

مهارت‌های ارتباطی

نویسنده

مهندس پیر داری

سرشناسه	: پیش دار، مهناز، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: مهارت‌های ارتباطی/تالیف مهناز پیش دار.
مشخصات نشر	: تهران: مهناز پیش دار، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۲۴۱ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۰۴-۰۸۴۲-۸ : ۱۶۰۰۰۰ ریال
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: ارتباط بین اشخاص
رده کلاسیک	: ۱۳۹۳ الف پ ۶۳۷/۹۴ BF
رده بندی یویی	: ۱۵۸/۲
شماره ثبت کتابخانه ملی	: ۳۴۵۰۸۴۴

مهارت‌های ارتباطی

مهناز پیش دار

چاپ و صحف: مهرورزان پیشگیری

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

صفحه آرای: مهناز پیش دار

ویراستاری: علی‌رضا رسا

نوبت چاپ: اول

انجمن مهرورزان پیشگیری

مرکز آموزش، مشاوره و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی

تلفن: ۳۳۷۳۳۱۳۶-۷

کلیه حقوق محفوظ و مخصوص مؤلف است.

۱۶۰۰۰ تومان

پیشگفتار

زندگی کردن، یک مهارت است. یعنی که اگر بخواهیم زندگی شاداب تر، موثر تر و جتنابی تری داشته باشیم، باید مهارتهایی را فرا گیریم. اگر بخواهیم نقاش خوبی باشیم باید مهارت نقاشی را کسب کنیم. اگر بخواهیم نوازنده چوبه ای باشیم باید با تمرین و ممارست آن را بیاموزیم. پس برای بهتر شدن در این دنیای پهناور با این حجم جمعیت، دیدگاه‌ها و انسان‌ها، مهارت‌ها که هر روزه نیاز به ارتباطات، بیشتر و بیشتر احساس می‌شود هم باید به رهنمایی داشته باشیم؛ مثلاً خودمان را دقیقاً بشناسیم. بتوانیم دیگران را درک کرده و ارتباطات خوبی با آنها برقرار کنیم. هیجان‌هایمان را تحت کنترل خود درآوریم و مشکلات پیش روی را به شیوه‌ای صحیح و مناسب تصمیم‌های مناسب و صحیحی اتخاذ کنیم.

همه ما به عنوان بزرگسال در طول زندگی به صورت زیر معمول و دست و پا شکسته مهارتهایی را کسب کرده‌ایم که بر مبنای تجربیات خود یا دیگران بوده است. در بعضی از بخش‌های زندگی عملکرد خوبی داشته‌ایم و در بعضی دیگر اینگونه نبوده است. گاهی توانسته‌ایم با طرف مقابلمان ارتباط خوبی برقرار کنیم و گاهی در ارتباطات مان شکست خورده ایم. بعضی اوقات توانسته‌ایم بر خشم‌مان غلبه کنیم گاهی هم از کوره در رفته‌ایم. زمانی توانسته‌ایم تصمیمات درستی بگیریم اما با وجود

همه اینها نیازمند یادگیری مهارت‌های دیگری هستیم. در آموزش مهارت‌های زندگی تلاش می‌شود تا فرد مهارت‌هایی را کسب کند که بتواند در مورد خود، دیگران و جامعه به طور موثر و شایسته عمل کند.

در طی این ۱۴ یا ۱۵ سالی که در حوزه‌های اجتماعی فعالیت داشته‌ام، هزاره مشغول تدریس مهارت‌هایی به افراد بوده‌ام. از آنجاییکه همه افراد در این گونه کلاسها که بسیار برایشان مفید هم است به دلایل مختلفی شرکت نمی‌کنند و به دلیل پراکندگی جزوات، اکنون تصمیم گرفته‌ام تا مطالب ارزشمندی را جمع‌آوری کرده و در قالب تدوین این کتاب در اختیار مخاطبان قرار دهم. شاید بتواند در مسیر زندگی کمک کوچکی به مخاطبان باشد.

از تمامی عزیزانی که در راه آموزش و تالیف جزوات آموزشی مهارت‌های مختلف برای من اثر پیش رو در کنارم بوده‌اند و مرا حمایت و راهنمایی کرده‌اند؛ مال‌شکر و قدردانی را دارم.

مقدمه

اصطلاح مهارت‌های زندگی در معانی مختلف بکار رفته است. معانی نظیر مهارت‌های زندگی به کار معاش مانند اینکه چگونه فرد مشغول کاری شود، مهارت‌های مرتبط با 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 اطرافیان و دوستان برای استفاده از مواد مخدر یا انجام یک رفتار ضد اجتماعی.

در این کتاب منظور ما از مهارت‌های زندگی، مفهومی است که در نوع سوم آن آورده شده است. به عبارت دیگر مهارت‌های زندگی، مهارت‌هایی هستند که برای افزایش توانایی‌های روانی-اجتماعی فرد آموزش داده می‌شوند و وی را قادر می‌سازند که به طور روبرو با مقتضیات و کشمکش‌های زندگی روبرو شود. در واقع هدف از آموزش مهارت‌های زندگی، افزایش توانایی روانی اجتماعی و در نهایت پیشگیری از رفتارهای آسیب‌زننده به بهداشت و سلامت فردی است و به این طریق سطح سلامت روان افراد کمک می‌کند.

موریس ای الیاس مفهوم عامی از ماهیت مهارت‌های زندگی ارائه می‌دهد:

در انزوای اجتماعی بیشتر و گاهی با گروه‌هایی با رفتارهای پرخطر فرو می‌برد.

مهارت‌های شناختی

در کنار آموزش مهارت‌های اجتماعی به نوجوانان، آموزش برخی مهارت‌های شناختی نیز لازم است. در فرایند «حل مسأله» وی باید در رویارویی با مشکلی که در حال حاضر ایجاد شده است بتواند راه‌های روانی را پیدا کند و سپس با فرایند تصمیم‌گیری و با در نظر گرفتن پیامدهای هر یک از این راه‌حل‌ها، بهترین آنها را برای رفع مشکلشان انتخاب کند. براساس تئوری یادگیری اجتماعی بندورا، افرادی که با کاستی ارزشی روبرو می‌شوند، کمتر قادرند اهداف مناسبی برای خود در نظر گرفته و راه‌های رسیدن به این اهداف را پیدا نمایند.^۱ بر این اساس افراد نیالیند که چگونه تفکر و نه فقط چرایی آن را یاد بگیرند.^۲

غالباً طراحان برنامه‌های آموزشی مشگیرانه حوزه آسیب‌های اجتماعی و اعتیاد، آموزش این مهارت‌ها را در مدرسه کار خود قرار می‌دهند چرا که با آموزش نحوه تفکر نوجوانان در برابر فشار همسالان یا تأثیرات مخرب محیط، مقاوم می‌سازند.

مهارت‌های کنارآمدن با هیجانات

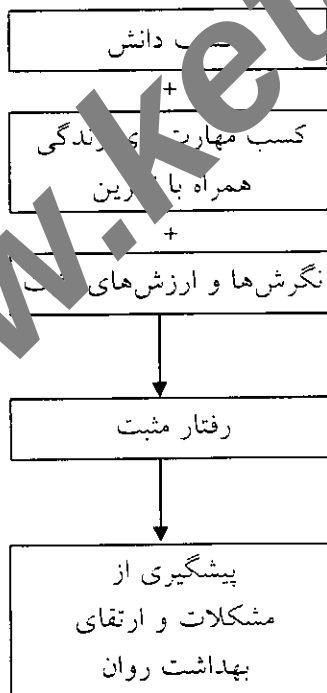
آموزش مهارت‌های مقابله با هیجانات، به ویژه زمانی که فرد احساس استرس است یکی از جنبه‌های اساسی برنامه‌های مهارت زندگی است. مهارت‌های مقابله با هیجانات، بیشتر بر تقویت منبع کنترل درونی افراد و این باور که

1. Bandura-1977

2. Shure&Healey-1993

انتظارات و مشکلات روزانه به ویژه در روابط بین فردی به شکل مؤثری روبه رو شود.

پژوهشگران، تأثیر مثبت مهارت‌های زندگی را در کاهش سوء مصرف مواد، استفاده از ظرفیت‌ها و کنش‌های هوش، تقویت اتکا به نفس، تقویت خود پنداره، پیشگیری از رفتارهای پرخطر، خودکشی و بسیاری ایدز مورد تأیید قرار داده اند. پژوهش‌های بسیاری نیز در مورد سایر آسیب‌های فردی و اجتماعی و بهبود آن‌ها از طریق آموزش مهارت‌های زندگی انجام گرفته است که مؤید گسترش آن است. اثر گذاری مهارت‌های زندگی و ارتباط آن با مهارت‌های شناختی، عاطفی و رفتاری در مدل زیر نشان داده شده است.



مهارت‌های زندگی، فرد را قادر می‌سازد دانش، نگرش‌ها و ارزش‌ها را به توانای واقعی و عینی تبدیل کند. او یاد می‌گیرد که چه کاری را باید انجام دهد و چگونه آن را انجام دهد.

یادگیری موفقیت آمیز مهارت‌های زندگی احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تأثیر قرار می‌دهد. علاوه بر این، با تغییری که سبب این مهارت‌ها در دانشجویان به وجود می‌آورد، برداشت و نگرش دیگران نیز تغییر می‌یابد. بنابراین مهارت‌های زندگی یکی از عوامل عمده گسترش بهداشت روانی است.

از این بهداشت جهانی مهارت‌های ۱۰ گانه‌ای را مورد تأکید قرار داده است. این مهارت‌ها عبارتند از: مهارت‌های ۱۰ گانه بهداشت روانی

مهارت‌های ۱۰ گانه عبارتند از: خودآگاهی - همدلی - روابط موثر بین فردی و اجتماعی - تفکر انتقادی - جرات ورزی و نه گفتن - مقابله با خلق منفی - کنترل خشم - تفکر مثبت - حل مساله - تصمیم‌گیری که در بخشهایی جداگانه به آنان خواهد پرداخت. البته مهارت مدیریت زمان که در بسیاری از مسائل روزمره می‌تواند کمک‌کننده باشد نیز با این مهارت‌های ۱۰ گانه می‌توان اضافه نمود.