



**مجموعه روان شناسی وفور**  
VOFOUR PSYCHOLOGY GROUP

WWW.VOFOUR.COM  
VOFOUR.TEENAGER



دوره آنلاین آموزشے

# مہارت های زندگی نوجوانان

TEENAGERS LIFE SKILLS

ONLINE TRAINING COURSE



 [WWW.VOFOUR.COM](http://WWW.VOFOUR.COM)

 [VOFOUR.TEENAGER](https://www.instagram.com/VOFOUR.TEENAGER)



انعطاف  
طبيعت  
وذهن



V O F O U R  
T E E N A G E R S  
L I F E S K I L L S

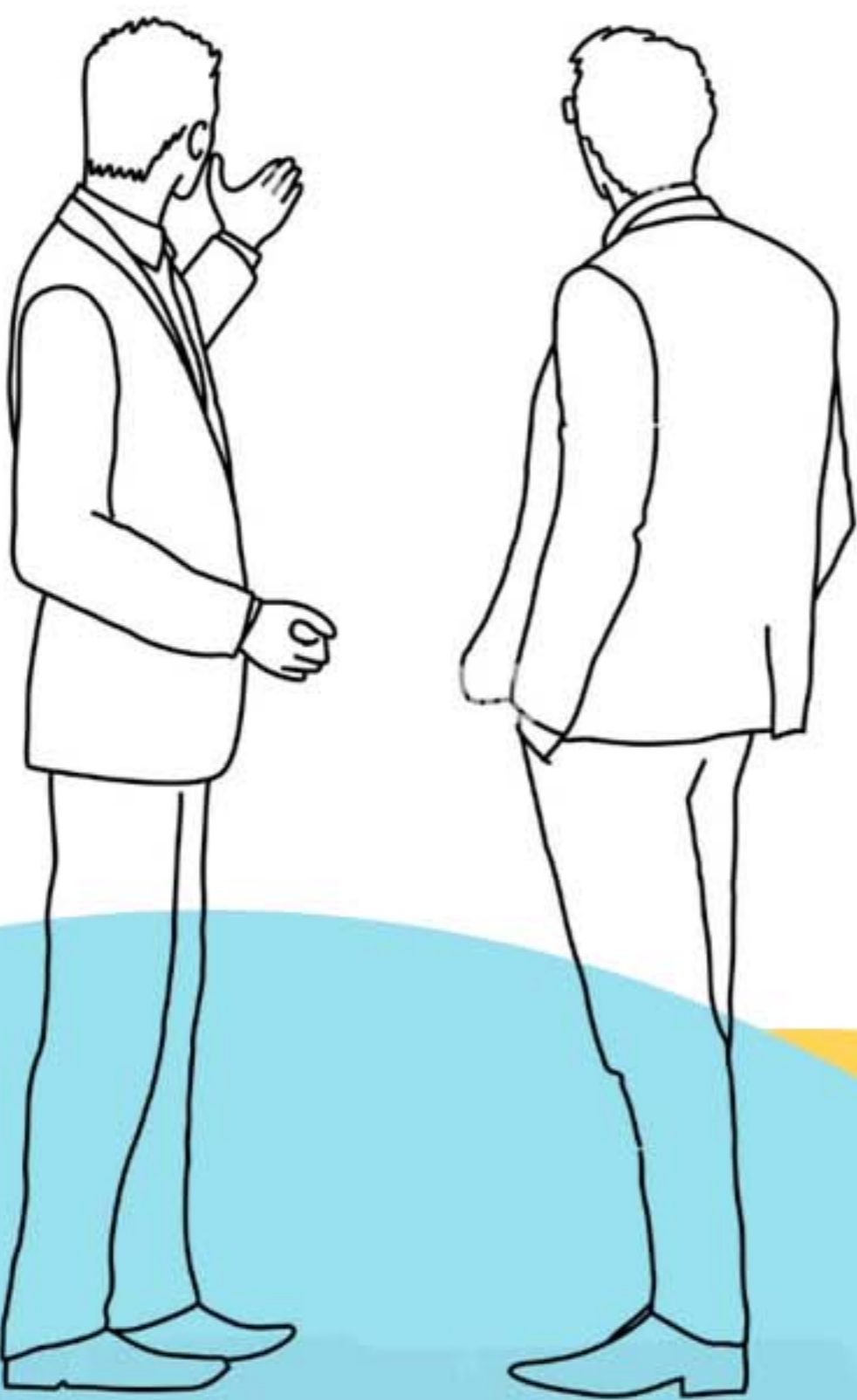
موافقید راجع به یک موضوع بسیار مهم  
و حیاتی با هم گفتگو کنیم؟

دوران نوجوانی

به علم و تجربه ثابت شده:

نوجوانی آخرین فرصتیه که طبیعت و ذهن از  
خودشون انعطاف نشون میدن و آخرین  
فرصت برای تصحیح اشتباهات و جبران کاستی  
های کودکیه

این جمله رو تهدید بینیمش  
یا یک فرصت؟



# گفتگو با پدر و مادر



V O F O U R  
T E E N A G E R S  
L I F E S K I L L S

لطفا با خودت مرور کن، توی همین نقش  
پدر یا مادر یا سرپرستی که هستی، در ارتباط  
با نوجوانت:

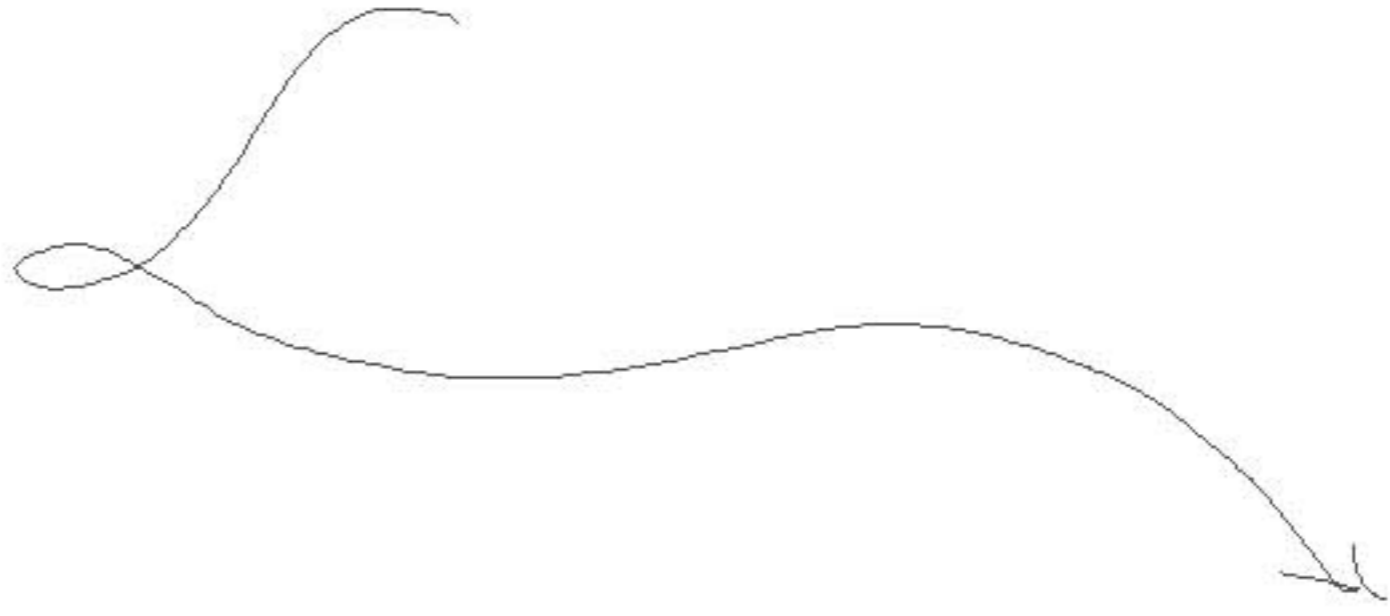
چیا تو رو اذیت می کنه؟

چه چیزایی سردرگت می کنه؟

تلاش هات رو بی نتیجه می ذاره و در انتها  
احساس می کنی که ناکام موندی؟

چه چیزایی تو رو  
برانگیخته می کنه؟

## چه چیزهایی روی تو اثر منفی می‌ذاره؟



تو فکر می‌کنی چه امکاناتی داری که می‌تونه به فرزندت کمک کنه و در ادامه چه انتظاراتی از اون داری و چطوری قراره بهش انتقال بدی که در حین انتقال، رابطه سالمی هم شکل گرفته باشه؟



# شناخت والد از دنیای نوجوان



V O F O U R  
T E E N A G E R S  
L I F E S K I L L S



آیا می‌دونی که بین دنیای کودکی‌ای که پر از بی‌تجربگی و ناآگاهی بوده و **دنیای حال حاضرش** که داره آگاهی و کسب تجربه رو مزه مزه می‌کنه، تو می‌تونی **آشتی و ارتباطی** برقرار کنی؟

آیا نوجوانت **بلده** با کسانی که متعلق به نسل قبلش، (افرادی مثل معاون، مدیر، پدر بزرگ و مادر بزرگ و ...) چطور ارتباط برقرار کنه؟

آیا می‌دونه **چطور خواسته‌هاش رو** باهاشون مطرح کنه؟



**آیا می‌تونه به روش موثری** باهاشون گفتگو داشته باشه که حرف هم رو خوب بفهمن؟

در حالی که نوجوان نگاهش به آینده‌ست، مجبوره رابطه‌ش رو به **طور سازنده‌ای** با نسل‌های قبل که نگاه متفاوتی به دنیا دارن، برقرار کنه و این کار برایش **سخته**.

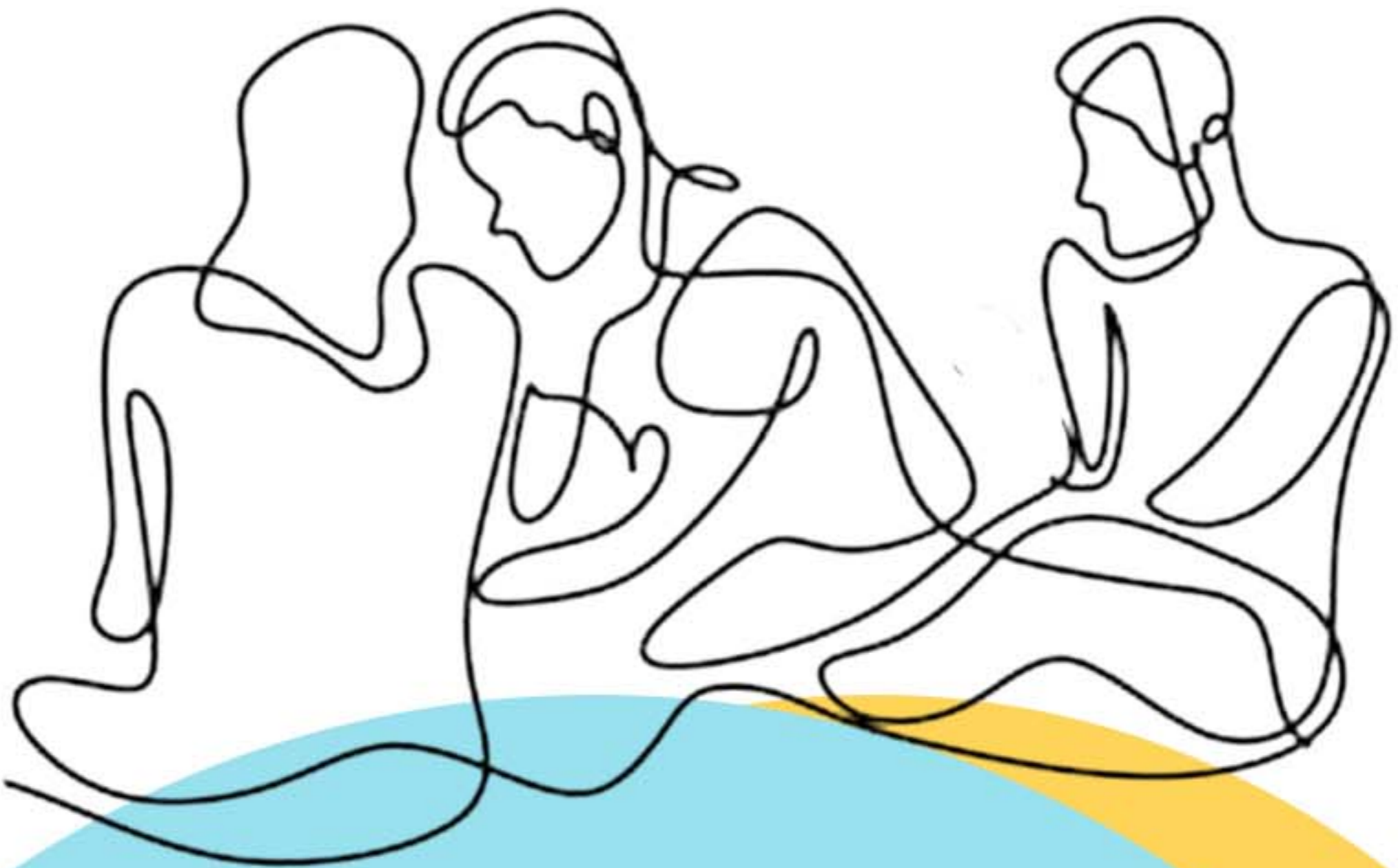
**آیا نوجوانت می‌دونه چه فاصله‌ای** بین این نسل‌هاست و چه عدم تفاهم‌هایی پیش اومده و این فاصله داره بیشتر می‌شه؟

**آیا خود تو راه حلی** برای این موضوع داری؟

**گاهی توی یک ارتباط** که دچار مشکل شده  
لازمه شخص دیگه‌ای که **درگیر موضوع نیست**  
بیاد و کمک کنه

## آیا تنهایی از پشش بر می‌آی؟

**تو خودت با موضوع درگیری** و بخشی از چالشی  
هستی که ایجاد شده، لازمه شخصی غیر از شما  
به صورت تخصصی به این رابطه کمک کنه.



**بررسی  
کیفیت رابطه‌ی  
والد و نوجوان**



V O F O U R  
T E E N A G E R S  
L I F E S K I L L S

اگر روابطتون اونجوری  
که دلتون می‌خواد صمیمانه و تنظیم نیست،  
**چه علت‌هایی داره و چه مشکلاتی رو** داره  
براتون به وجود میاره؟

چقدر صمیمیت بینتون وجود داره؟

در سال‌هایی که دیگه  
نوجوان **یواش یواش** می‌ره که از تو فاصله  
**بگیره** آیا عشق شما پایدار می‌مونه؟

## به نظرتون

اگر برگرده با **قلبش** برمی گرده یا به  
خاطر رسم و سنت ها بر می گرده؟



چقدر تو رو قبول داره؟

کجاها قبولت داره؟

کجاها قبولت نداره؟

تو کجاها قبولش داری؟

کجاها این قبول داشتن رو  
بیش نشون می دی؟

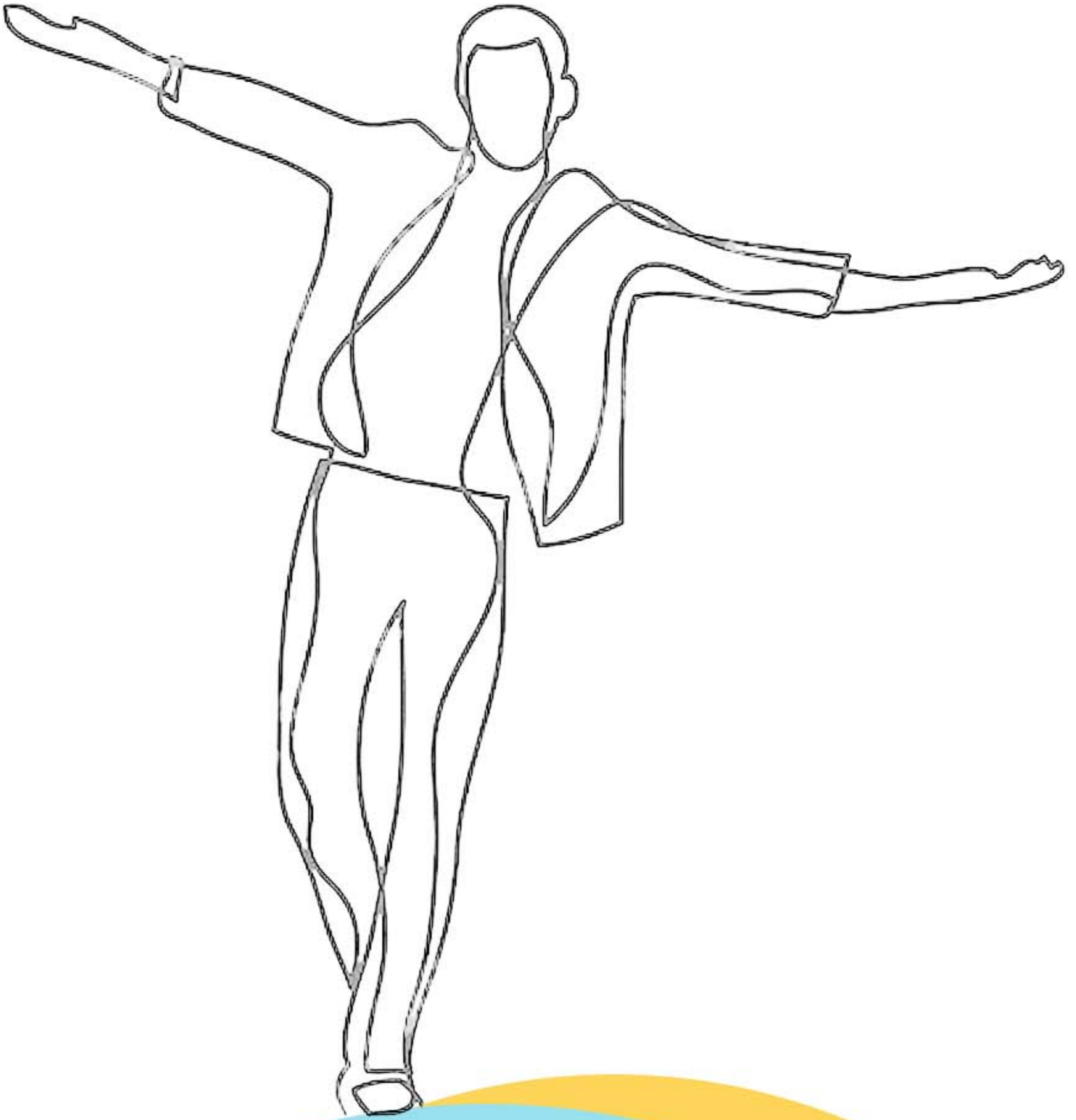
کجاها پشتش هستی؟

کجا اون چیزی که تو برایش  
رویا کرده بودی رو می فهمه؟

کجاها رو نمی فهمه؟

# کجاها رو

می ره دنبالش کجاها رو نمی ره؟





**آیا** این نوجوان **همان** نوجوانی  
هست که تو می‌خواهی؟

**آیا** خودش هم اونی رو  
که دلش می‌خواد هست؟

**آیا** چیزهایی هست که نوجوانت به تو **نمی‌گه**  
و تو فکر می‌کنی ظاهراً رابطه بینتون سالمه؟

**آیا** ممکنه مسائلی رواز سر گذرونده  
باشه که تو هرگز خبردار نشده باشی  
و لازم بوده خبر داشته باشی؟

**آیا** کمکی لازم داشته باشه، سراغت میاد  
یا سراغ غریبه‌ها می‌ره؟

# آیا بین این روابط **مصالحه** و آشتی برقرار شده یا برقرار نشده؟





**لازمه بدونی** که وقتی همه چیز به ظاهر تنظیم و سرجاشه، همچنان جای یه چیزایی هم خالیه، حتی اگر در بهترین حالت بنظر برسه. و **دیدن این موضوع کار آسونی** نیست، چون ما آدما به چیزی که **نمیدونیم** **اشرافی هم نداریم**.

حتی نمی‌دونیم  
که نمی‌دونیم

**این سوال‌ها برای این نیست**  
**که تو دلت خالی بشه،**  
فقط قراره کمی بهشون فکر کنی،  
همین.

از این قبیل سوالات مهم خیلی می‌شه  
مطرح کرد، که البته ممکنه در **خلال**  
**خوندن این متن به ذهنت رسیده باشه** و  
البته که بیان تمام‌شان در اینجا از حوصله  
خارجه.

آن کس که بداند و بخواهد که بداند  
خود را به بلندای سعادت برساند  
آن کس که نداند و بخواهد که بداند  
جان و تن خود را از جهالت برهاند



# میزان آگاهی از فضای هم



V O F O U R  
T E E N A G E R S  
L I F E S K I L L S

**نسبت به اینکه** به نوجوانت در این دوره حساس  
چی می‌گذره، چقدر آگاهی داری؟

**آیا عمیقاً دوست داری** نوجوانت بفهمه که به تو  
چی می‌گذره؟

یک لحظه صبر کن!

**چقدر شناخت طرفین** از **فضای همدیگرو لازم** و  
ضروری می‌دونی؟

**اگر جوابت به این سوال** مثبته پاسخت نسب  
به سوال بعدی رو با خودت مرور کن.

ابزاری برای شناخت همدیگه دارید؟

# دنیای نوجوانی پدر و مادر



V O F O U R  
T E E N A G E R S  
L I F E S K I L L S





## دوره نوجوانی خودتو

توی ذهنت مرور کن؟

- چه کمبودهایی داشتی؟ چه آسیب‌هایی ممکنه به خودت یا دیگران زده باشی؟
- چه میزان اضطرابی رو در اون دوران تجربه کردی؟
- به خاطر چه مسائلی چشم روی علایقت بستنی و مجبور بودی برای داشتن یا بدست آوردن یکی شون به دیگر خواسته‌ها ت نه بگی و حذفشون کنی؟
- چقدر دیده نشدن رو تجربه کردی؟
- چقدر این جمله رو با خودت مرور کردی که؛ اگر... یا ای کاش...
- چقدر حسرت این رو داشتی که نوجوانیت رو با کیفیت بهتری تجربه می‌کردی؟



چقدر در دوران نوجوانی توانستی خودت باشی و برای یک زندگی سالم که شامل **شکوفایی هرچه بیشتر توانایی‌ها** و استعدادها و رسیدن به موفقیت‌هایی که **بی‌شک هدف مشترک خودت** و خانواده‌ات بوده تلاش کردی؟

**آیا** جایی بود در دوران نوجوانیت که مسیرت رو عوض کنه؟

**آیا** تو همون جایی هستی که در نوجوانی آرزوش رو داشتی؟

**آیا الان قلب تو خوشحاله؟**

## آیا فکر می کنی

اگر برگردی به عقب، می تونی  
چیزی رو عوض کنی؟



## آیا می‌خواهی نوجوانت

این تجربه رو نکنه که در آینده دلش بخواد برگرده به گذشته و چیزی رو عوض کنه؟

مطمئنم

تو بهترین‌ها رو برای نوجوانت در  
تمام دوران‌های زندگی‌ش می‌خواهی.



**میزان آگاهی  
پدر و مادر  
از نسل جدید**



V O F O U R  
T E E N A G E R S  
L I F E S K I L L S

## آیا بهترین هارو می‌شناسی؟

گاهی اینکه تو بهترین هارو برای نوجوانت می‌خوای، به این معنا نیست که بهترین هارو می‌شناسی.  
آیا بهترین‌های خودت رو می‌شناسی یا بهترین‌های نوجوانت رو؟

## آیا می‌دونی نوجوان تو، خودتو نیست؟

آیا می‌دونی او یک فردیت جدا از توست؟

با سرنوشته‌ی جدا، با علائق، احساسات  
و عواطف متفاوت؟

آیا می‌دونی دنیای او می‌تونه کاملاً متفاوت از دنیای تو باشه و تو والد بسیار خوبی برای او باشی؟

آیا می دونی نوجوان، می تونه  
به آرزوهایی که تو برایش می خواهی **نرسه**  
ولی کماکان خوشبخت باشه و  
شما رابطه ی سالم و خوبی با هم داشته باشین؟



# طراحی دوره‌های از جنسی علم و تجربه



V O F O U R  
T E E N A G E R S  
L I F E S K I L L S



# در دوره مهارت‌های زندگی نوجوانان و فور

TEENAGERS LIFE SKILLS



ما برای تمام **دغدغه‌های** بیان شده (که از دل چندین سال تجربه و کار تخصصی با **هزاران نوجوان** و والدین داخل و خارج کشور کسب کردیم)، راهکارها و سرفصل‌هایی رو برای آموزش به نوجوان‌ها تنظیم کردیم تا ورود اونهارو به جامعه جدید آماده و تسهیل کنه.



این جامعه می‌تونه **هرکجای دنیا باشه**، و نوجوان‌ها مهارت مواجهه با چالش‌هایی نظیر (تغییر محل زندگی، مواجهه با آدم‌های جدید، فرهنگ‌های جدید، در سنین متفاوت، پست‌ها و عناوین جدید و ...) رو پیدا می‌کنن.

**آیا می‌دونین** در چند سال آینده در سایه توسعه و دیجیتالی‌شدن دنیامون، بسیاری از مشاغل در پیرامون ما وجود نخواهد داشت؟

**نوجوان تو لازم داره با**

**چالش‌هایی مواجه بشه** که تو هرگز با آن‌ها در زندگی مواجه نشدی.

این مهم نیاز به یک **آینده‌پژوهی** داشته که ما انجامش دادیم و **ابزاری به او می‌دیم** تا خودش چند قدم جلوتر رو بینه و زندگی خودش رو بسازه.

**در کشورهای جهان اول این آموزش**  
**داره اتفاق می‌افته**

9

# با توجه سرعت رشد علم و فن آوری و تغییر سبک زندگی در عصر جدید، یادگیری این دانش و مهارت، دیگه یک آموزش فوق برنامه نیست بلکه یک ضرورته.



# ابزار کشف ویادگیری



V O F O U R  
T E E N A G E R S  
L I F E S K I L L S

## اینجا به نوجوان ابزاری داده می‌شه که به صورت **علمی، تجربه‌ای و عمیق کشف** می‌کنه و یاد می‌گیره:

- من چه نیازهایی دارم؟
- چطور به نیازهام پاسخ بدم؟
- لازمه براشون چه کارهایی انجام بدم؟
- چه علایق، استعداد، توانایی و نقاط قوتی دارم؟
- چطور می‌تونم این‌ها رو بینم و ازشون استفاده کنم؟
- چطور می‌تونم با خودم و دیگران در ارتباط موثر و سازنده‌ای قرار بگیرم؟
- چطور می‌تونم با مسائل پیش رویم مواجهه‌ی سازنده داشته باشم؟

و ...



در این دوره تلاش می‌شود تا شما یک فرزند مسئول،  
که توانایی این رو داره تا روی پای خودش بایسته رو در  
کنار خودتون تجربه کنید

## 9

در این مسیر یاد می‌گیرید چطور می‌تونه با  
اضطراب‌ها و استرس‌هایی که در زندگی به واسطه  
تغییرات زندگی بوجود میاد

به طور سازنده‌ای مواجه بشه و ازشون  
به صورت منفی متاثر نشه.



# فضای دوره



V O F O U R  
T E E N A G E R S  
L I F E S K I L L S



## به عملات و سوال‌ها دقت کردید؟

**اینجا** تمرکز روی نوع کیفیت رابطه با بزرگسالان و برقراری توازن بین خواست والدین و نوجوانه

## اینجا آموزش از جنس تجربه است

**اینجا** هر نوجوان با توجه به خصوصیات فردی به خودش و مسائلیش می‌پردازد و آموزش تخصصی می‌گیرد و

**خبری از شبیه شدن نوجوان به هم نیست**

**عجیبه نه؟!!!**

**اینجا** یادگیری در تعامل **با هم شکل**  
**می‌گیره** و همه تجارب عملیاتی هستن.

این سبک یادگیری رو  
**هیچ جای دیگه تجربه**  
نخواهد کرد.

**اینجا فضایی رو فراهم کردیم**  
تا نوجوان خودش شخصا مسائلی رو تجربه  
کنه و باهاش **مواجهه بشه**،

# بتونه در فضای امن و تخصصی، زیر نظر مربی دوره،

تجربشو با هم سنج و سال‌های  
خودش به اشتراک بذاره.



شما نوجوانت رو برای آینده‌ای به ما می‌سپاری  
که **مختص منطقه جغرافیایی** خاص نیست.

نوجوانان‌ها در آینده در تمام دنیا  
به هم خواهند پیوست

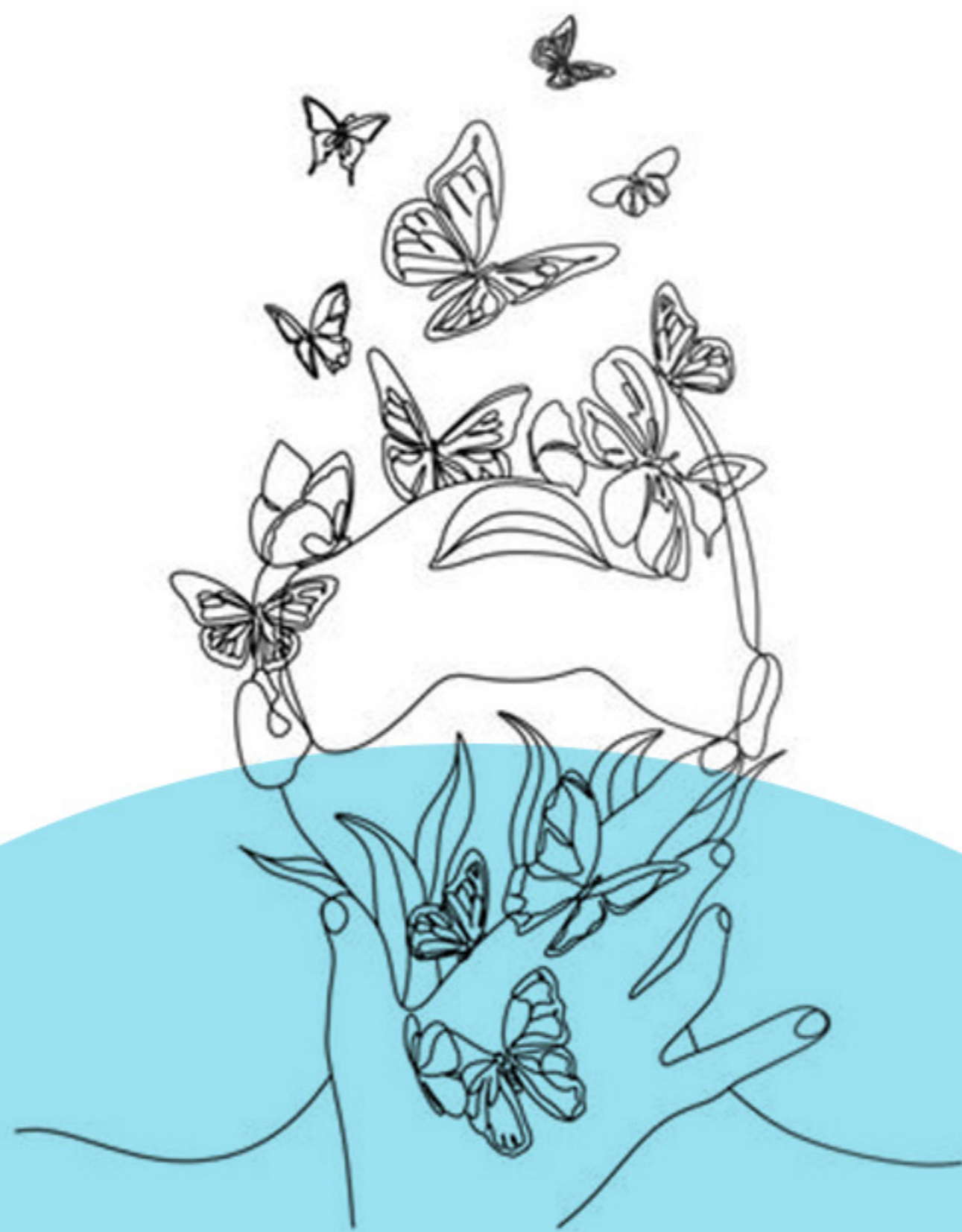
ضمن آشنایی با اجتماعی که الان درش زندگی  
می‌کنن، به **تجربه‌ای جهانی می‌پیوندند** و از  
موقعیت‌های زیست جهانی استفاده خواهند کرد.



## باور داریم نوجوان شما به دوره‌ای وارد خواهد شد که در دنیا بی‌نظیره.

**به اذعان کسانی که دوره رو گذروندن**، با هر بار شرکت مجدد در دوره، با یک مسئولیت و نقشی متفاوت و فراتر از قبل، سطح دیگری از آموزش رو تجربه می‌کنن.

در این فاز جریانی از **اتفاقات کارآمد و موثری رو تجربه** می‌کنن که در ادامه از زبان خود شاگردان و والدینشون بیشتر خواهید خوند.



# ابزارهای آموزشی



V O F O U R  
T E E N A G E R S  
L I F E S K I L L S

## ابزارهای آموزشی

اینجا آموزش خیلی متفاوت تر از کلاس‌های دیگه است!  
ابزارهای آموزشی ما فراتر از فیلم و اسلایده!  
**روش‌های جدیدی** که احتمالاً تا حالا تجربه نکردین هم  
وجود داره.

در این دوره **تمرین‌های عملی**، اردوها، کمپ‌ها،  
مسافرت‌های جمعی و آموزش‌های کاربردی دنیای  
آینده رو تجربه می‌کنند.

## جزوات تکمیلی

بر خلاف مدرسه، **ما اینجا جزوه نمی‌دیم!**  
**چرا؟**

چون معتقدیم هر فرد درس خودشو می‌گیره و  
اطلاعات کپی شده به دردشون نمی‌خوره!  
**فهم موضوعه** که باعث یادگیری می‌شه و نه حفظ  
کردن اون از روی جزوه یا هر چیز مشابه.

# مشاركت سه ضلع ارتباطى



V O F O U R  
T E E N A G E R S  
L I F E S K I L L S



## این کاری نیست که ما به **تنهایی** انجام بدیم.

بلکه نوجوان شمارو با  
کمک و مشارکت خودتون  
آموزش می‌دیم.

### پس لازم داریم

نوجوان تون هر چه بیشتر  
خودش رو با ما  
به اشتراک بگذاره.

**ما با کمک شما** (والدین محترم) و خود نوجوان،  
فضا رو اونقدر برایش امن و صمیمی و راحت می‌کنیم  
تا "به اشتراک گذاشتن خودش" از انتخاب خارج  
شده و تبدیل بشه به ماهیتِ بودنش در فضا

**این دوره  
به چه کسانی  
پیشنهاد می شه؟**



V O F O U R  
T E E N A G E R S  
L I F E S K I L L S

این دوره به چه کسانی **پیشنهاد** می شود؟

## نوجوانان

دختر و پسر ۱۳ سال تمام تا ۱۷ سال

**نوجوانانی** که تمایل دارند  
با شناخت بهتر خود  
به اهداف و خواسته هاشون  
دسترسی پیدا کنند.



خانواده‌هایی که به دنبال ارتباط بهتر و صمیمی‌تر با نوجوانشون هستند و **آینده نوجوانشون برایشون مهمه**. برخلاف باور برخی که معتقدند این آموزش‌ها برای افراد دارای مشکل یا اختلاله، **ما معتقدیم همه‌ی نوجوان‌ها لازمه این مهارت‌ها رو کسب کنند**، صحبت از مهارته و آموختنش، که برای هر کسی در دنیای امروز یک نیاز اساسی محسوب می‌شه.

## این دوره به چه کسانی پیشنهاد نمی‌شود؟

شرایط سنی را نداشته باشند

**تقریباً نوجوانی نیست** که به این نوع آموزش‌ها نیاز نداشته باشه. مگر با تشخیص پزشک یا روان‌پزشکش.

**نوجوان  
فقط كافيہ  
انتخاب كنه**



V O F O U R  
T E E N A G E R S  
L I F E S K I L L S

نوجوان فقط کافی‌ه انتخاب کنه

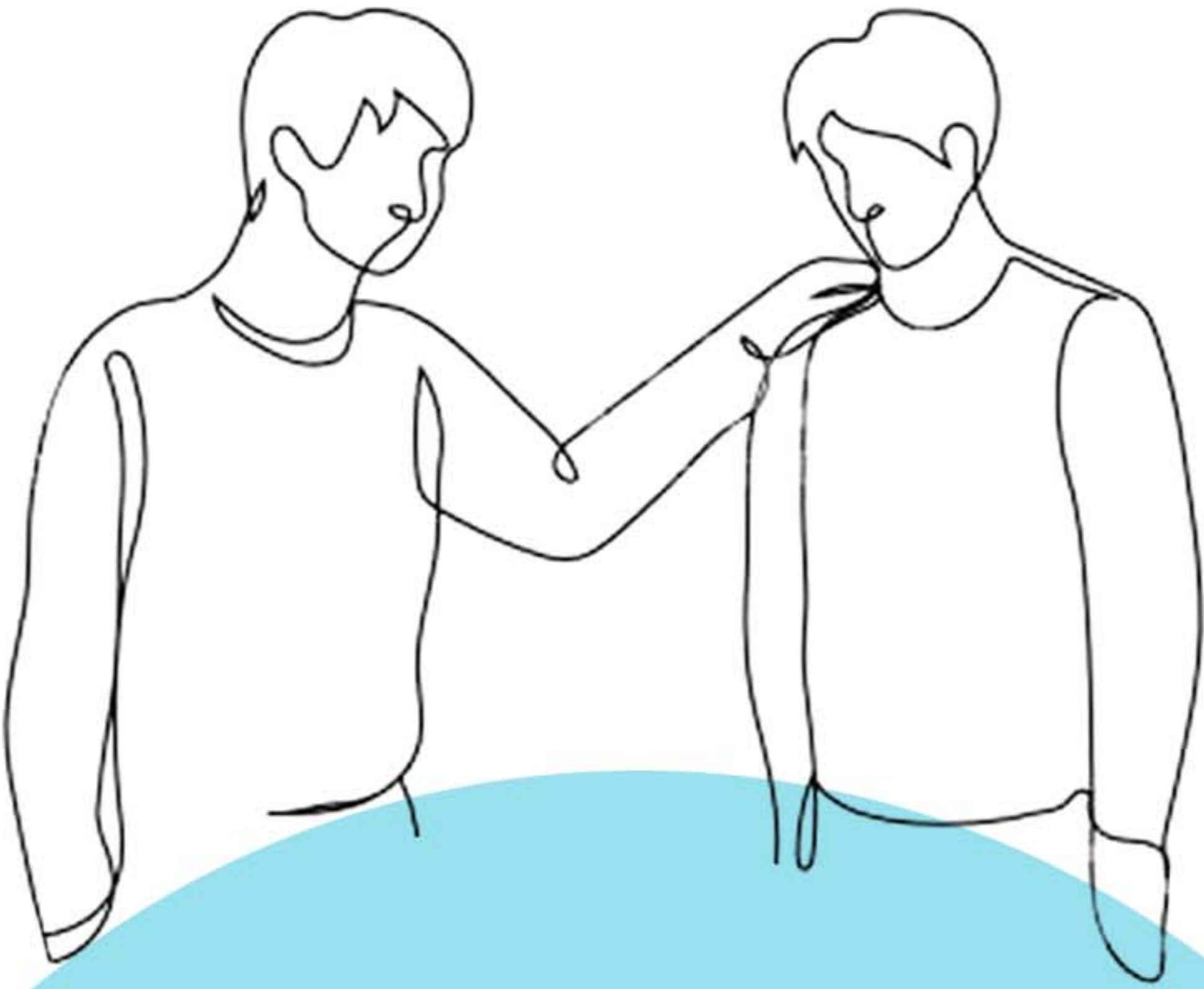
اینجا فرآیند اینطوریه

نوجوان به موضوعاتی آگاه‌ه چیزایی هست که  
براش موضوعیت داره و اینجا دنبال جواب  
سوالاش می‌گرده

احتمالا این راهکار رو از  
ما بزرگ‌ترا طلب می‌کنه.

و حالا مسئولیت ما  
در قبال این خواسته چیه؟

## ما اینجا کنارش هستیم تا بهترین پاسخ و راهکار مناسب خودش رو پیدا کنه.

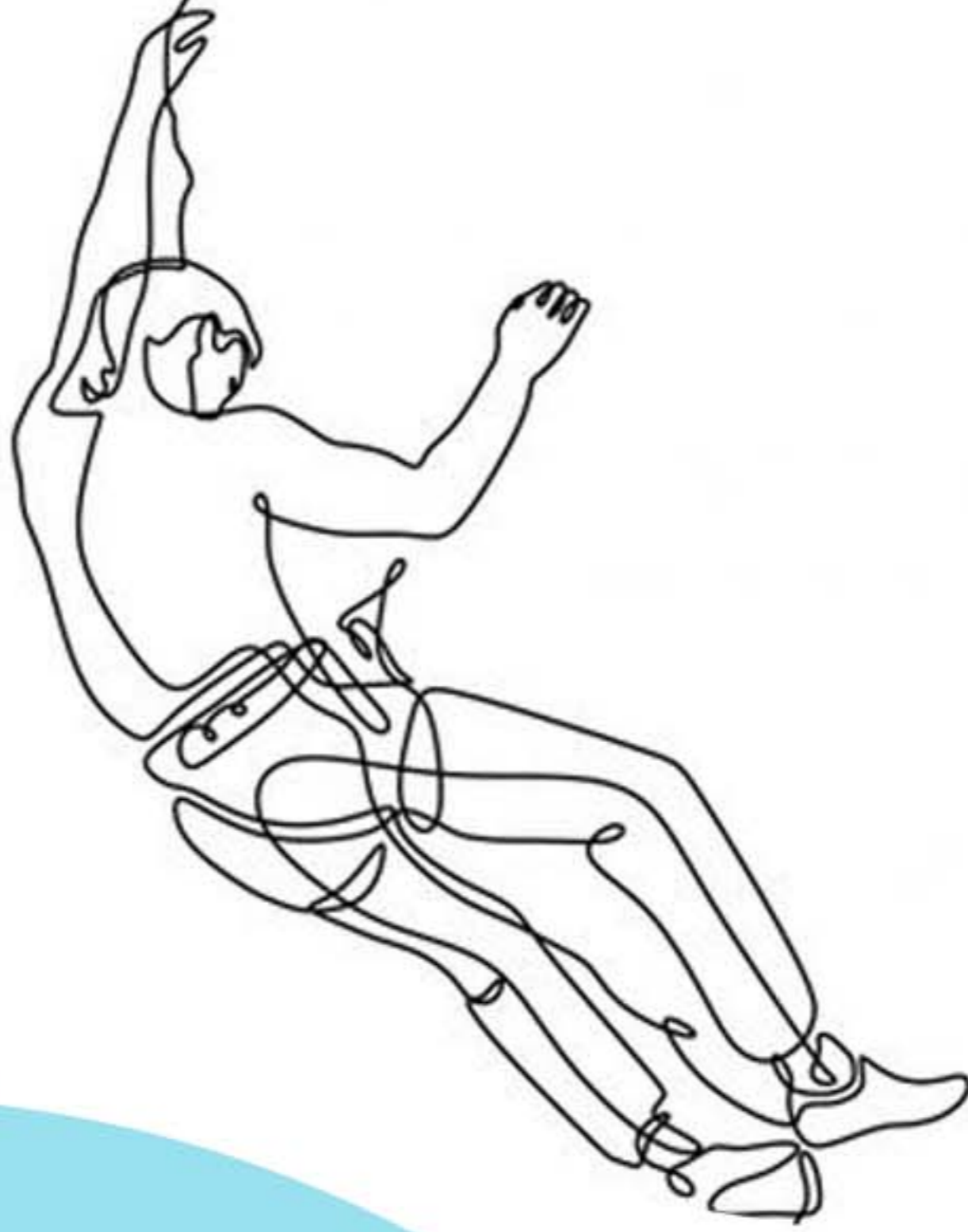


به چه صورت؟

ما کمکش می کنیم تا موضوع رو **دقیق** و  
همه جانبه، با تمام **موانع** سر **راهش** بینه  
و در مرحله بعد **گش** می کنیم تا **کشف** کنه

## چگونه

موانع رو **خودش** از **سر راه برداره** و  
**راهکار خاص خودش** رو ایجاد یا پیدا کنه.





# پشتیانی ویژه



V O F O U R  
T E E N A G E R S  
L I F E S K I L L S

از ابتدا تا پایان دوره شما از طرق مختلف،  
همراهی خواهید شد.

پشتیبانی فنی، آموزشی، روان‌شناختی و ...

## همه با هم تا انتها

این شعار ما در موسسه و فور هست

در کنار هم هستیم  
نمی‌گیریم در کنارشون هستیم

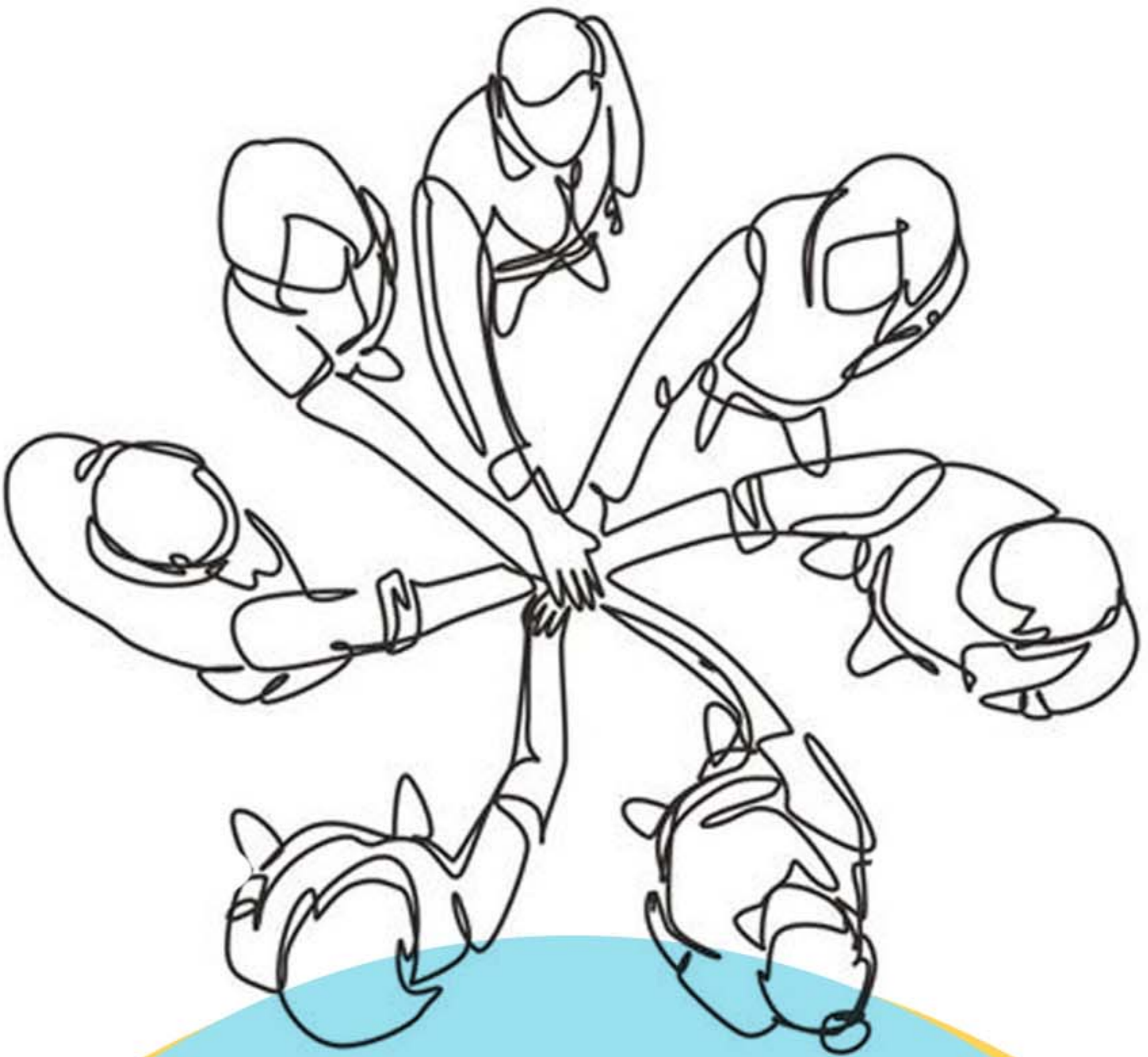
در کنار هم هستیم تا همه مون به سلامت  
مسیر بی‌انتهای آموزش رو طی کنیم.

مربی دوره حواسش به نوجوان هست تا اگر لازم بود، راهنماییش کنه و مشاور متخصص در همان حوزه رو بهش معرفی کنه، تا از بهترین خدمات مشاوره فردی هم استفاده کنه.

## سلامت روان نوجوان. مون از هر چیزی برای ما با ارزش تره



در حمایت هم بودن یکی از **درس‌های**  
**اساسی و پایه‌ای وفور هست** و ابزارهایی  
داریم برای اینکه نوجوان بتونه فشار کمتری  
رو متحمل بشه.



# تجربہ شرکت کنندگان



V O F O U R  
T E E N A G E R S  
L I F E S K I L L S

## نظرات نوجوان‌هایی که دوره رو شرکت کردن

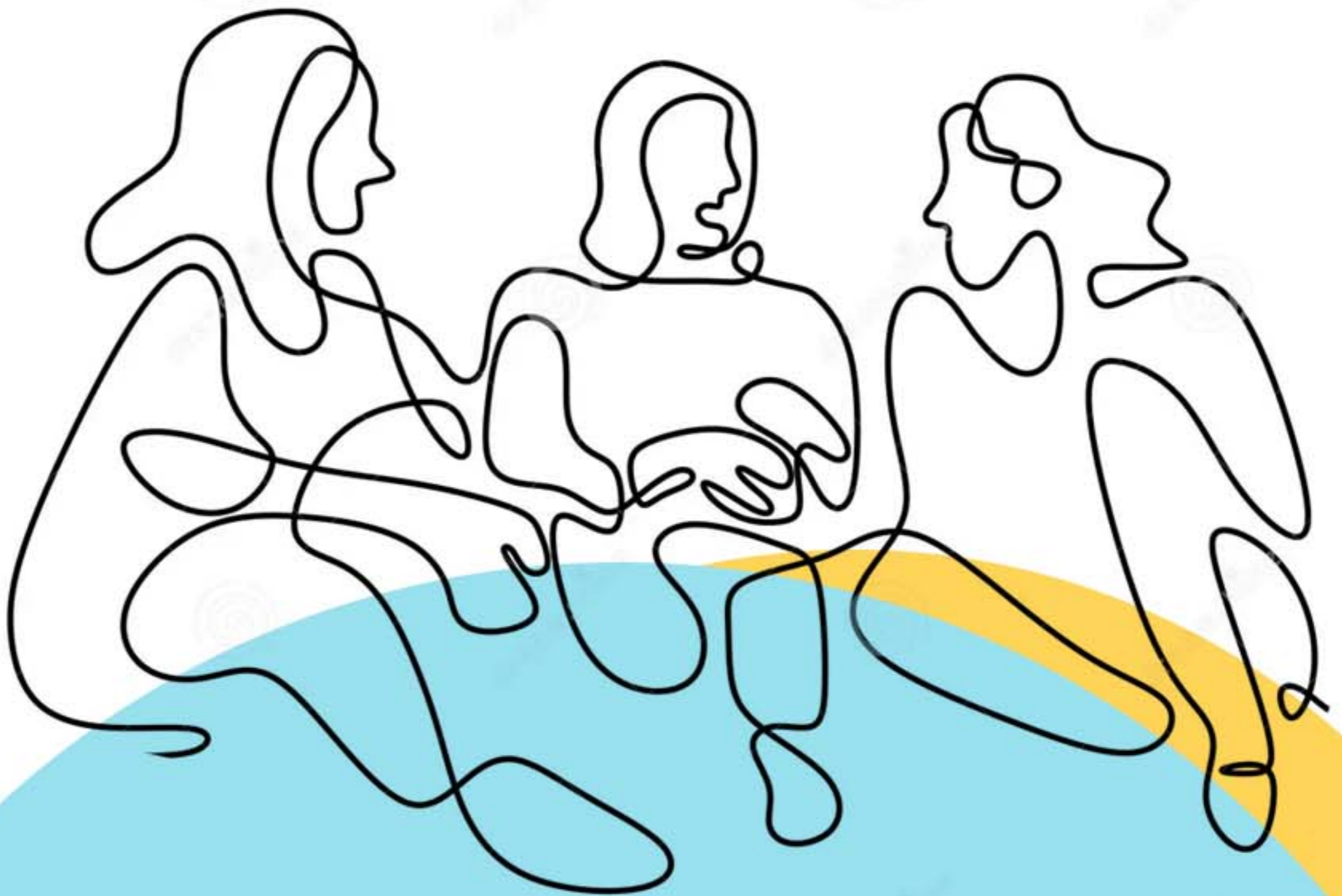
۱. تا حالا توی رابطه‌ای شده از چیزی ناراحت باشی و مدام با خودت بگی **بیخوش، بگذر. اما نتونی؟** و این حرف‌ها و مکالمه‌ها همه‌شون **مانع و جلوی راهت باشه؟**

ما توی این دوره یاد می‌گیریم که چطوری به افراد مهم زندگی‌مون محترمانه بگیم به ما داره چی می‌گذره تا بتونیم رابطه از دست رفته‌مون رو برگردونیم.

۲. با روش‌هایی که توی این دوره یاد می‌گیرم، راهی رو که کسی **مجبورم نکرده و آرزوش رو دارم**، براش قدمی برمی‌دارم.

**۳. توی دوره اونقدر امنیت داشتم که مسائلم رو با گروه مطرح کردم، شنیده شدم و تونستم راه‌حلی پیدا کنم.**

**۴. برنامه‌ریزی دقیق و درست توی این دوره به من کمک کرده تا زمان کافی برای انجام دادن کارایی که دوست دارم، داشته باشم.**



# تجربہ ما



V O F O U R  
T E E N A G E R S  
L I F E S K I L L S



## تجربه ما

نوجوانانی که آموزش‌های مارو طی کردند، هنگامی که تنش‌های اجتماعی در جامعه حادث می‌شود و اون‌ها هم تجربه‌اش می‌کنن، طبق آماری که ما بدست آوردیم، **کمترین آسیب‌های روان‌شناختی** زیان‌بار بهشون وارد شده و علاوه بر این مزیت، اون‌ها ابزارهایی پیدا کردن که بتونن **مواجهه‌ی سازنده‌ای** با این قبیل موضوعات داشته باشن.



# وجه تمايز دوره



V O F O U R  
T E E N A G E R S  
L I F E S K I L L S

## وجه تمایز دوره‌ی منحصر به فرد مهارت‌های زندگی و فور نوجوانان

اینجا آموزه‌ها تماماً **علمی و روان‌شناسی‌ست**.  
در کنار تخصصی بودن، **بخش‌های تجربه‌ای و عملی‌ای** دارد که **ارزش منحصر به فرد** این دوره رو شامل می‌شه.

نوجوان وقتی به یک موضوع نظری، تجربه و استمرار در تجربه رو اضافه می‌کنه، **می‌تونی باور داشته باشی** که در اون حوزه عمیق شده و به صورت جدی کار کرده.

**این تجربیات ماست** که در طول این سال‌ها، به باورمون تبدیل شده، که لازمه شما و نوجوان عزیزتون، اون رو راستی‌آزمایی کنین.

**با توجه به آنلاین بودن دوره**، ما از اقصی نقاط ایران دانش‌پذیر داریم.

پس در نتیجه علاوه بر تنوع فردی، تنوع فرهنگی هم می‌تونه به گسترش تفکرات و تنوع دیدگاه نوجوان کمک کنه.

## از مناظر مختلفی اینجا قدم اول شناخت نوجوان از خودش.

**و حالا این شناخت باعث می‌شه** برداشت‌های شخصی، منحصر به فرد و متفاوتی رو داشته باشه که اولاً قبلاً نداشته (چون آگاهی نسبت به آن موضوع خاص بالا رفته)، ثانیاً برداشت‌های نوجوان چون بر اساس ویژگی‌های شخصی و تجاربشه، کاملاً با دیگری متفاوت خواهد بود.

# درباره مدرسی دوره



V O F O U R  
T E E N A G E R S  
L I F E S K I L L S

## درباره مدرس دوره

- دکتری روان شناسی بالینی
- عضو سازمان نظام روان شناسی ایران
- مدرس کارگاه های شناخت مبانی روان پویشی
- عضو رسمی درمانگران IEDTA
- مدرس دوره مهارت های زندگی نوجوانان وفور
- دبیر کمیته روان شناسی محیطی سازمان نظام روان شناسی
- از مدرسین دوره مهارت های زندگی سالم وفور
- مدرس دوره ثمر نوجوانان و بزرگسالان در مجموعه روان شناسی وفور
- پست دکترای DBA
- فارغ التحصیل دوره های کارآفرینی و نوآوری از دانشگاه برکلی آمریکا
- دکتری معماری و دانشجوی پسادکتری معماری دانشگاه تهران
- نائب رئیس سابق فدراسیون چوگان
- عضو سابق تیم ملی چوگان بانوان ایران



# كلام آخر (جمع بندی)



V O F O U R  
T E E N A G E R S  
L I F E S K I L L S

## دوره مهارت‌های زندگی سالم نوجوانان و فور

سال‌هاست با هدف آموزش نوجوانان و ارتقا کیفیت زندگی سالم نوجوانان ایرانی راه‌اندازی شده.

در این دوره نوجوانان‌ها، آموزش‌هایی می‌گیرند که در مدرسه و کتاب‌ها وجود ندارد و به آن‌ها داده نمی‌شود اما کمبودش به شدت آسیب‌زا است.

امروزه این نوع آموزش دیگر یک آموزش فوق‌برنامه نیست بلکه یک «ضرورت» حساب می‌شود.

این آموزش لازم، قابلیت انتقال از طریق پدر و مادرها روادار، چرا که کاری کاملاً تخصصی، علمی و ظریفه.



# آینده ی نوجوانان مادر کرو این آموزش



## مادرها و پدرهای عزیز

مبادا به اتکاء دانش و اطلاعات گذشته، یا با فرض اینکه خودتون رو صاحب معلومات بالا می‌دونین، آینده نوجوانتون رو به خطر بندازین.

چند نفر از شما بزرگسالان این جمله  
را به زبان آوردین؟

"ای کاش زودتر می‌دونستم".

ما برای پیشگیری از تکرار این نوع جملات در ذهن  
یا بر زبان نوجوانان این مرزوبوم، آموزش‌های لازم رو  
براشون فراهم کردیم.

**آیا فکر می‌کنید** مشکلات و مسائل نوجوانان صرفاً به دلیل بحران نوجوانی و مختص به همین دوره و با گذر زمان رفع می‌شود؟

**یا با دادن امکاناتی** مثل سفر، تغذیه مناسب، پوشاک مناسب، مطالعه شخصی شما در مورد مسائل نوجوانان و ... قابل حله؟

## متأسفانه باید بگم اینطور نیست

**گذر زمان اگر بدون آموزش دیدن** و دریافت کمک تخصصی باشد، فقط به نوجوانان کمک می‌کند تا بهتر مشکلاتشون رو پنهان کنن در حالیکه مشکلات همونجا، سر جاشون هستند و اثر مخربشون رو می‌گذارند.

# دستاورد های کارآمد



V O F O U R  
T E E N A G E R S  
L I F E S K I L L S

**حداقل دستاوردهای کارآمد و بسیار مهم**  
پس از طی کردن دوره و فور نوجوانان

## در ارتباط با خود

درک بهتری از دنیای خود

**کشف علایق ، نقاط قوت ، استعدادها،  
توانایی‌ها اصیل خود**

## شناخت و مدیریت اضطراب

با توجه به چالش‌های مربوط به دوران نوجوانی.

**آشنایی با فلسفه نظم و برنامه ریزی  
و انضباط فردی**

**تعیین اقدامات کوتاه مدت، میان مدت و  
بلند مدت تا از موانع پیش رو عبور کرده  
و نتیجه مطلوبش رو داشته باشه.**

**مواجهه سازنده ( عملیاتی و کارآمد )  
با مسائل پیش رو**

## در ارتباط با والدین

**درک بهتری** از دنیا و دیدگاه‌های والدین

### به جای

**دعوا و قهر**، درباره مشکلاتشون گفتگو کرده  
و اون‌ها رو مسئولانه و محترمانه حل کنن.

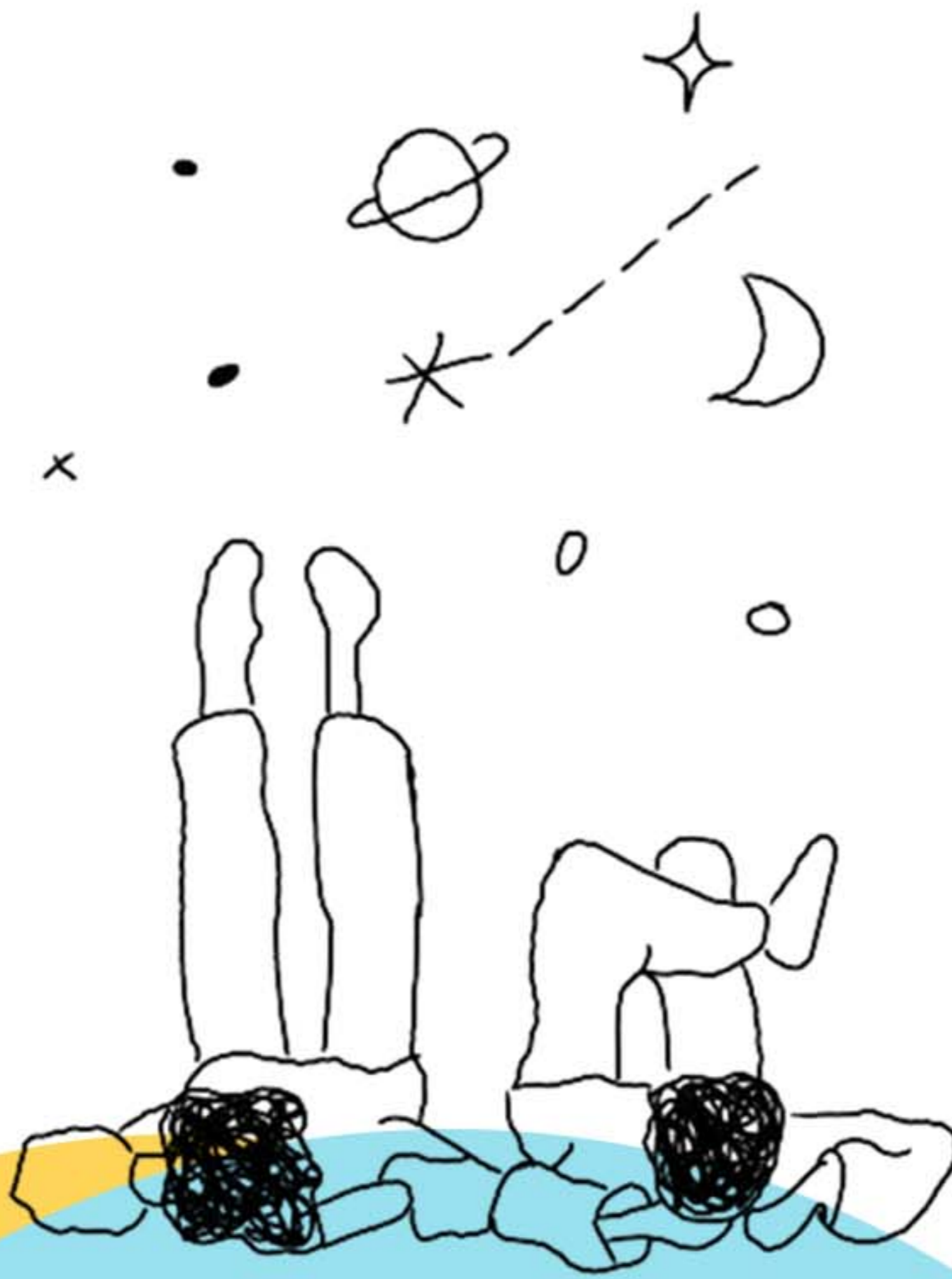
گفتگو راجع به **احساساتی** که به اون‌ها  
می‌گذره و تجربیش می‌کنن.

**گوش شنواشون تقویت می‌شه**

(این الزاما به **معنای اصطلاح رایج**  
حرف گوش کن شدن، نیست.)

## فهم معنای توازن

بین **مستقل بودن** از یک سو  
و **حفظ ارتباط سالم** با خانواده



## در ارتباط با **مدرسه**، **دیگران** و **جامعه**

**بررسی مسائل** و **رویدادها** به صورت عمیق‌تر و  
ظریف‌تر با شناخت و **نگاهی بهتر و پخته‌تر**

**مسئولیت‌پذیری** با تعریف و انجام پروژه‌های تیمی

**برقراری تعامل موثر در کار تیمی**، برنامه‌ریزی کارآمد،  
تقسیم وظیفه، همکاری جمعی و ... را به صورت  
عملی فرا گرفته و تجربه‌ی مفید بودن و اعتماد به  
نفس خواهد داشت.

**گفتگوی موثر** با دوستان و اطرفیان  
و **تنظیم شدن روابطشان**

**ایجاد تعادل**

بین خواسته‌های فردی خود و دیگران



# آماده شدن جهت ورود سالم و موثر به مراحل جدید زندگی



## در ارتباط با آسیب‌های احتمالی کودکی، گذشته‌اش تمیز شده و

برای آینده‌ای که از الان شکل دقیقش  
قابل پیش‌بینی نیست، آمادگی پیدا می‌کنه



# تجربته والدين



V O F O U R  
T E E N A G E R S  
L I F E S K I L L S

## تجربه والدین

- من خیالم راحت شده که دخترم از پس مسائلمش با پدرش برمیاد و چالش‌هایش رو خودش حل می‌کنه و من از وسط رابطه شون بیرون اومدم.
- پسرم خودش رو می‌شناسه و چیزهایی رو یاد گرفته که جایی توی کتابا و کلاسای مدرسه نبوده و نیست و فقط می‌تونست پس از گذر سال‌ها تجربه‌اش کنه.
- فرزندم تحلیل مسائلمش رو به خوبی یاد گرفته. بد و خوب نتیجه‌اش رو به خودش ربط می‌ده و نه به دیگران، یعنی بیرون از خودش دنبال مقصر دیگه‌ای نمی‌گرده.
- درک بیشتری از جمع، کار گروهی و حمایت پیدا کرده. از همه مهمتر از شخصی که مربی تایید کردند، مشاوره می‌گیره.

**کیفیت  
برای ما  
مهمه**

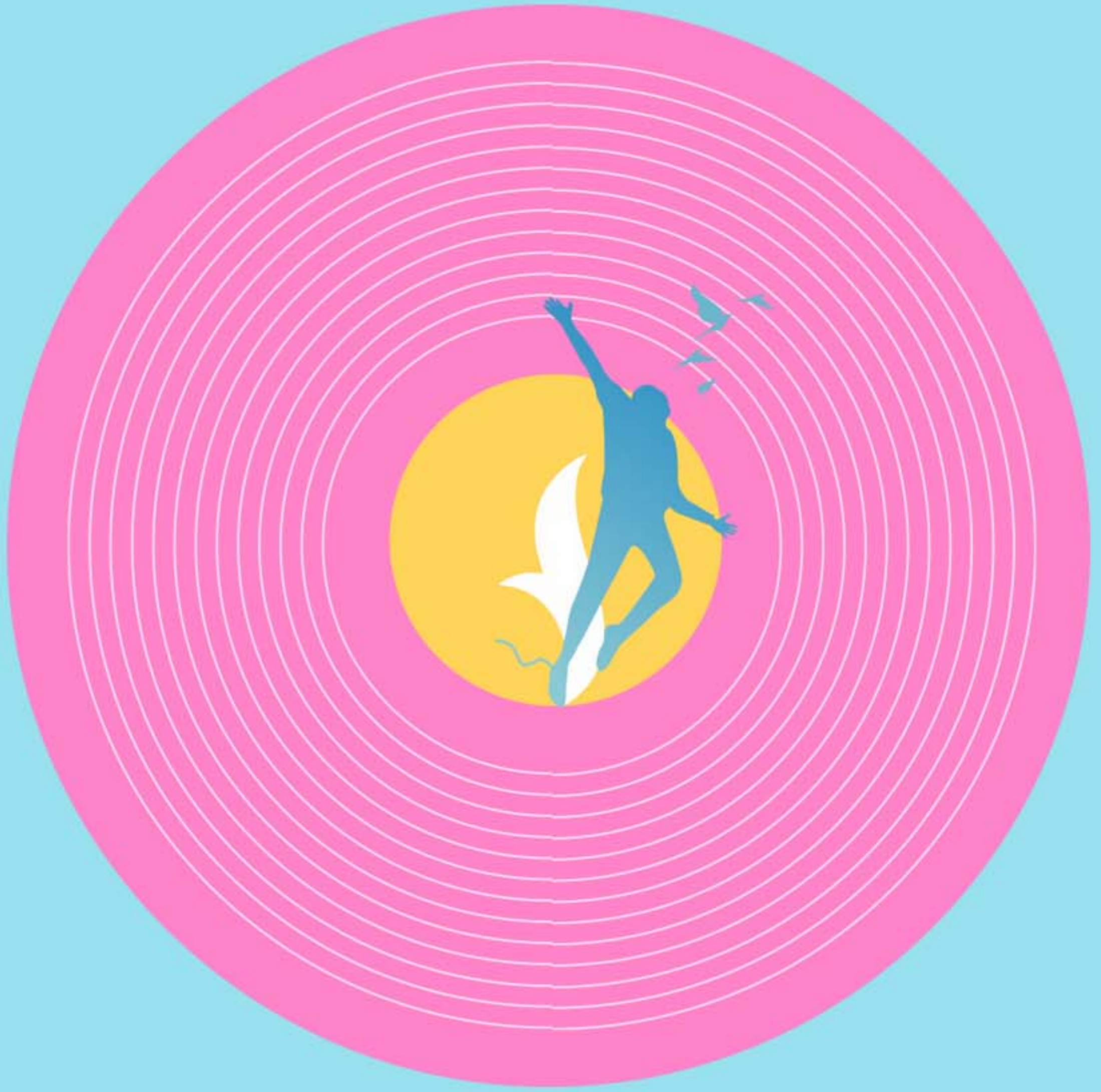


V O F O U R  
T E E N A G E R S  
L I F E S K I L L S

## کیفیت برای ما لُحْمه، کیفیت برای ما **معنای ویژه ای** داره

ما کیفیت رو اثر گذاری و ماندگاری آموزه هامون تعریف می‌کنیم و چیزی که در ادامه این تعریف برامون اهمیت زیادی پیدا می‌کنه "**حفظ کیفیت**" هست، که برای اون هم اندیشه و تجربه های لازم رو در دسترس داریم.

در ادامه دوره مهارت های زندگی نوجوانان در موسسه و فور دوره ای تعریف شده تحت عنوان "**مهارت های زندگی سالم**" که نوجوان می‌تونه برای موندن در فضا و گرفتن آموزه‌های **جدید با سطح و عمق متفاوت** در اون شرکت کنه و مسیر بی‌انتهای آموزش (البته از نوع با کیفیتش با تعریفی که ارائه کردیم) رو طی کنه.



**TEENAGERS**  
LIFE SKILLS  
ONLINE TRAINING COURSE