

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## راهنمای کاربردی مهارت‌های زندگی برای جوانان

### مهارت تصمیم‌گیری

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.

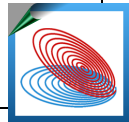
به سفارش مرکز بهداشت روانی معاونت بهداشت و درمان بنیاد شهید و امور ایثارگران

مؤلفین: دکتر شکوفه رادفر، دکتر فریده حمیدی

فهیمة لرستانی، بهمن ابراهیمی، جعفر میرزایی

عنوان و نام پدیدآور: مهارت تصمیم گیری / مولفین شکوفه رادفر... [ و دیگران ] .  
مشخصات نشر: تهران ، پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان ، ۱۳۸۶.  
مشخصات ظاهری : ۱۹ ص . : مصور.  
فروست : راهنمای کاربردی مهارت‌های زندگی برای جوانان؛ ج ۵/  
شابک : 964-9930-41-8

وضعیت فهرست نویسی: فیبا  
یادداشت : فریده حمیدی، فهیمه لرستانی، بهمن ابراهیمی، جعفر میرزایی.  
یادداشت : عنوان دیگر : راهنمای کاربردی مهارت‌های زندگی برای جوانان.  
یادداشت : کتابنامه : ص. ۱۷-۱۹.  
عنوان دیگر : راهنمای کاربردی مهارت‌های زندگی برای جوانان  
موضوع: مهارت‌های زندگی – ادبیات نوجوانان .  
موضوع : تصمیم گیری .  
شناسه افزوده : رادفر ، شکوفه ، ۱۳۴۳-  
شناسه افزوده : بنیادشهیدوامور اینارگران، پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان.  
شناسه افزوده : راهنمای کاربردی مهارت‌های زندگی برای جوانان ؛ ج . ۵.  
رده بندی کنگره : ج. ۵ / ۲۳۵ / HQ ۲۰۳۷  
رده بندی دیویی: ۶۴۶/۷  
شماره کتابشناسی ملی: ۱۰۹۳۴۲۸



## راهنمای کاربردی مهارت‌های زندگی برای جوانان

### (مهارت تصمیم گیری)

پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان  
مؤلفین: دکتر شکوفه رادفر، دکتر فریده حمیدی ، فهیمه لرستانی، بهمن ابراهیمی، جعفر میرزایی

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 : 964-9930-41-8

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

۲	.....مقدمه
۳	.....اهداف:
۳	.....تعریف تصمیم گیری:
۴	.....تصمیم گیری منطقی:
۴	.....مراحل تصمیم گیری
۱۳	.....تمرین مهارت
۱۵	.....منابع

## 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

## سخنی با فراگیران عزیز:

راهنمایی که در دست مطالعه دارید جهت یادگیری مهارت‌های زندگی و به کار بستن آن در زندگی روزمره شما تألیف شده است.

در ابتدا سعی بر آن است که تعاریف، اهداف، و تمرین‌های مربوط به هر بخش برای فراگیران نگاشته شود، تا بتوانند از این مهارت‌ها در مواقع ضروری و زندگی روزانه خود استفاده کنند. هنگام مطالعه سعی کنید، اگر برای بار اول مفاهیم را درک نکردید، مجدداً به مطالعه بپردازید تا متوجه مفاهیم شده و معنای اهداف آن روش را درک نمایید. چنانچه به مجموعه اهداف مورد نظر دست یابید در حقیقت به هدف کلی ما از تألیف این راهنما که افزایش دانش و نحوه به کار بستن آن در خصوص روش‌های مدیریت هیجان، فشارروانی، خشم و روش‌های تصمیم‌گیری می‌باشد، دست یافته‌اید.

فراگیران عزیز مطمئن باشید تا روش‌های موجود به کار گرفته نشود و در موقعیت‌های فرضی و واقعی آزموده نگردد جزء رفتارهای جدید شما به حساب نمی‌آید، بنابراین آن‌ها را انجام داده و بر توانایی خود بیافزایید تا احساس اعتماد به نفس را در خود تقویت کرده و به رضایت از خود برسید.

## مقدمه

برای رسیدن به اهداف باید بهترین تصمیم را گرفت. ما زندگی روزمره خود را خلق می‌کنیم و تصمیم‌گیری ابزاری است که برای شکل دادن به یک آینده مثبت از آن استفاده می‌نمایم. اگرچه همه‌ی ما تصمیم‌گیری می‌کنیم ولی همیشه تصمیم‌های هوشمندانه نمی‌گیریم. در واقع همه تجربه‌ای از یک تصمیم‌گیری غلط داریم که منتهی به پیامدهای ناخوشایند شده است. برخی از تصمیم‌های غلط درباره موضوعات کم‌اهمیت هستند و بنابراین، پیامدهای ناخوشایند آن نیز چندان جدی نیست و ناراحتی مربوط به آن چندان طول نمی‌کشد. ولی تصمیم‌گیری‌های بسیار مهم‌تری نیز در زندگی وجود دارند که اگر غلط انجام شوند، پیامدهای ناخوشایند آن تا آخر عمر باقی می‌ماند.



**اهداف:**

- آشنایی با مفهوم تصمیم گیری
- آگاهی از مراحل تصمیم گیری
- تمرین جهت کسب مهارت تصمیم گیری

**تعریف تصمیم گیری:**

تصمیم گیری فرایند پیچیده‌ای است که شامل انواع توانایی‌های فکری و نیز داشتن اطلاعات در مورد تصمیمی که می‌خواهیم بگیریم، می‌باشد.

## تصمیم گیری منطقی:



تصمیم گیری منطقی شامل هفت مرحله است که به طور مختصر توصیف می شوند:

### مراحل تصمیم گیری

#### مرحله اول : مواجه شدن با تصمیم

برای مواجه شدن با تصمیم و اجتناب نکردن از تصمیم گیری، وجود چند ویژگی زیر ضروری است:

۱. آگاه بودن از اطلاعات - بسیاری از تصمیم‌گیری‌ها را محیط برمی‌انگیزد. برای مثال فرد در مورد خطرات مصرف سیگار چیزهایی را یاد می‌گیرد و سپس با این تصمیم مواجه می‌شود که سیگار را ترک کند.
۲. آگاه بودن از نیازهای درونی - فرد تغییراتی را در خواسته‌ها و آرزوهای خود حس می‌کند و این تغییرات درونی وی را تحریک می‌کند تا برای بدست آوردن آنچه که می‌خواهد، تصمیم بگیرد.
۳. وضوح و تمرکز بر موضوع - تصمیم‌ها باید واضح و مشخص باشند. برای مثال این موضوع که «من از وضعیت زندگی‌ام ناراضی هستم»، بسیار کلی است. در چنین مواردی باید از یک جمله احساسی مبهم فراتر رفت و در یک جمله‌ی مشخص و واضح رسید.

## مرحله دوم: ایجاد حق انتخاب‌ها و جمع‌آوری اطلاعات درباره آنها



در اکثر موارد، تصمیم‌ها شامل انتخاب‌های سیاه و سفید هستند. رسیدن به انتخاب‌های مختلف مستلزم یک فرایند خلاق است. در این مرحله، بارش فکری روش مؤثری است و می‌توانیم برای تحریک تفکر خلاق، قواعد بارش فکری، یعنی عدم انتقاد از ایده‌ها، خوشامدگویی به هر ایده‌ای و اهمیت دادن به کمیت و نه کیفیت را در مورد خود نیز به کار ببریم. پس از پیدا کردن حق انتخاب‌های مختلف، شروع به جمع‌آوری اطلاعات در مورد آنها می‌کنیم و گاهی از همین جمع‌آوری اطلاعات است که انتخاب‌های دیگر نیز پدیدار می‌شوند. هدف از جمع‌آوری اطلاعات، به دست آوردن

اطلاعات لازم برای گرفتن یک تصمیم موفق است و اینکار مستلزم یک رویکرد منظم جهت پیدا کردن و بررسی منابع اطلاعات و آگاهی از زمان پایان دادن به این کار است.

### مرحله سوم: ارزیابی پیامدهای پیش‌بینی شده‌ی حق انتخاب‌ها



تصمیم‌گیری منطقی مستلزم ارزیابی حق انتخاب‌های موجود برای انتخاب بهترین تصمیم است. ارزیابی انتخاب‌های مختلف براساس پیامدهای مثبت و منفی کوتاه مدت و بلند مدت برای خود و دیگران صورت می‌گیرد. پیامدهای مربوط به خود شامل هماهنگی با اهداف و ارزش‌ها، میزان زمان

و کوشش لازم، میزان پاداش محسوس، هزینه یا پاداش هیجانی، تأیید و یا عدم تأیید دیگران و آسایش و راحتی فیزیکی می باشد.

### مرحله چهارم : متعهد کردن خود به یک تصمیم

در این مرحله تصمیم گرفته می شود و فرد متعهد می شود که آنرا انجام دهد. راههایی که می توانند تصمیم گیری های سخت و متعهد شدن به آنها را تقویت کنند، عبارتند از:

۱. بررسی تطابق و هماهنگی تصمیم ها با ارزش های اساسی
۲. بیان واضح اهداف و فهرست کردن پاداش های اختصاصی حاصل از تصمیم گیری و رسیدن به اهداف مورد نظر (برای خود و دیگران)
۳. بررسی دوباره حق انتخاب ها، اطلاعات جمع آوری شده و فرایند ارزیابی آنها
۴. طراحی بهترین راه اجرای تصمیم و چگونگی مقابله با موانع و واکنش های منفی دیگران
۵. توجه و به خاطر سپردن پاداش های حاصل از گرفتن تصمیم

## مرحله پنجم: طرح ریزی برای چگونگی اجرای تصمیم



وقتی تصمیم خود را گرفتیم، باید چگونگی اجرای آن را به بهترین نحو طراحی کنیم. مهارت‌های طرح‌ریزی شامل موارد زیر است:

۱. بیان واضح اهداف و اهداف فرعی و مشخص کردن یک چارچوب

زمانی

۲. ساده و کوچک کردن کارهایی که باید انجام گیرد.

۳. در نظر گرفتن راه‌های مختلف اجرای تصمیم

۴. پیش‌بینی مشکلات و موانع

۵. تشخیص منابع حمایت‌کننده

۶. نوشتن طرح عمل - این طرح باید ساختار واضحی داشته باشد که نحوه رسیدن به هدف اصلی و خرده هدف‌های مربوط به آن را روشن کند. علاوه بر این، در نوشتن طرح باید جزئیات نیز نوشته شود و در واقع یک نقشه دقیق و عملی از چگونگی رفتن از نقطه الف به ب باشد.

### مرحله ششم: اجرای تصمیم



در اجرای تصمیم، توجه به موارد زیر ضروری است:

۱. زمان‌بندی - باید بهترین زمان را برای اجرای تصمیم انتخاب کرد.
۲. نگرانی‌های پس از تصمیم - این احساس نگرانی ممکن است دلایل زیادی داشته باشد. ممکن است از ترک برخی عادات و یا



دست کشیدن از بعضی مسائل غمگین باشیم. ممکن است اعتماد به نفس کافی برای اجرای تصمیم نداشته باشیم. ممکن است نسبت به درستی تصمیم خود تردید داشته باشیم و بخواهیم دوباره آن را واریسی کنیم و یا ممکن است از تصور عملی کردن تصمیم خود مضطرب شویم و رفتار اجتنابی داشته باشیم. در چنین مواقعی باید به خاطر داشت که معمولاً نگرانی‌های پس از تصمیم‌گیری، در هنگام آغاز اجرای تصمیم زیاد است، ولی وقتی روند کار را ادامه داده و نسبت به درستی تصمیم خود اعتماد پیدا کنیم، اضطراب و نگرانی نیز کاهش می‌یابد.

۳. عذر و بهانه نیاوردن - این مورد بر اهمیت پذیرش مسئولیت برای اجرای تصمیم تأکید می‌کند. وقتی در جریان اجرای تصمیم خود با موانع روبرو می‌شویم، باید به جای عذر و بهانه آوردن از خود سؤال کنیم: «در این موقعیت چه کار می‌توانم انجام دهم».

۴. پاداش دادن به خود - اجرای بعضی تصمیم‌ها خود به خود پاداش‌دهنده است. در موارد دیگر می‌توانیم از پاداش‌هایی برای تقویت خود استفاده کنیم. می‌توانیم پاداش کلامی به خود بدهیم، برای مثال به خودمان بگوییم «این کار را خیلی خوب انجام دادی»، و یا با خود قرارداد ببندیم که در صورت رسیدن به پیشرفت خاصی، پاداش‌هایی برای خود در نظر بگیریم.

۵. کنار آمدن با احساس نومییدی و درماندگی - وقتی کارها طبق انتظار پیش نمی‌رود، ممکن است احساس نومییدی و درماندگی انگیزه ما را تضعیف کند. در چنین مواردی باید به‌خاطر داشته باشیم که وقفه در جریان کار، بخشی از فرایند اجرای تصمیم‌های دشوار و دست‌کشیدن از عادات مضر است. باید به جای تسلیم‌شدن، علت این وقفه‌ها را پیدا کنیم و برنامه‌ریزی‌هایی برای اصلاح آن انجام دهیم.

### مرحله هفتم: ارزیابی پیامدهای واقعی اجرای تصمیم

در این مرحله هم چگونگی اجرای طرح عمل و هم پیامدهای دست‌یافتن و یا دست‌نیافتن به اهداف، مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. در مواردی که به اهداف خود دست نیافته‌ایم، شاید لازم باشد تصمیم اصلی خود را بررسی نماییم و دوباره از مرحله اول شروع کنیم. تصمیمات منطقی شامل ادراک دقیق بازخورد و عمل کردن براساس آن است. پردازش منطقی اطلاعات، به ما در تصمیم‌گیری و ارزیابی آن کمک می‌کند.

## تمرین مهارت



الف- تصمیم‌هایی را که در طول هفته گذشته گرفته‌اید فهرست کنید.

.....

.....

.....

اکنون با توجه به آنچه آموخته‌اید تصمیم‌گیری شما در موقعیت‌های زیر چگونه خواهد بود:

الف - علی به بازار رفت تا کفش بخرد، اما نمی‌دانست که چه کفشی بخرد.

ب - مریمض نه می‌توانست قید مسابقات باشگاهی را بزند و نه می‌توانست در امتحان‌های پایان‌ترم غیبت کند.

ج - هامون شدیداً مایل بود که نواختن سنتور را یاد بگیرد ولی از عهده هزینه کلاس و خرید ساز بر نمی‌آمد.

## منابع

- ۱- ابراهیمی، بهمن، و همکاران. "بررسی میزان اثر بخشی مشاور در حل مشکلات دانش آموزان مدارس شهر تهران، از دیدگاه مسئولین هسته های مشاوره و دانش آموزان" طرح پژوهشی شورای تحقیقات آموزش و پرورش شهر تهران. (۱۳۸۲).
- ۲- ابراهیمی، بهمن، و همکاران بسته مهارت‌های زندگی. مؤسسه‌اشاره‌ها ونکته‌های زندگی. (۱۳۸۵).
- ۳- ابراهیمی، بهمن. سایت هوش هیجانی پارس [www.parsei.com](http://www.parsei.com) (۱۳۸۵).
- ۴- برنارد، فیلیپ. من کیستم؟ روش‌های مؤثر برای خودشناسی، ترجمه منصوره وحدتی احمدزاده، دکتر اسماعیل ابراهیمی، انتشارات رشد، (۱۳۸۰).
- ۵- برنز، دیوید. از حال بد به حال خوب، ترجمه مهدی قره‌چه‌داغی، انتشارات آراین کار، (۱۳۷۰).
- ۶- حمیدی، فریده. بررسی وضعیت بهداشت روانی فرزندان جانبازان در ۲۲ استان کشور. طرح پژوهشی بنیاد مستضعفان و جانبازان، (۱۳۸۲).
- ۷- حمیدی، فریده. بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر نوجوانان مناطق محروم و فرزندان جانبازان. طرح پژوهشی مربوط به معاونت امور مستضعفان و محرومان، (۱۳۸۳).

۸- حمیدی، فریده. بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر دختران نوجوان. *نشریه مطالعات زنان وابسته به پژوهشکده زنان دانشگاه الزهرا (س)*، سال سوم، شماره ۷، (۱۳۸۴).

۹- حمیدی، فریده. *بررسی میزان اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر نوجوانان مناطق محروم و فرزندان جانبازان*. مجموعه مقالات اولین همایش علمی جانباز و خانواده، (۱۳۸۴).

۱۰- حمیدی، فریده. *رابطه هوش عاطفی با سبک‌های مقابله‌ای در نوجوانان مناطق محروم* ". طرح پژوهشی بنیاد مستضعفان و جانبازان، (۱۳۸۴).

۱۱- جان بزرگی، مسعود، نوری، ناهید، شیوه‌های درمانگری اضطراب/ تنیدگی، انتشارات سمت، تهران، (۱۳۸۲)

۱۲- رادفر، شکوفه و حقانی، حمید و فلاحتی، مریم. *بررسی ثبات شخصیتی در فرزندان ۱۵-۱۸ ساله جانبازان*. مجموعه مقالات اولین همایش علمی جانباز و خانواده، (۱۳۸۲)

۱۳- رادفر، شکوفه و حقانی، حمید و فلاحتی، مریم. «*بررسی سلامت روانی فرزندان ۱۵-۱۸ ساله جانبازان*»- مجله علمی پژوهشی طب نظامی- سال هفتم- شماره ۳- پائیز ۸۴.

۱۴- رادفر، شکوفه و حقانی، حمید و دریجانی نبی‌الله و تولایی سید عباس. «*بررسی سلامت روانی فرزندان نوجوان جانبازان*

**شیمیائی»**، کنگره سراسری بررسی پیامدهای کاربرد سلاح‌های شیمیایی - پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان، (۱۳۸۳).

۱۵- فروگات، وین **نتوس**، ترجمه: مهرداد فیروزبخت، تهران، نشر رساء، (۱۳۸۵).

۱۶- گلמן، دانیل و همکاران. **هوش هیجانی در کار**. ترجمه بهمن ابراهیمی. تهران: انتشارات بهین دانش، (۱۳۸۳).

۱۷- گلמן، دانیل و همکاران. **اصول هوش هیجانی در رهبری سازمانی و مدیریت**. ترجمه بهمن ابراهیمی، انتشارات سازمان مدیریت صنعتی (۱۳۸۵).

۱۸- نوری، ربابه. **پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی آموزش مهارت‌های فردی**، پژوهشکده فنی و پزشکی جانبازان، (۱۳۸۱).

۱۹- نیک پور، ریحانه. **آشنایی با برنامه‌های آموزش مهارت زندگی**. ناشر معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی (۱۳۸۳).

۲۰- یونسف. **راهنمای آموزش مهارت‌های زندگی**، ترجمه نگین عبدا...زاده، بازنویسی و تنظیم دکتر فاطمه قاسم‌زاده، (۱۳۷۸).

۲۱- میرزایی، جعفر. اصغر نژاد، علی اصغر (۱۳۷۹). آموزش مهارت‌های اجتماعی، پژوهشکده مهندسی و علوم پزشکی جانبازان.

22- Froggatt, Wayne (2003) Fearless, your guide to overcoming anxiety. Sage Press.