

به نام خدا

از مجموعه‌ی: مهارت‌های زندگی / برای جوانان

1

راهنمای مهارت‌های زندگی

دکتر مجید محمود علیلو

محمود علیلو، مجید، ۱۳۴۳ - راهنمای مهارت‌های زندگی / مجید محمود علیلو. تهران: آموزش و پرورش، مؤسسه فرهنگی منادی تربیت، ۱۳۸۵.
 ۹۶ ص. ۱. جدول. -- (از مجموعه‌ی مهارت‌های زندگی / برای جوانان).
 ISBN 964-348-497-1 فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا
 ۱. جوانان -- راهنمای مهارت‌های زندگی. ۲. جوانان -- راه و رسم زندگی. ۳. مهارت‌های زندگی. ۴. فشار روانی در نوجوانان -- کنترل. الف. ایران. وزارت آموزش و پرورش. مؤسسه‌ی فرهنگی منادی تربیت. ب. عنوان.
 HQ۷۹۶/م۳۵ر۲ [ج] ۶۴۶/۷۰۰۸۳۵
 کتابخانه ملی ایران ۸۵۷۱۱۲

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات فیبا (فهرست‌نویسی پیش از انتشار).



مؤسسه فرهنگی منادی تربیت

راهنمای مهارت‌های زندگی

مدیر پروژه: دکتر فرهاد طارمیان
 مؤلف: دکتر مجید محمود علیلو
 طرح روی جلد: کاظم طلایی
 حروفچینی و صفحه‌آرایی: مرکز گرافیک مؤسسه‌ی فرهنگی منادی تربیت
 لیتوگرافی: پدیده گرافیک
 چاپ و صحافی: کامیاب
 چاپ اول: ۱۳۸۶
 تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه
 قیمت: ۱۵۰۰۰ ریال
 شابک ۱ - ۴۹۷ - ۳۴۸ - ۹۶۴
 ISBN 964-348-497-1
 info@monadi-tarbiyat.ir
 WWW.monadi-tarbiyat.ir
 تهران، خیابان نجات‌اللهی، بعد از چهارراه سمیه، کوچه بیمه، شماره ۵۰
 تلفن پخش: ۸۸۸۹۴۲۹۲
 نمابر: ۸۸۸۹۴۲۹۰

فهرست

فصل اول / فشار روانی خود را کنترل کنید	۷
کنترل فشار روانی	۸
علل و منابع فشار روانی	۹
آیا فشار روانی همیشه آسیب‌رسان است؟	۹
چگونه می‌توان از وجود نشانه‌های فشار در خود آگاه شد؟	۱۰
یک ابزار ساده برای ارزیابی سطح فشار روانی خود	۱۲
فصل دوم / شناخت افسردگی و راه‌های کنترل و مقابله با آن	۱۲
کنترل عواطف ناخوشایند	۱۳
غم، اندوه و افسردگی	۱۳
راه‌های کنترل افسردگی	۱۵
تکالیف عملی	۱۹
فصل سوم / شناخت، کنترل و مبارزه با اضطراب و ترس‌ها	۲۵
اضطراب	۲۶
انواع حالت‌های اضطرابی	۲۶
چگونه می‌توان از علایم اضطراب در خود آگاه شد؟	۲۷
علل اضطراب	۲۸
ظرفیت متفاوت افراد در برابر فشار روانی و اضطراب	۲۸
باقی ماندن ترس‌های طبیعی دوران کودکی و تجارب ویژه	۲۹
سبک زندگی فشارزا	۲۹

۲۹	اجتناب (فرار)
۲۹	نقش عدم اعتماد به نفس در تداوم اضطراب
۳۰	نقش تفکر غیرمنطقی در تداوم اضطراب
۳۱	روش‌های مبارزه با اضطراب

۴۱	فصل چهارم / کنترل خشم و پرخاشگری
۴۲	خشم و پرخاشگری
۴۲	علل خشم
۴۳	عوارض خشم
۴۴	چگونه از خشم خود و عوامل مؤثر بر آن آگاهی یابیم؟
۴۵	پیوست نمره‌گذاری شدت خشم
۴۵	فنون مقابله با خشم و پرخاشگری

۵۷	فصل پنجم / رفتار قاطعانه و همراه با ابراز وجود
۵۸	قاطعیت و ابراز وجود
۶۰	روش‌های عملی برای رفتار قاطعانه و توأم با ابراز وجود
۶۴	آثار ابراز وجود کردن

۵۷	فصل ششم / بهبود مهارت‌های ارتباط
۷۰	بهبود مهارت‌های ارتباط
۷۱	آن‌چه که نباید در یک ارتباط مؤثر دیده شود
۷۲	آن‌چه که بهتر است انجام دهیم
۷۵	انواع پرسش
۷۸	اجزای غیرکلامی ارتباط

۸۵	فصل هفتم / مهارت‌های تصمیم‌گیری و حل مسأله
۸۶	مهارت‌های تصمیم‌گیری
۸۸	پرورش مهارت‌های تصمیم‌گیری
۹۲	حل مسأله
۹۵	برگه حل مشکل

مقدمه

مسائل و مشکلات پیش روی یک نوجوان گاهی آنقدر پیچیده و به هم آمیخته می‌شوند که آنان را با این سؤال روبه‌رو می‌کنند که «چه کنم؟» در مواردی نیز ممکن است مستأصل شده و به این نتیجه برسند که «من هیچ‌کاری نمی‌توانم انجام دهم.»

مسائل روزانه‌ی یک نوجوان و جوان دامنه‌ی گسترده‌ای دارند و از مشکلات کوچکی همچون ناتوانی در پیدا کردن دوست تا مشکلاتی نظیر اقدام به خودکشی، فرار از منزل، بیماری‌های روانی و ترک تحصیل را در بر می‌گیرد. وجه مشترک همه‌ی آنان، ناتوانی در مقابله و کنار آمدن با رویارویی غیرمؤثر و سودمند با مسئله است. به عبارتی دیگر نوجوان فرضی ما این بار برخلاف دفعات قبل که از هرازمایشی سربلند خارج می‌شد، حس می‌کند که فاقد مهارت لازم برای کنار آمدن و رویارویی با این موقعیت جدید است یا آن‌که آن‌چه را که تاکنون به کار بسته این بار مؤثر نبوده است. در این جاست که می‌بینیم نیاز به چیزی است که بتواند پاسخ‌گوی احتیاج آنان باشد، چیزی که بتواند همیشه و در اکثر مواقع مانند یک کلید جادویی همه‌ی درهای بسته را باز کند.

آن‌چه که تحت عنوان «مهارت‌های زندگی» از آن یاد می‌شود، در نگاه عده‌ای از روان‌شناسان و متخصصان تعلیم و تربیت، همان کلید جادویی است. کلیدی که اگر آن را داشته باشیم، دیگر کمتر موقعیتی پیش می‌آید که با عجز و ناتوانی مواجه شویم. به زعم دانشمندان و کارشناسان علوم رفتاری، برخورداری از مهارت‌های زندگی می‌تواند منجر به توانمندتر شدن نوجوانان و افزایش سطح سلامتی و بهداشت روانی آنان شود. مهارت‌های زندگی، همان‌گونه که از نامش برمی‌آید مجموعه‌ای است متشکل از چند مهارت که مهم‌ترین کاربرد آن در مقابله با فشارهای زندگی یا همان استرس است. یعنی نحوه‌ی روبه‌رو شدن مؤثر با دغدغه‌ها و نگرانی‌های روزانه‌ای که در خود تجربه می‌کنیم.

چرا آدم خجالتی‌ای هستم؟ چرا فکر می‌کنم که پدر و مادرم مرا دوست ندارند؟ چرا نمی‌توانم به راحتی دوست پیدا کنم؟ چرا در حفظ دوستان خود موفق نیستم؟ چرا به درس خواندن علاقه‌ای ندارم؟ چرا احساس غم و اندوه می‌کنم؟ چرا ناامیدم و آینده را تیره می‌بینم؟ چرا من که خود همیشه دیگران را نصیحت می‌کردم، تعارف سیگار دوستی را قبول کردم؟ چرا فکر می‌کنم که اگر من نباشم، سایر اعضای خانواده‌ام راحت‌تر زندگی می‌کنند؟ چرا توانایی نظر دادن و حرف زدن در برابر جمع را ندارم؟ چرا هرچند که در کنار خانواده‌ام هستم، باز هم احساس تنهایی می‌کنم؟ چرا دائماً مضطرب هستم؟ چرا گاهی احساس می‌کنم باید از خانه دور شوم؟ چرا والدینم مرا درک نمی‌کنند؟ و نهایتاً چرا نمی‌توانم با مسائل و مشکلات دست و پنجه نرم کنم؟

سؤالات فوق نمونه‌ای است از سؤالاتی که ممکن است به ذهن هرنوجوانی خطور کند. پاسخ دادن به این سؤالات کار ساده‌ای نیست اما آشنایی با مهارت‌های زندگی و به کار بستن آن‌ها در طول زندگی، نه تنها به تدریج پاسخی برای این سؤالات فراهم می‌کند، بلکه تعدادی از سؤالات را بدون آن‌که مستقیماً پاسخی برای آن‌ها فراهم کند، از ذهن پاک می‌کند. مهارت‌های زندگی معجزه نمی‌کنند ولی یادگیری و به کار بستن آن می‌تواند بسیار راه‌گشا باشد. هر فرد با هر سابقه‌ی تربیتی، شخصیتی، وراثتی و خانوادگی می‌تواند فراخور حال خود از این مهارت‌ها استفاده کند.

اما تعریف مهارت‌های زندگی چیست؟ مهارت‌های زندگی، مجموعه‌ای از رفتارهای مثبت و مؤثر برای مقابله با فشارهای روانی است. شرط اصلی در آموختن این مهارت‌ها تمرین و تکرار است. کتاب حاضر با زبانی ساده در ابتدای هر فصل به تعریف یک مهارت می‌پردازد، کاربردهای آن را توضیح می‌دهد و سپس با آرایه‌ی تمریناتی خاص، این مهارت‌ها را در ذهن خواننده جا می‌دهد. از طرف دیگر فصول این کتاب به گونه‌ای تهیه شده است که هم می‌تواند به صورت خودآموز و بدون نیاز به معلم یا مشاور مطالعه شود و هم می‌تواند توسط معلم یا مشاور با اجرای تمرینات گروهی در کلاس اجرا شود.

این کتاب توسط دوست و همکار محترم، آقای دکتر مجید محمود علیلو، روان‌شناس بالینی و عضو هیئت علمی دانشگاه تبریز نوشته شده است. ایشان دارای سابقه‌ی چندین ساله تدریس و تحقیق و نگارش کتب متعدد در زمینه‌ی مهارت‌های زندگی و مشکلات دوران نوجوانی می‌باشند. خواندن این کتاب نکات ارزنده و مهمی را در اختیار خوانندگان قرار می‌دهد.

دکتر فرهاد طارمیان