



مهارت های زندگی

مجد حاصلی



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عنوان گزارش: ارزیابی مهارت های زندگی

ارزیابی شونده: محمد حاصلی

مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد

رشته تحصیلی: مدیریت آموزشی

محل تحصیل: آزاد اسلامشهر

سازمان: شرکت قطارهای مسافری رجا

شهر محل سکونت: تهران

تاریخ ارزیابی: ۱۴۰۰

گروه آموزشی:

E	D	C	B	A
---	---	---	---	---

وب سایت: <https://aryatalent.ir>

آدرس الکترونیکی: info@aryatalent.ir

تلفن تماس: ۰۲۱۲۸۴۲۷۴۶۶

Arya Talent

فهرست مطالب

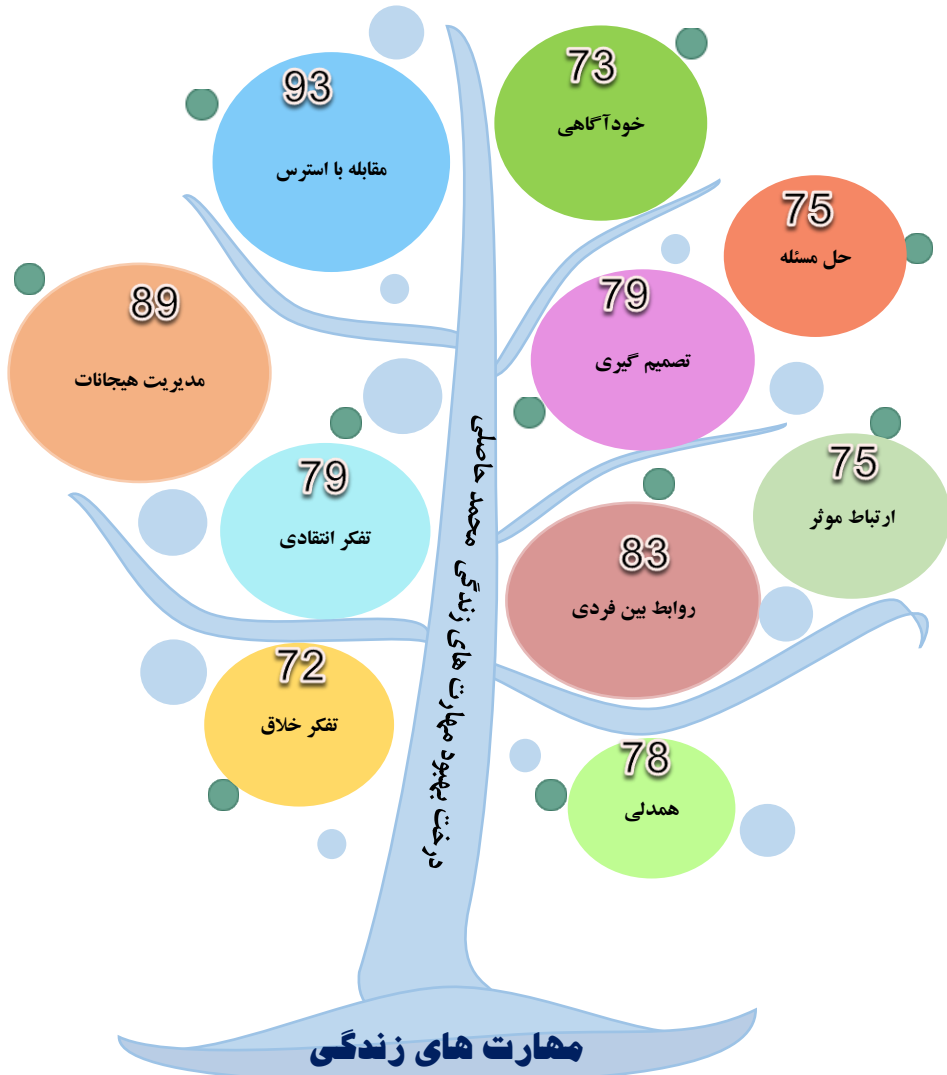
۴	مقدمه
۵	درخت مهارتهای زندگی آقای حاصلی
۶	سطح کلی مهارتهای زندگی آقای حاصلی
۹	مهارت تفکر خلاق
۱۹	مهارت خودآگاهی
۲۹	مهارت حل مسئله
۳۹	مهارت ارتباط موثر
۴۹	مهارت همدلی
۵۹	سایر مهارتها
۶۴	دوره های آموزشی مورد نیاز
۶۵	منابع و ماخذ

مقدمه:

امروزه، با گسترش روزافزون عوامل محیطی تاثیرگذار بر زندگی افراد، و وقوع حوادث و تغییرات پیش‌بینی نشده نظیر شیوع بیماری، بحران‌های اقتصادی، بلایای طبیعی، و انحرافات اجتماعی، توجه به افزایش تاب‌آوری افراد جامعه که مهمترین سرمایه یک کشور محسوب می‌شوند، بسیار حائز اهمیت است. از جمله مهمترین برنامه‌های افزایش سطح تاب‌آوری افراد، آموزش مهارت‌های زندگی می‌باشد. این برنامه‌های آموزشی به افراد یاد می‌دهند که چگونه با استفاده از مهارت‌های حل مسئله، تصمیم‌گیری و تفکر انتقادی و... در مقابل آسیب‌ها، وسوسه‌ها، یا پیشنهادهای نامناسب از سوی دیگران مقاومت کنند. کنار آمدن با فشارهای زندگی، داشتن زندگی هدفمند و انعطاف‌پذیر برای مواجهه با مشکلات زندگی، برقراری تعامل سازنده با دیگران با بیشترین سود و کمترین ضرر به خود و دیگران، روابط بین فردی بالنده و رشد دهنده با کمترین کشمکش و تعارض، خروج از بحران‌های زندگی با مدیریت صحیح استرس / هیجانات و تصمیم‌گیری درست، و برآمدن از پس مسئولیت‌های فردی و اجتماعی در زندگی، همواره بخشی از واقعیت زندگی انسان بوده، که در ادوار مختلف به اشکال گوناگون بروز نموده است. سازمان بهداشت جهانی (WHO)، و یونیسف (UNICEF)، اینگونه مهارت‌ها را با عنوان «مهارت‌های دهگانه زندگی» به شرح زیر مشخص نموده است:

۱. مهارت خودآگاهی
۲. مهارت تصمیم‌گیری
۳. مهارت حل مسئله
۴. مهارت روابط بین فردی
۵. مهارت ارتباط موثر
۶. مهارت همدلی
۷. مهارت تفکر خلاق
۸. مهارت تفکر انتقادی
۹. مهارت مدیریت هیجانات
۱۰. مهارت مدیریت استرس

درخت مهارت‌های زندگی آقای حاصلی



مهارت‌هایی که محمد برای زندگی در جامعه کنونی نیاز دارد.

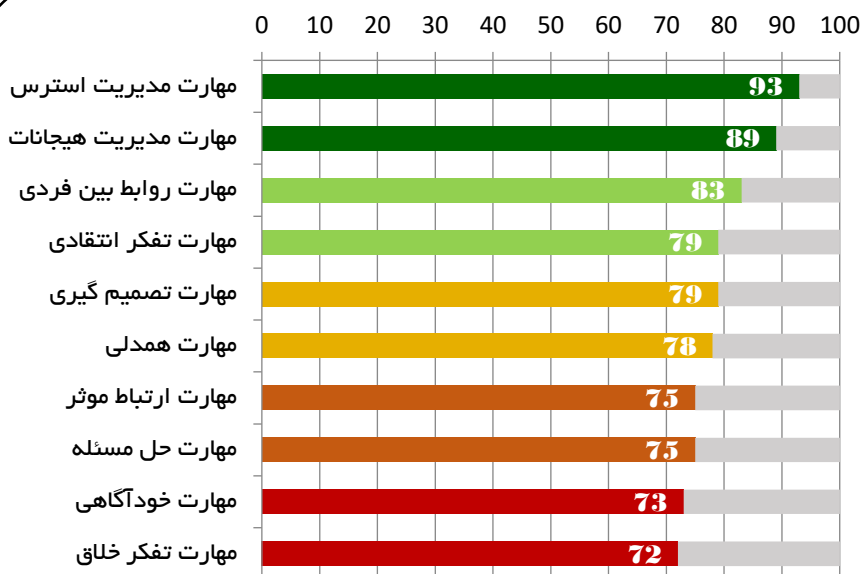


سطح مهارت های زندگی آقای حاصلی چگونه است؟

بطور کلی می توان گفت که سطح مهارت های زندگی محمد، در حد خوب بوده و نسبت به همسن و سالان خود از وضعیت مناسبی برخوردار است. از بین مجموعه مهارت های زندگی محمد، بیشترین امتیاز ایشان در "مهارت مدیریت استرس" و کمترین امتیاز در "مهارت تفکر خلاق" کسب شده است. از بین مجموعه این مهارت ها بایستی ایشان تلاش نماید تا مهارت های خود را در زمینه مهارت تفکر خلاق، مهارت خودآگاهی و مهارت حل مسئله بهبود دهد. برای بهبود این مهارت ها پیشنهاد های متنوعی در ادامه گزارش آورده شده که لازم است به توصیه های ارائه شده توجه شود.



محمد حاصلی



وضعیت	امتیاز	ابعاد	
خوب	۷۳	Self Awareness	خودآگاهی
خوب	۷۹	Decision Making	تصمیم گیری
خوب	۷۵	Problem Solving	حل مسئله
بسیار خوب	۸۳	Interpersonal Relationship	روابط بین فردی
خوب	۷۵	Effective Communication	ارتباط موثر
خوب	۷۸	Empathy	همدلی
خوب	۷۲	Creative Thinking	تفکر خلاق
خوب	۷۹	Critical Thinking	تفکر انتقادی
بسیار خوب	۸۹	Coping with Emotions	مدیریت هیجانات
بسیار خوب	۹۳	Coping with Stress	مدیریت استرس
خوب	۷۹.۶	Life Skills	مهارت های زندگی

امتیاز مجموعه مهارت های زندگی آقای حاصلی

آقای حاصلی برای بهبود مهارت های زندگی خود چه کارهایی را باید انجام دهد؟

به منظور برنامه ریزی جهت بهبود مهارت های زندگی آقای حاصلی در ادامه مطالب، ابتدا نقاط ضعف اصلی مهارت های ایشان شناسایی شده و سپس برای رفع هر کدام از موارد شناسایی شده، مطالب در سه قسمت زیر ارائه گردیده است:

در مرحله دوم،
موانعی که بر سر
راه فرد در جهت
بهبود هر مهارت
وجود دارد شناسایی
و معرفی شده است.



در مرحله نخست،
ضمن تعریف هر
کدام از مهارت ها،
ضرورت و اهمیت
آن شرح داده شده
است.



در مرحله سوم، مجموعه
راهکارهای پیشنهادی که
باعث بهبود سطح مهارت می
شود شرح داده شده و فیلم
های آموزشی مرتبط ارائه
گردیده است.



ارائه راهکار شناسایی موانع

2

3

تعریف مساله

1



هر کسی پتانسیل خلاقانه ای دارد، از لحظه ای که بتواند این پتانسیل خلاقانه را ابراز نماید، می تواند شروع به تغییر دادن دنیا کند. "پائولو کوئیلو"



اولین مهارتی که آقای حاصلی باید بهبود دهد "مهارت تفکر خلاق" است.

مهارت تفکر خلاق چیست؟

تفکر خلاق، مبحث مهمی از منحصر به فرد بودن هر انسانی به شمار می آید. با نگاهی به تاریخ گذشته در می یابیم که جهان ما، به دست افراد معدودی که جهش های خلاقیتی در تفکر خویش داشته اند، تغییراتی بنیادی کرده است. گالیله، داروین و انیشتین و... در شناساندن دنیایی که در آن زندگی می کنیم، نقش بسیار ارزنده ای ایفا کرده اند. اختراعات نیز نشانگر همین نکته اند؛ چرا که هزاران اختراعی که وجود آنها برای ما عادی شده، به دست کسانی طراحی و ساخته شده است که ما آنها را انسان هایی «خلاق» می نامیم. خلاق بودن آقای حاصلی بدان معناست که او می تواند خوب فکر کند، به فکرهای جدید خود توجه کرده، و به آن ها بها بدهد. این نوع تفکر، هم به حل مسئله و هم به تصمیم گیری های مناسب کمک می کند. فرد با استفاده از این مهارت، راه حل های مختلف مسئله و پیامدهای هر یک از آنها را مورد بررسی قرار می دهد. این مهارت، شما را قادر می سازد تا مسائل را جدا از تجارب مستقیم خود دریابید؛ به این ترتیب حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم گیری های خاصی نیز مطرح نیست، شما می توانید با انعطاف پذیری بیشتری به زندگی روزمره پردازید. در این مهارت، فرد یاد می گیرد که به شیوه های متفاوت بیاندهد، از تجربه های متعارف خویش فراتر رود، و راه حل هایی را خلق کند که مخصوص خود اوست.

خلاقیت، توانایی حل مسئله یا خلق ایده به طور منظم و بدیع، و در عین حال قابل قبول برای جامعه است. زمانی می‌توانیم یک تفکر را خلاقانه بنامیم که دست کم دارای این سه ویژگی باشد: ۱) روان بودن تفکر: یعنی فرد قادر است در مدت زمانی معین، پاسخ‌های متعددی خلق کند؛ ۲) فکر بکر: یعنی فرد توانایی دادن پاسخ‌های غیر معمول را دارا بوده و ایده‌هایی داشته باشد که شاید در ابتدا اندکی احمقانه به نظر برسند؛ ۳) ماهرانه بودن پاسخ: این بدان معناست که فرد توانایی گسترش دادن یک فکر و استفاده ماهرانه و زیرکانه از آن را دارد. گیلفورد تفکر خلاقانه را به دو دسته واگرا و همگرا تقسیم کرده است. تفکر واگرا مرحله‌ارائه و بررسی راه‌حل‌های گوناگون برای یک مسئله بوده، و مستلزم به خاطر آوردن راه‌حل‌های ممکن یا ابداع راه‌حل‌های جدید است؛ از این روست که تفکر واگرا، فرآیندی خلاق محسوب می‌گردد. تفکر همگرا عبارت است از کاربرد دانش و قوانین منطق برای انتخاب مناسب‌ترین راه‌حل. این کار کمک می‌کند تا از تعداد راه‌حل‌های ممکن کاسته شده، و فرد بتواند بر روی مناسب‌ترین راه‌حل تمرکز نماید. تفکر همگرا، همان تفکر منطقی است. به طور کلی، اگر تفکر واگرا برای صید کردن ایده‌های جدید تور می‌اندازد، تفکر همگرا، بهترین صید شده‌ها را انتخاب می‌کند.

مساله چیست؟

در دنیایی که با سرعتی روزافزون در حال پیشرفت است، فرد باید خود را به مهارت سازگاری با این روند، مجهز نماید. هر انسانی به منظور کسب موفقیت های بزرگ، باید به کمک اعتماد به نفس و شیوه جدید تفکر، به مواجهه با چالش ها و پاسخ به آنها بپردازد. امروزه توانایی کاربرد تفکر خلاق در محیطهای دیجیتال و غیردیجیتال، به ویژگی منحصر به فردی در افراد موفق تبدیل شده است. در صورتی که فرد بخواهد شغل موفقیتی خلق کند، مهم است که فنون تفکر خلاق را بعنوان یکی از مهارت های خود توسعه داده، و آنرا با مهارت های حل مسئله و تفکر انتقادی همراه نماید. انسان، صرف نظر از اینکه صاحب چه شغل و موقعیتی است، برای اینکه بتواند پتانسیل های خود را بالفعل کرده، و از آن ها برای غلبه بر موانع روزمره استفاده کند، ناچار به کسب این مهارت هاست. وقتی به دنیای غیردیجیتال می رسیم، معلمین و مربیان اولین قشری هستند که از این مهارت سود خواهند برد، زیرا آنها افرادی تاثیرگذار در زندگی نسل آینده می باشند. نقش آنها انتقال این مهارت به افراد تحت آموزش است. این مهارت همچنین برای ایجاد خلاقیت در کسب و کار نیز بسیار حائز اهمیت است. این مهارت به کارآفرینان، تحلیل گران و دیگر متخصصین صنعت کمک می کند تا فرآیند خلاق را در فضای کسب و کار خود به کار ببرند، از دیدگاه متفاوتی به مسائل نگاه کنند، و به راه حل هایی برسند که آنها را در بازار متمایز می کند.



موانع احتمالی که می تواند مانع رشد مهارت تفکر خلاق در آقای حاصلی شود کدامند؟

دنبال کردن بیش از اندازه الگوها: اگر فرد، بیش از اندازه طبق دانسته ها و اصول حرکت کند، شانس داشتن تفکری خلاق را از خود دریغ کرده است. فردی که برای انجام یک کار، فقط بر الگوهای موجود تکیه می کند، معمولاً از خلاقیت باز خواهد ماند.



پیشروی از زمینه های ذهنی: همه گزاره هایی که به صورت قوانین از پیش نوشته شده در ذهن افراد وجود دارد، و قضاوت و کارایی آنان را تحت تاثیر قرار می دهد، می تواند مانع تفکر خلاق آنان باشد. گاهی این پیش زمینه ها آنقدر ذهن فرد را تحت تاثیر قرار می دهد که نه تنها کارآمدی، بلکه خلاقیت را مختل می سازد.



عدم اعتماد به نفس: گاهی توانایی فرد، به اندازه کافی بالاست، اما به خاطر عدم اعتماد به نفس، نمی تواند آنطور که باید از توانایی هایش استفاده کند. وقتی فرد، به کارایی و درستی تفکر خودش اعتماد نداشته باشد، فکرش درست کار نخواهد کرد.



ترس از شکست: عدم اعتماد به نفس، ترس از شکست را در افراد افزایش خواهد داد. این ترس، فرد را از به چالش کشیدن خود و آزمودن افکار و فعالیت های جدید بازمی دارد، و در نتیجه، مانع خلاقیت او می گردد.



ترس از قضاوت: هر چند به نظر می رسد دیگران در حال تماشای ما و قضاوت در مورد رفتار ما هستند، در واقع این طور نیست. فرد تصور می کند که زیر ذره بین دیگران قرار دارد ولی معمولاً آنقدر که خود فرد درگیر ترس از حرف اطرافیان در مورد رفتارش است، دیگران به رفتار او توجهی ندارند.



نداشتن تمرکز: اگر فرد قبل از انجام کار، ذهنش درگیر مسائل حاشیه ای باشد، نمی تواند خلاقانه عمل کند؛ چرا که لازمه تفکر خلاق، داشتن ذهنی آزاد است.





آقای حاصلی چگونه می تواند مهارت تفکر خلاق خود را بهبود دهد؟



ذهنت را با ورزش تقویت کن

ورزش کردن و استراحت دادن به مغز نیز فکر خوبی است. گاهی اوقات، هر چقدر تلاش می کنید و به ذهن خود فشار می آورید، حتی یک خلاقیت کوچک نیز به فکرتان نمی رسد. در چنین مواقعی بهتر است به سراغ ورزش هایی مانند پیاده روی، یوگا، و ورزش هایی از این دست بروید، در حین ورزش سعی کنید به ایده های جدیدی دست یابید. این کار نوعی استراحت ذهنی است که شما را غیرمستقیم، در مسیر خلاقیت قرار می دهد.

یادداشت برداری کن

نوشتن به شما کمک می کند، احساسات خود را آزادانه بیان کنید، به درکی واضح و روشن از خود و اهدافتان دست یابید، و ایده های جدید خلق کنید. فقط شروع به نوشتن کنید، مهم نیست که می خواهید چه بنویسید، یا چقدر خوب می توانید کلمات را روی کاغذ بیاورید. نوشته های خود را ویرایش نکنید، فقط بنویسید.

راهکارهای بهبود مهارت تفکر خلاق آقای حاصلی



ترکیبات جدید بساز

برای تقویت خلاقیت باید افکار، ایده ها، تصاویر و اندیشه هایتان را چندین بار ترکیب کنید؛ سپس باید آن ها را بصورت ترکیبات مختلف درآورید، حتی اگر طبیعی و مناسب به نظر نرسند.

تجربه و تخصص خود را توسعه بده

تجربه، عاملی است که موجب می شود افراد بتوانند ایده های خلاقانه ای ارائه بدهند. تجربه را می توان از انجام کارهای متنوع و مخاطره انگیز، مسافرت مخصوصاً با شرایط سخت و به مکان های دور افتاده، تماس های شخصی با دیگران، خواندن شرح حال افراد، تماشای تلویزیون، گوش کردن به رادیو، و فعالیت هایی از این قبیل، به دست آورد.

راهکارهای بهبود مهارت تفکر خلاق آقای حاصلی



بازی های خلاقانه انجام بده

هرگز خودتان را درگیر مشکلات بزرگسالی نکنید، هر چقدر بیشتر شبیه کودکان عمل کنید، خلاقیتتان افزایش می یابد. ذهنتان را باز کنید، از اسباب بازی ها و وسایل هنری استفاده کرده، و ارتباطات جدیدی با آن ها برقرار کنید تا قدرت تصور و خیال پردازی خود را تحریم نمایید.

برای طوفان فکری، زمان در نظر بگیر

افزایش خلاقیت به طوفان فکری نیاز دارد؛ در نتیجه باید هر روز برای آن وقتی در نظر بگیرید، و در محیطی آرام یا الهام بخش، آن را تمرین کنید. مثلاً به یک پارک آرام سر بزنید، یا در کتابخانه بنشینید و اجازه دهید ذهنتان آزادانه پرواز کند. همه ایده های خود را، چه خوب و چه بد، روی کاغذ بیاورید یا روی تخته وایت برد بنویسید.

راهکارهای بهبود مهارت تفکر خلاق آقای حاصلی



با افراد مختلفی ارتباط برقرار کن

برای اینکه تغییر زیادی در خلاقیتتان ایجاد کنید، سعی کنید با افراد بیشتری در ارتباط باشید؛ به خصوص با کسانی که با شما تفاوت دارند؛ یعنی کسانی که سبک زندگی و دید آنها نسبت به دنیا، با شما متفاوت است. با این کار، می‌توانید ذهن خود را گسترش داده، و افق‌ها و تجربه‌های جدیدی را به تجربیات قبلی خود اضافه کنید.

در وقت آزادت، نقاشی‌های ساده بکش

به نظر می‌رسد نقاشی کردن، کاری برای گذراندن اوقات بیکاری در زمان بچگی است، در حالی که این کار حتی در بزرگسالی، از طریق افزایش توجه به محیط اطراف و بهبود ارتباط با جهان، سبب افزایش خلاقیت می‌شود. هر چقدر توانایی شما در به تصویر کشیدن اطراف بیشتر باشد، خلاقیت شما نیز بیش‌تر خواهد شد.

مشاهده فیلم آموزشی مرتبط با مهارت تفکر خلاق



برای مشاهده فیلم کافی است تا اپلیکیشن QR code را بر روی موبایل خود نصب کرده و با اسکن کد نمایش داده در این صفحه ، فیلم آموزشی مورد نظر را مشاهده نمایید.

برای رو به رو شدن با حقیقت وجودیمان یعنی خودآگاهی، داشتن صداقت و شجاعت دو شرط اساسی است. "کارل گوستاو یونگ"



دومین مهارتی که آقای حاصلی باید بهبود دهد "مهارت خودآگاهی" است.

مهارت خودآگاهی چیست؟

انسان همواره در جستجوی پاسخی برای این پرسش است: «من کیستم؟» بیشتر اطلاعاتی که فرد در فعالیت های روزانه خود پردازش کرده، و مورد استفاده قرار می دهد، مربوط به خویشتن اوست. این اطلاعات از تجربه های خاص زندگی ناشی می شوند. خودآگاهی یعنی آگاه بودن فرد از جنبه های مختلف شخصیت خود از جمله، خصوصیات، رفتارها و احساسات. در این حالت، خویشتن فرد مرکز توجه است. چقدر خودم را می شناسم؟ ارزش ها و شایستگی های من کدامند؟ آیا از رفتار و عملکرد خود راضی هستم؟ دیگران مرا چگونه ارزیابی می کنند؟ آیا نظر دیگران برای من اهمیت دارد؟ زندگی را چگونه تعریف می کنم؟ سازگاری من با سختی های زندگی تا چه حد است؟ فرد برای پاسخ به این گونه سوالات، باید آگاهی و دانشی نسبت به خویشتن خویش داشته باشد. با پیشرفت فناوری، لازم است فرد دانش و مهارت های خود را برای همراه شدن با تغییرات روزمره جامعه، به روز نگه دارد. نقطه شروع این فرآیند برای او، شناخت خود، به عنوان فردی منحصر به فرد است. برای این کار فرد باید شایستگی ها، توانمندی ها، و نیروهای بالقوه خود را شناسایی کند.

خودآگاهی، مهارتی است که به آقای حاصلی کمک می کند تا بتواند شناخت بیشتری در مورد خصوصیات، نیازها، خواسته ها، استعدادها، توانمندی ها، علاقه مندی ها، تمایلات، عقاید، نقاط قوت، نقاط قابل بهبود، ترس ها، بیزاری ها، اهداف، ارزش ها، احساسات و هویت خویش بیابد. مولفه های بنیادی برای کسب مهارت خودآگاهی عبارتند از: ۱) آگاهی از ویژگی های جسمانی؛ ۲) آگاهی از نقاط قوت و ضعف خود؛ ۳) آگاهی از افکار خود، ۴) آگاهی از باورها و ارزش های خود؛ ۵) آگاهی از اهداف خود. افراد خودآگاه با طی کردن مراحل فوق به یک سری خصوصیات برتر انسانی دست می یابند که عبارتند از: ۱) رضایت از انتخاب و سبک زندگی خود؛ ۲) داشتن تفکری واگرا، نه مطلق نگر؛ ۳) مقاوم تر بودن در مقابل فشارها و ضربات روانی اجتماعی؛ ۴) افتخار به موفقیت ها، و درس گرفتن از شکست های خود؛ ۵) پذیرفتن مسئولیت زندگی خود؛ ۶) شناخت نقاط ضعف خود و تلاش در جهت اصلاح آن ها؛ ۷) داشتن روحیه همکاری و مشارکت در کارهای گروهی؛ ۸) استقبال از مشورت با دیگران و خصوصا افراد صاحب نظر؛ ۹) عدم سرزنش دیگران؛ ۱۰) احترام به همه؛ و ۱۱) مثبت اندیش بودن.



مساله چیست؟

هر چند انسان ها تصور می کنند که خود را به خوبی می شناسند، اما هنگام توصیف ویژگی های شخصیتی، اخلاقی و رفتاری خود برای دیگران دچار مشکل می شوند. انسان ها غالباً فقط به واسطه برخی از ویژگی های کلی خود مانند سن، جنس، نام، تحصیلات، وضعیت شغلی و خانوادگی و غیره که هنگام معرفی خود به دیگران از آن ها استفاده می کنند، خود را می شناسند. در واقع آنان فقط می توانند در مورد همین بخش های شخصیت خود به راحتی صحبت کنند اما از ویژگی های شخصیتی، اخلاقی و رفتاری خود اطلاع کافی و مناسبی ندارند. بعنوان مثال، فرد نمی داند که چه کارهایی را خوب می تواند انجام دهد؟ در چه کارها و زمینه هایی استعداد کافی دارد؟ ویژگی های اخلاقی مثبت و منفی وی کدامند؟ در زندگی چه اهداف کوتاه مدت و یا بلند مدتی برای خود دارد؟ علائق و اولویت های زندگی وی چیست؟ باورها و ارزش های وی کدامند؟ جواب تمامی سوالات و ابهامات را فقط می توان در زیربنایی ترین مهارت زندگی، یعنی مهارت خودآگاهی یافت. آگاهی فرد نسبت به ویژگی های خود، به او کمک می کند تا با توانایی ها، ضعف ها و سایر خصوصیات خود آشنا شود. این خودآگاهی به فرد نشان می دهد که چگونه می تواند احساسات خود را بشناسد، از وجود آنها آگاه شود، و در صورت لزوم آنها را کنترل کند. خودآگاهی به فرد کمک می کند تا تصویر واقع بینانه ای از خود داشته باشد و حقوق و مسئولیت هایش را بهتر بشناسد.



موانع احتمالی که می تواند مانع رشد مهارت خودآگاهی در آقای حاصلی شود کدامند؟

توقعات و انتظارات بیش از حد: اگر چنانچه آقای حاصلی، خود را به همان صورتی که هست، نپذیرد؛ اگر خودخواه بوده، و به دنبال ایده آل هایش باشد؛ اگر بدون تلاش بخواهد انتظاراتش برآورده شود؛ اگر به جای خواهش، دعوا راه بیندازد تا به خواسته هایش برسد، و اگر خواسته هایی غیرمعقول داشته باشد، در اصل، توقعات بیش از حد از دیگران دارد.

خودشیفتگی: داشتن تصویری اغراق آمیز در مورد خود، یکی از موانع خودآگاهی است، چرا که این توهم خود کامل انگاری سبب می شود فرد به دلیل تحریف شدید شخصیت خود، نتواند خود حقیقی خویش را، درک کند. خودشیفتگی، سرانجام به احساس حقارت در فرد منجر می شود، زیرا او هرگز قادر نخواهد بود چنین ویژگی های اغراق آمیزی را در خود بیابد.

غرور: غروری که بر پایه خود ایده آلی باشد یا احساس مبالغه آمیز باشد و یا غرور محبوب بودن که فرد فکر می کند هر کس را بخواهد، می تواند داشته باشد و یا غرور عقلی، که فرد تصور می کند قادر به حل تمام مشکلاتش است. غرور مهم بودن، غرور شجاعت، غرور درستی و عدالت، غرور آزادی مطلق همه از عواملی هستند که افرادی همچون آقای حاصلی را از رسیدن به خودآگاهی دور می کنند.

ترس از بازنده بودن و اشتباه کردن: اگر فرد، از شکست و اشتباه به شدت رویگردان باشد و آنها را به خودش نسبت دهد، نه به شرایط بیرونی، این امر باعث می شود احساس نارضایتی بیشتری از خود داشته باشد.



ترس از نارضایتی و عدم پذیرش دیگران: افراد کمال گرا، همواره به دنبال راضی نگه داشتن همه اطرافیان خود بوده، و کمتر، علائق خودشان را در نظر می گیرند.



داشتن تفکر همه یا هیچ: فرد در صورت داشتن این تفکر، کاری را با ارزش می داند که به صورت کامل انجام شده باشد. چنین فردی، از دستیابی به موفقیت های متوسط احساس رضایت نمی کند.





آقای حاصلی چگونه می تواند مهارت خودآگاهی خود را بهبود دهد؟



از تجزیه و تحلیل بازخورد استفاده کن

تجزیه و تحلیل بازخورد یعنی هر وقت قصد دارید تصمیم مهمی بگیرید، جایی یادداشت کنید که چگونه به این تصمیم رسیده اید. همچنین، پیش بینی خود را در مورد اتفاقات احتمالی بنویسید. سپس مثلاً ۹ ماه بعد، نتایج واقعی را با پیش بینی خود مقایسه کنید.

تست های روان سنجی را دریاب

تست های روان سنجی می تواند به سنجش مهارت های افراد، توانایی های کلامی یا عددی آنان، و همچنین تشخیص نوع شخصیت آنها کمک کند. تست های روانسنجی، راه خوبی برای خودشناسی بهتر، و افزایش میزان خودآگاهی است. بدین منظور می توانید از تست هایی نظیر NEO، MBTI، DISC استفاده کنید.

راهکارهای بهبود مهارت خودآگاهی آقای حاصلی



قوت‌ها و ضعف‌های خود را بشناس

مهم‌ترین چیزی که باید درباره خودتان بدانید، شناختن نقاط قوت و ضعف تان است. این به شما کمک می‌کند تا بتوانید روی نقاط قوت خود تمرکز کرده، و ضعف‌هایتان را برطرف سازید. همین حالا، چند دقیقه وقت بگذارید و جواب این سؤال را بنویسید: «من چه نقاط قوتی دارم؟» اگر برای پاسخ دادن به این سؤال به مشکل برخوردید، می‌توانید با انجام آزمون‌های مختلف در همین رابطه، جواب را پیدا کنید.

از افراد قابل اعتماد خود بازخورد بگیر

تا زمانی که از دیگران درباره خودتان نپرسید، هرگز نمی‌توانید مطمئن شوید که از دید آنها چگونه به نظر می‌رسید. بنابراین اگر می‌خواهید خودآگاه‌تر شوید، از چند نفر از افرادی که به آنها اعتماد دارید، بخواهید به شما بازخوردهایی مثبت و منفی از شخصیت تان بدهند، و حتی اگر توصیه‌ای نیز در مورد نحوه بهبود شخصیت شما دارند، با شما در میان بگذارند.

راهکارهای بهبود مهارت خودآگاهی آقای حاصلی



به گفت‌وگوی درونی خود گوش کن

انسان، افکارش را مانند رودخانه ای می داند که در حال شناکردن در آن است. اما گاهی لازم است فرد، از رودخانه بیرون بیاید، کنار آن بنشیند، و از بیرون رودخانه، به آن نگاه کند و گوش فرا دهد. او باید سعی کند هرچه را که می شنود، کلمه به کلمه یادداشت کند.

به نوشتن صفحات صبحگاهی عادت کن

اگر می خواهید خودآگاه تر شوید، باید صفحات صبحگاهی را به روال نگارش روزانه تان اضافه کنید. صفحات صبحگاهی، تمرینی است که جولیا کامرون در کتابش با عنوان "راه هنرمند"، آن را به عنوان ابزار بازیابی خلاقانه معرفی کرده است. ایده اصلی این روش آن است که فرد، جریان فکری اش را با دست خط خود در ۳ صفحه بنویسد؛ و این باید اولین کاری باشد که هر صبح انجام می دهد.

راهکارهای بهبود مهارت خودآگاهی آقای حاصلی



آرزوهای خود را فهرست کن

فهرست آرزوها یکی از شیوه های بهبود خودآگاهی است. ایجاد این فهرست به فرد کمک می کند تا بفهمد: دوست دارد چه چیزهایی را تجربه کند، می خواهد چه کسی باشد، و هدفش در زندگی چیست؛ دانستن تمام اینها، فرد را خودآگاه تر خواهد کرد. بعد از اینکه فرد فهرست آرزوهایش را تهیه کرد، باید آن را به اهداف بلندمدت، میان مدت و کوتاه مدت تبدیل کند.

مدیتیشن را تمرین کن

مدیتیشن، تمرینی برای بهبود تمرکز شما از طریق اصلاح عملکرد مغزتان است. بیشتر تمرین های مدیتیشن، ولی نه همه آنها، به ما کمک می کند تا بر تنفس مان متمرکز شویم. تحقیقات نشان داده است که این کار سبب کاهش هیجانات منفی، بهبود تمرکز و حافظه، و همچنین رضایت فرد از روابط با دیگران می گردد.

مشاهده فیلم آموزشی مرتبط با مهارت خودآگاهی



برای مشاهده فیلم کافی است تا اپلیکیشن QR code را بر روی موبایل خود نصب کرده و با اسکن کد نمایش داده در این صفحه ، فیلم آموزشی مورد نظر را مشاهده نمایید.

شکست یک راه حل، پایان همه راه حل ها نیست. "فرانک مینیرت"



سومین مهارتی که آقای حاصلی باید بهبود دهد "مهارت حل مسئله" است.

مهارت حل مسئله چیست؟

ما در زندگی روزمره خود به طور مداوم در حال حل مسئله هستیم. برخی از این مسائل ساده اند، ولی برخی دیگر به فعالیت های فکری پیچیده ای نیاز دارند. مسائل مهم زندگی چنان چه حل نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد می کنند و در نهایت به فشار جسمانی منجر می شوند. مهارت حل مسئله، ما را قادر می سازد تا به طور موثرتری مسائل زندگی را حل کنیم. ممکن است برسید که ضعف در توانایی حل مسئله چه مشکلاتی ایجاد می کند. در واقع، تحقیقات بی شماری در سطح جهان نشان می دهند که ضعف یا ناتوانی در مهارت حل مسئله، با مشکلات و مسائل مهم بهداشتی و اجتماعی مرتبط است. برخی از این مسائل عبارتند از: خودکشی، اعتیاد، بی بندوباری، ابتلا به ایدز، و بزهکاری. حجم وسیعی از تحقیقات نشان می دهد که هر چه فرد توانایی بیشتری در حل مسئله داشته باشد، به همان اندازه در زندگی خود موفق تر و سالم تر خواهد بود. بنابراین، در این دنیای پر چالش که فرد هر لحظه در معرض مسائل گوناگون قرار دارد، کسب مهارت شناخت و حل مسئله، یکی از مهمترین مهارت های او برای زیستن محسوب می گردد.

مهارت حل مسئله، فرآیندی است آگاهانه، منطقی، و تلاش بر که طی آن، آقای حاصلی براساس تفکر منطقی و منظم به خودش کمک می کند تا هنگام رویارویی با مسائل، راه حل های متعددی را جستجو کند و بهترین راه حل را انتخاب نماید. مراحل حل مسئله عبارتند از: ۱) اتخاذ نگرشی درست نسبت به مسئله: افراد مختلف ممکن است دیدگاه های مختلفی در مورد مسائل داشته باشند. پس ابتدا لازم است فرد تشخیص دهد که مسئله ای وجود دارد. برای این منظور باید خودگویی های منفی را شناسایی کند، آنها را کنار بگذارد، و به گفتگوی درونی مثبت روی بیاورد؛ ۲) تعریف دقیق مسئله: زمانی که برای فرد روشن نگردد که با چه مسئله ای رو به رو است، نخواهد توانست راه حل مناسبی برای آن برگزیند؛ ۳) ارائه چندین راه حل: برای حل یک مسئله راه حل های مختلفی وجود دارد و هر چقدر فرد بتواند راه حل های بیشتری را پیدا کند، در حل مسئله موفق تر خواهد بود؛ ۴) ارزیابی راه حل های مطرح شده و انتخاب بهترین راه حل: در این مرحله لازم است آقای حاصلی راه حل های فهرست شده در مرحله قبل را مورد ارزیابی قرار داده و بهترین راه حل را انتخاب کند؛ ۵) طرح ریزی و اجرای راه حل انتخاب شده: در این مرحله ابتدا فرد باید طرحی برای اجرای راه حل انتخابی خود تهیه کند و بعد آن راه حل را طبق طرح ریزی و زمان بندی، به اجرا بگذارد؛ ۶) ارزشیابی: پس از اجرای راه حل انتخاب شده، ارزیابی اثرات آن اهمیت می یابد که آیا راه حل مورد نظر موثر و رضایت بخش بوده یا خیر.

مساله چیست؟

انسان در طول زندگی بارها با چالش هایی رو به رو می شود که برای حل آن ها نیاز به اتخاذ تصمیم درست و همچنین اجرای مناسب آن تصمیم دارد، اما گاهی ممکن است نتواند تصمیماتش را به خوبی اجرا کرده، و یا حتی راه حل های نادرستی را انتخاب کند که به شکست منتهی شود (مثلا در مورد انتخاب رشته تحصیلی، شغل و غیره). یکی از روش هایی که به کمک آن می توان فرد را در برخورد با مسائل و مشکلات یاری داد، مهارت حل مسئله است. آموزش این مهارت به آقای حاصلی، موجب می شود که او به شیوه هایی از تفکر تجهیز شود که می توانند برای شناخت مسائل، و انتخاب راه حل های مناسب به او کمک کنند. ضرب المثلی می گوید: «اگر به فردی یک ماهی بدهی، یک وعده از غذای او را تامین کرده ای، اما اگر به او ماهی گیری یاد بدهی، غذای یک عمر او را فراهم ساخته ای». مهارت حل مسئله می تواند به فرد کمک کند تا بتواند در موقعیت های دشوار، بهتر فکر کند و منطقی ترین راه حل را برای مقابله با تجارب استرس زای زندگی برگزیند. اگر آقای حاصلی با مهارت حل مسئله آشنا بوده و آن را در زندگی روزمره اش به کار ببندد، استرس یا فشار روانی کمتری را تجربه خواهد کرد. هر چند انسان ها در طول زندگی خود با مشکلات، گرفتاری ها، بحران ها و مسائل مختلف دیگری رو به رو می شوند، اما همه آنها به طور یکسان از این تجارب استرس زا آسیب نمی بینند؛ چون میزان آسیب پذیری هر فرد وابسته به این است که او در مواجهه با این گونه موقعیت های دشوار تا چه حد می تواند به شه ا، صحه عما كده، ه نانه، تفك خود با مشکلات احتتاب نابذ، نندگ



موانع احتمالی که می تواند مانع رشد مهارت حل مسئله در

آقای حاصلی شود کدامند؟

ثبات عملی: این اصطلاح، به حساسیت دیدن مسائل، تنها در جایگاه متداولشان اشاره دارد. ثبات عملی، شما را از مشاهده تمامی گزینه هایی که ممکن است برای حل مسئله وجود داشته باشد، باز می دارد.



اطلاعات نادرست یا گمراه کننده: زمانی که فرد در حال تلاش برای حل مسئله است، باید بتواند بین اطلاعاتی که مرتبط با مسئله است و اطلاعات نامربوطی که منجر به گمراهی او می شوند، تمایز قائل شود. اگر مسئله بسیار پیچیده باشد، تمرکز بر اطلاعات نادرست و گمراه کننده، راحت تر است.



حدسیات: افراد معمولاً هنگام مواجهه با یک مسئله، راجع به علل و محدودیت های آن حدس هایی می زنند. در واقع این حدسیات، اگر چنانچه مبتنی بر تحقیق نباشد، از ارائه راهکارهای مشخص جلوگیری کرده، و به مانع مهمی در مسیر رشد فرد تبدیل خواهد شد.



مجموعه ذهنی: یکی از موانع متداول حل مسئله، مجموعه ذهنی است که به معنای حساسیت و اصرار فرد برای استفاده از راهکاری که قبلاً جواب داده، به جای جستجو برای ایده های جدید می باشد. مجموعه های ذهنی می توانند منجر به عدم انعطاف شده، و پیدا کردن راه حل های موثر را دشوار کنند.



عدم کنترل هیجانات: یکی از عواملی که باعث عدم توانایی فرد در حل مسئله می شود، هیجان است. در شرایط احساسی، موانعی وجود دارد که سبب می شود فرد تلاشی برای حل مسئله نکند، و یا نتواند بخوبی از پس حل آن برآید؛ به عنوان مثال هنگام شادی، غم، تنفر، تعجب، ترس، خشم و غیره.



فقدان دانش: برخورداری از دانش سبب می شود فرد، فرضیه های بهتری برای مسئله ارائه نموده، و راه حل ها را تدوین کند. از آن جا که دانش شامل الگوهای از پیش تعریف شده است، می تواند فرضیه های بیشتری را در ذهن فرد ایجاد کند. بهره مندی از دانش سبب می شود فرد بتواند، از آخرین و موثرترین راه برای ایجاد فرضیه در حل مسئله استفاده کند.





آقای حاصلی چگونه می تواند مهارت حل مسئله خود را بهبود دهد؟



در بدترین اوقات خود تأمل کن

برای حل مسائل خود، باید بدترین اوقات زندگی تان را به یاد آورده، و فرآیندی را که برای خارج شدن از آن انجام داده اید، بیابید. در حین انجام این کار، حتماً یادداشت برداری کنید و روند عملکرد خود را مهندسی معکوس نمایید؛ پس از آن می توانید نتایج را در موقعیت های دیگر اعمال کنید.

خلاقیت را مدام تمرین کن

باید به طور منظم به تمرین خلاقیت پردازید تا مهارت شما در حل مسئله بهتر شود. خلاقیت شبیه یک ماهیچه است، هرچه بیشتر کار و تمرین کند، قدرت آن بیشتر می شود. برخی از این تمرین های مفید و رایگان عبارتند از: نوشتن، طوفان مغزی، ترکیب اجباری لغات و کلمات، حل معما و...

راهکارهای بهبود مهارت حل مسئله آقای حاصلی



از سرزنش کردن خود پرهیز

افراد معمولاً وقتی که نمی‌توانند مسئله‌ای را به سرعت، و یا به طور موثر حل کنند، خودشان را سرزنش می‌کنند؛ این کار سبب می‌شود حل مسائل جدید برای آنان دشوارتر گردد. بهتر است در این گونه موارد، از سرزنش خود دست برداشته، و مسائل را از دیدگاهی واقع‌بینانه مورد بررسی قرار دهید.

قبل از حل یک مسئله آن را تعریف کن

قبل از حل یک مسئله، باید دقیقاً بدانید با چه مسئله‌ای روبرو هستید، همه جنبه‌های آن را بررسی کرده، و شرایط و گزینه‌های خود را انتخاب کنید؛ سپس بر اساس اطلاعاتتان تصمیم بگیرید که بهترین گزینه برای شما کدام است. هرچه بیشتر در این زمینه تمرین کنید، بهتر می‌توانید مسائل را حل کنید.

راهکارهای بهبود مهارت حل مسئله آقای حاصلی



چشم انداز و دیدگاه خود را تغییر بده

اگر نوع نگاه خود را به یک مسئله تغییر دهید، و به عبارت بهتر، از نقطه نظر دیگران به آن نگاه کنید، به احتمال زیاد ابزارهای لازم برای درک دیدگاه دیگران را در اختیار دارید و می توانید تصمیمی متعادل تر و آگاهانه تر بگیرید.

از ایده ها و نظرات دیگران استفاده کن

از طریق بیان مشکلات و افکار خود با افراد دیگر، می توانید بازخوردهای موثری بدست آورید. این افراد می توانند به نکاتی اشاره کنند که شاید شما، به دلیل نزدیکی به مسئله، به آنها توجهی نداشته اید.

راهکارهای بهبود مهارت حل مسئله آقای حاصلی



به مسئله به عنوان یک فرصت نگاه کن

مهارت حل مسئله، در موفقیت شما نقشی اساسی دارد. یکی از نکات اساسی در این مورد، طرز فکر شما در مورد مسئله است. اگر به خودتان اجازه می دهید که از مشکل، برآشفته یا ناامید شود، احتمالاً بهترین راه حل را پیدا نمی کنید. سعی کنید مشکلات را به عنوان فرصتی برای یادگیری، خلاقیت، و پرتحرک بودن ببینید.

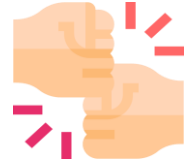
مسائل را ساده سازی کن

ابتدا باید مسئله را تا بیش ترین حد ممکن ساده سازی کرده، و بعد، راه حل آن را ساده کنید. دو یا سه قدم مشخص را که با برداشتن آن ها مشکل حل خواهد شد، مشخص کنید؛ در اغلب موارد این کار بسیار ساده است.

مشاهده فیلم آموزشی مرتبط با مهارت حل مسئله



برای مشاهده فیلم کافی است تا اپلیکیشن QR code را بر روی موبایل خود نصب کرده و با اسکن کد نمایش داده در این صفحه ، فیلم آموزشی مورد نظر را مشاهده نمایید.



مردم از یکدیگر می ترسند چون که همدیگر را نمی شناسند؛ آنها همدیگر را نمی شناسند، چون که با هم ارتباط برقرار نکرده اند. "مارک تواین"

چهارمین مهارتی که آقای حاصلی باید بهبود دهد "مهارت ارتباط موثر" است.

مهارت ارتباط موثر چیست؟

برقراری ارتباط با دیگران برای انسان که موجودی اجتماعی است، امری طبیعی و مهم به شمار می آید. از آنجا که انسان ها به شکل گروهی در اجتماع زندگی می کنند، ناگزیر از برقراری ارتباط با دیگران هستند. بدیهی است که یک فرد قادر نیست بدون ارتباط با دیگران و مساعدت آنان، نیازهای فردی و اجتماعی خود را بر طرف سازد. بنابراین برقراری ارتباط موثر با دیگران، لازمه موفقیت همه انسان ها است. اگر چه فرد در دنیای امروز که دنیای ارتباطات و اطلاعات است، در هر زمان و هر مکانی که بخواهد، می تواند با افراد دیگر از طریق وسایل مختلف ارتباطی مانند تلفن، اینترنت، فضای مجازی، شبکه های اجتماعی و... ارتباط برقرار کند، اما «ارتباط حضوری» یکی از مهمترین مزیت های رقابتی برای همه افراد، خانواده ها، جوامع، دولت ها و ملت ها به منظور کسب موفقیت است. ارتباط فقط این نیست که حرفی بین یک فرد با دیگران رد و بدل گردد، بلکه هر آنچه شما انجام می دهید و یا نمی دهید، توسط دیگران تفسیر می شود. در واقع همه اعمال فرد نوعی ارتباط به شمار می آید. اگر فرد بتواند با خود، دیگران، اشیا، و حتی با لحظات زندگی خود ارتباط بهتر و موثرتری برقرار کند، احساس موفقیت بیشتری خواهد کرد.

ارتباط موثر ارتباطی است که در آن طرف مقابل بتواند پیام شما را به صورت کامل و دقیق دریافت کند و بفهمد. اجزای یک ارتباط موثر عبارتند از: ۱) فرستنده: فردی است که پیام را منتقل کرده، و تلاش می کند آنچه در ذهنش وجود دارد را به مخاطب خودش منتقل کند؛ ۲) گیرنده: فردی که دریافت کننده پیام از طرف فرستنده است. ۳) نویز: آن چه باعث می شود پیام به صورت کامل و دقیق به گیرنده نرسد، نویزها یا همان موانع ارتباط موثرند که در ادامه به آن ها خواهیم پرداخت. برای داشتن یک ارتباط موثر، فرستنده پیام باید به بهترین شکل ممکن، پیام را به مخاطب یا همان گیرنده ارسال کند. شاید بتوان به جرات گفت نقش فرستنده پیام بسیار حیاتی بوده، و اوست که باید تلاش کند پیام را به گونه ای ارسال نماید تا مخاطب (گیرنده) بتواند آن را به صورت کامل دریافت نماید. البته از نقش گیرنده هم نباید غافل شد چرا که اگر او شنونده خوبی نباشد نمی تواند پیام را به صورت کامل دریافت کند. ویژگی هایی که باعث موثر شدن ارتباط می شود عبارتند از: شفاف بودن، صحیح بودن، کامل بودن، صریح و خلاصه بودن پیام، اعتماد گوینده به پیام خود، در نظر گرفتن سطح مخاطب (از نظر سواد، عقیده، و غیره)، کسب اجازه از مخاطب برای برقراری ارتباط، صمیمیت داشتن، و احترام متقابل. کسی که می خواهد با دیگری ارتباطی موثر داشته باشد باید تمامی این موارد را مطابق با هدفی که دارد به کار بگیرد.

مساله چیست؟

توانایی برقراری ارتباط، پایه و اساس پایداری اجتماعات کوچک و بزرگی است که انسان در آن زندگی می کند. موفقیت و شکست انسان تا حد زیادی مربوط به توانایی یا عدم توانایی او در تعاملاتش می باشد. اگر انسان از مهارت های ارتباطی مناسبی برخوردار نباشد، در بسیاری از جنبه های زندگی آسیب پذیر خواهد بود و کمتر مورد پذیرش دیگران قرار می گیرد. چنین فردی، غالباً دوستان اندکی داشته و شبکه اجتماعی و حمایتی محدودی دارد. دستیابی به پیوندهای اجتماعی و به دنبال آن احساس امنیت، آرامش، اهمیت و احترام، نیازمند توانایی برقراری ارتباط موثر با دیگران است. انسان برای کلیه فعالیت های اجتماعی خویش از جمله دوست یابی، تحصیل، اشتغال، بر طرف کردن نیازهای روزانه و... نیازمند برقراری ارتباط موثر با دیگران است و اگر این مهارت را به خوبی نیاموخته باشد، اغلب فعالیت های اجتماعی وی، آن طور که باید پیش نرفته، و رضایت وی را تامین نخواهد کرد. به طور مثال اگر فردی نتواند با والدین، دوستان، معلمان، و یا همکارانش به طور موثر ارتباط برقرار کند، تعامل صحیحی بین شان شکل نمی گیرد و طرفین نمی توانند صحبت ها یا ایده های یکدیگر را درک کنند. هدف آقای حاصلی نیز از برقراری ارتباط با دیگران این است که بتواند پیام خود را به آنها منتقل سازد. اگر فرد بتواند پیام خود را با موفقیت به دیگران تفهیم کند، افکار و ایده هایش به طور موثر منتقل خواهد شد، در غیر این صورت، نمی تواند نظر خود را با دیگران در میان گذاشته، و به خوبی با آنان ارتباط برقرار کند؛ این امر نتیجتاً منجر به شکست اهداف فردی یا حرفه ای او خواهد شد.



موانع احتمالی که می تواند مانع رشد مهارت ارتباط موثر در آقای حاصلی شود کدامند؟

محیط فیزیکی یا فضای ارتباطی: سروصدا، زمان و مکان نادرست، و در کل فضای نامناسب می تواند منجر به ارسال ناقص پیام شود. مثال بارز این امر وقتی است که در سروصدای زیاد، قصد دارید نکته ای را به فردی بگویید، ولی بعد می بینید که او حرف شما را کاملاً اشتباه فهمیده است.



احساسات و تابوها: مطرح کردن برخی از احساسات برای افراد بسیار دشوار است؛ در برخی از موارد این احساسات برای آنان تبدیل به تابو شده است، تا حدی که این افراد حاضر به تابو شکنی نبوده، و اصلاً در مورد این احساسات صحبت نمی کنند. این تابوها می توانند شامل مسائل مختلفی همچون سیاست، مذهب، نژاد، یا هر موضوع دیگری که به هر دلیل محبوب نیست، باشد.



انتخاب رسانه و کانال نامناسب: بسته به شرایط، پیام باید از کانال مناسبی منتقل شود. گاهی خوب است که رو در رو با دیگران صحبت کنیم، و گاهی هم نامه یا یک متن نوشتاری در فضای مجازی به مراتب از گفتار و کلام شفاهی، موثرتر است.



تفاوت های فرهنگی: مردم شهرهای مختلف، فرهنگ های متفاوتی دارند؛ مثلاً ممکن عبارتی در یک شهر، خوب و در شهری دیگر ناسزا باشد. علاوه بر این، رفتار انسان ها نیز با توجه به سن آنها متفاوت است. اگر فرستنده پیام به این نوع تفاوت ها توجه نکند، احتمالاً پیام او کاملاً متفاوت به گیرنده منتقل خواهد شد.



انتظارات و پیش داوری ها: یکی از موانع ارتباط موثر، نوعی پیش داوری می باشد که ممکن است منجر به فرضیه ها یا کلیشه های نادرست گردد. افراد اغلب اوقات چیزی را می شنوند که انتظار دارند، نه چیزی که واقعا گفته شده؛ همین مسئله منجر به این می شود که به نتیجه گیری های نادرستی برسند.



تفاوت های جنسیتی: تفاوت های مشخصی بین الگوهای گفتاری زنان و مردان وجود دارد. یک زن، روزانه تقریباً دو برابر یک مرد صحبت می کند. مردان هنگام صحبت، از نیمکره چپ مغز خود استفاده می کنند، در حالی که زنان از هر دو نیمکره مغز خود به هنگام صحبت، استفاده می کنند. دلیل این امر، تفاوت در سیم کشی مغز زنان و مردان است.





آقای حاصلی چگونه می تواند مهارت ارتباط موثر خود را بهبود دهد؟



احترام بگذار

احترام گذاشتن شما به دیگران، به معنای پذیرفتن و گرامی داشتن بی قید و شرط دیگران توسط شماست. وقتی شما به دیگران احترام می گذارید، متقابلاً در اکثر مواقع، احترام نیز از آنها دریافت می کنید. به عبارت دیگر، وقتی به حرفهای دیگران به دقت گوش داده، و به آنها این احساس را می دهید که حرف های شما برای من مهم است، آنها نیز به حرف های شما به دقت گوش داده، و برای شما ارزش قائل خواهند شد.

صریح و صادق باش

سعی کنید در روابط خود با دیگران صریح و صادق باشید. هنگامی که نظرات خود را صادقانه بیان می کنید، فرد مقابل، بدون هیچ شک و شبهه ای آنرا دریافت می کند. اما در صورت عدم وجود صداقت، مخاطب شما ممکن است برداشت دیگری از رفتار و گفتار شما داشته باشد، که این باعث سوء تفاهماتی میشود. رابطه ی خالی از صداقت هرگز پایدار نخواهد بود، بنابراین، برای داشتن رابطه ای موثر و موفق، باید صریح و صادق باشید.

راهکارهای بهبود مهارت ارتباط موثر آقای حاصلی



احساسات خود را بیان کن

اینکه بتوانید حالات و احساسات درونی تان را به راحتی برای دیگران بیان کنید، در ایجاد ارتباط موثر، بسیار حائز اهمیت است. باید یاد بگیرید احساسات منفی و مثبتتان را به سادگی بیان کنید. بیان علت احساسات و توضیح دادن درباره آن‌ها، به ویژه در مورد احساسات منفی لازم است. بیان علت احساسات مثبت و تعریف و تمجید هم، در ایجاد روابط سالم و ایجاد صمیمیت بیشتر، مؤثر است.

زمینه های مشترک را پیدا کن

به دنبال زمینه های مشترک باشید و سعی کنید در ارتباطات خود، بیشتر از نکات مشترک و مشابه استفاده کنید. به اهداف، نیازها، و نگرانی‌ها، از دیدگاه طرف مقابل خود بنگرید، سعی کنید شرایط او را درک نمایید، و از اموری که باعث نگرانی او شده، مطلع گردید. حوزه علائق مشترک، حوزه مساعدی است که ارتباط موثر و تفاهم می تواند بر مبنای آن ایجاد گردد.

راهکارهای بهبود مهارت ارتباط موثر آقای حاصلی



موقعیت شناسی باش

در ارتباط هایتان با دیگران، بدانید که باید چه وقت شوخی کنید و چه وقت جدی باشید. شوخی کردن باید با توجه به موقعیت و زمان باشد. هرگز طرف مقابل را دست نیاندازید، و از کلمات و جملاتی که بار منفی اخلاقی و فرهنگی دارند، استفاده نکنید.

قول و عملت یکی باشد

سعی کنید که قول و عملتان یکی باشد. اگر تعهدی به دیگران می دهید، به تعهد خود پایبند باشید و نسبت به آن، احساس مسئولیت کنید. مردم برای کسی که به حرف و عمل خود پایبند است، بسیار ارزش قائل اند، و تمایل زیادی دارند تا با او ارتباط داشته باشند.

راهکارهای بهبود مهارت ارتباط موثر آقای حاصلی



مثبت اندیش باش

هنگام برقراری ارتباط، اگر متوجه اشتباهی در طرف مقابل خود شدید، آن را نادیده بگیرید؛ چون هیچ کس دوست ندارد به طور مداوم مورد انتقاد قرار بگیرد. قبل از برقراری ارتباط با یک فرد، مطمئن شوید که حس یا فکری منفی نسبت به او ندارید. از کنایه و جملات طعنه آمیز اجتناب کنید. در عوض، با مثبت اندیشی به ویژگی خوب طرف مقابل خود فکر کرده، و آن را با او در میان بگذارید.

در نگرش و رفتار خود انعطاف پذیر باش

انعطاف پذیری یکی از ارکان ارتباط موثر است. منش و رفتار شما زاینده نگرش شماست، پس در اعتقادات و نگرش های خود انعطاف پذیر باشید؛ به عبارت ساده تر، مثل آب باشید که نمی شکنند و خرد نمی شود. تنها در این صورت است که در ارتباطات خود به یک شخصیت دوست داشتنی تبدیل می شوید.

مشاهده فیلم آموزشی مرتبط با مهارت ارتباط موثر



برای مشاهده فیلم کافی است تا اپلیکیشن QR code را بر روی موبایل خود نصب کرده و با اسکن کد نمایش داده در این صفحه ، فیلم آموزشی مورد نظر را مشاهده نمایید.

هر کس هر اندازه هم فقیر باشد، می تواند چیزی ببخشد: تکه ای عشق، لبخندی محبت آمیز، دستی یاری گیر و یا هر آنچه ممکن است به قلبی شکسته آرامش دهد. "برایان وایس"



پنجمین مهارتی که آقای حاصلی باید بهبود دهد "مهارت همدلی" است.

مهارت همدلی چیست؟

این یک واقعیت است که هر فرد برای خود، یک دنیای ذهنی دارد که به نوعی، دایره روانی درونی اوست. فرد در این دایره زندگی می کند و براساس این دایره و اطلاعات موجود در آن، با دیگران ارتباط برقرار می سازد؛ این دایره روانی یا شخصی، مجموعه ای از تمام احساسات، باورها، اندیشه ها و آرزوهای اوست. دایره روانی یا شخصی فرد، با بزرگ تر شدن او و بیش تر شدن تجارب و اطلاعاتی که او از محیط کسب می کند، به تدریج بزرگتر می شود. همه افراد در برابر مسائل روزمره آسیب پذیر هستند و به دلیل فقدان روش ها، ابزارها و برنامه های حمایتی، در شرایط بحرانی قرار می گیرند که به آسیب ها و اشتباهاتی جبران ناپذیری منجر خواهد شد. بر اساس این نگرش، همدلی یک عمل داوطلبانه حمایتی برای کمک به افراد به منظور عبور از مراحل آسیب پذیری و بحران روحی و روانی است. همدلی به هیچ وجه به معنی تایید کردن طرف مقابل و هم عقیده بودن با او نیست، بلکه به معنای این است که آقای حاصلی بتواند بدون آنکه در موقعیت طرف مقابل قرار بگیرد، خودش را جای او بگذارد، از منظر او به مسئله بنگرد، و آن را درک کند. به همین دلیل همدلی باعث بهبود روابط اجتماعی افراد و در نتیجه، ایجاد رفتارهای حمایتی نسبت به انسان های دیگر می شود.

همدلی مهارتی است که سبب می شود آقای حاصلی بتواند دیگران را درک کرده، و به موضوعات تا حدودی از دید آنان بنگرد. همدلی یا «هم حسی» به معنی تلاش برای فهم موقعیت زندگی دیگران است. این بدان معناست که شما بتوانید به دنیای ادراکی طرف مقابل وارد شوید، زندگی موقتی در آن دنیا داشته باشید، و پس از شناسایی حالت عاطفی آن فرد، با حالت عاطفی مشابهی به او پاسخ دهید. افراد با مهارت همدلی بالا، علاقه زیادی به صحبت کردن با دیگران دارند، می توانند دیگران را در شرایط مختلف درک کنند، واکنش های هیجانی و لحظه ای کمتری از خود نشان می دهند، در دوست یابی و ارتباطات اجتماعی قوی تر هستند، تفاوت توانایی ها را در انسان ها می پذیرند.

اجزای اصلی مهارت همدلی عبارتند از: (۱) جزء شناختی: عبارت است از توانایی شناسایی و نام گذاری حالات دیگران و توانایی حدس و تشخیص دیدگاه های شخص مقابل توسط شما؛ (۲) جزء عاطفی: عبارت است از توانایی شما در نشان دادن پاسخ عاطفی مشابه و مناسب به طرف مقابل. براساس این دو جزء، فرد می تواند در موقعیت های مختلف و در برخورد با اطرافیان خود، دیدگاه ها، طرز فکر، عقاید و حالات عاطفی آنها از جمله خشم، ترس، غم، شادی و... را تشخیص داده، و به نحوی مناسب به آنها پاسخ دهد. شرط لازم برای چنین کاری، داشتن مهارت خودآگاهی است، این نشان می دهد که همدلی بر پایه خودآگاهی بنا شده است.



مساله چیست؟

بسیاری از افراد چنین تصور می کنند که همه و یا اکثر مردم، به پدیده ها و مسائل همانند آنان می نگرند، اما باید در نظر داشت که ادراک افراد با یکدیگر بسیار متفاوت است. هر کس به فراخور حال خویش و عوامل حاکم بر خود، پدیده های اطراف خود را درک می کند. اگر بخواهیم دیگران را بهتر درک کرده، و تفاهم بیشتری با آنان داشته باشیم، باید این تفاوت ها را بشناسیم و بکوشیم تا شناختی از تجربه های آنان به دست آوریم؛ نه این که فقط به ذهنیت خود از آنان، تکیه کنیم. برخی از پژوهشگران روابط انسانی معتقدند که همدلی، "جوهر اصلی فرآیند ارتباط است". همدلی، کاملاً با خنثی بودن و همدردی متفاوت است. وقتی که ما نسبت به رفتارها و پدیده های وارد بر یک فرد، بی تفاوت هستیم، خنثی بودن ما در برابر او کاملاً مشهود است. مثلاً، اگر فرزند شخصی که به گونه ای با ما در ارتباط است بیمار باشد، و ما از او یا کس دیگری این موضوع را بشنویم، اما با بی تفاوتی بگوییم یا وانمود کنیم که به ما ربطی ندارد، در اینجا ما نسبت به او خنثی و بی تفاوت بوده ایم. نقطه مقابل این بی تفاوتی، "همدردی" است و این زمانی آشکار می گردد که ما در احساسات دیگران، و به عبارت دیگر، در غمها و شادی های آنان شریک شویم.



موانع احتمالی که می تواند مانع رشد مهارت همدلی در آقای حاصلی شود کدامند؟

نصیحت، راهنمایی و ارائه راه حل: گاهی فرد می کوشد با نصیحت کردن یا راه حل دادن به طرف مقابل خود، با او ارتباط برقرار کند. این ارتباطی ناهمدلانه است که باعث بدتر شدن شرایط طرف مقابل و حتی رنجش وی شود. معمولا انسان ها در زمان بروز بحران های عاطفی و هیجانی، نیاز به مراقبت عاطفی و هیجانی دارند نه راه حل.



سرزنش: وقتی فرد، دیگران را در زمان بروز مشکلات، مورد سرزنش قرار می دهد، سبب می شود احساس درک نشدن، بی پناهی، تنهایی و عدم حمایت در آنها شکل بگیرد، و در نتیجه حالت ناکامی و بی کفایتی در آنها تشدید شود. بنابراین، فرد باید بکوشد تا با همدلی، این احساسات و هیجانات منفی را در آنان کاهش دهد.



مقایسه اجتماعی: هنگامی که فرد خود را با دیگران مقایسه می کند، رفتارها و افکار منفی در او تشدید می گردد. در این نوع مقایسه، فرد توانایی های خود را با معیاری غیرواقع بینانه مقایسه می کند، و این امر سبب کاهش عزت نفس در او می شود. اما باید به یاد داشته باشیم که انسان ها دارای تفاوت های فردی بوده، و هیچ کس قابل قیاس با دیگری نیست.



ترحم و دلسوزی: دلسوزی و ترحم، نه تنها باعث ایجاد رفتار همدلانه در افراد نمی شود، بلکه از نظر عاطفی و هیجانی به آنان لطمه زده، و احساس ناتوانی، بی پناهی و بی کفایتی را در آنان، تشدید می کند. هیچ انسانی در زمان مشکلات و تنهایی، به دلسوزی و ترحم نیاز ندارد، بلکه باید کمک کرد تا او زودتر، از شرایط و موقعیت های هیجانی و عاطفی منفی خارج شود.



بی اهمیت و کوچک شمردن مسئله: گاهی افراد برای کمک به دیگری، مسئله او را کوچک و کم اهمیت جلوه می دهند. اما این کار سبب می شود، فرد احساس بی کفایتی و ناکارآمدی بیشتری کند. از طرفی فرد به دلیل این که فکر می کند نتوانسته حتی مسئله ای به این کوچکی و کم اهمیتی را حل کند، مایوس و ناامید می شود.



بزرگ و مهم جلوه دادن مسئله: وقتی دیگران سعی می کنند مشکل فرد را مهم جلوه دهند، چنین رفتاری نمی تواند برخوردی همدلانه محسوب گردد، چرا که باعث ایجاد و تشدید احساسات و هیجانات منفی در فرد شده، و در اغلب موارد اضطراب را در او افزایش می دهد.





آقای حاصلی چگونه می تواند مهارت همدلی خود را بهبود دهد؟



خوب گوش بده

در طول گوش دادن به حرفهای طرف مقابل، در حالی که بدنتان متمایل به جلو بوده و در فاصله ای مناسب از او قرار گرفته اید، با وضعیتی گرم و پذیرا، آرامش خود را به او منتقل کرده، و از پیش داوری و رجوع به شنیده های قبلی خود خودداری نمایید. همچنین می توانید در حین گفت و گو، با حرکات سر و کلمات مناسب، علاقمندی خود را به شنیدن صحبتهای او نشان دهید.

نصیحت و قضاوت نکن

در اکثر مواقع، وقتی دیگران با شما درد دل می کنند، خودشان درست و غلط موضوع را می دانند و تنها به دنبال کسی هستند که نگرانی هایشان را با او تقسیم کنند. در چنین شرایطی، اگر برای حل مشکل طرف مقابلتان راهکاری دارید، حتما به او بگویید، ولی سعی کنید از توصیه های کلیشه ای و مقصر نشان دادن او خودداری نمایید.

راهکارهای بهبود مهارت همدلی آقای حاصلی



تعصب نداشته باش

زندگی اجتماعی شما به معنای ارتباطتان با افراد مختلف است. عقاید این افراد، همیشه شبیه عقاید شما نیست، و حتی ممکن است کاملاً مخالف نیز باشد. برای همدردی با دیگران، لازم است تعصب را کنار بگذارید و به حرف‌های دیگران (حتی اگر مخالف آن هستید) گوش دهید. توجه داشته باشید که قرار نیست عقیده طرف مقابل را بپذیرید، بلکه فقط باید به آن احترام بگذارید.

تعادل در همدلی داشته باش

وقتی کسی مشکلش را با شما در میان گذاشت، عکس‌العمل شما باید متعادل باشد. هرگز مسئله او را بیش از اندازه بزرگ نکنید، چرا که این عکس‌العمل شدید شما، مسئله فرد را مهم‌تر از چیزی که هست نشان داده، و موجب بیش‌ترمنزوی شدن او می‌شود. از سوی دیگر، خود را چنان بی تفاوت نشان ندهید که فرد احساس کند او را درک نمی‌کنید. به طور کلی، برای ایجاد تعادل باید واکنشی منطقی نشان دهید؛ یعنی ابتدا اهمیت مسئله را از دیدگاه طرف مقابل بسنجید، و سپس متناسب با آن رفتار کنید.

راهکارهای بهبود مهارت همدلی آقای حاصلی



از قوه تخیل خود استفاده کن

قرار نیست همه موقعیت‌ها را تجربه کرده باشید تا بتوانید با دیگران همدلی کنید، اما به این توانایی نیاز دارید که بتوانید خودتان را جای دیگران بگذارید. توانایی تصور کردن آنچه شخص دیگر احساس می‌کند بسیار ضروری است، حتی اگر خودتان آن حس را تجربه نکرده باشید. برای یاد گرفتن همدلی، لازم است مهارت تخیل را در خودتان تقویت کنید.

فرضیه نساز

فرضیه سازی به معنای پناه بردن به مفاهیم از پیش تعیین شده ای است، که مبتنی بر درک یا تجربه حقیقی نیستند. به همین دلیل است که گفته می‌شود فرضیه‌ها دشمن همدلی هستند؛ چرا که وقتی فرضی را مطرح می‌کنید، فهم شما با مسئله ای که فرد با آن مواجه است، مطابقت ندارد، در نتیجه، ارتباطی که سعی می‌کنید با او برقرار کنید، اجباری و غیر طبیعی خواهد بود.

راهکارهای بهبود مهارت همدلی آقای حاصلی



احتمال آسیب پذیری را قبول کن

بسیاری از مکالمه ها، در ناحیه امن هیجانی باقی می مانند؛ چرا که افراد معمولاً از آسیب پذیر بودن می ترسند، و نگران هستند که دیگران آنها را احمق یا ضعیف بدانند. اما این فرض کاملاً اشتباه است. آسیب پذیری به شما کمک می کند تا با دیگران در ارتباط باشید، زیرا این پیام را به آنان می رساند که شما انسان هستید و نقاط ضعف، دردها و ترس های خود را دارید؛ همین امر به آنان کمک می کند تا با شما همدل شوند.

دیدگاه خود را بیان کن

معمولاً پس از گوش دادن به حرف های دیگران، موقعیتی عالی برای ابراز همدلی به وجود می آید که طی آن می توانیم به طرف مقابل خود بگوییم که اگر ما در آن موقعیت بودیم، چه احساسی پیدا می کردیم. در این شرایط می توانیم از جملاتی از این قبیل استفاده کنیم: "خیلی حس وحشتناکی به آدم می ده" ، "من هم اگر جای تو بودم نمی دونستم باید چه کار کنم" ، "شنیدن چیزی که الان گفتی خیلی سخته" ، "این وضعیتی که توش قرار گرفتی خیلی عصبانی کننده است".

مشاهده فیلم آموزشی مرتبط با مهارت همدلی



برای مشاهده فیلم کافی است تا اپلیکیشن QR code را بر روی موبایل خود نصب کرده و با اسکن کد نمایش داده در این صفحه ، فیلم آموزشی مورد نظر را مشاهده نمایید.



مهارت تصمیم گیری

ششمین مهارتی که آقای حاصلی بایستی برای بهبود هر بیشتر آن تلاش کند، مهارت تصمیم گیری می باشد که بطور خلاصه "انتخاب بهترین راهکار از بین گزینه های ممکن" تعریف می شود. وضع موجود سطح مهارت ایشان در این زمینه در حد خوب بوده و بنظر می رسد موانعی همچون "ترس و دودلی، ارزیابی و تحلیل بیش از اندازه و نداشتن اعتماد به نفس کافی" در مسیر توسعه این مهارت وجود داشته باشد. برای ارتقای مهارت مذکور، موارد زیر به آقای حاصلی توصیه می شود تا بتواند روز به روز این قابلیت خود را بهبود بخشد:



- تحلیل هزینه-فایده را انجام بده
- گزینه ها را محدود کن
- اهمیت تصمیم را ارزیابی کن
- برای تصمیمات جزئی زیاد وقت صرف نکن
- تحقیق کن



مهارت تفکر انتقادی

هفمین مهارتی که آقای حاصلی بایستی برای بهبود هر بیشتر آن تلاش کند، مهارت تفکر انتقادی می باشد که بطور خلاصه " توانایی تحلیل عینی اطلاعات موجود با توجه به تجارب شخصی و شناسایی آثار ارزش های اجتماعی، همسالان و رسانه های گروهی بر رفتار فردی و تفسیر این اطلاعات برای خود " تعریف می شود. وضع موجود سطح مهارت ایشان در این زمینه در حد خوب بوده و بنظر می رسد موانعی همچون "تفکر سیاه و سفید، تمایل به خودمحوری و قضاوت عجولانه" در مسیر توسعه این مهارت وجود داشته باشد. برای بهبود این مهارت، موارد زیر به آقای حاصلی توصیه می شود تا بتواند به طور مستمر این مهارت خود را بهبود بخشد:



- سوال های اساسی بپرس
- فرضیه های اصلی را زیر سوال ببر
- غرض و تعصب را کنار بگذار
- گاهی جای علت و معلول ها را عوض
- گرایش خودت را مشخص کن



مهارت روابط بین فردی

هشتمین مهارتی که آقای حاصلی بایستی برای بهبود هر بیشتر آن تلاش کند، مهارت روابط بین فردی می باشد که بطور خلاصه "تعامل مثبت با افراد جامعه و اعضای خانواده و تعیین مرز روابط و همکاری با دیگران" تعریف می شود. وضع موجود سطح مهارت ایشان در این زمینه در حد بسیار خوب بوده و بنظر می رسد موانعی همچون "ارتباط یکسویه در فضای گفت و گو، انتقاد گزنده یا مخرب و ستایش افراطی مخاطب" در مسیر توسعه این مهارت وجود داشته باشد. برای بهبود مهارت مذکور، موارد زیر به ایشان توصیه می شود:



- به افراد لبخند بزن
- با اهمیت نگاه کن و دست بده
- افراد را با نامشان صدا کن
- همدلی کن
- خوب گوش بده



مهارت مدیریت هیجانات

نهمین مهارتی که آقای حاصلی بایستی برای بهبود هر بیشتر آن تلاش کند، مهارت مدیریت هیجانات می باشد که بطور خلاصه "شناخت هیجان ها و تاثیر آن ها بر رفتار فرد و نحوه مدیریت هیجانات شدید و مشکل آفرین مثل خشم" تعریف می شود. وضع موجود سطح مهارت ایشان در این زمینه در حد بسیار خوب بوده و بنظر می رسد موانعی همچون "عصبانیت، غرور و اضطراب" در مسیر توسعه این مهارت وجود داشته باشد. برای ارتقای مهارت یادشده، موارد زیر به آقای حاصلی توصیه می شود تا بتواند این مهارت خود را بهتر از قبل بکار بگیرد:



- هیجانات خود را بشناس
- به هیجانات خود اجازه ابراز بده
- احساسات خود را یادداشت کن
- فنون کنترل هیجانات منفی را بیاموز
- از شر هیجانات خود خلاص شو

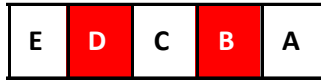


مهارت مدیریت استرس

دهمین مهارتی که آقای حاصلی بایستی برای بهبود هر بیشتر آن تلاش کند، مهارت مدیریت استرس می باشد که بطور خلاصه "نحوه مقابله با فشارها و تنش های ناشی از زندگی و موقعیت های استرس زا" تعریف می شود. وضع موجود سطح مهارت ایشان در این زمینه در حد بسیار خوب بوده و بنظر می رسد موانعی همچون "کمال گرایی، انتظارات نامتناسب اطرافیان و شرایط کاری" از موانع بهبود این مهارت باشد. توصیه می شود علی رغم قابلیت های خوبی که ایشان در این زمینه دارند، به موارد زیر نیز توجه نمایند:



- زمانی برای آرامش در نظر بگیر
- عوامل استرس زا را کم کن
- خواب کافی داشته باش
- موسیقی را فراموش نکن
- مطالعه کن



دوره های آموزشی که آقای حاصلی باید در آن شرکت کند عبارت است از:

	تصمیم گیری و حل مساله	گروه A
*	تفکر خلاقانه و تفکر انتقادی	گروه B
	مهارت ارتباطی و مدیریت رابطه	گروه C
*	خودآگاهی و همدلی	گروه D
	مدیریت استرس و هیجانات	گروه E

اخلاقی یزدی نژاد، فاطمه و فرزادی، مجتبی؛ آموزش مهارت های زندگی؛ تهران: آبانگان ایرانیان، ۱۳۹۷.

اصلی نژاد، محمدعلی و همکاران؛ مهارت های زندگی؛ مشهد: نی نگار، ۱۳۸۷.

توانایی، محمدحسین؛ مهارت های زندگی؛ تهران: افراز، ۱۳۹۱.

پیدایی، میرمهرداد و صادقی منش، محسن؛ استعدادیابی و راهنمای تحصیلی، تهران: ناشر مولف، ۱۳۹۷

دوستدار، سیدعلی؛ مهارت های اساسی زندگی (مفاهیم، مهارت و کاربردها)؛ ساری: محامد، ۱۳۸۴.

سرائی، سهیلا و شعبانی، سمیه؛ مهارت های زندگی؛ تهران: روانسنجی، ۱۳۹۹.

صبوری، سیامک؛ مهارت های زندگی (نیازی ضروری اما ناشناخته)؛ تهران: ساکو، ۱۳۹۸.

عظاپوری، رسول؛ مهارت های زندگی (سبک زندگی)؛ تهران: گاهان، ۱۳۹۳.

گل محمدی، نسرين؛ مهارت های دهگانه زندگی؛ تهران: نسل نو اندیش، ۱۳۹۳.

محمود علیلو، محمود؛ راهنمای مهارت های زندگی؛ تهران: منادی تربیت، ۱۳۸۵.

منوچهری، مهدی و دیگران؛ مهارت های زندگی؛ تهران: تالیف، ۱۳۹۸.