

مهارت‌های زندگی

(همراه با ۱۰ آزمون برای سنجش آن‌ها)

نویسند: جان لیپتاک

مترجم: حسین ناصری

ویراستاری: گروه علم و رسا



تهران - ۱۳۹۸

لیپتاک، جان ج.، ۱۹۶۱ - م. (Liptak, John J.)

مهارت‌های زندگی (همراه با ۱۰ آزمون برای سنجش آن‌ها) / ژان لیپتاک؛ مترجم حسین ناصری؛
ویراستاری گروه علمی رشد.

مشخصات نشر: تهران: رشد، ۱۳۹۸. مشخصات ظاهری: ۳۰ ص. ج. دل.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۱-۱۳۵-۴ وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: The life skills IQ test: 10 self-quizzes to measure your practical
intelligence, c200...

موضوع: هوش -- مسائل، تمرین‌ها و غیره (Intellect -- Problems, exercises, etc)

موضوع: مهارت‌های زندگی -- مسایل، تمرین‌ها و غیره (Life skills -- Problems, exercises, etc)

موضوع: خودارزشیابی (Self-evaluation)

شناسه افزوده: ناصری، حسین، ۱۳۴۹ - مترجم

شناسه افزوده: انتشارات رشد رده‌بندی کنگره: BF ۴۳۱/۳

رده‌بندی دیویی: ۱۵۳/۹ شماره کتابشناسی ملی: ۵۷۵۷۷۲۸

حق چاپ محفوظ است

بیایید به حقوق دیگران احترام بگذاریم

دوست عزیز، این کتاب حاصل دسترنج چندین ساله‌ی نویسنده، مترجم و ناشر آن است. تکثیر و فروش آن به هر شکلی بدون اجازه از پدیدآورنده کاری غیراخلاقی، غیرقانونی و غیرشرعی و کسب درآمد از دسترنج دیگران است. این عمل نادرست، موجب رواج بی‌اعتمادی در جامعه، بروز پیامدهای ناگوار در زندگی و ایجاد محیطی ناسالم برای خود و فرزندانمان می‌گردد.

مها، ت‌های زندگی

(همراه با ۱۰ رموز برای سنجش آن‌ها)

نویسنده: جان لی‌ماک

مترجم: حسین ناصی

ویراستاری: گروه علمی رشد

چاپ اول: زمستان ۱۳۹۸ - شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا



مرکز نشر و بخش کتاب‌های روان‌شناسی و تربیتی

ساختمان مرکزی: خیابان انقلاب، خیابان دانشگاه، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۴۱، تلفن: ۶۶۴۰۴۴۰۶

فروشگاه: میدان انقلاب، روبه‌روی سینما بهمن، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت)، شماره ۷۲

تلفن: ۶۶۴۱۰۲۶۲-۶۶۴۹۸۳۸۶-۶۶۴۹۷۱۸۱

تهران-۱۳۹۸

نهرست مطالب

۹	مقدمه
۱۱	سنجش هوش
۱۲	هوش مهارت‌های زندگی
۱۴	ایجاد کردن مهارت‌های زندگی
۱۶	سنجش مهارت‌های زندگی
۱۷	پاسخگویی به پرسشنامه‌ها
۲۱	اول: مرادوات بین فردی
۲۲	پرسشنامه‌ی تعامل‌های بین فردی
۲۵	نمره‌گذاری
۲۶	تفسیر نمرات
۲۷	توصیف سبک‌ها
۳۵	تمرین و فعالیت
۳۷	سبک‌های مختلف در موقعیت‌های متفاوت
۳۸	به کارگیری همه‌ی سبک‌ها
۳۸	موقعیت‌های اجتماعی
۴۱	دوم: مهارت‌های ارتباطی
۴۲	پرسشنامه‌ی مهارت‌های ارتباطی

۴۵	نمره‌گذاری
۴۵	تفسیر نمرات
۴۶	توصیف مقیاس‌ها
۴۷	تمرین و فعالیت
۵۰	افرادی که به آنان اعتماد دارم
۵۰	افرادی که به من اعتماد نمی‌کنند
۵۱	گوش دادن
۵۲	زمان‌هایی که گوش نداده‌ام
۵۳	گوش دادن فعال
۵۴	تمرین دادن گوش دادن فعال
۵۶	ارسال پیام‌های مؤثر
۵۸	ارتباطات غیر کلامی
۵۸	زبان بدن
۵۹	نشان دادن زبان بدن
۶۰	افکار قالبی من
۶۱	مراحل ارزش قائل شدن برای تنوع
۶۵	سوم: رفتار جرئت‌مندانه
۶۶	پرسشنامه‌ی رفتار جرئت‌مندانه
۶۸	نمره‌گذاری
۶۹	تفسیر نمرات
۶۹	توصیف سبک‌های سه‌گانه
۷۰	تمرین و فعالیت
۷۶	رفتار جرئت‌مندانه را تمرین کنید
۸۱	اولویت‌های من
۸۵	چهارم: تصمیم‌گیری
۸۶	پرسشنامه‌ی رویکرد تصمیم‌گیری
۸۸	نمره‌گذاری
۸۸	توضیحات مقیاس‌ها
۹۳	تمرین و فعالیت
۹۹	تبدیل شدن به تصمیم‌گیرنده‌ی مؤثر
۱۰۳	پنجم: اوقات فراغت
۱۰۴	پرسشنامه‌ی اوقات فراغت
۱۰۷	نمره‌گذاری

۱۰۷	تفسیر نمرات
۱۰۸	توصیف مقیاس‌ها
۱۱۳	تمرین و فعالیت
۱۱۹	ششم: مدیریت مالی
۱۲۰	پرسشنامه‌ی سبک مدیریت مالی
۱۲۳	چگونگی نمره‌گذاری
۱۲۳	تفسیر نمرات
۱۲۳	توصیف مقیاس‌ها
۱۲۵	برنامه‌ی عمل خرج ماهانه
۱۲۶	نیازها در برابر خواسته‌ها
۱۳۳	تعیین اهداف مالی
۱۳۳	تعیین اهداف شخصی
۱۳۴	تعیین انتظارات مالی
۱۳۶	رفتارهای خطرپذیری
۱۳۸	تمرین و فعالیت
۱۴۱	هفتم: مدیریت زمان
۱۴۲	پرسشنامه‌ی سبک مدیریت زمان
۱۴۵	نمره‌گذاری
۱۴۵	تفسیر نمرات
۱۴۶	توصیف سبک‌ها
۱۴۷	مدیریت رفتارهای نوع الف
۱۵۲	مدیریت رفتارهای نوع ب
۱۵۵	مدیریت رفتارهای نوع ج
۱۵۹	حال به تمرین پردازید
۱۶۰	مدیریت رفتارهای کمال‌گرایانه
۱۶۳	تمرین و فعالیت
۱۶۷	هشتم: کیفیت ارتباط
۱۶۸	پرسشنامه‌ی کیفیت ارتباط
۱۷۰	نمره‌گذاری
۱۷۰	تفسیر نمرات
۱۷۱	تفسیر مقیاس‌ها
۱۷۲	تمرین و فعالیت
۱۸۹	نهم: حل اختلاف

۱۹۰	پرسشنامه‌ی سبک ترجیحی حل اختلاف
۱۹۲	نمره‌گذاری
۱۹۲	تفسیر نمرات
۱۹۲	توصیف مقیاس‌ها
۱۹۲	مقیاس ۱: تحلیل‌گر
۱۹۳	چگونه افراد تحلیل‌گر می‌توانند کارآمدتر شوند؟
۱۹۴	مقیاس ۲: وظیفه‌گرا
۱۹۵	چگونه افراد وظیفه‌گرا می‌توانند کارآمدتر شوند؟
۱۹۶	مقیاس ۳: حمایت‌گر
۱۹۶	چگونه افراد حمایت‌گر می‌توانند کارآمدتر شوند؟
۱۹۷	مقیاس ۴: بیانگر
۱۹۹	تمرین و فعالیت
۱۹۹	اختلافات بین کجا رخ می‌دهند
۲۰۰	اختلافات بین چه زمانی رخ می‌دهند
۲۰۱	الگوهای حل تعارض
۲۰۵	دهم: مدیریت هیجان
۲۰۶	پرسشنامه‌ی شناخت هیجان‌ها
۲۰۸	راهنمای نمره‌گذاری
۲۰۸	تفسیر نمرات
۲۰۹	توصیف مقیاس‌ها
۲۰۹	تمرین و فعالیت
۲۱۱	انتظارات از خود
۲۱۴	انتظارات از دیگران
۲۱۷	انتظارات از دنیا
۲۱۷	وسایل الکترونیکی
۲۲۲	شناسایی نشانه‌های جسمانی
۲۲۳	جدول ثبت احساسات و هیجان‌ها
۲۲۵	سؤالات رایج

مقدمه

جیم در گرفتن تصمیم‌های مهم مشکل دارد. او احساس می‌کند که تصمیم‌هایش سریعاً تصمیم می‌گیرد. جیم به‌ندرت تصمیم‌هایش را ارزیابی می‌کند. علاوه بر این، او روش منظمی برای دستیابی به جایگزین‌های بهتری ندارد. بعد از تصمیم‌گیری، اغلب به این فکر می‌کند که آیا می‌توانست تصمیم بهتری بگیرد یا آرزو می‌کند که ای‌داش رفتن بیشتری صرف فکر کردن کرده بود.

جیل نمی‌تواند تصور کند که بیشتر از دو سال سر هر کاری دوام بیاورد. او معمولاً در ارتباطات خود مشکل دارد. این موضوع به تنش در محل کارش منجر می‌شود. او بدون اینکه خودش بخواهد وارد مجادله با همکارانش می‌شود و بلافاصله ارتباطش را قطع می‌کند. روش او در حل اختلاف به افراد دیگر هم سرایت می‌کند، و لسی این موضوع باعث می‌شود که به خودش احساس بدی پیدا کند. در نتیجه او کارش را عوض می‌کند به این امید که شرایط بهتر شود.

جین هیچ‌وقت در پایان ماه پول کافی ندارد. او با چک‌های دریافتی زندگی می‌کند و به محض اینکه پولی به دست می‌آورد، آن را خرج می‌کند. وقتی به خرید می‌رود، به خودش می‌گوید فقط به قصد نگاه کردن می‌رود، ولی وقتی وارد فروشگاه می‌شود و چیزهایی را می‌بیند که آن‌ها را دوست دارد، نمی‌تواند مقاومت کند. اگر پول نقد برای خرید نداشته باشد، از کارت‌های اعتباری‌اش^۱ استفاده می‌کند. بعد از خرید از دست خودش عصبانی می‌شود چرا که خودش را شدیداً مقروض کارت‌های اعتباری کرده است.

۲. پیل و جین در زندگی مشکلات مختلفی دارند. ولی همگی دارای ویژگی مهمی هستند: آنان فاقد مهارت‌های ضروری برای زندگی کردن هستند. این مهارت‌ها برای تغییر شیوه‌های احساس کردن، فکر کردن و رفتار کردن که آنان را دچار اضطراب، تنش و اندوه می‌کند، درم است. مهارت‌های زندگی آن دسته از مهارت‌های باارزش و روزانه‌ای هستند که در صورت استفاده صحیح، موجب می‌شوند به آن قابلیت‌های درونی دست یابید که برای موفقیت و ایجاد زندگی مطلوب لازم است. مهارت‌های زندگی مهارت‌های مهمی هستند که به کمک می‌کنند مسئولیت زندگی شخصی و شغلی خود را بپذیرید؛ تغییرات را مدیریت کنید و به شیوه‌ای مؤثر با محیط و افرادی که در آن محیط به سر می‌برند رفتار کنید. در طول تربیت، شکل، مهارت‌های زندگی مهارت‌هایی برای زندگی روزمره هستند که همه برای سلامتی، شادی و موفقیت به آن‌ها نیاز دارند.

بدون شک هر کدام از ما دارای میزانی از مهارت‌های زندگی هستیم. در صورتی که فاقد مهارت‌های زندگی بودیم، کاملاً ناکارآمد می‌شدیم. با وجود این، مهارت‌ها در هر فردی فرق می‌کند، طوری که توانایی‌های ماست که موجب به‌کارگیری آن‌ها می‌شود. هوشبهر مهارت‌های زندگی شما که عبارت است از اندازه‌ای که می‌توانید مهارت‌های زندگی خود را به شکلی مفید به‌کار بگیرید. این کتاب به شما کمک می‌کند وضعیت مهارت‌های زندگی خود را با ارزیابی توانایی‌هایتان در ده حوزه‌ی مهم مشخص کنید:

۱. در برخی از کشورها، کارت اعتباری این امکان را به افراد می‌دهد که به‌جای خرید نقد، وسیله‌ی مورد نیاز خود را خریداری کنند و بعد از مدتی دیگر وجه آن را بپردازند که البته باید سود آن را هم پرداخت کنند. - م.

سبک‌های مراوده با دیگران، مهارت‌های ارتباطی، جرئت‌مندی، تصمیم‌گیری مؤثر، فعالیت‌های سرگرم‌کننده، مدیریت مالی، مدیریت زمان، ارتباطات مثبت، حل اختلاف و مدیریت هیجان‌های منفی. کتابی که در دست دارید، چارچوب مشخصی از مهارت‌های زندگی ارائه می‌کند که به شما کمک می‌کند مهارت‌هایی را که فاقدشان هستید شناسایی کنید و آن دسته از مهارت‌هایی را که واجد آن‌ها هستید، بهبود ببخشید. مهم‌تر اینکه، در این کتاب به شما نشان داده خواهد شد که چگونه از هوشبهر مهارت‌های زندگی خود در بهبود هم‌جاذبه‌ی زندگی‌تان استفاده کنید.

ولی قبل از شروع، پیشینه‌ی کامل‌تری درباره‌ی مفهوم مهارت‌های زندگی و سنجش هوش به شکل کلی به شما ارائه می‌شود.

سنجش هوش

احتمالاً هرکدام از ما در برهه‌ای از زندگی به آزمون‌های معمول اندازه‌گیری هوشبهر پاسخ داده‌ایم. همه‌ی ما تجربه‌ی پاسخ دادن به مجموعه‌ای از معماهای عجیب کلامی و تصویری را داشته‌ایم که برخی برای کسانی که از برخی دیگر شاخصی از سطح هوش کلی ما بوده‌اند، به این معنی که به منزله‌ی پیش‌بینی کننده‌ی رفتارهای ما، مشخص کنند در شغل و حرفه‌ی خود چقدر پیش خواهیم رفت. با وجودی که آزمون‌های هوش طی زمان بهبود و ارتقا یافته‌اند، ولی بحث در مورد این دست از نمرات تأثیرگذار بر زندگی فرد، همواره جریان داشته است. بسیاری از متخصصان این دوره معتقدند که مفهوم هوشبهر عتیقه شده است و نیاز به جایگزینی شیوه‌های پیشرفته‌تری برای فکر کردن در این حوزه احساس می‌شود. رابرت گاردنر^۱ روان‌شناس حوزه‌ی رشد از دانشگاه هاروارد، برای انعکاس این مفهوم که هوش ابعاد مختلفی دارد، مفهوم هوش چندگانه^۲ را مطرح کرد. به همین ترتیب، رابرت استرنبرگ^۳ در مورد هوش نظریه‌ای ارائه کرد که مشتمل بر مفهومی است که آن را «هوش کاربردی»^۴ یا عقل سلیم^۵ نامید.

1. Howard Gardner
2. multiple intelligence
3. Robert Sternberg
4. practical intelligence
5. common sense

همان‌طوری که در روان‌شناسی مدرن مطرح است، اساس این کتاب بر این است که هوش مربوط به مهارت‌های زندگی روزمره در واقع به‌مراتب از داشتن هوشبهر بالاتر به مفهوم قدیمی آن مهم‌تر است. به عبارت دیگر، به جای تمرکز بر مفهوم سنتی هوش به مثابه شاخصی برای موفقیت، برای تغییر الگوهای هیجانی، رفتاری و فکری که مشکلات زندگی روزمره‌ی شما را موجب می‌شوند، لازم است که مهارت‌های زندگی خود را تقویت کنید. به خاطر داشته باشید که بی‌شبهت به دانشی که توسط آموزه‌های رایج هوشبهر سنجیده می‌شود، می‌توان مهارت‌های زندگی را فرا گرفت یا بهر بهر بنسید که خود به زندگی موفق‌تر، رضایت‌بخش‌تر و مفیدتر منجر می‌شود. به عبارتی، هوش مربوط به مهارت‌های زندگی است که به شما کمک می‌کند به شکلی محسوس زندگی خود را بهبود بخشید - هدف از نگارش این کتاب فقط انتقال این موضوع به شماست.

مفهوم، مهارت‌های زندگی

بر پایه‌ی روان‌شناسی مدرن، هوش مهارت‌های زندگی، چندین نوع هوش نقش دارند:

هوش معنوی شامل معنای زندگی، ارزش‌ها، اعتقادات؛ علاقه به اهمیت ذهن روشن و تلاش برای دستیابی به آن؛ جستجوی معانی است. زندگی؛ تعهد به ایمان و خوش‌بینی؛ علاقه‌مندی به رشد توانایی‌های درونی و شناسایی اهداف زندگی؛ و توانایی مشاهده‌ی کل زندگی به جای تمرکز بر رخدادهای مجزاست.

هوش جسمانی شامل تغذیه، ورزش منظم، خواب کافی و ثابت، به کارگیری کاربردی و مؤثر آرمیدگی و روش‌های مراقبه، خوش‌بینی در مورد توانایی‌های خود برای مراقبت از سلامتی و احترام برای بدن خود است.

هوش عقلی یا روانی شامل توانایی تفکر روشن و یادآوری اطلاعات با حداقل تداخل از سوی عوامل هیجانی، توانایی تفکر مستقل و نقادانه، توان مهارت‌های پایه‌ای استدلال،

پذیرا بودن ایده‌های جدید، آگاهی از پیشینه‌ی فرهنگی خود و علاقه‌مندی به یادگیری مداوم^۱ است.

هوش هیجانی شامل آگاهی به هیجان‌های خود، توانایی حفظ کنترل در موقعیت‌های هیجانی نظیر پاسخ‌های هیجانی مناسب در مواجهه با رخداد‌های زندگی، توانایی تجربه‌ی شادی و احساسات مثبت و توانایی درک احساسات خود است.

هوش اجتماعی شامل تبادل صمیمیت، دوستی و عضویت در گروه‌ها؛ توانایی به‌کارگیری هوش دادن فعال و همدلی؛ علاقه‌مندی به توجه و مراقبت از دیگران و پذیرا بودن درباره‌ی مراقبت و تعهد به‌خیر و صلاح همگانی^۲ برای دیگران، جامعه و دنیاست.

هوش شغلی شامل تمرکز و انضباط، مهارت‌ها و توانایی‌های فردی، توانایی حفظ کنترل در مواجهه با درخواست‌های شغلی در محیط کار؛ تعادل بین زمان و صرف انرژی در محیط کار، خانواده و اوقات فراغت؛ آگاهی از علایق فردی، ارزش‌ها و شخصیت خود و آگاهی از قوانین، روش‌ها و دستورالعمل‌ها در محیط کار است.

قرار است که در این کتاب، با سنجش مهارت‌های زندگی با استفاده از پرسشنامه‌های مرتبط، تمامی انواع ذکرشده‌ی هوش در کمترین بیشترین در مورد آن‌ها توضیح داده خواهد شد، پوشش داده شوند.

علاوه بر این، مهم‌ترین مسئله در تشخیص مسیری که به الگوهای رفتاری مشخصی در ما می‌انجامد این است که چطور به شکل مؤثری از مهارت‌های خود بهره ببریم. مثال‌های جیم، جیل و جین را که در ابتدای مقدمه طرح شد، به یاد دارم؛ همه‌ی آن‌ها در یک‌چیز مشترک بودند - آنان ورای نتایج به دست آمده، رفتارهای خود را به‌کرات تکرار می‌کردند. واقعیت این است که همه‌ی ما با الگوهای مشخصی از مهارت‌های زندگی زیست می‌کنیم که از ابتدا و شاید از بدو تولد با آن‌ها شرطی شده‌ایم؛ الگوهایی که به آن‌ها کاملاً ناآگاه هستیم. برخی از این الگوها مثبت و مفید هستند، ولی بقیه‌ی آن‌ها

1. life long learning

2. common good

- همان‌طور که در سه مثال قبلی مطرح شد - موانعی جدی در زندگی و موفقیت‌های شغلی محسوب می‌شوند.

اینجاست که هوشبهر مهارت‌های زندگی به کار می‌آید. وقتی در زندگی موفق باشید، طبیعی است که به استفاده از چیزی که جواب داده است ادامه می‌دهید؛ احتمالاً به درستی، زمان و درآمدهایتان را مدیریت می‌کنید؛ با دیگران به شیوه‌ای سالم ارتباط برقرار می‌کنید؛ اختلاف‌هایتان را رفع می‌کنید و تصمیم‌های صحیحی می‌گیرید و هیجان‌های خود را به درستی مدیریت می‌کنید. وقتی الگوهای رفتاری‌تان اجازه دهند در زندگی خرد مؤثر و کارآمد باشید، شما کسی هستید که در مهارت‌های زندگی از هوش بالایی برخوردار است. از طرف دیگر، وقتی به الگوهای تکراری ادامه می‌دهید که دال بر استفاده ناصحیح شما از مهارت‌های زندگی‌تان است، وضعیت شما در معرض خطر قرار می‌گیرد. این‌گونه الگوهای منفی مهارت‌های زندگی، خود را در تداوم رفتارهای مختل با دیگران، داشتن مشکلات در محل کار، مدیریت نکردن صحیح زمان، به راحتی ناامید شدن، تقلای اجتناب از بسیاری از افراد و چیزها در زندگی - آشکار می‌سازد - یعنی در کل، شرایطی که با نظارتان زندگی بر وفق مراد نیست. همه‌ی این موارد ناخوشایند حکایت از آن دارند که هوشبهر مهارت‌های زندگی شما اندک است.

چه مهارت‌های زندگی فعلی شما در دستیابی به اهدافتان کارآمد یا ناکارآمد باشند، در صورتی که ارزیابی نشوند، مدام تکرار خواهند شد. همین علت، بسیاری از افراد با به کارگیری مهارت‌های زندگی ناکارآمد، به زندگی‌ای تکراری ادامه می‌دهند و هر بار منتظر نتایج متفاوتی هستند. این کتاب در دست شماست تا با خواندن آن متوجه شوید وقتی الگوهای منفی خود را شناسایی کردید، دارای این توان خواهید شد که آن‌ها را تغییر دهید به شکلی که به جای نتایج منفی، نتایج مثبت را تجربه کنید.

ایجاد کردن مهارت‌های زندگی

این کتاب بر اساس این عقیده نوشته شده است که با فعال شدن خودآگاهی، می‌توانید هوشبهر مهارت‌های زندگی خود را تقویت کنید و رشد دهید. من این فرایند را پی نهادن مهارت‌های زندگی می‌نامم؛ فرایندی آموزشی که هدفش توانمندسازی شما در

تقویت مهارت‌هایی بهتر برای زندگی امروزی است. پی نهادن مهارت‌های زندگی بر این پایه است که افرادی که مهارت‌های خود را برای زندگی بهتر تقویت می‌کنند، برای زندگی و شغل خود مسئولیت بیشتری می‌پذیرند. هدف از پی نهادن مهارت‌های زندگی، کمک به افراد برای بیشتر کردن نقاط قوت مهارت‌هایشان است تا در مواجهه با نگرانی‌های رایج زندگی استفاده، و از شکل‌گیری الگوهای آسیب‌زای مشابه در آینده پیشگیری کنند.

ما آدمیان شش‌تایی خودمان را بشناسیم و معنای زندگی را درک کنیم. ما تنها مخلوقات روی زمین هستیم که می‌توانیم در مورد خودمان و زندگی‌مان فکر و تلاش کنیم تا تغییرات مفید را ایجاد کنیم. تقویت مهارت‌های زندگی روشی چارچوب‌مند را مهیا می‌کند تا بتوان با دارگیری آن، به خودارزیابی صحیحی نائل شوید و در واقع به مشاهده‌ی روش‌های سودمند زندگی بپردازید. تقویت مهارت‌های زندگی به شما اجازه می‌دهد که به شکلی عمیق‌تر درک کنید که چه کسی هستید و ویژگی‌ها و تمایلات شخصی، اولویت‌های زندگی و نگرش‌های خود را کشف کنید و رویه‌های منفی را، که در زندگی‌تان تکرار می‌شوند، کشف و تحلیل کنید و در نهایت تغییر دهید. بر اساس این روش، تقویت مهارت‌های زندگی به شما کمک می‌کند که خود را از گیر رویه‌های منفی، که گرفتارشان هستید، نجات دهید.

در این کتاب تقویت مهارت‌های زندگی بر اساس چهار اصل صورت خواهد گرفت:

۱. لازم است برای شناخت خود وقت بگذارید. برای خواندن این کتاب، انجام دادن خودارزیابی‌ها و پاسخگویی به سؤالات به زمان نیاز دارید.
۲. لازم است برای تشویق خود به ارزیابی الگوهایی که در زندگی به کار می‌برید، روش و چارچوب داشته باشید. پرسشنامه‌های موجود در این کتاب، چارچوب ضروری را فراهم می‌کنند تا در الگوهای منفی که بر جریان زندگی‌تان تأثیر می‌گذارند تعمق کنید.
۳. لازم است برای درک بهتر چگونگی شکل‌گیری الگوهای منفی، رخدادهای گذشته را ثبت کنید. تمرین‌های مربوط به ثبت رخدادهای که در این کتاب

وجود دارد، به شما فرصت می‌دهد موانع شادی و موفقیت خود را شناسایی کنید.

۴. در نهایت، لازم است بر اساس اطلاعات و دانشی که در مورد خود به دست آورده‌اید، تغییراتی در رفتارهای خود ایجاد کنید.

پی‌نهادن مهارت‌های زندگی کار راحتی نیست؛ این عمل مستلزم توجه به رفتارهایی است که قبلاً هرگز به آن‌ها فکر نکرده‌اید. پی‌نهادن مهارت‌های زندگی مستلزم این است که نقاط ضعف‌تان را مثل نقاط قوت خود شناسایی کنید. ولی در نهایت، ثابت می‌شود که ناخشنودی که حین پی‌نهادن به مهارت‌های زندگی‌تان احساس کرده بودید، ارزشش را داشت. شگفت‌زده خواهید شد هنگامی که دریابید با کشف چیزهای بیشتر در مورد خود، چقدر بهتر خواهید کرد.

• بخش مهارت‌های زندگی

پرسشنامه‌هایی که در این کتاب ارائه شده‌اند، ابزارهایی هستند که برای بررسی مهارت‌های زندگی به کار می‌روند. بعد از خواندن و جواب دادن به پرسشنامه‌ها و دیگر فعالیت‌های موجود در کتاب، درک کلی و صحیحی از ابعاد معنوی، جسمانی، ذهنی، هیجانی، اجتماعی، شغلی و در کل هویت خود و مهارت‌های زندگی خود خواهید یافت. پرسشنامه‌های موجود در این کتاب متشکل از موضوعاتی است که در سفری که قرار است به اکتشاف خود بپردازید، به کارتان خواهند آمد؛ ابزارهایی که به شما کمک می‌کنند به جستجو، کاوش، ارزیابی، ابداع و کشف مجدد خود بپردازید و به شیوه‌ای واقع‌بینانه خود را تحلیل کنید. پرسشنامه‌ها ابزارهایی هستند که به وسیله‌ی آن‌ها می‌آموزید تا:

- ابعاد شخصیت خود را بپذیرید؛
- نقاط قوت خود را ارج بنهید و نقاط ضعف خود را شناسایی کنید؛
- با توجه به دانشی که در مورد خودتان یافته‌اید، تصمیم‌های مؤثری بگیرید؛
- متعهد شوید که الگوهای ناکارآمد خود را در زندگی رفع کنید یا تغییر دهید؛

- برای ایجاد تغییرات اساسی در زندگی اقدام کنید؛
- برای تغییرات رفتاری، به بینش^۱ دست یابید و در وضعیت «بیدارباش» قرار بگیرید؛

- اثرات پیام‌های ناخودآگاه دوره‌ی کودکی خود را کشف کنید؛
- توانایی‌های فردی را که ممکن است به شما کمک کنند بهتر با مشکلات مواجه شوید شناسایی کنید؛

به عبارت دیگر، مجموعه فعالیت‌های این کتاب به شما کمک خواهند کرد که مهارت‌های زندگی خود را در عمل به کار ببندید.

پاسخگویی به پرسشنامه‌ها

پرسشنامه‌های این کتاب دقیقاً مثل هر آزمون، پرسشنامه، یا ابزار سنجش دیگری طراحی و تولید شده‌اند (این ابزارها شبیه به مواردی هستند که روان‌شناسان، مشاوران و مشاوران شغلی به کار می‌گیرند و لازم است که بابت آن‌ها هزینه‌های زیادی پرداخت کنید). این پرسشنامه‌ها طوری طراحی شده‌اند که خودتان جواب دهید، و نمره‌گذاری و تفسیر کنید، به این معنی که تجزیه و تحلیل آن‌ها بر اساس اطلاعاتی است که خودتان ثبت می‌کنید. به عبارت دیگر، صحت و مفید بودن اطلاعات حاصل از پرسشنامه‌هایی که در این کتاب ارائه می‌شود بستگی به این دارد که خودتان با چه حد اطلاعات صادقانه و قابل اطمینانی ارائه کنید. ممکن است از برخی از پرسشنامه‌ها چراغ‌های یاد نگیرید، به این معنی که فقط به تأیید برخی از اطلاعاتی برسید که در مورد خودتان می‌دانستید. از سوی دیگر، این احتمال وجود دارد که اطلاعاتی در مورد خودتان کشف کنید که مانع شده‌اند آن‌طور که باید شاد و موفق باشید. در هر صورت، موضوع مهم این است که با خودتان صادق باشید.

لطفاً به خاطر داشته باشید: با پرسشنامه اطلاعات ارزشمندی در مورد شما فراهم می‌شود، ولی نمی‌توان همه‌چیز را اندازه‌گیری یا شناسایی کرد. هدف ابزار سنجش این نیست که صرفاً ویژگی‌های مشخصی را به شما برجسته بزند، بلکه قرار است به شما