

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

رازهای زندگی ایده آل

مهارت‌های بیست و بستن برای کودکان، جوانان و بزرگسالان

نویسندگان:

بهروز امیری ابوالعباس

میلاد مرادی

ندا آخوندزردینی

سر شناسنامه: آخوندزردینی، ندا، ۱۳۶۶ -

عنوان و نام پدیدآورندگان: رازهای زندگی ایده آل: مهارت‌های بهتر زیستن برای کودکان، جوانان و بزرگسالان / نویسندگان ندا آخوندزردینی، میلاد

مرادی، بهروز امیری ابوالعباس.

مشخصات نشر: کرج: سیادت، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۴۰۰ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۸۷۹-۲۴-۲

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه

موضوع: راه، رسم زندگی

موضوع: Conduct of life

موضوع: مهارت‌های زندگی

موضوع: Life skills

شناسه افزوده: مرادی، میلاد، ۱۱/۷ -

شناسه افزوده: امیری ابوالعباس، بهروز، ۱۳۶۱

ردمبندی کنگره: BF ۶۳۷/۲۴۳ ۱۳۹۶

رده بنده دیویی: ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۴۹۷۸۸۵۸

انتشارات سیادت (۰۹۱۳۶۶۷۰۶۳۵)

۰۹۳۹۰۳۶۶۳۹-۰۹۱۳۶۶۷۰۶۳۵ / ۳۵۲-۰۹۳۸۸۵۴۴۹۱۰

رازهای زندگی ایده آل «مهارت‌های بهتر زیستن برای کودکان، جوانان و بزرگسالان»

مؤلفان: ندا آخوندزردینی، میلاد مرادی، بهروز امیری، «ام»



Siadat.nashr@yahoo.com

نوبت چاپ: اول زمستان ۱۳۹۶

ویرایش: سارا کاکایی

صفحه‌آرایی: میلاد مرادی

ناظر فنی چاپ: ناشر

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

حق هرگونه چاپ و انتشار محفوظ است.

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۹..... پیشگفتار

آموزش مهارت های زندگی به کودکان!

۱۸.....	تعریف.....
۲۰.....	چرا باید مهارت های زندگی را یاد بگیریم؟.....
۲۹.....	آموزش مهارت های زندگی به کودکان.....
۳۵.....	آموزش مهارت های زندگی به کودکان.....
۵۱.....	آموزش مهارت های ارتباطی به کودکان.....
۸۰.....	اعتماد به نفس کودکان.....
۱۰۱.....	نشانه های روانی و نحوه رفتار با احساسات متاوت کودکان.....
۱۲۲.....	تفکر خلاق و پرورش خلاقیت در کودکان.....
۱۴۹.....	مهارت تفکر نقادانه.....
۱۶۳.....	مهارت تصمیم گیری.....
۱۸۴.....	مهارت تفکر نوآور.....
۱۹۵.....	تربیت جنسی کودکان.....
۲۱۱.....	آموزش استفاده از توالت به کودک.....
۲۳۹.....	دیگر مهارت های زندگی.....

مهارت های زندگی

۲۴۹..... مهارت های زندگی.....

- تاریخچه مهارت‌های زندگی..... ۲۵۱
- اهمیت و اهداف مهارت‌های زندگی..... ۲۵۲
- مهارت‌های ده‌گانه زندگی..... ۲۵۳

مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری

- فرآیند حل مسئله..... ۲۷۳
- مراحل فرآیند حل مسئله..... ۲۷۴
- خودآگاهی و نقش آن در چرخه حل مسئله..... ۲۷۶
- تصمیم‌گیری..... ۲۷۸
- مراحل تصمیم‌گیری منطقی..... ۲۷۹
- عوامل بازدارنده حل مسئله..... ۲۸۱

تفکر خلاق و تفکر نقادانه

- تفکر خلاق..... ۲۸۶
- تفکر نقادانه..... ۲۹۶

مهارت ارتباط با دیگران

- مهارت‌های اصلی ارتباط با دیگران..... ۳۰۵
- مهارت‌های برقراری روابط صمیمانه با دیگران و دوست‌یابی..... ۳۱۰
- مهارت‌های سازگاری با دیگران..... ۳۱۴

مهارت خودآگاهی و همدلی

- تعریف همدلی..... ۳۱۶
- راه‌های رسیدن به همدلی..... ۳۱۷

مهارت مقابله با هیجان و استرس

- ۳۲۵.....خشم
- ۳۲۶.....فقدان عزیزان
- ۳۲۷.....شکست

هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن

- ۳۳۱.....هوش عاطفی چیست
- ۳۳۵.....تعریف هوش هیجانی
- ۳۳۶.....مؤلفه‌های هوش هیجانی

۱. طاف‌پذیری شناختی

- ۳۴۳.....ویژگی‌ها افراد انعطاف‌پذیر
- ۳۴۳.....ویژگی‌ها افراد انعطاف‌ناپذیر
- ۳۴۴.....انعطاف‌پذیری و هوش

خشم و پرخاشگری و مدیریت هیجانات

- ۳۴۷.....آشنایی با روش مدیریت خشم
- ۳۴۸.....خشم عادت است
- ۳۴۹.....خشم سنج
- ۳۵۰.....پیش‌آمدها و علائم
- ۳۵۲.....خشم و طرح‌های کنترل
- ۳۵۵.....دایره پرخاشگری
- ۳۵۸.....بازسازی شناختی

دفاع از حق خود..... ۳۶۱

عزت نفس و اعتماد به نفس

ویژگی های شخصی که عزت نفس بالا دارد..... ۳۶۵

چند ویژگی افراد دارای عزت نفس..... ۳۶۷

عزت نفس و اعتماد به نفس..... ۳۶۹

راه های تقویت اعتماد رفتاری..... ۳۷۶

راه های تقویت اعتماد عاطفی..... ۳۷۸

چگونه اعتماد معنوی خود را پرورش دهیم..... ۳۸۰

مهارت های معنوی

معنویت چیست..... ۳۸۳

مهارت های زندگی با رویکرد عرفانی..... ۳۸۴

مهارت خودآگاهی معنوی..... ۳۸۷

چگونه "نه" گفتن را تمرین کنیم

مهارت نه گفتن..... ۳۹۲

روش های پایه ای..... ۳۹۲

مهارت جرات ورزی و ابراز وجود..... ۳۹۷

منابع و مآخذ..... ۳۹۹

پیشگفتار

نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی، فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی انسان ها را با چالش ها، استرس ها و فشارهای متعددی روبرو کرده است که مقابله مؤثر با آنها نیازمند توانمندی های روانی اجتماعی است. فقدان مهارت ها و توانایی های عاطفی، روانی و اجتماعی افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات، آسیب پذیر کرده و آنها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می دهد.

انسان ها برای مقابله، سازگاری با استرس ها، موقعیت های مختلف و تعارض های زندگی به روش هایی نیاز دارند که آنان را در کسب توانایی تجهیز نماید. این کارکردها زیر بنایی هستند و در فرایند تحول شکل می گیرند. کارکردهایی نظیر شناخت عواطف و رفتارها که در قالب ساختارهایی مانند عزت نفس، خودکارآمدی، حل مسئله، مقابله و مهارت های اجتماعی تجلی می یابند. در این زمینه چندی است که ضرورت پرداختن به بهداشت روانی نمود بیشتری یافته است و در کشورهای گوناگون کوشش های بسیاری انجام شده است ولی عمدتاً بر سطوح دوم و سوم پیشگیری استوار بوده است و کمتر به پیشگیری اولیه توجه شده است. سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۹۳ برای پیشگیری اولیه و همچنین ارتقای بهداشت روانی، برنامه مدونی با عنوان «آموزش مهارت های زندگی» آماده کرده است. این طرح، فعالیت علاقه مندان به کاربرد روانشناسی در زندگی روزمره با هدف ارتقای بهداشت روانی جامعه را در ایران وارد مرحله جدیدی ساخت. مهارت های زندگی توانایی هایی هستند که به ما کمک می کند تا در موقعیت های مختلف، عاقلانه و صحیح رفتار کنیم، به طوری که آرامش داشته باشیم، لذت ببریم و در عین حال با دیگران ارتباط سازگاران و مفیدی را برقرار کنیم و بدون توسل به خشونت یا خودخوری بتوانیم مسائل پیش آمده را حل کنیم و ضمن کسب موفقیت در زندگی احساس شادمانی داشته باشیم. مهارت های اجتماعی شامل قابلیت هایی می شود که تواناً هوش اجتماعی نامیده می شوند. مهارت های اجتماعی شامل قابلیت بیان افکار در تبادلات اجتماعی، دانش نسبت به نقش ها و

ارزش های اجتماعی، مهارت درک شرایط مختلف اجتماعی، مهارت های حل مسئله و مهارت های ایفای نقش های اجتماعی است.

این مهارت ها که غالباً به صورت دوگانه طبقه بندی می شوند عبارت اند از:

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| ۱- مهارت خودآگاهی | ۲- مهارت همدلی |
| ۳- مهارت ارتباط مؤثر | ۴- مهارت روابط بین فردی |
| ۵- مهارت تصمیم گیری | ۶- مهارت حل مسئله |
| ۷- مهارت تفکر اخلاقی | ۸- مهارت تفکر انتقادی |
| ۹- مهارت مقابله با هیجان | ۱۰- مهارت مقابله با استرس |

مهارت های ده گانه زندگی

سازمان بهداشت جهانی مهارت های زندگی را با عناوین ده گانه زیر مشخص کرده است. رمز برخورداری از این مهارت ها، دانستن، تمرین و یادگیری هر چه بیشتر در زندگی روزمره است.

(۱) خود آگاهی

مهارت خودآگاهی، توانایی شناخت از نقاط ضعف و قوت خواسته ها، نیازها، رغبت ها و تصویر واقع بینانه از خود است تا حقوق فردی، اجتماعی و مسئولیت های خود را بهتر بشناسیم. با کسب این مهارت به این سؤال اساسی که «من کیستم؟» پاسخ می گوئیم.

(۲) همدلی

همدلی یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند. همدلی به فرد کمک می کند تا بتواند انسان های دیگر را حتی وقتی با آنها متفاوت است بپذیرد و به آنها احترام بگذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده، نسبت به انسان های دیگر منجر می شود. این مهارت موجب می شود تا به دیگران توجه کرده و آنها را دوست داشته باشیم و خود نیز مورد توجه و دوست داشتن دیگران قرار بگیریم و با ایجاد روابط اجتماعی بهتر به هم نزدیکتر شویم.

۳) ارتباط مؤثر

کسب این مهارت به ما می آموزد برای درک موقعیت دیگران چگونه به سخنان آنان فعالانه گوش دهیم و چگونه دیگران را از احساس و نیازهای خود آگاه کنیم تا ضمن به دست آوردن خواسته‌های خود طرف مقابل نیز احساس رضایت کند.

۴) روابط بین فردی

مهارتی است که موجب می شود ضمن تقویت روحیه مشارکت، روابط بین فردی مثبت و مؤثر فرد با انسان های دیگر ایجاد شود. یکی از این موارد، توانایی ایجاد روابط دوستانه است که در سلامت روانی و اجتماع روابط گرم خانوادگی، به عنوان یک منبع مهم روابط اجتماعی سالم نقش بسیار مهمی دارد.

۵) تصمیم گیری

مهارت تصمیم گیری به ما کمک می کند تا با اطلاعات و آگاهی کافی با توجه به اهداف واقع بینانه خود، از بین راه حل های مختلف بهترین راه حل را انتخاب کرده و به کار بگیریم و پذیرای پیامدهای آن نیز باشیم. این توانایی به فرد کمک می کند تا به نحو مؤثرتری در مورد مسائل تصمیم گیری کند. اگر کودکان و نوجوانان بتواند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم گیری کنند، جوانب مختلف انتخاب را بررسی کرده و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند، مسلما در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت.

۶) توانایی حل مسئله

مهارت حل مسئله این توانایی را به ما می دهد که با توجه به تجارب علمی و توانایی های ذهنی خود بتوانیم در جهت حل مسئله یا مشکل قدم برداشته و به نتیجه مطلوب دست یابیم. این توانایی همچنین فرد را قادر می سازد تا به طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل کند. مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد می کنند که به فشار جسمی منجر می شود.

۷) تفکر خلاق

فکر کردن مهارتی است که از کودکی می آموزیم. مهارت تفکر خلاق، قدرت کشف و تولید اندیشه جدید را برای ما فراهم می آورد. مهارت تفکر خلاق به ما کمک می کند در مواجهه با حوادث ناگوار

چگونه احساسات منفی خود را به احساسات مثبت تبدیل کنیم. تفکر خلاق نوع دیگر دیدن است. در این تفکر هیچگاه مشکل یک عامل مزاحم به حساب نمی آید بلکه یک فرصت برای کشف راه حل های نو و بدیع تلقی می شود که تاکنون کسی به آن توجه نکرده است.

۸) تفکر انتقادی

تفکر نقادانه نوعی دیگر از تفکر است. کسب این مهارت به ما می آموزد تا هر چیزی را به سادگی قبول یا رد کنیم، ابتدا در مورد آن موضوع سؤال و استدلال کنیم، سپس بپذیریم یا رد کنیم. کسانی که از تفکر نقادانه برخوردارند، فریب دیگران را نمی خورند و به راحتی جذب گروه ها و افراد و... نمی شوند، چرا که هرگز به سوال کردن به عاقبت کار می اندیشند.

۹) مقابله با هیجان های ناخوشایند

این توانایی فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تأثیر هیجان ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد. اگر با حالات هیجانی، مثل غم و خشم یا اضطراب درست برخورد نکند سود این هیجان تأثیر منفی ای بر سلامت جسمی و روانی خواهد گذاشت و برای سلامت، مدهای منفی به دنبال خواهد داشت.

۱۰) توانایی مقابله با استرس

این توانایی شامل شناخت استرس های مختلف زندگی و تأثیر آنها بر فرد است. شناسایی منابع استرس و نحوه تأثیر آن بر انسان، فرد را قادر می سازد تا با اعمال مدیریت گیری های خود فشار و استرس را کاهش دهد.

بخشی از اهداف مهارت های زندگی عبارت است از:

۱) تقویت اعتماد به نفس

۲) تقویت روحیه مشارکت و همکاری

۳) رشد و تقویت عواطف انسانی

۴) ایجاد روحیه مقاومت در برابر تبلیغات مسموم

۵) کمک به شناسایی و بیان احساسات

۶) تأمین سلامت جسمی و بهداشت روانی

۷) تقویت مهارت های ارتباطی

۸) ساختن یک شهروند متعادل و مقبول اجتماع

۹) تقویت روحیه همزیستی مسالمت آمیز

۱۰) ارتقای رفتار فرد با خودش، دیگران و محیط زندگی

پیامدهای برنامه آموزشی مهارت های زندگی عبارت اند از:

۱) یادگیری دانش

۲) تغییر نگرش

۳) تغییر در تمایلات رفتاری در زمینه رفتاری بهداشتی

۴) رشد عزت نفس و اعتماد به نفس و سایر شاخص های بهداشت روانی

۵) کسب مهارت و رشد توانایی ها

۶) رشد و بهبود متغیرهای مربوط به مدرسه

۷) تغییر در رفتارهای اجتماعی و رفتار سلامت مانند:

- کاهش استفاده از مواد مخدر و دارو

- کاهش خشونت

- کاهش تمایلات خودکشی

۸) کاهش استرس و فرسودگی مریبان (به علت فرسودگی روانی)

۹) افزایش مهارت های زندگی مریبان

برخی از موارد کاربرد مهارت های زندگی

الف) افزایش سلامت روانی و جسمانی

- (۱) تقویت اعتماد به خویشتن و احترام به خود
- (۲) تجهیز اشخاص به ابزار و روش های مقابله با فشارهای محیطی و روانی
- (۳) کمک به تحریت و توسعه ارتباطات دوستانه، مفید و سالم
- (۴) ارتقای سطح رفتارها، سالم و مفید اجتماعی

ب) پیشگیری از مشکلات روانی، رفتاری و اجتماعی

- (۱) مصرف سیگار و سوء مصرف مواد مخدر
- (۲) بروز اختلالات روانی و مشکلات روانی - اجتماعی
- (۳) خودکشی در نوجوانان و جوانان
- (۴) رفتارهای خشونت آمیز
- (۵) شیوع ایدز
- (۶) بی بند و باری

فواید و کاربردهای مهارت زندگی برای ما

- (۱) نحوه کنار آمدن با انتظارات متفاوت خود، خانواده، همسر، فرزندان، دوستان، همکاران، فامیل و جامعه
- (۲) روابط لذت بخش و رشد دهنده با امکانات، تکنولوژی و محیط زندگی
- (۳) دفع فشارهای روانی از طرف محیط های متفاوت
- (۴) سازگاری با مسائل اقتصادی و نیازهای معیشتی
- (۵) مدیریت خانواده و تربیت فرزندان
- (۶) تقویت اعتماد به نفس

۷) رشد و تقویت عواطف و احساسات انسانی

۸) شناخت و کنترل هیجانات و احساسات خود و دیگران

۹) تقویت مهارت های ارتباطی

۱۰) تأمین سلامت جسمی و بهداشت روانی

۱۱) رفع درگیری ها و تنش های درونی

۱۲) تأمین امنیت و لذت زندگی

۱۳) رشد شخصی، خود شکوفایی، بالندگی، خوشبختی و شادابی.

کسب مهارت های زندگی، توانایی های روانی-اجتماعی برای ایجاد و بالا بردن سازگاری با مشکلات و مسائل زندگی روزمره می دهند

فراگیری این مهارت ها موجب رشد و پیشرفت فردی و اجتماعی می شوند. همچنین فرد را دارای آگاهی در مورد حقوق انسانی خود می کنند. از بسیاری از مشکلات اجتماعی پیشگیری می نمایند و ارتقاء سلامت روانی را موجب می شوند.

هدف این برنامه، افزایش توانایی های روانی-اجتماعی است. با تجهیز به این مهارت ها بتوانند با تقاضا و کشمکش های زندگی روزانه به طور سازگارانه کنار بیایند. توانایی روانی-اجتماعی عبارت است از آن گروه توانایی هایی که فرد را برای مقابله مؤثر با کشمکش های زندگی یاری می کند. این توانایی ها فرد را قادر می سازد تا در رابطه با سایر انسان ها، چالش ها، فتنه ها و محیط خود، مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید. مسایلی که در این بخش مداخله به منظور ارتقاء توانایی های روانی و اجتماعی، مداخله هایی است که منابع مسایله ای اشخاص و توانایی های مشخص و اجتماعی انسان را تقویت می نماید.

مهارت های زندگی بر تلقی افراد از کفایت خود یعنی بر اعتماد به نفس و عزت نفس آن ها اثر دارد و بنابراین نقش مهمی در سلامت روان دارد. همراه با ارتقاء سطح بهداشت روان، انگیزه فرد در مراقبت از خود و دیگران، پیشگیری از بیماری های روانی، پیشگیری از مشکلات بهداشتی و

مشکلات رفتاری افزایش می‌یابد. تجربه کشورهای مختلف نشان می‌دهد که ماهیت و تعریف مهارت‌های زندگی در کشورها و فرهنگ‌های مختلف، متفاوت بوده است.

از همین رو مهارت‌های زندگی جز طرح‌های پیشگیرانه - ارتقای بهداشت روان است که توسط سازمان جهانی مطرح شده است. در سایه تأمین چنین اهدافی، توانایی‌های روانی-اجتماعی افراد افزایش پیدا می‌کند و باعث می‌شود که آنان مسئولیت‌های مربوط به نقش‌های اجتماعی خود را پذیرفته و با این دغدغه زدن به خود و دیگران با چالش‌ها و مشکلات زندگی روبه‌رو شوند. همچنین موجب می‌شود انتخاب‌ها و رفتارهای سالمی در سراسر زندگی داشته باشند. کتاب آموزش مهارت‌های زندگی نیز برای کمک به خوانندگان آن اعم از اساتید، دانشجویان، مدرسان دوره‌های مهارت زندگی و... مناسب است. درواقع، هدف اصلی از آموزش این مهارت‌ها، کمک به آموزش در جهت شناخت هر چه بهتر خود، کنترل هیجانات و استرس‌ها و حل کردن هر چه بهتر مسائل و مشکلات است. امید است برای خوانندگان قابل استفاده و بهره‌برداری باشد. انشاءا...

ندا اونیاردینی - میلاد مرادی - بهروز امیری ابوالعباس

پاییز ۱۳۹۶