

بسمه تعالی

مهارت‌های زندگی برای نوجوانان

www.ketab.ir

تألیف و گردآوری:

زهرادیری

لیلا سادات متقی

۵۴۵۷۵۸۲

سرشناسه	:	دبیری، زهرا، ۱۳۵۷-
عنوان و نام پدیدآور	:	مهارت‌های زندگی برای نوجوانان/تالیف و گردآوری زهرا دبیری، لیلاسادات متقی.
مشخصات نشر	:	تهران: موسسه آموزشی تالیفی ارشدان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	:	۱۴۶ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۱۵۳۳-۴
وضعیت فهرست نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتابنامه: ص. [۱۴۳] - ۱۴۵.
موضوع	:	نوجوانان -- راهنمای مهارت‌های زندگی Teenagers -- Life skills guides نوجوانان -- راه و رسم زندگی Teenagers -- Conduct of life
شناسه افزوده	:	متقی، لیلاسادات، ۱۳۵۶-
رده بندی کنگره	:	۷۹۶HQ
رده بندی دیویی	:	۷۰۰۸۳۵/۶۴۶
شماره کتابشناسی ملی	:	۸۶۶۶۲۵۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	:	فیا



مؤسسه آموزشی تالیفی ارشدان

مهارت‌های زندگی برای نوجوانان

زهرا دبیری - لیلاسادات متقی

آموزشی تالیفی ارشدان

اول

اول ۱۴۰۰

www.irantypist.com

www.irantypist.com

۹۷۸-۶۲۲-۰۸-۱۵۳۳-۴

۱۰۰۰

www.arshadan.com

www.arshadan.net

۰۲۱۴۷۶۲۵۵۰۰

۶۰۰۰۰ تومان

■ نام کتاب:

■ تالیف و گردآوری:

■ ناشر:

■ ویرایش:

■ نوبت چاپ:

■ حروفچینی و صفحه آرایی:

■ طراح و گرافیکست:

■ شابک:

■ شمارگان:

■ مرکز خرید آنلاین:

■ مرکز پخش و توزیع:

■ قیمت:

مقدمه	۹
فصل اول: دوره نوجوانی و تحولات بلوغ	۱۳
سلامت نوجوانان	۱۶
چالش‌های دوره نوجوانی	۱۷
هویت‌یابی	۱۹
بحران عاطفی	۲۰
ارتباط با هم‌سالان	۲۱
ناسازگاری با والدین	۲۱
استقلال‌طلبی	۲۲
میل به متفاوت بودن	۲۳
فصل دوم: ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان	۲۵
فصل سوم: مهارت خودآگاهی	۳۱
خویش‌شن‌پنداری	۳۳
موانع خودآگاهی	۳۴
ابعاد خود	۳۴
الف) خود فیزیکی	۳۵
ب) خود واقعی	۳۵
ج) خود اجتماعی	۳۵
د) خودآرمانی	۳۶
ه) خود معنوی	۳۶
و) خود جنسیتی	۳۶
ز) خود تاریک	۳۷
ویژگی‌های افراد خودآگاه	۳۷
تمرین‌های کسب خودآگاهی	۳۸

فصل چهارم: مهارت همدلی..... ۴۱

تعریف همدلی..... ۴۲

زمینه‌های بروز رفتار همدلانه..... ۴۲

راه‌های تقویت همدلی..... ۴۲

فصل پنجم: مهارت ارتباط مؤثر..... ۴۵

ارتباط غیر مؤثر..... ۴۶

تعریف ارتباط..... ۴۶

اهمیت ارتباط..... ۴۷

فرایند ارتباط..... ۴۷

اصول ارتباط مؤثر..... ۴۸

مدلی برای بهبود ارتباط..... ۴۸

سوء تفاهم..... ۴۸

انواع ارتباط..... ۴۹

ارتباط غیر کلامی..... ۴۹

ارتباط رفتارها احساسات افکار..... ۴۹

ارتباط کلامی..... ۵۰

تفاوت شنیدن و گوش کردن..... ۵۱

خصوصیات گوش دادن فعال..... ۵۲

توصیه‌هایی برای بهبود ارتباط کلامی..... ۵۲

هنگام صحبت کردن..... ۵۲

توصیه‌هایی برای بهبود کیفیت گوش دادن..... ۵۲

موانع ارتباط..... ۵۳

اجتناب از نگرانی‌های طرف مقابل..... ۵۵

فصل ششم: مدیریت هیجانات..... ۵۷

ماهیت هیجان..... ۵۸

بررسی موقعیت‌های ایجادکننده هیجانات..... ۵۸

شیوه‌های ابراز هیجان..... ۵۹

شیوه‌های عملی برای کنترل هیجان..... ۵۹

۵۹	الف) ایجاد تغییر در محیط یا ترک موقعیت
۵۹	ب) مقابله با افکار منفی
۶۰	پ) حل مسئله
۶۰	آرام‌سازی جسمانی
۶۲	بیان احساسات و بروز آن
۶۲	آموزش گفتگوی درونی مثبت و هدایت شده
۶۴	ده فکر اتوماتیک منفی (خطای شناختی)
۶۴	تفکر هیچ یا همه چیز
۶۴	تعمیم مبالغه‌آمیز
۶۴	فیلتر ذهنی
۶۴	بی‌توجهی به امر مثبت
۶۵	نتیجه‌گیری شتاب‌زده
۶۵	ذهن‌خوانی
۶۵	پیشگویی
۶۵	درشت‌نمایی
۶۵	استدلال احساسی
۶۵	بایدها و نبایدها
۶۶	برچسب زدن
۶۶	شخصی‌سازی
۶۷	فصل هفتم: مهارت کنترل خشم
۶۸	چه افرادی قادر به مدیریت خشم خود هستند؟
۶۸	انواع سبک‌های ارتباطی
۶۸	چه عواملی در تفکیک این چهار دسته مؤثر هستند؟
۶۸	صداقت
۶۹	شفافیت
۶۹	احترام
۶۹	میزان خودپیروی
۶۹	سبک‌های ارتباطی
۶۹	قاطعیت

- ۷۰..... پر خاشگیری
- ۷۰..... سلطه‌گری
- ۷۰..... سلطه‌پذیری
- ۷۱..... ما کدام یک از سبک‌ها را پیش گرفته‌ایم؟
- ۷۱..... حل ریشه‌ای خشونت
- ۷۱..... مورد نقد واقع شدن
- ۷۲..... روش برخورد منطقی با انتقاد
- ۷۲..... قدم اول: کاوش در انتقاد
- ۷۳..... قدم دوم: پذیرش اشتباه خود و اشتباه ارتباطی با یکدیگر ندارند
- ۷۳..... نشخوار فکری اتفاقات گذشته
- ۷۴..... اما چگونه می‌توان جلوی این سیکل معیوب را گرفت؟
- ۷۴..... علائم هشداردهنده‌ی بروز خشم
- ۷۵..... موقعیت‌های ایجادکننده خشم
- ۷۶..... شیوه‌های ابراز خشم
- ۷۶..... شیوه‌های عملی مدیریت خشم
- ۷۶..... الف) ایجاد تغییر در محیط / ترک موقعیت
- ۷۷..... ب) مقابله با افکار منفی
- ۷۷..... پ) آرام‌سازی
- ۷۸..... ت) حل مشکل
- ۷۸..... ث) ابراز خشم به شیوه‌ای سازگارانه
- ۷۹..... ج) فعالیت فیزیکی
- ۸۱..... فصل هشتم: مهارت تفکر خلاق
- ۸۲..... اجزای تفکر خلاق
- ۸۳..... تقویت ذهن با استفاده از ورزش
- ۸۳..... استفاده از تکنیک طوفان فکری
- ۸۴..... ویژگی‌های افراد دارای تفکر خلاق
- ۸۵..... چگونه تفکر خلاق را در خود و دیگران پرورش دهیم؟
- ۸۶..... تفکر همگرا و واگرا

۸۹	فصل نهم: مهارت تفکر انتقادی
۹۱	طبقه‌بندی حیطه‌های شناختی در تفکر انتقادی
۹۲	۱. آگاهی
۹۲	۲. فهمیدن
۹۲	۳. به کار بستن
۹۲	۴. تحلیل
۹۲	۵. ترکیب
۹۳	۶. ارزشیابی و قضاوت
۹۳	لزوم تفکر انتقادی در نظام آموزشی
۹۴	موانع تفکر انتقادی
۹۵	ملزومات تفکر انتقادی
۹۵	تفکر فعال
۹۶	بررسی دقیق موقعیت‌ها با سؤال کردن
۹۷	بررسی دقیق منابع اصلی افکار و عقاید و ارزیابی اعتبار آنها
۹۸	مشاهده موقعیت‌ها از دیدگاه‌های مختلف و ارزیابی دلایل و شواهد آنها
۱۰۱	فصل دهم: مهارت رفتار جرأت‌مندانه
۱۰۲	تعریف جرأت‌مندی
۱۰۲	سبک‌های رفتاری
۱۰۲	سبک‌های سالم و ناسالم برقراری ارتباط
۱۰۳	۱- پرخاشگرانه
۱۰۵	۲- انفعالی
۱۰۷	۳- جرأت‌مندانه
۱۱۵	توصیه‌هایی برای "نه" گفتن و امتناع از انجام خواسته نامعقول دیگران
۱۱۶	روش‌های خاص برای موقعیت‌های دشوار
۱۱۷	پیامدهای منفی جرأت‌مندی
۱۱۷	استفاده از کمترین پاسخ مؤثر
۱۱۷	جرأت‌مندی افزاینده

مقدمه

نوجوانی و جوانی یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی آدمی محسوب می‌شود و یکی از مهم‌ترین مراحل تحول شناختی است: بر اساس تعریف سازمان جهانی، دوره نوجوانی به گروه سنی ۱۰ تا ۱۹ سالگی اطلاق می‌شود. دوره‌ای که نوجوان به هویت واقعی خودش دست می‌یابد و میل به اظهار وجود و اثبات خود در او نمودار می‌گردد. نوجوان میل زیادی به استقلال‌طلبی داشته و در پی هویت‌یابی است.

از دیگر بحران‌های نوجوانی ناسازگاری با اطرافیان است. به نظر می‌رسد تغییرات هورمونی و تحولات روان‌شناختی هر دو به‌صورت توأمان منشأ این ناسازگاری هستند؛ در دوران بلوغ، بیشتر از هر زمان دیگر نوجوان دچار سرکشی و عصیان است و قوانین و مراجع قدرت را به چالش می‌کشد.

نوجوان تمایل به نافرمانی دارد و آداب و رسوم کلیشه‌ای اجتماعی را که از طرف والدین، مدرسه و جامعه به او تحمیل می‌گردد به آسانی نمی‌پذیرد و گاهی مراجع قدرت را نیز به چالش می‌کشد. این موضوع گاهی با کاهش عملکرد فردی و اجتماعی و گاهی ایجاد تعارض با محیط همراه می‌گردد.

با توجه به این واقعیت که نوجوانان، آینده‌سازان و پدران و مادران فردا هستند، پرداختن به مسائل پرورشی و سلامت روان آنها، برای خود خانواده، جامعه و نسل آینده سودمند است و در برنامه‌های آموزش و پرورش هر کشوری باید به آن توجه کرد.

متأسفانه گاهی نوجوانان در مسیر بهنجار رشد روانی و اجتماعی قرار نمی‌گیرند و به دلایل گوناگون، توان ایجاد تعادل بین محرک‌های بیرونی و انگیزه‌های درونی را ندارند و بدین ترتیب رشد موزون و همه‌جانبه که هدف اصلی تعالی انسان به‌طور کامل و نسبی است، تحقق نمی‌یابد. در این میان هر چه مهارت‌های فردی و بین فردی پرورش یابد، تعارض‌های درونی و محیطی کمتر شده و به سرگشتگی و آشفتگی دوران نوجوانی کاهش می‌یابد. مهارت‌های زندگی با هدف ارتقای مهارت‌های فردی و اجتماعی و جامعه‌پذیر کردن نوجوانان

مانند تصمیم‌گیری، حل مسئله، کنترل خشم، ارتباطات بین فردی و ... آموزش داده می‌شود. چنانچه آن‌ها به این مهارت‌ها منجر شوند، از بسیاری از نابسامانی‌ها و انحرافات به دور خواهند ماند (محمدی، ۱۳۸۵).

پژوهش‌های انجام گرفته نشان می‌دهند ضعف در هر یک از مراحل ده‌گانه مهارت‌های زندگی فرد را مستعد ناسازگاری، اضطراب، افسردگی، خشم و نهایتاً گوشه‌نشینی کرده و در نتیجه به جای واکنش مناسب و سازگار به رویدادهای تنیدگی‌زا، با آشفتگی و راهکارهای مقابله‌ای ناسالم به آن‌ها واکنش نشان می‌دهد. به‌طور معمول زمانی که فرد به دلیل ضعف در مهارت‌های فردی و بین فردی قادر به برقراری و حفظ ارتباط مطلوب با هم‌سالان و دیگر اعضای خانواده خود نیست از لحاظ هیجانی دچار آشفتگی شده و احتمال بروز رفتارهای ناسازگار و آسیب‌های روان‌شناختی مانند اضطراب، افسردگی، پرخاشگری افزایش می‌یابد.

به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های زندگی گامی مؤثر در جهت تقویت رفتارهای مطلوب، کاهش رفتارهای ناسازگار و تنظیم هیجانی و خودکنترلی بیشتر در نوجوانان است.

افزون بر این، نوجوانان آموزش می‌بینند که در هنگام مقابله با استرس چگونه به شیوه سالم آن را مدیریت نموده و از ظرفیت‌های روان‌شناختی لازم بهره ببرند. این مهارت‌ها به بالا بردن ظرفیت تفکر در رابطه با پیامدهای راه‌حل‌ها و توانایی تصمیم‌گیری، توانایی شناختی نوجوانان کمک می‌کند. در فرآیند آموزش مهارت‌ها، نوجوانان خودشان، نقاط قوت و ضعفشان و حالات هیجانی خود را بهتر می‌شناسند و درمی‌یابند که بین آن‌ها و دیگران تفاوت‌هایی وجود دارد که باید بپذیرند. آن‌ها به مفهوم همدلی دست می‌یابند و می‌پذیرند که با کمک این مهارت می‌توانند روابط اجتماعی سازگارانه‌تری داشته باشند.

پژوهش‌های متعدد و گسترده‌ای تأثیر مثبت آموزش مهارت‌های زندگی را در تقویت عزت نفس و اعتماد به نفس، افزایش مهارت‌های مقابله با استرس‌ها، برقراری روابط مثبت و مؤثر اجتماعی و افزایش قدرت تصمیم‌گیری نشان داده‌اند. فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های، روانی و اجتماعی تعارضات نوجوان را با محیط افزایش داده را در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب‌پذیر نموده و آن‌ها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد.

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی یک برنامه تغییر رفتار جامع است که بر آگاهی، ارتباطات، تصمیم‌گیری، مدیریت هیجانات، جرأت‌ورزی و مهارت‌های ارتباطی تأکید دارد. این برنامه

یکی از مهم‌ترین برنامه‌های مداخله‌ای است که منابع سازگاری نوجوانان را ارتقا می‌دهد، به کفایت اجتماعی او کمک می‌کند و بنابراین می‌تواند سلامت روان او را افزایش دهد (اسدی گندمانی و همکاران، ۱۳۹۶).

افرادی که به مهارت‌های زندگی مجهز هستند، انعطاف‌پذیر بوده، مطابق تغییرات محیطی خود را وفق می‌دهند و بعد از برطرف شدن عوامل فشارزا به سرعت به حالت بهبود باز می‌گردند.

به‌طور کلی باید گفت که وجود نوجوان ناسازگار، آرامش و سلامت روان خانواده را بر هم زده و خانواده را به استفاده از واکنش‌های جبری و تنبیهی وامی‌دارد که خود این رفتارها نوجوان را به سمت لجبازی و منفی‌گرایی بیشتر سوق می‌دهد.

هدف از تهیه و تدوین کتاب حاضر آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان بوده تا با انعطاف‌پذیری و قدرت تفکر قوی‌تر با مشکلات و چالش‌های روزمره برخورد نموده و با به کار بستن راهکارهای آموخته شده، به حفظ و ارتقای سلامت روان خود، خانواده و جامعه کمک نمایند.

دبیری - متقی - پاییز ۱۴۰۰