

آموزش کاربردی مهارت‌های زندگی

www.ketab.ir

تالیف: فاطمه مصطفائی

روانشناس بالینی و عضو هیئت علمی دانشگاه

۱۳۹۴

سرشناسه : مصطفایی، فاطمه، ۱۳۶۳ -
 عنوان و نام پدیدآور : آموزش کاربردی مهارت‌های زندگی / تالیف فاطمه مصطفایی.
 مشخصات نشر: تهران : تهران: روناس، ۱۳۹۴.
 مشخصات ظاهری : ۲۰۰ ص.: مصور، جدول .
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۰۲-۰۵-۲ :
 وضعیت فهرست نویسی : فیپا
 بادداشت : کتابنامه: ص. ۱۹۹-۲۰۰.
 موضوع : مهارت‌های زندگی
 ده بندی کنگره : HQ۲۰۳۷/م۶۱۸ ۱۳۹۴ :
 ده بندی دیویی : ۶۴۶/۷ :
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۹۵۶۱۶۵

عنوان کتاب: آموزش کاربردی مهارت‌های زندگی

تالیف: فاطمه مصطفایی

روانشناس بالینی و عضو هیئت علمی دانشگاه

ناشر: روناس

گرافیک: (روناس)

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۸۰۲-۰۵-۲

چاپ و صحافی: شرکت نگار

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ اول: ۱۳۹۴

قیمت: ۱۸۰۰۰۰ ریال

۱۵.....	مقدمه
۱۷.....	مهارت‌های زندگی چیست؟
۱۹.....	موارد کاربرد مهارت‌های زندگی
۲۰.....	مهارت‌های ۱۰ گانه زندگی عبارتند از:
۲۱.....	۱- خود آگاهی
۲۵.....	خویشتن پنداری:
۲۶.....	موانع خود آگاهی:
۲۷.....	ابعاد خود
۳۰.....	ویژگی‌های افراد خود آگاه
۳۰.....	اجزای خود آگاهی
۳۲.....	گام اول: شما می‌توانید
۳۲.....	گام دوم: گفت و گوی درونی
۳۲.....	گام سوم: دنیا را عوض کنید
۳۳.....	گام چهارم: رد کردن منفی‌ها
۳۵.....	فعالیت عملی جهت افزایش خود آگاهی
۳۷.....	شیوه استفاده از این تکنیک
۳۷.....	نقاط قوت:

- نقاط ضعف: ۳۸
- فرصت‌ها: ۳۸
- تهدیدها: ۳۹
- تمرین‌های کسب خودآگاهی ۳۹
- ۲- حل مسئله و تصمیم‌گیری ۴۱
- مداخله برای حل مسئله: ۴۳
- رویارویی با مسئله و انواع آن: ۴۴
- ۱- مقابله هیجان‌مدار: ۴۴
- ۲- مقابله مسئله‌مدار: ۴۵
- ویژگی‌های افراد فاقد توان حل مسئله: ۴۶
- مراحل حل مسئله: ۴۶
- (۱) تعریف و تجزیه و تحلیل مسئله ۴۶
- (۲) تولید (حق) راه‌های متعدد ۴۷
- توصیه‌هایی برای، باش و بازی: ۴۸
- (۳) ارزیابی سود و زیان، مزایا و محاسن، راه‌حل‌ها و انتخاب از بین آنها ۴۹
- (۴) ارزیابی گزینه‌ها و انتخاب بهترین راه حل ۴۹
- (۴) اجرا و بازبینی راه‌حل‌ها ۵۰
- ۳- مدیریت هیجانی ۵۳
- هیجان چیست؟ ۵۵
- هوش هیجانی (مدیریت هیجانی) ۵۵
- نقش خانواده بر هوش هیجانی: ۵۶
- اهمیت هوش هیجانی: ۵۷
- برخورد با موقعیت‌های تهدیدکننده و خطرناک: ۵۸
- خشنودی و شادی: ۵۸
- کمک به دیگران: ۵۸
- ویژگی‌های افراد دارای سلامت هیجانی ۵۹
- هوش هیجانی و عملکرد اثر بخش ۶۰
- خودآگاهی هیجانی ۶۰
- مؤلفه‌های هوش هیجانی ۶۱
- هوش هیجانی و موفقیت تحصیلی ۶۳

۶۳	روش های ارتقاء هوش هیجانی
۶۴	نقش خلاقیت در گسترش هوش هیجانی
۶۵	چند نکته مهم در یادگیری خلاقیت
۶۵	نکات کلیدی برای مدیریت هیجانات
۶۶	چگونه مهارت مدیریت هیجانات را افزایش دهیم؟
۶۷	۴- اعتماد به نفس
۶۹	اعتماد به نفس
۷۱	اهمیت اعتماد به نفس
۷۲	تأثیر اعتماد به نفس در سطوح مختلف زندگی
۷۳	- تأثیر اعتماد به نفس بر احساسات و رفتار فرد
۷۳	- تأثیر اعتماد به نفس بر آفرندگی و خلاقیت
۷۳	- تأثیر اعتماد به نفس بر یادگیری و پیشرفت تحصیلی
۷۳	- تأثیر اعتماد به نفس بر روابط اجتماعی
۷۴	فواید اعتماد به نفس
۷۵	عوامل مؤثر در ایجاد خودباوری و اعتماد به نفس
۷۸	علائم و نشانه های ضعف اعتماد به نفس
۷۹	- علائم و نشانه های روانی
۸۰	۱۰ اصل اساسی در ایجاد اعتماد به نفس
۸۳	۵- مهارت نه گفتن و جرات ورزی
۸۵	مهارت نه گفتن و جرات ورزی
۸۶	تعریف جرات ورزی
۸۹	انواع رفتار جرات مندانه
۸۹	هدف های جرات ورزی
۸۹	مزایای رفتار جرات مندانه
۹۰	پیامدهای منفی نداشتن جرات
۹۱	فشار روانی
۹۳	چند روش عملی برای جرات مند شدن
۹۴	چند نمونه از روش های "نه گفتن" منطقی و معنی دار
۹۵	راهکارهایی برای ابراز جرات مندی
۹۷	فرهنگ گفتاری در رفتار جرات مندانه

- برای تقویت مهارت نه گفتن به موارد زیر عمل کنید: ۹۹
- ۶- تفکر خلاق ۱۰۱
- تفکر خلاق ۱۰۳
- انواع خلاقیت: ۱۰۵
- ویژگی‌های شخصیتی افراد خلاق: ۱۰۶
- شرایط ابراز تفکر خلاق: ۱۰۸
- رابطه خلاقیت با هوش: ۱۰۸
- عناصر تشکیل دهنده خلاقیت: ۱۱۰
- توصیه‌های عملی جهت پرورش تفکر خلاق: ۱۱۰
- در هنگام تفکر خلاق، می‌توان از تکنیک‌های زیر استفاده کرد: ۱۱۱
- خلاقیت در سازمان‌های سازمانی: ۱۱۲
- موانع ذهنی تفکر خلاق در سازمان‌ها: ۱۱۳
- فواید داشتن مهارت‌های حل خلاقانه مسأله: ۱۱۴
- تفکر همگرا و واگرا: ۱۱۵
- ۷- تفکر انتقادی ۱۱۷
- مهارت تفکر انتقادی: ۱۱۹
- طبقه‌بندی حیطه‌های شناختی در تفکر انتقادی: ۱۲۱
- لزوم تفکر انتقادی در نظام آموزشی: ۱۲۳
- چند نکته اساسی در ایجاد «کلاس درس» پویا و فعال: ۱۲۴
- اخلاق گفتگو در تفکر انتقادی: ۱۲۴
- موانع تفکر انتقادی: ۱۲۴
- ملزومات تفکر انتقادی ۱۲۶
- ب- تفکر انتقادی با ذهنی مشوش، سامان نمی‌یابد. ۱۲۶
- ج- تک سبب بینی آفت تفکر ژرف است ۱۲۷
- د- کلی‌گویی و کلی‌بافی ۱۲۷
- و- اندیشه‌ی منتقدانه بر واژه‌های منصفانه استوار است ۱۲۸
- ز. حجت تفکر انتقادی، فرد نیست، استدلال است ۱۲۹
- ۸- مهارت مقابله با استرس ۱۳۱
- مهارت مقابله با استرس ۱۳۳
- اهمیت مقابله با استرس: ۱۳۴



ویژگی‌های افراد مقاوم در برابر استرس:	۱۳۵
علایم شایع	۱۳۷
نشانه‌های جسمی:	۱۳۷
نشانه‌های رفتاری:	۱۳۸
نشانه‌های فکری:	۱۳۸
عاطفی:	۱۳۹
روش‌های افزایش مقاومت در برابر استرس:	۱۳۹
شناسایی منابع فشار آور و مقابله با آنها:	۱۳۹
تعدیل سبک زندگی:	۱۳۹
تمرین شهامت و برتری:	۱۴۰
افزایش سطح سلامت جسمی و روانی:	۱۴۰
افزایش مهارت‌های ذهنی:	۱۴۰
گفتگوی مثبت با خود:	۱۴۰
برخی تکنیک‌های ساده برای کاهش نشانه‌های استرس:	۱۴۱
تنفس شکمی:	۱۴۱
آرام سازی عضلانی:	۱۴۱
۹- خشم و عصبانیت	۱۴۳
خشم و عصبانیت	۱۴۵
ماهیت خشم:	۱۴۵
تشخیص خشم:	۱۴۶
تجلی خشم:	۱۴۷
غلبه بر خشم:	۱۴۸
چرا بعضی از افراد خشمگین‌ترند؟	۱۴۸
راهکارهای مقدماتی کنترل خشم:	۱۴۹
مهار خشم با وقفه اندازی	۱۵۰
تغییر اندیشه خشم‌آلود	۱۵۰
ایجاد بینش و آگاهی نسبت به توان کنترل خود	۱۵۰
تنفر، وقت و انرژی زیادی می‌گیرد	۱۵۱
خودتان را بیان کنید	۱۵۱
روان درمانی پر خاشگیری	۱۵۲

- ۱۵۳..... راهبردهای کاهش خشم
- ۱۵۳..... آرمیدگی
- ۱۵۴..... بازسازی شناختی
- ۱۵۵..... مسئله‌گشایی
- ۱۵۶..... ورزش
- ۱۵۶..... شوخ طبعی
- ۱۵۷..... اجتناب
- ۱۵۷..... تغییر محیط
- ۱۵۷..... ارتباط بهتر
- ۱۵۷..... زبان بدن
- ۱۵۹..... ۱۰- ارتباط موثر و مهارت‌های بین فردی
- ۱۶۱..... ارتباط موثر و مهارت‌های بین فردی
- ۱۶۴..... اما چنین ارتباطی چه ویژگی‌هایی دارد؟ و چگونه می‌توان به آن دست یافت؟
- ۱۶۴..... انواع ارتباط
- ۱۶۴..... مهارت‌های ارتباطی پایه
- ۱۶۵..... موانع گوش دادن واقعی
- ۱۶۶..... روش‌های گوش دادن فعال:
- ۱۶۶..... (ب) بیان مؤثر:
- ۱۶۷..... مهارت‌های ارتباطی پیشرفته:
- ۱۶۷..... ما از طریق تن صدا، خلق و خو و رفتار، خود را آشکار می‌کنیم.
- ۱۶۸..... انواع ارتباط:
- ۱۷۰..... انواع سبک‌های ارتباطی
- ۱۷۰..... الف) سبک ارتباطی پرخاشگرانه
- ۱۷۱..... ب) سبک ارتباطی سلطه جویانه:
- ۱۷۳..... ج) سبک ارتباطی سلطه پذیرانه (منفع‌لانه، عدم ابراز وجود)
- ۱۷۷..... مؤلفه‌های مؤثر در برقراری ارتباط:
- ۱۷۹..... عوامل تأثیرگذار در روابط بین فردی:
- ۱۸۱..... موانع ارتباطی چگونه به وجود می‌آیند؟
- ۱۸۲..... چگونه موانع ارتباطی را کاهش دهیم و برناسازگاری‌ها غلبه کنیم؟
- ۱۸۳..... مثبت‌اندیشی و شیوه‌های افزایش ارتباط با دیگران

۱۸۴.....	راهکارها و نکات مهم روانشناختی در ارتباط مؤثر
۱۸۷.....	اثرات برقراری ارتباط مؤثر با دیگران:
۱۸۷.....	عوامل مؤثر بر ارتباط زوجین
۱۹۱.....	مهارت ارتباط مؤثر با همسر
۱۹۲.....	«بازخورد»، سه عمل مهم انجام می‌دهد.....
۱۹۴.....	دلایل بروز اختلافات
۱۹۵.....	اهمیت یادگیری مهارت‌های ارتباطی توسط همسران
۱۹۵.....	اهمیت فزاینده ارتباط زوجین در سایر ابعاد اجتماعی
۱۹۹.....	منابع:

www.ketab.ir



مهارت‌های زندگی چیست؟

ظرفیت روان‌شناختی یک فرد عبارت است از "توانایی شخص در مواجهه با انتظارات و دشواری‌های زندگی روزمره." بالابودن ظرفیت روانشناختی؛ این امکان را به شخص می‌دهد که زندگی خود را در سطح مطلوب روانی نگه دارد. و این توانایی را به صورت رفتار سازگارانه و عمل مثبت و مؤثر متبلور سازد. یکی از راه‌های پیشگیری از روز مشکلات روانی و رفتاری ارتقاء ظرفیت روانشناختی افراد می‌باشد که از طریق آموزش مهارت‌های زندگی جامه عمل می‌پوشد.

مهارت‌های زندگی عبارت است از مجموعه‌ای از توانایی‌ها که زمینه‌سازگری رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند. پژوهش‌های متعدد و گسترده‌ای تأثیر مثبت آموزش مهارت‌های زندگی را در کاهش سوء مصرف مواد، پیشگیری از رفتارهای خشونت‌آمیز، تقویت اتکا به نفس، افزایش مهارت‌های مقابله با فشارها و استرس‌ها، برقراری روابط مثبت و مؤثر اجتماعی و ... نشان داده‌اند.

نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی انسان‌ها را با چالش‌ها، استرس‌ها و فشارهای متعددی روبرو نموده است که مقابله مؤثر با آنها نیازمند

توانمندی‌های روانی-اجتماعی می‌باشد. فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی، روانی و اجتماعی افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب پذیر نموده و آنها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد.

پژوهش‌های بی‌شمار نشان داده‌اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی عاطفی ریشه‌های روانی اجتماعی دارند از جمله پژوهش در زمینه سوء مصرف مواد نشان داده است که سه عامل مهم با سوء مصرف مواد رابطه دارند که عبارتند از عزت نفس ضعیف، ناتوانی در بیان احساسات و فقدان مهارت‌های ارتباطی (مک دانالد و همکاران، ۱۹۹۱). همچنین زیاده‌روی و همکاران (۱۹۹۲) بین احساس خود کارآمدی شخصی و موفقیت تحصیلی همبستگی معناداری یافتند. مطالعات زیادی دلالت بر آن دارند که بین عزت نفس ضعیف و سوء مصرف الکل و دارو (سینگ، ۱۹۹۴)، بزهکاری (دوکزو لورج، ۱۹۸۹)، بی بندوباری (کدی، ۱۹۹۲)، خودکشی (چوکت، ۱۹۹۳) رابطه وجود دارد. بنابراین با توجه به مدارک و شواهد علمی و منظور پیشگیری از بروز آسیب‌های اجتماعی مانند خودکشی، اعتیاد، خشونت، رفتارهای بزرگانه و اختلالات روانی لازم است به موضوع بهداشت روانی و اهمیت آن توجه بیشتری شود.

از طرفی ماهیت مشکلات روانی اجتماعی به گونه‌ای است که مقابله با آن در سطوح بعدی مداخله (پیشگیری ثانویه و ثالث) نه تنها هزینه‌های قابل ملاحظه‌ای را از نظر نیروی انسانی و مسایل مالی بر جوامع تحمیل می‌کند، بلکه از بخشی به کارآمدی آن نیز بسیار محدود و حتی در مواردی ناچیز است. به عنوان مثال بررسی‌های نشان می‌دهد که وقتی یک شخص وابستگی دارویی (اعتیاد) پیدا کرد، در خوشبینانه‌ترین حالت ۲۰ تا ۳۰ درصد موارد احتمال بهبود وجود خواهد داشت و حتی تحت این شرایط نیز احتمال عود مجدد مشکل وجود خواهد داشت (کاپلان و سادوک، ۱۹۸۸؛ تایلور، ۱۹۹۵).

این واقعیات باعث شده که صاحب‌نظران و متخصصان حیطه بهداشت روانی در جهان تمام کوشش و توجه خود را حول محور برنامه‌های پیشگیری در سطح اول متمرکز سازند. به همین منظور برنامه‌های پیشگیری هم در سطح عام و با هدف کاهش و کنترل انواع آسیب‌های روانی-اجتماعی و هم در سطح خاص و در رابطه با کاهش و کنترل مشکلات

خاص (از قبیل وابستگی دارویی؛ افسردگی؛ و...) در نقاط مختلف جهان طراحی و به مورد اجرا گذاشته شده است.

مهارت‌های زندگی شامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می‌دهند. در نتیجه شخص قادر می‌شود بدون این که به خود یا دیگران صدمه بزند، مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش‌ها و مشکلات روزانه زندگی به شکل مؤثر روبه‌رو شود. محققان تأثیر مثبت مهارت‌های زندگی را در کاهش سوء مصرف مواد، استفاده از ظرفیت‌ها و توانمندی‌های هوشی و شناختی، پیشگیری از رفتارهای خشونت‌آمیز، افزایش خود اتکایی و اعتماد بنفس و... مورد تأیید قرار داده‌اند. به ویژه در کاهش سوء مصرف مواد بر نقش کلیدی مهارت‌های زندگی تأکید می‌شود. هم چنین آموزش این مهارت‌ها به جوانان یک روش عام پیشگیری از آسیب‌های فردی و اجتماعی مورد تأکید بوده است. در مصباح اسمیت (۲۰۰۴) نشان داده شد که آموزش مهارت‌های زندگی به‌طور قابل توجهی منجر به کاهش مصرف الکل و مواد مخدر در جوانان می‌گردد. اسمیت و گری (۲۰۰۵) نیز نشان دادند آموزش مهارت‌ها، زندگی اثر معنی‌داری بر توانائیهای رهبری و مدیریت در جوانان دارد. فرایند نقش مهارت‌های زندگی در ارتقای بهداشت روان را به شکل زیر می‌توان نشان داد:

یادگیری موفقیت‌آمیز مهارت‌های زندگی، احساس یادگیری را در مورد خود و دیگران تحت تأثیر قرار می‌دهد و علاوه بر این کسب این مهارت‌ها نگرش دیگران را نیز در مورد فرد تغییر می‌دهد. به همین خاطر کسب مهارت‌های زندگی هم شخص را تقویت می‌دهد و هم محیط را، و این اصل دو سویه، ارتقای بهداشت روان را شتابی دوچندان می‌بخشد.

موارد کاربرد مهارت‌های زندگی

الف) افزایش سلامت روانی و جسمانی

- ۱- تقویت اعتماد به خویشتن و احترام به خود
- ۲- تجهیز اشخاص به ابزار و روش‌های مقابله با فشارهای محیطی و روانی
- ۳- کمک به تقویت و توسعه ارتباطات دوستانه، مفید و سالم

۴- ارتقای سطح رفتارهای سالم و مفید اجتماعی.

ب) پیشگیری از مشکلات روانی، رفتاری و اجتماعی شامل پیشگیری از:

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- پند و باری جنسی

۷- افت و کاهش عملکرد تحصیلی

مهارت‌های ۱۰-۴ زندگی عبارتند از:

خودآگاهی - هم‌ای - ارتباط بین فردی - ارتباط - تفکر نقادانه - تفکر خلاق - تصمیم‌گیری

- حل مسئله - مقابله با فشار - تدارک با هیجان‌های ناخوشایند