

الحمد لله
الرحمن الرحيم

آموزش مهارت های زندگی

راه های مدرس

دکتر لادن فقی، دکتر فرشته موتابی

مهرداد کاظم زاده، شهرام محمدخانی

عنوان و نام پدیدآور	راهنمای عملی برگزاری کارگاه‌های آموزش مهارت‌های زندگی، کتاب راهنمای مدرس / تألیف لادن فتی... [و دیگران].
مشخصات نشر	تهران: میانکوشک، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	۲۰۸ ص.، جدول.
فروست	آموزش مهارت‌های زندگی؛ [ج. ۱۱].
شابک	۹۷۸-۹۶۴-۹۰۹۸۹-۳-۷ دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۳۳۹-۴-۳
وضعیت فهرست‌نویسی	فیبیا.
یادداشت	لادن فتی، فرشته موتابی، شهرام محمدخانی، مهرداد کاظم‌زاده عطوفی.
موضوع	راهنمای مهارت‌های زندگی.
شناسه افزوده	فتی، لادن، ۱۳۴۳-
شناسه افزوده	آموزش مهارت‌های زندگی؛ [ج. ۱۱].
رده‌بندی کنگره	۱۳۹۱ ج ۱۱ / ۷۶ LB۳۶۰۵
رده‌بندی دیویی	۳۷۸/۱۹۸
شماره کتاب‌شناسی ملی	۲۸۲۸۵۳۶

عنوان: آموزش مهارت‌های زندگی (۱۱)، راهنمای مدرس

نویسندگان: دکتر لادن فتی، دکتر فرشته موتابی، شهرام محمدخانی، مهرداد کاظم‌زاده عطوفی

ناشر: انتشارات میانکوشک

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

لیتوگرافی و چاپ: ۱۲۸

صحافی: غزل

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۱

قیمت: ۸۳۰۰ تومان

شابک دوره: ۹۷۸-۹۶۴-۹۰۹۸۹-۳-۷

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۳۳۳۹-۴-۳

مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌هایی است که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش داده و باعث می‌شود که افراد مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را پذیرفته و بدون صدمه‌زدن به خود و دیگران با چالش‌ها و مشکلات زندگی روبه‌رو شده و انتخاب‌ها و رفتارهای سالمی در سرتاسر زندگی داشته باشند.

تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی که حاصل تکامل طبیعی فرهنگ‌ها، رشد و پیشرفت تکنولوژی، دسترسی به انواع اطلاعات (مفید و غیرمفید) و فروریختن مرزهای فرهنگی و اجتماعی است، زندگی انسان امروزی را با چالش‌های فراوانی روبه‌رو ساخته است. امروزه همگام با توسعه زندگی شهرنشینی و فرایند صنعتی‌شدن فزاینده کشورهای در حال توسعه، آموزش و تربیت کودکان به‌نحو فزاینده‌ای از خانواده‌ها به نهادهای آموزشی سپرده می‌شود و این در حالی است که همواره جهت‌گیری آموزشی این نهادها بر ارائه اطلاعات و دانش معطوف بوده است و به همین دلیل کودکان و نوجوانان ما از یادگیری مهارت‌هایی که در زندگی روزمره به آنها نیاز دارند، محروم می‌مانند. در زندگی امروزه هزاران پرسش مطرح شده، که چرا با وجود پیشرفت‌های فزاینده حاصل‌شده، هنوز:

- دستیابی به یک زندگی منطقی، سالم، هدفمند و انعطاف‌پذیر برای مواجهه با مشکلات و فراز و نشیب‌های آن دست‌کم برای بسیاری از ما میسر نیست؟
- چرا بسیاری از افراد در حل مسائل و مشکلات جزئی خود عاجز و ناتوانند؟
- چرا توانایی و مهارت نه گفتن «قاطعیت» به پیشنهادات نابه‌جای دوستان ناباب برای بسیاری از نوجوانان سخت و دشوار است؟
- چرا بعضی از افراد نگرش و تصویر ذهنی مثبتی از خود نداشته و دائماً در تفکرات منفی خود مشغولند؟
- چرا زندان‌ها پر از افرادی است که جرم آنها قتل به‌علت ناتوانی در کنترل و غلبه بر یک لحظه خشم خویش بوده است؟

و خیلی از پرسش‌های دیگر که با طرح موضوعی مهم به نام «مهارت‌های زندگی» می‌توان امکان پاسخ‌گویی به آنها را پیدا کرد و در این مجموعه کتاب‌ها به آن‌ها پرداخته شده است.

دکتر رضا ایمانی

رئیس دانشگاه علوم پزشکی چهارمحال و بختیاری

ناظرین علمی و اجرایی:

دکتر جعفر بوالهروی - عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران
دکتر هما قرائی - کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
عاطفه خوشنواز - کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
سودابه طایری - کارشناس دفتر امور زنان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

با تشکر از

سرپرست حوزه امور فرهنگی و رفاهی دانشجویان وزارت بهداشت، درمان و آموزش
پزشکی

معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران

سرکار خانم دکتر کیهانی - عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

سرکار خانم دکتر رنجبر نوازی - مشاور سابق وزیر بهداشت، درمان و آموزش
پزشکی در امور زنان

فهرست مطالب

۷	دیباچه
۱۱	بخش اول: مهارت‌های زندگی و شیوه آموزش کارگاهی
۱۳	فصل ۱: اصول و مبانی مهارت‌های زندگی
۱۵	مقدمه
۱۶	تعریف مهارت‌های زندگی
۱۷	تاریخچه مهارت‌های زندگی
۱۸	اهمیت مهارت‌های زندگی
۱۸	ده مهارت اصلی زندگی
۲۰	عناصر اصلی مهارت‌های زندگی
۲۲	خلاصه فصل اول
۲۳	فصل ۲: آموزش کارگاهی مهارت‌های زندگی
۲۵	مفهوم آموزش کارگاهی در مهارت‌های زندگی
۲۶	ساختار کارگاه‌های مهارت‌های زندگی
۲۶	تسهیل‌گران
۲۸	شرکت‌کنندگان
۲۸	محل برگزاری کارگاه
۲۹	وسایل لازم
۳۰	خلاصه فصل دوم
۳۱	فصل ۳: فنون آموزش کارگاهی
۳۳	روش‌های مورد استفاده در کارگاه‌های مهارت‌های زندگی
۳۳	رویکرد فعال در مقابل رویکرد منفعل در آموزش
۳۴	بارش فکری
۳۵	بحث گروهی
۳۶	سؤال کردن
۳۸	ایفای نقش
۴۲	روش‌های تقسیم گروه

۴۴	کنترل رفتارهای مخرب در گروه
	چه کارهایی را هرگز نباید در یک کارگاه
۴۶	مهارت‌آموزی انجام داد
۴۷	خلاصه فصل سوم
	بخش دوم: راهنمای گام به گام برگزاری کارگاه‌های
	آموزش مهارت‌های زندگی
۴۹	
۵۱	فصل ۴: مهارت خودآگاهی و همدلی
۶۰	فعالیت‌های کارگاه خودآگاهی و همدلی
۶۹	فصل ۵: مهارت برقراری ارتباط مؤثر
۷۹	فعالیت‌های کارگاه برقراری ارتباط مؤثر
۸۳	فصل ۶: مهارت مدیریت خشم
	فعالیت‌های کارگاه مدیریت خشم
۹۵	فصل ۷: مهارت روابط بین‌فردی مؤثر
۱۰۵	فعالیت‌های کارگاه روابط بین‌فردی مؤثر
۱۱۱	فصل ۸: مهارت رفتار جرأت‌مندانه
۱۲۹	فعالیت‌های کارگاه جرأت‌مندانه
۱۳۳	فصل ۹: مهارت مقابله با خلق منفی
۱۴۲	فعالیت‌های کارگاه مقابله با خلق منفی
۱۴۵	فصل ۱۰: مهارت مدیریت استرس
۱۶۲	فعالیت‌های کارگاه مدیریت استرس
۱۷۱	فصل ۱۱: مهارت مدیریت زمان
۱۷۷	فعالیت‌های کارگاه مدیریت زمان
۱۸۱	فصل ۱۲: مهارت حل مسئله
۱۹۰	فعالیت‌های کارگاه حل مسئله
۱۹۵	فصل ۱۳: مهارت تفکر نقاد
۲۰۴	فعالیت‌های کارگاه تفکر نقاد
۲۰۷	منابعی برای مطالعه بیشتر
۲۰۸	وبسایت‌های مرتبط

دیباچه

دانشجویان به عنوان سرمایه‌های ملی و نیروی انسانی سازنده‌ی فردا همواره مورد توجه خاص برنامه‌ریزان و سیاست‌گذاران جامعه بوده‌اند. این افراد که به دنبال فرایندهای برگزینش مکرر، موفق به ورود به دانشگاه‌ها می‌شوند، گروهی منتخب و برگزیده هستند که از نظر آماری ده درصد برتر جامعه در توانایی‌های هوشی و شناختی را تشکیل می‌دهند. با این همه با کمال تأسف فرایند برگزینش دانشجو به گونه‌ای است که این افراد طی سال‌های قبل از ورود به دانشگاه، بخش اعظم زمان و توانایی‌های هوشی و شناختی خود را صرف آماده شدن برای کنکور نموده و به این ترتیب از پرداختن به رشد اجتماعی- روانی خویش غافل می‌مانند. البته مدرسه و خانواده نیز بیشتر دغدغه‌ی درس و مشق فرزندان را دارند تا نحوه تعاملات اجتماعی، حل مسئله، تفکر نقاد و یا دیگر مهارت‌هایی که نوجوان آنان برای زندگی در خارج از خانه، اجتماع و مدرسه به آنها نیاز دارد.

بسیاری از دانشجویان قبل از آغاز تحصیل دانشگاهی خویش، تجربه زندگی مستقل، کسب درآمد، ایجاد شبکه‌های اجتماعی خارج از محیط خانه و مدرسه را نداشته‌اند و ناگهان با ایجاب زندگی مستقل از خانواده و شاید در شهری دیگر روبرو شده‌اند بی‌آنکه مهارت‌های لازم برای مقابله با این موقعیت جدید را داشته باشند. مواجهه با استرس بدون داشتن مهارت‌های مقابله‌ای کارآمد، منجر به ایجاد آسیب‌های اجتماعی و روانی می‌گردد. بنابراین نهادهای دانشگاهی با دانشجویان به عنوان گروهی آسیب‌پذیر و در معرض خطر انواع آسیب‌های اجتماعی و روانی روبرو هستند. به این ترتیب تدبیر اندیشی برای افزایش مهارت‌های مقابله‌ای دانشجویان طی سال‌های اخیر یکی از سیاست‌های اصلی نهادهایی که با دانشجویان سرکار دارند، بوده‌است و در این راستا این نهادها به برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی چشم داشته‌اند.

کارگاه‌های مهارت‌های زندگی طی سال‌های گذشته به اقبال روزافزونی در جمعیت‌های مخاطب گوناگون دست یافته‌اند. بخشی از این اقبال، ناشی از کارآمدی، کارایی، و کاربردی بودن این کارگاه‌ها است و بخشی دیگر ناشی از عطش مخاطبان برای آموختن آن چیزی که هرگز در مجموعه‌ی سنتی درس‌های مدرسه‌ای بدان پرداخته نمی‌شود، در حالی که نیاز مبرم به آنها در هرگونه تعاملات بین‌فردی و خلوت‌های درون‌فردی احساس می‌گردد.

با این حال با کمال تأسف هرگز توازنی میان عرضه‌ی این کارگاه‌ها و تقاضای عمومی برقرار نبوده و این موضوع به برگزاری غیرحرفه‌ای این کارگاه‌ها منجر گردیده‌است. بسیاری از مواقع کارگاه به صورت کلاس درس یا جلسه سخنرانی برگزار می‌شود و در نتیجه روح کارگاهی بودن از برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی رخت برمی‌بندد.

به منظور مقابله با مشکل فوق، دفتر امور زنان و حوزه امور فرهنگی، رفاهی دانشجویان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برآن شدند که در یک طرح مشترک، اقدام به برگزاری کارگاهی با شرکت گروهی از مشاوران دفاتر مشاوره دانشجویی دانشگاه‌های تحت پوشش آن وزارتخانه، به منظور آموزش مهارت به برگزاری کارگاه‌های آموزش مهارت‌های زندگی^۱ (TOT) برای جمعیت مخاطب دانشجویان نمایند. اجرای این طرح را معاونت دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران به عهده گرفت. این کارگاه آموزشی در آذرماه ۱۳۸۳ به مدت ۱۸ ساعت و به میزبانی مرکز بهداشت و درمان و مرکز مشاوره و راهنمایی تحصیلی دانشگاه علوم پزشکی تهران در هتل شیان تهران برگزار گردید. همراه و همزمان با برگزاری کارگاه فوق‌الذکر، این بسته‌ی آموزشی^۲ نیز تدوین گردید تا به‌عنوان راهنمای برگزاری کارگاه‌های مهارت‌های زندگی برای جمعیت مخاطب دانشجویان مورد استفاده قرار گیرد. این مجموعه به گونه‌ای تنظیم شده است که مشاوران مراکز و دفاتر مشاوره‌ی دانشجویی که کارگاه آموزش مدرسان را گذرانیده‌اند، بتوانند به‌راحتی آن را در دانشگاه محل خدمت خود اجرا نمایند.

امتیاز عمده‌ی این بسته‌ی آموزشی از نظر مؤلفین، آن است که علیرغم گام‌به‌گام بودن فعالیت‌ها و نیز روشنی و صراحت دستوالعمل‌های کتاب راهنمای مدرس، قدرت

1. Training Of Trainers

2. package

خلاقیت و تصمیم‌گیری را از تسهیل‌گران سلب نکرده‌است. به این ترتیب مؤلفان امیدوارند تسهیل‌گرانی که در کارگاه آموزش تسهیل‌گران شرکت کرده‌اند، بتوانند خود فعالیت‌های کارگاهی خلق کرده و برنامه‌ریزی کارگاه را متناسب با شرایط و امکاناتی که در دسترس دارند، تغییر دهند. تسهیل‌گرانی که از این مجموعه استفاده می‌کنند، به‌خاطر خواهند داشت که تفکر خلاق و نقاد آنان، توان آنها در حل مسئله و تصمیم‌گیری، و بالاخره تمامی مهارت‌های شخصی آنان، الگویی عملی برای دانشجویان محسوب گردیده و تنها در صورتی در اجرای کارگاه موفق خواهند بود که خود الگوی زنده‌ی استفاده از مهارت‌ها باشند.

این بسته‌ی آموزشی از چند قسمت تشکیل شده است. یک قسمت این مجموعه کتاب راهنمای مدرس است. این کتاب راهنمای عملی برگزاری کارگاه‌های مهارت‌های زندگی^۱ است. قسمت دیگر این بسته ده کتاب کار برای دانشجویانی است که در کارگاه‌ها شرکت می‌کنند. قسمت سوم مجموعه‌ی یک لوح فشرده است که شامل اسلایدهایی که توسط مدرسان و تسهیل‌گران کارگاه‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد، چارتهای آموزشی ده مهارت، خودآزمایی‌های ده مهارت و کلید پاسخ خودآزمایی‌ها می‌باشد. مؤلفین این بسته‌ی آموزشی همچنان در تکاپوی تجربه‌اندوژی و به‌تبع آن بهبود بخشیدن محتوای این مجموعه هستند و امیدوارند بازخوردهای سازنده‌ی استفاده‌کنندگان از این مجموعه، یاری‌بخش آنان باشد.

دکتر لادن فتی^۱

عضو هیئت علمی

دانشگاه علوم پزشکی ایران