

بسمه تعالی

جزوه درس

مهارت های زندگی دانشجویی

موسسه آموزش عالی باختر ایلام

دیماه ۹۵

مهارت های زندگی چیست:

مهارت‌های زندگی، مهارت‌هایی هستند که توانایی اجتماعی و روحی فرد را افزایش می‌دهند و موجب می‌شوند تا او بتواند به نحوی بهتر و موثرتر با مشکلات و دشواری‌های زندگی مواجه شود. مهارت‌های زندگی قدرت سازگاری افراد را بالا می‌برد، شخص می‌تواند مسئولیت‌های اجتماعی و شخصی زندگی را بهتر بپذیرد و توانمندی‌هایش را بروز دهد و از آسیب‌های ناشی از ناتوانی در حل مشکلات در امان بماند. هدف از آموزش آن در دوران دانشجویی ایجاد آمادگی ذهنی و تلاش برای توانمندسازی دانشجو در دوران حساس و مهم دانشجوییست.

اولین و مهمترین قدم برای موفقیت در این امر، آمادگی فکری و روحی برای پذیرش این جایگاه و اراده جهت تغییر نگرش و باورهای فردی با دوران قبل از آن است.

مهمترین مهارت‌هایی که مورد بحث قرار می‌گیرند عبارتند از: مهارت‌های تحصیلی، معنوی، روان‌شناختی، خود مراقبتی، اجتماعی، شغلی و زندگی دانشجوییست. البته بنا به گستردگی مطالب و اینکه هر کدام از این مهارت‌ها، در بردارنده چند مهارت دیگر نیز می‌باشند، برخی از این مهارت‌ها را در ادامه مورد بررسی قرار می‌دهیم.

مهارت های تحصیلی:

اولین و مهمترین گام بعد از پذیرفتن باور دانشجویی، برنامه ریزیست.

اگر هدف ما کم‌رنگ باشد، شدت و ضعف مسیر برای ما کم اهمیت است و انگیزه‌ای برای رسیدن ما را مشتاق نمی‌کند؛ اما اگر هدف ما بسیار ارزشمند باشد، راه دوم را انتخاب می‌کنیم و برای رسیدن به آن از هیچ تلاش و کوششی دست بر نمی‌داریم و میدانیم که برای رسیدن به آن، سختی‌هایی رانیز باید متحمل شویم؛ بنابراین، شور و شوق رسیدن به هدف، انگیزه تلاش کردن را در ما زیاد می‌کند.

انتخاب مسیر، همان برنامه ریزی درست و مطلوب است؛ یعنی اگر ما هدف مشخص و معینی داشته باشیم و آن هدف برای ما بسیار ارزشمند باشد، شور و شوق رسیدن به آن، این انگیزه را در ما ایجاد می‌کند که چگونه برای پی‌موردن به بهترین نحو برنامه ریزی کنیم تا بهترین نتیجه را در راه رسیدن به هدفمان بگیریم؛ بنابراین، «برنامه ریزی تنظیم راه‌های هدفمند برای رسیدن به هدف است».

بدون هدف، برنامه ریزی معنایی ندارد؛ همانگونه که بدون انگیزه، هدف نیز معنایی ندارد؛ پس برای رسیدن به هدف، ابتدا باید اهداف جزئی تر را طی کرد؛ مثل پلکان یک پله که برای رسیدن به آخرین پله باید ابتدا از اولین پله شروع کرد.

«طبق تحقیقات انجام شده، یکی از ویژگی های بارز انسان، قدرت تفکر و اندیشه است. انسان در طول زندگی خود، هرگز از تفکر و اندیشه جدا نبوده است و با تفکر صحیح توانسته است به حل مسائل و مشکلات خود بپردازد و به رشد و تعالی نائل آید»؛ بنابراین، در طراحی برنامه درسی می تواند با استفاده از تفکر صحیح، مسیر رسیدن به هدف خود را انتخاب کند.

آثار و فواید برنامه ریزی:

برنامه ریزی، طرح و نقشه ای است که ما را به هدفمان که همان ایجاد تغییرات مطلوب در رفتار است می رساند که این تغییرات رفتاری باید مستمر و منطقی باشد.

و اما یک برنامه ریزی مطلوب چه اثرات و فوایدی دارد؟

۱. برنامه ریزی روشی مناسب برای پاسخ به نیازها، که همان موفقیت درسی است می باشد. بنابراین برنامه ریزی به ما کمک می کند تا بهتر و سریعتر به هدفمان برسیم.

۲. یکی از راه های افزایش تمرکز، برنامه ریزی است. برنامه ریزی به ما کمک می کند تا افکارمان را منظم کرده و آنها را اولویت بندی نمائیم. همینطور نحوه رسیدن به آن اهداف و مقدار زمانی که قرار است به آن اختصاص دهیم را مشخص کنیم.

بنابراین با برنامه ریزی ذهن شلوغ خود را مرتب کرده و به این ترتیب یک گام بسیار مهم در مسیر موفقیت تحصیلی خود بر می داریم.

۳. برنامه ریزی باعث کاهش اضطراب و فشار روانی می شود. در واقع با برنامه ریزی دیگر دلیلی برای نگران شدن وجود ندارد. فرد زمان و فرصت کافی جهت استفاده از توانائی ها و آموخته های خود را خواهد داشت.

۴. برنامه ریزی باعث تقویت اراده و قدرت تصمیم گیری می شود. با برنامه ریزی کم کم یاد میگیریم که برای رسیدن به اهداف زندگی، صبور بوده و در برابر سختی ها مقاومت نمائیم. همینطور، تمرین می کنیم که اراده ای قوی و قدرت تصمیم گیری داشته باشیم.

۵. برنامه ریزی موجب خوش بینی به آینده و امیدواری می گردد. بدون تردید ایمان به پیروزی و رسیدن به هدف، انگیزه ای است بسیار قوی برای قدم نهادن در مسیر موفقیت است.

۶. برنامه ریزی موجب خود نظم بخشی می شود. انسان منظم یعنی انسانی که برنامه دارد و برای هر کاری زمان و مکان خاصی را در نظر می گیرد. در واقع نظم و انضباط میوه شیرین برنامه ریزی است.

۷. برنامه ریزی، خود ارزیابی را تسهیل می کند. این مهارت به ما کمک می کند تا به موقع به محاسن و مشکلات فعالیتی که انجام داده ایم پی ببریم. میزان پیشرفت را برآورد کرده و نهایتاً اگر لازم بود برای افزایش بازدهی و کاهش مشکلات تغییراتی در برنامه ایجاد نماییم.

۸. برنامه ریزی مدیریت زمان را در پی دارد. وقت و زمان در زندگی، محدود و برگشت ناپذیر است. لذا برای استفاده درست از زمان، ناگزیر به برنامه ریزی هستیم. دانشمندان معتقدند ۸ دقیقه صرف زمان برای برنامه ریزی روزانه، می تواند یک ساعت زمان را برای شما ذخیره کند.

در **برنامه ریزی درسی** می توان به دو صورت عمل کرد؛ یا طراحی و استفاده از برنامه ای که هدفمند، سازمان یافته و دقیق است که به شیوه منظم قابل اجراست و بر اساس زمانهای مشخص تنظیم و اجرایی شود، و یا بر اساس ذهنیت افراد شکل می گیرد و فرد با توجه به توانایی اش، بدون در نظر گرفتن زمان مشخص شروع به مطالعه می کند و بر اساس نیاز خود، به کارهای تفریحی و استراحت می پردازد؛ در هر صورت این به خود شما بستگی دارد هر شیوه ای را که با روحیه شما سازگار است، برگزیده تا با اجرای آن، بهترین و بیشترین نتیجه را به دست آورید و به هدف خود دست یابید.

نکاتی که در طراحی برنامه درسی خوب موثر است:

بررسی کتابهای درسی:

در انتخاب محتوای کتابهای درسی باید درباره مطالبی که در برنامه گنجانده می شود، تصمیم بگیرید. ابتدا همه کتابهایی را که باید مطالعه شود، گردآوری کنید و درباره حجم آنها، سخت و آسان بودن آنها و مدت زمانی که به هر فصل و بخش اختصاص می یابد، نظر دهید و تعیین کنید که به هر کدام در طول روز، هفته و ماه، می بایست چه مدت زمانی برای مطالعه اختصاص داده شود. توجه داشته باشید که در تنظیم وقت نباید فقط به کتابهایی که علاقه مندید، اهمیت دهید؛ در این گونه موارد، منطقی فکر کنید و برای کتابهایی که محتوای آنها سخت تر است، زمان بیشتری را برای مطالعه در نظر بگیرید.

از کجا شروع کنیم:

برای جلوگیری از سردرگمی باید بدانیم که از کجا باید شروع کنیم؛ یعنی وقتی کتابهای مورد نظر خود را سبک و سنگین کردیم و مدت زمان لازم برای مطالعه را به آنان اختصاص دادیم، می بایست تعیین کنیم که ابتدا از چه کتابهایی شروع کنیم. بعضی از افراد از کتابهای سخت شروع می کنند تا به کتابهای آسان برسند. بعضی دیگر از کتابهای آسان به مشکل شروع می کنند و بعضی دیگر ترجیح میدهند که کتابهای آسان و مشکل را با هم بخوانند؛ در هر صورت، اینکه یک کتاب را تا آخر می خوانید و بعد سراغ کتاب دیگری می روید و یا برنامه روزانه شما متنوع است و فصلهای از چند کتاب را برای مطالعه روزانه خود انتخاب می کنید، یک مسئله شخصی است و بستگی به عادت مطالعه شما دارد. آنچه در اینجا اهمیت دارد، این است که سعی کنید درسهای مشکل را به ساعتهایی که احساس می کنید بهتر می توانید بخوانید و بازدهی بیشتری دارید، اختصاص دهید و درسهای آسانتر را به روزهای دیگر موکول کنید؛ همچنین ترتیب کتابهایی که برای مطالعه انتخاب می کنید، می بایست به گونه ای باشد که در حین مطالعه و یادآوری مطالب در آنها تداخل ایجاد نشود. جایگاه هر درس را مشخص کنید و تعیین کنید که ابتدا چه تکالیفی را انجام دهید، بهتر است و چه تکالیفی را با تاخیر انجام دهید، برایتان مشکلی پیش نمی آید.

انعطاف پذیری

برنامه درسی را طوری طراحی کنید که امکان تغییر در آن باشد تا هنگام اجرای آن اگر احساس کردید که برنامه خیلی راحت و آسان و یا خیلی سخت و فشرده است، بتوانید نواقص آنرا برطرف کنید و با نظارت و بازنگری به ساماندهی مجدد آن بپردازید؛ چرا که انرژی شما در برنامه ریزی سخت و فشرده بزودی هدر می رود و توان ادامه برنامه را نخواهید داشت و در برنامه ریزی راحت و آسان، مدت زمانی را که باید به مطالعه می پرداختید، هدر می دهید و در واقع حداکثر استفاده را از حداقل زمان نمی کنید و ممکن است که برای ادامه مطالعه، وقت کم بیاورید؛ بنابراین، برنامه را به گونه ای طراحی کنید که امکان تغییرات لازم در آن امکان پذیر باشد.

برنامه درسی يك دانشجوی موفق چه ویژگیهایی دارد؟

- ابتدا لازم است از زمانی که از خواب بر می خیزید تا زمانی که مجدداً به رختخواب می روید، تمام فعالیت های اصلی خود را همراه با زمانی که صرف هر یک از فعالیت ها می شود یادداشت کنید. حال در می یابید که چه مدت را صرف مطالعه کرده اید؟ چه مقدار اتلاف وقت داشته اید؟ به ضعف خود پی می برید و این باعث می شود که روزهای بعد، بهتر عمل کنید و وضعی که داشته اید را جبران نمایید.

- برای هر تغییر و حرکتی، ابتدا شناخت ضروری است. در این مرحله شما به این شناخت رسیده اید که نقاط قوت و ضعف را در برنامه بدست آورید. حال با توجه به آن برنامه خود را تنظیم میکنید.

- نیازهای شخصی خود را در نظر بگیرید (استراحت، استحمام، نماز، غذا، شستشو و ...)

- اوقات حداکثر و حداقل کارایی خود را بشناسید. افراد با هم متفاوتند و در ساعاتی بیشترین انرژی و در زمانی دیگر کمترین انرژی را برای یادگیری دارند.

- برای هر ساعت مطالعه، حدوداً ده دقیقه استراحت در نظر بگیرید. این استراحت باعث می شود که شما با انرژی بیشتری درس بخوانید.

- در طول استراحت فیلم نبینید و کار فکری انجام ندهید. به سلول‌های مغز استراحت داده و به کارهایی از قبیل خوردن میوه، ورزش، تن آرامی و ... پردازید.

- درس‌هایی با موضوع‌های مشابه را پشت سر هم قرار ندهید. زیرا یادگیری آنها به طور پیاپی موجب تداخل می شود و خستگی ذهنی ایجاد می کند.

- در برنامه ریزی خود، درسی را که همان روز فرا گرفته اید + دروسی که روز بعد کلاسش را دارید بگنجانید.

- سر ساعت معین شروع کنید، مثلاً اگر قرار است ساعت ۹ شروع کنید، نگذارید به ساعت ۹:۳۰ بکشد. وقتی کاری را سر ساعت تنظیم شده انجام دهید، ذهن شما کم کم شرطی می شود و به راحتی تمرکز حواس پیدا می کنید.

- کارهای مزاحم مانند نگاه کردن به تلویزیون، صحبت کردن با دیگران، مکالمه تلفنی غیر ضروری و طولانی را در اوقات مطالعه ترک کنید.

- خواندن را فوراً شروع کنید. بهانه تراشی نکنید و کارهای عقب افتاده خودتان را در اوقات مطالعه انجام ندهید.

- برنامه باید انعطاف داشته باشد. ساعت‌های اضافی را در برنامه قرار دهید که اگر برنامه پیش بینی نشده رخ داد بتوانید فرصتی را برای جبران وقت تلف شده در نظر بگیرید.

- برنامه خود را هفتگی تنظیم کنید تا در طول هفته به راحتی بتوانید آن را اجرا کنید.

- زمان خواب خود را تنظیم کنید تا خواب زیاد موجب اتلاف وقت شما نشود.

- با اراده تمام، برنامه درسی خود را اجرا کنید.

- وقتی در طول هفته، در اجرای برنامه خود موفق بودید، به خود پاداش دهید.

در این مورد پیشنهادهای زیر را مورد عمل قرار دهید:

✓ برنامه مطالعه خود را با دیدی واقع بینانه طرح ریزی کنید. مقدار زیادی کار برای یک مدت محدود در نظر نگیرید.

✓ کارهای فوق العاده را هم منظور نکنید. گاهی کارهای غیر منتظره و عوامل دیگری پیش می‌آیند که ممکن است برنامه کار شما را به هم بزند، برای این کارها وقت لازم را پیش بینی کنید. این نشان می‌دهد که برنامه‌ی شما انعطاف دارد. اگر هم بر طبق برنامه پیش رفتید و وقت کم نیاوردید، به عنوان پاداش دادن به خود، به یک تفریح (فعالیت مورد علاقه و لذت بخش) بپردازید.

✓ وقت خود را تقسیم کنید. برای مطالبی که یادگیری آنها زیاد به حافظه متکی است وقت مطالعه را تقسیم کنید (مثلاً شبی یک ساعت در ۵ شب بهتر از ۵ ساعت در یک شب است) از بهترین ساعت‌های خود استفاده کنید. کارهای سنگین را برای ساعتهایی که بهتر میتوانید کار کنید اختصاص دهید. و ساعتهای غیرتولیدی خود را برای کارهای آسان بگذارید.

✓ در صورت امکان مطالب مشابه را با هم نخوانید. خواندن مطالب مشابه با یکدیگر اشتباه می‌شوند و در کار شما مزاحمت ایجاد می‌کنند.

✓ تخمین زدن زمان یکی از عوامل موثر در تدارک دیدن یک برنامه‌ی موثر است. اگر چه تخمین زدن زمانی که یک مطلب خواندنی وقت می‌گیرد در ابتدا مشکل به نظر می‌رسد، بعد از قدری تمرین، خواهید دید که آنقدرها هم کار مشکلی نیست. برای این منظور به طور واقع بینانه زمان را تخمین بزنید و سعی کنید از آن پا فراتر ننهید. اگر مدتی تخمین زدن را تمرین کنید به زودی قادر خواهید شد تا این کار را به دقت و صحت انجام دهید.

✓ زمان مطالعه‌ی خود را برحسب ساعت، تقسیم بندی کنید. برای غالب دانشجویان، این تقسیم بندی ساعتهای یک تقسیم بندی مناسب است. بعد از یک ساعت مطالعه، کارایی کاهش می‌یابد. در طول مطالعه‌ی یک مطلب، از هر نیم ساعت، ۵ دقیقه نفس عمیق همراه با قدم زدن در اتاق مفید خواهد بود. بعد از تمام شدن یک مطلب یا فصل معین، و قبل از رفتن به سراغ درس دیگر، ۲۰ تا ۳۰ دقیقه استراحت (قدم زدن در حیاط، خوردن

چای یا میوه، انجام حرکات کششی و تنفس عمیق) بسیار مفید خواهد بود. هرگز برای چندین ساعت مداوم بدون رفع خستگی مطالعه نکنید.

✓ عمل کردن به برنامه ریزی فقط به تلاش و اراده شما بستگی دارد. برای این کار می‌توانید از یک جدول برنامه ریزی مدون که زمان تشکیل کلاسها و ساعات آزاد و نام مواد درسی و روزهای یک هفته را شامل می‌شود، استفاده کنید. در هنگام مطالعه سعی کنید خود آموزی داشته باشید. در خودتان علاقه ایجاد کنید، در مورد مطلب مورد مطالعه اظهار نظر کنید، مطالب دشوار و نامشخص را تعیین کنید، کیفیت مطلب خواندنی را ارزشیابی کنید. از خودتان سوال کنید. مطلب را با زبان خودتان برای خودتان شرح دهید.

اضطراب امتحان

فصل امتحانات از بارزترین زمان‌ها جهت به کارگیری یک برنامه ریزی منسجم به شمار می‌آید زیرا بدون برنامه ریزی دقیق نمی‌توان به هدف دلخواه رسید که در این حالت با نداشتن برنامه ریزی دقیق دچار روزمرگی می‌شویم و با انجام مطالعات پراکنده انگیزه‌های خود را ضعیف می‌سازیم که محصول آن اضطراب و نگرانی در دانشجویان است.

بهترین راه برای کاهش اضطراب در ایام امتحانات زدن تقویم امتحانات به دیوار اتاق است زیرا که برگزاری امتحانات در دانشگاه مانند دوران دبیرستان شکل منسجمی ندارد و آزمون‌ها در تاریخ‌ها و ساعات پراکنده برگزار می‌شوند و این درحالی است که حتی دانشجویان می‌توانند در یکی از شبکه‌های اجتماعی که حضور دارند گروهی را به نام گروه امتحانات تشکیل دهند و مطالب، نکات درسی و تاریخ برگزاری امتحانات را با دوستان خود تبادل کنند ولی در این میان دانشجویانی هستند که هیچ برنامه منسجمی برای مطالعه دروس خود ندارند؛ این دانشجویان باید به گونه‌ای عمل کنند که به نتیجه مطلوب برسند به این صورت که ابتدا مطالب سخت را پیدا می‌کنند، سپس مرور اجمالی بر روی مطالب داشته باشند و بعد از آن به مطالعه دقیق خلاصه‌های درسی بپردازند و هر شب بین ۱ تا ۴ ساعت مطالب را مطالعه کنند که عقب افتادگی ایجاد شده بر اثر نداشتن برنامه دقیق و صحیح جبران شود.

در آخر لازم به ذکر است که اندکی اضطراب برای زندگی ضرورت دارد و گاهی همین اضطراب به معنای این است که مطالعه دروس به خوبی انجام گرفته است هر چند ممکن است در ابتدا هنگام مواجهه با برگه امتحان فکر کنید که بر مطالب تسلط ندارید ولی در صورتی که برنامه ریزی صحیح صورت گرفته باشد اضطراب ایجاد شده نتیجه مطلوبی را در انتهای امتحانات به همراه دارد.

اهمال کاری:

اهمال کاری این است که کاری را که تصمیم به اجرای آن داریم به آینده موکول کنیم. جوهره این آسیب روانی "به تعویق انداختن، تعلل ورزیدن، سبک گرفتن و سهل انگاری در کار" است. بنابراین، اهمال هم در امور فردی و هم جمعی معنا و مفهوم پیدا می کند. در نهایت می توان گفت: در همه این معانی نوعی "این دست آن دست" کردن نهفته است.

آثار اهمال کاری

آثار اهمال کاری را می توان در اموری چند خلاصه کرد که عبارتند از :

- بیشتر افراد از تأخیر در انجام کار خود و دیگران پشیمان و ناراحتند.
- اهمال کاران در خود احساس پوچی و بی ارزشی می کنند.
- اعتماد به نفس را در حد چشمگیری پایین می آورد.
- استمرار بر اهمال کاری انسان را به وادی حیرت و سرگردانی سوق خواهد داد.
- اهمال کاری در درس علاوه بر افت تحصیلی از مهمترین عوامل اضطراب امتحان بشمار می آید.

نتیجه اهمال کاری

شخص اهمال کار به چند عارضه مبتلا خواهد شد که برخی از آن ها عبارتند از:

افسردگی؛ این بیماری خود گواه و نشانه این است که اهمال کار می خواهد خود را از رنج اهمال کاری نجات دهد. افسردگی دارای نشانه هایی چون: خستگی، سر دردهای شدید، بی خوابی، فشارخون و زخم معده است. لازم به یادآوری است تا هنگامی که اهمال کاری به شکل اعتیاد در نیامده، افسردگی ناشی از آن درمان پذیر است. اما هنگامی که اهمال کاری عادت شد، درمان آن بسیار دشوار می شود. وحشت زدگی درونی، دلهره و احساس ترس های درونی؛ بی کنترلی و بریدگی. ناگفته نماند که ویژگی های مزبور، خود از نشانه های شکست روحی شخص اهمال کار می باشند.

علل و عوامل اهمال کاری

اگر بتوانیم اهمال کاری را ریشه یابی کنیم، بی تردید درمان آن آسان خواهد بود.. روان شناسان عوامل مهم این آسیب روانی را در دو دسته کلی، مورد بررسی قرار می دهند:

الف. آسیب ها و نابهنجاری هایی که مربوط به روان شخص اهمال کار است؛ همچون: خودکم بینی، توقع بیش از حد از خود، پایین بودن سطح تحمل، کمال طلبی و سواس گونه، اشتیاق به لذت جویی کوتاه مدت، فقدان قاطعیت، و عدم اعتماد به نفس.

- احساس خودکم بینی (که تنها به شخص اهمال کار بستگی دارد) نیز بر اثر سه برخورد اجتماعی حاصل می شود:

۱- کسی که از خود توقع دارد که کاری که به انجام می رساند، از همه بهتر و کامل تر باشد همیشه رفتار او همراه با ترس، اضطراب و تشویش ناخواسته است.

۲. به طور طبیعی همه خواهان جلب محبت دیگران هستند، ولی چون نمی توانند به اوج آن دست یابند، بنابراین، رنجیده خاطر شده و در نهایت نسبت به آنان خصومت می ورزند.

۳. هرکس دوست دارد بر ضعف شخصیت خود غالب آید، اما درصد کمی از انسان ها بر آن فایق می آیند. در نتیجه، به اضطراب و ناامیدی مبتلا می گردند.

به نظر می رسد، بهترین درمان برای رهایی از این حالت این است که انسان کاری کند که به حیطة ولایت خداوندی وارد شود تا به آرامشی جدی دست یابد.

- کوتاه بینی: برخی انسان ها زمان کوتاهی از عمر خویش را می ببندند. گویا همه چیز امروز است و فردایی وجود ندارد، گو این که دم غنیمت باید شمرد، اما برنامه برای آینده نداشتن و تنها به امروز نظر کردن، برنامه ریزی را به مخاطره می اندازد. بسیاری از کسانی که به مادی گرایی تمایل دارند دارای چنین بینشی هستند.
- توقع بیش از حد از خود: اگر شما در رفتار خویش توقع بیش از توان خود را داشته باشید، به ناچار نمی توانید به موقع به وعده خود وفا کنید. متأسفانه کامل گراها، ستارگان را هدف قرار می دهند ولی جز هوا نصیبشان نمی شود. هرچند دقت در انجام کار برای خوب انجام گرفتن لازم است، اما تندروی در این خواسته نوعی آرمان گرایی است که منجر به شکست می شود. گفتاری از مولی علی علیه السلام گویای همین واقعیت است: «به راستی که زیان کارترین مردم در معامله و ناامیدترینشان در تلاش و کوشش کسی است که تن خویش را در راه به دست آوردن آرزوهای خود فرسوده کند. بی شک توقع بیش از حد از دیگران نیز منجر به شکست و رو در رویی خواهد شد. امام علی علیه السلام در بیان دیگری می فرماید: هر که تو را به آنچه در توان و طاقت تونیست وادار کند، در حقیقت تو را درگیر با خود کرده است.

- پایین بودن سطح تحمل: برخی افراد در برابر ناملایمات شکیبیا و صبورند ولی بعضی ها خیلی زود از کوره در می روند. درحقیقت میزان تحمل پذیری افراد به سرشست، خُلق و خوی، میزان تأثر آن ها، ساختار فیزیولوژی و قدرت اراده آنان بستگی دارد. **به طور کلی کسانی که به زندگی خوش بین ترند، ناملایمات زندگی را آسان تر گرفته و کار برای آنان رنج آور نخواهد بود.**

- کمال گرایی و سواس گونه: گرچه کمال جویی در نهاد همه انسان ها نهفته شده است و دقت برای خوب انجام گرفتن لازم است، اما کمال گرایی و سواس گونه راه مناسبی برای بالا بردن کیفیت نیست؛ چرا که همیشه برآیند و سواس جز اضطراب و عقب نشینی در انجام کار چیز دیگری نخواهد بود. حضرت نبی اکرم صلی الله علیه و آله در بیانی می فرمایند: تو را از امروز و فردا کردن به خاطر آرزوی درازت بر حذر می دارم. چرا که تو برای امروز هستی و نه برای روزهای آینده. بلکه، اگر [قدر امروزت را دانستی] و برای تو فردایی بود، برای آنچه در آن روز گذشته به دست آورده ای، هرگز پشیمان خواهی شد.

- لذت جویی و راحت طلبی: بسیاری از اهمال کاری ها نتیجه لذت جویی آنی و بی تابی در رسیدن به خوشی زودگذر است؛ برای مثال، کسی که به برنامه های جدی درسی خود بی اعتناست و بیش تر وقت خود را، حتی در ایام امتحانات به بازی، شب نشینی، تفریح و... می پردازد و یا داوطلب دوره دکتری که به بهانه امتحانات سخت برای ورود به آن، از این فکر صرف نظر کرده و راه پیشرفت را بر خود مسدود می کند. **تغییر درنگرش و هدف گرایی به جای لذت گرایی، بالا بردن قدرت تحمل مخصوصا تحمل دیگران درجهت رسیدن به اهداف مورد نظر و تلقین این تحمل پذیری به خود و روی آوردن به لذت های دراز مدت به جای لذت های آنی مانند صرف نظر کردن جهت هدفمند کردن و کنترل لذت جویی لازم است.** به عنوان مثال کسی که آرزوی رسیدن به مرحله فارغ التحصیلی را دارد، باید بتواند کند تا وقت مناسبی برای مطالعه امتحانات خود پیدا کند. کسی که با وجود مشکلات موجود، اوقاتش را صرف کار آموزی های لازم می کند تا کار مشخصی را به عهده گیرد، در حقیقت مشکلات آنی را به خاطر آینده تحمل کرده است.

- فقدان قاطعیت: امروز روز تعطیلی اوست، تازه از خواب بیدار شده، اتاقتش کثیف و همه چیز نامرتب است. او از آن وضع نفرت دارد، از خودش هم بدش می آید ولی نمی داند چه کند و از کجا شروع کند. این توصیف کسی است که دچار اهمال کاری شده، و

در نتیجه او را "مهمل" می نامند. کسی که از کار کردن می ترسد، در نتیجه باید کارش را مضاعف انجام دهد و خود را بی محابا در معرکه اشتغال به آن کار بیندازد. بیانی از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل شده که خود حاوی تحلیل روانی بلندی است. آن حضرت می فرماید: چون از کاری ترسیدی وارد آن کار شو، [زیرا] که خود را سخت پاییدن دشوارتر باشد از وارد نشدن در کار.

• اضطراب: ناراحتی های ناشی از اضطراب، مانند تند بادی سهمگین بر وجود انسان می وزد، به گونه ای که هر وزش آن خود عاملی برای به تعویق انداختن کارهای دیگر است. آثار ترس به صورت هیجان، شرم، احساس گناه و افسردگی بروز می کند. با روش درمانی عقلانی هیجانی با این آسیب های روانی می توان مبارزه کرد .

ب. آسیب هایی که در ارتباط با دیگر اشخاص و یا محیط اطراف، خود را نشان می دهد؛ مانند: نارضایتی از وضع موجود، عدم تسلط بر کار، نگرش منفی به کار، نگرش غیر واقع بینانه از دیگران، احساس عدم مسؤولیت در برابر دیگران، لجبازی با دیگران، اهمال کاری و پرخاشگری انفعالی، بر چسب زدن به این و آن و ...

چند شیوه علیه اهمال کاری

- ۱- اوقات خود را تقسیم کنید .
- ۲- روش یادآوری "یادداشت برداری برای کارهایی که باید انجام شود مفید است .
- ۳- روش جزئی به جزئی بهترین راه غلبه بر آن است در این روش باید اول اولویتهایی مشخص شود .
- ۴- بازی با احتمالات : کسانی که به دنبال فرا رسیدن زمانی هستند که حال کار کردن پیدا کنند و با تاخیر شروع می کنند، شانس بهتر ارائه کردن آن را از دست می دهند و این تاخیر احتمال بدتر انجام شدن آن را بیشتر می کند.
- ۵- هم پیمانی : با کسی که همین هدف را دارد عهد کنید در انجام کارهایتان کوشا باشید .
- ۶- تغییر محیط: به نحوی که دوست دارید عوامل حواس پرتی را دور کنید .
- ۷- پاداش برای انجام کار به موقع اموری که برایتان لذت بخش است در نظر بگیرید.

۸- تنبیه و هشدار : تنبیهی که در برابر هر کوتاهی برای خودتان مقرر می دارید ؛ نوع تنبیه بسته به سلیقه ما دارد می توان کاری که بدمان می آید انجام دهیم یا از امور لذت بخش خود را محروم کنیم .

چند نکته و نتیجه

به نظر می رسد که به تعویق انداختن مطالعه درسیها در بین دانش آموزان و دانش جویان امری عمومی است برای این قبیل افراد به تعویق انداختن کار به فردا باعث نجات از انجام آن در موعد مقرر می شود اما تکالیفی که باید انجام داد نوشتن مقالات و دادن امتحانات سریع از راه خواهند رسید در این بین تمام کارهایی که آنها را به تعویق انداخته اید خود باعث ایجاد اضطراب می شوند برای بسیاری تنش در شب قبل از امتحان به حداکثر ممکن می رسد و فرد در یک حالت وحشت زدگی به سر خواهدپرد. در اینجا به چند نکته برای دانشجویانی که درسیهای خود را به تعویق می اندازند می پردازیم .

۱- سعی کنید دریابید چرا دچار حالتی شده اید که کارهای خود را به تعویق می اندازید . ترس از شکست ؟ ترس از مورد انتقاد قرار گرفتن ؟ میل خودتان نسبت به اینکه کار کاملی ارائه می دهید ؟

۲- اگر از پذیرش دلیل مشکل ها طفره می روید با یک مشاور صحبت کنید . برخورداری از نگاهی که از بیرون وضع حال شما را نظاره می کند همواره ثمر بخش است.

۳- برای درس خواندن طراحی روزانه داشته باشید . با انجام هر کار یک تیک بزنید.

۴- برای اینکه به نتیجه بهتری برسید فهرستی از کارهای خود را به یک دوست نزدیک بدهید و در هفته چند بار او را ملاقات کنید .

۵- اگر مشکل شما کمال گرایی و انجام کار در بهترین حالت ممکن است سعی کنید نکته ای را دنبال کنید که آن را سطح قابل قبولی تقریبی نامیده اند . به این ترتیب کارتان را در حدی انجام می دهید که برایتان قابل پذیرش باشد . نقاط حد اکثر را تا جای ممکن پایین بیاورید برای دستیابی به آخرین حد کمال باید صبر زیادی داشت .

۶- کارهای بزرگ و سنگین را به قطعات کوچک خرد کنید و وقت و فکر خود را بر روی این کار های کوچک بگذارید.

۷- فهرستی از این کار ها ترتیب دهید و آن را روی دیوار نصب کنید این که هر روز بتوانید پیشرفت خود را با نگاه کردن به این برنامه ببینید به شما در پیشرفت کار کمک می کند .

۸- هر روز به دفعات از خود بپرسید مهمترین کاری که باید در آن لحظه انجام دهید چیست این پرسش شما را وادار می‌دارد تا تکالیفی را که برای امتحانات باید انجام دهید از نظر بگذرانید و همواره آماده باشید.

۹- برای جلوگیری از این وسوسه که به انجام غیر از موارد درسی بپردازید با این کار باعث معوق ماندن تکالیف و درس شود، یک فهرست از کارهای دیگری که بر عهده دارید ترتیب دهید به دنبال فرصتی باشید که بتوانید کارهای دیگر خود را به انجام رسانید زمانی که ترجیها با ساعات مطالعه شما تداخل نداشته باشد.

۱۰- سعی کنید مطالعه روزانه را به صورت یک عادت درآورید هر روز سر ساعت معین به محل مطالعه بروید و مشغول کار شوید.

۱۱- پیش از آنکه وقتی برای استراحت منظور کنید - یعنی چیزی که برای حفظ شادی و هوشیاری مهم است - زمانی را که باید پشت میز کار خود برگردید یادداشت کنید و مراقب باشید که به آن عمل کنید.

۱۲- دوران امتحانات از بسیاری جهات برای دانشجویان دوران متفاوتی است. بسیاری خود را زندانی می‌کنند و پشت درهای بسته روزها و هفته‌ها را می‌گذرانند اما منظور از ترجیح درسها و مطالعه کتب بر امور دیگر به معنای زندانی کردن خود نیست این کار نه تنها نتیجه مساعدی در پی ندارد بلکه باعث خمودی و کسلی شما نیز می‌شود.

۱۳- مهمترین نکته برای بدست آوردن بهترین نمره‌ها تنها یک چیز است: «آماده بودن»

مهارت خودآگاهی

«خودآگاهی» توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، خواسته‌ها، ترسها و انزجارهاست.

یکی از مهمترین مهارت‌های زندگی، مهارت خودآگاهی است. صاحب‌نظران خودآگاهی را شناختی که فرد نسبت به خود به دست می‌آورد، می‌دانند که این شناخت به دو طریق کسب می‌شود؛ یکی از طریق مقایسه‌ای که فرد بین خود و اطرافیان انجام می‌دهد و دیگری از طریق بازخوردهایی که سایرین به فرد می‌دهند. به این ترتیب فرد به احساس خوبی دست پیدا می‌کند و خود را توانا، جذاب و دوست داشتنی می‌بیند. رسیدن به خودآگاهی نیازمند دانستن توانایی‌های فردی هم در زمینه‌های جسمی و فیزیکیست و هم در زمینه‌های فکری و روحی.

شناخت خصایص و توانایی‌های بیرونی و فیزیکی، به شناخت توانایی‌های جسمانی منجر میشود و آگاهی افراد به حالات روحی‌شان موجب کنترل هیجانات و نبود آن مشکلات و تعارضاتی را به همراه دارد. آگاهی از نقاط قوت و ضعف خود، داشتن تصویر واقع‌بینانه از خود، آگاهی از حقوق و مسوولیت‌های خود، توضیح ارزش‌ها، انگیزش برای شناخت، داشتن عزت‌نفس، لذت بردن از زندگی، برخورد مناسب با ناکامی‌ها و شکست‌ها، ارزشیابی موثر بودن اعمال خود، تشخیص نیازهای جسمی و روانی، علایق و نیازها و توصیف دیگران درباره خود از مصادیق و ابعاد خودآگاهی است.

فواید و آثار خودآگاهی

- ۱- آگاهی از ویژگی‌های جسمانی و بدنی
- ۲- آگاهی از نقاط قوت خود
- ۳- آگاهی از نقاط ضعف خود
- ۴- آگاهی از افکار خود
- ۵- آگاهی از باورها و ارزش‌های خود
- ۶- آگاهی از اهداف خود
- ۷- افزایش اعتماد به نفس

چند تمرین برای افزایش اعتماد به نفس

- همیشه در ردیف‌های جلو بنشینید .
- سرعت راه رفتنتان را تندتر کنید .

حرکات بدن نتیجه واکنش ذهن است . آدمهایی با اعتماد به نفس راه رفتنشان کمی شبیه به دویدن است، انگار به جایی مهمی می‌روند و یا کار مهمی دارند . این تکنیک را بکار ببرید تا نگرش محیط خارجی نسبت به شما تغییر کند .

- بلند و جدي حرف بزنيد .
- هنگام دست دادن جدي باشيد .
- در جمع نظر بدهيد .
- خندان باشيد . لبخند شما بهترين دارو براي كمبود اعتماد به نفس است .
- سعی کنید همیشه بهترین لباسها را بپوشید .

- در هر مکالمه تلفنی خود را معرفی کنید .
- در برابر هر کاری که برایتان انجام می دهند لفظ متشکر را بکار ببرید .
- مقتدرانه ، افراشته و با گام‌های بلند و تند راه بروید .
- هیچگاه خود را با دیگران مقایسه نکنید .
- همیشه با زبان مثبت با دیگران هم صحبت شوید ...

لوازم موفقیت در خود آگاهی و مدیریت بر خود

۱- تعیین هدف

اهداف خود را بطور واضح تعیین کنید. یعنی اهداف خاص داشته باشید. مثلا من هر روز یک ساعت مطالعه خواهم کرد.

۲- تعیین اولویت

زمینه‌های کلی اولویتها را بشناسید تا بتوانید از بین آنها دست به انتخاب بزنید.

۳ - منظم بودن

منظم باشید تا بتوانید هر چیز را به سرعت و به موقع درک کنید.

۴- سازماندهی

برای پیشرفت موفقیت‌آمیز باید بتوانید کارتان را به طور موثر و عالی سازماندهی کنید.

۵- بهترین دیدگاه

بهترین دیدگاه این است که خود و دیگران را در موقعیتی خوب ارزیابی کنیم که سبب می‌شود در روابط مثبت و سازنده بین افراد، احترام متقابل و نزدیکی بوجود بیاید.

۶ - احساس رضایت

هدف نهایی از تلاش و زحمت برای اداره امور خود، دستیابی به احساس رضایت و خواسته‌های خویشتن است.

۷- مسئولیت‌پذیری

افراد بسیار کمی همچون هنرمندان و دانشمندان، خودشان کار می‌کنند و خودشان به نتیجه می‌رسند. برای اینکه بر خود مدیریت کنید نیاز دارید مسئولیت ارتباطات خود را بر عهده بگیرید.

۸- توانایی تمرکز

تمرکز یک پدیده اعجاب‌انگیز است. هر اندازه کوشش خود را متمرکز کنیم، نتیجه بیشتری به دست خواهیم آورد.

۹- زمان

زمان، یک منبع دارای ویژگی‌های منحصر به فرد است. برای اینکه بیشترین بهره را از وقت خود ببرید قدری از وقت خود را صرف برنامه‌ریزی کنید و مشخص کنید که چه زمانی می‌خواهید فعالیت خود را انجام دهید.

۱۰- ثبت وقایع

میزان موفقیت و شکست خود را در ارتباط با فعالیت‌ها ثبت کنید.

۱۱- ایجاد تعهد

یک تعهد عمومی به وجود آورید یعنی افراد دیگر را راجع به اهداف و موفقیت‌های خود مطلع سازید.

۱۲- بیان موفقیت‌ها

موفقیت‌های خود را به صورت یک نمودار به دوستان خود نشان دهید.

عادت‌هایی که باید کنار گذاشته شوند:

هر لحظه، فرصتی است برای نو شدن و کنار گذاشتن کهنه‌ها.

رفتارها، فقط موقتی و کوتاه نیستند. رفتارها، تبدیل به عادت‌ها میشوند، و عادت تخریب‌زایی در شخصیت ما ایجاد می‌کند. می‌شود عادت‌های قدیمی را کنار گذاشت و رفتارهای جدید را تجربه کرد. بنابراین به سراغ عادت‌های روزمره خود بروید. کمی از آن فاصله بگیرید و از دور به عادت‌های تان نگاه کنید. عجله نیست با دقت بنگرید و تغییر ایجاد کنید.

• عادت کمال‌گرایی افراطی

کمال‌گرایی افراطی یعنی من باید در یک موضوع/زمینه/حوزه، به ۱۰۰٪ برسم اگر نرسم باید آن را کنار بگذارم. رفتار جدید می‌تواند این باشد: فقط یک پله بیشتر با گام‌های استوار.

• عادت اهداف کوچک

این عادت فکری باعث می شود که هدف گذاری های کوچک انجام دهیم. مثلا اگر در سید اهدافمان فقط خانه و مدرک و شهرت است، این ایراد دارد، انسان بودن انسان به داشتن اهداف فرافردی و فراخانوادگی است. به جایش عادت اهداف فراگیر را جایگزین کنید. بزرگ باشید و جهانی ببانددیشید.

• عادت انتظار برای شانس

اگر فکر می کنیم که آدم های موفق در اثر شانس به موفقیت رسیده اند سخت در اشتباهیم. کافیت زندگی هر کدام از کارآفرینان را بخوانیم موفقیت از عرق کردن و تلاش کردن و شکست خوردن به دست آمده. شانس، فرصت هایی است که یک ذهن آماده و کارکرده روی هوا می زند و نه صرفا یک انسان منتظر و خواب آلوده. خلاصه آنکه شما باید بروید و فرصتها را ایجاد کنید. تا نروید موفقیتی نخواهد بود.

• عادت دروغ

دروغ روح آدمی را متلاشی می کند، لابد می پرسید چگونه؟ دروغ باعث می شود بین گفتار و باور شکاف بوجود بیاید. تکرار آن باعث می شود که این شکاف به سایر ارکان وجود آدمی نیز سرایت کند اما جمله شکاف بین گفتار و عمل (که می شود خیانت و عدم انجام تعهدات) و شکاف بین ایمان و گفتار (که می شود ریا و نفاق) و... دروغ سرآغاز متلاشی شدن روح است. رفتار با صداقت را بر جان خود استوار کنیم

• عادت تکرار دیگران و تقلید

تقلید باعث می شود که هر چه بیشتر شبیه به دیگران شویم. خودمان نباشیم بلکه دیگران را زندگی کنیم. باید جسور بود. عادت تقلید را از بین برد و خودمان برای خودمان تصمیم گیری کنیم. خداوند هر کدام از ما را به صورت یکتا و تکرار نشدنی خلق کرده است.

• عادت ترس از شکست

شکست ناشی از زمین خوردن نیست. وقتی شکست می خوریم که هیچ وقت بلند نشویم. ریسک نکردن بزرگترین ریسکی است که می توانیم انجام دهیم. بنابراین در سال ۹۵، چند تجربه جسورانه برای خودمان تعریف کنیم. حتی اگر در آن ها موفق نشدیم، موفق شده ایم که ترس از شکست را در خودمان بکشیم.

• عینک نقطه ضعف

علاوه بر آن شش عادت، ممکن است دیدگاه نقطه ضعف هم باشد آن را بیابید همه ما نقاط ضعفی داریم. اما توجه به نقاط ضعف باعث می شود که نقاط قوت خود را ببینیم. سال ۹۵ را بگذارید سال تمرکز بر نقاط قوت. بپرسید با توجه به نقاط قوت چه کاری می توانم انجام دهم.

مهارت همدلی

همدلی، یعنی تمایل پاسخ دهی به حالت عاطفی دیگران با حالت عاطفی مشابه. یعنی این که فرد بتواند مسایل دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند و به آنها احترام بگذارد. همدلی به این معنی است که فرد در هر شرایطی، چه خوب و چه بد، بتواند دیگران و مشکلاتشان را درک کند. به این ترتیب، دیگران را دوست دارد و دیگران نیز او را دوست دارند و به هم توجه می کنند که در نتیجه، روابط اجتماعی افراد با یکدیگر بهتر می شود.

فرد با آموزش شناخت و درک احساسات خود و دیگران و تفسیر موقعیت ها، قادر خواهد بود رفتار همدلانه را از خود نشان دهد:

- هنگام بروز مشکل، احساسات خود را با دیگران در میان بگذاریم.
- متوجه باشیم که همدلی از سوی دوستان دارای حد و اندازه است، افراط در آن امکان سوء استفاده را فراهم می آورد.
- اطرافیان خود را به خاطر رفتارهای همدلانه شان تشویق کنیم.
- در برابر افرادی که موجب دلسردی ما می شوند و یا احساسات همدلانه ما را جدی نمی گیرند، مقاومت کنیم.

راه های تقویت همدلی

- ۱- به دیگران فرصت دهیم تا احساسات خود را به راحتی بیان کنند.
- ۲- اگر به احساسات خودمان آگاهی داشته باشیم، بهتر می توانیم احساسات دیگران را درک نماییم.
- ۳- تظاهر به همدلی نکنیم و به احساسات دیگران لطمه نزنیم.
- ۴- در زمان همدلی به حالات چهره و حرکات طرف مقابل توجه کنیم.

- ۵- با درك احساسات طرف مقابل به اوفهمانیم که برایش احترام قائل هستیم.
- ۶- تجارب گذشته به ما کمک می کند تا احساسات طرف مقابل را بهتر درك کنیم.
- ۷- هنگام بروز مشکل، احساسات خود را با دیگران در میان بگذاریم.
- ۸- با برقراري روابط صمیمانه در خانواده، روحیه همدلی اعضای خانواده را تقویت کنیم.
- ۹- در برابر افرادی که موجب دلسردی ما می شوند و یا احساسات ما را جدي نمی گیرند، مقاومت کنیم.
- ۱۰- دستوردادن، قضاوت کردن، نصیحت کردن و سرزنش کردن احساس همدلی را از بین می برد، اکیداً از آن ها پرهیز کنیم.
- ۱۱- برای اینکه همدلی اعضای خانواده را تضعیف نکنیم، بهتر است به ارتباط عاطفی آن ها بیشتر توجه کنیم.
- ۱۲- برای پیشگیری از شرارت ها و آسیب ها، حس همدلی را در دیگران تقویت کنیم.
- ۱۳- هنگام همدلی، احساسات خود را شمرده بیان کنیم تا طرف مقابل احساس آرامش بیشتری کند.
- ۱۴- مشکلات دیگران را کوچک و بی ارزش نپنداریم. برای مثال: ای با این که مشکلی نیست، اگر جای من بودی چه می کردی ؟ ...
- ۱۵- در همدلی با دیگران، آن ها را مقصر ندانیم و سرزنش نکنیم. برای مثال: تقصیر خودت است، همیشه از این نوع مشکلات داری و ...
- ۱۶- در همدلی برای طرف مقابل دلسوزی یا ترحم نکنیم. برای مثال: نگوییم وای بیچاره تو چقدر مصیبت کشیدی ... و یا فکر نمی کردم چنین مشکل بزرگی داشته باشی.

مهارت روابط بین فردی

توانایی روابط بین فردی به ما کمک می کند با دیگران همکاری و مشارکت بهتری داشته باشیم. به آنها اعتماد کنیم. مرزهای روابط با دیگران را تشخیص دهیم. دوستی های مطلوب را حفظ کنیم و در شروع و خاتمه ارتباطات به طور موثرتری رفتار کنیم. یکی از نشانه های سلامت روانی، وجود روابط سالم بین فردی است.

مهارت روابط بین فردی، فرآیندی است که به وسیله آن اطلاعات و احساسات خود را با دیگران در میان می‌گذاریم. این توانایی موجب تقویت رابطه‌ی گرم و صمیمی ما با دیگران به ویژه اعضای خانواده می‌شود و سلامت روانی و اجتماعی ما را بیش از پیش فراهم نموده و به قطع روابط ناسالم ما منجر خواهد شد.

این مهارت به ما می‌آموزد برای درک موقعیت دیگران چگونه به سخنان آنان فعالانه گوش دهیم و چگونه دیگران را از احساس و نیازهای خود، آگاه نماییم تا ضمن به دست آوردن خواسته‌های خود، طرف مقابل نیز احساس رضایت نماید.

عوامل تأثیرگذار در روابط بین فردی

مهمترین عوامل تأثیرگذار در روابط بین فردی به این شرح است:

- ۱- گوش دادن فعال؛ گوش دادن فعال، مهارتی است که به فرد کمک می‌کند به پیام‌های کلامی و غیرکلامی گوینده توجه نماید تا درک معانی و فهم احساسات دقیق تر حاصل شود.
- ۲- اهمیت دادن؛ یعنی بتوانیم به احساسات، نیازها، و خواسته‌های فرد مقابل توجه نشان دهیم.
- ۳- سؤال کردن؛ پرسیدن، علاوه بر شفاف‌سازی پیام، موجب برانگیختن تفکر افراد می‌گردد.
- ۴- احترام گذاشتن؛ یعنی پذیرفتن و گرامی داشتن بی‌قید و شرط دیگران (البته دقت شود منظور پذیرفتن خود شخص است و احترام گذاشتن به خودش نه پذیرفتن بی‌قید و شرط کارها و رفتارهای خلافش). یکی از نشانه‌های احترام گذاشتن، رعایت قواعد و مقررات موقعیتی است که در آن قرار می‌گیریم.
- ۵- ابراز وجود؛ ابراز وجود، شامل بیان افکار، احساسات، اعتقادات و حقوق خویش است، به نحوی که در دیگران ایجاد مقاومت و ناراحتی ننماید. بدیهی است افراد خجالتی و کمرو در ابراز وجود بیش از دیگران با مشکل مواجه هستند.
- ۶- نه گفتن؛ مهارتی است که فرد بتواند در مقابل درخواست نابجای دیگران از کلمه «نه» استفاده کند. کسانی که از قدرت نه گفتن عاجز باشند همواره در روابط بین فردی خود با مشکل مواجه شده و از ارتباط خود، احساس امنیت و خرسندی نمی‌کنند.
- ۷- کار گروهی؛ از ویژگی‌های کار گروهی تقویت همکاری، همفکری، همدلی و هماهنگی بیشتر بین اعضای گروه می‌باشد.

توصیه هایی برای تقویت روابط بین فردی

- محیط را آماده برقراری ارتباط نماییم و سعی کنیم در ارتباط، شروع کننده خوبی باشیم. مثل یک سلام و احوال پرسی گرم و فشردن دست فرد مقابل.
- در برقراری ارتباط به شرایط، موقعیت و شخصیت افراد توجه کنیم و متناسب با آن رفتار نماییم. مثلاً نحوه برقراری ارتباط ما با کودکان، سالخوردگان، بیماران و یا در جشن عروسی، مجلس عزا می بایست متفاوت از یکدیگر باشد.
- برای تقویت ارتباط، از پراکنده گویی، پرگویی و مقدمه چینی زیاد پرهیز نماییم.
- هنگام حضور در مکان های جدید ابتدا به دنبال آشنایان باشیم و افرادی را جستجو کنیم که با آنان راحت تری توان ارتباط برقرار کرد.
- در ارتباط بین فردی می توان از روش های غیرکلامی به خوبی استفاده کرد. مانند: گوش دادن، نگاه کردن، استفاده از ژست ها و چهره ها، ایما و اشاره و ...
- برای ادامه یک ارتباط خوب از تحسین مناسب استفاده کنیم. مانند: خوشحالم با شما هم صحبت شدم؛ خیلی خوب گفتید؛ آفرین من هم با نظر شما موافقم و ...
- از تحقیر و سرزنش و توهین دیگران خودداری کنیم. مانند: تو اصلاً نمی فهمی، هنوز بچه هستی، بگو بزرگترت حرف بزنه و ...
- هنگام صحبت از قضاوت در مورد رفتار گوینده اکیدا پرهیز کنیم. مانند: اگر این کار را نمیکردی، این طور نمی شد، خب، تقصیر خودت بوده و ... به جای استفاده از این عبارت می توانیم بگوییم: بهتر است مسئله را یک بار دیگر مرور کنیم.
- سعی کنیم با برقراری ارتباط خوب و مؤثر در خانواده، الگوی مناسبی برای دیگر اعضای خانواده باشیم.
- افرادی که در برقراری و ایجاد ارتباط ضعیف هستند را به کارهای گروهی، ورزشی، فرهنگی، اجتماعی و ... راهنمایی کنیم.

مهارت ارتباط موثر

اساس عقل پس از ایمان به خدا دوستی با مردم است. «حضرت رسول اکرم (ص)»

همه ما برای ارتباط برقرار کردن با دیگران، با صحبت و گوش کردن (گفتگو) ارتباط برقرار می‌کنیم. کسب این مهارت به ما می‌آموزد برای درک موقعیت دیگران چگونه به سخنان آنان فعالانه گوش دهیم و چگونه دیگران را از احساس و نیازهای خود، آگاه نماییم تا ضمن به دست آوردن خواسته‌های خود، طرف مقابل نیز احساس رضایت نماید.

در مهارت برقراری رابطه موثر با دیگران، می‌خواهیم شیوه صحیح ارتباط کلامی و غیرکلامی را بیاموزیم تا بتوانیم نظرها، عقاید، خواسته‌ها، نیازها و هیجان‌های خود را به طور صحیح ابراز کرده و به هنگام نیاز از دیگران درخواست کمک و راهنمایی کنیم. ضعف در مهارت‌های اجتماعی منشأ بسیاری از آسیب‌ها، از جمله ترک تحصیل، کم‌سوادی، فقدان موفقیت تحصیلی، خشونت، بزهکاری و اعتیاد است.

هفت عامل برای برقراری ارتباط موثر با دیگران

برای برقراری ارتباط موثر با دیگران باید هفت نکته زیر رعایت شود:

• گوش دادن

اگر شنونده نتواند فن گوش دادن را به درستی بکار ببندد، ارتباط وی دچار مشکل می‌شود. گوش دادن، فقط شنیدن کلامی که طرف مقابل به زبان می‌آورد نیست، بلکه شامل برخی موارد به شرح زیر است:

- گوینده کیست؟

- دیدگاه او نسبت به مسئله مطرح شده چیست؟

- چه مسائلی او را نگران می‌کند، احساساتش چگونه است و چه انتظاری از ما دارد؟

علاوه بر اینها، یک شنونده موفق، به خوبی می‌تواند هماهنگی لازم بین ارتباط کلامی و غیرکلامی برقرار نماید، قادر است به کلیه ژست‌ها و حالات بدنی گوینده توجه کند و خود نیز به هنگام گوش دادن از ژست‌ها و حالات بدنی مناسب جهت تایید و اعلام درک طرف مقابل استفاده کند. او هیچ‌گاه با خمیازه کشیدن و یا با نگاه کردن به ساعت و به اطراف، نگاه خود را از گوینده نمی‌گیرد و دائماً درصدد است تا با تماس چشمی مناسب این موضوع را به گوینده منتقل نماید که علاقه مند است به حرف‌های او گوش دهد.

- **صریح و صادق بودن**

صراحت و صادق بودن فرایندی است که در ارتباطات انسانی نقش موثری دارد. اگر نتوانیم منظور خود را با صراحت بیان کنیم، طرف مقابل به اشتباه می افتد و به حدس و گمان متوسل می شود و از واقعیت دور می گردد.

- **همدلی و همدردی**

ما نیاز داریم که دیگران درک درستی از ما داشته باشند و در زمینه نگرانی ها، ترس ها و مشکلاتمان با ما همدلی و همدردی کنند. همدردی، تلاشی است برای درک و فهم نیازهای ذهنی طرف مقابل. برای همدلی باید بتوانیم خود را جای دیگران بگذاریم و از دریچه چشم آنها نگاه و احساس کنیم.

در همدلی شما می توانید سخن طرف مقابل را تکرار کنید تا بدانند که شما منظور او را دریافته اید. مثال: دوستتان به شما می گوید: هم اتاقی ام اعصاب من را خرد کرده است، به هیچ وجه نمی توانم او را تحمل کنم، با استفاده از طرز رفتار همدلانه می توانید به او بگویید: مثل این که از دست او خیلی عصبانی هستی، این طور نیست؟

- **حفظ آرامش و احترام به طرف مقابل**

ما اغلب در ارتباطات خود با دیگران درصدد ارزیابی آن ها برمی آیم و گاه فکرمی کنیم یا باید نظرات و احساسات آن ها را رد کنیم و یا نظرات و احساسات خودمان را به آن ها تحمیل کنیم.

ارتباطاتی که برپایه این روش شکل می گیرد، غالباً تداوم نمی یابد و هر دو طرف درگیر در ارتباط را دچار مشکل می سازد.

همانطور که قبلاً نیز اشاره شد، ما به این دلیل با یکدیگر ارتباط برقرار می کنیم تا به حل مسائل و مشکلات، رفع تضادها و تعارضات، رد و بدل کردن اطلاعات و رفع نیازهای اجتماعی دست یابیم.

باید به خاطر داشته باشیم همه ما می خواهیم دیگران با نظرات ما موافقت کنند و یا حداقل به افکار و احساسات ما احترام بگذارند و آن ها را تایید کنند، زیرا عقاید و نظرات ما برای خودمان کاملاً اهمیت دارند، اگر در ارتباط با دیگران این تصور پیش آید که به نظرات آن ها احترام نمی گذاریم، ارتباط روند مناسب و هدفمند خود را طی نمی نماید.

- **مخالفت نمودن به شیوه مناسب**

یکی از مناسب ترین شیوه ها برای مخالفت کردن با نظرات و عقاید دیگران، روش خلع سلاح است. در این روش، فرد در سخنان طرف مقابل حقیقتی را پیدا می کند و سپس در مقام

موافقت و تایید آن حرف را می زند. این روش بر طرف مقابل، تاثیر آرام بخش عجیبی می گذارد. با این شیوه در واقع شما پیروز از بحث خارج می شوید و طرف مقابل نیز احساس پیروزی می کند و با آمادگی بیشتری به حرف های شما گوش می دهد.

مثال: همکار شما می گوید: اصلا حرف های شما را قبول ندارم! پاسخ شما: بله حق با شماست، اما همیشه نباید در بست و به صورت صد در صد حرف های دیگران را نپذیریم.

• خودشناسی و افزایش آگاهی

شناسایی دنیای ذهنی دیگران، همدلی و همدردی کردن با آن ها و یا به نتیجه رسیدن بحث های ما با دیگران، نیازمند خودشناسی و تلاشی برای افزایش اطلاعات و آگاهی های خود جهت شناسایی دیگران و محیط زندگی است. آگاهی از نقاط قوت و ضعف، ترس ها، امیال، آرزوها و نیازهای خود و پذیرش صادقانه آن ها، کمک می کند ویژگی ها و خصوصیات دیگران را واقع بینانه تر ببینیم و آن ها را بپذیریم.

• شناسایی افکار تحریف شده

آیا تاکنون برای شما پیش آمده است که سایه یک شیء مثل یک تکه چوب باریک و بلند یا ریسمانی را روی دیوار به شکل مار ببینید؟ مطمئنا همه ما در طول زندگی بارها تجربیاتی از این دست داشته ایم. به این قبیل تجربیات، «خطای حسی» گفته می شود. این خطاها را «تحریف شناختی یا خطای شناختی» می گویند. این تحریف ها در ارتباطات انسانی مشکلات فراوانی ایجاد می کنند، لذا باید آن ها را شناخت و در جهت تصحیح آن ها گام برداشت. در اینجا به برخی از مهم ترین تحریف های شناختی همراه با مثال اشاره می کنیم:

مثال: یکی از همکالاسی ها را در محوطه دانشگاه می بینید و سلام می کنید، اما او جواب سلام شما را نمی دهد و بی تفاوت از کنار شما می گذرد.

در اینجا: ذهنی که دچار تحریف و خطای شناختی است، امکان دارد به یکی از شیوه های زیر این رفتار را تعبیر و تفسیر نماید:

- او چقدر خود خواه و مغرور شده است (پیش داوری).

- حتما من کاری کرده ام (شخصی سازی).

- همیشه دیگران را نادیده می گیرد (تعمیم مبالغه آمیز).

- رابطه ام را باید با او قطع کنم (نتیجه گیری و یا تصمیم گیری شتابزده).

همان طور که می بینید، هر کدام از شیوه های مذکور به نوعی منجر به قطع یا مخدوش شدن

ارتباط ما با دیگران می‌شود، در حالی که شاید مسئله اساسی، عدم توان ما در پردازش اطلاعات صحیح و مبتنی بر واقعیت باشد که باعث به وجود آمدن این مسئله شده است.

مهارت مقابله با استرس

در دنیای امروز، همواره با تغییرات وسیع و پیچیده‌ای مواجه ایم و هر تغییری با فشارهای روحی و روانی (استرس) همراه است. میزان استرس اگر بیش از حد و طولانی باشد، بر زندگی و عملکرد ما تأثیر منفی گذاشته و مشکلات جدی و زیادی را برای ما به وجود خواهد آورد. بسیار مهم است که بتوانید استرس‌های زندگی خود را بشناسید و از راه‌های مقابله برای رویارویی با هر یک از آن‌ها استفاده کنید.

راه‌های مقابله با استرس

بعضی از راه‌های مقابله با استرس، رفتاری و بعضی درون‌روانی است. یعنی در برخی مواقع می‌توانیم برای حذف، کاهش یا مدارا با استرس کارهایی مانند برنامه‌ریزی و مشورت انجام دهیم. گاهی نیز راه‌های مقابله، فعالیت‌های ذهنی یا درون‌روانی است. مانند دعا و نیایش، نذر و نیاز، درد دل کردن و تخلیه احساسات.

الف- مقابله‌های هیجانی:

رویارو شدن با هر استرس، به میزانی از آشفتگی می‌انجامد. مقابله‌های هیجانی به انسان کمک می‌کند تا هیجانی را که در اثر مواجهه با استرس ایجاد شده است، برطرف کند. مثلاً وقتی فردی از شهر و خانواده خود جدا شده و به شهر دیگری می‌رود، تا مدتی ممکن است غمگین باشد. مقابله‌های هیجانی به چنین شخصی کمک می‌کند تا بر این غم و غصه چیره شود. باورها و اعتقادات به ویژه اعمال مذهبی در برخورد با استرس به فرد بسیار کمک می‌کنند. به این نوع مقابله‌ها، **مقابله‌های مذهبی** گفته می‌شود. مانند دعا و راز و نیاز کردن، توکل، توسل و نماز خواندن.

ب- مقابله‌های مسئله‌مدار:

مقابله‌های مسئله‌مدار به فرد کمک می‌کنند تا برای مقابله با استرسی که در آن قرار گرفته، راه‌حل‌هایی بیاندیشد. در این نوع مقابله، هدف آن است که فعالیتی انجام شود تا استرس از بین رفته یا کاهش یابد و یا با آن مدارا شود. هر یک از مقابله‌های بالا به دو دسته سالم و ناسالم تقسیم می‌شوند. مثلاً اعتیاد یک مقابله هیجانی ناسالم و درد دل کردن یک مقابله هیجانی سالم است. دزدی و بزهداری یک مقابله مسئله‌مدار ناسالم، ولی مشورت کردن یک مقابله مسئله‌مدار سالم است.

بهتر است مقابله‌های هیجانی و مسئله‌مدار در ترکیب با یکدیگر استفاده شوند. به این ترتیب که در ابتدا از مقابله‌های هیجانی استفاده شود تا فرد آرامش خود را بیابد و سپس با استفاده از مقابله‌های مسئله‌مدار، راه‌هایی برای حذف یا کاهش آن‌ها صورت گیرد.

در جداول زیر تعدادی از مقابله‌های مسئله‌مدار و هیجان‌مدار سالم و ناسالم ارائه شده‌اند:

مقایسه مقابله‌های مسئله‌مدار سالم و ناسالم

مقابله‌های مسئله‌مدار سالم	مقابله‌های مسئله‌مدار ناسالم
برنامه‌ریزی کردن	فریب دیگران
اولویت‌بندی کردن کار و برنامه‌ها	چک‌بی‌محل کشیدن
فکر کردن	انجام کارهای شتاب‌زده
تلاش	کلاهبرداری
حل مسئله	وعده‌های بی‌اساس دادن
مشورت	سرقت، رباخواری

مقایسه مقابله‌های هیجانی سالم و ناسالم

مقابله‌های هیجانی سالم	مقابله‌های هیجانی ناسالم
ورزش	خودکشی
گردش	ابراز احساسات منفی به دیگران
پیاده‌روی	تخریب اموال دیگران
نقاشی	حمله به دیگران
مشغول شدن به کار و فعالیت	خودخوری
دعا	فرار
نذر و نیاز	انزوا
درد دل	مصرف مواد مخدر
به‌طور موقت کنار کشیدن	مصرف داروهای روان‌گردان

ویژگی های افراد مقاوم در برابر استرس

تحقیقات وسیعی پیرامون شخصیت های مقاوم در برابر استرس صورت گرفته است. هریک از آن تحقیقات توانسته است برخی از ویژگی های افراد مقاوم در برابر استرس و شخصیت های آسیب پذیر را شناسایی کند.

ویژگی اول: افراد مقاوم در برابر استرس « احساس کنترل» دارند. این افراد باور دارند که می توانند مسیر زندگی خود و بسیاری از رویدادها و حوادث مربوط به خود را کنترل کنند.

ویژگی دوم: افراد مقاوم « احساس تعهد و مسئولیت» دارند. این گونه افراد در برابر فعالیت ها و اقداماتی که انجام می دهند (اعم از امور شغلی، تحصیلی، خانوادگی و جز آن) خود را مسئول و متعهد می دانند.

ویژگی سوم: افراد مقاوم « احساس مبارزه طلبی و چالش جویی» دارند. آنان بر این باورند که برای موفقیت در زندگی، برخورداری از روحیه مبارزه طلبی لازم است. از همین رو نه تنها از فشارها، چالش ها و تعارضات ناشی از زندگی نمی هراسند، بلکه حتی آن ها را به منزله فرصت هایی می دانند که زمینه رشد و تعالی آنان را فراهم می سازند.

ویژگی چهارم: افراد مقاوم دارای ویژگی « شاداب زیستن» هستند. این گونه افراد، حتی به هنگام روبه رو شدن با نا کامی ها، روحیه شادابی و بذله گویی خود را از دست نمی دهند. آنان نگرشی شاد و خوش بینانه به زندگی دارند، فردا را بهتر از امروز می دانند و امروز را لذت بخش و شادی آفرین ارزیابی می کنند. این ویژگی موجب گسترش روابط آنان با دیگران می شود. زیرا، دیگران آن ها را «دوست داشتنی»، «قابل اعتماد» و «فوق العاده» می دانند.

ویژگی پنجم: افراد مقاوم، توانایی ابراز وجود دارند. آنان به راحتی می توانند خواسته ها، نظرات و تمایلات خود را ابراز نمایند و از واکنش های دیگران هراسی ندارند.

بر اساس آنچه گفته شد ویژگی ها و سبک زندگی و رفتار افراد مقاوم در برابر استرس و افراد آسیب پذیر را به شرح مندرج در جدول زیر می توان خلاصه کرد.

ویژگی های افراد مقاوم و افراد آسیب پذیر در مقابل استرس

افراد مقاوم	افراد آسیب پذیر
می توانند خواسته های خود را مطرح سازند	نمی توانند نیازهای خود را مطرح کنند
فعالیت های زندگی آنان متعادل است	به کارهای ملال آورتن می دهند
به فعالیت های متنوع می پردازند و با دوستانشان روابط سالم برقرار می کنند	عاداتی دارند که به سلامتی آن ها لطمه می زند (مانند پرخوری، ورزش نکردن و...)
از زندگی لذت می برند، می خندند و خوش مشرب هستند	پرخاشگر و انزوا طلب هستند روابط آن ها با دیگران سرد است
به اندازه توان خود مسئولیت می پذیرند	زندگی را موقعیتی دشوار می دانند
حوادث تهدید کننده را به هدف های ارزشمند و حوادث مثبت متعادل می کنند	خود را ناتوان از کنترل حوادث می دانند
به آینده امیدوارند	نسبت به آینده نا امید هستند

راه هایی برای کاهش نشانه های استرس

برای کاهش نشانه های استرس راه هایی وجود دارد که دو مورد از آن ها به این شرح است:

- ۱- **تنفس شکمی:** هنگام استرس ممکن است نتوانید به راحتی نفس بکشید. این مسئله باعث می شود که میزان اکسیژن در خون کاهش یابد و عضلات شما منقبض شوند. در این حالت با استفاده از روش تنفس شکمی با فشار شکم به داخل، نفس خود را کاملاً بیرون دهید. سپس با بیرون دادن شکم، نفس عمیق بکشید، برای این کار می توانید عمل بازدم و دم را با شمردن تا عدد ۵، ۶ یا ۷ انجام دهید.
- ۲- **آرام ساختن عضلات:** در این روش می توان با دراز کشیدن یا نشستن راحت روی یک صندلی بطوری که تمام عضلات بدن تکیه گاه داشته باشد، بطور متناوب عضلات بدن را منقبض و منبسط کرد. انقباض را می توان از ماهیچه های پا و ساق شروع کرد و کم کم به تمام نقاط بدن رسید و در نهایت عضلات صورت و کاسه سر را نیز شل کرد.

مهارت مدیریت بر هیجان

هیجان چیست؟

هیجان کلمه‌ای است که در فارسی بیشتر برای احساسات و حالات پرشور و پرانرژی از آن استفاده می‌کنیم، ولی در روانشناسی برای بیان تمام حالات احساسی و روانی مثبت و منفی و علایم جسمانی و روانی همراه آن به کار می‌رود. برخی هیجانات عبارتند از خشم، ترس، عشق و محبت، تنفر، امید، ناامیدی، نگرانی، احساس حقارت، غرور، غم و اندوه، شادی، تعجب، شرم، پشیمانی، دلسوزی و ...

مدیریت هیجانی

مهارت مدیریت هیجان فرد را قادر می‌سازد تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص داده، نحوه تأثیر آن‌ها را بر رفتار بدانند و بتوانند واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهند. امروزه کسانی را که قادر هستند از هیجانات به نفع خود و روابطشان استفاده کنند، دارای کیفیتی میداند که به آن هوش هیجانی می‌گویند.

چگونه مهارت مدیریت هیجانات را افزایش دهیم؟

- افراد باید درباره احساسات و هیجانات خود اطلاعات کامل پیدا کنند. توصیه می‌شود در جلسات گروهی درباره انواع هیجانات مثل شادی و غم، عشق و تنفر، ترس و شجاعت و... صحبت‌های سازنده داشته باشیم.
- هیجان‌های خود را بپذیریم و آن‌ها را همانند مهمان خود بدانیم، ولی به آن‌ها گوشزد کنیم که ما میزبان آن‌ها هستیم و اجازه ندارند هرکاری دوست دارند انجام دهند.
- رفتارهای هیجانی مطلوب را در خود تقویت کنیم، مثل همدلی، مثبت‌نگری و کنترل تنش.
- محیط و فضای سرشار از احساس امنیت خاطر و حمایت فراهم سازیم: برای احساسات ارزش قایل شده و آن‌ها را مورد شناسایی قرار دهیم. به جای نام‌گذاری بر روی افراد با صفات گوناگون (دست و پا چلفتی، دیوانه، ترسو...) احساسات آنان را نام‌گذاری کنیم (مثل این که خشمگین هستی، به نظر می‌رسد کمی احساس ترس می‌کنی).
- برای شناخت دیگران، دست‌ور دادن، تنبیه، قضاوت، سخنرانی، نصیحت و تهدید کارساز نیست، بلکه گوش دادن به آنان می‌تواند در این راه مؤثر باشد.

- آموزش روش های آرمیدگی عضلانی و یا روش تمرکز بر تنفس، در مد یریت هیجان‌ات پیرانرژی مثل خشم و تنفر اثربخش می باشد.

• مهارت حل مسئله

ما هر روز با مسائل زیادی مواجه می شویم که بعضی ساده و بعضی پیچیده هستند. در برخورد با این مسائل، اگر یاد نگرفته باشیم که چگونه به روشی درست و منطقی، آن ها را پشت سر بگذاریم، مشکلات ساده هم تبدیل به استرس های جدی می شوند. توانایی حل مساله به ما کمک می کند که مسائل زندگی خود را به شکل مطلوب حل کنیم. اگر مسائل مهم زندگی حل نشده باقی بمانند سلامت روانی و جسمانی ما تهدید می شود. افراد در طول زندگی بارها با مشکلاتی رو به رومی شوند که نیاز به اتخاذ تصمیم و عمل مناسب دارد. اما غالبا نمی توانند آن را به خوبی انجام دهند و یا راه حل های نادرستی را انتخاب می کنند که به شکست منتهی می شود. مانند انتخاب رشته تحصیلی، انتخاب شغل یا انتخاب همسر و ... یکی از روش هایی که با آموزش آن می توان افراد را در برخورد با مسائل و مشکلات یاری داد، مهارت حل مساله است. در مهارت حل مساله، به فرد آموخته می شود زمانی که در زندگی با مشکل مواجه می شود، چگونه آن را حل کند. در این روش به درستی مساله تعریف می شود. بعد راه حل هایی را که ممکن است به حل آنها بیانجامد، انتخاب می گردد. سپس هر کدام مورد ارزیابی قرار می گیرد و سرانجام راه حلی که بهترین است انتخاب می شود.

روش حل مساله

به نظر می رسد انسان ها خیلی اوقات می توانند مشکلات خویش را حل کنند بی آن که حل مسئله را به صورت مدون و علمی آموخته باشند. اما از سوي دیگر خیلی اوقات نیز انسان ها نمیتوانند مسئله خود را حل کنند، چون حل مسئله را به صورت یک مهارت نیاموخته یا تمرین نکرده اند. حل مساله نیازمند یک سلسله فعالیت های علمی است.

• مرحله ۱- تعریف حل مساله

روش حل مساله یک فرایند تفکر منطقی است که به فرد کمک می کند تا هنگام مواجه شدن با مشکلات، راه حل های متعددی را جستجو کند و سپس بهترین راه حل را

انتخاب نماید. مسئله می تواند ناشی از یک مشکل بیرونی (مثل یک اتفاق در اداره) و یا از درون فرد نشأت گرفته باشد (مثل نیازها یا تعهدات شخصی).

● مرحله ۲- انتخاب رویکرد صحیح نسبت به مشکلات

در این مرحله لازم است باورهای غلط نسبت به مشکل شناسایی و اصلاح گردد. مثلاً این باور که نباید در زندگی با مشکل روبه رو شد. مشکل، نشانه ضعف، بی لیاقتی و ناتوانی است.

● مرحله ۳- تعریف دقیق مساله

معمولاً وقتی مشکلی در زندگی پیش می آید باید به این سوال ها پاسخ داده شود:

- مشکل چیست؟
- مشکل کی شروع شد؟
- مشکل از کجا شروع شد؟
- چه کسی در این مشکل نقش دارد؟

● مرحله ۴- پیدا کردن راه حل

یک روش عینی و عملی برای پیدا کردن راه حل ها، روش بارش ذهنی است. روش بارش ذهنی یعنی سعی کنیم بدون هیچ نوع قضاوت، بازداری، ارزش گذاری خوب و بد و یا جلوی فکر خود را گرفتن، راه حل های متعدد، متنوع و غیر قضاوتی برای مسئله ارائه بدهیم.

● مرحله ۵- ارزیابی راه حل ها و انتخاب بهترین راه حل

در این مرحله باید راه حل های ارائه شده را مورد ارزیابی قرار دهید و سود و زیان هر کدام را بررسی کنید. سپس بر اساس بررسی مزایا و معایب، راه حلی را انتخاب کنید که بیشترین سود و کمترین زیان را داشته باشد.

● مرحله ۶- اجرای راه حل و بازبینی

بعد از اجرای راه حل و مفید بودن آن به خودتان پاداش دهید و اگر مسئله حل نشد، موانع را شناسایی کرده و برطرف کنید. در صورت لزوم می توانید مراحل حل مساله را مجدداً تکرار کنید.

مهارت تصمیم گیری

انسان ها در هر روز تصمیمات بسیاری می گیرند که بعضی از آن ها بسیار مهم و برخی دیگر کم اهمیت اند. تصمیم گیری در مورد برخی از مسائل کار ساده ای نیست. زیرا آن تصمیم، در زندگی آینده افراد نیز پیامدهای بسیاری دارد. از این جهت و از جهات بسیار دیگر مهارت تصمیم گیری

بسیار حائز اهمیت است که در اینجا به توضیح مختصری از این مهارت خواهیم پرداخت:

مراحل اصلی در تصمیم گیری

مهارت تصمیم گیری به ما کمک می کند تا با اطلاعات و آگاهی کافی با توجه به اهداف واقع بینانه خود، از بین راه حل های مختلف، بهترین راه حل را انتخاب کرده و به کار بگیریم. افراد برای یک تصمیم گیری مطلوب باید از نکته های زیر آگاه باشند:

• گام اول: تعیین و تشخیص مسئله

باید هدف مشخص و روشنی را بشناسید. بدانید در جریان تصمیم گیری به چه چیزی خواهید دست یا بید. در واقع هدف گذاری و تعیین اینکه چه می خواهید، خودش یک تصمیم است، چون شما می توانید انتخاب های متعددی داشته باشید. شما تصمیم می گیرید تا مشکلی را حل کنید و برای مسئله ای راه حل پیدا کنید. پس اول باید بدانید مسئله مورد نظرتان چیست؟ شناخت مسئله، شما را به تهیه برنامه هدایت خواهد کرد.

مسئله بعدی در تعیین هدف آن است که در چه مدت زمانی می خواهید به آن برسید را دقیقاً معین کنید. پس گام اول در تصمیم گیری، تعیین مسئله به طور دقیق است که با استفاده از امکانات، شناخت و تجزیه و تحلیل منطقی مسئله صورت می گیرد.

• گام دوم: تشخیص راه حل های مربوطه

تشخیص راه حل هایی که شما را به هدف نزدیک کند. باید راه های مختلف و متعددی را مدنظر قرار دهید. همیشه چند راه حل مختلف را مد نظر بگیرید تا اگر از یک راه به هدف نزدیک نشدید روحیه تان خراب نشود و راه های دیگری را برای رسیدن به هدف در اختیار داشته باشید.

راه حل های موجود را بر اساس سختی یا سادگی روش های حل مشکل با توجه به موقعیت، ارزیابی کنید.

عوامل فردی بسیاری در تصمیم گیری های شما و راهی که برای رسیدن به هدفتان تعیین می کنید، اثرگذار هستند که عبارتند از:

- اعتماد به نفس: افرادی که اعتماد به نفس قوی دارند در تصمیم های خود

منطقی تر رفتار می کنند و راه حل های منطقی را برمیگزینند.

- استقلال فکری: اگر نتوانید استقلال فکری خود را حفظ کنید، در تصمیم

گیری این پا و آن پا خواهید کرد و بدتر از آن «دهان بین» خواهید شد.

- آمادگی برای پذیرش مسئولیت تصمیم هایی که می گیرید: هر تصمیمی که

بگیرید، عواقب آن تا حدودی قابل پیش بینی است.

- عدم ترس از خطر کردن: هر تصمیمی ممکن است عواقب ناخوشایندی به همراه داشته باشد. ترس، مانع موفقیت می شود، ولی باید شرایطی را فراهم کنید که ترس شما را کم کند.

- مشورت با دیگران: روحیه مشورتی داشته باشید. همیشه چند فکر بهتر از یک فکر عمل می کند .

در بسیاری موارد شما به دلیل هیجان زندگی ناشی از معضل پیش آمده ممکن است نتوانید به طور کامل منطقی رفتار کنید. لذا بسیاری از جنبه های مثبت یا منفی تصمیم خود را نمی توانید ارزیابی کنید یا آن که روش درستی را نمی توانید انتخاب کنید تا شما را به هدف برساند.

● گام سوم : تشخیص راه حل

ممکن است یک راه حل برای هدفی که شما در نظر دارید مزایایی داشته باشد، ولی همان راه حل برای همان هدف که شخص دیگری می خواهد به آن برسد معایب زیادی داشته باشد، لذا از آن استفاده نکنید. این مسئله را در مشورت هایی که انجام می دهید نیز مدنظر داشته باشید.

● گام چهارم : انتخاب بهترین راه حل

انتخاب بدون تردید یکی از روش های پیشنهاد شده برای رسیدن به هدف می باشد. به هر حال با ارزیابی و مشورت هایی که می کنید، به این نتیجه می رسید که یکی از روش ها با توجه به شرایط زمانی، مکانی، و سایر موقعیت های خاص شما بهترین راه است. بهترین روشی را که با شرایط شما دارای کمترین عیب و بیشترین فایده به نظر می رسد، انتخاب کنید.

● گام پنجم : اجرا

تا زمانی که اقدام نکنید هدف و مشکل شما سر جایی خودش باقی می ماند. دست به کار شوید و نترسید و هر چه در عمل بیشتر پیش بروید، نقایص کار بیشتر مشخص خواهند شد. آنگاه باید انعطاف پذیری داشته باشید تا بتوانید با توجه به شرایط روز تصمیم بگیرید. در اجرای تصمیم خود، بسته به این که چه تصمیمی گرفته باشید، می توانید به بعضی دوستان یا همکاران خود تفویض اختیار کنید یا مسئولیت هایی را به عهده آن ها بگذارید، ولی چون تصمیم کلی را خودتان گرفته اید و مسئولیت اصلی را بر عهده دارید، سعی کنید نظارت مستقیم و مستمر بر موارد تفویض شده نیز داشته باشید.

مهارت تفکر خلاق

بندگی خدا به زیادی عبادت نیست بلکه به بسیاری تفکر در امر آفرینش است. «امام رضا(ع)»
 مهارت تفکر خلاق، مهارتی است که شخص از تلفیق مهارت‌های حل مسئله و تصمیم
 گیری از افکار یا روابط نو برخوردار شده و قدرت کشف و انتخاب راه‌های جدید را
 پیدا می‌کند.

ویژگی‌های افراد دارای تفکر خلاق

۱- راه‌هایی را جست‌وجو می‌کنند که از طریق آن بتوانند فکر خود را به سوی ایده
 های نو و تازه هدایت نمایند.

۲- به همه جوانب یک موضوع و مسئله توجه دارند.

۳- در حل یک مسئله تمرکز حواس بیشتری را از خود نشان می‌دهند.

۴- فکرهایی بکر (دست نخورده و نو) را بیشتر از دیگران از خود نشان می‌دهند.

۵- به راه‌های می‌اندیشند که ممکن است از دید دیگران اهمیت چندانی نداشته
 باشد.

۶- از ربط ایده‌ها و تجربیات مختلف، نتایج جدیدی را می‌گیرند.

۷- افکار و عقاید خود را به راحتی مطرح می‌کنند و از مواجهه با عقاید مختلف
 استقبال می‌کنند.

۸- برای حل مسایل و مشکلات راه‌های مختلف را بررسی و تارسیدن به نتیجه
 دلخواه تلاش می‌کنند.

۹- خود را محدود به نظرات دیگران نمی‌نمایند، حصار هر آن‌چه بود و هست را
 می‌شکنند.

۱۰- همواره کنج‌کاو بوده و در جست‌وجوی اطلاعات جدید و نو هستند.

۱۱- از قدرت تصویرسازی ذهنی بالایی برخوردارند، تا حدی که به تفکرات خود،
 عینیت می‌بخشند.

۱۲- مثبت‌نگر و پرنرژی هستند.

۱۳- معمولاً برای هر سوالی آمادگی ارائه پاسخ‌های مختلف را دارند.

۱۴- سوال‌های غیرعادی و عجیب و غریب در آن‌ها بیشتر دیده می‌شود.

راه های پرورش تفکر خلاق در خود و دیگران

- ۱- اطلاعات و تجارب خود را در موقعیت های مختلف گسترش دهیم.
- ۲- از دیگران سؤال هایی را بپرسیم که پاسخ های متعدد داشته باشد.
- ۳- اگر سؤال های غیرمعمولی از سوی دیگران مطرح می شود، سعی کنیم تا با همکاری خودشان پاسخ های جدید و نو را کشف کنیم.
- ۴- رفتارها و الگوهای افراد خلاق مثل ابوعلی سینا، دکتر حسینی و ... را سرمشق زندگی قرار دهیم.
- ۵- از فنون ویژه تفکر خلاق مانند «بارش فکری» به خوبی استفاده نماییم (حمله ذهنی به یک موضوع را بارش فکری می گویند).
- ۶- تصورات ذهنی خود و دیگران را تقویت کنیم، زیرا تصویرسازی کمک می کند تا اطلاعات در حافظه بلند مدت بیشتر ذخیره شوند، برای مثال اگر فرزندمان داستانی از دایناسورها را می خواند، از او بخواهیم تصور کند که میان جنگل قرار دارد، به صدای آنان گوش دهد، بزرگی جثه اش را در نظر بگیرد، صدای پای آنان را بشنود و ...
- ۷- در نوشتن داستان یا کشیدن نقاشی و ... به جای استفاده از نمونه (مدل) از طرح های خلاق ذهن خود استفاده کنیم.
- ۸- آنچه را که می خوانیم، می بینیم و می شنویم، مهمترین نکات آن را یادداشت نماییم.
- ۹- هر فکر جدیدی که به ذهن ما می رسد، بنویسیم (افکار خود را روی کاغذ بیاوریم) اجازه دهیم هر سؤالی را از ما بپرسند و سؤالات آنان را جدی بگیریم.
- ۱۱- بازی های فکری، ساخت اشیاء یا گل، مجسمه سازی، نقاشی و داستان نویسی موجب شکوفایی ذهن و خلاقیت می گردد.
- ۱۲- طرح سؤال های باز و تکمیل جملات و داستان های ناتمام در رشد تفکر خلاق موثر است.
- ۱۳- به عقاید دیگران (به ویژه کودکان و نوجوانان) احترام بگذاریم و اجازه دهیم که تا حد ممکن کارهایشان را با ذوق و سلیقه خود انجام دهند.
- ۱۴- ابتکار و تخیل را باور داشته باشیم تا زمینه بروز فعالیت های خلاق در جامعه فراهم شود.
- ۱۵- سعی کنیم پاسخ های ما در مقابل سؤالات دیگران به گونه ای باشد که آنها را به سؤال های جدیدتری هدایت کنیم.

- ۱۶ - فرصت ابتکار و نوآوری را در خانواده، مدرسه، دانشگاه و محل کار به دیگران بدهیم.
- ۱۷ - از موقعیت هایی مانند مسافرت، بازدید از موزه ها، رفتن به مکان های تفریحی و فرهنگی جهت آموزش تفکر خلاق استفاده کنیم.
- ۱۸ - احساس امنیت، شادی و آرامش از عوامل شکوفایی تفکر خلاق است، آن عوامل را از خود و دیگران دریغ نکنیم.
- ۱۹ - هوش، استعداد، مهارت و تلاش جدي، بخشی از عوامل رشد خلاقیت است، اما ضروری است به ایجاد انگیزه نیز توجه ویژه ای داشته باشیم.
- ۲۰ - توانایی دیگران حتی کودکان را بپذیریم. باور داشته باشیم که هر فرد موجودی منحصر به فرد است و مثل و مانند ندارد.
- ۲۱ - وقتی کار و فکر جدید و خلاقانه ای را از دیگران مشاهده کردیم، با تشویق، خوشحالی و شادی، ابراز کنیم.

مهارت تفکر نقادانه

یک فرآیند شناختی فعال، هدفمند و سازمان یافته است که شخص با استفاده از آن به بررسی افکار و عقاید خود و دیگران و یا موقعیت های خاص می پردازد و با ارزیابی و تفسیر ماهرانه خود به درک و فهم روشن تر و بهتری دست می یابد.

اصول تفکر نقادانه

- پرسشگری: پرسیدن سؤالات مناسب از خود و دیگران برای فهمیدن دقیق تر مطلب یا مسئله مطرح شده.
- اطلاعات: جمع آوری اطلاعات از منابع مختلف درباره مطلب یا مسئله مطرح شده.
- ارزیابی: بررسی و ارزیابی اطلاعات جمع آوری شده درباره مطلب یا مسئله مطرح شده و ارزش گذاری آن ها.
- نتیجه گیری: در نظر گرفتن و انتخاب بهترین و صحیح ترین مفهوم یا راه حل برای مطلب یا مسئله مطرح شده.

ویژگی های افرادی که دارای تفکر نقادانه هستند :

- ۱- روحیه پرسشگری دارند.
- ۲- خود نقد پذیرند.
- ۳- داوری و قضاوت آن ها به دور از تعصب و لجبازی است.
- ۴- هر چیزی را به سادگی و بدون تفکر، نه می پذیرند و نه رد می کنند.
- ۵- از منابع مختلف اطلاعات مناسب و دقیقی درباره موضوع مورد نقد، به دست می آورند.
- ۶- نسبت به مسایل دید وسیع و دقیقی دارند.
- ۷- به جنبه های مثبت و منفی مسئله توجه داشته و یکسونگر نیستند.
- ۸- قدرت تجزیه و تحلیل و استنتاج موضوعات مختلف را دارند.
- ۹- با ذهن باز و متفکرانه نسبت به مسایل اظهار نظر می کنند.
- ۱۰- معمولاً قدرت تشخیص درست از نادرست را دارند.
- ۱۱- گوینده ای متفکر و منطقی و شنونده ای فعال هستند.
- ۱۲- در حین این که کل موضوع را در نظر می گیرند، به جزئیات نیز توجه میکنند.
- ۱۳- به این مسئله واقفند که ممکن است حرف یا راه حل دیگران یا خودشان همیشه درست نباشد.
- ۱۴- چون به عاقبت کار می اندیشند، معمولاً فریب وعده های دیگران را نمیخورند.
- ۱۵- معمولاً به راحتی جذب گروه ها و افراد نمی شوند.

راهکارهای پرورش تفکر نقادانه

- ۱- نسبت به امور و پدیده های اطرافمان، حساسیت و دقت بیشتری داشته باشیم.
- ۲- دیده ها، شنیده ها و مطالعه خود را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهیم و به سادگی آن ها را نپذیریم و رد نکنیم.
- ۳- در باره هر موضوعی با سوالات مناسب و مرتبط اطلاعات بیشتری به دست آوریم.
- ۴- مسایل، معمولاً راه حل های متفاوتی دارند، تحمیل راه حل خود، یا تحمل راه حل دیگران به عنوان یک راه حل قطعی، منطقی به نظر نمی آید.
- ۵- درباره مسایل پیش آمده، فکر کنیم و دچار احساسات و هیجان های شدید و کاذب نشویم و از قضاوت عجولانه، تعصب و خودرایی درباره موضوعات مورد بحث اکیداً بپرهیزیم.

- ۶- قبل از پاسخگویی به مسایل، فکر کرده سپس تصمیم گیری و عمل نماییم.
- ۷- مشوق خوبی برای مسئولانه فکر کردن خود و دیگران به خصوص کودکان باشیم.
- ۸- از عقاید و نظرات خود دفاع معقولانه و منطقی کرده و زود تسلیم نشویم.
- ۹- به دیگران اجازه بحث و اظهار نظر درباره موضوعات مختلف را بدهیم.
- ۱۰- جلسات گفتگو درباره مسایل اجتماعی و یاروزمره در خانواده و محل تحصیل و کارمان ترتیب داده و همه را به شرکت فعالانه در این جلسات تشویق کنیم.
- ۱۱- برای رشد تفکر نقادانه در کودکان و نوجوانان مطالعه زندگینامه افراد نقاد، مفید و مؤثر می باشد.
- ۱۲- فرآیند تفکر کودکان و نوجوان را بررسی و ارزیابی کنیم و در صورت نیاز از آنها راهنمایی آنان دریغ نوزیم.
- ۱۳- به هر سؤالی به راحتی پاسخ نگوئیم بلکه با سؤال کردن مناسب، مخاطب را در رسیدن به پاسخ کمک نماییم.
- ۱۴- در جلسات بحث و تبادل افکار از برجسب زدن، دستور دادن، سرزنش، نصیحت، قضاوت و مسخره کردن فکر دیگران اکیداً پرهیز نماییم.
- ۱۵- با برقراری امنیت و آرامش روانی و عاطفی و احترام به عقاید و نظرات کودکان و نوجوانان آنان را به شرکت در بحث و بیان اظهار نظر ترغیب و تشویق نماییم.
- ۱۶- با طرح سؤالات مناسب درباره موضوعات مختلف در خانه و کلاس نظرات دیگران را جویا شده و آن ها را نیز در بحث و گفتگو شرکت دهیم.
- ۱۷- با دقت و حوصله به نظرات دیگران در خانه و مدرسه گوش کنیم تا بتوانیم با سؤالات مناسب آن ها را برای نتیجه گیری صحیح تر راهنمایی کنیم.
- ۱۸- در صورت عدم مشارکت دیگران در بحث، شاید آن ها موضوع را درک نکرده اند، بیشتر توضیح دهیم تا بتوانند حضور فعال تری داشته باشند.
- ۱۹- در مقابل سؤالی که از ما می کنند، پاسخ از قبل تعیین شده ای نداشته باشیم، تا بهتر بتوانیم به نقد و بررسی تجزیه و تحلیل موضوع بپردازیم.