

اصول کاربردی آموزش مهارت‌های زندگی (راهنمای والدین و معلمان)

تألیف

اعظم فاضلی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

مشاور و معلم



فهرست

مقدمه	۷
فصل اول: تعریف، ضرورت و اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی	۹
فصل دوم: مهارت خودآگاهی	۱۳
فصل سوم: همدلی	۲۱
فصل چهارم: مهارت برقراری رابطه مؤثر	۲۹
فصل پنجم: مهارت اعتمادبه‌نفس	۴۳
فصل ششم: مهارت «نه» گفتن و رفتار جرأت‌مندانه	۵۱
فصل هفتم: مهارت تفکر خلاق	۶۳
فصل هشتم: مهارت تفکر نقادانه	۷۳
فصل نهم: مهارت تصمیم‌گیری و حل مسئله	۷۷
فصل دهم: مهارت مسئولیت‌پذیری	۸۳
فصل یازدهم: مهارت کنار آمدن با مسخره شدن و طرد شدن	۹۳
فصل دوازدهم: مهارت مدیریت اثربخش اختلافات	۹۹
فصل سیزدهم: مهارت پذیرش اشتباهات	۱۰۳
کلام آخر	۱۰۹
منابع	۱۱۱

مقدمه

داشتن یک زندگی منطقی، سالم، هدفمند و انعطاف‌پذیر برای مواجهه با مشکلات و فراز و نشیب‌های آن، خواسته هر انسان خردمندی است که امکان دستیابی به آن با یادگیری مهارت‌های زندگی امکان‌پذیر است. زندگی نیازمند هنرورزی است و همان‌گونه که هنرمند باید ماهر باشد تا هم موضوع هنر خود را خوب درک کند و هم در بیان اهداف هنری خود به دیگران، زبده و توانمند باشد، انسان نیز در برابر موهبت خدادادی زندگی خود باید چنین باشد. او باید به‌طور دقیق فلسفه حیات و زندگی خود را بداند، در چرخه تقویت مهارت‌های زندگی بانگیزه عمل کند، عشق بورزد و سپاس‌گزار باشد و هرگز نباید استعدادهای خود را با دیگران مقایسه کند، زیرا انسان‌ها دارای معادن متفاوتی هستند و همگی ارزشمنداند.

آموزش مهارت‌های زندگی را باید از همان سنین کودکی یعنی از سال‌های آخر مهد و شروع دبستان آغاز کرد تا کودکان بتوانند از آنها به‌صورت ابزار پیشگیری در همه آسیب‌های اجتماعی استفاده کنند. مجموعه مهارت‌های زندگی تنها به توانمند ساختن افراد در زندگی حال آنان نمی‌انداشد بلکه به توانمندی‌شان در زندگی آینده تأکید می‌کند. به‌طور کلی هدف از مجموعه مهارت‌های زندگی کمک به فرد جهت حرکت از ضعف‌های مهارتی به سوی توانمندی‌های مهارتی و قوی و سازنده است. درواقع هدف نهایی مهارت‌های زندگی این است که افراد بتوانند با کفایت، مسئولیت زندگی خود را پذیرفته و شایستگی خود را به منصفه ظهور برسانند. بنابراین می‌توان گفت مجموعه مهارت‌های زندگی هم هدف پیش‌گیرانه دارد و هم کنترل و مدیریت مشکلات.

وقتی به اطراف خود نگاه می‌کنیم متوجه می‌شویم که چه بسیارند کودکان دیروزی که پدران و مادران امروز هستند و هریک به‌دلیل عدم آگاهی و شناخت نسبت به مهارت‌های زندگی با مشکلات زیادی در زندگی فردی، اجتماعی، زناشویی، تربیت فرزندان و ... مواجه هستند. در این میان افراد بزهکاری را مشاهده می‌کنیم که مهارت کنترل خشم و هیجانات خود را آموزش ندیده‌اند، زوجها و والدینی که مهارت ارتباط مؤثر با دیگران را نیاموخته‌اند، افرادی که به‌دلیل عدم توانایی تصمیم‌گیری درست و

صحیح و عدم داشتن مهارت «نه» گفتن دچار اعتیاد، دزدی، ناهنجاری‌های اجتماعی، مشکلات خانوادگی و ... شده‌اند. افرادی که با وجود داشتن استعدادهاى فوق‌العاده، به دلیل عدم آگاهی نسبت به تفکر خلاق، پیشرفت چندانی در زندگی نداشتند و از این موهبت الهی به درستی استفاده نکرده‌اند. زوج‌هایی که به دلیل عدم پذیرش انتقاد و نداشتن تفکری نقادانه، در روابط با همسر و فرزندان‌شان با مشکلات زیادی مواجه هستند.

بی تردید با کمی دقت و بررسی موشکافانه به مسائل و مشکلات ذکر شده که تنها گوشه‌ای از آن چیزی است که همه ما کم و بیش با آن مواجه هستیم و در اطراف خود مشاهده می‌کنیم، متوجه می‌شویم که اگر در دوران کودکی این مهارت‌های زندگی را به نحو احسن آموخته بودیم و در وجود ما نهادینه شده بود، هم دوران کودکی را با موفقیت و سلامت روانی سپری می‌کردیم و هم در دوران بزرگسالی و در جامعه پرتنش و پراضطراب کنونی راحت‌تر می‌توانستیم بر مشکلات غلبه کنیم و از سلامت جسم و روان برخوردار باشیم. اما متأسفانه عموماً والدین و مربیان تربیتی در مدارس که نقش عمده‌ای در آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان دارند اهمیت چندانی به این مسئله قائل نمی‌شوند.

بیایید با کمی تأمل خود را ملزم بدانیم که در وهله اول خودمان با این مهارت‌ها آشنا شویم و آموزش ببینیم تا بتوانیم آن را به‌طور مطلوبی به کودکانمان منتقل کنیم و فرزندان سالم و موفق داشته باشیم.

امید است بتوانم شما عزیزان را نسبت به اهمیت فوق‌العاده یادگیری این مهارت‌ها و کاربردهای مفید آن در زندگی روزمره آشنا کنم و مطالب آن، مفید و مؤثر واقع شود.

اعظم فاضلی

بهار ۹۷

فصل اول

تعریف، ضرورت و اهمیت آموزش
مهارت‌های زندگی

تعریف مهارت‌های زندگی

تعاریف متعددی برای مهارت‌های زندگی مطرح شده است. به‌طور کلی مهارت‌های زندگی یعنی ایجاد روابط بین‌فردی مناسب و مؤثر، انجام مسئولیت‌های اجتماعی، تصمیم‌گیری صحیح، حل تعارضات و کشمکش‌های بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه می‌زنند. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی بر این اصل استوار است که کودکان و نوجوانان حق دارند توانمند شوند و نیازمند آن هستند که بتوانند از خود و علاقه‌هایشان در موقعیت‌های سخت زندگی دفاع کنند. این نوع برنامه‌ها در پیشگیری از مخاطرات سلامت، نگاهی کلی دارند و به آموزش محدود تنها یک مهارت، بسنده نمی‌کنند.

ضرورت و اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی

همه ما به مهارت‌هایی نیاز داریم که ما را در مقابل استرس‌ها، مسائل غیرقابل پیش‌بینی و کشمکش‌های زندگی مجهز کند تا بتوانیم سازگاران به مشکلات زندگی مقابله کنیم. با وجود تغییرات عمیقی که در شیوه زندگی جوامع امروزی رخ داده است، متأسفانه هنوز بسیاری از والدین در مواجهه با ناملایمات و مشکلات زندگی از روش‌های تربیتی ناکارآمد و سنتی گذشته خود استفاده می‌کنند. روش‌هایی که پیامدهای نامطلوبی به دنبال دارد. چرا چنین شیوه‌ای اتخاذ می‌شود و ما را بیش از پیش آسیب‌پذیرتر می‌کند؟ سؤالی است که «فقدان آموزش مهارت‌های لازم برای زندگی» به نظر پاسخ نسبتاً مناسبی برای آن است.

بی‌شک برای انتخاب روش‌های کارآمد روابط اجتماعی مؤثر، توانایی در بیان احساس، توانایی در کنترل خشم، بی‌تفاوت نبودن نسبت به درد و رنج دیگران، برنامه‌ریزی برای اولویت‌بندی امور مهم زندگی، تصمیم‌گیری صحیح، حل مسئله، داشتن تفکر خلاق و انتقادی نسبت به شنیده‌ها و دیده‌هایمان و ... باید رفتارهای آموخته شده قبلی خود را که کارآمد و مفید نبوده‌اند، تغییر دهیم و روش‌های کارآمد مقابله با بحران‌های زندگی را بیاموزیم و جایگزین آن کنیم.

آموزش مهارت‌های زندگی موجب افزایش عزت‌نفس، بهبود رفتارهای اجتماعی و سازگاری اجتماعی، افزایش موفقیت‌های تحصیلی و کاهش رفتارهای ضد اجتماعی، کاهش مصرف مواد مخدر، گسترش ارتباطات بین فردی، افزایش قدرت تفکر خلاق و تفکر انتقادی، افزایش رضایت سیستم خانوادگی و سازگاری با خانواده، افزایش مهارت حل مسائل شخصی و بین فردی و افزایش مهارت‌های مقابله‌ای و... می‌شود.

ده مهارت اصلی و پایه‌ای عبارت‌اند از: ۱- مهارت خود آگاهی ۲- مهارت همدلی ۳- مهارت برقراری رابطه مؤثر ۴- مهارت روابط بین فردی ۵- مهارت تصمیم‌گیری ۶- مهارت حل مسأله ۷- مهارت تفکر انتقادی ۸- مهارت تفکر خلاق ۹- مهارت مقابله با هیجان ۱۰- مهارت مقابله با استرس

فصل دوم

مهارت خودآگاهی

مهارت خودآگاهی

یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی، مهارت خودآگاهی است که مانند سپری ما را در برابر آسیب‌های روانی - اجتماعی مصون می‌دارد و باعث کسب موفقیت‌های شغلی، تحصیلی و اجتماعی می‌شود. فردی که دارای این مهارت است، خود را به‌عنوان یک فرد توانا، باکفایت، دوست‌داشتنی، منحصربه‌فرد و با ارزش می‌داند.

خودآگاهی یعنی، توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته‌ها، ترس‌ها و انزجارها. وقتی می‌گوییم فردی از خود آگاهی و درک دارد، یعنی اینکه می‌داند در اطرافش چه می‌گذرد و از دیگران نیز درک خوبی دارد. می‌تواند علائم غیرکلامی را تعبیر کند و چیزهایی را ببیند که دیگران نمی‌بینند.

خودآگاهی اساس یک ارتباط موفق است. آگاهی فرد از کلیت وجود و ویژگی‌های خود شامل دو جزء «تصویر از خود» یعنی تصویری که فرد از خود دارد و اینکه چگونه آدمی است. شاد، غمگین، امیدوار، ناامید، خنده‌رو، عبوس و ... و «احترام به خود» یعنی احساسی که ما درمورد خودمان داریم و اینکه تا چه حد از وضعیتی که در آن قرار داریم رضایت داریم. اساس و پایه ارتباطات انسانی با نگرشی که انسان نسبت به خود دارد پی‌ریزی می‌شود. بنابراین اگر بخواهیم مهارت‌های ارتباطی خود را بالا ببریم مهم‌ترین قدم و پایه و اساس این کار دگرگونی و اصلاح «مفهوم احترام به خود» است. برای این کار لازم است ۱- نسبت به خود، آگاهی داشته باشیم. باید جنبه‌های مثبت و منفی وجود خود را بشناسیم و به هر دو جنبه توجه داشته باشیم. ۲- پس از شناخت جنبه‌های مثبت و منفی و توجه به آنها در مورد خود و دیگران نگرش مثبت ایجاد کنیم.

برای بیشتر افراد توصیف ویژگی‌های اخلاقی و رفتاری خود برای دیگران، کار سخت و دشواری است. به‌عنوان مثال ممکن است پاسخ به این سؤال که چه کسی هستیم، سخت و دشوار باشد. اکثر ما فقط در مورد ویژگی‌های کلی و عمومی خود از جمله سن، جنس، نام خانوادگی، تحصیلات، وضعیت شغلی و ... خود صحبت می‌کنیم و از ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری مان اطلاعات کافی و مناسبی نداریم. به‌عنوان مثال:

نمی‌دانیم که چه کارهایی را خوب می‌توانیم انجام دهیم؟ چه ویژگی‌های اخلاقی خوب و مثبتی داریم؟ به چه علت مهربان هستیم؟ چه ویژگی‌های منفی اخلاقی داریم؟ رشد خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا متوجه شود استرس دارد یا نه و این به‌طور معمول پیش‌شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است. به‌طور کلی در مهارت خودآگاهی می‌آموزیم که با تکیه بر نقاط قوت خود برای بهبود نقاط ضعف‌مان تلاش کنیم. آگاهی از نقاط ضعف باعث می‌شود که فرد با استفاده از آن بتواند تسلط بیشتری بر خود داشته باشد و در نهایت خودآگاهی باعث ارزشمندی ما می‌شود و به ما کمک می‌کند تا دنبال ارزش‌های واقعی به‌جای ارزش‌های کاذب باشیم و رضایت کافی از زندگی داشته باشیم.

فواید خودآگاهی

خودآگاهی به ما کمک می‌کند:

- احساسات خود را شناسایی کنیم، از آنها آگاه شده و این احساسات را کنترل کنیم.
- از نقاط ضعف و نقاط قوت خود آگاه شویم و با تکیه بر نقاط قوت، نقاط ضعف خود را کاهش دهیم.
- از نیازهای خود آگاه شویم و از مسیرهای سالم به رفع نیازهای خود بپردازیم. با شناخت نیازهای خود می‌توانیم راه و روش بهتری برای مقابله با نیازهای خود پیدا کنیم.
- اهداف واقع‌بینانه‌ای برای زندگی خود تعیین کنیم. به این ترتیب از دنبال کردن اهداف بسیارایده‌آل، تخیلی و کمال‌گرایانه اجتناب کنیم.
- بتوانیم از ملاک‌های ارزشمندی آگاه شده و ارزش خود را در زندگی پیدا کنیم. به این ترتیب از دنبال کردن ارزش‌های کاذب خودداری نموده و با رضایت و آرامش بیشتری زندگی کنیم.

- فرآیند هویت‌یابی خود را به‌طور سالمی به انجام برسانیم. دست‌یابی و کسب یک هویت سالم باعث می‌شود زندگی بزرگسالی بر پایه‌های محکم و قوی بنا شود.

خودپنداره

به احساسی که هر فرد درباره خود دارد، خودپنداره می‌گویند. خودپنداره یعنی اینکه ما خودمان را چگونه می‌بینیم، یعنی تصویر یا برداشتی که هر کس از خودش دارد. طرز برداشت ما از خودمان تا حد زیادی به‌وسیلهٔ تجارب گذشتهٔ ما (موفقیت‌ها و شکست‌های ما) و آنچه دیگران دربارهٔ ما فکر می‌کنند، شکل می‌گیرد.

اهمیت خودپنداره

برداشتی که هر کس از خودش دارد بر رفتار و عمل او تأثیر می‌گذارد. انسان‌ها معمولاً آن‌گونه عمل می‌کنند که فکر می‌کنند هستند. خودپنداره بر احساس ما از خودمان نیز تأثیر می‌گذارد. کسانی که احساس خوبی دربارهٔ خودشان دارند در مقایسه با کسانی که نگرش منفی به خود دارند، از اعتمادبه‌نفس و رضایت بیشتری برخوردار هستند، افراد موفق‌تری هستند و کمتر احتمال دارد سمت سیگار، مواد و سایر رفتارهای پرخطر بروند.

چگونه می‌توان خودپنداره را اصلاح کرد

هیچ‌گاه پس از یک یا دو تجربهٔ بد از خودتان خودپندارهٔ منفی نسازید. اوضاع را بررسی کنید. به هر اندازه که می‌توانید به‌طور واقع بینانه‌تر به خود نگاه کنید و نقاط قوت و ضعف خود را بشناسید. سعی کنید نقاط ضعف را اصلاح کنید. شما می‌توانید با تعیین اهداف خاص و رسیدن به آنها، خودپندارهٔ خود را تغییر دهید.

شناخت احساسات

یکی از اجزای مهم مهارت خودآگاهی «شناخت احساسات» است. از عوامل مهمی که به ما کمک می‌کند زندگی خوب و موفق داشته باشیم این است که خود را بشناسیم، احساس خوبی در مورد خود داشته باشیم و از کسی که هستیم راضی باشیم. فردی که احساس خوبی نسبت به خود دارد:

- خصوصیات مثبت، توانایی‌ها و استعدادهای خود را می‌شناسد و به آنها افتخار می‌کند.

- خصوصیات منفی و نقاط ضعف خود را می‌شناسد، می‌پذیرد و سعی می‌کند آنها را اصلاح کند.

- موفقیت‌ها و شکست‌های خود را می‌شناسد و می‌پذیرد.

- به خود و دیگران احترام می‌گذارد.

- برای رسیدن به اهداف خود تلاش می‌کند.

فعالیت عملی: خودم را چگونه می‌بینم

با استفاده از ۳ صفت یا ۳ عبارت کوتاه خود را آن‌گونه که هستید و آن‌گونه که دوست دارید باشید، توصیف کنید.

فعالیت عملی: نقاط ضعف من

همه ما ممکن است برخی خصوصیات منفی داشته باشیم و یا در بعضی کارها ضعیف باشیم. در جدول زیر، در ستون اول ۳ مورد از خصوصیات منفی یا کارهایی را که در آنها ضعیف هستید، بنویسید. در ستون دوم بنویسید که چطور می‌توانید آنها را تغییر یا اصلاح کنید و در ستون سوم بنویسید که اگر این نقاط ضعف را اصلاح کنید چه احساسی در مورد خود پیدا خواهید کرد.

نقاط ضعف من	نحوه اصلاح آن	نوع احساس پس از اصلاح

هوش هیجانی

هوش هیجانی (عاطفی)، توانایی برای مدیریت اضطراب و کنترل تنش‌ها، امیدواری و خوش‌بینی در مواجهه با موانع در راه رسیدن به هدف است. هوش هیجانی در حقیقت راهی است برای زیرک بودن. هوش هیجانی، همدلی کردن است، درک اینکه اطرافیان شما چه احساسی دارند. هوش هیجانی یک نوع مهارت اجتماعی است، همراهی با مردم، مدیریت عواطف و احساسات در روابط است.

هوش هیجانی یا هوش اجتماعی شامل ۴ مهارت زیر است که با ترکیب آنها، مؤلفه‌های بنیادی هوش هیجانی به‌دست می‌آید:

۱- خود (self) ۲- دیگران (others) ۳- آگاهی (Awareness) ۴- اقدام (action).

- خودآگاهی یک نوع توانایی فردی است برای درک احساسات و حالات خلقی. خودآگاهی به شخص کمک می‌کند تا همیشه به افکار و احساسات خود توجه داشته و بنابراین در جهت درک آنها به فرد کمک می‌کند.
- خودگردانی مهارتی است که به افراد کمک می‌کند تا احساسات خود را به صورت مناسب و جامعه‌پسندانه نشان دهند. به زبان دیگر به فرد در کنترل عصبانیت، ناراحتی و ترس کمک می‌کند.
- آگاهی اجتماعی عبارت است از توانایی درک احساسات دیگران و استفاده از احساسات خود در جهت دستیابی به اهداف.

- مهارت‌های اجتماعی عبارت است از ارتباط با دیگران در موقعیت‌های مختلف اجتماعی و در اصل به معنای توانایی ادامهٔ رابطه با توجه به احساسات افراد یا همان ظرفیت اجتماعی است.

افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند دارای «تفکر واگرا» هستند، یعنی نسبت به نظرات دیگران بی‌تفاوت نبوده بلکه آنها را مورد بررسی قرار می‌دهند و با استدلال می‌پذیرند یا رد می‌کنند و یا در صورت لزوم موارد اصلاحی به آن اضافه می‌کنند.

عزت نفس

از اجزای مهم دیگر خودآگاهی «عزت نفس» است. عزت نفس کلید اصلی بهداشت روان است. عزت نفس هر فردی بستگی به میزان احترام و ارزشی دارد که برای خود قائل است. چنانچه قضاوت ما نسبت به ارزش‌هایی که داریم مثبت باشد دارای عزت نفس مثبت و چنانچه قضاوت ما منفی باشد دارای عزت نفس ضعیفی هستیم. برای بالا بردن عزت نفس خود سعی کنید:

- روابط اجتماعی خود را گسترش دهید و با دوستان زیادی ارتباط برقرار کنید.
- با خانوادهٔ خود ارتباط گرم و مستمر داشته باشید.
- اهداف کوتاه‌مدت، میان‌مدت و بلندمدت را به‌گونه‌ای طراحی کنید که بتوانید به آنها دسترسی پیدا کنید.
- نقاط ضعف خود را بعد از شناسایی برطرف کنید و به شناسایی نقاط قوت خود بپردازید.
- هرگز خود را با دیگران مقایسه نکنید چون این ارزیابی منطقی نخواهد بود.
- مثبت فکر کنید و همیشه سعی کنید نیمهٔ پریوان را ببینید.
- به دنبال افرادی باشید که بتوانید از آنها چیزی بیاموزید.

- اتفاقات ناخوشایند زندگی خود را بپذیرید.
- بر عادات ناپسند خود غلبه کنید.
- به ترس‌های خود غلبه کنید چون ترس از موانع اعتماد به نفس است.
- خود را به دیگران وابسته نکنید و حتی المقدور به دیگران کمک کنید.

درمجموع می‌توان گفت برای موفق شدن در زندگی، باید خودمان را خوب بشناسیم. نسبت به علایق خود آگاهی داشته باشیم و اهدافمان را در زندگی مشخص کنیم. برای خود ارزش قائل شویم و به اعتقادات و ارزشهایمان احترام بگذاریم. عدم خودآگاهی موجب می‌شود نتوانیم رفتارها و عکس‌العمل‌هایمان را در موقعیت‌های مختلف پیش‌بینی کنیم و این موضوع موجب ایجاد مشکلاتی در زندگی ما می‌شود. اگر بدانیم به چه چیزهایی علاقه داریم خود را در معرض آن موقعیت‌ها قرار می‌دهیم و برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی و تلاش می‌کنیم. درواقع اگر شناخت صحیحی از خود داشته باشیم، در موقعیت‌های تصمیم‌گیری، بهتر عمل می‌کنیم.