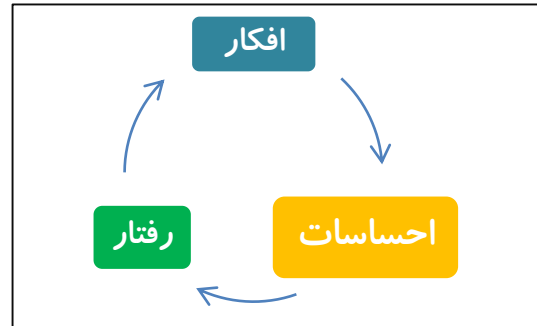


## مهارت های زندگی

### مهارت خود آگاهی:

خودآگاهی جسمانی



خود ارزیابی صحیح در حیطه های :

- ظاهر جسمانی : شامل قد ، وزن ، چهره ، کیفیت پوست ، نوع پوشش و ...
- خصوصیات روانشناختی : شامل ویژگی ارتباطی با دوستان ، اعضا خانواده ، همکلاسی ها ، همکاران و ... ، ویژگی های شناختی ، احساسی و رفتاری در موقعیت های خشم برانگیز و استرس زا یا ناراحت کننده ، میزان همدلی و پذیرش دیگران
- ارزیابی دیگران از شما
- عملکرد شما در اجتماع و انجام وظایف محوله
- عملکرد شما در انجام وظایف روز مره
- عملکرد ذهنی : شامل ویژگی های مربوط به حل مسائل ، اخذ تصمیم گیری ها ، ویژگی های مربوط به یادگیری ، خلاقیت ، دانش عمومی ، دانش اختصاصی ، درایت و ...
- اعتقادات معنوی

می توان با به جز درآوردن تمامی ویژگی ها آن ها را در سه رده ی مثبت ، خنثی و منفی دسته بندی کرد  
توجه به اهمیت اطافیان نزدیک در خود آگاهی

- توجه به فشار گروه (با قاطعیت و ادب می توان از خطر فشار گروهی در امان ماند )
- برای اینکه امتناع شما غیر منتظره تلقی نشود ، قبل از پاسخ دادن مکث یا تاخیر کوتاهی ارائه نمایید .
- در مواجهه با پیشنهاد فرد مقابل از مهربانی و توجه او قدردانی کنید
- از اینکه نمی توانید خواسته ی طرف مقابل را اجابت کنید ، اظهار تاسف کنید .
- علت نپذیرفتن خواسته ی طرف مقابل را توضیح دهید .
- با نشان دادن همدلی زمینه ی امتناع را فراهم کنید .
- صراحتاً جواب «نه» بدهید .
- به علت پیامد های احتمالی نپذیرفتن پیشنهاد از طرف شما عذر خواهی کنید .
- سعی کنید راه حلی بیابید که دو طرفه باشد یعنی هم شما و هم طرف مقابل مایل به انجام آن باشید .

هدف گذاری

فرایند هدف گذاری :

- مرحله ی اول تعیین خواسته ها در حیطه های مختلف معنوی ، تحصیلی ، شغلی ، مالی ، سلامت جسمانی ، سلامت جسمانی و روانشناختی ، اجتماعی و تفریحی
- پاسخ دادن به ۴ سوال اساسی زیر :
- چه چیزی شما را ناراحت می کند ؟

به چه موضوعاتی اشتیاق دارید ؟

چه آرزو هایی دارید ؟

چه چیز هایی زندگیتان را کمی راحت تر می کند ؟

انتخاب هدف

برش اول : اهداف کوتاه مدت ، میان مدت و بلند مدت خود را شناسایی کنید .

ارزیابی هدف : ابتدا اشتیاق خود را برای هر هدف روی یک مقیاس ده درجه ای تعیین کنید سپس بهای رسیدن به هر هدف را در یک مقیاس ۵ درجه ای مشخص کنید . حالا به عوامل سد کننده بپردازید ، این عوامل موانع مهمی هستند که در مسیر دستیابی به اهداف قرار دارند .

عینی کردن اهداف : به این طریق مشخص می شود هدف چگونه ، کجا ، کی و به کمک چه کسانی میسر خواهد بود . برای تسهیل کار در این مرحله ساخت فیلم ذهنی به شما کمک زیادی می کند . برای این تکنیک طبق روش زیر عمل نمایید :

۱- جای ساکتی را پیدا کرده و موقعیتی را فراهم کنید که به لحاظ جسمی و روحی احساس راحتی کنید ، چند نفس عمیق بکشید و relax کنید .

۲- چشمان خود را بسته و به ذهن خود اجازه دهید منفعل و پذیرا شود .

۳- یک صفحه تلوزیون را در نظر آورید ، خود را بر روی صفحه ی تلوزیون در یک فیلم ویدیویی در نظر بگیرید که با موفقیت به هدف خود رسیده اید ، با دقت به خود نگاه کرده و به صحبت های خود گوش دهید .

۴- به مدت ۱۰ ثانیه فیلم را به عقب ببیرید ، آنچه را که منجر به انجام موفقیت آمیز هدف شد را نگاه کرده و بشنوید . اگر بعد از ۱۰ ثانیه تصویر روشنی به ذهن شما نیامد ، نفس عمیقی کشیده ، خود را شل کرده و به پایان فیلم برگردید و مجدداً آن را ۱۰ ثانیه به عقب برگردانید . این عمل را تا زمانی که تصاویر روشن قدم های معطوف به انجام هدف به ذهنتان نیامد ، ادامه دهید .

۵- از خود بپرسید که « آیا برای دستیابی به هدف ، برای من ممکن است که این قدم ها را بردارم ؟ » اگر می خواهید که واقعا به هدف خود برسید ، شاید مجبور باشید کارهای جدیدی انجام دهید ، کارهایی که برای شما مرسوم نبوده است .

۶- حالا وارد فیلم ویدیویی بشوید ، تصاویر و صحنه هایی را که منجر به دستیابی هدف می شوند را کاملا احساس کنید . خود را در این حال تصور کنید که تمامی مراحل رسیدن به هدف را انجام می دهید ، آنچه می گوئید و آنچه را تجربه می کنید .

حالا با کمک تصاویر سازی مراحل دقیق زندگی خود را جهت رسیدن به اهداف تعیین شده فهرست کرده تا یک برنامه ی عملیاتی متمر ثمر تهیه کنید .

خود را متعهد به انجام برنامه ی تعیین شده بدانید .

شما باید انعطاف پذیر باشید ، این کار به شما کمک می کند با ترمیم و تصحیح مراحل ، احتمال رسیدن به هدف را افزایش دهید . برنامه ریزی نا صحیح ، اطلاعات نا کافی ، مدیریت زمان ضعیف ، اهداف غیر واقع بینانه ، ترس از شکست و ترس از موفقیت عوامل رایجی هستند که امکان نرسیدن به هدف را پدید می آورند و با حذف آن ها می توان راحت تر و سریع تر به مطلوب و هدف خود رسید .

افراد با توانایی خودارزیابی صحیح دارای ویژگی های زیر می باشند :

- به نقاط ضعف و قوت خود آگاهند .
- متفکرند و از تجربیات خود درس می گیرند .
- نسبت به انتقادهای دیگران پذیرا هستند .
- تصویر واقع بینانه ای از خود دارند .
- از ارزش ها و اهداف خود آگاهی دارند .
- از حقوق و مسئولیت های خود آگاهی دارند .

افراد با توانایی خودآگاهی هیجانی دارای ویژگی های زیر می باشند :

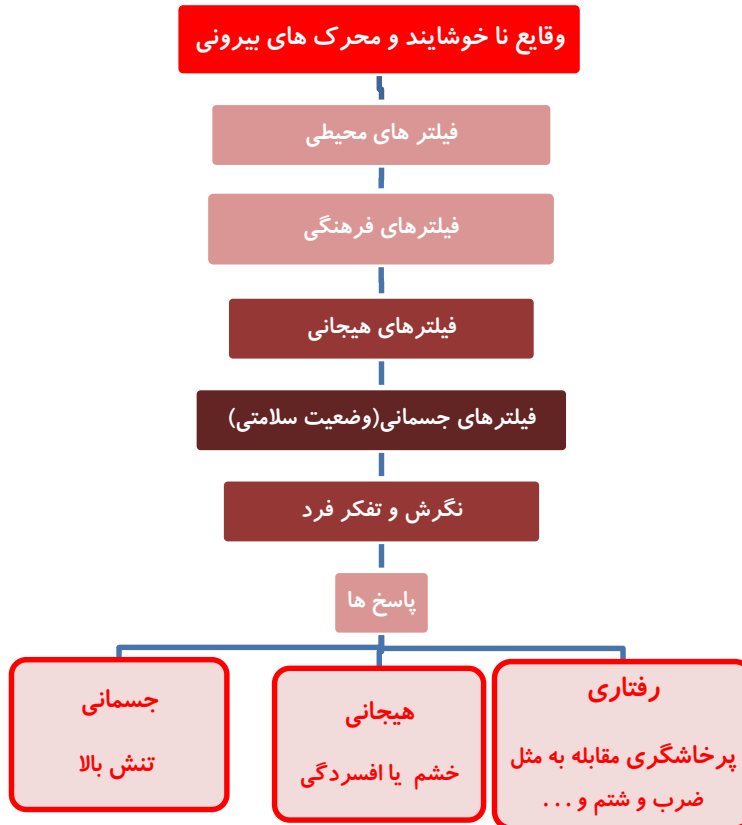
- می دانند که در حال حاضر چه هیجانی را احساس می کند و چرا .
- می دانند که چگونه احساسات رفتارهای آنان را تحت تاثیر قرار می دهد .

افراد با توانایی اعتماد به نفس دارای ویژگی های زیر هستند :

- خود را با اطمینان نشان می دهند .
  - می توانند عقاید خود را بر خلاف عقیده ی رایج مطرح کنند .
  - با اراده اند ، به این معنی که بر خلاف فشارها و دو دلی ها تصمیم خود را می گیرند .
  - برای شناخت خود و کاهش نقاط ضعف خود ف انگیزه ی کافی را دارند .
  - به نقاط ضعف خود به عنوان عوامل مهم تغییر نگاه می کنند .
- برای انجام خود ارزیابی صحیح می توان سئلات زیر را مطرح نمود و به آن ها پاسخ گفت :
- من در مواجهه با استرس های کوچک و بزرگ زندگی دارای چه نقاط قوت و ضعفی هستم ؟
  - من چه اندازه در موقعیت های خشم برانگیز توان کنترل صحیح آن را دارم؟
  - من برای رفع مشکلاتم در زندگی از چه شیوه ای تبعیت می کنم ؟
  - آیا دیگران تمایلی به ایجاد دوستی با من دارند ؟
  - من چقدر نسبت به کشورم تعلق خاطر دارم؟
  - اعتقادات معنوی من چقدر محکم هستند ؟
  - هدف من در زندگی چیست؟
  - من چه اندازه بر اساس کلیشه های رایج زندگی می کنم ؟
  - من نسبت به اطلاعات عدیده ای که از طرف رسانه های جمعی ارائه می شود ، چگونه عکس العمل نشان می دهم؟

**اگر زندگی پیزهای زیادی را به انسان نمی دهد ، عمده ی دلایلش آن است که پیز های زیادی از آن نفواسته اند .**





- مرحله ی اول مهارت کنترل خشم تشخیص احساس خشم یا خود آگاهی هیجانی می باشد .  
 گفتار درونی جملاتی نظیر «من در حال حاضر عصبانی هستم» یا «من از این رفتار عصبانی هستم» مانع از این می شود که عصبانیت تفکر شخص را تحت کنترل قرار دهد .  
 با مخدوش کردن و کم رنگ کردن باور ناکارآمد بوجود آورنده ی افکار و نتیجه گیری های منفی قدم دوم چه کنترل خشم برداشته می شود .  
 آیا همیشه همه ی افراد باید صحیح رفتار کنند ؟  
 آیا من هیچ گاه در مواجهه با افراد و موقعیت های مختلف اشتباه نکرده ام ؟  
 آیا صرف اینکه این فرد بی ملاحظه و بی ادب و پر رو و ... است من می توانم به هر شیوه ای که خواستم عکس العمل نشان دهم ؟  
 مرحله ی دوم مهارت کنترل خشم خنثی کردن خشم می باشد . برای خنثی کردن خشم دو شیوه ی کلی بلند مدت و کوتاه مدت وجود دارد . شیوه های بلند مدت شیوه هایی هستند که طی زمان آستانه ی تحمل فرد را در موقعیت های خشم برانگیز افزایش می دهند . که شامل ورزش های هوازی ، relaxation، پیش بینی و تخلیه ی احساسات منفی گذشته می باشد .  
 خلاصه ای از دستورالعمل relaxation در زیر آمده است :
- ۱- دست راست خود را دراز کرده و انگشتان خود را مشت کنید و سعی کنید همه ی عضلات دستتان را منقبض کنید . ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید . سپس به مدت ۱۰ ثانیه تمامی آن عضلات را به حالت استراحت در آورید .
  - ۲- دست چپ خود را دراز کرده و انگشتان خود را مشت کنید و سعی کنید همه ی عضلات دستتان را منقبض کنید . ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید . سپس به مدت ۱۰ ثانیه تمامی آن عضلات را به حالت استراحت در آورید .
  - ۳- پای راست خود را کشیده و سعی کنید همه ی عضلات آن را منقبض کنید . ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید . سپس به مدت ۱۰ ثانیه تمامی آن عضلات را به حالت استراحت در آورید .
  - ۴- پای چپ خود را کشیده و سعی کنید همه ی عضلات آن را منقبض کنید . ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید . سپس به مدت ۱۰ ثانیه تمامی آن عضلات را به حالت استراحت در آورید .

- ۵- عضلات شکم خود را منقبض کرده و ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید. سپس به مدت ۱۰ ثانیه تمامی آن عضلات را به حالت استراحت در آورید.
- ۶- سعی کنید شانه های خود را از پشت به هم نزدیک کنید و در حد اکثر کشش ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید. سپس به مدت ۱۰ ثانیه تمامی آن عضلات را به حالت استراحت در آورید.
- ۷- دندان های خود را به هم فشار داده و ابرو های خود را نیز بالا بکشید و ۱۰ ثانیه در این حالت بمانید. سپس به مدت ۱۰ ثانیه تمامی آن عضلات را به حالت استراحت در آورید.
- روش های کوتاه مدت خنثی کردن خشم: خود آگاهی هیجانی، تنفس عمیق، روش های حواس پرتی افراد عموماً در مواجهه با موقعیت های خشم برانگیز به ۴ روش عکسالعمل نشان می دهند:
- ۱- به صورت مشخص در زمان خشم آن را فرو می خورند و هیچ عکس العملی نشان نمی دهند « منفعل »
  - ۲- به محض عصبانی شدن به صورت مشخص خشم خود را بروز می دهند « پرخاشگر »
  - ۳- به صورت نامشخص پرخاشگری می کنند ف کله شقی، پشت گوش انداختن، اشکال تراشی و... جز ویژگی های این افراد است.
  - ۴- بدون احساس ترس و بدون پرخاشگری با فردی که مورد خشم آن ها قرار گرفته گفتگو می کنند « قاطع »
- ویژگی های افراد قاطع:

- ✓ اظهار نمودن احساسات و هیجانات
  - ✓ احترام به حقوق دیگران
  - ✓ صداقت
  - ✓ مستقیم و محکم صحبت کردن
  - ✓ مساوات
  - ✓ سود رسانی کلامی: احساسات، حق و حقوق، واقعیات، باور ها و عقاید، خواسته ها و محدودیت ها
  - ✓ سود رسانی غیر کلامی: گوش دادن، روان بودن کلام، تماس چشمی و...
  - ✓ تناسب فرد و موقعیت که جهان شمول نیست
  - ✓ مسئولیت پذیری اجتماعی
  - ✓ اکتسابی است و ارثی نیست.
- چگونه قاطعانه رفتار کنیم؟
- ❖ با اظهارات مثبت آغاز کنید
  - ❖ صریح باشید
  - ❖ شدت خشم خود را مشخص کنید
  - ❖ برای بیان احساسات از ضمیر اول شخص استفاده کنید
  - ❖ دیگران را به خاطر اینکه شما را عصبانی کرده اند سرزنش نکنید
  - ❖ در بیان انتقادات خود از احساسات ترس و نگرانی استفاده کنید مثلاً: من از گفتن این موضوع نگرانم چون فکر می کنم شاید شما گمان کنید من فرد بهانه گیری هستم و...
  - ❖ به مسئولیت های خود اذعان کنید.
  - ❖ از کوچک نشان دادن خود یا دعوت فرد مقابل به انتقاد از خود یا خشم تلافی جویانه پرهیز کنید
  - ❖ گله و شکایت های گذشته را زنده نکنید
  - ❖ نقش یک روانشناس آماتور را بازی نکنید: از تفسیر رفتاری فرد مقابل پرهیز کنید.
  - ❖ از تعمیم دادن یا بر چسب زدن پرهیز کنید
  - ❖ از موعظه کردن و درس اخلاق دادن پرهیز کنید
  - ❖ پای شخص سوم را وارد ماجرا نکنید مثلاً: من تنها کسی نیستم که از این رفتار شما شاکی است.

- ❖ به جای انتقاد از تمامی شخصیت فرد از رفتار خاص فرد انتقاد کنید
  - ❖ در بیان خواسته های خود واقع بین و شفاف باشید ( به جای گفتن اینکه چرا تو در دنیا اینقدر پر سر و صدایی بگویند دوست دارم وقتی در حال مطالعه هستم از هدفون استفاده کنی)
  - ❖ از تهدید به تنبیه به شکل صحیح استفاده کنید
  - ❖ از شوخ طبعی بپرهیزید
  - ❖ تلاش نمایید پاداشی را پیشنهاد کنید
  - ❖ از زبان قاطعانه استفاده کنید
- < کلامی :  
 < غیر کلامی :

- من احساس می کنم که ...
  - من فکر می کنم که ...
  - به عقیده ی من ...
  - من مایل نیستم که ...
  - من از ... عصبانی هستم
  - من می خواهم شما ...
  - من از اینکه تو ... ممنونم ولی ...
  - ... این آخرین هشدار من است
  - می ترسم حرفی بزنم که بعدا پشیمان شوم
- به همین خاطر مدتی اتاق را ترک می کنم
- \* حالت بدنی آرام
  - \* تماس چشمی مستقیم
  - \* صدای محکم و واضح
  - \* حالت چهره حاکی از جدی بودن
  - \* هر دو پا بر روی زمین، کمر راست و دست ها در کنار بدن

## مهارت مقابله با استرس

به طور کلی می توان گفت هر شیوه ای که دارای ویژگی های زیر باشد ، شیوه ی مقابله با استرس کارآمدی محسوب می شود .

- کاهش آسیب ناشی از شرایط محیطی
- تحمل آگاهانه ی حوادث یا واقعیت های منفی و تطابق خود با آن
- تکیه بر گفتارهای درونی مثبت
- حفظ تعادل احساسی و عاطفی
- حفظ روابط رضایت بخش با دیگران

شیوه های مختلف واکنش افراد در مقابل موقعیت های استرس زا :

- سر سختی ( برای آنچه خواستم جنگیدم و سر حرفم ایستادم)
- در نظر نگرفتن (طوری رفتار کردم که انگار اتفاقی نیفتاده است)
- خویشتن داری
- استمداد از دیگران
- مسئولیت پذیری (خودم را ملامت یا سرزنش کردم)
- گریز و پرهیز(ای کاش ورق برگردد یا مشکلم به نحوی فیصله یابد)
- برنامه ریزی برای حل مشکل
- بازنگری مثبت

راه حل های برنامه ریزی شده ، موثرترین روش مقابله بود و احساسات مثبتی را در بر دارد . سرسختی و در نظر نگرفتن کم اثرترین شیوه ی مقابله با استرس می باشد .

### اثار استرس :

جسمانی :

- |                                       |                                    |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| افزایش ضربان قلب                      | کاهش و یا افزایش وزن               |
| افزایش تنفس                           | مشکلات دیداری                      |
| افزایش فشار خون                       | تغییر عادت ماهیانه                 |
| گیجی ، تعریق و بی حسی                 | تکرر ادرار ، یبوست ، اسهال         |
| انقباض عضلانی ، سر درد ، لرزش ، میگرن | بیماری های روان تنی: آسم ، جوش های |
| زخم معده و تهوع                       | پوستی، سرطان ، آرترئیت رماتوئید    |
| عفونت مکرر میکروبی                    |                                    |

روان شناختی :

- |                           |                            |
|---------------------------|----------------------------|
| اشکال در تمرکز            | افزایش سانه پذیری          |
| ناتوانی در تصمیم گیری     | افزایش تمایلات وسواسی      |
| اختلال حافظه و فراموشی    | تغییر در مصرف غذا          |
| افزایش افکار ناکارآمد     | افزایش اضطراب و ترس        |
| انزوای اجتماعی            | به آسانی ناراحت شدن        |
| سیگار کشیدن و مصرف دارو   | احساس بی ارزشی و بی علائقی |
| مشکل کم خوابی و بی خوابی  | کاهش اعتماد به نفس         |
| افزایش پرخاشگری و عصبانیت | کاهش شوخ طبعی              |

شخصیت های مقاوم : این گونه اشخاص دارای سه ویژگی متمایز هستند : اولاً در برابر فشار های روانی و رویدادهای زندگی خود کنترل دارند . این گونه افراد به فشار های روانی خود آگاه ترند و نسبت به محتویات زندگی سازگانه تر رفتار می کنند . ثانیاً این



گونه افراد در برابر هر آنچه انجام می دهند از امور شغلی و خانوادگی گرفته تا فعالیت های اجتماعی احساس مسئولیت و تعهد بیشتری دارند . سوما این گونه افراد از توان مبارزه طلبی بالایی برخوردارند . تفکر مبارزه طلبی بر این استوار است که تغییر و ثبات ، مسیر طبیعی زندگی است . این افراد تغییرات شرایط زندگی را تهدیدی علیه امنیت خود نمی پندارند . بخش دیگر شخصیت مبارزه طلبی این افراد ویژگی انعطاف پذیری آن هاست .

### جدول روش های کارآمد مقابله با استرس

شیوه	هم بستگی های شخصیتی	گفتار درونی مرتبط با شیوه
مقابله ی فعال	خوش بینی،اعتماد،حس خود ارزشمندی ، اضطراب کم	جدیت بیشتری به خرج خواهم داد تا مشکل رفع شود . تمام تلاشم را به حل مشکل معطوف خواهم کرد. هر کاری که باید انجام شود را قدم به قدم انجام می دهم
برنامه ریزی	خوش بینی،اعتماد،حس خود ارزشمندی ، اضطراب کم	برنامه ی عملی تنظیم می کنم . در باره ی اقداماتی که باید انجام دهم خوب فکر می کنم.
مقابله ی محتاطانه	خوش بینی ، اضطراب کم	آن قدر صبر می کنم تا زمان مناسب فرا رسد. تا لازم نشود ، اقدامی نمی کنم . سعی می کنم با اقدام عجولانه وضع را از آنچه هست بدتر نکنم .
استمداد از دیگران به دلایل عملی	خوش بینی	از کسانی که وضعیت مشابه داشته اند می پرسم که چه کرده اند. سعی می کنم به توصیه ی دیگران عمل کنم. برای کسب اطلاعات بیشتر با دیگران صحبت می کنم.
استمداد از دیگران به دلایل عاطفی	—————	درباره ی احساسم با دیگران صحبت می کنم. سعی می کنم از حمایت عاطفی دوستان و خویشاوندان برخوردار شوم. با دیگران درد دل می کنم .
تفسیر خوش بینانه	خوش بینی،اعتماد ، عزت نفس ، اضطراب کم	به جنبه های خوب اتفاق می اندیشم . سعی می کنم از دید دیگری به موضوع نگاه کنم و آن را مثبت تر جلوه دهم. این تجربه ای بود که چیزی بیاموزم .
پذیرش	خوش بینی	سعی می کنم با آن کنار بیایم . می پذیرم اتفاقی است که افتاده و کاری نمیتوانم بکنم . کم کم به موضوع عادت می کنم.
روی آوردن به مذهب	خوش بینی	به خدا توکل می کنم . از خدا کمک می طلبم . سعی می کنم در پناه اعتقاداتم آرامش بیابم .

برای مقابله با استرس های حاد از روش های کوتاه مدت و در مواجهه با استرس های مزمن روش های مقابله ی بلند مدت تاثیر بیشتری دارند .

## مهارت حل مساله و تصمیم گیری

ویژگی افراد فاقد توان حل مساله و تصمیم گیری :

- وجود مشکل را دلیل بر ضعف ، بی کفایتی ، بی لیاقتی ، بی استعدادی ، نادانی و ... خود می دانند .
  - به هنگام مواجه با مشکلات و مواقعی که باید تصمیمی را بگیرند ، مرتب خود را سرزنش و ملامت می کنند.
  - معتقدند که یک دنیای خوب دنیای بدون مشکل است .
  - روش معمول این افراد ، اجتناب یا فرار است .
  - معمولاً بدون اندیشیدن کافی و با عجله و تکانشی عمل می کنند .
  - در مقابل مشکلات و و موقعیت های تصمیم برانگیز احساس درماندگی و ناامیدی می کنند .
  - قادر به پیش بینی پیامد راه حل ها و نتیجه ی تصمیم گیری های خود نیستند .
- مرحله ی اول خودآگاهی هیجانی : در ابتدا باید با خود بیاندیشیم که : « من در حال تصمیم گیری هستم » یا « من با یک مشکل مواجه شده ام » خودآگاهی هیجانی برای این است که ما خودمان آگاهانه بدانیم دارای چه احساس و هیجانی هستیم . سپس باید افکار ناکارآمد را با به کار بردن گفتارهای درونی مناسب مثبت کنیم .
- هرچه بلاست بر سر من نازل می شود . ← مشکل برای هرکسی پیش می آید برای من هم پیش آمده من بی عرضه هستم وگرنه دچار دردسر نمی شدم ← این یک تمرین است و باعث می شود من قوی تر شوم من آدم بدرد نخوری هستم ← قدرت من خیلی بیشتر از این چیزهاست

مرحله ی دوم تعریف دقیق مساله یا تصمیم : مشکلات عمدتاً به دو طبقه ی مبهم و واضح طبقه بندی می شوند . مشکلات واضح فقط دارای یک راه حل صحیح هستند، هدف روشنی دارند و نقطه ی شروع جهت حل آن ها مشخص می باشد . باری حل مشکلات مبهم جواب های صحیح محتمل متعددی وجود دارد . مشخص کردن هدف با عبارت واضح ، نقش مهمی در تعریف صحیح مشکل دارد . در این مرحله لازم است اهداف عینی و شفاف ، بیان گردد .

مرحله ی سوم بارش فکری : طی بارش فکری برای تحقق یافتن هر یک از اهداف تا آنجا که ممکن است گزینه طرح می کنیم موضوع مهم در این مرحله کمیت راه حل ها و تصمیم گیری هاست نه کیفیت آن ها . به این شکل بدون ایجاد محدودیت برای ذهن هر راه حل یا تصمیمی که به ذهنمان رسید را یادداشت می کنیم .

مرحله ی چهارم ارزیابی گزینه ها و انتخاب بهترین راه حل : برای این مرحله باید ملاحظاتی را در نظر داشته باشید و هر چه ملاحظات بیشتری را فهرست کنید دست شما برای ارزیابی دقیق تر ، باز تر خواهد بود . با استفاده از یک مقیاس ۵ درجه ای اهمیت نسبی هر یک از ملاحظات را تعیین کنید (درجه ی ملاحظات) . حالا هر یک از راه حل های مرحله ی بارش فکری را در نظر گرفته و تعیین کنید که هر راه حل چه اندازه هریک از ملاحظات شما را برآورده می سازد . برای اینکار از اعداد ۱-۲ ، ۰ ، ۱ ، ۲ استفاده کنید . ۲ نشان دهنده ی حداکثر تاثیر گذاری است (درجه ی برآورده سازی) . برای ارزیابی کلی هر راه حل کفایتی که نمره ی هر ملاحظه را در درجه ی برآورده سازی هر راه حل ضرب کنید به واسطه ی جمع اعداد این ستون ارزیابی کلی راه حل مشخص می شود . راه حلی که جمع اعداد ستون ملاحظات آن بیشتر باشد ، بهترین راه حل است. به مثال زیر توجه کنید :

گزینه ها	ادامه تحصیل	ادامه ی شغل پدر	نوازندگی گیتار
درآمد	۰	۰	۴
نظر والدین	۲	۰	-۴
نظر نامزدش	۱	۴	۴
علاقه	۲	-۱۰	۱۰
احتمال موفقیت	۱	۰	۵

۳	۱	۰	۰	۳	۱	۳	۱	۳	تاثیر بر جامعه
۲	۱	۴	۲	۲	۱	۴	۲	۲	مرخصی
۱	۱	۱	۰	۱	۱	۲	۲	۱	اعتبار
۲۵	مجموع	۳	مجموع	۲۲	مجموع	۳۰	مجموع		

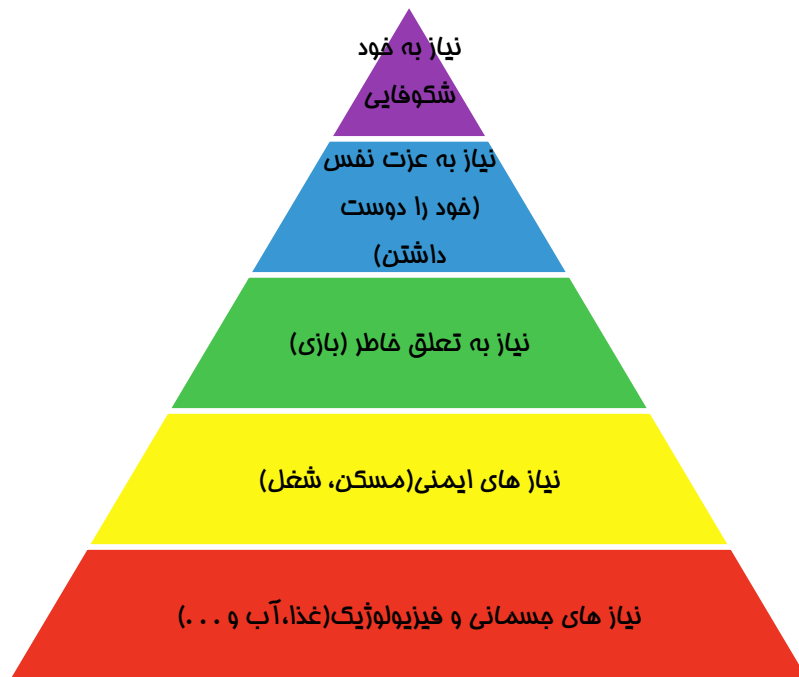
مرحله ی پنجم اجرا و بازبینی راه حل ها : بعد از انتخاب بهترین راه حل ، ما به اجرای راه حل مناسب می پردازیم . مرحله ی اجرانیز از اهمیت بالایی برخوردار است چرا که بعضا هجوم افکار ناکارآمد در این مرحله موجب می شود تا با وجود دستیابی به راه حل های موثر ، موقعیت مشکل زا به خوبی رفع نشود .

فرایند حل مساله یا تصمیم گیری زمانی پایان می یابد که موقعیت برای ما اشتغال ذهنی ایجاد نکند . همچنین ممکن است ما با موقعیتی مواجه شویم که لازم باشد برای حل آن ها مجددا از ابتدا شروع کنیم .

مشورت کردن با افراد ماهر نیز ضریب حل موثر مشکل یا تصمیم گیری صحیح را بالا می برد .

مشکلات و تصمیم هایی که ما به صورت روز مره با آن ها مواجه می شویم فقط منحصر به شخص ما نیست ، بلکه بنا به ماهیت اجتماعی ما وجود اختلاف در روابط بین فردی و اجتماعی است . مهارت حل مساله ی اجتماعی به ما کمک می کند تا در این گونه مناقشات عملکرد بهتری داشته باشیم . این مهارت مثل مهارت فوق بوده و تنها در آن به جای زمینه ی شخصی زمینه ی اجتماعی گنجانده می شود .

## مهارت های ارتباطی



سلسله مراتب نیازها بر اساس دیدگاه مزلو

ارتباط مناسب با افراد مختلف در دوران زندگی به ما کمک می کند تا مراتب نیازها بر اساس تئوری مزلو پاسخ داده شود . رفتارهای مشترک در مراحل سه گانه ی مهارت های ارتباطی :

تبسم : تبسم نشانه ی آمادگی ما برای ایجاد ارتباط با دیگران محسوب می شود .

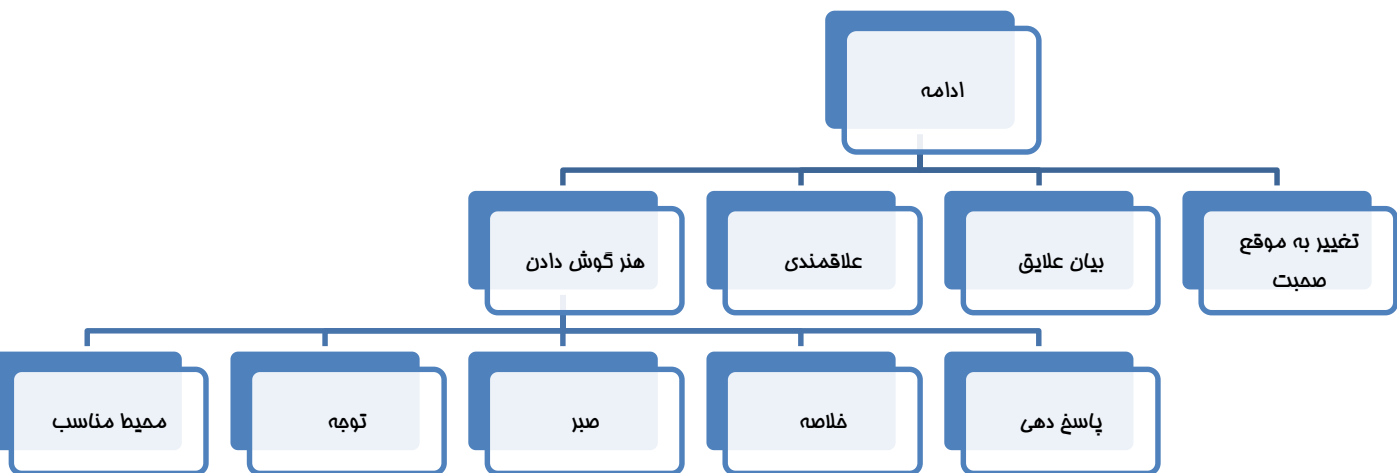
برخورد خوش : زمانی که در برخورد با دیگران رفتار ما خشک و دور از نشانه های تمایل ارتباط است ، طبعاً نباید انتظار داشته باشیم که طرف مقابل تمایلی به ارتباط با ما داشته باشد، گشاده رویی ، توجه مودبانه به دیگران و دقت در تماس های چشمی مقدمات اولیه برای برقراری ارتباط است .

تماس چشمی : با این مهارت به طرف مقابل می فهمانیم که به او توجه داریم و مایلیم حرف های او را بشنویم . مراحل یک ارتباط بین فردی موثر :

شروع : می توان شروع ارتباط را با یک سلام توام با لبخند ارائه کرد و از پرسش های ساده استفاده نمود . برای ادامه ی ارتباط به علاقمندی های طرف مقابل باید توجه کرد . از شخص مقابل در حد متعارف تمجید کنید و درمورد خودتان اطلاعات بدهید . ادامه ی گفتگو : برای این مهارت نیاز دارید هنر گوش دادن را فرا بگیرید ؛ یک شنونده ی ماهر باید محیط مناسبی را برای خوب گوش دادن فراهم نماید و برای خوب گوش دادن باید به فرد مقابل توجه نشان دهد . لازمه ی گوش دادن فعالانه صبور بودن می باشد ، سپس می بایست جزئی از مطالبی را که گوش داده اید خلاصه کنید در این مرحله حواستان باشد که فقط صحبت های طرف مقابل را باید خلاصه کنید و از تفسیر آن بپرهیزید . گوش دادن ثمر بخش پاسخ دهی را به دنبال دارد . در حین گوش دادن فعال حواسمان باشد که از حرکات زیر جلوگیری کنیم :

- حالات چهره ای نا مناسب
- فقدان تماس چشمی
- قطع کردن صحبت های طرف مقابل
- تغییر ندادن وضعیت بدنی

- تکان ندادن سر
  - مالیدن چشم ، خمیازه کشیدن ، نوشتن یا خواندن در حین صحبت های طظرف مقابل
- بعد از اینکه هنر گوش دادن را فرا گرفتید ، در صحبت کردن با دیگران خود را علاقمند نشان دهید و علایق خود را مطرح کنید . در صورت طولانی شدن موضوع و بی محتوی شدن مطالب به موقع موضوع صحبت را تغییر بدهید .
- پایان گفتگو : سعی کنید با یک احساس خوشایند دو طرفه به گفتگوی خود پایان دهید . به رفتار ه ای غیر کلامی فرد مقابل توجه کنید . دقت کنید که نقش فعال تری را در پایان دهی به عهده بگیرید و قبل از شروع یک موضوع جدید به گفتگو خاتمه دهید .



## مهارت تفکر خلاق :

اجزای تفکر خلاق سیالی ، ابتکار ، تخیل و انعطاف پذیری می باشد .

افزایش مهارت تفکر خلاق پیامدهای مثبتی را به دنبال خواهد داشت که عبارتند از :

- افزایش احساس رضایت از خود
- یافتن جواب های متعدد برای یک سوال یا مشکل
- افزایش توان تفکر
- افزایش حس منحصر به فرد بودن
- توسعه ی مهارت های جدید

موانع تفکر خلاق : موانع تاریخی- فرهنگی ، موانع زیستی ، موانع جسمانی ، موانع اجتماعی و افکار ناکارآمد از موانع رشد این مهارت می باشد .

ارتباط تفکر خلاق و شوخ طبعی : شوخ طبعی ضمن اینکه خود رفتاری خلاق محسوب می شود ، تسهیل کننده ی خلاقیت هم هست . مطالعه ی مجلات طنز ، مشاهده ی فیلم های کمدی ، شرح تجارب شخصی با جنبه های طنز آمیز ، بادیگران شوخی کردن ، شنیدن و خواندن لطیفه ها و داستان های طنز آمیز باعث می شود که روحیه ی شوخ طبعی بالاتر رود .

## مهارت تفکر انتقادی :

من شک می کنم ، پس هستم .

تفکر انتقادی یک فرایند شناختی فعال ، هدفمند و سازمان یافته است که با استفاده از آن فرد به بررسی اطلاعات موجود می پردازد . این اطلاعات طیف وسیعی از موضوعات را در بر می گیرد . در واقع تفکر انتقادی و تفکر خلاق دو روی یک سکه هستند . در تفکر خلاق فرد فکر می کند تا راه حل ها و ایده های بدیع را ارائه دهد در تفکر انتقادی تلاش فرد بر این است تا نقاط قوت و ضعف ایده ها ، راه حل ها ، مفاهیم و ... را روشن نماید .

ویژگی های تفکر انتقادی : تفکر فعال ، تفکیک واقعیت ، غیر واقعیت و عقیده ، بررسی اعتبار یک موضوع با سوال کردن ، دقت در نتیجه گیری ، بررسی دقیق منابع اصلی افکار ، عقاید و ارزیابی اعتبار آن ها و پذیرش اطلاعات صحیح از ویژگی های تفکر انتقادی می باشد .