

۳۰ مہارت زندگی

(ویژہ نوجوانان و جوانان)

حسن ملکی (قاسم)



آیڈ

سرشناسه : ملکی، حسن، ۱۳۳۲ -
 عنوان و پدیدآور : [۳۰] سی مهارت زندگی (ویژه نوجوانان و جوانان) / تألیف حسن ملکی (قاسم)
 مشخصات نشر : تهران: آیز، ۱۳۸۵.
 مشخصات ظاهری : [دوازده] ۲۰۰ ص: جدول.
 شابک : 964-970-035-8
 یادداشت : فیبا
 یادداشت : کتابخانه: ص: ۱۸۵ - ۱۸۸.
 موضوع : نوجوانان - راه و رسم زندگی.
 موضوع : نوجوانان - راهنمای مهارتهای زندگی.
 موضوع : جوانان - راهنمای مهارتهای زندگی.
 موضوع : جوانان - راه و رسم زندگی.
 موضوع : راهنمای مهارتهای زندگی.
 رده‌بندی کنگره : HQ۷۳۶/م۷۸
 رده‌بندی دیویی : ۳۰۵/۲۳۵
 شماره کتابخانه ملی : ۳۳۶۰۸-۳۵



آیز

۳۰ مهارت زندگی (ویژه نوجوانان و جوانان)

حسن ملکی (قاسم)

آیز

رقعی

اول

بهار ۱۳۸۶

۱۵۰۰

۲۰۰

۹۶۴-۹۷۰-۰۳۵-۸

۳۰۰۰ تومان

● کتاب

● تألیف

● ناشر

● قطع

● نوبت

● تاریخ

● تیراژ

● صفحات

● شابک

● قیمت

مراکز پخش

کایران، خیابان شهید و حیف نظری، بین خیابان فروردین و منیرى جاوید (اردیبهشت)، پلاک ۲۶۲

تلفن: ۶۶۴۸۳۵۴۴-۵

نوسپردازان، خیابان لبافی‌نژاد، بین اردیبهشت و فروردین، پلاک ۲۰۶

تلفن: ۶۶۴۹۲۲۰۹-۶۶۴۹۱۱۷۲



مقدمه	سه
مهارت ۱: مهارت در خودشناسی	۱
مهارت ۲: مهارت رعایت بهداشت دوران بلوغ	۸
مهارت ۳: مهارت تصمیم‌گیری	۱۵
مهارت ۴: مهارت مراقبت از سلامتی خود	۲۰
مهارت ۵: مهارت دوست‌یابی	۲۳
مهارت ۶: مهارت قاطعیت داشتن	۳۵
مهارت ۷: مهارت شناسایی موقعیتهای پرخطر و مقابله با آنها	۳۹
مهارت ۸: مهارت برقراری ارتباط	۴۵
مهارت ۹: مهارت غنی‌سازی اوقات فراغت	۵۶
مهارت ۱۰: مهارت مدیریت زمان	۶۳
مهارت ۱۱: مهارت پیدا کردن در یک نوع حرفه	۶۸
مهارت ۱۲: مهارت تقویت اعتماد به نفس	۷۳
مهارت ۱۳: مهارت مقابله با اضطراب	۸۰
مهارت ۱۴: مهارت مقابله با خشم	۸۷
مهارت ۱۵: مهارت در مقابله با کمرویی	۹۴
مهارت ۱۶: مهارت در کنترل احساسات	۹۹
مهارت ۱۷: مهارت در مطالعات مناسب	۱۰۲

- مهارت ۱۸: مهارت برخورد با امتحان ۱۱۵
- مهارت ۱۹: مهارت در تفکر خلاق داشتن ۱۲۲
- مهارت ۲۰: مهارت حل مسئله ۱۲۶
- مهارت ۲۱: مهارت برخورداری از تفکر انتقادی ۱۳۲
- مهارت ۲۲: مهارت تعیین هدف مطلوب در زندگی ۱۳۷
- مهارت ۲۳: مهارت در حفظ و نگهداری هویت خود ۱۴۰
- مهارت ۲۴: مهارت هلمسرگزینی ۱۴۴
- مهارت ۲۵: مهارت در شهروند خوب بودن ۱۵۲
- مهارت ۲۶: مهارت آشنایی با حقوق شهروندی ۱۵۹
- مهارت ۲۷: مهارت در برقراری ارتباط با جنس مخالف ۱۶۸
- مهارت ۲۸: مهارت در امور خانه‌داری ۱۷۴
- مهارت ۲۹: مهارت بهره‌گرفتن از موسیقی ۱۷۹
- مهارت ۳۰: مهارت در پویا شدن ۱۸۳
- منابع ۱۸۵



آموزش مهارت‌های زندگی یک برنامه پیشگیرانه و ارتقایی می‌باشد. این آموزش‌ها به منظور ارتقای سطح بهداشت روان و پیشگیری از آسیب‌های روانی اجتماعی می‌باشد.

بهرتر است قبل پرداختن به مفهوم مهارت‌های زندگی تعریفی از بهداشت روان و برنامه پیشگیرانه و ارتقایی داشته باشیم.

بهداشت روان به زبان ساده یعنی توانایی شاد، سازنده، سالم و بدون دردسر و گرفتاری زندگی کردن. بنا به تعریف سازمان جهانی بهداشت (WHO) بهداشت روان فقط به معنی نبود بیماری روانی نیست بلکه بیشتر با نوعی سلامت ذهنی ارتباط دارد. افرادی از نظر روانی سالم می‌باشند که احساس کنند به خوبی با زندگی و مسائل و تغییرات آن کنار می‌آیند و می‌توانند زندگی خود را تحت کنترل داشته باشند. مسئولیت-پذیر باشند و از تواناییهای ذهنی خود به خوبی استفاده کنند. با دیگران ارتباط خوب و مناسبی برقرار کنند و به فعالیت‌های سازنده و مفید بپردازند (غیاث فخری، ۱۳۸۴، ۷).

طبق تعریف به هرگونه عملی که بهداشت روانی و بهزیستی را در خلال جامعه و افراد افزایش دهد برنامه ارقایی می‌گویند (غیاث فخری، ۱۳۸۴، ۷) به عنوان مثال برنامه‌هایی مانند ورزش، استفاده از اوقات فراغت، احساس شادی از برنامه‌های ارتقایی می‌باشند.

برنامه‌های پیشگیرانه به هرگونه مداخله‌هایی اشاره دارد که قبل از شروع ابتدایی مشکل اجتماعی یا شروع هرگونه بیماری انجام می‌شود تا از رشد مشکل و آسیب‌های اجتماعی یا رشد هرگونه بیماری جلوگیری کند. (غیاث فخری. ۱۳۸۴، ۸) مثلاً برنامه پیشگیری از مصرف سیگار از این نوع می‌باشد. آموزش مهارت‌های زندگی براساس ارتقاء بهداشت روان و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی می‌باشد. از این رو سعی می‌گردد ابتدا مفهوم مهارت‌های زندگی و سپس ضرورت کسب آنها توضیح داده شود.

آموزش مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی^۱: را به معنای مختلف به کار برده‌اند از جمله:

- مهارت‌های مربوط به امرار معاش مانند اینکه چگونه فرد مشغول کار می‌شود.
- مهارت‌های مراقبت از خود مانند مصرف غذاهای سالم، درست مسواک زدن و غیره.
- مهارت‌هایی که برای پرداختن به موقعیتهای پرخطر زندگی استفاده می‌شوند. مانند توانایی نه گفتن در مقابل فشار جمع جهت استفاده از مواد مخدر
- مهارت‌های زندگی یعنی ایجاد روابط بین فردی مناسب و مؤثر انجام

مسئولیت‌های اجتماعی، انجام تصمیم‌گیریهای صحیح، حل تعارضها و کشمکشهای بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه می‌زنند؛ (موریس، ایبی، الیاس).^۱

- مهارت‌های شخصی و اجتماعی که کودکان و نوجوانان باید آنها را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود، انسانهای دیگر و کل اجتماع به طور مؤثر، شایسته و مطمئن عمل نمایند؛ (مؤسسه بریتانیایی تاکید).^۲
- توانایی برای انجام رفتارهای مثبت و سازنده که به افراد این امکان را می‌دهند که بتوانند با مشکلات روزمره دست و پنجه نرم کنند؛ (سازمان بهداشت جهانی).
- آموزش مهارت‌های زندگی یعنی تغییر رفتار با روش ایجاد رفتار که این رفتار می‌تواند بین سه حوزه دانش، نگرش و رفتار تعادل ایجاد کند؛ (یونیسف).
- توانایی‌هایی که به ماکمک می‌کنند با موقعیتهای زندگی به خصوص موقعیتهای پرخطر به طور صحیح برخورد کنیم (اینترنت).

در دیدگاه یونسکو یادگیری در قرن حاضر بر چهار ستون استقرار و استكمال می‌یابد که عبارتند از: یادگیری چگونه زیستن، یادگیری با هم زیستن، یادگیری چگونه انجام دادن و یادگیری چگونه آموختن. مهارت‌های زندگی در واقع یادگیری چگونه انجام دادن می‌باشند که کل آن

مهارت‌های عملی تقویت می‌گردند و دانستن به توانستن و دانش به منش تبدیل می‌گردد (کریمی، ۱۳۸۲).

باتوجه به تعاریف مذکور می‌توان نتیجه گرفت که مهارت‌های زندگی توانمندی‌هایی می‌باشند که اگر کسی آنها را در خود به‌وجود آورد می‌تواند نقش خود را در جامعه به‌طور مناسب ایفا نماید و بدون آن که به خود و دیگران لطمه‌ای وارد نماید با خواسته‌ها و انتظارات و مسائل و مشکلات روزانه خصوصاً در رابطه با روابط خود با دیگران به شکل مؤثر روبرو شود. به‌عبارت دیگر مهارت‌های زندگی روشها و مهارت‌های اصلی و ضروری برای زندگی سالم و سازنده می‌باشند که سبب سازگاری ما با محیط و شکل‌گیری رفتارهای مثبت و مفید می‌شوند.

ضرورت کسب مهارت‌های زندگی

پویایی و تغییرات لحظه‌به‌لحظه موجود در زندگی کنونی موجب گردیده است ضمن تغییر در شیوه‌های زندگی؛ مسائل و مشکلات خاصی نیز بروز نمایند. به‌طوری که عدم برخورد صحیح به آن مسائل و مشکلات باعث برهم خوردن بهداشت روانی و تعادل افراد می‌شود و در نهایت باعث مبتلا شدن فرد به انواع آسیب‌های روانی نظیر ناکامی، افسردگی، اضطراب و آسیب‌های اجتماعی نظیر اعتیاد و غیره گردد. برای پرهیز از مبتلا شدن به اختلال بهداشت روانی و آسیب‌های اجتماعی باید نحوه برخورد صحیح با مسائل و مشکلات زندگی روزمره را آموخت. به‌عبارت

دیگر باید در خود تواناییهایی را به وجود آورد که با استفاده از آن تواناییها بر مشکلات غلبه نمود و همیشه سالم و با نشاط زندگی کرد. ضرورت کسب مهارتهای زندگی در این است که افراد را توانمند می‌نماید و به آنها این امکان را می‌دهد که از خودشان و علاقه‌شان در برابر موقعیتهای سخت زندگی دفاع کنند. مهارتهای زندگی موجب می‌گردند تا تواناییهای روانی اجتماعی افراد ارتقاء یابند. تواناییهای روانی اجتماعی، تواناییهایی هستند که فرد را قادر می‌سازند تا در رابطه با سایر انسانها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید. به‌طور خلاصه باید گفت که همه انسانها در زندگی با موقعیتهایی روبه‌رو می‌شوند که اگر به درستی عمل ننمایند سلامت روانی خود و دیگران را به خطر می‌اندازند. رفتار کردن مناسب در این موقعیتهای نیاز به یادگیری دارد. یادگیری باید عمل نمود. این ضرورت ما را به یادگیری مهارتهای زندگی رهنمون می‌نماید تا در پرتو آن بتوانیم از ایجاد رفتارهای آسیب‌زننده به بهداشت روانی و سلامت خویش پیش‌گیری نماییم.

اعضای تشکیل‌دهنده مهارتهای زندگی از نظر سازمان جهانی بهداشت: سازمان جهان بهداشت عناصر اصلی مهارتهای زندگی را در سه گروه طبقه‌بندی می‌نماید:

- مهارتهای فکری نظیر حل مسأله، تصمیم‌گیری، تعیین هدف و غیره

- مهارت‌های اجتماعی نظیر قدردانی، کارکردن با دیگران، قبول مسئولیت و غیره.
- مهارت مذاکره کردن که در اینجا مذاکره با خود را نیز مدنظر دارد.

اجزای تشکیل دهنده مهارت‌های زندگی از دیدگاه یونیسف:

- مهارتها
- محتوا
- روشها

تأثیر مثبت مهارت‌های زندگی

- کسی که با مهارت‌های زندگی آشنایی داشته باشد و آنها را در خود به وجود آورد به احراز موفقیت‌های زیر نایل می‌آید.
- قدرت تحمل نسبت به نظرات مختلف و احساس امنیت نسبت به گفتار دیگران به دست می‌آورد.
- کارها را به موقع و با توجه به شرایط زمانی و مکانی انجام می‌دهد.
- برای خویش برنامه‌ریزی داشته در جهت امور مفید تلاش و کوشش می‌نماید و از هر کار بی‌فایده‌ای دوری می‌گزیند.
- رازدار بوده و بر گفتار خویش کنترل دارد.
- از جهان برداشت واقع‌بینانه داشته و از وقایع و اتفاقات تاریخ عبرت‌آموزی مناسب دارد.
- به تقویت خود پنداره و اعتماد به نفس خویش می‌پردازد.

برای رسیدن به سطح مناسبی از بهداشت روان، بهزیستی و غلبه کردن بر استرس‌های موجود در زندگی مهارت‌های متعددی وجود دارند که باید آموخته شوند.

برخی از این مهارت‌ها را مهارت اصل و پایه می‌نامند. در این مجموعه سعی گردیده است به سی مهارت مهم پرداخته شود با امید به اینکه به نوبه خویش گامی هرچند اندک در بهزیستی مخاطبان برداشته باشیم.

با تشکر

حسن ملکی (قاسم)