

۲۲۸۱۸۶۱

# مہارت ہاے زندگی

مہدی دادخواہ

www.ketab.ir

نام کتاب: مهارت‌های زندگی  
پدیدآور: مهدی دادخواه  
ناشر: نشر پشوتن (تلفن: ۰۲۱-۴۴۳۷۵۶۳۵)  
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۹۶-۳۵-۷  
نوبت چاپ: یکم، ۱۴۰۰  
تعداد کپی: ۱۰۰۰ نسخه

مهدی دادخواه، ملانی، مهدی  
مهارت‌های زندگی/مهدی دادخواه  
تهران: پشوتن  
۱۸۴ ص

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۹۶-۳۵-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

موضوع: مهارت‌های زندگی

موضوع: Life skills

رده بندی کنکره: HQ۲۰۲۷

رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷

شماره کتابشناسی ملی: ۸۷۱۰۶۴

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا



۶۵۰۰۰ تومان

www.pashootan.com

## فهرست

|     |                       |
|-----|-----------------------|
| ۵   | مقدمه                 |
| ۱۱  | مهارت خودآگاهی        |
| ۲۹  | مهارت حل مسئله        |
| ۶۵  | مهارت همدلی           |
| ۸۳  | مهارت کنترل استرس     |
| ۹۹  | مهارت کنترل هیجان     |
| ۱۱۵ | مهارت رابطه میان فردی |
| ۱۳۱ | مهارت تفکر نقادانه    |
| ۱۴۷ | مهارت تفکر خلاقانه    |
| ۱۶۳ | مهارت تصمیم‌گیری      |
| ۱۷۹ | نتیجه‌گیری            |
| ۱۸۲ | منابع فارسی           |
| ۱۸۴ | منابع لاتین           |

## مقدمه

وقتی از کسب مهارت و تخصص صحبت می‌کنیم، ذهن ما ناخودآگاه متوجه انواع مهارت‌های فنی یا آموزش‌های آکادمیک در رشته‌ها و زمینه‌های مختلف می‌شود. کمتر کسی زندگی را همانند یک حوزه تخصصی می‌بیند و به مهارت‌های ضروری، برای افزایش کیفیت زندگی اهمیت می‌دهد. این در حالی است که زندگی مدرن، به‌طور فزاینده‌ای، انسان و جامعه انسانی را با چالش‌هایی جدید مواجه کرده است. امروزه زندگی فردی و اجتماعی ما به تنهایی به حوزه‌ای تخصصی و حرفه‌ای تبدیل شده است که نیازمند آموزش و کسب مهارت‌های لازم است. اهمیت این موضوع در اواخر سده بیستم، بیش از هر زمان دیگری برای سازمان‌های بین‌المللی و نهادهای تخصصی جهانی آشکار شد. بر این اساس، در سال ۱۹۹۳، سند مهارت‌های زندگی<sup>۱</sup> برای رشد و گسترش هرچه بهتر و بیشتر مهارت‌های زندگی از سوی سازمان بهداشت جهانی<sup>۲</sup> تدوین شد و به‌طور گسترده مورد استقبال قرار گرفت. هدف اصلی این

---

۱ life skills

۲ WHO

سند، طرح چارچوبی مفهومی و عملی برای برنامه مهارت‌های زندگی بود. گرچه آموزش این مهارت‌ها به لحاظ سنی، محدودیت خاصی ندارد اما به طور کلی بر محیط‌های آموزشی و به طور ویژه بر نحوه آموزش به کودکان و نوجوانان در مدارس متمرکز است. مهارت‌های مطرح شده در سند مذکور، اساساً مربوط به حوزه سلامت روانی و حاکی از نوعی ابتکار عمل بین‌المللی از سوی سازمان بهداشت جهانی و دیگر سازمان‌های بین‌المللی در حمایت و ترویج این مهارت‌ها هستند.

سازمان بهداشت جهانی (۱۹۹۳) مهارت‌های زندگی را چنین تعریف می‌کند: «(مجموع) توانایی‌ها و مهارت‌های روانی که مدیریت چالش‌های زندگی را برای افراد امکان‌پذیر می‌سازد». چنین تعریفی در گام نخست، تصویر مهارت‌های بی‌شماری را به ذهن متبادر می‌کند؛ چرا که ماهیت و تعریف این مهارت‌ها بسته به تنوع فرهنگی موجود متفاوت است. اما، در میان طیف گسترده مهارت‌های زندگی می‌توان مجموعه‌ای از مهارت‌ها را شناسایی کرد که جهت ارتقاء سلامت کودکان و نوجوانان، و بزرگسالان از اهمیت درجه اول برخوردارند. سازمان بهداشت جهانی از ده توانایی زیر به عنوان توانایی‌های بنیادی نام می‌برد: تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر خلاق، تفکر نقادانه، ارتباط مؤثر، رابطه میان فردی، خودآگاهی، همدلی، کنترل هیجان، کنترل استرس.

در میان مهارت‌های مذکور، توانایی تصمیم‌گیری به فرد کمک می‌کند که به نحوی سازنده با تصمیم‌ها برخورد کند؛ چرا که تصمیم‌های ما تأثیرهای



متفاوتی بر زندگی فردی و اجتماعی مان دارند. توانایی حل مسئله، فرد را توانا می‌سازد که به‌طور مؤثر و واقع‌بینانه با مسائل زندگی خود روبرو شود. چنانچه مسائلی در ذهن انسان، حل‌نشده باقی بمانند فشار روانی به او را مرتباً افزایش می‌دهند و بر سلامت جسمی و روانی‌اش تأثیر خواهند گذاشت. توانایی تفکر خلاق، ناظر بر بررسی گزینه‌های موجود و پیامدهای هر یک و هم‌راستا با توانایی تصمیم‌گیری و حل مسئله است. تفکر خلاق به فرد کمک می‌کند که فراسوی افق تجربه‌های ممکن را ببیند. توانایی تفکر انتقادی نوعی تحلیل اطلاعات و تجربه‌های فردی به‌شیوه‌ای هدفمند است. تفکر نقادانه در اصل، امکان شناسایی و ارزیابی عوامل رفتار مؤثر در مواجهه با فشارها و تنش‌ها است که با سلامت فرد، ارتباط مستقیمی دارد. از جمله مهارت‌های بسیار مهمی که در سند مهارت‌های زندگی مورد

توجه قرار گرفته است، مهارت ارتباط مؤثر است که به بیان ساده‌تر عبارت است از قابلیت بیان و ارائه خود به صورت شفاهی و متناسب با فرهنگ و وضعیت زندگی روزمره در تعامل‌های اجتماعی. با آموزش این مهارت، فرد می‌تواند نظرها و خواسته‌های خود را به راحتی بیان کند و به طور متقابل، در صورت نیاز، از مشاوره‌ها و مساعدت فکری دیگران بهره‌مند شود. توانایی رابطه میان فردی (شخص با شخص)، مهارتی برای ارتباط و تعامل با افراد دیگر به شیوه‌ای مثبت و سازگار است. به عبارت دیگر، فرد با این مهارت می‌تواند روابط پایدارتر و دوستانه‌تری با دیگران برقرار کند و حتی روابط خود را به نحوی سازنده و منطقی به پایان برساند. از این حیث، مهارت رابطه میان فردی برای سلامتی ذهنی و اجتماعی فرد بسیار مهم است. این مهارت، طیف وسیعی از رابطه‌ها از جمله رابطه با اعضای خانواده و دوستان را در بر می‌گیرد. توانایی خودآگاهی، به شناخت فرد از خود بازمی‌گردد؛ یعنی شناخت شخصیت، نقاط قوت و نقاط ضعف و خواسته‌ها. خودآگاهی، پیش‌نیاز ارتباط مؤثر و رابطه میان فردی و همچنین همدلی با دیگران است. اساساً توانایی همدلی قابلیت تصور زندگی و وجوه متفاوت آن برای افراد دیگر است، حتی در شرایطی که فرد به چنین وضعیتی در زندگی که ممکن است سایر افراد را درگیر کند، آشنایی نداشته باشد.

توانایی کنترل هیجان در اصل، مقابله با احساسات، از جمله شناخت این احساسات در خود و دیگران و همچنین آگاهی از این است که چگونه احساسات بر رفتار تأثیر می‌گذارند و این که چگونه می‌توان

به‌طور مناسب به این احساسات، واکنش منطقی نشان داد. احساسات شدید و رفتارهای هیجانی، نظیر عصبانیت یا غم و اندوه شدید، چه‌بسا تأثیر به‌شدت منفی و جبران‌ناپذیری بر سلامتی فرد داشته باشند. توانایی کنترل استرس، بیشتر دربارهٔ شناخت منابع و منشأ استرس در زندگی روزمره، نحوهٔ اثرگذاری این استرس‌ها و مجموعهٔ فعالیت‌هایی است که فرد به کمک آن‌ها می‌تواند استرس خود را کنترل کرده بر آن فائق آید. به‌عنوان مثال، فرد می‌تواند با اعمال تغییر محیطی یا تغییر در سبک زندگی خود، از میزان فشارها بکاهد؛ به‌طور مشابه، فرد می‌آموزد که چگونه در مواجهه با فشار عصبی یا روحی به آرامش دست یابد و از تأثیرگذاری مستقیم فشارها و تنش‌ها بر سلامت جسمانی خود جلوگیری کند. می‌توان تمامی مهارت‌های مذکور را با آموزش و تمرین به کودکان و نوجوانان و حتی بزرگسالان آموخت.

مجموعه مهارت‌های زندگی، یک رویکرد متمرکز بر فرد است که هدف‌اش کمک به افراد، جهت رشد مهارت‌های خودکمک‌دهی است. مجموعه مهارت‌های زندگی فرض می‌کند که همه افراد، توانایی‌ها و ضعف‌هایی در زندگی دارند. احساسات، تفکر و اعمال نامؤثر، به ناتوانی و ضعف در مهارت‌های زندگی مربوط می‌شود. اهداف مجموعه مهارت‌های زندگی، کمک به افراد جهت کمک به خودشان است، بدین معنا که افراد، برخی مهارت‌های جدید را برای زندگی به دست آورند و نسبت به زندگی‌شان

احساس تعهد<sup>۱</sup> و مسئولیت‌پذیری<sup>۲</sup> داشته باشند. مجموعه مهارت‌های زندگی نه تنها به توانمند ساختن افراد در زندگی حال می‌اندیشد بلکه به توانمندی آنان جهت زندگی آینده نیز تأکید می‌ورزد. در ضمن، متمرکز بر شکوفایی توانایی‌های بالقوه افراد است. به طور کلی، هدف از مجموعه مهارت‌های زندگی، کمک به فرد، جهت حرکت از ناتوانی‌ها و ضعف‌های مهارتی به سوی مهارت‌های توانمندانه و سازنده است. چنین مهارت‌هایی، تصمیم‌های متعهدانه فردی را شامل می‌شود. مسئولیت‌پذیری یا تعهد فردی یک مفهوم مثبت است که طبق آن، افراد نسبت به سلامتی‌شان و تصمیم‌هایشان در مسائل زندگی خویش، متعهد هستند. در واقع، هدف نهایی مهارت‌های زندگی این است که افراد، مسئولیت برتری شایستگی فردی خویش را بپذیرند. این شایستگی فردی شامل احساس کفایت و شایستگی سطح بالا، سلامتی روانی، خودشکوفایی<sup>۳</sup> و پذیرش مسئولیت فردی است.

کتاب مهارت‌های زندگی در همین راستا گردآوری شده است. امید است با آموزش مهارت‌های زندگی و افزایش توانایی خود در سطوح مختلف زندگی فردی، در افزایش مشارکت اجتماعی و هم‌افزایی در حوزه‌های متنوع زندگی اجتماعی به‌نحوی مثبت و سازنده تأثیرگذار باشیم.

---

۱ commitment  
 ۲ responsibility  
 ۳ self-actualization