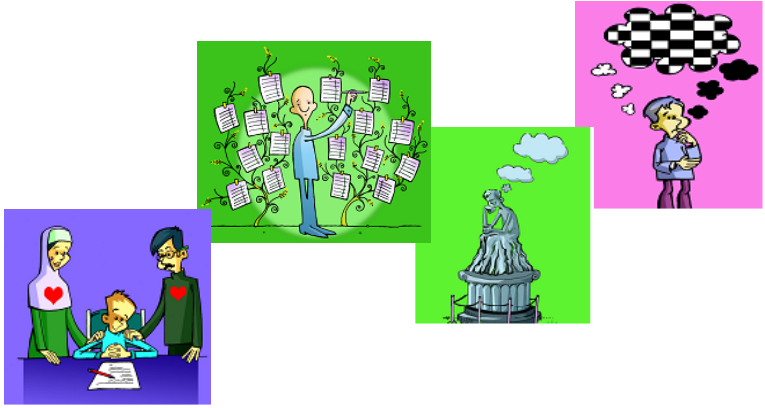


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

The image displays the Basmala in a bold, black, cursive calligraphic style. Each letter is annotated with small numbers (1-6) indicating the correct stroke order for writing. A small signature and the text 'ARTYOUT' are located at the bottom center of the calligraphy.





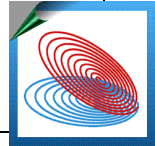
مقدمه‌ای که برای مهارت‌های زندگی باید خوانده شود

این کتاب حاصل طرح پژوهشی «بررسی میزان اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر هوش هیجانی و سلامت روانی فرزندان جانبازان» می‌باشد که در پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان انجام پذیرفته است.

به سفارش مرکز بهداشت روانی معاونت بهداشت و درمان بنیاد شهید و امور ایثارگران

مؤلفین: دکتر شکوفه رادفر - دکتر فریده حمیدی

سرشناسه :	رادفر، شکوفه ،۱۳۴۳-
عنوان و نام پدیدآور:	درباره‌ی مهارت‌های زندگی / مولفین شکوفه رادفر، فریده حمیدی،
مشخصات نشر:	تهران ، پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان ، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری :	۱۵ ص : . مصور.
شابک :	964-9930-40-X
وضعیت فهرست نویسی:	فیبا
یادداشت :	عنوان دیگر : مقدمه‌ای که برای مهارت‌های زندگی باید خوانده شود.
عنوان دیگر :	مقدمه‌ای که برای مهارت‌های زندگی باید خوانده شود.
موضوع:	مهارت‌های زندگی – ادبیات نوجوانان .
شناسه افزوده :	حمیدی، فریده
شناسه افزوده :	بنیادشهیدامورایثارگران، پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان.
رده بندی کنگره:	HQ ۲۰۳۷ / ر ۱۷ د ۴
رده بندی دیویی:	۶۴۶/۷
شماره کتابشناسی ملی :	۱۰۹۳۷۴۹



## درباره‌ی مهارت های زندگی

پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان  
مؤلفین: دکتر شکوفه رادفر ، دکتر فریده حمیدی  
چاپ اول: بهار ۱۳۸۷  
تیراژ: ۲۰۰۰۰ نسخه  
صفحه آرائی : حبیب اله خدمتی  
اجرا : عبدالله سعیدی  
لیتوگرافی : ۱۲۸  
چاپ : صادق  
ناشر : پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان  
شابک : 964-9930-40-X  
نشانی : تهران ، بزرگراه چمران، خیابان یمن، خیابان مقدس اردبیلی، خیابان فرخ، پلاک ۲۵  
تلفن ۲۲۴۱۸۰۹۷ نمابر ۲۲۴۱۲۵۰۲  
صفحه اطلاعاتی وب : [www.jmerc.ac.ir](http://www.jmerc.ac.ir)  
کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.

# فهرست

- ۱ ..... مقدمه
- ۳ ..... مهارت های زندگی :
- ۳ ..... اهداف مهارت های زندگی :
- ۴ ..... انواع مهارت های زندگی :
- ۵ ..... مهارت خودآگاهی :
- ۶ ..... مهارت همدلی :
- ۷ ..... مهارت روابط بین فردی :
- ۸ ..... مهارت ارتباط مؤثر:
- ۹ ..... مهارت مقابله با استرس :
- ۹ ..... مهارت مدیریت بر هیجان ها :
- ۱۰ ..... مهارت حل مسئله :
- ۱۱ ..... مهارت تصمیم گیری :
- ۱۲ ..... مهارت تفکر خلاق :
- ۱۲ ..... مهارت تفکر نقادانه :
- ۱۳ ..... نقش مهارت های زندگی در ارتقای بهداشت روانی :

## بسمه تعالی

بنیاد شهید و امور ایثارگران و بالتبع مرکز بهداشت روانی در نگاه به خدمت رسانی خانواده معظم شهدا و ایثارگران معزز، مسئله آموزش به گروه هدف را یک مسئله مهم و اثر گذار می‌داند.

در همین راستا مرکز بهداشت روانی تاکنون طرح‌های آموزشی و پژوهشی متفاوتی را انجام داده است. انجام این طرح‌ها در پی انجام ۲ طرح پایه‌ای «اولویت‌بندی مسائل و مشکلات» و «نیازسنجی آموزشی» برنامه‌ریزی شد.

یکی از اولویت‌ها و نیازهای مهم بحث آموزش‌های لازم به فرزندان عزیز جانبازان می‌باشد به همین خاطر طرحی با عنوان «بررسی میزان اثر بخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر هوش هیجانی و سلامت روانی فرزندان جانبازان» به سرپرستی سرکار خانم دکتر رادفر در پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان به تصویب رسید. زحمات و رنج‌های فراوانی در انجام این طرح کشیده شده است. سرپرست محترم طرح به همراهی همکارانشان جلسات آموزشی متعددی را برای فرزندان محترم جانبازان برگزار کرده‌اند حاصل زحمات بسته آموزشی حاضر است. به یقین مطالب این بسته آموزشی می‌تواند برای خوانندگان محترم مفید و موثر باشد.

امیدواریم با مطالعه دقیق و کامل این مجموعه و ارسال نقطه نظرات و پیشنهادات خود به مرکز بهداشت روانی، در ادامه این راه سخت و دشوار یاور ما باشید.

دکتر غلامرضا کرمی

رئیس مرکز بهداشت روانی

## مقدمه :

امروزه علیرغم ایجاد تغییرات عمیق در فرهنگ و شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد، در رویارویی با مسائل زندگی، فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیر نموده است. بنابراین با توجه به مدارک و شواهد علمی و به منظور پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی مانند خودکشی، اعتیاد، خشونت، رفتارهای بزهکارانه و اختلالات روانی لازم است به موضوع بهداشت روانی و اهمیت آن توجه بیشتری شود.

انسانها برای مقابله سازگارانه با استرس‌ها، موقعیت‌های مختلف و کشمکش‌های زندگی به راهکارهایی نیاز دارند که آنان را در کسب این توانایی تجهیز نماید. این راهکارها بسیار زیربنایی هستند و در فرآیند تحول، شکل می‌گیرند. راهکارهایی نظیر شناخت عواطف و رفتارها که در قالب ساختارهایی مانند عزت نفس، خودکارآمدی، توانایی حل مسئله، مقابله، درک از خود، مهارت‌های اجتماعی و بین فردی تجلی می‌یابند.

از آنجا که عوامل فرهنگی و اجتماعی، تعیین‌کننده ماهیت دقیق برنامه‌ی مهارت‌های زندگی هستند، آموزش‌ها ممکن است از نظر اهداف و محتوای آموزشی در کشورها و نواحی مختلف متفاوت باشد. با این وصف، برنامه‌ی مهارت‌های زندگی در کشورهای مختلفی اجرا شده است و

به نظر می‌رسد که یک برنامه‌ی جامع بین فرهنگی باشد که اساساً بر رشد فلسفه‌ی نوین در نوجوانان و جوانان تأکید دارد و آنان را تشویق می‌کند تا مسئولیت اعمالشان را بر عهده بگیرند. فرآیند آموزش به گونه‌ای است که آموزش گیرنده، فعالانه با موضوع این مهارت‌ها درگیر می‌شود. آموزش از کسب دانش شروع می‌شود و تا تبدیل آن به یک نگرش و ظهور آن به صورت رفتار ادامه می‌یابد.



## مهارت های زندگی :

منظور از مهارت های زندگی ، آن گروه توانایی های روانی - اجتماعی است که فرد را برای مقابله مؤثر و پرداختن به کشمکش ها و موقعیت های زندگی یاری می بخشد . این توانایی ها فرد را قادر می سازد تا در رابطه با سایر انسانها ، جامعه ، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روانی خود را تأمین نماید .

## اهداف مهارت های زندگی :

برنامه های مختلفی که بر اساس آموزش مهارت ها در زمینه ارتقای سلامت روانی اجرا می شود مشتمل بر چندین هدف اصلی و اساسی هستند که عبارتند از :

- ❖ تقویت اعتماد به نفس ،
- ❖ تقویت روحیه مشارکت و همکاری ،
- ❖ رشد و تقویت عواطف انسانی ،
- ❖ ایجاد روحیه مقاومت در برابر تبلیغات مسموم ،
- ❖ کمک به شناسایی و بیان احساسات ،
- ❖ تأمین سلامت جسمی و بهداشت روانی ،
- ❖ تقویت مهارت های ارتباطی ،
- ❖ ساختن یک شهروند متعادل و مقبول اجتماع ،
- ❖ تقویت روحیه همزیستی مسالمت آمیز .
- ❖ ارتقاء سازگاری فرد با خودش ، با دیگران و محیط زندگیش .



## انواع مهارت های زندگی :

سازمان بهداشت جهانی مهارت های زندگی را با عناوین دهگانه زیر مشخص نموده است که برخورداری از هر یک از این مهارت ها مستلزم دانستن ، تمرین ، و به کارگیری هر چه بیشتر در زندگی روزمره است .

مهارت خودآگاهی

مهارت همدلی

مهارت روابط بین فردی

مهارت ارتباط مؤثر

مهارت مقابله با استرس

مهارت مدیریت بر هیجان ها

مهارت حل مسئله

مهارت تصمیم گیری

مهارت تفکر خلاق

مهارت تفکر نقادانه

## مهارت خودآگاهی :



"خودآگاهی" توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته‌ها، ترس‌ها و انزجارها است. رشد خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولاً پیش شرط و شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و هم‌دلانه است.

## مهارت همدلی :



همدلی یعنی این که فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در شرایط آن قرار ندارد، درک کند. همدلی به فرد کمک می کند تا بتواند انسان های دیگر را حتی وقتی با آنها بسیار متفاوت است بپذیرد و به آنها احترام گذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده، نسبت به انسان های دیگر، منجر می شود.

## مهارت روابط بین فردی :



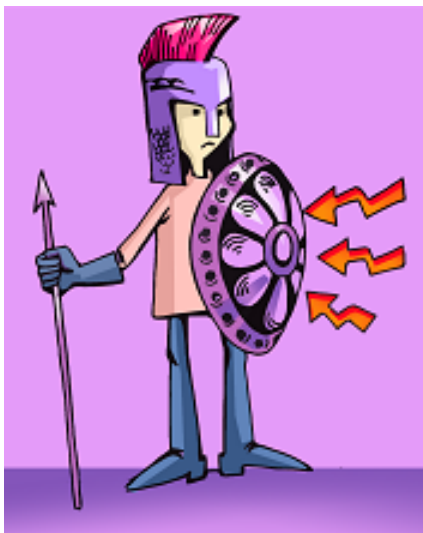
این توانایی به ایجاد روابط بین فردی مثبت و مؤثر فرد با انسان های دیگر کمک می کند . یکی از این موارد ، توانایی ایجاد و ابقای روابط دوستانه است که در سلامت روانی و اجتماعی ، روابط گرم خانوادگی به عنوان یک منبع مهم حمایت اجتماعی و قطع روابط اجتماعی ناسالم نقش بسیار مهمی دارد .

## مهارت ارتباط مؤثر:



این توانایی به فرد کمک می کند تا بتواند به صورت کلامی یا غیر کلامی و مناسب با فرهنگ ، جامعه و موقعیت، نظر خود را بیان نماید .بدین معنی که فرد بتواند نظرها ، عقاید ، خواسته ها ، نیازها و هیجان های خود را ابراز کند و به هنگام نیاز قادر باشد از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید . مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران در مواقع ضروری ، از عوامل مهم یک رابطه سالم است .

## مهارت مقابله با استرس :



این توانایی شامل شناخت استرس‌های مختلف زندگی و تأثیر آنها بر فرد است. شناسایی منابع استرس و نحوه تأثیر آن بر انسان، فرد را قادر می‌سازد تا با اعمال و موضع‌گیری‌های خود فشار و استرس را کاهش دهد.

## مهارت مدیریت هیجان‌ها :

این توانایی فرد را قادر می‌سازد تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تأثیر هیجان‌ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهد. اگر با حالات هیجانی، مثل غم،

خشم یا اضطراب درست برخورد نشود، این هیجانات تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی خواهند گذاشت و برای سلامت پیامدهای منفی به دنبال خواهند داشت.

### مهارت حل مسئله :



این توانایی فرد را قادر می سازد تا به طور مؤثری مسائل زندگی را حل نماید. مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد می کنند که به فشار جسمانی نیز منجر می گردد.



## مهارت تصمیم گیری :



این توانایی به فرد کمک می کند تا به نحو مؤثری در مورد مسائل زندگی تصمیم گیری نماید. اگر فردی بتواند فعالانه در مورد اعمالش تصمیم گیری نماید، جوانب مختلف انتخاب ها را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کند، مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهد گرفت.

### مهارت تفکر خلاق :

این نوع تفکر هم به حل مسئله و هم به تصمیم گیری های مناسب کمک می کند . با استفاده از این نوع تفکر ، راه حل های مختلف مسئله و پیامدهای هر یک از آنها بررسی می شوند . این مهارت فرد را قادر می سازد تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم گیری خاصی مطرح نیست ، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره بپردازد .

### مهارت تفکر نقادانه :

تفکر نقادانه ، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است . آموزش این مهارت ، فرد را قادر می سازد تا در برخورد با ارزش ها ، فشار گروه و رسانه های گروهی مقاومت کند و از آسیب های ناشی از آن در امان بماند .

## نقش مهارت های زندگی در ارتقای بهداشت روانی :



آموزش مهارت های زندگی ، فرد را قادر می سازد تا دانش ها ، ارزش ها و نگرش ها را به توانایی های بالفعل تبدیل کند مثل این که چه کاری باید بکند و چگونه آن را انجام دهد .مهارت های زندگی توانایی هایی است که فرد را قادر می سازد انگیزه و رفتار سالم داشته باشد و فرصت و میدان انجام چنین رفتارهایی را نیز ایجاد می نماید .از این رو آموختن و به کار بستن این مهارت ها ، بر احساس فرد از خود و دیگران ، به اندازه ادراک دیگران از وی اثر می گذارد . مهارت های زندگی ، بر ادراک افراد از کفایت خود ، اعتماد به نفس و عزت نفس اثر دارد و بنابراین نقش مهمی در سلامت روان خواهد داشت . همراه با ارتقای سطح بهداشت روان ، انگیزه فرد از خود و

دیگران ، پیشگیری از بیماری های روانی ، پیشگیری از مشکلات بهداشتی و مشکلات رفتاری افزایش می یابد .

کتابچه های حاضر حاصل یک طرح پژوهشی است که با هدف افزایش توانایی ها و مهارت های زندگی فرزندان محترم جانبازان و به منظور ارتقاء سطح بهداشت روانی و پیشگیری از آسیبهای روانی اجتماعی آنان برنامه ریزی ، تهیه و تدوین گشته اند.

این کتابچه ها شامل پنج جلد می باشد که عبارتند از:

جلد اول:مهارت خودآگاهی

جلد دوم:مهارت ارتباط موثر

جلد سوم: مهارت مدیریت هیجان

جلد چهارم:مهارت حل مسئله

جلد پنجم: مهارت تصمیم گیری

در پایان سپاس فراوان خود را از ریاست محترم وقت پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان که خالصانه و صادقانه در جهت افزایش بهداشت روان خانواده عظیم جانبازان کشور اسلامی ایران تلاش میکنند تقدیم می نمایم.همچنین از همکاران و مدرسین اصلی کارگاهها سرکار خانم فهیمه لرستانی، آقای بهمن ابراهیمی و آقای جعفر میرزایی که زحمات بی شائبه و ویژه ای برای تهیه این مجموعه داشته اند سپاسگزاری می نمایم .