

کارگاه مهارت‌های زندگی

(راهنمای آموزش به نوجوانان)

دکتر الهه میرزایی



فهرست مطالب

۴	مقدمه
۵	پیشگفتار
۶	راهنمای اجرای کارگاه‌های آموزشی
۱۰	مهارت‌های زندگی
۱۱	جلسه اول: عوامل مؤثر بر موفقیت
۲۴	جلسه دوم: وظایف افراد
۴۵	جلسه سوم: تشویق کردن/ محل ندادن
۶۰	جلسه چهارم: گفت‌وگو کردن
۷۰	جلسه پنجم: مراحل تصمیم‌گیری و حل مسئله
۱۰۰	جلسه ششم: بیان احساس
۱۱۷	جلسه هفتم: رفتار جرأت‌مندانه
۱۳۹	جلسه هشتم: کنترل خشم
۱۵۷	جلسه نهم: سیگار و مواد مخدر
۱۷۲	جلسه دهم: روش‌های مقابله با پیشنهادهای دردرساز
۱۸۹	جلسه یازدهم: نقشه آرزوها
۲۰۲	ارزشیابی دوره مهارت‌های زندگی
۲۱۴	بازی‌ها

مقدمه

کتاب حاضر برای مدرسین کارگاه‌های مهارت‌های زندگی نگاشته شده و شامل محتوای آموزشی و راهنمای گام به گام اجرای کارگاه‌ها است.

ایده اولیه با تصویب طرحی برای تدوین بسته‌های آموزشی به منظور پیشگیری از رفتارهای پرخطر در میان نوجوانان از طرف دفتر مقابله با مواد مخدر و جرم سازمان ملل متحد (UNODC) آغاز شد. در نهایت سه بسته آموزشی شامل: مهارت‌های فرزندپروری ویژه والدین، مهارت‌های زندگی ویژه نوجوانان، و مهارت‌های پرورشی ویژه دبیران و اولیای مدارس تهیه شد.

کتاب حاضر نسخه تکامل یافته و جامع‌تر طرح اولیه است. کتاب بر اساس بررسی منابع متعدد آموزشی، نتایج نیازسنجی (که به منظور تعیین نیازهای آموزشی خانواده‌های ایرانی انجام شد)، آزمون اولیه در مدارس منتخب، و بیش از همه بر پایه "برنامه تقویت بنیان خانواده" خانم دکتر کارول کامفر (۱) تدوین شد.

در برنامه تقویت بنیان خانواده دکتر کارول کامفر، که کتاب حاضر بسیار وامدار آن است، تک‌تک موضوعات انتخاب شده و تمرین‌های مربوط به آن بر اساس نتایج مطالعات علمی در آن زمینه طراحی شده است. لازم به ذکر است که بسیاری از مثال‌های مربوط به بخش والدین را دفتر UNODC با همکاری آقای بیژن بیرنگ به صورت ویدیوهای آموزشی برای والدین در آورده‌اند.

در اینجا لازم می‌دانم از زحمات همه عزیزانی که در این مهم مرا یاری دادند سپاسگزاری نمایم:

سرکار خانم دکتر ملوک خادمی از دانشگاه الزهرا که در تصویب طرح نقشی اساسی داشتند
سرکار خانم دکتر گلاره مستشاری از دفتر مبارزه با مواد مخدر و جرم سازمان ملل که در طول انجام پروژه حامی آن بودند

جناب آقای حمیدرضا طاهری نخست از دفتر یونیسف که در تداوم و تکمیل طرح نقش مهمی داشتند
جناب آقای دکتر سید مجتبی یاسینی از دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد که با بازخوانی و ویرایش متن کتاب، بویژه مثال‌ها، بر غنای علمی کتاب بسیار افزودند

سرکار خانم مریم نوبهاری گرافیست محترم که با طراحی تصاویر زیبا و گویا به فهم بهتر محتوای کتاب یاری رساندند

جناب آقای ایرج حبشی و بیژن بیرنگ که در جلسات بازخوانی فیلمنامه شرکت و پیشنهادات مفیدی ارائه کردند

Karol L. Kumpfer 1. The Strengthening Families: Program,
<https://strengtheningfamiliesprogram.org/#:~:text=Karol%20L.,from%20using%20alcohol%20and%20drugs>

پیشگفتار

فرزندپروری و مهارت‌های زندگی به عنوان مجموعه فعالیت‌هایی که به منظور تربیت کودکان و آماده‌سازی آنها جهت انجام وظایف پیچیده‌ای که جامعه در نظر دارد یکی از مهمترین وظایف خانواده هاست. در اکثر جوامع انسانی بار اصلی این وظیفه بر دوش زنان بوده و غالباً از مادران انتظار می‌رفته با اندک کمک و مشارکت پدر این وظیفه خظیر را انجام دهد. درمورد پسران معمولاً از اوایل سنین نوجوانی پدران نیز به تدریج نقش خاص خود را به عنوان الگوی نقش مردانه و آموزش مهارت‌های اجتماعی و شغلی برعهده می‌گرفتند. در مورد دختران تقریباً تمام وظایف فرزندپروری تا سنین بالا بر عهده مادر یا زنان دیگر بود.

علیرغم اهمیت این وظیفه تا چند دهه اخیر در اکثر کشورها به تعریف و آموزش مهارت‌های فرزندپروری به مادران و پدران و مهارت‌های زندگی به بچه‌ها توجه جدی نشده بود و این مهارت‌ها عمدتاً از طریق مشاهده و تقلید رفتار همسانان آموخته می‌شد. با پیشرفت دوره روانشناسی کودک و توجه روزافزون به مفهوم و فرایند رشد "کل عمر" تعریف و آموزش مهارت‌های فرزندپروری و مهارت‌های زندگی مورد توجه سازمان‌های ملی و بین‌المللی ذیربط قرار گرفته است. این توجه تا حد زیادی ناشی از شناسایی ابعاد پیچیده رشد و یادگیری در دنیای سریع‌اً در حال تغییر و تحول از یک سو و گسترش دامنه تعاملات اجتماعی و اقتصادی بین کشورهای توسعه یافته و درحال توسعه از سوی دیگر می‌باشد.

کتاب حاضر شامل مجموعه جامعی از مباحث نظری و روش‌های عملی مهارت‌های فرزندپروری و مهارت‌های زندگی مورد نیاز زوج‌های ایرانی و فرزندان نوجوانشان است که حاصل صدها ساعت مطالعه، نیازسنجی، پیش-آزمون، و بر اساس آخرین توصیه‌های صاحب نظران این رشته بوده تا مجموعه‌ای منسجم، روان و بر اساس علم روز تدوین گردد.

در نگارش این کتاب خانم دکتر الهه میرزایی که از مترجمین و مدرسین باسابقه متون روانشناسی و علوم اجتماعی هستند با تکیه بر پژوهش‌ها و دانش روز توانسته‌اند روش‌های اساسی فرزندپروری و مهارت‌های زندگی را در دسترس خوانندگان ایرانی (اعم از زوجهای جوان، والدین و مربیان) قرار دهند. افزون بر این، کتاب می‌تواند مورد استفاده دانشکده‌های مختلف و نهادها و سازمان‌ها و وزارتخانه‌های علاقمند به موضوع، از جمله وزارت آموزش و پرورش، سازمان بهزیستی و وزارت ورزش و جوانان قرار بگیرد. من چاپ و انتشار وسیع این کتاب را قویاً توصیه می‌کنم و امیدوارم برنامه کارگاه‌های فرزندپروری و آموزش مهارت‌های زندگی مورد استقبال سازمان‌های علاقمند قرار گیرد.

سید امیر هوشنگ مهریار

راهنمای اجرای کارگاه‌های آموزشی

۱. ترتیب کارگاه‌ها به این شکل است که کارگاه والدین (مهارت‌های فرزندپروری) و کارگاه بچه‌ها (مهارت‌های زندگی) همزمان در دو کلاس جداگانه توسط دو مربی اجرا می‌شود، پس از پایان این دو، بچه‌ها به کلاس والدین می‌پیوندند و تمرین‌های خانوادگی را به اتفاق هم انجام می‌دهند.
۲. کتاب حاضر برای مجریان کارگاه‌های مهارت‌های زندگی تدوین شده است.
۳. کل دوره شامل ۱۱ جلسه است که هفته‌ای یک بار تشکیل می‌شود. کارگاه والدین و کارگاه بچه‌ها که همزمان در دو کلاس جداگانه تشکیل می‌شود حدود ۱ تا ۱/۵ ساعت، و تمرین‌های خانوادگی حدود ۳۰ تا ۴۵ دقیقه به طول می‌انجامد.
۴. بنابراین خانواده‌ها برای شرکت در این دوره باید یازده هفته و هر بار حدود دو ساعت و نیم زمان در نظر بگیرند.
۵. در دعوتنامه زمان تشکیل کارگاه‌ها را مشخص کنید. پیش از آغاز دوره آموزشی می‌توانید یک جلسه توجیهی برای والدین بگذارید.
۶. اگر خانواده‌ای می‌داند که در تعدادی از کارگاه‌ها نمی‌تواند شرکت کند از آنها بخواهید در دوره بعدی شرکت کنند. خانواده‌هایی که هر از گاهی غیبت دارند، سعی کنید بعد از کلاس با آنها کار کنید و به گروه برسانید.
۷. بسته به امکانات مدرسه یا مؤسسه آموزشی یک یا دو میان وعده تهیه بینید. چای و شیرینی کفایت می‌کند، هر چند که بعضی مراکز، کار را با صبحانه برای خانواده‌ها آغاز می‌کنند.

۸. روش‌های آموزشی به کار گرفته شده در این کارگاه‌ها عبارتند از:

- ✓ بحث و گفتگو
- ✓ بارش افکار
- ✓ تمرین‌های فردی و گروهی
- ✓ ایفای نقش و
- ✓ حل مسئله

مربی گرامی:

۱. لطفاً پیش از آغاز دوره، مطالب و تمرین‌های هر جلسه را با دقت بخوانید و به خاطر بسپارید تا در کلاس بدون وقفه و به شکل منسجم مطالب را ارائه و جلسه را اداره کنید.
۲. هیچگاه در کلاس از نوشته‌های کتاب روخوانی نکنید، زیرا متن آن به زبان ادبی نوشته شده و اگر عیناً در کلاس روخوانی یا بازگو شود ممکن است برای بعضی قابل فهم نباشد. بهتر است اول خودتان مطالب را بخوانید و سپس آنرا به زبان محاوره‌ای و ساده برای بچه‌ها توضیح بدهید. می‌توانید از تمثیل‌های رایج منطقه و محله برای رساندن مطالب استفاده کنید.
۳. از آنجا که بسیاری از مناطق با کمبود امکانات مواجه هستند، برای اجرای کارگاه‌ها باید خلاق باشید. مثلاً اگر امکان کپی گرفتن از کاربرگ‌ها را ندارید، می‌توانید آنها را به شکل پاورپوینت نشان بدهید، یا روی تخته به صورت کلید واژه بنویسید.
۴. بسیار مراقب زمان جلسه باشید. از مرور مطالب هفته قبل سریع بگذرید. اگر پرسشی می‌پرسید، شنیدن پاسخ‌های یکی دو نفر کفایت می‌کند. عمده وقت هر جلسه را به موضوعات و تمرین‌های مهم آن روز اختصاص بدهید.
۵. بسیاری از مثال‌ها به گونه‌ای نوشته شده‌اند که به راحتی بتوان آنها را بوسیله ایفای نقش به جمع نشان داد. به همین دلیل می‌توانید با هماهنگی قبلی، از چند داوطلب بخواهید مثال‌ها را به صورت نمایش برای جمع اجرا کنند.
۶. مثال‌ها و مشکلاتی که در کتاب آورده شده تنها به عنوان نمونه ذکر شده و ممکن است برخاسته از مشکلات و وضعیت مردم آن محل نباشد، لذا خواهشمند است پیش از آغاز دوره، مثال‌ها را بخوانید و بر اساس ملاحظات فرهنگی و واقعیات و مسائل مطرح در منطقه و محله آنها را بازنویسی کنید (بومی‌سازی). مثلاً مشکلات خانواده‌ها و رفتارهای پرخطر بچه‌ها ممکن است بسته به منطقه و محله فرق کند.
۷. یا اگر در مثالی از رفتن به استادیوم برای دیدن فوتبال صحبت شده، مسلماً در شهرستان‌ها و روستاهای کشور این مثال مصداق پیدا نمی‌کند. در این صورت باید مثال‌ها را تغییر بدهید و بومی‌سازی کنید.
۸. اگر بچه‌ها سئوالی پرسیدند که پاسخ آن در جلسات بعدی داده می‌شد وقت جلسه را نگیرید و در پاسخ بگویید: "انشالله در جلسات بعدی در مورد این موضوع صحبت

خواهیم کرد".

۹. اجازه ندهید چند نفر بخصوص همیشه پاسخ و یا نظر بدهند. می‌توانید با پرسیدن پرسش از بچه‌هایی که ساکت هستند همه را فعال و در فرایند یادگیری سهیم کنید.

۱۰. بعضی پرسش‌ها برای این طراحی شده‌اند که پیش زمینه‌ای برای مهارت یا مطلب اصلی ایجاد کنند. از این‌ها سریعتر بگذرید. اما برای آموزش مهارت‌های اساسی تا جایی که می‌توانید وقت بگذارید و از خود شکیبایی نشان بدهید. اگر شده، فراتر از وظیفه‌تان، بعد از کلاس با فردی که مهارتی را یاد نگرفته آنقدر تمرین کنید تا مهارت را خوب بیاموزد. زندگی یک انسان ممکن است به همین چند دقیقه وقت اضافه‌ای که می‌گذارید بستگی داشته باشد.

۱۱. کسی را قضاوت و سرزنش نکنید. به نظر همه بچه‌ها احترام بگذارید حتی اگر نظرش مخالف اعتقادات یا اصول اخلاقی و ارزش‌های شما باشد.

۱۲. در مورد مسایل خصوصی، مانند شغل والدین، وضعیت اقتصادی خانواده و غیره سؤال نپرسید.

۱۳. گاهی اوقات بچه‌ها مشکلاتشان را سر کلاس مطرح می‌کنند. اگر مشکل مطرح شده مربوط به موضوع بحث‌ها بود از این فرصت برای آموزش نکات مهم استفاده کنید.

۱۴. بعضی از مشکلات خصوصی است و صلاح نیست در جمع به آن‌ها پرداخته شود. در این گونه موارد پاسخ را به بعد از کلاس موکول کنید و به موضوع اصلی برگردید. مثلاً اگر بچه‌ای گفت: "پدرم معتاد است و جلوی ما مواد مصرف می‌کند"، شما می‌توانید بگویید: "انشالله بعد از جلسه راجع به این موضوع با هم صحبت می‌کنیم".

۱۵. بعد از جلسه هم بدون آنکه قضاوت و کسی را محکوم کنید تنها به دادن اطلاعات بسنده کنید.

۱۶. اگر مشکل حاد است با مدیر یا ناظم صحبت کنید و در صورت نیاز خانواده را به مشاور ارجاع دهید.

۱۷. دقت کنید که وارد حیطه‌ای که در تخصص شما نیست نشوید.

۱۸. بچه‌ها را در موقعیت "شرمندگی" قرار ندهید. مثلاً نگویید: "تو که هیچ وقت تمرین‌ها را

انجام نمی‌دهی"، یا "مگر پدر و مادر بالای سرت نیستن".

۱۹. هر بار که تمرینی در کلاس انجام می‌شود در طول انجام تمرین به بچه‌ها سر بزنیید و اطمینان حاصل کنید تمرین را درست انجام بدهند.

۲۰. مواردی که مطرح می‌شود را به صورت کلید واژه روی تخته بنویسید، لازم نیست جمله کامل نوشته شود.

۲۱. در بسیاری از تمرین‌های گروهی هدف آن است که جنبه‌های مختلف یک مسئله مطرح شود، بنابراین، پاسخ صحیح یا غلطی وجود ندارد.

۲۲. هرگاه پرسشی از شما پرسیده شد که پاسخ آن را نمی‌دانستید صادقانه بگویید: "نمی‌دانم ولی سعی می‌کنم پاسخ آن را پیدا کنم".

۲۳. پاسخ صحیح بعضی از پرسش‌ها داخل پرانتز نوشته شده است. این پاسخ‌ها صرفاً برای راهنمایی مربیان آمده است. توجه داشته باشید اشتباهاً پاسخ‌ها را برای جمع نخوانید.

۲۴. بچه‌ها را به وسیله تشویق کردن به انجام تمرینات خانه ترغیب کنید.

۲۵. اگر هنگام بازیابی تمرین‌های خانه متوجه شدید که بچه‌ای مهارتی را به طور صحیح یاد نگرفته است حتماً در انتهای جلسه به طور خصوصی با او کار کنید تا مهارت را تمرین کند و بیاموزد.

۲۶. اگر بچه‌ای تمرین خانه را انجام نداده بود، از او بخواهید برای هفته بعد آن را انجام دهد.

۲۷. صبور باشید، مهارت‌های اساسی را با تک تک دانش‌آموزان تمرین کنید.

۲۸. زمانی که مهارت‌های مقاومت کردن را آموزش می‌دهید برای تک تک دانش‌آموزان به اندازه کافی وقت بگذارید و با شکیبایی این مهارت‌ها را به آنها بیاموزید. تمرین این مهارت‌ها می‌تواند باعث پیشگیری از اعتیاد، بزهکاری و رفتارهای پرخطر دیگر بشود. ممکن است تنها با گذاشتن همین چند دقیقه وقت اضافه باعث نجات یک نوجوان شوید.

مهارت‌های زندگی

(ویژه نوجوانان)

جلسه اول

عوامل مؤثر بر موفقیت

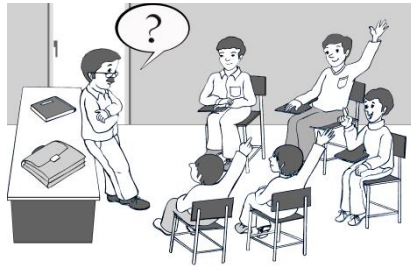


عناوین:

- ❖ عوامل مؤثر بر موفقیت
- ❖ تعیین اهداف زندگی
- ❖ اعتماد به نفس

خوشامدگویی و شناخت اعضا

روش: توضیح



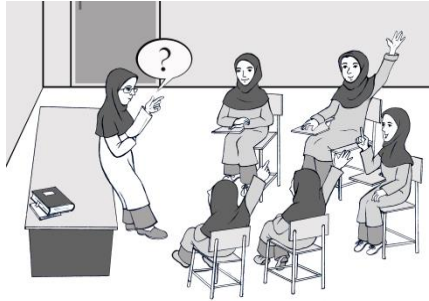
۱. پس از آنکه بچه‌ها را به کلاس خودشان بردید برای شروع کار از آنها بخواهید خود را معرفی و یکی از کارهای مورد علاقه‌شان را بیان کنند. مثلاً: "اکبر مجیدی هستم نقاشی کشیدن را دوست دارم".

۲. سپس دوره آموزشی را با توضیحات زیر آغاز کنید:

خوشبختانه همه شما کلاس‌های قبلی را به سلامت پشت سر گذاشته‌اید. امیدوارم سال‌های بعد را هم با موفقیت بگذرانید. دوران مدرسه می‌تواند یکی از شیرین‌ترین دوران زندگی هر کس باشد. هر دوره از زندگی خصوصیات خودش را دارد. به همین دلیل، در هر دوره از زندگی، ما به مهارت‌های خاصی نیاز داریم تا به نحو احسن آن دوره را بگذرانیم. مثلاً در یک دوره ممکن است به مهارت خواندن و نوشتن نیاز داشته باشیم و در یک دوره هم به مهارت‌هایی مثل رانندگی یا کار با کامپیوتر. در سنین مدرسه شما به مهارت‌هایی نیاز دارید تا زندگی برایتان راحت‌تر بشود. مثلاً باید بدانید چطور عاقلانه تصمیم بگیرید، چگونه مشکلاتی را که برایتان پیش می‌آید حل کنید، یا چطور با پدر و مادرتان صحبت کنید که آن‌ها حرف شما را بفهمند. هدف از برگزاری این دوره آموزشی هم همین است: یادگیری مهارت‌هایی که در دوران مدرسه به آن احتیاج دارید تا در زندگی به امید خدا موفق عمل کنید. البته همانطور که می‌دانید همزمان، پدر و مادرهای شما هم در کلاس مخصوص خودشان شرکت می‌کنند تا مهارت‌های فرزندپروری را تمرین کنند. در آخر جلسه هم شما را می‌بریم کلاس پدر و مادرها تا تمرین‌هایی را به اتفاق هم انجام بدهید. در آن کلاس ما از شما می‌خواهیم خلاصه‌ای از بعضی مطالب و فعالیت‌هایی را که سر کلاس خودتان یاد گرفته‌اید را برای خانواده‌تان تعریف کنید. امیدواریم شرکت در این کلاس‌ها، زندگی را برای شما و والدین‌تان راحت‌تر و شادتر کند و باعث بهبود روابطتان بشود.

تعیین قوانین کلاس

روش: توضیح



۳. برای بچه‌ها توضیح بدهید برای آنکه جلسات با نظم و بدون مشکل برگزار شود، باید قوانین خاصی برای کلاس‌ها در نظر گرفته شود.

۴. قوانین زیر را پیش از آغاز کلاس روی یک مقوای بزرگ بنویسید و به دیوار نصب کنید:

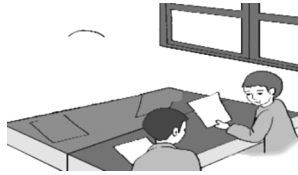
- ✓ اگر می‌خواهیم صحبت کنیم دست بلند کنیم و به نوبت صحبت کنیم.
- ✓ شلوغ نکنیم و نظم جلسه را به هم نزنیم.
- ✓ نظر کسی را مسخره نکنیم.
- ✓ مسائل خصوصی که در کلاس مطرح می‌شود را برای دیگران تعریف نکنیم.
- ✓ اگر موبایل همراهان هست آن را خاموش کنیم.

۵. قوانین را بلند بخوانید و از بچه‌ها بخواهید اگر قانون دیگری به نظرشان می‌رسد بگویند. موارد پیشنهادی را، در صورت معقول بودن، به فهرست اضافه کنید.

۶. جریمه‌ای برای رعایت نکردن قوانین در نظر بگیرید، مثل نشستن در یک صندلی جدا در گوشه کلاس. توجه داشته باشید مادامی که بچه در آن صندلی نشسته است حق اظهار نظر ندارد.

عوامل مؤثر بر موفقیت

روش: تمرین دو نفره



۷. جلسه را با توضیحات زیر ادامه بدهید:

امروز می‌خواهیم در مورد عوامل مؤثر بر موفقیت صحبت کنیم و این کار را با انجام یک تمرین شروع کنیم. لطفاً به گروه‌های دو نفره تقسیم شوید.

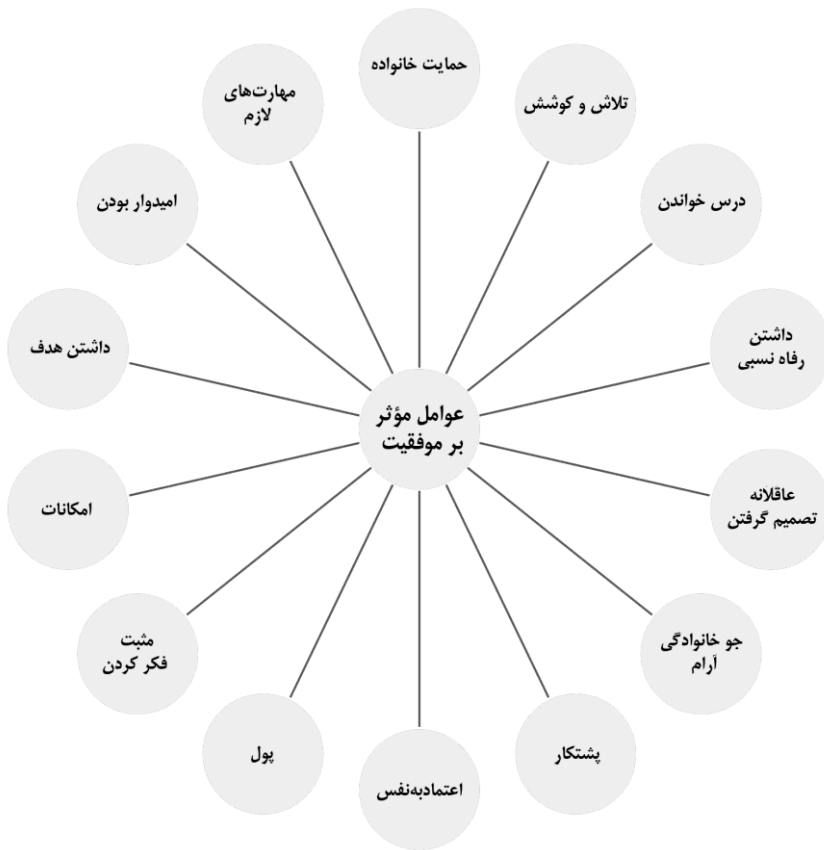
۸. پس از تقسیم، به هر گروه یک ورق کاغذ سفید بدهید و از آن‌ها بخواهید به پرسش زیر پاسخ دهند:

? برای اینکه در زندگی موفق بشویم به چه چیزهایی نیاز داریم؟ مری گرامی از بچه‌ها بخواهید یک نفر از هر گروه موارد مطرح شده را بر روی کاغذ یادداشت کند.

۹. پس از چند دقیقه، یک دایره روی تخته بکشید و داخل آن بنویسید "عوامل مؤثر بر موفقیت".

۱۰. از هر گروه بخواهید یک مورد از عواملی را که یادداشت کرده‌اند مطرح کنند.

۱۱. هر عاملی که از طرف گروه‌ها عنوان شد، شما آن را داخل یک دایره بنویسید و با فلش به دایره وسط وصل کنید. مری گرامی اگر موارد زیر عنوان نشد شما آن‌ها را مطرح کنید:



۱۲. سپس از بچه‌ها پرسش زیر را پرسید:

؟ فکر می‌کنید داشتن هر یک از این عوامل تا چه حد در اختیار ماست؟

۱۳. در کنار هر یک از عوامل، نظر بچه‌ها را به‌طور کلی بنویسید (مثلاً، کم، متوسط، زیاد).

۱۴. سپس برای بچه‌ها چنین توضیح بدهید:

ما بر بعضی از این عوامل، اصلاً کنترلی نداریم، مثلاً پدر و مادرمان را ما انتخاب نمی‌کنیم، یا ما انتخاب نکرده‌ایم که در خانواده متوسط یا پولدار دنیا بیایم. اما همانطور که می‌بینید، کنترل تعدادی از عوامل مؤثر بر موفقیت دست ماست. مثلاً داشتن هدف، تلاش کردن، عاقلانه تصمیم گرفتن، درس خواندن، و یادگیری بعضی مهارت‌ها همه و همه دست خودمان است. این ما هستیم که باید عواملی را که بر آن‌ها کنترلی نداریم بپذیریم و بگوییم همینه که هست، و از مواردی که بر آنها کنترل داریم به‌طور مثبت استفاده کنیم تا به امید خدا در زندگی موفق بشویم.

تعیین اهداف زندگی

روش: تمرین گروهی



مربی گرامی، تحقیقات نشان داده است بچه‌هایی که برای زندگی خود هدف دارند کمتر مشکل رفتاری پیدا می‌کنند. بنابراین، مقصود از انجام تمرین زیر تشویق بچه‌ها به تعیین هدف برای زندگیشان است. توبه داشته باشید بچه‌ها را برای رسیدن به اهدافشان، هر چند به نظر دست‌نیافتنی برسد، تشویق کنید.

۱۵. جلسه را با توضیحات زیر ادامه دهید:

داشتن هدف یکی از عواملی است که به موفقیت انسان در زندگی کمک می‌کند. بسیاری از افراد موفق از بچگی برای خودشان آرزوها و هدف‌هایی در سر داشته‌اند. برای درک بهتر این موضوع چند تا سؤال از شما می‌پرسم:

؟ لابد تا به حال تاکسی سوار شده‌اید. وقتی تاکسی جلوی شما ترمز می‌کند، شما چه می‌گویید؟
(مقصودتان را)

؟ آیا شده به جای اینکه مقصودتان را بگویید، به راننده بگویید نمی‌دانم کجا می‌روم؟

؟ اگر بگویید نمی‌دانم، چه اتفاقی می‌افتد؟

۱۶. پس از شنیدن پاسخ‌ها برای بچه‌ها چنین توضیح بدهید:

بله، همه ما مقصودمان را به راننده تاکسی می‌گوییم، مثلاً می‌گوییم، میدان آزادی یا خیابان ولی عصر. ولی اگر بگوییم نمی‌دانم، راننده اصلاً ما را سوار نمی‌کند و این جوری اصلاً به هیچ جا نمی‌رسیم. زندگی هم دقیقاً همین حالت را دارد. اگر ما ندانیم کجا می‌خواهیم برویم، هیچ وقت به جایی نمی‌رسیم. کسانی در زندگی موفق می‌شوند که بدانند کجا می‌خواهند بروند. البته اشکال ندارد که ما در زندگی مقصد یا مسیرمان را عوض کنیم. مشکل وقتی ایجاد می‌شود که برای خودمان هیچ مقصدی را در نظر نگیریم. به همین دلیل امروز می‌خواهیم تمرینی انجام بدهیم که به شما کمک کند هدف‌های زندگی‌تان را مشخص تر کنید. وقتی برای خودتان تعیین کردید کجا می‌خواهید بروید، مسلماً برایش برنامه‌ریزی