

مهارت‌های زندگی برای ما

نسیم قلی‌پور

ندا رحمتی

سلمناز عظیمی



سرشناسه : قلی‌پور، نسیم، ۱۳۶۵ -
 عنوان و نام : مهارت‌های زندگی برای ما/مولفین نسیم قلی‌پور، ندا رحمتی،
 پدیدآور : سلیمانز عظیمی،
 مشخصات نشر : تهران: نشر رزا، ۱۳۹۷.
 مشخصات : ۹۳ ص.
 ظاهری :
 شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۳۷۲-۰۰۴ : ۱۰۰۰۰۰ ریال
 وضعیت فهرست : فیها
 نویسی :
 موضوع : مهارت‌های زندگی
 موضوع : Life skills
 موضوع : راه و رسم زندگی
 موضوع : Conduct of life
 شناسه افزوده : رحمتی، ندا، ۱۳۶۰ -
 شناسه افزوده : عظیمی، سلیمانز، ۱۳۶۵ -
 رده بندی کتب : ۱۳۹۷ م ۸ ق ۲۰۳۷۲ :
 رده بندی بویی : ۷/۶۴۶
 شماره : ۵۱۹۹۸۸۸ :
 کتابشناسی :
 ملی :



عنوان کتاب: مهارت‌های زندگی برای ما
 نویسنده: نسیم قلی‌پور - ندا رحمتی - سلیمانز عظیمی
 ناشر: انتشارات رزا
 نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۷
 تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
 قیمت: ۱۰۰۰۰ ریال
 شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۹۳۷۲-۰۰۴
 شماره تماس: ۰۹۱۲۹۲۱۱۷۵۶
 سایت: www.maarefnet.ir

فهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۵	فصل اول: آموزش مهارت‌های زندگی و نقش مشاوره
۱۷	نظریه‌های مرتبط با مهارت زندگی
۱۸	تأثیر مثبت مهارت‌های زندگی
۱۹	انواع مهارت‌های زندگی
۱۹	مهارت تصمیم‌گیری
۲۱	مهارت حل مسئله
۲۲	مهارت تفکر خلاق
۲۳	مهارت تفکر انتقادی
۲۴	روابط اجتماعی مؤثر
۲۵	خودشناسی
۲۶	همدلی
۲۷	انعطاف‌پذیری
۲۹	تعریف مهارت‌های زندگی
۳۱	فصل دوم: انواع مهارت‌های زندگی
۳۱	حل مسئله و تصمیم‌گیری
۳۲	مداخله برای حل مسئله
۳۳	رویارویی با مسئله و انواع آن
۳۳	۱. مقابله هیجان‌مدار

۲. مقابله مسئله مدار: ۳۳
- ویژگی های افراد فاقد توان حل مسئله: ۳۴
- مراحل حل مسئله: ۳۵
- تعریف و تجزیه و تحلیل مسئله ۳۵
- توصیه هایی برای بارش فکری ۳۷
- ارزیابی سود و زیان، معایب و محاسن، راه حلها و انتخاب از بین آنها.. ۳۸
- ارزیابی گزینه ها و انتخاب بهترین راه حل ۳۸
- اجرا و بازبینی راه حل ها..... ۴۰
- فایده ها مسئله ۴۱
- مراحل و آرایه حل مسئله ۴۲
- (۱) تعریف مسئله ۴۲
- (۲) پیدا کردن راه حل های مخلف ۴۶
- بارش مغزی ۴۷
- (۳) تصمیم گیری ۴۷
- مراحل تصمیم گیری منطقی ۴۹
- مرحله اول - مشخص کردن موقعیت تصمیم گیری ۴۹
- مرحله دوم - شناسایی حق انتخابهای موجود در یک موقعیت ۴۹
- مرحله سوم - ارزیابی انتخاب های موجود ۴۹
- مرحله چهارم - انتخاب بهترین حق انتخاب و برنامه ریزی برای اجرای تصمیم ۵۰
- مرحله پنجم - اجرای تصمیم و ارزیابی آن ۵۰
- الف) روش اگر ... آنگاه ۵۱
- ب) جداول تصمیم گیری ۵۱
- (۴) بازنگری ۵۱
- عوامل بازدارنده حل مسئله: ۵۲
- (۱) شتاب ۵۲

۵۳	۲) احساسات
۵۳	ترس از تغییر:
۵۳	ترس از شکست:
۵۳	ترس از طرد شدن:
۵۴	۳) تعصب:
۵۴	۴) خستگی ذهن:
۵۵	۵) توجه زیاد به موانع اجرا:
۵۶	مثال:
۵۸	۱) امتیازات معایب امتیازات:
۵۸	مهارت ارتباط با دیگران:
۵۹	مهارت های اصلی:
۵۹	مهارت های کلامی:
۵۹	۱- مهارت ترس دادن:
۶۲	۲- مهارت صحبت کردن:
۶۴	مهارت های غیر کلامی:
۶۴	۱- مهارت های صوتی:
۶۵	۲- مهارت های غیر صوتی:
۶۶	مهارت های برقراری روابط صمیمانه با دیگران دوست یابی:
۶۷	استقلال درونی:
۶۷	قاطعیت:
۶۸	خودفاش سازی یا گوشه‌داری:
۶۹	همدلی:
۶۹	حمایت گری:
۶۹	تساوی:
۷۰	مثبت گرایی:
۷۰	مهارت های سازگاری با دیگران:
۷۱	مهارت خودآگاهی و همدلی:

- تعریف همدلی: ۷۲
- تفاوت‌های بین فردی و تأثیر آن در برقراری روابط همدلانه: ۷۳
- راه‌های رسیدن به همدلی: ۷۴
- کنترل احساسات و هیجان: ۷۵
- هوش هیجانی: ۷۶
- گوش دادن: ۷۶
- چهار فن برای دقیق شنیدن: ۷۸
- راه‌های دستیابی به هماهنگی با دیگران: ۷۹
- مهارت مذاکره با هیجان و استرس ۸۱
- خشخ ۸۲
- ۱- ارزیابی اولیه راه‌پیدا: ۸۲
- ۲- آرام‌سازی خود ۸۳
- ۳- خلاق بودن از نظر عاطفی: ۸۳
- ۴- تخلیه کردن: ۸۴
- فقدان عزیزان (سوگ) ۸۴
- شکست ۸۶
- فهرست منابع: ۸۹

فدمه

آه برش، مهارت‌های زندگی موجب افزایش ظرفیت روانشناختی افراد می‌شود. بی‌توانی شخص در مواجهه با دشواری‌های زندگی روزمره را بالا برده و این امکان را به شخص می‌دهد تا زندگی خود را در سطح مطلوب نگه دارد. این توانایی را به صورت رفتارهای سازگارانه و عمل مؤثر و مثبت نشان می‌دهد. نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های زندگی برای همه افراد و در هر سن مناسب است (اصلی نژاد و همکاران، ۱۳۹۲).

دگرگونی‌هایی که در سالهای اخیر در انواع، شیوه زندگی افراد آن در روابط اجتماعی، اوضاع اقتصادی و فرهنگی آنان بوجود آمده با ایجاد استرس و تنش‌های فراوان، تعادل فرد را برهم زده و باعث ایجاد مشکلات روانی و اجتماعی و حتی جسمی می‌گردد. نشانه‌های این مشکل می‌توانند با آگاه‌سازی، حمایت اجتماعی و آموزش و روش‌های مناسب مقابله‌ای (از قبیل روش حل مسئله) بهبود یابند اما اگر این مداخلات روانی - اجتماعی پایه در اختیار مراجعین قرار نگیرد ممکن است که مشکلات روانی و اجتماعی به شکل و شیوه‌های مقابله‌ای ظاهر شود که نیازمند مداخلات تخصصی گردند.

یکی از راهبرد برگزاری کلاس‌های آموزش در زمینه مهارت‌های زندگی به منظور افزایش سازگاری و رضایت‌مندی زناشویی می‌باشند. بطوری که دیده شده است زوجین شرکت کننده در برنامه آموزشی افزایش سازگاری را گزارش دادند، همچنین میزان تأثیرگذاری برنامه-های آموزش زوجین جوان را با استفاده از روش انریچ مورد بررسی قرار دادند. با استفاده از آزمون (t) نشان داده‌اند که میزان سازگاری در بین گروه آزمایش و کنترل متفاوت است. زوجینی که برنامه مشارکت داشتند میزان بالایی از سازگاری را با همسرانشان نشان داده‌اند و تقریباً تمامی زوجین حدود ۹۸٪ شرکت در این برنامه را برای سایر زوجین ازدواج کرده توصیه کردند. بنابراین انجام تحقیقاتی که بتواند روش‌های مقابله‌ای را عملیاتی سازد و میزان اثربخشی آنها را مطابق آمار و به دنبال اعمال مداخله و ضمنی مقایسه نشان دهد.

امروزه آموزش مهارت‌های برقراری ارتباط به عنوان یکی از چندین مهارت‌های زندگی از اهمیت خاص برخوردار است (میمورا و گریفث، ۲۰۰۴). مهارت‌های زندگی، مجموعه‌ای از مهارت‌ها و توانمندیا هستند که فرد را برای مقابله موثر و پربارنده به کشمکش‌ها و موقعیت‌های دشوار زندگی یاری می‌کنند. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد تا در ارتباط با سایر انسانها، جامعه، فرهنگ و مسائل حیات، مثبت و سازگار عمل کرده و سلامت روانی خود را تأمین کند. کلینکه (۱۹۹۲). ارتباط مایه حیات هر رابطه است. رشد شخصیت و بهداشت روانی و جسمی افراد با توانایی آنان در برقراری ارتباط رابطه دارند (عظیمی، ۱۳۷۹). یک رابطه نارسا می‌تواند سلامت جسمی و روانی شخص را تحت تأثیر قرار دهند. آموزش مهارت‌های زندگی، آموزش مجموعه‌ای از توانایی‌هاست که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌کند، این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازند تا مسئولیت نقش

اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران با خواسته‌ها و انتظارات و مشکلات روزانه بویژه در روابط بین فردی به شکل مؤثری روبرو شود (سازمان بهداشت جهانی، ۱۹۹۳). در واقع آموزش به زوج‌ها کمک می‌کند تا پیام‌های خود را صریح‌تر انتقال دهند و به درک بیشتری از یکدیگر نائل آیند. آموزش ارتقاء سطح سلامت روان را می‌توان یکی از مؤثرترین روش‌ها به منظور سالم‌سازی جامعه و جلوگیری از برآسیب‌ها در نظر گرفت (شاملو، ۱۳۸۱).

سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۴ مهارت‌های زندگی را این‌گونه تعریف می‌کند: مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که زمینه سرگذاشتن و رفتاری مثبت و مفیدی را فراهم می‌آورد این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد مسخ‌رلیت‌های نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران با خواسته‌ها و نیازها انتظارات و مشکلات روزانه به بویژه در روابط بین فردی به شکل مؤثری روبرو شود. برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی در سال ۱۹۹۴ میلادی توسط سازمان بهداشت جهانی به منظور پیشگیری و همچنین افزایش سطح بهداشت روانی افراد جامعه تدوین گردید این سازمان (دوکز به نقل از کنیز، ۲۰۱۰).

آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر یادگیری مشارکتی و عملی می‌باشد. این گونه فعالیت‌ها در افزایش سلامتی و پیشگیری اولیه از بروز مشکلات و همچنین کمک به افراد جهت یادگیری رفتارهای مثبت و حفظ سلامت روانی خویش بسیار اثربخش است (آقاجانی، ۱۳۹۳). پژوهش‌های انجام شده نشان دادند که آموزش مهارت‌های زندگی بر استرس افراد و شیوه‌های مقابله‌ای با استرس مؤثر است (خدیوی و همکاران، ۱۳۹۰).

اصطلاح مهارت‌های زندگی به گروه بزرگی از مهارت‌های روانی و اجتماعی و میان‌فردی گفته می‌شود که می‌تواند به افراد کمک کند تا تصمیمات خود را با آگاهی اتخاذ کنند به طور مؤثر ارتباط برقرار کنند. مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت شخصی خود را افزایش دهند و زندگی سالم و بارور داشته باشند مهارت‌های زندگی می‌تواند اعمال شخصی و احوال مربوط به دیگران و نیز مربوط به محیط را طوری هدایت کنند که به رمت بیشتر منجر شود (یونسف، ۲۰۱۰).

هدف آموزش مهارت‌های زندگی خود-توانمندسازی است اسکالی و هاپسور (۲۰۱۲) معتقدند که آموزش مهارت‌های زندگی باعث احساس کفایت و رشد ساختاری و جسمانی زوجین می‌گردد. در مطالعات مختلف آموزش مهارت‌های زندگی در ایجاد و افزایش توانمندی‌هایی مانند تصمیم‌گیری، ایجاد انگیزه، خود، پذیرش مسئولیت، ارتباط با دیگران به طور مثبت، ایجاد عزت نفس مثبت، حل مشکل، خود نظم‌دهی و خودکفایتی مؤثر بوده است (بولمون و همکاران، ۲۰۱۰؛ بوتین^۱، ۲۰۱۰؛ ادوارد و همکاران، ۲۰۱۰؛ نوشا^۲، ۲۰۱۱؛ داتن و همکاران، ۲۰۱۲؛ به نقل از ترقی‌جاء، ۱۳۹۰).

با پدید آمدن رفتارهای مثبت و سالم بسیاری از مشکلات بهداشتی قابل پیشگیری خواهد بود بحث مهارت‌های زندگی مدرسه‌ای است که از دیر باز مورد توجه جوامع مختلف بوده است. نیازهای زندگی امروز تغییرات سریع اجتماعی، فرهنگی، تغییر ساختار خانواده شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع گسترده و هجوم منابع اطلاعاتی انسان‌ها را با چالش‌ها، استرس‌ها و فشارهای معنوی روبرو نموده است

که مقابله مؤثر با آن‌ها نیازمند توانمندی‌های روانی-اجتماعی می‌باشند. فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی و روانی و اجتماعی افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب پذیر نموده است و آنها را در معرض انواع استرس‌ها قرار می‌دهند. مهارت‌های زندگی، مهارت‌های شخصی و اجتماعی است که افراد باید آنان را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود و انسان‌های دیگر و کل اجتماع بطور مؤثر و شایسته و مطمئن عمل نمایند. پس برنامه آموزش مهارت زندگی برنامه جامعی است که هم برای آموزش دامنه وسیعی از مهارت‌های شخصی و اجتماعی طراحی شده است و هم پتانسیل بالایی برای پیشگیری و درمان مشکلات و آسیب‌های اجتماعی و روانی دارد. فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی، روانی، اجتماعی، افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب‌پذیر نموده و آن‌ها را در معرض انواع استرس‌های روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد. با انجام این پژوهش اطلاعات آموزشی لازم در اختیار زوجین قرار داده می‌شود تا شاهد تأثیر مثبت و سازنده آن بر افزایش رضایت زناشویی و بهبود روابط بین زوجین باشید. لذا با توجه به نقش اساسی آموزش مهارت‌های زندگی در جنبه‌های شخصی، اجتماعی افراد جامعه لازم است در این خصوص تحقیقات گسترده‌ای صورت می‌گیرد. کمبود مهارت‌های زندگی و نداشتن مهارت حل مسئله اجتماعی آنان می‌تواند زمینه‌ای برای استرس در آن‌ها می‌شود که می‌توان با آموزش مهارت‌های زندگی و حل مسأله اجتماعی به آنان از استرس آن‌ها پیشگیری کرد.

کیفیت زندگی و شخصیت فرد (یا خصوصیات فردی) کیفیت زندگی براساس شواهد مختلفی که در تست QLQ موجود است یک ساختار چند بعدی محسوب می‌شود. محققان مختلفی ارتباط میان خصوصیات فردی و کیفیت زندگی خوب، رشد ارزش‌ها، مناعت طبع، میزان کنترل، استرس، نگرانی، یکنواختی را مورد بررسی قرار داده‌اند. در مطالعات و

بررسی‌هایی که مورد ارتباط میان مناعت طبع، شوخ طبعی، مشکل پسندی و کیفیت زندگی (آن طور که در تست QLQ ارزیابی می‌شود)، انجام گرفته نشان می‌دهند که بین رشد شخصیت و مناعت طبع و بعضی عناصر دیگر مثل شوخ طبعی، هماهنگی و سازگاری وجود دارد. در نمونه‌ای از ۷۱ نفر کانادایی همین هماهنگی میان عوامل گوناگون نظیر کیفیت زندگی و جنبه‌های گوناگون شخصیت بدست آمده است (اسماعیلی، ۱۳۹۱).