به نام خدا

آموزش مهارت‌های زندگی برای همه

نویسنده و گردآورندگان :

حامد غفاریان مسلمی

سید روح الله حسینی

عظیمه السادات فاطمی

انتشارات سیمرغ خراسان ۱۳۹۳

سرشناسه: غفاریان مسلمی، حامد، ۱۳۶۶-
عنوان و نام پدیدآور:آموزش مهارت های زندگی برای همه.
مشخصات نشر :مشهد: سیمرغ خراسان، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری:۱۶۰ص.؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س‌م.
شابک:۰-۸۷-۶۰۲۹-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی:فیپای مختصر.
یادداشت:این مدرک در آدرس http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است.
شناسه افزوده:حسینی، سیدروح الله، ۱۳۶۶-
شناسه افزوده:فاطمی، عظیمه سادات، ۱۳۶۶-
شماره کتابشناسی ملی:۳۷۶۵۱۰۸

انتشارات سیمرغ خراسان
مشهد – مطهری ۶۴ – پلاک ۳۷ | ۰۹۱۵۷۰۰۱۰۳۰
www.simorghekhorasan.ir

نام کتاب: آموزش مهارت‌های زندگی برای همه
مؤلفان: حامد غفاریان مسلمی، سید روح‌الله حسینی، عظیمه‌سادات فاطمی
ویراستار: نرگس رخصت
ناظر کیفی چاپ: عباس لطفی (تلفن تماس: ۰۹۱۵۴۰۸۲۵۸۴)
چاپ: مدیران
ناشر: انتشارات سیمرغ خراسان
نوبت چاپ: اول ۱۳۹۳
تیراژ: ۱۰۰۰ جلد
شابک: ۰-۸۷-۶۰۲۹-۶۰۰-۹۷۸
قیمت: ۷۰۰۰ تومان

تقدیم به

پدر و مادرعزیزم

فهرست

پیشگفتار ۷

مقدمه ۱۱

بخش اول : مهارتهای زندگی

۱- خودآگاهی ۲۰

۲- مهارت برقراری ارتباط موثر ۲۷

۳- مهارت همدلی ۵۴

۴- مهارت ابراز وجود یا رفتار جرات مندانه ۵۷

۵- مهارت کنترل استرس و مدیریت هیجان ها ۷۶

۶- مهارت حل مسأله و تصمیم‌گیری ۸۱

۷- مهارت تفکر خلاق ۹۴

۸- مهارت تفکر نقادانه ۹۹

۹- مهارت مدیریت زمان ۱۰۹

۱۰- مهارت کنترل خشم ۱۱۴

بخش دوم: پژوهش ها

پژوهش‌هایی درباره اثر بخشی آموزش مهارتهای زندگی ۱۰۸

منابع و مآخذ ۱۴۹

پیشگفتار:

امام علی (ع) :

به هر نسبت که دانش آدمی زیادتر میشود، توجه خود را بنفس خویش افزون میکند و برای نیل به سعادت و صلاح، سعی و کوشش خود را بکار می‌اندازد.

منبع : مستدرک ۲، ص

دنیای امروز دنیای ارتباطات نامیده می‌شود باگسترش رسانه‌های همگانی از جمله رادیو، تلویزیون واخیراً اینترنت و. . . اطلاعات زیادی در اختیار مردم قرار می‌گیرد؛ بطوریکه بعضاً باعث ایجاد بحران اطلاعات می‌شود. منظور از بحران اطلاعات هجوم بی وقفه اطلاعاتی است که متاسفانه درونی نشده و برخلاف گذشته به مهارت تبدیل نمی‌شود. مهارت به معنی استفاده ماهرانه و توانمندانه از دانش است. به عنوان مثال بیشتر مردم می‌دانند رفتارهای پرخاشگرانه، ناکارآمد و بعضا ویرانگر هستند؛ بسیاری از ایشان حتی راه‌های کنترل خشم خویش رامی شناسند اما در عمل چند نفر می‌توانند بطور مناسب از این

روش‌ها برای کنترل خشم خود استفاده کنند؟ یا به بیان دیگر مهارت استفاده از روش‌های کنترل خشم را دارند؟

بطور کلی مهارت‌های زندگی عبارتند از توانایی‌هایی که منجر به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح جامعه می‌گردند. مهارتهای زندگی هم به صورت یک راهکار ارتقای سلامت روانی و هم به صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب‌های روانی– اجتماعی مبتلا به جامعه نظیر اعتیاد، خشونت‌های خانگی و اجتماعی، آزار کودکان، خودکشی، ایدز و موارد مشابه قابل استفاده است. به طور کلی مهارتهای زندگی ابزاری قوی در دست متولیان سلامت روانی جامعه در جهت توانمندسازی جوانان در ابعاد روانی– اجتماعی است. این مهارت‌ها به افرادکمک می‌کنند تا مثبت عمل کرده، هم خودشان و هم جامعه را از آسیب‌های روانی– اجتماعی حفظ کرده و سطح بهداشت روانی خویش و جامعه را ارتقاء بخشند.

ما در این کتاب بر آن هستیم تا بتوانیم مهارت‌های زندگی را با زبانی ساده و کاربردی به خواننده عرضه نمائیم تا هر فرد بتواند خود با

مطالعه آنها و تمرین این آموزش‌ها، سبک جدیدی از زندگی عاقلانه و توام با سلامت را تجربه نماید.

الگوی این کتاب بدین صورت خواهد بود که ابتدا مقدمه و اهمیت آموزش مهارتهای زندگی را تشریح کرده ایم؛ سپس تعریف کوتاهی از مهارتهای زندگی را ارائه نمودیم و در پایان به توصیف پژوهش-هایی پرداختیم که به بررسی اثر بخشی آموزش مهارتهای زندگی بر ارتقای سلامت روانی طیف‌های متنوع از افراد جامعه پرداخته شده است.

هدف نهایی از نگارش این کتاب آن است که، رفتارهای مشکل ساز تغییر و رفتارهای جدید و سازگارانه آموخته شود. امید است بتوانیم قدمی کوچکی در بهروزی شما برداریم.

الهی آن ده که آن به

با آرزوی موفقیت

مقدمه:

دانشمندان علوم رفتاری فرایند ارتباط انسانی را به دقت مطالعه و کشف کرده‌اند که رفتارهای خاص موجب نتایج قابل پیش‌بینی‌تر می‌شود. مهارت‌ها و فرایندهای رفتاری خاص، افراد را قادر می‌سازد که پیام‌ها را با دقت بیشتر، مؤثرتر و کارآمدتر رد و بدل کنند.

تحقیقات نشان داده که اگر ما دانش و اطلاعات لازم را در اختیار افراد قرار دهیم و موقعیت‌هایی را به وجود آوریم که طی آن افراد بتوانند این دانش آموخته شده خود را به صورت عملی تجربه کنند آنگاه این دانش و ارزش و نگرش به توانایی‌های بالفعل تبدیل خواهد شد. این توانمندی به افراد کمک می‌کند تا بدانند در هر موقعیت چه کاری باید انجام دهند و چگونه باید آن را انجام دهند. آگاهی از این امر به اعتماد به نفس و سلامت روان فرد می‌افزاید و این خود باعث تقویت انگیزه‌های سالم و سلامت رفتار فرد می‌شود. مهارت‌های زندگی، بر ادراک افراد از کفایت خود، اعتماد به نفس و عزت نفس[۱] آنان اثر دارد و بنابراین تأثیر زیادی در سلامت روان دارد. همراه با ارتقای سطح بهداشت روان، انگیزه‌های فرد در مراقبت از خود و

---

۱. Self-steem

دیگران، پیشگیری از بیماری‌های روانی، پیشگیری از مشکلات بهداشتی و مشکلات رفتاری افزایش می‌یابد.

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی یک برنامه پیشگیرانه و ارتقایی است. این برنامه به منظور ارتقای سطح بهداشت روان و پیشگیری از آسیب‌های روانی ـ اجتماعی توسط سازمان جهانی بهداشت WHO[۱] تهیه شده است. فرض زیربنایی برای طراحان این برنامه پژوهش‌های انجام شده در مورد آسیب‌های روانی و اجتماعی است. بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بیشتر مشکلات و اختلالات روانی ـ عاطفی، ریشه‌های روانی ـ اجتماعی دارند. به عنوان مثال پژوهش در زمینه سوءمصرف مواد نشان داده است که مصرف مواد با سه عامل عزت نفس پایین، ناتوانی در بیان احساسات و فقدان مهارت‌های ارتباطی رابطه دارند در نتیجه با توجه به علل ایجادکننده و مؤثر در بروز آسیب‌های اجتماعی مانند خودکشی، خشونت، رفتارهای بزهکارانه و اختلالات روانی مانند افسردگی، اضطراب و غیره، متخصصان بهداشت روان برنامه‌ای را جهت تجهیز توانایی‌های شناختی، ذهنی و روانی کودکان و به طور کلی پیشگیری از

---

۱. World Health Organization

آسیب‌های اجتماعی و اختلالات روانی، تدوین کردند. با توجه به رشد و توسعه زندگی آدمی و پیچیدگی ارتباطی وی با دنیای بیرون و درون، آموزش مهارتهای زندگی، ضرورتی اجتناب ناپذیر است. تعاریف گوناگونی از مهارتهای زندگی به عمل آمده است:

سازمان بهداشت جهانی: " توانایی آدمی برای رفتاهای مثبت و انطباق پذیر با دیگران که او را قادر می‌سازد با چالش‌ها و نیازهای روزانه به گونه‌ای موثر روبرو شود. "

سازمان یونیسف: " تمهیداتی برای تحول و یا تغییر رفتار تا میان سه حیطه دانش، بینش و طرز تلقی و رفتار، موازنه برقرار نماید. " یونیسف بر دانش، رفتار و نگرش تاکید دارد.

تعریف جامعه شناختی: این علم مهارتهای زندگی را مهارتهایی می‌داند که زندگی موفقی را برای ما رقم می‌زند.

در نتیجه مهارتهای زندگی، توانمندی‌هایی در زمینه‌های دانش و بینش است تا زمینه ساز موفقیت آدمی در زندگی گردد.

برنامه آموزش مهارتهای زندگی، به منظور ارتقای بهداشت روان و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی تهیه و تدارک دیده شده است.

فرض زیربنایی برای طراحی این برنامه، پژوهش‌های انجام شده در مورد آسیب‌های روانی و اجتماعی می‌باشد؛و هدف اصلی آن، این است که از طرق اجرای این برنامه، در طول زندگی فرصت‌هایی فراهم گردد تا افراد علاوه بر کسب توانایی‌های حرفه‌ای شغلی، مهارت‌های زندگی را نیز فرا گیرند؛مهارت‌هایی که به آن‌ها کمک می‌کند تا بتوانند هم در مورد خود، هم در مورد انسان‌های دیگر و کل اجتماع به شکلی بالغانه و موثر عمل نمایند.

مهارت‌های اصلی و پایه‌ای عبارتند از : مهارت خودآگاهی[۱]، مهارت همدلی[۲]، مهارت مقابله با هیجان‌ها، مهارت مقابله با استرس، مهارت ارتباطات اجتماعی، مهارت ارتباطات بین فردی، مهارت تفکر خلاق، مهارت تفکر انتقادی، مهارت تصمیم‌گیری، مهارت حل مسأله.

اهداف برنامه آموزش مهارت‌های زندگی:

الف) ارتقاء بهداشت روان و پیشگیری اولیه از آسیب‌های اجتماعی

---

[۱] . Self-consciousness

[۲] .Sympathy

هدف اصلی این برنامه، ارتقاء بهداشت روان و پیشگیری اولیه از آسیب‌های اجتماعی مانند: اعتیاد، خودکشی، بزهکاری و انواع مختلف بی بند و باری‌هاست. آموزش مهارت‌های زندگی بر عوامل زیربنایی مشترک در بسیاری از زمینه‌های ارتقاء بهداشت روان و پیشگیری اولیه تأثیر گذاشته و همین توان و ویژگی آن‌هاست که فضای آموزشی آن را وسیع ساخته و زیربنای هر رویکرد آموزشی به زندگی شده است. اگرچه دانش و کاربرد اختصاصی مهارت‌های زندگی در برنامه‌های ارتقاء بهداشت روان و پیشگیری اولیه متفاوت است؛ولی مهارت‌های زندگی به صورت عام در همه آن‌ها نقش دارد بنابراین، برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، برنامه جامعی است که هم برای آموزش دامنه وسیعی از مهارت‌های شخصی و اجتماعی طراحی شده و هم پتانسیل بالایی برای پیشگیری از مشکلات و آسیب‌های مختلف اجتماعی دارد.

ب) توانمند کردن افراد

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، یک رویکرد کل‌نگر[۱] برای توانمند کردن افراد جهت شناخت خود، دیگران و محیط دارد.

---

[۱] .Holistic