

# آشنایی با مهارت‌های زندگی

## مهارت‌های زندگی



با شروع دوره دانشجویی یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی ما آغاز می‌شود چراکه در طی دوران تحصیل می‌توان خود را برای زندگی پس از تحصیل آماده کرد. اگر دید ما به دوره تحصیل صرفاً اخذ یک مدرک جهت یافتن شغلی مناسب باشد، امکان اینکه این دوره، تأثیر شگرفی بر زندگی ما بگذارد، ضعیف خواهد بود. ولی چنانچه این ذهنیت در ما شکل گیرد که زندگی مطلوب نیازمندی‌های متنوعی دارد که در رأس این نیازمندی‌ها، تسلط داشتن بر مجموعه‌ای از مهارت‌هاست، دوره تحصیل به تأثیرگذارترین مرحله ما بدل خواهد شد.

پیش از خواندن ادامه متن سعی کنید که به دو سؤال زیر کمی بیندیشید و با دیگر دوستان خود در این رابطه به بحث بنشینید:

۱- مهارت‌های زندگی شامل چه مهارت‌هایی است؟

۲- چگونه می‌توان بر مهارت‌های زندگی تسلط یافت؟

در جواب سؤال اول: یافته‌های

علمی گواه آن است که اولویت‌مندترین نیازهای انسان امروزی این است که دقیقاً خود را بشناسد، بتواند دیگران را درک کرده و روابط مؤثری را با آنها

ایجاد نماید، هیجان‌های منفی و استرس‌های روزمره خود را شناسایی کرده و آنها را تحت کنترل درآورد، به شیوه‌ای مؤثر



مشکلات خود را حل کرده و تصمیم مناسبی را اتخاذ کند، نسبت به اطلاعات عبیده‌ای که لحظه به لحظه با آنها مواجه می‌شود، پذیرنده صرف نباشد و دیگر اینکه کلیشه‌ای فکر نکند. لازمه برآورده شدن نیازهای اساسی فوق تسلط یافتن بر ده مهارت مهم زندگی است. این مهارت‌ها عبارتند از:

۱- مهارت خودآگاهی

۲- مهارت همدلی

۳- مهارت برقراری رابطه مؤثر (ارتباطات اجتماعی)

۴- مهارت روابط بین فردی سازگاران (ارتباطات بین فردی)

۵- مهارت تصمیم‌گیری

۶- مهارت حل مسئله

۷- مهارت مقابله با هیجان‌های منفی

۸- مهارت مقابله با استرس

۹- مهارت تفکر خلاق

۱۰- مهارت تفکر انتقادی

این امکان وجود دارد که شما معتقد باشید هر یک از ما لازم است علاوه بر مهارت‌های فوق نیازمند به تسلط داشتن بر دیگر مهارت‌هایی نظیر مهارت رانندگی، آشپزی، کار با کامپیوتر، تسلط داشتن بر زبان انگلیسی و... نیز هستیم. عقیده شما در رابطه با اهمیت اینگونه مهارت‌ها کاملاً صحیح است ولی با کمی دقت به ده مهارت فوق متقاعد خواهید شد که تسلط بر ده مهارت اشاره شده ما را توانمند خواهد کرد که اولاً ضرورت دستیابی به دیگر مهارت‌ها را در خود تشخیص داده و ثانیاً به شکلی دقیق‌تر و سریع‌تر بر اینگونه مهارت‌های جدید مسلط شویم. اگرچه در اینجا مجالی نیست که به شکلی مبسوط به تمامی مهارت‌های فوق پرداخته شود ولی بحث مختصر، در رابطه با برخی از مهارت‌های ده گانه نیز شما را متوجه این قضیه خواهد کرد که این ده مهارت پایه‌ای‌ترین مهارت‌هایی هستند که تسلط بر آنها زمینه تسلط بر مهارت‌هایی که از اهمیت کمتری برخوردار هستند را نیز فراهم خواهند کرد.

اما در رابطه با سؤال دوم (چگونه می‌توان بر مهارت‌های زندگی تسلط یافت) سعی کنید که

سؤالات زیر را پاسخ گویند:

چگونه می‌توان در رانندگی به تبحر رسید؟

چگونه می‌توان یک زبان خارجی را فرا گرفت؟

چگونه می‌توان دست پخت خوبی داشت؟

چگونه می‌توان فوتبالیست شاخصی شد؟

چگونه می‌توان خوشنویس زبده‌ای شد؟

چگونه می‌توان....؟

طبیعتاً هر یک از ما می‌داند که برای تسلط

یافتن به موارد فوق لازم است که بر اساس یک برنامه و طی یک دوره زمانی بتدریج متبحر شد.

پس بعبارت دیگر اصل و اساس مهارت‌آموزی در هر زمینه‌ای بدین صورت است که مهارت‌آموز سعی می‌کند با آگاهی از چگونگی انجام کار و با

تمرین‌های متوالی روز به روز بر مجموعه توانمندی خود، در آن مورد خاص بیفزاید. حال

چه ما بخواهیم در رانندگی به تبحر دست یابیم، چه بخواهیم به یک زبان خارجی به خوبی

صحبت کنیم، چه بخواهیم آشپز ماهر بشویم، چه بخواهیم فوتبالیستی شویم که باشگاه‌های

معروف مایل باشند ما را در اختیار داشته باشند، چه بخواهیم به خطاط زبردستی تبدیل شویم که حظ

بصر دیگران را فراهم آورد و... چاره‌ای نداریم جز اینکه با تمرین‌های مستمر و طی یک دوره نسبتاً

طولانی به آن هدف دست یابیم. آیا می‌توان به صرف مطالعه کتاب در هر یک از موارد فوق به

مهارت لازم دست یافت؟ قطعاً شما نیز معتقد هستید که برای تسلط بر هر مهارتی ابتدا نیاز به

آگاهی از چگونگی انجام کار داریم و بعد از یادگیری لازم و در مرحله دوم باید تمرین و

ممارست در جهت عملیاتی شدن اطلاعات را دنبال کنیم «مرئی رانندگی ابتدا برای ما توضیح

می‌دهد که چگونه رانندگی کنیم و سپس خود ما هستیم که با تمرین‌های متوالی سعی می‌کنیم

توضیحات مرئی را به عمل رانندگی تبدیل نماییم» هر یک از موارد زبان خارجی، دست پخت، فوتبال،

خوشنویسی و... نیز دقیقاً از همین الگو تبعیت می‌کنند.

همان طوری که در ابتدای بحث گفته شد زندگی روزمره ما ایجاب می‌کند که ده مهارت

اساسی را فراگیریم.

شیوه تسلط یافتن در این مهارت‌ها همچون مثالهای اشاره شده فوق است بدین معنی که مادر آغاز نیاز به این داریم که مثلاً بدانیم چگونه می‌توانیم خشم و عصبانیت خود را تحت کنترل درآوریم و بعد از آن با تمرین‌های مداوم در زمینه کنترل خشم به فرد ماهر تبدیل شویم.

ما با مطالعه کتاب، شرکت در کارگاههای آموزشی و استفاده از تجربیات دیگران می‌توانیم به دانش هر یک از مهارت‌های زندگی دست یابیم ولی مرحله مهم‌تر از کسب دانش، تمرین در جهت توانایی استفاده از آن دانش است. به قول سعدی:

علم چندان که بیشتر خوانی  
چون عمل در تو نیست نادانی  
نه محقق بود نه دانشمند  
چارپایی برد کتابی چند  
آن تهی مغز را چه علم و خبر  
که برو هیزم است یا دفتر

## خودآگاهی



آیا تا به حال این سؤال را از خود کرده‌اید که «من کی ام؟»، «تا چه اندازه با سختی‌های زندگی کنار می‌آیم؟»، «آیا واقعاً خودم را دوست دارم؟»، «چه اندازه‌ای نظر دیگران برام مهم است؟» و... اینها سؤالاتی هستند که لازم است افراد از خود بپرسند. لازمه جواب دادن به این سؤال‌ها «خودآگاهی» است. خودآگاهی به این معناست که فرد چه برداشتی از خود داشته و براساس این برداشت چه احساسی پیدا می‌کند. نوع خودآگاهی ما پیش بینی کننده احساس رضایت ما از خودمان و زندگی است و به نظر می‌رسد که احساس رضایت نیازی است که تقریباً تمامی فعالیتهای ما معطوف به آن می‌باشد. احساس رضی نبودن از خود، نشانه‌ای است که به فرد هشدار می‌دهد که نیازمند تغییر است. اصلی‌ترین و اساسی‌ترین بخش این تغییر با کار بر روی خودآگاهی شکل می‌گیرد ولی ممکن است این ذهنیت پیش یابید که پس از عمری با خود زیستن، ما قاعدتاً باید خود را بشناسیم ولی با کمال تعجب عده قلیلی به این مهم نائل آمده‌اند. ما کمتر حاضریم وقتی را صرف این کنیم که ببینیم دارای چه خصوصیات هستیم و به ندرت می‌توانیم بطور منظم ارزش‌ها، علائق و چیزهایی که دوست نداریم، اساس باورهایمان یا سبک زندگی مان را تجزیه و تحلیل کنیم. ما فقط در تکاپو هستیم کارهایی را که دیروز انجام دادیم، امروز نیز کم و بیش تکرار کنیم و انتظار می‌رود که همین عمل را فردا و روزهای بعد هم انجام دهیم.

خودآگاهی، توانایی شناخت خود و آگاهی از

خصوصیات، نقاط قوت و ضعف یا توانایی‌ها و ناتوانایی‌هاست. این مهارت یکی از کلیدی‌ترین مهارت‌هایی است که هر فرد باید به آن مجهز شود. اینکه شما چه شخصیتی دارید، اینکه به چه صورت اطلاعات را پردازش می‌کنید، اینکه به چه صورتی خود را به دیگران می‌نمایانید، اینکه بیشتر اهل معاشرت هستید یا خلوت گزینی، اینکه می‌توانید برای رسیدن به یک هدف طی زمان به آن دست یابید اینکه چه چیزهایی شما را از کوره بدر می‌کند، اینکه چه چیزهایی به شما نیرو می‌دهد، اینکه چقدر به رشته‌تان علاقه دارید، اینکه چقدر معتقدید که رشته دانشگاهی که انتخاب کرده‌اید دارای تأثیر اجتماعی، فرهنگی و... است. اینکه می‌توانید بقیه پول خود را از راننده تاکسی پس بگیرید! و بسیاری دیگر از این موارد همگی جزء خودآگاهی به این موارد و شرط لازم ایجاد تغییر است. خودآگاهی بی شباهت به نقشه راه نیست. همان طور که با استفاده از نقشه سریعتر به هدف می‌رسیم خودآگاهی نیز ایجاب می‌کند که برای طی مسیر تکامل، نقاط ضعف خود را رفع و بر نقاط قوت خود بیفزاییم.

قطعاً فلسفه مهارت خودآگاهی این نیست که چگونه بودن را برای فرد مشخص کند بلکه هدف اصلی عبارت از این است که فرد با تعمق، به تمامی ویژگیهای خود نگرسته و تصمیم بگیرد که چگونه باشد.

**تمرین** - فهرست خصوصیات زیر را خوانده و جایگاه خود را در هر مورد با توجه به مقیاس بسیار کم، کم، متوسط، زیاد، بسیار زیاد تعیین کنید. شوخ طبعی، استقلال، میزان عصبانیت، زود رنجی

موفقیت، کمروبی، مهربانی، گوشه‌گیری  
تنبلی، محبوبیت، سرسختی، مسئولیت‌پذیری  
نظم، حسادت، معلومات، انعطاف‌پذیری  
خودخواهی، تلاش، میل به پیشرفت  
راستگویی و...

در خودآگاهی موضوعاتی مهمی همچون خودارزیابی صحیح، خودآگاهی هیجانی، اعتماد به نفس، فشار گروه و هدف گزینی نیز مطرح می‌شود. امید که همه شما در صدد آگاهی از آنها برآئید و هم در شماره‌های بعدی به این موضوعات پرداخته شود.

## مهارت مقابله با خشم



ما انسانها دارای هیجانات مختلفی هستیم ولی یکی از مهم‌ترین آنها هیجان خشم است. می‌دانیم که خشم و عصبانیت احساسی است که میزان آن از تحریک خفیف و احساس رنجش تا خشمی شدید و

جنون‌وار در نوسان است. خشم در گذشته‌های دور، مکانیسمی بود که بقا بشر را به دنبال داشت. ولی واقعیت این است که قانونمندی جامعه انسانی کارکرد خشم را به شدت تحت تأثیر قرار داده است. امروزه مسیر جامعه انسانی به سمتی است که حیات فرد در زمره ارزشمندترین موهبت‌ها قرار دارد. هر عاملی که این حیات را به مخاطره بیندازد قطعاً در انزوا قرار خواهد گرفت. خشم نیرویی است که مقابل این مسیر انسانی قرار دارد چراکه هدف خشم تخریب و از بین بردن است و جامعه انسانی به خشم این اجازه را نمی‌دهد.

**تمرین** - لازم است که پیش از پرداختن به مهارت مقابله با خشم، با مرور موفقیت‌های گذشته، میزان عصبانیت و خشم خود را در پیوستار زیر مشخص کنید.

کاملاً عصبانی کاملاً خونسرد

### علت خشم :

اعتقاد بر این است که معمولاً توسط دیگران یا محرک‌های بیرونی خشمگین و عصبانی می‌شویم وقتی از کسی عصبانی می‌شویم خود به خود او را مسبب همه احساسات ناخوشایند خود می‌دانیم به نظر می‌رسد که ممکن است دیگران جرعه اول را زده باشند ولی این خود ما هستیم که می‌توانیم آتش را شعله‌ورتر کرده و یا آن را خاموش کنیم. به عبارتی، دیگران، محیط و یا محرک‌ها و حوادث منفی به تنهایی مهم نیستند. بلکه نوع نگرش و برخورد ما با آنهاست که واکنشهای هیجانی مختلف و از آن جمله خشم را در ما آشکار می‌کند.

### مراحل مهارت مقابله با خشم:

**۱ - خودآگاهی هیجانی:** اولین قدم در مهار کردن خشم، غم، حسادت، تنفر، شرم، ترس و در مجموع هر احساس و حالتی این است که به آن حالت آگاهی یابیم. آگاهی داشتن به احساس و هیجانهای خود به این شکل است که فرد با استفاده از گفتار درونی آن حالت را در خود تشخیص داده و تأیید کند. آگاهی نداشتن به خشم باعث می‌شود که هیجان، به وجود آورنده رفتار شود و به احتمال زیاد رفتاری که ناشی از یک احساس منفی باشد، رفتار صحیحی نخواهد بود.

**۲ - خشی کردن خشم:** برای خشی کردن خشم از دو شیوه کلی استفاده می‌شود. این دو شیوه عبارتند از: شیوه‌های بلند مدت و کوتاه مدت: شیوه‌های بلند مدت، روشهایی اند که در دراز مدت باعث می‌شوند آستانه تحمل ما در موقعیتهای خشم برانگیز افزایش یابد. این شیوه‌ها شامل ورزش کردن، آرمیدگی (Relaxation)،

پیش‌بینی در جهت مواجهه نشدن با موقعیتهای خشم برانگیز و تخلیه خشم‌های گذشته می‌باشد. ویژگی اصلی روشهای دراز مدت در این است که حتماً باید از قبل شروع شده باشند و یا از هم اکنون شروع شوند تا در آینده از مزایای آن استفاده کنیم. حال آنکه به کاربردن شیوه‌های کوتاه مدت در حین موقعیتهای خشم برانگیز باعث می‌شود که احتمال کنترل خشم افزایش یابد این شیوه‌ها عبارتند از خودآگاهی هیجانی (با وجودی که خودآگاهی هیجانی اولین مرحله مقابله با خشم محسوب می‌شود ولی آگاهی داشتن به خشم در موقعیتهای خشم برانگیز باعث می‌شود که توان ما در خنثی کردن خشم افزایش یابد، تنفس عمیق و... روشهای حواس پرتی: روشهای حواس پرتی روش‌هایی‌اند که حواس ما را از موقعیت خشم برانگیز پرت می‌کنند از جمله شیوه‌های رایج حواس پرتی می‌توان از شمردن اعداد، به یاد آوردن شعر، به یاد آوردن یک خاطر یا تصویر خوشایند، به یاد آوردن یک لطیفه و فکر نکردن به موقعیت خشم برانگیز نام برد.

**۳- قاطعیت:** قاطعیت به این معناست که فرد، پای حقوق خود محکم ایستاده و افکار و احساسات خود را به گونه‌ای مستقیم، صادقانه و متناسب با اوضاع بیان کند. هنگامی که از خود قاطعیت نشان می‌دهیم هم از حقوق خود نگذاشته‌ایم و هم احترام به دیگران را به جا آورده‌ایم، در قاطعیت از یک سو حالت انفعالی نداریم و نمی‌گذاریم دیگران از ما سوء استفاده کنند و از سوی دیگر، نیازهای دیگران را می‌شناسیم و سعی می‌کنیم خود را به نحوی معقول با آن تطبیق دهیم.

تمرین - موقعیتهای زیر را خوانده و بنویسید که شخصیت اول چگونه می‌تواند با استفاده از فرآیند سه مرحله‌ای مقابله با خشم مناسب‌ترین عکس‌العمل را نشان دهد.

الف - بابک هر سال بعد از ایام تعطیلات نوروز که افزایش نرخ بنزین منجر به بالا رفتن غیرمنطقی کرایه‌ها می‌شد چندین بار به خاطر بگو مگو با راننده عصبانی می‌شد.

ب - هم اتاقی‌های بهرام بچه‌های پرسرصدایی بودند به همین خاطر بهرام دائماً عصبانی بود.

ج - یکی از موقعیتهای اخیر را که خشمگین شده‌اید را به یاد آورید و سعی کنید با

مهارت مقابله با خشم آن را بازنمایی کنید.

## مهارت‌های ارتباطی



شاید بتوان گفت که ارتباط یکی از قدیمی‌ترین و در عین حال عالی‌ترین دستاوردهای بشر بوده است. ارتباط در گذشته‌های دور برای انسان علاوه بر کارکردهایی که در جهت حفظ حیات و یاری گرفتن از دیگران داشته، زمینه‌ساز فعالیت‌های اجتماعی و سرآغازی برای زندگی اجتماعی نیز بوده است. ارتباط اساساً میان او و چند نفر اتفاق می‌افتد. یافته‌های علمی حاکی از آن است که افرادی که دارای مجموعه‌های ارتباطی محکمتری باشند از سلامت جسمانی و روانی بالاتری برخوردارند. مهارتهای ارتباطی این امکان را به ما می‌دهند که به شکلی راحت‌تر با دیگران ارتباط برقرار کرده و بر مجموعه ارتباطی خود بیفزائیم. از آنجائیکه ما انسانها دارای مجموعه‌ای از نیازها هستیم، مهارتهای ارتباطی به ما کمک می‌کنند تا با یاری دیگران به شکلی آسوده‌تر این نیازها را برآورده کنیم. حتماً شما نیز این موضوع را قبول دارید که از بین دو فارغ التحصیل، فردی سریع‌تر در شغل مورد نظر خود مشغول به کار می‌شود که از مهارتهای ارتباطی قوی‌تری برخوردار باشد. در مهارتهای ارتباطی ما با روشهای شروع، ادامه و خاتمه یک ارتباط آشنا می‌شویم.



### ۱- شروع:

مهمترین نکته‌ای که هنگام شروع یک گفتگو یا ارتباط بین فردی مؤثر لازم است در نظر گرفته شود این است که بسیاری از اشخاص به علت شرم و از آغاز کردن صحبت و گفتگو امتناع می‌ورزند و از اینکه طرف مقابل تمایلی به گفتگو نداشته باشد واهمه دارند. حال اگر هم ما و هم فرد مقابل دارای چنین ذهنیتی باشیم قاعدتاً هیچگاه رابطه‌ای شکل نخواهد گرفت. برای ایجاد یک ارتباط روش‌های زیر توصیه شده است:

- الف - یک سلام همراه با لبخند ارائه کنید
- ب - از پرسش‌های ساده استفاده کنید: «بخشید شما می‌دانید دانشکده کجاست؟»
- ج - به علاقمندی‌های طرف مقابل توجه

کنید: «بخشید شما در چه رشته ورزشی فعالیت دارید؟»

د- از شخص مقابل در حد متعارف تمجید کنید: «چقدر با دقت مطالعه می‌کنید!»

ه - در مورد خودتان اطلاعات بدهید: «من دانشجوی جدیدالورودم»

تمرین - در نظر بگیرید که در موقعیتهای زیر قرار گرفته‌اید. چگونه می‌توانید از روش‌های مشروع در جهت ایجاد یک ارتباط استفاده کنید.

الف - پس از امتحانات پایان ترم با اتوبوس عازم شهرستان خود هستید. بغل دستی شما سرباز نیروی انتظامی است.

ب - استادان منبعی را معرفی کرد که نایاب است ولی می‌دانید که دانشجویان سال‌های بالاتر از شما آن را دارند.

### ۲- ادامه :

درست است که توانایی شروع یک گفتگو، شرط لازم ایجاد یک ارتباط دو جانبه می‌باشد اما شرط کافی نیست. توانایی ادامه دادن به یک گفتگو، بخش دیگری از مهارتهای ارتباطی است که منجر به توانمند شدن فرد در زمینه ارتباط با دیگران می‌شود. برای این مرحله هم اجزایی در نظر گرفته شده که عبارتند از:

- الف - هنر گوش دادن را فرا بگیرید.
- ب - در صحبت کردن با دیگران خود را علاقمند نشان دهید.
- ج - علایق خود را مطرح کنید.
- د- به موقع موضوع صحبت را تغییر دهید.
- تمرین - با استفاده از روش‌های ادامه یک گفتگو تمرین قبلی را دنبال کنید.

### ۳- پایان:

پایان دادن به یک گفتگو در ارتباطی دو جانبه حائز اهمیت است. اگر شروع ارتباط‌های بین فردی را به برخاستن هواپیما از سطح زمین و پرواز را به ادامه گفتگو تشبیه کنیم، پایان یک گفتگو میان فرود هواپیما است که اگر فرود به درستی انجام نشود، قطعاً تمام وقت و انرژی که در دو مرحله قبل صرف شده، به هدر خواهد رفت.

برای پایان دادن به یک گفتگو می‌توان روش‌های زیر را توصیه کرد:

- الف - سعی کنید که با یک احساس خوشایند دو طرفه به گفتگوی خود پایان دهید: «از آشنایی با شما خوشحال شدم و امیدوارم که مجدداً شما را ملاقات کنم»، «جداً که شنونده خوبی هستی»
- ب - به رفتارهای غیر کلامی نظیر قطع تماس چشمی، صحبت کردن، به ساعت نگاه کردن، با دست ضرب گرفتن و... توجه کنید.

ج - دقت کنید که نقش فعال تری را در پایان دهی به عهده بگیرید.

د- قبل از شروع یک موضوع جدید به گفتگو خاتمه دهید: «کاش می شد در این باره بیشتر صحبت کنیم ولی مثل اینکه وقت نداریم.»  
تمرین - با استفاده از روش های پایان دادن به یک گفتگو، تمرین قبلی را دنبال کنید.

## مهارت حل مسأله



در زندگی ما انسان ها واقعیت های متعددی وجود دارند که ما چه بخواهیم و چه نخواهیم با آنها مواجهه خواهیم شد. مسائل و مشکلات زندگی از جمله این واقعیت ها هستند که اگر ما یاد نگیریم چگونه به شیوه ای صحیح آنها را رفع نمائیم، مشکلات حتی جزئی می توانند منجر به ایجاد مشکلات و استرس های دیگر گردند. نتایج بررسی ها گواه این است که مهم نیست افراد در زندگی با مشکل، دردسر، گرفتاری و... روبه برو شوند بلکه مهم آن است که در مواجهه با این گونه موقعیت ها بتوانند به شیوه ای صحیح عمل کنند. بعضی از افراد حتی قادر به برطرف کردن مسائل روزمره خود نیستند و در مقابل کوچکترین مسأله یا انتخاب، دچار پریشانی، دستپاچگی، آشفتگی و ناراحتی می شوند. مهارت حل مسأله به ما کمک می کند که در مواجهه با مسائل ریز و درشت زندگی از عملکرد بهتری برخوردار شویم.

### مراحل مهارت حل مسائل:

۱ - خودآگاهی هیجانی: همان طوری که می دانید خودآگاهی هیجانی به معنی آگاهی داشتن به احساسات و هیجانات در موقعیت های مختلف می باشد. از آنجائیکه در مواجهه با مسائل و مشکلات، خواهی - نخواهی دچار هیجان ها و احساس های منفی می شویم آگاهی داشتن به این حالات نقش مهمی در حل مشکلات خواهد داشت با استفاده از جملاتی که به خود می گوئیم (گفتار درونی) ذهن ما معطوف به مسأله یا مشکل شده و بدین ترتیب آگاهی داشتن ما به موقعیت باعث می شود که تمرکز لازم جهت رفع مشکل فراهم گردد:  
«مشکل برای هر کس پیش می آید و برای من هم پیش آمده است...»  
«این تمرین است و باعث می شود که قوی تر شوم»

### ۲- تعریف دقیق مسأله:

یکی از مسائلی که بعضی از ما در مواجهه با مشکلات با آن مواجه می شویم این است که حالت استرس زای اینگونه موقعیت ها موجب می شود خود

مشکل زیر سایه استرس و هیجان های ناخوشایند در ابهام باقی بماند و در نتیجه بعلت اینکه ما ذهنیت روشنی به مسأله یا تصمیمی که باید گرفته شود نداریم. به احتمال زیاد نخواهیم توانست که بطور مؤثری عمل کنیم.

آنچه که در مرحله دوم مهارت حل مسأله رخ می دهد این است که مشکل را بوضوح برای خود تمرین کنیم.

### ۳- ارائه راه حل های مختلف:

هدف این مرحله دستیابی به راه حل ها و گزینه های انتخابی زیادتر است و آنچه اهمیت دارد تعداد راه حل هاست نه اینکه کدامیک بهتر است. منطق «ارائه راه حل های مختلف» این است که احتمال پیدا کردن بهترین راه حل از بین مجموعه ای از راه حل ها افزایش می یابد. بهمین خاطر لازم است که در این مرحله ذهن خود را باز نگه داشته و بدون اعمال خودسانسوری هر راه حلی را که به ذهنمان رسید یادداشت کنیم.

### ۴- ارزیابی راه حل ها:

آنچه در مرحله سوم مهم بود، یافتن راه حل های متعدد بود و آنچه در این مرحله مهم است اندیشیدن به مزایا و معایب راه حل هاست. بدین منظور می توان از جدول زیر استفاده کرد:

و نکته آخر شما طی توضیحات فوق در جریان بخشی از دانش مربوط به مهارت زندگی قرار گرفتید و اگر شما، شخصاً، مسئولیت ارتقاء بهداشت روان خود را بعهده بگیرید هم خود را موظف خواهید دانست که به انحاء مختلف دانش خود را در این باره تکمیل نمائید و هم با تمرین کردن های مکرر سعی خواهید کرد که دانش مهارت های زندگی را به رفتار تبدیل نمائید. فراموش نکنید که «یک موقعیت یک شبه حداقل به ۱۵ سال زمان نیاز دارد»

از آنجائیکه در این فرصت امکان پرداختن به تمامی ده مهارت ممکن نبود، مهارت های خودآگاهی، مقابله با خشم به عنوان یکی از مهم ترین هیجان های منفی، مهارت های ارتباطی و مهارت های حل مسأله مورد بررسی اجمالی قرار گرفت. امید که شما انگیزه لازم در جهت کسب دانش مهارت های زندگی و تمرین کردن دانش فراگرفته شده را در خود ایجاد نمائید.

شاید لازم باشد که پیش از پرداختن به مهارت های فوق با پاسخگویی به سؤالات زیر آمادگی ذهنی لازم را در خود ایجاد کنید:

- ۱- به نظر شما ضرورت مهارت خودآگاهی در زندگی چه می باشد؟
- ۲- به نظر ما چه اهمیتی دارد که هیجان های منفی و خصوصاً خشم خود را کنترل نمائیم.

جمع معایب	معایب	جمع مزایا	مزایا	راه حل
	-۱ -۲ -۳		-۱ -۲ -۳	۱
	-۱ -۲ -۳		-۱ -۲ -۳	۲
	-۱ -۲ -۳		-۱ -۲ -۳	۳

- ۳- آیا شما در مواجهه با موقعیت های خشم برانگیز از شیوه خاص استفاده می کنید؟
- ۴- به نظر شما یک فرد ماهر در مقابل با خشم از چه شیوه ای استفاده می کند؟
- ۵- به نظر شما کدامیک از این دو روش صحیح تر است، فرار از مشکلات یا رفع مشکلات؟
- ۶- به نظر شما اهمیت مهارت های ارتباطی در چه می باشد؟
- ۷- به نظر شما ویژگی های فردی که دارای تسلط کافی در مهارت های ارتباطی است، چیست؟
- ۸- به نظر شما آیا حل مسائل و مشکلات زندگی نیازمند یک روش و شیوه است؟
- ۹- شما فکر می کنید که مهارت حل مسأله از چه مراحل تشکیل شده است؟

### تهیه کننده:

حسین ناصری

کارشناس مرکز مشاوره دانشجویی

۵- انتخاب، اجرا و بازبینی راه حل ها:  
هر کدام از ما می داند که بهترین راه حل آن است که بیشترین مزایا و و کمترین عیب را داشته باشد. ضمن اینکه باید همواره سعی کنیم در مقابله با یک مشکل بیش از یک راه حل مناسب در نظر داشته باشیم تا در صورتیکه اولی جواب نداد از دومی استفاده کنیم بعد از انتخاب بهترین راه حل ما به اجرای راه حل مناسب می پردازیم.

تمرین - موقعیت های زیر را خوانده و بنویسید که شخصیت اصلی چگونه می تواند از مهارت حل مسأله استفاده کند.

الف - محبوبه مردد بود که مشغول به کار شود یا ادامه تحصیل دهد.

ب - هامون شدیداً مایل بود که نواختن سنتور را یاد بگیرد ولی از عهده هزینه کلاس و خرید ساز بر نمی آید.

ج - سوسن ده روز فرصت داشت تا انتخاب رشته کند.