

آموزش مهارت های زندگی و نقش مشاوره

مقدمه:

آدمی در مسیر تکاملی خود مالک منابع و وسائلی برای زندگی مؤثر است ، اوست که می تواند خود را در زمان حال تجربه کند و گذشته و آینده را از طریق به یاد آوردن و پیش بینی وقایع به تجربه در آورد.

خداوند متعال نیز آدمی را آگاه و مسئول آفریده است تا بتواند از طریق آگاهی های خود ، قادر به انتخاب باشد و مسئولیت رفتارهای نهان و آشکار خود را بپذیرد و توانائی آن را به دست آورد که پاسخ های مناسبی به محرک های درونی و بیرونی خود ارائه نماید و به عنوان موجودی متکامل شامل جسم ، هیجانات، افکار ، احساسات و ادراکات در محیطی مناسب به اصلاح و تعادل رفتار خود بکوشد و خود را به شکوفائی برساند (۱)

برای دستیابی به فضائل ، موانع و دردها و رنج های فراوانی در برابر انسان است . اگر آدمی بتواند بر مشکلات خود فائق آید و از سدهای پیش راه بگذرد ، نگهداشتن و پایداری فضیلت های به دست آمده را آسان از دست نمی دهد و چنان چه فرزندان ما به این حکمت زیبا در کسب فضائل آگاه شوند قطعاً در بردباری و شکیبائی ها استوارتر خواهند بود.

به چگونگی مقابله و مبارزه با مشکلات ، پشتیبانی و حمایت از مراجعان و تقویت روحیه و بالا بردن ظرفیت های احساسی و روانی آنان از نکات ممتاز کارکرد او در کمک به کسب فضائل است و تلاش های او در جهت تقویت خود باوری ، اعتماد به نفس و استقلال زمینه های تکامل و تقرب آدمی را به منبع والای پاکی ها فراهم خواهد نمود.

تعریف مهارت های زندگی :

مهارت های زندگی عبارتند از: مجموعه ای از توانائی ها که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می آورند ، این توانائی ها فرد را قادر می سازند که مسئولیت های نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران با خواست ها ، انتظارات و مشکلات روزانه ، به ویژه در روابط بین فردی به شکل مؤثری روبرو شود (۲)

انسان در تعاملات حیاتی خود با محیط اجتماعی واجد صفاتی خاص می شود . مهم ترین تأثیراتی که محیط زندگی بر رفتار به جای می گذارد از طریق احساسات و عواطف است و همین ها است که نگرش آدمی را تحت تأثیر قرار داده ، تغییراتی اساسی را رقم خواهد زد و نهایتاً در این تعاملات آدمی تجربیاتی را کسب می کند که پس از تکرار و تمرین رفتارها ، مهارت هائی را به وجود می آورد.

ارتقای بهداشت روان را سبب خواهد شد.

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

www.kandoo.cn.com

تأثیر مثبت مهارتهای زندگی:

مهارتهای زندگی شخص را قادر می سازند تا دانش ، نگرش و ارزش های وجودی خود را به توانائی های واقعی و عینی تبدیل کند و بتواند از این توانائی ها در استفاده صحیح تر نیروهای خود بهره گیرد و زندگی مثبت و شادابی را برای خود فراهم سازد.

شخصی که از مهارتهای زندگی در مراوده و ارتباط با دیگران کمک می گیرد به احراز موفقیت های ذیل نائل خواهد شد

الف : قدرت تحمل نسبت به نظرات مختلف و احساس امنیت نسبت به گفتار دیگران

ب : انجام بموقع کار با توجه به شرایط زمان و مکان

ج : برنامه ریزی و کوشش در امور مفید و دوری از هر کار بی فایده

د : راز داری و کنترل گفتار

هـ : برداشت واقع بینانه از جهان و عبرت آموزی از وقایع تاریخ گذشته (۳)

و : تقویت خود پنداره و اتکاء به نفس

ز : استفاده از ظرفیت ها و کنش های هوش

خواهند داشت و با ایجاد نگرش های اصولی و علمی در انتخاب بهترین شیوه در انجام بهینه هر فعالیت نقش مؤثر خود را اثبات خواهند نمود.

انواع مهارت های زندگی:

در معرفی انواع مهارت های زندگی که در ساختار شخصیتی انسانها مشاهده و در عملکرد آدمی نقش های ارزنده ای بجای می گذارد در این مقاله به اختصار سخن گفته خواهد شد ، تعداد و تنوع این مهارت ها در دیدگاههای متفاوت و جوامع مختلف قابل بررسی است ، هدف اصلی ما بررسی نقش سازنده مشاوره در چگونگی ایجاد مهارت های زندگی و گزینش بهینه آن است که می تواند تحول عظیمی را در ساختار زندگی انسان بوجود آورد.

تعدادی از مهارت های زندگی بشرح ذیل ارائه خواهد شد.

۱-تصمیم گیری

۲- حل مسئله

۳- تفکر خلاق

۴- تفکر انتقادی

۵- روابط مؤثر اجتماعی

۷- همدلی

۸- انعطاف پذیری (۴)

۱- تصمیم گیری

انسان به عنوان یک موجود برخوردار از تعقل به مطلوب ترین روش ها در دستیابی به هدف توجه می کند لذا می خواهد در شرایط اطمینان کامل تصمیم گیری نماید.

امروزه ایجاد مهارت در تصمیم گیری بعنوان یکی از پایه ای ترین مهارت های زندگی بشمار می آید ، زیرا زندگی در جوامع پیشرفته ، گسترش ارتباطات اجتماعی و افزایش انتخاب ها را فرا راه اقشار مختلف خاصه جوانان قرار داده است ، انتخاب رشته تحصیلی ، شغل و همسر از جمله موارد مهم تصمیم گیری هستند . تصمیمات صحیح و عقلانی در این موقعیت ها نتیجه ای مؤثر در زندگی فرد بجای خواهند گذاشت و از تعارضات و تنش های روانی فرد خواهند کاست .

هر چند تصمیم گیریهای غیر منطقی و نادرست باعث اضطراب و ایجاد افسردگی خواهد شد ولی تصمیم گیری عاقلانه آینده ای روشن را بوجود خواهد آورد و اطمینان و آرامش ویژه ای را به زندگی فرد هدیه خواهد نمود در این صورت است که نقش مشاوره و هدایت های مشاور می تواند بعنوان عنصر آگاهی و نیروی پشتیبان

گیری مطلوب به توانائی های خاص از جمله افزایش خودآگاهی ، درک ارزش های فردی و خانوادگی ، مهارت های انتخاب هدف و روابط مطلوب بینی فردی و... نیاز باشد و تصمیم گیرنده واجد اطلاعات لازم، موقعیت مناسب و قدرت استنتاج مناسب نباشد نیاز به مشاوره در صدر امور قرار می گیرد .

دادن اطلاعات مفید و مناسب ، خارج کردن فرد از تأثیرات و القآت نامناسب اجتماعی، دوستان و خانواده و زمینه سازی یک موقعیت ویژه برای تصمیم گیری مستدل ، کافی و مناسب از توانمندیهای یک مشاور در چنین مواقعی است .

حضور مشاور بعنوان یک راهنمای مطلع باعث می شود که اطلاعات و دانسته های لازم را در اختیار تصمیم گیرنده قرار دهد ، نتایج احتمالی هر فعالیت را با تکیه بر تجربه های متفاوت افراد، پیش بینی نماید ، فرد را در فضائی واقعی و حقیقی قرار دهد و با حضور دلگرم کننده خود از اثرات تنش زای لحظه های بحرانی کاسته و محیط آرامی را برای تصمیم گیری عاقلانه افراد فراهم آورد

بدیهی است تصمیم گیری در چنین موقعیتی مقرون به صواب و دارای نتیجه مناسبتری خواهد بود که در مجموع تصمیم گیرنده از شک و دو دلی رها شده و انتخابگر راهی خواهد شد که تا اندازه ای به نتایج و تبعات انتخاب خود ، آگاه و

خواهد نمود ،

این توان جز در سایه اعتماد و یاری گرفتن از مشاوران آگاه و دلسوز میسر نخواهد شد.

۲- حل مسئله

حل مشکلات فراروی انسان تأثیر سازنده ای در ایجاد اعتماد بنفس و کسب آرامش آدمی دارد و به انسان نیروئی ویژه و انگیزه ای مناسب برای مواجهه سازنده با مشکلات هدیه می نماید .

حل مسئله که بقول اندیشمندان در بالاترین سطح فعالیت های شناختی انسان قرار دارد (۵) نیازمند یک سلسله فعالیت های تخصصی و داشتن بسیاری از توانمندیهای شخصیتی است، برخی مسائل رو در روی آدمی دارای راه حل های واضح هستند و بعضی راه حل های زیاد روشنی ندارند .

راه حل های ساده متأثر از تجربیات و دانسته های قبلی آدمی است اما آن دسته از مسائل که به سادگی قابل حل نیستند مؤید آن است که یافتن راه حل در حوزه دانش و تجربه فرد نیست لذا باید اطلاعات جدیدی فراهم آید مفهوم صحیح مشکل ارائه شود و به حل مشکل بصورت عمیق نگرینسته شود و یا اینکه از اطلاعات پیشین در ترکیبی تازه و متناسب با موقعیت جدید بهره گرفته شود .

راهبردهای حل مسئله چاره کار در مسائلی است که راه حل زیاد روشنی ندارند .

در حل مشکلات و معضلاتی که در حوزه دانش آدمی قرار نمی گیرد ، نقش مشاوره از جایگاه خاصی برخوردار است ، هنگامی که مشاور فرد را در جهت حل مسئله ای یاری و هدایت می نماید .

ابتدا ، زمینه های مناسب برای درک و فهم سنئوال یا مسئله را فراهم می آورد و به مراجع خود کمک می کند تا اطلاعات لازم برای حل مشکل را از طریق مجاری مناسب کسب نمایند و قادر شوند که اطلاعات اصلی و کمکی را از اطلاعات حاشیه ای که یاریگر او نیستند جدا سازد .

آنگاه باید فرد ترغیب شود تا به راه حل های متفاوت بیندیشد و برای هر راه حل نتیجه نهائی آن را پیش بینی نماید ، انتخاب بهترین روش حل مسئله و بازبینی فعالیت پسندیده حل مسئله از دیگر اقدامات مراجع در حل بهینه مشکلات است

با نگاهی جامع به فعالیت های فوق و بررسی جایگاه مشاوره به این نتیجه مهم می رسیم که وجود مشاورانی آگاه و مجرب در جهت یاری کردن به انسانهای دارای مشکل ، ضرورت تام خواهد داشت ، آنان همواره در صدد آن هستند که فضائی فراهم آورند که فرد مبتکر و مستقل اندیش بار آید ، از قید محدودیت ها رهایی یابد و در حل مسائل زندگی خود موفق باشد .

خلاقیت پدیده ای عمومی است که به درجات مختلف نزد همه افراد وجود دارد ، لذا باید به هر فرد کمک کرد تا با خودشناسی لازم ، اطمینان و اعتماد بنفس به این موقعیت نائل آید .

غنی بودن محیط آموزش و پرورش ، توسعه اطلاعات و افزایش سرعت واکنش افراد نسبت به انگیزه های محیطی نیز بر کیفیت خلاقیت خواهد افزود به تعبیری خاص اگر بتوانیم قدرت تصمیم گیری و مهارت حل مسئله را بگونه ای تلفیق و تقویت نمائیم به حصول تفکر خلاق کمک نموده ایم و زمینه های لازم برای پرورش خلاقیت را فراهم آورده ایم قدرت تفکر خلاق از نگاه آدمی به فراسوی تجارب و خارج کردن خود از بن بست ها و محدودیت ها ریشه می گیرد و فرد را از حالت خشک و قالبی گذشته به سوی اندیشه های آزاد و ارائه نظریه های متفاوت سوق می دهد و نهایتاً موقعیتی بوجود می آورد که انعطاف ، اصالت و روانی را در افکار و اعمال آدمی بوجود می آورد در ایجاد تفکر خلاق هم جایگاه مشاور از اهمیت خاصی برخوردار است .

مشاور با آموزش های لازم و ایجاد نگرش ویژه ای ، در روش کار و انتظارات محیط آموزشی ، تغییرات کلی بوجود می آورد و با ایجاد اعتماد بنفس ، نوآوری ، آزاد اندیشی و نظایر آن و آموزش تفاوت های فردی عقیده و نظر جدیدی را فرا راه مراجعان قرار خواهد داد

کنار می گذارد و این واقعیت را که عده معدودی از خلاقیت بیشتری برخوردارند ولی بقیه نیز می توانند در صورت پرورش مطلوب، از خلاقیت مناسب بهره مند شوند، را به دیگران تفهیم خواهد نمود.

مشاور راهکار و راهبردهای لازم برای کسب اطلاعات و معلومات را در اختیار فرد می گذارد یعنی می کوشد محیط مساعدی برای بروز خلاقیت فرد را فراهم آورد.

۴- تفکر انتقادی

تفکر راهی برای معنادار کردن روابط بین رخدادها، مفاهیم، اصول و اشیاء است و تفکر انتقادی هم اندیشیدن درباره شیوه تفکر خود است، به تعبیری مهارت تحلیل عینی اطلاعات و تجارب را تفکر انتقادی معرفی کرده اند

در تفکر انتقادی عوامل مؤثر بر رفتارها و نگرش ها ابتدا مشخص شده و مورد ارزشیابی قرار می گیرد و سعی می شود از مهارت های تفکر بالاترین استفاده مفید صورت گیرد در مجموع این نوع تفکر بهره گیری از راهبردها و مهارت های شناختی به منظور بالا بردن بازده مطلوب رفتارها است

واجب این نوع تفکر دارای شفافیت مواضع، تصحیح نگرش ها و کاهش فشار ناشی از تعارضات و باورهای تحمیلی هستند

موضوعات در رنج باشد ، مشاور مواضع متفاوت را معرفی و در ارائه و تبیین نگرش های صحیح توانمندی های خود را به ثبوت خواهد رساند و نقاط ضعف و قوت مسائل را بازگو خواهد نمود ، همچنین در مواقع متأثر شدن فرد از فشارهای همسالان ، رسانه ها و ارزش های محیطی با پشتوانه قرار دادن فرد و آگاهی مراجع در کاهش فشارهای پیرامونی آدمی نقش مؤثری ایفا خواهد نمود در واقع مشاور ، تسهیل کننده تفکر انتقادی است زیرا اوست که با اشراف نسبتاً جامعی بر مسائل و پدیده ها و بدور از هر گونه منفعت طلبی و ترس از موقعیت های خود ساخته ، عناصر اصلی تحلیل و بررسی قضایا را کنار هم قرار می دهد و به مراجع کمک می کند تا از دریچه او به حوادث نظاره کند و سپس تصمیم گیری معقول و عالمانه ای داشته باشد ، بدیهی است ره آورد چنین موقعیتی حتماً نمود هائی از موفقیت خواهد بود .

– روابط مؤثر اجتماعی

رفتار اجتماعی مؤثر و موفق بدون ارتباط های صمیمی و دوستانه غیر ممکن و بعید بنظر می رسد ، قدرت برقراری و حفظ ارتباطات انسانی در بهداشت روان افراد ، رفتارهای اجتماعی اشخاص تأثیر بسزائی دارد .

یکی از عوامل مهم ارتباط بین فردی ، توانائی یا ناتوانی شخص در ابراز وجود است و ابراز وجود باعث گرفتن حق خود و ابراز عقاید و احساسات و افکار خویش بطور مستقیم و صادقانه است به نحوی ، که در این حق خواهی و تکاپو برای رسیدن به خواسته های خود ، حقوق دیگران نیز محترم شمرده شود .

نقش مشاوره در این موقعیت از آن جهت مهم تلقی می شود که با هدایت مشاوران

–شخص قادر به تشخیص حقوق و منافع خود می شود تا براساس آن عمل کند

– بدون ترس و واهمه و بدون اضطراب بر حق خود پای فشارد

– بتواند احساسات و عواطف واقعی خود را بیان کند

– و در همه حال بدون فراموش کردن حق دیگران به مطالبه حق خود اقدام نماید

فردی که تحت تأثیر تعلیمات عالمانه و آموزش های مناسب مشاور قرار می گیرد

قادر به برقراری روابط مؤثر اجتماعی خواهد شد زیرا در سطوح بالاتر این ارتباط ها

-علاقه مند به حضور مانوس خود در کنار یکدیگر خواهند بود

-به رغبت ها ، نیازها و علایق دوستان توجه خواهند نمود

تا رابطه گرم تری بین آنان بوجود آید و روابط آنان دوام بیشتری یابد و این موفقیت جز در سایه همکاریهای مشاوران امکانپذیر نخواهد بود .

۶- خود شناسی

معرفی خودشناسی بعنوان یکی از مهارت های زندگی قابل تأمل است ، اکثر مکاتب و روش های مشاوره ای و روان درمانی در مباحث روان شناختی و حتی پیش از آنها مکاتب الهی به ویژه اسلام ، افراد را به تدبر در خویشتن فرا خوانده اند از آنجا که خودشناسی مقدمه ارتباط مؤثر با دیگران است و هر انسانی نیازمند حفظ و تقویت عزت نفس خویشتن است و تخریب عزت نفس در هر فرد موجب احساس حقارت و در نتیجه اضطراب خواهد شد لازم است به انگیزه بسیاری از رفتارها توجه نمائیم .

پی بردن به انگیزه های اصلی رفتارها نیز نیازمند خودشناسی و بررسی زوایای وجود است ، پس لازم است در جهت خودشناسی نیز از استوانه های متفکر و عالمی کمک بگیریم تا ما را به اعماق امیال و خواسته های خود آگاه نموده و به توانمندیهای خود آگاه شویم .

بروز اضطراب مرضی خواهد خشکید در چنین حالتی اعتماد بنفس حاصل از توان موجود ، آدمی را به واکنش و برخوردهای اصولی با موقعیت های جدید امیدوار خواهد ساخت و در طی همین تعاملات زمینه های رشد و تعالی بوجود خواهد آمد

اگر بپذیریم که عدم استفاده از توانمندیهای آدمی ناشی از عدم آگاهی اوست به جایگاه مشاوره و اطلاعاتی که در جهت بهینه سازی رفتار از طرف آنان در اختیار مراجع گذاشته خواهد شد آگاه شده و باز هم نقش مهم مشاوره را مؤثر خواهیم یافت

۷- همدلی

تلاش برای فهم موقعیت زندگی دیگران و زمینه سازی برای پذیرش خود در میان دیگران بخشی از مهارت همدلی است هر جا که به همپا ری و مشارکت افراد نیاز باشد ، همدلی موتور محرکه این حرکات خواهد شد و کارآئی رفتارها را مضاعف خواهد

نمود .

افراد تنها در زمانی می توانند به همدیگر کمک کنند که عواطف و تجربه های دیگران را دریابند ، دوستانی که در روابط خود با دیگران احساس رشد می کنند هنگامی به این امر واقف خواهند شد که بدانند دوستشان چه احساساتی دارد .

خصلت ها بپذیرند ، خودش هم باید قادر به فهم عقاید ، باورها و احساس دیگران باشد .

متأسفانه نداشتن مهارت در همدلی و توجه نکردن به مجموعه فضای شناختی و عاطفی دیگران سرچشمه بدفهمی های فردی و بدتر از آن خصومت های نژادی است ، فقدان همدلی در نوجوانان باعث متوسل شدن به روش های انحرافی بیان خویشتن می شود بگونه ای که گاهی در تضاد با ارزش های اجتماعی و فرهنگی قرار می گیرد .

در مقوله همدلی نقش مشاوره بارز خواهد بود ، مشاور با بیان واقعی موقعیت ها به همیاری و مشارکت افراد بعنوان زمینه های رشد اجتماعی اقدام می نماید ، در متعادل کردن عواطف نقش مؤثری دارد ، افراد را احساس به کسب تجارب مختلف می نماید و به فرد کمک می کند تا با روش بررسی و تحلیل زوایای متفاوت ذهن در فهم عقاید موفق باشد ، باورها را به ثبوت برساند ، انگیزه های مناسب رفتاری را فراهم آورد ، در شناخت دیگران پیشقدم شود و با تکیه بر استعداد و توانمندیهای خود به ارتباط مؤثرتر افراد کمک نماید و این همه جز به یاری و کمک مشاورین دلسوز میسر نخواهد شد .

۸- انعطاف پذیری

تشخیص هیجان را در خود و دیگران بیاموزند و روش های مقابله با هیجانات و کاهش تأثیرات این پدیده را در رفتار تمرین نمایند .

خشم ، اندوه ، نفرت ، پرخاش و ... در صورتیکه کنترل نشوند بهداشت روانی را به طور جدی تهدید می کنند کنار آمدن با این فشارهای روانی نمونه ای از مهارت های زندگی بشمار می روند (۶)

زندگی کردن در جوامع صنعتی و توسعه یافته و محیط های پرتراکم شهری نیازمند تصمیم گیریهای بیشماری در امر تحصیل شغل ، ازدواج و دهها متغیر دیگر است و فرد را در فشار روانی قرار می دهد ، تداوم این فشارها فرد را از حالت طبیعی و تعادل خارج می سازد .

یأس ، نا امیدي ، اضطراب مزمن و افسردگی از نتایج قرار گرفتن در محیط های پرتنش و پرفشار است که در این مقوله هم نقش مشاوره در درجه اول قرار دارد .

مشاور به فرد کمک می کند تا منابع و زمینه های فشار روانی را شناسائی کند تا پس از شناخت راههای اثرگذاری بر فشارهای روانی در کنترل آثار مخرب این نیروها موفق باشد.

در محیط زندگی خود تغییر بوجود آورد و برخی از منابع فشار را از خود دور سازد

صبر ، حوصله ، پذیرش ابتلائات و آزمایشات ، همگی از ابزارهای ایجاد انعطاف و تحمل در آدمی خواهند بود و مشاور از این ابزارها استفاده لازم را خواهد داشت و اهتمام او در جهت متعادل کردن مراجعین است که به سهم خود کاری ارزشمند و مقرون به صواب خواهد بود .

نتیجه گیری

در مجموع یادگیری موفقیت آمیز مهارت‌های زندگی احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تأثیر قرار می دهد و علاوه بر آن با تغییراتی که کسب این مهارت در افراد بوجود می آورد برداشت و نگرش دیگران را هم تحت تأثیر قرار می دهد ، یادگیری مهارت های زندگی در دوران نوجوانی و جوانی اثرات نسبتاً پایداری بر ساخت شخصیت آنان خواهد داشت ، رفتارهای تحصیلی آنان را مؤثر، آینده نگری آنان را مثبت و انگیزه کاری آنان را مضاعف خواهد نمود .

بنابراین مهارت‌های زندگی

الف : یکی از عوامل گسترش بهداشت روانی است .

ب : ظرفیت ها و کنش های هوش را ارتقاء می بخشد .

ج : از رفتارهای خشونت آمیز و مخرب فرد جلوگیری می نماید .

د: تقویت خودپنداره و اتکاء به نفس را سبب خواهد شد .

هـ : آسیب های فردی و اجتماعی را از بین خواهد برد .

و : دانش و نگرش واقعی را فرا راه آدمی قرار خواهد داد .

ز : ارتباطات اجتماعی آدمی را گسترش خواهد داد .

ط : زمینه ساز ابراز وجود و کسب خودشناسی خواهد بود .

و نهایتاً آینده پر ثمری را فرا راه جوانان و فردائی پرافتخار را برای دین و میهن

اسلامیمان فراهم خواهد آورد. اختصاص پست مشاوره در مدارس متوسطه گامی

ارزشمند در جهت این تکاپوشناسی است و تاکنون نتایج پر ثمری را به نظام آموزش

و پرورش کشور عزیزمان ارائه داده است ، امید است که مسئولین نظام تعلیم و

تربیت در اختصاص چنین جایگاهی برای مدارس راهنمائی هم پیشقدم شوند

۱- آقا زاده ، محرم مقدمات مهارت‌های مطالعه و پژوهش ، چاپ اول ، تهران : مؤسسه فرهنگی منادی تربیت ، ۱۳۷۹

۲- حسینی ، سید ابوالقاسم ، اصول بهداشت روانی ، چاپ دوم ، مشهد : انتشارات دانشگاه مشهد ، ۱۳۶۳

۳- سیف ، علی اکبر ، روان شناسی پرورشی ، چاپ هفتم . تهران : انتشارات آگاه ، ۱۳۷۱

۴- شعاری نژاد ، علی اکبر فعالیت های اجتماعی و گروهی ، چاپ دوم . تهران : مؤسسه فرهنگی منادی تربیت ، ۱۳۸۰

۵- شیلینگ ، لوئیس ، نظریه های مشاوره ، ترجمه سیده خدیجه آرین ، تهران انتشارات اطلاعات ، ۱۳۷۲

۶- طارمیان فرهاد و دیگران ، مهارت‌های زندگی ، چاپ سوم ، تهران : مؤسسه فرهنگی منادی تربیت ، ۱۳۷۹