



برگه آموزشی لاکپشت سبز درزمینه مهارت‌های زندگی

پیش‌شماره فروردین‌ماه ۹۴

### فهرست عناوین این پیش‌شماره

سخن سردبیر، مهارت‌های زندگی، رهایی از عادات ناپسند، پیشنهاد چند کتاب، یک تمرین، توصیه‌های یک مشاور، معرفی چند سایت، خبرهای لاکپشت سبز، جملات بزرگان، شعری از مولانا

**سخن سردبیر:** بعد از درود بر همه شما دوستان عزیز، از اینکه وقت‌گذاشته این پیش‌شماره را می‌خوانید بسیار سپاسگزارم. بعد از تحولات غیرقابل‌پیش‌بینی که در زندگی شخصی‌ام اتفاق افتاد بر آن شدم تا از این به بعد نوع ارتباط آموزشی‌ام را بیشتر به سمت فضای مجازی سوق دهم و در اولین قدم تهیه برگه آموزشی با موضوع مهارت‌های زندگی را انتخاب کرده‌ام که امیدوارم شروعی باشد برای برگه‌های آموزشی و ویژه‌نامه‌هایی با عناوین دیگر. مطمئناً این برگه آموزشی در شروع کار خود دارای نقاط ضعف بسیاری است پس ممنون می‌شوم برای بهتر شدن هفته‌به‌هفته این برگه آموزشی کوچک با پیشنهادها و نظرهایتان مرا یاری رسانید. این مجموعه کاری است کاملاً شخصی و باهدف آشنایی فارسی‌زبانان با مهارت‌های زندگی برای داشتن زندگی شادتر و آرام‌تر تهیه می‌شود. ممنون می‌شوم در صورت پسندیدن این برگه آموزشی آن را به دوستان خود معرفی نماید. مخاطبان این برگه آموزشی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان می‌باشد. این برگه آموزشی الکترونیکی به صورت هفتگی و در حداقل ۴ صفحه تهیه و ارایه می‌گردد.

### مهارت‌های زندگی

سازمان جهانی بهداشت مهارت‌های زندگی را چنین تعریف نموده است: توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به‌گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید. به‌طورکلی مهارت‌های زندگی عبارتند از توانایی‌هایی که منجر به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح جامعه می‌گردند.



## رهایی از عادات ناپسند

گام اول: ابتدا عادات منفی خود را شناسایی کنید و بپذیرید که این عادت را دارید.

گام دوم: تقویت‌کننده‌های آن عادت را شناسایی کنید.

گام سوم: برای هر یک از سبب‌سازها یا تقویت‌کننده‌های عادت‌های منفی یک جایگزین مثبت پیدا کنید.

گام چهارم: برای ترک عادت منفی خود زمان مناسبی را در نظر بگیرید.

گام پنجم: انگیزه و میزان شوق خود را برای تغییر ارزیابی کنید.

گام ششم: هر زمان فقط بر روی یک عادت منفی تمرکز کنید.

گام هفتم: موانع و مشکلات احتمالی را شناسایی کنید.

گام هشتم: با کسانی که قبلاً مشکل ما را داشتند و موفق به ترک آن شده‌اند مشورت کنید.

گام نهم: موقعیت‌های مخاطره‌آمیز را شناسایی کنید.

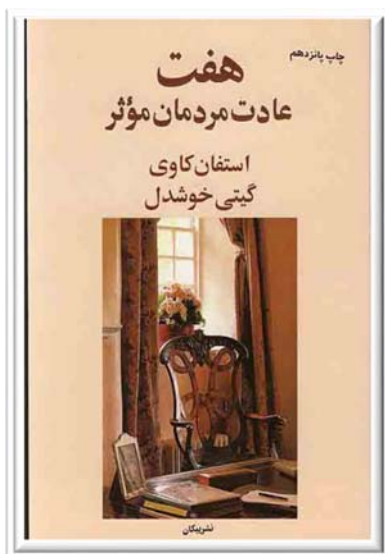
گام دهم: زندگی خود را پس از ترک عادت منفی خود تصور کنید.

گام یازدهم: کمک تخصصی بگیرید.

گام دوازدهم: امیدوار باشید

منبع: پیام مشاور شماره ۱۰۵

## پیشنهاد چند کتاب



## چند سوال

- ۱- اگر همین امروز یک میلیون دلار پول نقد دریافت کنید، چه تغییراتی در زندگی‌تان می‌دهید؟ اولین کاری که می‌کنید چیست؟
- ۲- الهام‌بخش‌ترین الگوهای شما چه کسانی هستند؟ آیا از خصوصیات مثبت آن‌ها در زندگی روزانه‌تان استفاده می‌کنید؟ چگونه می‌توانید از خصوصیت مثبت آن‌ها در زندگی روزانه‌تان بیشتر استفاده کنید؟
- ۳- چگونه می‌توانید به دیگران خدمت کنید؟ خدمت در زندگی امروز شما چه نقشی دارد؟
- ۴- مواهب زندگی شما کدامند؟ آیا همه‌روزه به آن‌ها توجه دارید؟ چرا؟

## توصیه‌های یک مشاور

احساسات ما به‌خودی‌خود به وجود نمی‌آیند. بلکه حاصل افکار و اندیشه‌های ما هستند. ما می‌توانیم افکار، احساسات و رفتار خودمان را کنترل کنیم. در نتیجه، کار افراد باعث ناراحتی ما نمی‌شود. واقعیت این است که چگونگی احساس و دید ما نسبت به خودمان تأثیر عمیقی بر چگونه زیستن ما دارد.

## معرفی چند سایت

- سایت رنگی رنگی : <http://rangirangi.com>  
سایت هشت‌بهشت: <http://www.8beheshtgroup.com>  
سایت مدرسه پرتو: <http://partoschool.org>  
سایت محمدرضا شعبانعلی: <http://www.shabanali.com>

## خبرهای لاک‌پشت سبز

کلیپ‌های موردعلاقه لاک‌پشت سبز موجود در سایت آپارات را می‌توانید در [این آدرس](#) دنبال کنید.

## جملات بزرگان

بزرگی و شأن انسان، در بزرگی و شأن حقیقتی که بر لبان جاری می‌سازد، در یاری و مساعدتی که بذل می‌کند، در مقصدی که می‌جوید و در چگونگی زیستن او نهفته است.

سی.ای.فلین



## رسالت

در دنیای پرملال و دردآور امروز  
هر کدام از ما انسان‌ها موظفیم با  
اعمال و رفتار و باورهای خود از  
درد و رنج خود و دیگران بکاهیم و  
مسبب تسکین باشیم نه مروج درد  
و رنج و غم بیشتر.

منتظر پیشنهادهای سازنده شما  
عزیزان هستم.

پیشنهادهایتان را به ایمیل

[Navid2005@gmail.com](mailto:Navid2005@gmail.com)

بفرستید.



این برگه آموزشی کاری است از

سایت دارچین به آدرس

[www.darchin.ir](http://www.darchin.ir)



نوروز بمانید که ایام شمايید !  
آغاز شمايید و سرانجام شمايید!  
آن صبح نفستين بهاری که ز شادی  
می‌آورد از چلچله پیغام، شمايید!  
آن دشت طراوت زده آن جنگل هشیار  
آن گنبد گردندهی آرام شمايید!  
خورشید گر از باه فلک عشق فشانند،  
خورشید شما، عشق شما، باه شمايید!  
نوروز کهنسال کجا غیر شما بود؟  
اسطورهی جمشید و جم و جام شمايید!  
عشق از نفس گرم شما تازه کند جان  
افسانه‌ی بهرام و گل‌اندام شمايید!  
هم آینه‌ی مهر و هم آتشکده‌ی عشق،  
هم صاعقه‌ی فشم بهنگام شمايید!  
امروز اگر می‌چمد ابلیس، غمی نیست  
در فن کمین موصله‌ی دام شمايید!  
گیرم که سمر رفته و شب دورودراز است،  
در کوچه‌ی خاموش زمان، گام شمايید!  
ایام ز دیدار شمايند مبارک  
نوروز بمانید که ایام شمايید!

مولانا