



مهارت های زندگی

ریحانه توسلی





عنوان گزارش: ارزیابی مهارت های زندگی

ارزیابی شونده: ریحانه توسلی

مقطع تحصیلی: شش ساله دوم

پایه تحصیلی: پایه دهم

مدرسه: شهید احمد فاتحی

استان: البرز

شهر: کرج

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

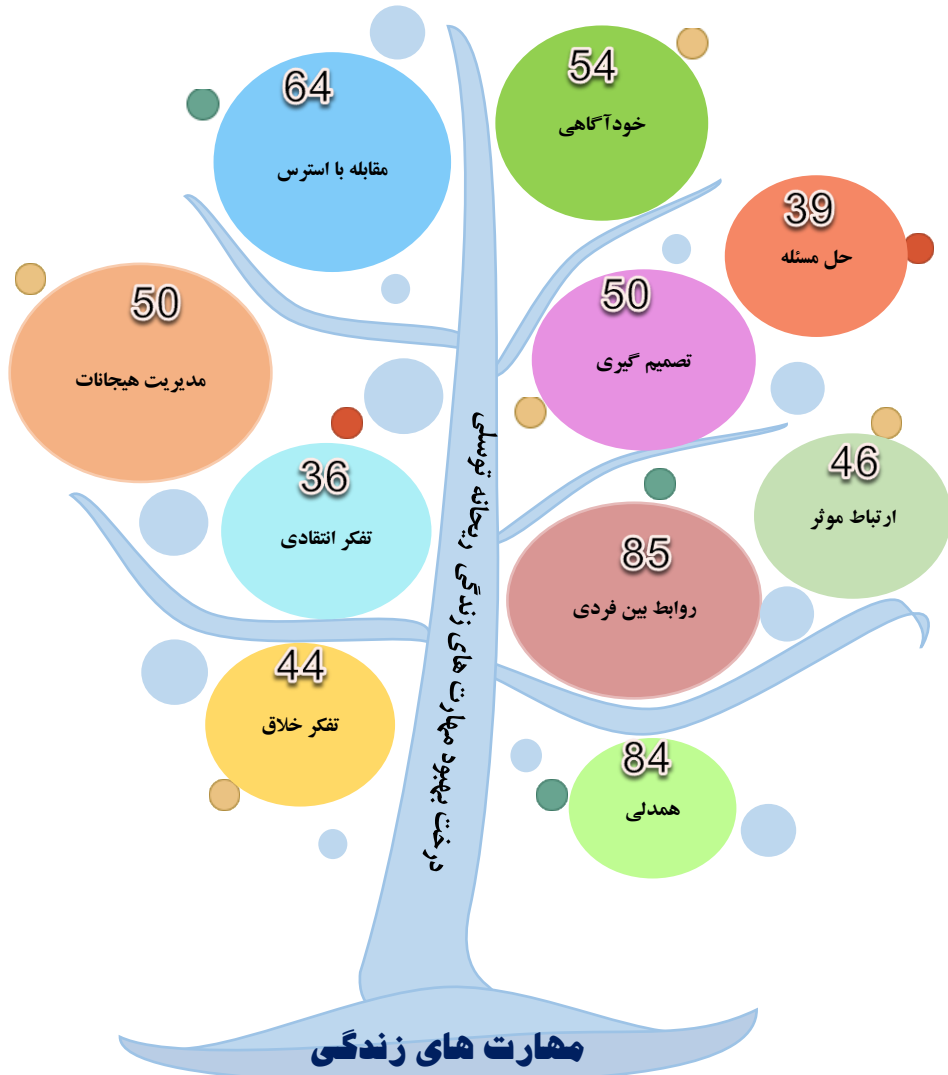
۴	مقدمه
۵	درخت مهارت‌های زندگی ریحانه
۶	سطح کلی مهارت‌های زندگی ریحانه
۹	مهارت تفکر انتقادی
۱۹	مهارت حل مسئله
۲۹	مهارت تفکر خلاق
۳۹	مهارت ارتباط موثر
۴۹	مهارت تصمیم‌گیری
۵۹	سایر مهارت‌ها
۶۴	دوره‌های آموزشی مورد نیاز
۶۵	منابع و ماخذ

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 ریحانه

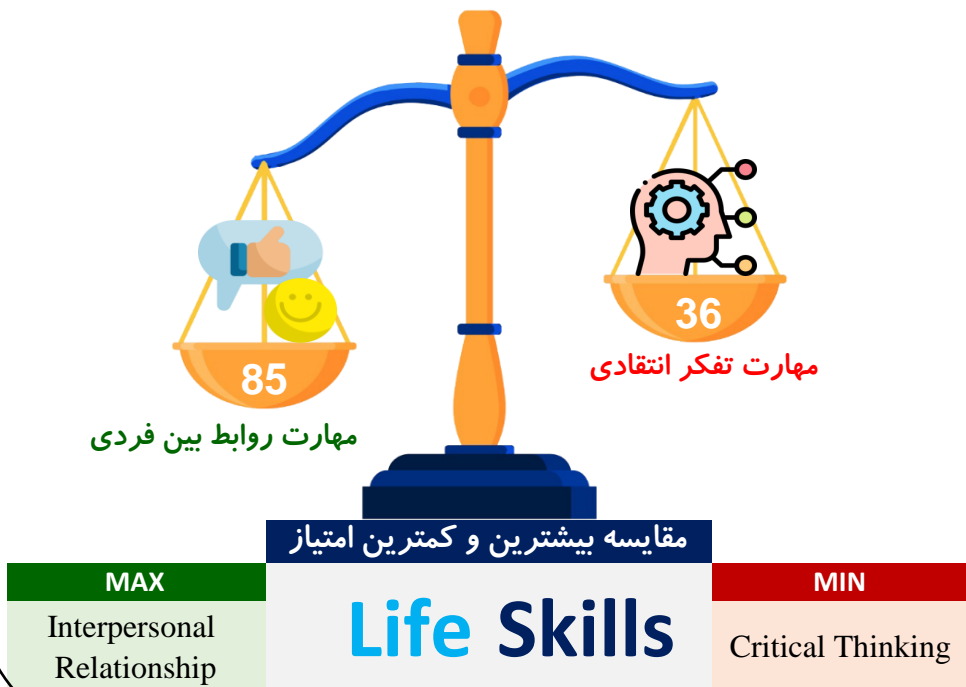


مهارت‌هایی که ریحانه برای زندگی در جامعه کنونی نیاز دارد.

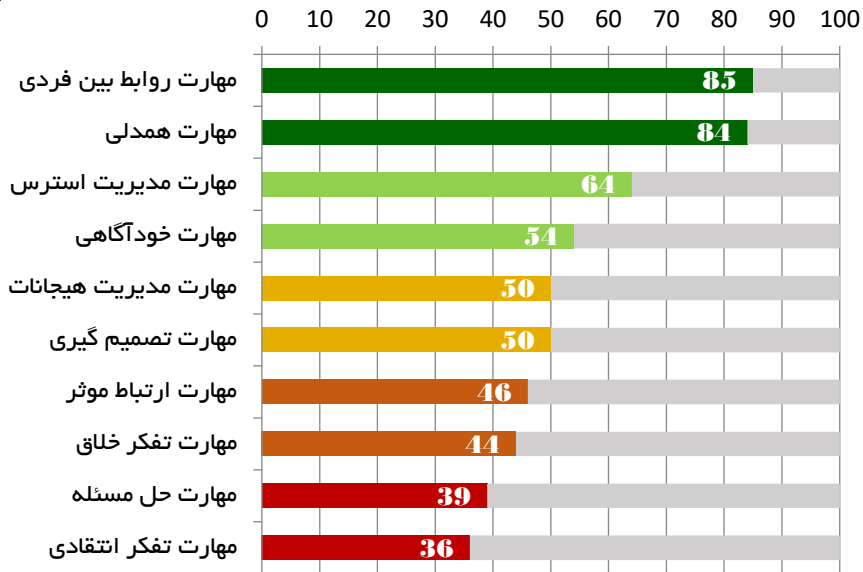


سطح مهارت های زندگی ریحانه چگونه است؟

بطور کلی می توان گفت که سطح مهارت های زندگی ریحانه، در حد متوسط بوده و نسبت به همسن و سالان خود از وضعیت نسبتاً مناسبی برخوردار است. از بین مجموعه مهارت های زندگی ریحانه، بیشترین امتیاز ایشان در "مهارت روابط بین فردی" و کمترین امتیاز در "مهارت تفکر انتقادی" کسب شده است. از بین مجموعه این مهارت ها بایستی ایشان تلاش نماید تا مهارت های خود را در زمینه مهارت تفکر انتقادی، مهارت حل مسئله و مهارت تفکر خلاق 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.



ریحانه توسلی



وضعیت	امتیاز	ابعاد	
متوسط	۵۴	Self Awareness	خودآگاهی
متوسط	۵۰	Decision Making	تصمیم گیری
ضعیف	۳۹	Problem Solving	حل مسئله
بسیار خوب	۸۵	Interpersonal Relationship	روابط بین فردی
متوسط	۴۶	Effective Communication	ارتباط موثر
بسیار خوب	۸۴	Empathy	همدلی
متوسط	۴۴	Creative Thinking	تفکر خلاق
ضعیف	۳۶	Critical Thinking	تفکر انتقادی
متوسط	۵۰	Coping with Emotions	مدیریت هیجانات
خوب	۶۴	Coping with Stress	مدیریت استرس
متوسط	۵۵.۲	Life Skills	مهارت های زندگی

امتیاز مجموعه مهارت های زندگی ریحانه

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

به منظور برنامه ریزی جهت بهبود مهارت های زندگی ریحانه 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.



شناسایی موانع

2

تعریف مساله

1

ارائه راهکار

3



از مخالفت نهراسید، چون فقط بادیادکی می تواند بالا رود
که با باد مخالف، مواجه شود. "وینستون چرچیل"



اولین مهارتی که ریحانه باید بهبود دهد "مهارت تفکر انتقادی" است.

مهارت تفکر انتقادی چیست؟

جهان امروز، جهانی پر از اخبار و اطلاعات ضد و نقیض است و انسان همواره در معرض بمبارانی از این اطلاعات قرار دارد. فرد با کمی دقت در اخبار و اطلاعات مختلف نظیر آنچه که خانواده یا دوستانش می گویند، چیزی که در موردش آموزش می بیند، آنچه که در تلویزیون، اینترنت، روزنامه ها، مجلات و... مشاهده و مطالعه می کند، متوجه می شود که در اغلب این منابع، ضمن ارائه اصول یا موضوعات، تلاش می شود تا مخاطب متقاعد به پذیرش آن اطلاعات گردد. اما متأسفانه فرد غافل از آن است که پذیرش بی چون و چرای اطلاعات، او را تبدیل به انسانی بی اراده و عاری از نیروی تفکر یا عقل سلیم می کند. چنین فردی تسلیم محض محیط است و همواره براساس اصول دیگران و خواست محیط، زندگی می کند و قادر نیست تا آنگونه که خودش می خواهد از زندگی لذت ببرد. یکی از مهمترین مهارت های تفکر که از عناصر اصلی سالم زیستن هم محسوب می شود، «مهارت تفکر انتقادی» است. این مهارت بدان معناست که هر چند فرد، اطلاعات، گفته ها، نظرات و پیشنهادات را شنیده و بررسی می کند، اما هیچ یک را بدون ارزیابی، مورد پذیرش یا مخالفت قرار نمی دهد. براساس این مهارت، فرد مجهز به توانایی هایی می شود که به واسطه آن ها می تواند دیدگاه ها، عقاید، و سلیقه های ناسالم را تشخیص داده، راه درست را از نادرست جدا کرده، و

تفکر انتقادی، تفکری است منطقی که تمرکز آن بر نحوه تصمیم‌گیری می‌باشد. این نوع تفکر بر نحوه عملکرد ریحانه تاثیر می‌گذارد؛ بدان معنا که تعیین می‌کند او چه تصمیمی بگیرد، چه عملی را انجام دهد، و چرا؟ افراد با تفکر انتقادی بالا: (۱) هیچ چیز را بدون دلیل و تفکر نمی‌پذیرند و یا رد نمی‌کنند؛ (۲) از دیدگاه‌های مختلف به مسائل و پدیده‌ها می‌نگرند و یک‌سویگر نیستند؛ (۳) به هر دو جنبه مثبت و منفی مسئله توجه می‌کنند؛ (۴) سعی می‌کنند درباره مسئله، اطلاعات دقیقی از منابع مختلف به دست آورند؛ (۵) از قدرت ارزیابی و تحلیل موضوعات مختلف برخوردارند؛ (۶) دیدی گسترده و همه‌جانبه نسبت به مسائل و پدیده‌ها دارند؛ (۷) با ذهنی باز در مورد مسائل اظهارنظر می‌کنند؛ (۸) شنونده‌ای فعال و گوینده‌ای متفکر و منطقی هستند؛ (۹) به دلیل عاقبت‌اندیش بودن، معمولاً فریب دیگران را نمی‌خورند؛ (۱۰) در عین کل‌نگری؛ جزء نگر هم هستند؛ و (۱۱) معمولاً به راحتی جذب گروه‌ها و افراد نمی‌شوند. پایه‌های اساسی تفکر انتقادی مواردی نظیر پرسشگری، جمع‌آوری اطلاعات درست، ارزیابی درست مسائل، استنتاج و تصمیم‌گیری صحیح می‌باشد. تفکر انتقادی یک مهارت فوق‌تفکر است که معمولاً آسان به دست نمی‌آید، و نیازمند یک دوره نسبتاً طولانی تمرین و ممارست است.

مساله چیست؟

در عصر حاضر که از آن به عنوان عصر انفجار اطلاعات نام برده می شود، اطلاعات، از طریق فناوری های پیشرفته ای همچون اینترنت، شبکه های اجتماعی، و رسانه به وفور در دسترس خواهد بود، بنابراین صرف دریافت اطلاعات، نمی تواند برای فرد، مفید و کارساز باشد بلکه این، تجزیه و تحلیل و نحوه کاربرد اطلاعات از سوی فرد است که حائز اهمیت می باشد. تفکر انتقادی بر پایه اطلاعات، به تقسیم بندی، تجزیه و تحلیل، و کاربرد اطلاعات می پردازد و بر همین اساس با کشف قوانین علمی و ارائه نظریه های جدید، به روند تولید علم شدت می بخشد. بنابراین هدف اصلی تعلیم و تربیت، بایستی پرورش انسان های متفکر و تحلیلگر باشد. امروزه بیش تر کارشناسان بر این عقیده اند که آموزش و بهبود مهارت تفکر انتقادی نه تنها باید یکی از اهداف تعلیم و تربیت باشد بلکه باید به عنوان بخش لاینفک آموزش در هر مقطعی محسوب شود. از آن جا که تفکر انتقادی، مستلزم شناسایی اجزای اصلی در یک استدلال (تجزیه و تحلیل) به منظور قضاوت در مورد اعتبار و کیفیت آن اطلاعات، و فرموله کردن پاسخ به آن است، در صورتی که فرد نتواند در میان خیل عظیم اطلاعات، منابع قابل اعتماد را از منابع غیرقابل اعتماد جدا سازد، در تصمیم گیری ها و انتخاب گزینه مناسب دچار اشتباه خواهد شد. بنابراین دستیابی به این مهارت، نقشی حیاتی در جنبه های مختلف زندگی تحصیلی، شغلی و شخصی فرد ایفا می کند، تا حدی که گاهی عواقب عدم این توانایی در پردازش و تحلیل اطلاعات، جبران ناپذیر خواهد بود.



موانع احتمالی که می تواند مانع رشد مهارت تفکر انتقادی در ریحانه شود کدامند؟

تفکر سیاه و سفید: این تفکر سبب می شود افراد در برخورد با مسائل به گونه ای عمل کنند که گویی فقط یک پاسخ درست وجود دارد و بقیه پاسخ ها کاملاً غلط هستند. از دید این افراد، انسان ها و پدیده ها فقط در یکی از دو دسته خوب یا بد قرار می گیرند. اما چنین دیدگاهی سبب می شود فرد، دیگر قابلیت های مهم خود را انکار کرده و فرصت های بزرگ زندگی خود را از دست بدهد.

تمایل به خودمحوری: گاهی فرد چنین تصور می کند که واقعیت، همان چیزی است که او فکر می کند. چنین فردی، نمیتواند درک کند که ممکن است اندیشه ها، باورها و تصورات دیگران با او متفاوت باشد. خودمحوری، بیانگر نوعی سوگیری فکری است، از این جهت که فرد تصور می کند دیگران باید همه چیز را مانند او ببینند.

قضاوت عجولانه: قضاوت سریع و نادرست، پیامد تفکر سیاه و سفید و تمایل به خود محوری است. وقتی فرد مسائل را فقط از دیدگاه شخصی ارزیابی می کند، و یا تفکری سیاه و سفید دارد، بدون این که ابعاد مختلف مسأله را بررسی کرده، و یا به نظرات دیگران توجه نماید؛ در مقابله با مسائل مختلف نیز بدون جمع آوری اطلاعات مناسب و کافی، قضاوتی عجولانه خواهد کرد.

قضاوت بر اساس برداشت های حسی اولیه: قضاوت در مورد افراد و پدیده ها و ارزیابی آن ها، منطقاً نیازمند مهارت ویژه ای است. افراد در زندگی روزمره خود، معمولاً بر حسب عادت به قضاوت و ارزیابی می پردازند. این عادت می تواند متأثر از باورهای غلط، تعصبات، سلیقه ها و منافع شخصی، سن و جنسیت فرد باشد.



ترس: ترس اغلب به عنوان سدی است که نه تنها در مقابله با تفکر انتقادی، بلکه در مقابله با رشد و تکامل کلی فرد، عمل می کند. ترس باعث می شود اعتماد به نفس، انگیزه، و چابکی فرد کاهش یابد، تا حدی که دیگر نتواند از چارچوب فکری خود خارج شده، و به ایده ها و استراتژی های جدیدی دست یابد.



همرنگ جماعت شدن: این کار، هنوز هم یکی از موانع آسیب رسان به تفکر انتقادی است، چرا که مانع اصلی در پرورش ایده های فردی محسوب می شود. همرنگ جماعت شدن باعث می شود فرد، نظر یا تصمیم خود را در برخی موارد یا شرایط خاص، بازگو نکند.





ریحانه چگونه می تواند مهارت تفکر انتقادی خود را بهبود دهد؟



سوال های اساسی پرس

واقعیت این است که «پرسیدن سوالات اصلی» پیچیده تر از آن چیزی است که ما فکر می کنیم. وقتی شما تفسیر پیچیده ای درباره مشکلاتتان دریافت می کنید، دچار سردرگمی می شوید. پاسخ های پیچیده و ظریف باعث می شود حتی سوال و مسئله اصلی را فراموش کنید. پس باید با پرسیدن سوالات اصلی از قبیل: «چه چیزی را می خواهم بدانم؟ در حال حاضر چه می دانم؟»، به طرز فکرتان تمرین بدهید.

فرضیه های اصلی را زیر سوال ببر

افراد در مورد هر چیزی در پیرامون خود، فرضیه های زیادی صادر می کنند. در واقع، این روش مغز برای پردازش اطلاعات است. این فرضیه ها، زمینه چارچوب تفکر انتقادی را فراهم می کنند. براساس همین فرضیه هاست که فرد تصمیم می گیرد و قضاوت می کند.

راهکارهای بهبود مهارت تفکر انتقادی ریحانه



غرض و تعصب را کنار بگذار

برای داشتن تفکر انتقادی، بی غرض بودن و داشتن دیدی باز، ضرورت دارد. بدیهی است که شناخت جهان، برای افراد باریک بین و متعصب، بسیار سخت و ناخوشایند خواهد بود. پس اگر می خواهید مهارت تفکر انتقادی را در خود رشد دهید، یادتان نرود که تعصب را کنار بگذارید. چیزهایی که امروز، از نظر شما درست است، شاید روزی دیگر نادرست از آب درآیند.

گاهی جای علت و معلول ها را عوض کن

آیا تا به حال از خود پرسیده اید که اول مرغ بوده یا تخم مرغ؟ این سوال، نمونه ای از وارونه فکر کردن است. دانشمندان ثابت کرده اند که یکی از راه های معتبر برای پیدا کردن راه حل مسائل دشوار، وارونه کردن روابط علت و معلولی (علیت معکوس) است. چیزی که علت به نظر می رسد، می تواند خودش معلول باشد، یا برعکس. نگاه کردن به مسئله از زوایای گوناگون، می تواند به شما کمک کند تا منتقدانه تر فکر کرده، و راه حل کارآمدتری پیدا کنید.



راهکارهای بهبود مهارت تفکر انتقادی ریحانه

گرایش خود را مشخص کن

عوامل زیادی وجود دارد که می‌تواند، زاویه دید شما و تصمیمات تان را تحت تاثیر قرار دهد. یکی از آنها گرایش فردی شماست. قضاوت شما می‌تواند تحت تاثیر گرایش تان تغییر کرده، و ذهنی، عینی یا گمراه کننده شود. پس باید قبل از فراگرفتن مهارت های تفکر انتقادی، گرایش و طرز فکر خودتان را بشناسید.

کتابهای ارزشمند بخوان

کتاب می‌تواند همه چیز به شما یاد بدهد. در مورد فواید مطالعه کتاب های ارزشمند، تردیدی وجود ندارد؛ چرا که این کار می‌تواند به همه کمک کند تا مهارت تفکر انتقادی را فرا بگیرند. وقتی کتاب می‌خوانید، نه تنها اطلاعات جالب و مفیدی به دست می‌آورید، بلکه روش تفسیر و تحلیل این اطلاعات را نیز یاد می‌گیرید. سوال و جواب کردن حین مطالعه، می‌تواند مغز شما را تمرین بدهد تا با روشی منتقدانه، به تفکر پردازید.

راهکارهای بهبود مهارت تفکر انتقادی ریحانه



خودت را جای دیگران بگذار

از طریق درک بهتر ادبیات، یا تقویت روش های گفتگوی خود، رابطه ای همدلانه با دیگران برقرار کنید تا بهتر بتوانید آرمان ها، انگیزه ها و غوغاهای درونی آنان را درک نمایید. با درک بهتر دیگران، در واقع، مهارت تفکر منتقدانه را کسب می کنید؛ چرا که روش تفکر تان دقیق تر شده، و تناسب بیش تری با شرایط پیدا خواهد کرد.

با آدم های باهوش معاشرت کن

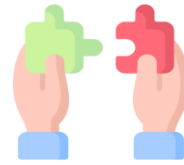
برای یاد گیری، بهترین راه این است که از دوستانتان بیاموزید. اگر می خواهید تفکر منتقدانه را بیاموزید، با افراد باهوش تر و زیرک تر از خودتان دوست شوید، و دور و برتان را با این گونه افراد پر کنید تا تجربیات زیادی، از زندگی شخصی و ماجراهای آنها کسب کنید.

مشاهده فیلم آموزشی مرتبط با مهارت تفکر انتقادی



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"



دومین مهارتی که ریحانه 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 پرسید 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، ریحانه 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 ریحانه 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 ریحانه، 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 ریحانه 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 شیوه ای صحیح عمل کرده، و ناهماهنگی، تفکر خود با مشکلات احتنا نابد، زندگی، کنا، باشد.



موانع احتمالی که می تواند رشد مهارت حل مسئله در ریحانه 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.





ریحانه 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 ریحانه



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 ریحانه



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 ریحانه



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.



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"

سومین مهارتی که ریحانه 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 ریحانه 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 بیانید، 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 می توانیم 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، پاسخ های متعددی خلق کند؛ ۲) فکر بکر: یعنی فرد توانایی دادن پاسخ های غیر معمول را دارا بوده و ایده هایی 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 مرحلهٔ ارائه و بررسی راه حل های گوناگون برای یک مسئله بوده، و مستلزم به خاطر آوردن راه حل های ممکن یا ابداع راه حل های جدید است؛ از این روست که تفکر واگرا، فرآیندی خلاق محسوب می گردد. تفکر همگرا عبارت است از کاربرد دانش و قوانین منطق برای انتخاب مناسب ترین راه حل. این کار کمک می کند تا از تعداد راه حل های ممکن کاسته شده، و فرد بتواند بر روی مناسب ترین راه حل تمرکز نماید. تفکر همگرا، همان تفکر منطقی است. به طور کلی، اگر تفکر واگرا برای صید کردن ایده های جدید تور می اندازد، تفکر همگرا، بهترین صید شده ها را انتخاب می کند.

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 محیط های دیجیتال و غیر دیجیتال، 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 غیر دیجیتال 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

ریحانه 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.





ریحانه 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 ریحانه



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 ریحانه



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 ریحانه



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.

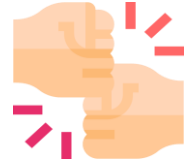
در وقت آزادت، نقاشی‌های ساده بکش

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.



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 ریحانه 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 ریحانه 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 ریحانه 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.





ریحانه 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 ریحانه



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 ریحانه



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 ریحانه



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 شکند 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.

هیچ یک از تصمیم های شما خشتی نیست، یا به نفع شما و یا به ضرر شماست، در هر صورت انتخاب با شماست. "آنتونی رابینز"



پنجمین مهارتی که ریحانه باید بهبود دهد "مهارت تصمیم گیری" است.

مهارت تصمیم گیری چیست؟

تصمیم گیری، بخش مهمی از زندگی افراد را تشکیل می دهد، چرا که همه ما روزانه بارها مجبور به گرفتن تصمیم های کوچک و بزرگ هستیم. اصولاً زندگی مجموعه ای از تصمیمات مختلف است که در گستره ای از موقعیت ها و مشکلات بسیار ساده تا پیچیده اتخاذ می گردند. بعضی از این تصمیمات، ساده و کم اهمیت می باشند و ممکن است تاثیر زیادی در زندگی فرد نداشته باشند (مثلاً چه غذایی بخورد، چه بپوشد، کجا برود و...) ولی بعضی از آنها مهم اند و می توانند در زندگی او بسیار تاثیرگذار باشند (مثل انتخاب رشته تحصیلی، شغل، و همسر و...). تصمیم گیری، امری بسیار مهم در زندگی انسان هاست، تا حدی که موفقیت یا عدم موفقیت فرد، ارتباط بسیار زیادی با تصمیم گیری های درست یا نادرست او دارد. هر یک از تصمیمات فرد و پیامدهای آن، بخشی از زندگی او را رقم می زند. از آن جا که زندگی در جوامع امروز، افزایش انتخاب ها را فراروی انسان ها قرار داده، بهبود مهارت تصمیم گیری، به عنوان یکی از اساسی ترین مهارت های زندگی امروز به شمار می آید. پرورش این توانایی به فرد کمک می کند تا بتواند به طور فعال در مورد رفتار و اعمال خود تصمیم بگیرد.

تصمیم‌گیری یعنی انتخاب یک یا چند گزینه از بین گزینه‌های ممکن می‌باشد. انواع تصمیم‌گیری عبارتند از: (۱) تصمیم‌گیری احساسی: در این حالت فرد براساس احساسی خاص مانند عشق، خشم، کینه و... تصمیم می‌گیرد؛ (۲) تصمیم‌گیری اجتنابی: در این حالت، فرد به دلیل ترس و نگرانی‌هایش، سعی می‌کند تا حد امکان، تصمیمی را به تعویق بیندازد؛ (۳) تصمیم‌گیری اخلاقی: تصمیمی است که فرد برای انجام آن به دلایل اخلاقی تکیه می‌کند مثل انجام دادن قولی که به فرد مقابل داده می‌شود؛ (۴) تصمیم‌گیری مطیعانه: در این تصمیم‌گیری، دیگران برای فرد در زمینه موضوعی تصمیم می‌گیرند، بدون آنکه فرد که تصمیم‌برای او گرفته می‌شود، نقشی در این تصمیم‌گیری داشته باشد؛ (۵) تصمیم‌گیری عجولانه: گاهی فرد، بسیار سریع، بدون ارزیابی کامل، و نیز بدون توجه به عاقبت کار تصمیم می‌گیرد؛ (۶) تصمیم‌گیری منطقی (عقلانی): در این تصمیم‌گیری که براساس تفکر، بررسی، و تحقیق صورت می‌پذیرد، فرد براساس واقعیت عمل می‌کند؛ این نوع تصمیم‌گیری، سالم‌ترین نوع تصمیم‌گیری است.



مساله چیست؟

مهارت تصمیم گیری از جمله مهارت هایی است که می تواند بر کیفیت زندگی انسان تاثیر بسزایی بگذارد. هر فرد در طول روز همواره با شرایطی مواجه می شود که او را ناچار به تصمیم گیری می کند. گاهی این تصمیمات، جزئی و کم اهمیت هستند و گاهی می توانند تاثیر ماندگاری بر زندگی فرد بگذارند. با این حال فرد روزانه با احساس نامطلوب تردید در تصمیم گیری مواجه می شود؛ این امر سبب می شود فرد در خیلی از موارد، از تصمیم گرفته شده، رضایت کامل نداشته باشد. تصمیم گیری های موثر، درست و سنجیده سبب افزایش احساس رضایت، مسئولیت پذیری، قدرت سازگاری، اعتماد به نفس، خودباوری، استقلال طلبی، و همچنین کسب موفقیت می شود؛ این ویژگی ها با تاثیر مثبت در فرد و اطرافیانش، بهداشت روانی آنان را تضمین می کند. تصمیم گیری ماهرانه سبب می شود، «فرد باعث رخ دادن رویدادها باشد» نه اینکه «تسلیم رخ دادن آنها شود». بهبود مهارت تصمیم گیری، به انسان احساس آزادی بیشتری بخشیده و موجب تسلط بهتر او بر زندگی می شود. تصمیم گیری موثر، هنر و شاخص مهمی برای شناخت رشد عقلی، عاطفی، اجتماعی و روانی فرد است.



موانع احتمالی که می تواند رشد مهارت تصمیم گیری در ریحانه شود کدامند؟

ترس و دودلی: تصمیمات، در ابعاد مختلفی اتخاذ می شوند. همین ابعاد، ترس هایی را در فرد ایجاد می کند که سبب می شود او برخی از گزینه های تصمیم گیری را کنار بگذارد. برای پرهیز از این تردید در تصمیم گیری، فرد باید از خود بپرسد که چرا اینقدر از این تصمیم گیری می ترسد، و با این تصمیم ممکن است چه چیزی را از دست دهد.



ارزیابی و تحلیل بیش از اندازه: این بدان معناست که فرد، وقت بسیار زیادی را صرف فکر کردن به گزینه های تصمیم گیری خود می کند، و در آخر هم موفق به گرفتن تصمیمی نمی شود. این حالت فلج تصمیم گیری نام دارد که برای غلبه بر آن فرد اولاً باید فهرستی از مزایا و معایب گزینه های خود تهیه کرده و به تحلیل آن ها پردازد؛ و ثانياً باید محدوده زمانی مشخصی را برای تصمیم گیری



نداشتن اعتماد به نفس کافی: گاهی فرد فراموش می کند که او هم به اندازه بقیه انسان ها تواناست. تردید فرد در تصمیم گیری، و همچنین باورهای اشتباه او از جمله این که دیگران از او بهترند یا او نسبت به آن ها ضعیفتر است، مانع پیشرفت او می گردد. انسان باید برای پیشرفت و دست یابی به موفقیت، خود را باور کند، روراست باشد، و همه نقاط قوت و ضعف خود را بشناسد.



شک و تردید: شک و تردید خیلی بی صدا وارد قلب و ذهن فرد شده، او را ترسو کرده، و سبب نگرانی های بی دلیل او می گردد؛ مثل زمانی که فرد بی دلیل نگران نداشتن توانایی یا پول کافی بوده، و یا می ترسد از جایگاه مورد نظر برخوردار نباشد. شک، مدام به فرد یادآوری می کند که اگر تصمیم گرفته شده، درست نباشد چه باید بکند؟

راحت طلبی: مواجهه با چالش ها، توانایی حل مسائل، و اتخاذ تصمیمات درست، فرد را در مسیر موفقیت قرار می دهد. هر چند راحت طلبی و عدم رویارویی با چالش ها، ممکن است برای مدتی کوتاه موجب آسایش خاطر شود، اما از رشد و پیشرفت فرد جلوگیری می کند.

عجول بودن: فرد با عجله کردن نمی تواند نتیجه مطلوبی به دست آورد، در نتیجه، تصور می کند که فاقد توانایی است. در این شرایط، لازم است خود را آرام کند، از مشغولیت ذهنی دور شود، و با تمرکز، دقت و شجاعت تصمیم بگیرد. بهتر است فرد، افکار منفی را کنار بگذارد، چرا که چنین افکاری، تمام انرژی و توان او را می گیرند.



ریحانه چگونه می تواند مهارت تصمیم گیری خود را بهبود دهد؟



تحلیل هزینه-فایده را انجام بده

برای اطمینان از گرفتن بهترین تصمیم، باید قبل از تصمیم نهایی، مزایا و معایب آن را بسنجید. این کار مستلزم انجام تحلیل هزینه-فایده است که به کمک آن، می توانید نتیجه هر تصمیم ممکن را، چه مثبت و چه منفی، بررسی کنید. این روش به شما کمک می کند تا ارزش فرصت ها را شناخته، و با فرصت هایی آشنا شوید که به واسطه ترجیح یک تصمیم بر تصمیم دیگر، ممکن بود آنها را از دست بدهید.

گزینه ها را محدود کن

برای ساده کردن تحلیل هزینه-فایده، باید گزینه ها را محدود کنید. هر چقدر گزینه های پیش رو، بیشتر باشد، گرفتن تصمیم نهایی، سخت تر خواهد شد. گزینه های بیشتر می تواند منجر به پشیمانی های بیشتر در آینده شود؛ علت این است که معمولاً افراد، پس از تصمیم گیری نهایی، فوراً به تمام احتمالات از دست رفته فکر می کنند، و پیوسته نگرانند که شاید می توانستند تصمیم بهتری بگیرند و نگرفتند. به معنای دقیق کلمه، محدود کردن گزینه ها، سبب آرامش خاطر بیشتری می شود.

راهکارهای بهبود مهارت تصمیم‌گیری ریحانه



اهمیت تصمیم را ارزیابی کن

گرفتن یک تصمیم چقدر طول می‌کشد؟ ده ثانیه؟ ده دقیقه؟ ده ساعت یا بیشتر؟ زمان لازم برای تصمیم‌گیری، بستگی به این دارد که چه چیزی در معرض خطر است. برای کم کردن تردیدها، ابتدا باید اهمیت تصمیم‌تان را مشخص کنید. به عنوان مثال، از خودتان پرسید میزان تأثیر تصمیمی که گرفته‌اید بر زندگی‌تان چقدر است؟ و یا اجرای تصمیم‌تان چقدر هزینه‌بر است؟ پس از مشخص شدن اهمیت تصمیم، مهلتی زمانی بر مبنای آن تعیین کنید.

برای تصمیمات جزئی زیاد وقت صرف نکن

به هنگام تصمیم‌گیری، ابتدا باید اهمیت تصمیم خود را بسنجید، و سپس حداقل زمان ممکن را به تصمیم‌گیری‌های جزئی اختصاص دهید. اگر تصمیم شما، تأثیر چندانی بر خودتان یا دیگران ندارد، مانند انتخاب یک رستوران برای ناهار یا انتخاب یک برنامه تلویزیونی برای تماشا، با فکر کردن بیش از حد برای انتخاب گزینه‌ها، وقت خود را تلف نکنید.

راهکارهای بهبود مهارت تصمیم‌گیری ریحانه



تحقیق کن

تحقیق کردن پیش از هر نوع تصمیم‌گیری ظاهراً امری بدیهی است، اما وقتی کار به تصمیم‌گیری‌های مهم از قبیل خرید تلفن همراه، لپ‌تاپ، یا اتومبیل می‌رسد، انرژی و وقتی که صرف تحقیق دربارهٔ محصول مورد نظر تان می‌کنید، در نهایت سبب رضایت شما از انتخابتان خواهد شد، در غیر این صورت، به خاطر انتخاب اشتباه تان شدیداً پشیمان می‌شوید.

با یک فرد آگاه و با تجربه مشورت کن

مشورت با یک فرد آگاه، چیزی فراتر از پرس و جو دربارهٔ حقایق، و تدارکات پیش از تصمیم‌گیری است. چنین مشورتی به بهبود مهارت تصمیم‌گیری شما در آینده کمک می‌کند، زیرا شما می‌توانید اطمینان داشته باشید که با کمک گرفتن از یک فرد با تجربه، در نهایت تصمیم درستی خواهید گرفت.

راهکارهای بهبود مهارت تصمیم‌گیری ریحانه



از پیش برنامه‌ریزی کن

وقتی قرار است تصمیمی بگیرید، برای اجتناب از اشتباه، بهترین کار این است که پیش از رسیدن به موعد تصمیم‌گیری، از پیش به جزئیات مربوط به آن تصمیم به خوبی فکر کنید. این روش، جلوی تصمیمات عجولانه را می‌گیرد و مهارت تصمیم‌گیری شما را بهتر می‌کند.

مسئولیت را به عهده بگیر

در تصمیم‌گیری‌های گروهی، باید گاهی تسلیم، و گاهی نیز قاطع باشید. اگر هیچ‌کس در تصمیم‌گیری گروهی، موضع ثابتی ندارد، شما مسئولیت گرفتن تصمیم را به عهده بگیرید. در غیر این صورت، زمان ارزشمند خود را، در تلاش برای تصمیم‌گیری با دیگران بر سر یک موضوع، هدر می‌دهید.

مشاهده فیلم آموزشی مرتبط با مهارت تصمیم گیری



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 مدیریت هیجانات

ششمین مهارتی که ریحانه 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 متوسط بوده و بنظر می رسد موانعی همچون "عصبانیت، غرور و اضطراب" در مسیر توسعه این مهارت وجود داشته باشد. برای ارتقای مهارت مذکور، موارد زیر به ریحانه توصیه می شود تا بتواند روز به روز این قابلیت خود را بهبود بخشد:



- 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 خود آگاهی

هفمین مهارتی که ریحانه بایستی برای بهبود هر بیشتر آن تلاش کند، مهارت خود آگاهی می باشد که بطور خلاصه "شناخت نقاط قوت و ضعف، ترس ها و نیازهای خود و مدیریت آنها" تعریف می شود. وضع موجود سطح مهارت ایشان در این زمینه در حد متوسط بوده و بنظر می رسد موانعی همچون "توقعات و انتظارات بیش از حد، خودشیفتگی و غرور" در مسیر توسعه این مهارت وجود داشته باشد. برای بهبود این مهارت، موارد زیر به ریحانه توصیه می شود تا بتواند به طور مستمر این مهارت خود را بهبود بخشد:



- از تجزیه و تحلیل باز خورد استفاده کن
- تست های روان سنجی را دریاب
- قوت ها و ضعف های خود را بشناس
- از افراد قابل اعتماد خود باز خورد بگیر
- به گفت و گوی درونی خود گوش کن



مهارت مدیریت استرس

هشتمین مهارتی که ریحانه 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 خوب بوده و بنظر می رسد موانعی همچون "کمال گرایی، انتظارات نامتناسب اطرافیان و شرایط کاری" در مسیر توسعه این مهارت وجود داشته باشد. برای بهبود مهارت مذکور، موارد زیر به ایشان توصیه می شود:



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



مهارت همدلی

نهمین مهارتی که ریحانه بایستی برای بهبود هر بیشتر آن تلاش کند، مهارت همدلی می باشد که بطور خلاصه "درک احساسات و عواطف دیگران و پذیرش منطقی تفاوت‌های بین افراد" تعریف می شود. وضع موجود سطح مهارت ایشان در این زمینه در حد بسیار خوب بوده و بنظر می رسد موانعی همچون "نصیحت، راهنمایی و ارائه راه حل، سرزنش و مقایسه اجتماعی" در مسیر توسعه این مهارت وجود داشته باشد. برای ارتقای مهارت یادشده، موارد زیر به ریحانه توصیه می شود تا بتواند این مهارت خود را بهتر از قبل بکار بگیرد:



- خوب گوش بده
- نصیحت و قضاوت نکن
- تعصب نداشته باش
- تعادل در همدلی داشته باش
- از قوه تخیل خود استفاده کن

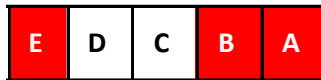


مهارت روابط بین فردی

دهمین مهارتی که ریحانه 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" 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:



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



دوره های آموزشی که ریحانه 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، نسرین؛ 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.