

مهارت های زندگی

همه ما زندگی می کنیم ، دیگر مهارت داشتن یعنی چه ؟

قسمت اول جمله کاملاً درست است که همه ما داریم زندگی می کنیم اما آیا می شود کیفیت زندگی هر فردی رو به تکامل باشد؟

واژه (مهارت) را برای پدیده ای به کار می برند که یا (فن) باشد یا (هنر). خوب زندگی کردن ، هم فن است و هم هنر.

اگر بخواهیم راننده ی خوبی شویم باید مهارت رانندگی را فراگیریم. برای نقاش ماهر و نجار خبره شدن بدون تمرین و فراگیری فنون لازم به درجه استاد کاری نمی رسیم.

پس چطور ممکن است خوب و صحیح زندگی کردن را ذاتاً یاد داشته باشیم؟

مطمئناً همه ما برای بهتر زیستن احتیاج به کسب مهارتهایی داریم ، پس بایستی مهارت های مقابله با چالش ها را بیاموزیم و آنها را در زندگی به کار گیریم تا بتوانیم نشاط ، شادابی ، سلامت روانی را در زندگی خویش متبلور سازیم.

بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی - عاطفی ریشه های روانی اجتماعی دارند . برای مثال پژوهش در زمینه اعتیاد و سوء مصرف مواد نشان داده است که سه عامل مرتبط با سوء مصرف مواد عبارتند از : عزت نفس ضعیف ، ناتوانی در بیان احساسات و فقدان مهارتهای ارتباطی . همچنین پژوهش ها نشان داده اند که بین خودکار آمدی ضعیف و مصرف سیگار و الکل ، سوء مصرف مواد ، رفتارهای مخاطره آمیز و ضعف عملکرد شناختی رابطه معناداری وجود دارد . مطالعات نشان داده اند که ارتقای مهارتهای مقابله ای و توانایی های روانی اجتماعی در بهبود زندگی بسیار مؤثر است.

انسان قرن معاصر با واژه های اضطراب ، افسردگی ، تنهایی ، شکست ، تنیدگی و فشار روانی و... به خوبی آشنا است همه ما گاهی در زندگی با چالش ها و مشکلاتی مواجه می شویم.

در جریان این دشواریها ، در اختیار داشتن منابع و مهارت هایی که به ما کمک می کنند تا به بهترین شیوه ممکن از عهده ی حل مشکلات خود بر آییم ، تسکین بخش و امیدوار کننده است.

تعداد افراد مبتلا به افسردگی ، اضطراب ، تندخویی ، بدبینی ، ناسازگاری و به طور کلی اختلالهای روانی - اجتماعی روز به روز در جهان در حال افزایش است.

همه ساله ، سازمان های محلی ، منطقه ای و بین المللی آثار تکان دهنده و رو به رشدی را در این خصوص نسبت به سال قبل اعلام می کنند و تلاش می کنند با ریشه یابی مشکلات ، نسبت به پیشگیری ، درمان و مراقبت از افراد مبتلا اقدام کنند.

آموزش مهارت های زندگی یک برنامه پیشگیرانه و ارتقایی است که سعی دارد سطح بهداشت روانی جامعه را ارتقاء بخشد و با آسیب های روانی و اجتماعی که افراد را تهدید می کند مقابله کند.

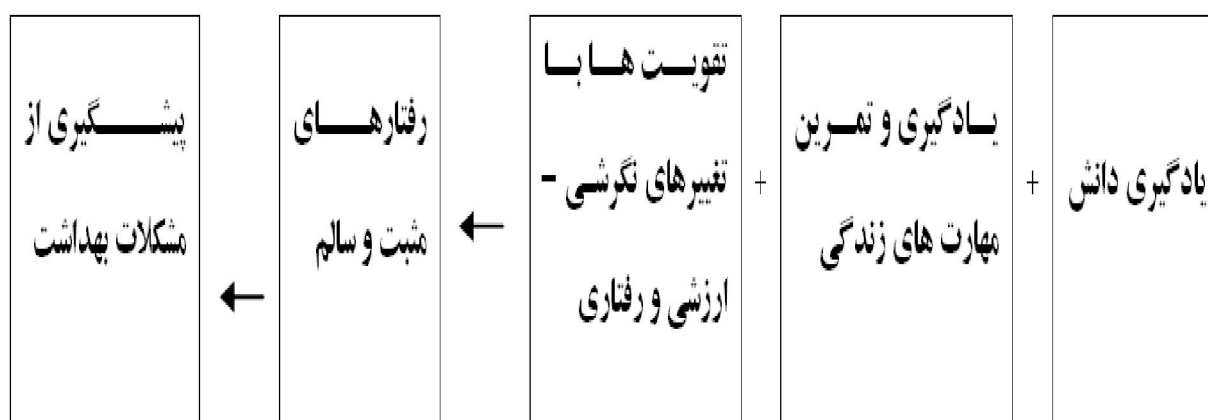
تعریف مهارت های زندگی

مهارت هایی هستند که برای افزایش توانایی های روانی - اجتماعی افراد آموزش داده می شوند و فرد را قادر می سازند که به طور موثر با مقتضیات و کشمکش های زندگی روبه رو شود . هدف از آموزش مهارت های زندگی ، افزایش توانایی های روانی اجتماعی و در نهایت پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب زنده به بهداشت و سلامت ، و ارتقای سطح سلامت روان افراد است .

سازمان جهانی بهداشت مهارت های زندگی را چنین تعریف نموده است :

توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه ای که فرد بتواند با چالشها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید. (WHO 1994)

مدل زیر ، جایگاه مهارت های زندگی را در زنجیره ی بین عوامل انگیزشی ، دانش ، نگرش ، ارزش ها ، رفتار سالم و در واقع جایگاه مهارت های زندگی در پیشگیری اولیه از مشکلات بهداشتی را نشان می دهد .



زنجیره بین عوامل انگیزشی، دانش، نگرش، ارزش ها و رفتار سالم

برنامه مهارت‌های زندگی در زنجیره ای بین عوامل انگیزشی ، دانش ، نگرش ، ارزش ها و رفتار سالم قرار می گیرد. در واقع جایگاه مهارت‌های زندگی در پیشگیری اولیه از مشکلات بهداشتی و روانی قرار دارد . بطور کلی هدف آموزش مهارت‌های زندگی ایجاد تغییر در دانش ، نگرش و رفتار افراد است. بنابراین هدف از آموزش مهارت‌های زندگی عبارت است از :

پیشگیری از	تقویت و ارتقاء
اسطوره ها و بد فهمی ها	دانش صحیح
نگرش منفی	نگرش و ارزشهای مثبت
رفتارهای مخاطره آمیز	رفتارها و مهارت‌های اجتماعی

کاربرد های مهارت‌های زندگی

الف) افزایش سلامت روانی و جسمانی:

۱. تقویت اعتماد به نفس و احترام به خود
۲. تجهیز اشخاص به ابزار و روش های مقابله با استرس های محیطی و روانی
۳. کمک به تقویت و توسعه ارتباطات دوستانه و سالم
۴. ارتقای سطح رفتارهای سالم و مفید اجتماعی

ب) پیشگیری از مشکلات روانی ، رفتاری و اجتماعی :

۱. مصرف سیگار و مواد مخدر
۲. بروز اختلالات روانی و مشکلات روانی اجتماعی

۳. خودکشی در نوجوانان و جوانان

۴. رفتارهای خشونت آمیز

۵. شیوع ایدز

۶. بی بند و باری جنسی

۷. افت عملکرد تحصیلی

شیوه های مناسب برای یادگیری مهارتهای زندگی فرآیندهای آموزشی یادگیری پویا هستند که مبتنی بر اصول نظریه یادگیری اجتماعی (بندورا ۱۹۷۷) می باشند.

روشهای مورد استفاده برای فراگیری مهارتها شامل سرمش گیری ، تمرین فعالیت ها ، ایفای نقش ، بازی و بحث می باشند. این شیوه های آموزشی مبتنی بر یادگیری مشارکتی ، فعالیتهای جمعی و یادگیری تیمی یا همیاری می باشند .

بهترین شیوه در مورد آموزش مهارت ، برگزاری کارگاه های آموزشی می باشد. در یک کارگاه آموزشی، آموزش دهنده و آموزش گیرنده هر دو فعال و پویا هستند .

مهارت های ده گانه زندگی عبارتند از:

ده مهارت زندگی راسازمان بهداشت جهانی مشخص نموده است :

تصمیم گیری	تفکر خلاق	ارتباطات اجتماعی	خودآگاهی	مقابله با هیجان ها
حل مسئله	تفکر نقادانه	ارتباطات بین فردی	همدلی	واسترس ها

توانایی حل مسأله

این توانایی فرد را قادر می سازد تا به طور موثرتری مسائل زندگی را حل نماید. مسائل مهم زندگی چنانچه حل

نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد می کنند که هم به کاهش سطح سلامت روانی و هم به فساد اجتماعی منجر می شود.

توانایی تصمیم گیری

این توانایی به فرد کمک می کند تا به نحو موثرتری در مورد مسائل زندگی خود تصمیمی گیری کند. اگر افراد علاقمند بتوانند فعالانه در مورد اعمال خود تصمیم گیری کنند، جوانب مختلف انتخاب ها را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند، مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت.

تفکر خلاق

این نوع تفکر هم به مسأله و هم به تصمیم گیری های مناسب کمک می کند. با استفاده از این نوع تفکر، راه حل های مختلف مسأله و پیامدهای هر یک از آنها بررسی می شوند. این مهارت، فرد را قادر می سازد تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود را دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم گیری خاصی مطرح نیست، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره پردازد.

اجزای تفکر خلاق عبارتند از:

- تفکر مثبت
- یادگیری فعال (جستجوی اطلاعات جدید)
- ابراز خود
- تشخیص حق انتخاب های دیگر (برای تصمیم گیری)
- تشخیص راه حل های جدید برای مشکلات

تفکر انتقادی

تفکر انتقادی، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است. آموزش این مهارت ها، نوجوانان را قادر می سازد تا در برخورد با ارزش ها، فشار گروه و رسانه های گروهی مقاومت کنند و از آسیب های ناشی از آن در امان بمانند.

اجزای مهارت های تفکر انتقادی عبارتند از:

- ادراک تأثیرات اجتماعی و فرهنگی بر ارزشها، نگرشها و رفتار
- آگاهی از نابرابری، پیشداوری‌ها و بی‌عدالتی‌ها
- واقف شدن به این مسئله که دیگران همیشه درست نمی‌گویند
- آگاهی از نقش یک شهروند مسئول

توانایی خود آگاهی

خود آگاهی توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، خواسته‌ها، ترس‌ها و انزجارها است. رشد خود آگاهی به فرد کمک می‌کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولاً شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی موثر و همدلانه است.

توانایی همدلی

همدلی یعنی این که فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در شرایط آنها قرار ندارد، درک کند. همدلی به فرد کمک می‌کند تا بتواند انسانهای دیگر را حتی وقتی با آنها بسیار متفاوت است، بپذیرد و به آنها احترام گذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت‌کننده و پذیرنده نسبت به انسانهای دیگر، منجر می‌شود.

توانایی برقراری ارتباط موثر

این توانایی به فرد کمک می‌کند تا بتواند به صورت کلامی و غیر کلامی و متناسب با فرهنگ جامعه موقعیت خود را بیان نماید. بدین معنی که فرد بتواند نظرات، عقاید، خواسته‌ها، و نیازهای خود را ابراز و به هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی داشته باشد. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران در مواقع ضروری، از عوامل مهم یک رابطه سالم است.

توانایی روابط بین فردی

این توانایی به ایجاد روابط بین فردی مثبت و موثر فرد با دیگران کمک می‌کند. توانایی ایجاد و تداوم روابط دوستانه از این موارد است که در سلامت روانی و اجتماعی، برقراری روابط گرم خانوادگی به عنوان یک منبع مهم حمایت اجتماعی و قطع روابط اجتماعی ناسالم، نقش بسیار مهمی دارد.

توانایی مقابله با هیجان ها

این توانایی فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تأثیر هیجان ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد.

توانایی مقابله با استرس

این توانایی شامل شناخت استرس هاس مختلف زندگی و تأثیر آنها بر فرد است. شناسایی منابع استرس و نحوه تأثیر آن بر انسان، فرد را قادر می سازد تا با اعمال و موضع گیری های خود، فشار و استرس را کاهش دهد.

مهارت حل مسئله

همه ما در زندگی فردی و اجتماعی خود مان با مسایل و مشکلات متعددی مواجه می شویم. در واقع زندگی چیزی جز روند پیاپی مواجه شدن با مسایل و مشکلات و تلاش برای حل و فصل آنها نیست. بنابراین وجود مشکل در زندگی طبیعی است و هر کسی در زندگی خود با مشکلاتی روبرو می شود .

وجود مشکلات کوچک و بزرگ در زندگی عادی است و ما خواه نا خواه با مشکلات متعددی در زندگی خود مواجه می شویم . بنابراین به جای اینکه منفعلانه عمل کرده و آرزو کنیم که ای کاش هیچ مشکلی در زندگی ما پیش نیاید بهتر است یاد بگیریم که چگونه مشکلات خود را حل کنیم .

برخورداری از توانایی لازم برای حل موفقیت آمیز مسایل موجب می شود تا اعتماد به نفس نان بیشتر شده و احساس ارزشمندی بیشتری پیدا کنید. ولی اگر فاقد مهارتهای لازم برای حل مشکل باشید یا از روش های نامناسب و معیوب برای حل مسایل خود استفاده نمایید، در سازگاری با محیط اطرافتان دچار مشکل شده و بهداشت روانی شما تهدید خواهد شد. کسب مهارت حل مساله شما را قادر می سازد تا به طور سازنده با مشکلات زندگی برخورد کنید.

حل مساله مهارتی است که می توان آن را آموخت و بکار بست . حل مساله مستلزم چند فعالیت است. ابتدا باید مشکل را به دقت تعریف کنید، سپس راه حل های متفاوت حل مشکل را مطرح کرده و مورد بررسی قرار دهید. در نهایت مناسب ترین و موثرترین راه حل را انتخاب و اجرا کنید.

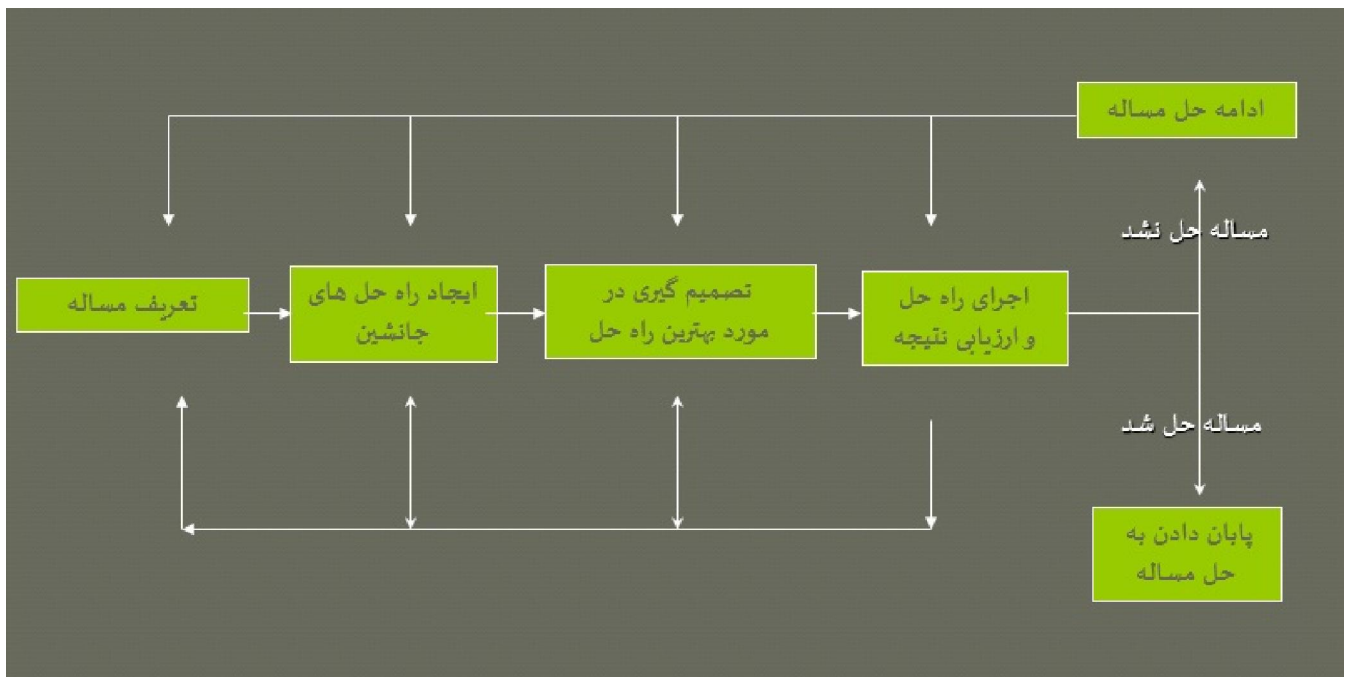
تعریف مهارت حل مساله:

مساله تعامل بین شخص و محیط است در آن بین تقاضا و خواسته محیط و امکانات و پاسخ های در دسترس فرد ناهماهنگی و عدم تعادل ادراک می شود و روش فوری برای کاهش این عدم تعادل در دسترس نیست.

یک فرایند شناختی - رفتاری - عاطفی که در آن فرد یا گروه تلاش می کند راه حل یا شیوه مقابله موثری برای یک مساله خاص شناسایی یا کشف نماید.

حل مساله منعکس کننده یک رویکرد مثبت نسبت به زندگی است و نقطه مقابل درماندگی محسوب می شود.

فرایند حل مساله:



نمونه هایی از مقابله های ناسالم عبارتند از:

- اعتیاد و پناه بردن به مواد مخدر
- بدگویی
- خشونت و پرخاشگری به دیگران
- انجام دادن رفتارهای تکانشی (رفتارهایی که بدون فکر و به صورت ناگهانی انجام می شود و معمولاً همراه با پشیمانی است)
- درمانده و ناامید شدن
- دست از کوشش و تلاش برداشتن
- به خواب و خیال و رویا فرورفتن
- پناه بردن به خرافات و فال و فالگیری و

ویژگی های مقابله کننده های موفق:

انعطاف پذیری: توانایی راه حل های مختلف

دور اندیشی: پیش بینی اثرهای دراز مدت پاسخ های مقابله ای خود

منطقی بودن: انجام ارزیابی های منطقی و درست

گام های حل مساله:

حل مساله دارای ۶ گام اساسی است :

۱- اتخاذ نگرش حل مساله

۲- تعریف دقیق مشکل

۳- تهیه فهرستی از راه حل های مختلف

۴- ارزیابی راه حل های مطرح شده و انتخاب بهترین راه حل

۵- اجرای راه حل انتخاب شده

۶- ارزشیابی

۱- اتخاذ نگرش حل مساله:

قدم اول در حل موفقیت آمیز مشکل این است که این ادراک را در خودتان پرورش دهید که "تو می توانی مشکلات را حل کنی".

معمولا وقتی مشکلی برای ما پیش می آید مخصوصا اگر آن مشکل مهم باشد، دچار نگرانی و دستپاچگی می شویم. در چنین حالتی نمی توانیم خوب فکر کنیم و بنابر این نمی توانیم راه حل خوبی برای مشکل خود پیدا کنیم.

پس اولین کاری که باید انجام دهیم این است که آرامش خود را حفظ کنیم. به یاد داشته باشید همه ما یک ندای درونی داریم که مرتب با ما حرف می زند.

به آن "گفتگوی درونی" می گویند. به عنوان مثال زمانی که در یک درسی نمره بد می گیرید و یا در یک مسابقه مهم شکست می خورید، به خودتان چه می گویند؟

این ندای درونی در برخی افراد مثل یک دوست مهربان است که سعی می کند به ما دلداری دهد و می گوید: "نگران نباش مشکل برای هر کسی پیش می آید، من می توانم آن را حل کنم، همه چیز درست خواهد شد و...."

ولی در عده ای دیگر این ندای درونی بیشتر منفی و سرزنش کننده است و وقتی مشکلی پیش می آید می گوید: "من آدم بی عرضه، تنبل و بد شانسی هستم، همیشه مشکلات برای من پیش می آید، من نمی توانم آن را حل کنم، هر چه بلاست بر سر من نازل می شود و...".

جهت گیری مساله گشایی

اتخاذ یک شیوه مقابله ای مبتنی بر حل مساله

استفاده و کنترل هیجان در فرایند حل مساله

بحث گروهی

بررسی موانع نگرشی (شناختی) حل مساله و راه های رفع این موانع

چه نوع رویکردهایی به حل مساله کمک می کند؟

چند نمونه از افکار اتوماتیک منفی را در هنگام مواجه شدن با مسایل به ذهنتان خطور می کنند، بیان و

الترناتیوهای مثبت را در مقابل آن ها ثبت نمایید

موانع شناختی حل مساله موثر

تفسیر وجود مشکل به عنوان نشانه ضعف درونی، بی کفایتی و بی استعدادی خود

سرزنش خود

اجتناب از مشکلات به جای حل آن

رفتار تکانشی

ما امیدی و درماندگی

ناتوانی در پیش بینی رفتارها و پیامدهای آن

نتیجه گیری:

بنابراین وقتی با مشکلی مواجه می شوید اولین قدم اتخاذ یک نگرش حل مساله و شناسایی خود گویی های

منفی و مبارزه با آنها از طریق گفتگوی درونی مثبت است. مثلا می توانید به خودتان بگویید که: "بخشی از

زندگی مواجه شدن با مشکلات است وقتی با مشکلی مواجه می شوم باید آرام و خونسرد باشم و برای انتخاب

بهترین راه حل ممکن بر مهارت های حل مسئله خود تکیه کنم" یا "خود سرزنشی کمکی به حل مساله نمی

کند باید ببینم برای حل مشکل پیش آمده چه کار می توانم بکنم"

۲- تعریف دقیق مشکل

برای حل یک مشکل اول باید بدانیم که مشکل ما چیست. زیرا تا وقتی که ندانیم مشکل ما دقیقا چیست ، نمی توانیم آن را حل کنیم . پس مرحله دوم حل مسئله تعریف مشخص و واضح مشکل است . برای تعریف مشکل چهار سوال زیر را در نظر داشته باشید:

الف) مشکل چیست؟

ب) مشکل از چه زمانی ایجاد شده است؟

ج) مشکل در چه موقعیت مکانی و در کجا بوجود آمده است؟

د) چه کسانی در ایجاد مشکل یا گسترش آن دخالت دارند؟

پس از بررسی سوال های راهنمای فوق باید مشکل خود را به طور روشن و مشخص تعریف کنید:

۱. مشکلات پیچیده را به قسمت های ساده تر تقسیم کنید

۲. مسایل را الویت بندی کنید

۳. مشکلات کلی را به مسایل جزئی تر تجزیه کنید

۴. مسایل مبهم را روشن نمایید.

۳-تهیه فهرستی از راه حل های مختلف

پس از آنکه مشکل را به طور دقیق و روشن تعریف کردید وارد مرحله سوم حل مساله می شوید . در این مرحله باید خوب فکر کنید و تمامی راه حل هایی ممکن را برای حل مشکل مورد نظر فهرست کنید . برای حل یک مشکل راه حل های مختلفی وجود دارد. و هر چقدر بتوانید راه حل های بیشتری را پیدا کنید در حل مشکلات موفق تر خواهید بود .

اگر راه حل های بیشتری برای حل مشکل خود پیدا کنیم آن وقت می توانیم از بین آنها بهترین راه حل را انتخاب کنیم و اگر یک راه حل موثر نبود از راه حل دیگری استفاده کنیم .

یک روش خوب برای پیدا کردن راه حل های مختلف برای حل یک مشکل استفاده از تکنیک "بارش فکر" است .

برای استفاده از این روش باید ذهن خودتان را سیال سازید و تمامی راه حل هایی را که به ذهنتان می رسد چه خوب و چه بد ، چه سخت و چه آسان یادداشت کنید.

بنابراین در این مرحله هیچ نوع قضاوتی در مورد مناسب بودن یا نبودن راه حل ها انجام نمی دهیم.

برای اینکه به راه حل های بیشتری دست پیدا کنید می توانید از افراد دیگر مانند پدر و مادر ، معلمان ، مشاوران و دوستان خود که قابل اعتماد هستند بخواهید که راه حل های پیشنهادی خود را به شما ارایه دهند .

برای اینکه بتوانید راه حل های مطرح شده را مورد ارزیابی قرار دهید بهتر است آنها را روی یک برگ کاغذ یادداشت نمایید

مزایای بارش فکر :

هنگامی که فرد ذهن خود را راحت و باز می گذارد ممکن است راه حل های مناسبی به دست آورد که در حالت معمول ممکن است اصلا به آنها نزدیک نشود.

هدف مرحله سوم حل مساله فقط رسیدن به راه حل های زیادتر است و کمیت راه حل ها مهم است نه کیفیت آنها.

اصول کلی ایجاد راه حل های جانشین:

اولین راه حل

اصل کمیت

اصل عدم قضاوت

اصل تنوع

۴- ارزیابی راه حل های مطرح شده و انتخاب بهترین راه حل

در این مرحله لازم است راه های فهرست شده در مرحله قبل را مورد ارزیابی قرار داده و بهترین راه حل را انتخاب کنید.

بهترین راه حل کدام است ؟

از کجا می فهمیم کدام راه حل از همه بهتر است؟

برای انتخاب بهترین راه حل باید راه حل های مختلف را با هم مقایسه کنید تا بفهمید که کدام یک از همه بهتر است.

برای این کار باید از خود سوال کنید اگر از این راه حل استفاده کنم چه اتفاقی خواهد افتاد و پیامد یا نتیجه آن چه خواهد بود؟

به یاد داشته باشید هر کاری که انجام می دهیم یک نتیجه و پیامد دارد. بنابراین اگر یاد بگیریم که قبل از انجام هر کاری پیامد و نتیجه آن کار را پیش بینی کنیم آن وقت کمتر اشتباه می کنیم و مشکلات کمتری برای خود و دیگران بوجود می آوریم. در این مرحله از حل مشکل قبل از استفاده از یک راه حل نتیجه و پیامد هر راه حل را پیش بینی می کنیم و سپس با مقایسه پیامدها و نتایج راه حل های مختلف بهترین راه حل را انتخاب می کنیم

به این ترتیب که شما باید هزینه ها و مضرات هر کدام از راه حل های مطرح شده و فواید احتمالی آنها برای خود و دیگران را مورد بررسی قرار دهید و راه حلی را که کمترین هزینه و بیشترین فایده را دارد، انتخاب کنید.

علاوه بر ارزیابی پیامدهای کوتاه مدت و بلندمدت راه حل های مختلف باید به هماهنگی این راه حل ها با ارزشهای فردی و خانوادگی خودتان نیز توجه داشته باشید.

برخی راه حل ها ممکن است پیامدهای مثبتی داشته باشند ولی چون با اعتقادات و ارزش های ما متناسب نیستند، انتخاب نمی شوند.

همچنین در انتخاب راه حل ها باید به امکان عملی بودن آنها نیز توجه نمایید و راه حل هایی را انتخاب کنید که می توان آن را به عمل درآورد.

غریب گری کلی و کنار گذاشتن راه حل های ضعیف

ملاک های مورد نظر:

حل و فصل مساله

سلامت و رفاه هیجانی

زمان و تلاش مورد نیاز

نسبت هزینه - فایده

۵- اجرای راه حل انتخاب شده

پس از انتخاب بهترین راه حل از بین راه حل های ممکن باید آن را به اجرا بگذارید و در عمل نتیجه آن را مورد ارزیابی قرار دهید .

برای اجرای درست راه حل انتخابی به طور دقیق مشخص کنید که اجرای نقشه شما مستلزم چه چیزهایی است ، چه کاری ، کجا، چه موقع و توسط چه کسی باید انجام شود و چه موادی لازم است. اگر این مسایل رعایت نشود اجرای برنامه با مشکل مواجه می شود

۶- ارزشیابی

پس از اجرای راه حل انتخاب شده باید ارزیابی شود که آیا راه حل مورد نظر موثر و رضایت بخش بوده یا خیر .

اگر راه انتخاب شده در رفع مشکل موفقیت آمیز بود چه بهتر و فرایند حل مسئله پایان می یابد در غیر این صورت باید مراحل حل مساله را مرور کنید و ببیند در کجا اشکال وجود داشته که به حل مشکل منجر نشد.

آیا مشکل را به درستی مشخص کردید؟

آیا تمام راه حل های ممکن را در نظر گرفتید؟ آیا راه حل انتخابی شما واقعا بهترین راه حل بود ؟

آیا راه حل انتخاب شده را درست اجرا کردید؟

پس از بررسی سوالات فوق فرایند حل مساله را از سر بگیرد.

در صورت موفقیت آمیز بودن فرایند حل مساله باید خودتان را مورد تقویت قرار دهید. فرایند حل مسئله زمانی پایان می یابد که دیگر موقعیت برای فرد مسئله ساز نباشد.

تمرین عملی

برای تمرین گام های حل مساله مشکلی را که اخیرا در زندگی برایتان پیش آمده بود در نظر بگیرید و سعی کنید تمام های گام های فوق را طی نمایید.

تعریف مشکل:

راه حل های مختلف :

۱-

۲-

معایب و مزایای راه حل ها:

راه حل ۱:

معایب

مزایا

راه حل ۲:

معایب

مزایا

راه حل ۳:

معایب

مزایا

انتخاب بهترین راه حل :

مهارت تصمیم گیری:

اگر چه همه ما تصمیم می گیریم ولی همیشه تصمیم های هوشمندانه نمی گیریم . برخی از تصمیم گیری های غلط منجر به پیامدهای ناخوشایند می شوند. مهارت تصمیم گیری به ما کمک می کند که به طور صحیح در مورد اعمالمان تصمیم بگیریم و جوانب مختلف انتخاب ها و پیامدهای مثبت و منفی هر یک از آنها را در نظر بگیریم . تصمیم گیری مناسب و واقع بینانه موجب بالا رفتن سطح سلامت روانی ما می شود. تصمیم گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق کارهایی که می توان انجام داد و انتخاب ها را تحت تأثیر قرار می دهد.

انسان ها به طور دایم و روزانه تصمیم می گیرند. حتی آنهایی که از ناتوانی در تصمیم گیری شکایت دارند نیز حجم وسیعی از تصمیمها را می گیرند.

تردید، دودلی ، و بلا تصمیمی در مواردی به مشکل اصلی یک شخص تبدیل می شود، و طبیعی است که افراد دارای این مشکل لازم است تا مهارت های اتخاذ تصمیم خود را افزایش دهند. گاه تصمیم گیری در مورد برخی از مسائل کار سادهای نیست و به بررسی بیشتری نیاز دارد. زیرا آن تصمیم در زندگی آینده افراد نیز پیامدهای بسیاری دارد.

مهارت های لازم برای تصمیم گیری موثر :

برای تصمیم گیری موثر مهارت های زیر ضروری می باشند:

- مهارت های تفکر خلاق و انتقادی
- مهارت های حل مساله
- مهارت های جمع آوری اطلاعات
- مهارت های ارزیابی پیامدها

• مهارت‌های ارزشیابی اطلاعات

• مهارت‌های تجزیه و تحلیل برای بررسی خطرات احتمالی

تصمیم‌گیری مستلزم سه عامل اساسی است:

▪ مشکل یا موقعیتی که درباره آن لازم است تصمیم‌گیری شود

▪ شخصی که تصمیم می‌گیرد

▪ عوامل فرعی که بر تصمیم‌گیری تاثیر می‌گذارند.

مساله یا موقعیت شامل عناصر مختلفی است که از موقعیتی به موقعیت دیگر فرق می‌کنند.
این عناصر عبارتند از:

◎ میزان دشواری مساله: از ساده تا پیچیده

◎ میزان مشخص بودن مساله: از مشخص تا نامشخص

◎ میزان قطعیت در مورد پیامدهای مساله: از اطمینان تا عدم اطمینان

فعالیت عملی:

بحث گروهی و بارش فکری در مورد عوامل شخصی موثر در تصمیم‌گیری

بحث گروهی در مورد عوامل موثر در تصمیم‌گیری

عوامل شخصی موثر در تصمیم‌گیری:

عوامل فردی زیادی وجود دارند که بر تصمیم‌گیری‌های ما تاثیر می‌گذارند مهمترین این عوامل عبارتند از:

• اعتماد به نفس

• استقلال فکر

• آمادگی برای پذیرش مسئولیت تصمیم‌های اتخاذ شده

- عدم ترس از خطر کردن
- درک درست موقعیت و مشکل
- ارزشها و باورها
- دانش و اطلاعات درباره مشکل یا موقعیت
- شیوه تصمیم گیری
- آمادگی برای مشورت با دیگران
- انعطاف پذیری

سه عامل مهمی که در تصمیم گیری باید به آنها توجه کنیم عبارتند از :

- ◎ **آگاهی و اطلاعات** : داشتن آگاهی یکی از موارد مهم تصمیم گیری است. برای اینکه تصمیم های موثری بگیرید باید در مورد مساله یا موقعیتی که می خواهید راجع به آن تصمیم بگیرید ، اطلاعات کافی داشته باشید. برای مثال برای تصمیم گیری در مورد رشته تحصیلی باید اطلاعات لازم در باره رشته های تحصیلی داشته باشید.
- ◎ **فشار های اجتماعی** : دیدگاه ها و ارزشهای اطرافیان ، خانواده ، دوستان و وسایل ارتباط جمعی بر افکار و تصمیم های ما تاثیر می گذارند به عنوان مثال دانش آموزی تحت تاثیر پدر و مادر خود رشته خاصی را انتخاب می کند .
- ◎ **موقعیت ها** : انسانها ممکن است در یک موقعیت یک تصمیم بگیرند و در موقعیت دیگر تصمیمی متفاوت با تصمیم قبلی بگیرند. به عنوان نوجوانی که اصلا تمایلی به مصرف سیگار ندارد در یک موقعیت گروهی که در آن همسالان او اقدام به مصرف سیگار می کنند و اجتناب او از مصرف سیگار را مسخره کرده و به حساب ضعف او می گذارند ، ممکن است از سر لجبازی و اثبات ترسو نبودن خود اقدام به مصرف سیگار بکند.

فعالیت عملی :

◎ بحث گروهی و بارش فکر در مورد روش های معمول تصمیم گیری

روش های معمول در تصمیم گیری

- ✓ **تصمیم گیری احساسی:** در این نوع تصمیم گیری فرد بر اساس احساسات خود نسبت به یک موقعیت یا مساله و نیز بر اساس پیش داوری های خود تصمیم گیری می کند.
- ✓ **تصمیم گیری آنی:** فرد در یک لحظه و بدون تفکر زیاد تصمیم می گیرد. این افراد در مورد پیامدهای تصمیم های خود زیاد فکر نمی کنند.
- ✓ **واگذاری تصمیم گیری به دیگران:** این قبیل افراد همیشه به کسی نیاز دارند تا برای آنان تصمیم بگیرد. برخی از این افراد به دلیل فرار از مسئولیت پذیری و ترس از شکست مسئولیت تصمیم های خود را به دیگران واگذار می کنند. به عبارت دیگر به دیگران اجازه می دهند در مورد آنان تصمیم بگیرند.
- ✓ **پشت گوش انداختن:** این افراد تصمیم گیری را مرتب به تعویق می اندازند تا زمانی که مجبور شوند تصمیم گیری نمایند
- ✓ **تصمیم گیری منطقی:** این نوع تصمیم گیری بر اساس تجزیه و تحلیل موقعیت (مشکل) بررسی مزایا و معایب راه های مختلف، ارزیابی نقاط قوت و ضعف انتخاب های مختلف انجام می شود. تصمیم گیری پس از ارزیابی و بررسی تمام راه حل های ممکن بهترین روش تصمیم گیری است

تمرین عملی

مزایا و معایب روش های مختلف تصمیم گیری را مورد بررسی قرار دهید.

مراحل تصمیم گیری منطقی

مرحله بازشناسی: این مرحله شامل درک و بازشناسی نیاز به تصمیم گیری در یک موقعیت خاص است. معمولاً یک موقعیت یا مشکل ما را وادار می نماید که نیاز به تصمیم گیری را درک کنیم. گاهی اوقات ما موقعیت را ندیده می گیریم و در نتیجه ضرورت تصمیم گیری را احساس نمی کنیم. بنابراین اولین مرحله تصمیم گیری شناخت موقعیت یا مساله خاصی است که می خواهیم در باره آن تصمیم بگیریم.

مرحله جمع آوری اطلاعات: این مرحله بسیار مهم است زیرا ما باید تمامی اطلاعات مربوط را در مورد موقعیت یا مشکل مورد نظر گردآوری کنیم

مرحله ارزیابی: در این مرحله مزایا و معایب انتخاب های مختلف و کل موقعیت را مورد ارزیابی قرار می دهیم.

مرحله انتخاب: در این مرحله از بین راه های مختلف یکی را انتخاب می کنیم.

مرحله اجرا: در این مرحله راه حل انتخاب شده را اجرا می کنیم

به طور کلی تصمیم گیری را می توان فرایندی چهار مرحله ای در نظر گرفت

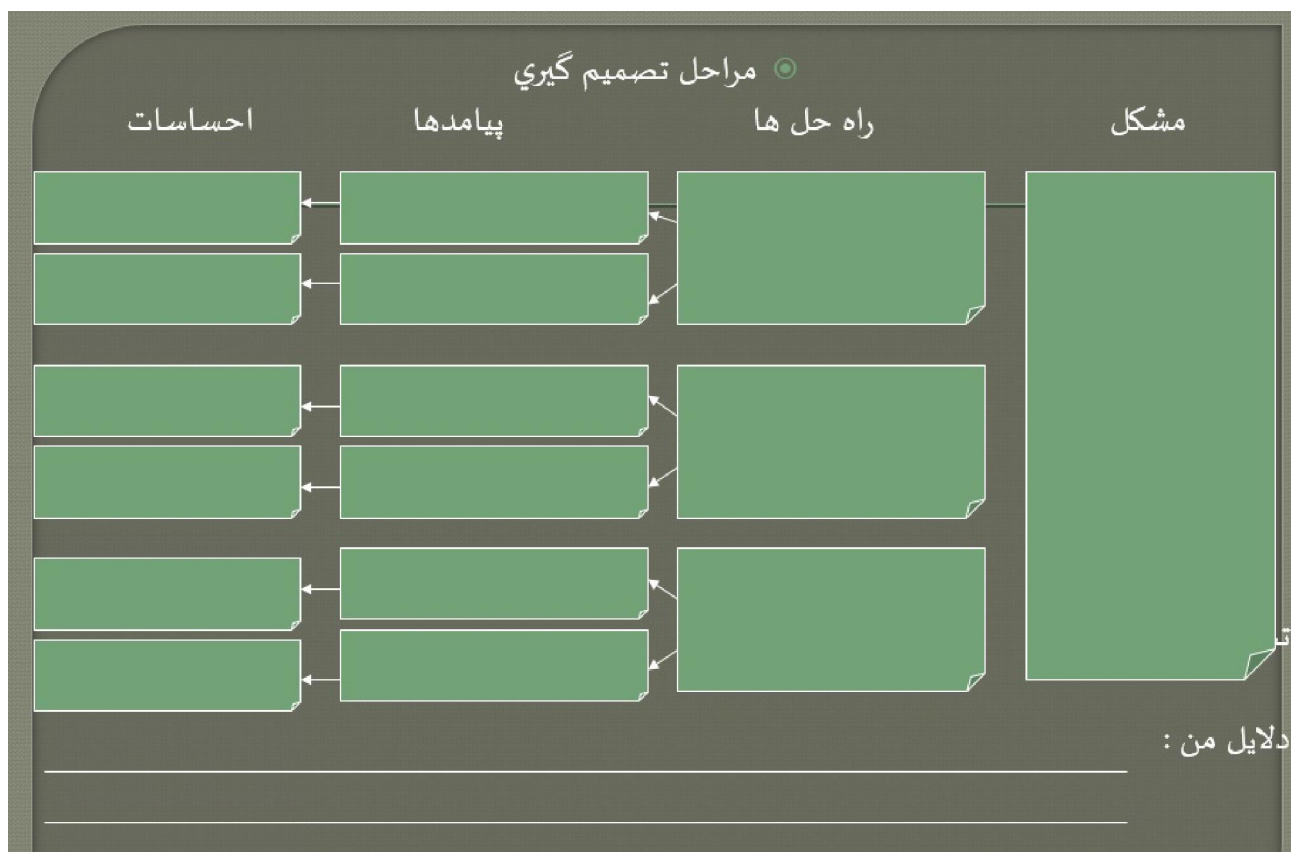
مرحله اول: مساله یا موقعیتی را که می خواهید درباره آن تصمیم بگیرید مشخص کنید.

مرحله دوم: همه راه حل های مساله یا موقعیت را در نظر بگیرید.

مرحله سوم: مزایا و معایب هر کدام از راه حل ها را مورد بررسی قرار دهید.

مرحله چهارم: تصمیم خود را بگیرید. هر راه حلی را که از مزایای بیشتر برخوردار بوده و معایب آن حداقل است و در آن شرایط زمانی و مکانی بهترین راه حل می باشد، انتخاب کنید

● مراحل تصمیم گیری



برگه تمرین

موقعیت:

راه های ممکن:

نتایج ممکن:

-۱

-۱

-۲

-۲

-۳

-۳

تصمیم من:

برگه تمرین

نمونه هایی از تصمیم گیری های خود را در زندگی مطرح کنید به سوالات زیر پاسخ دهید:

آیا تا به حال تصمیم اشتباهی گرفته اید؟

آیا مدل تصمیم گیری مطرح شده می تواند به شما کمک کند؟

چگونه؟ در کدام مرحله؟

چگونه می فهمید که تمام اطلاعات ضروری برای یک تصمیم گیری را در اختیار دارید؟

از چه کسی می توانید کمک بگیرید؟

مهارت تفکر خلاق

تفکر خلاق به ما کمک می کند مسائل را از زوایای مختلف دریابیم و راه حل های مختلف مسئله و پیامدهای آن را ارزیابی کنیم و بالاخره راه حل های تازه ای برای مشکلاتمان پیدا کنیم . با استفاده از این مهارت ؛ تصمیم گیری های ما مناسب تر انجام می شوند و مسائل به طور عملی تر حل می شوند این مهارت ، فرد را قادر می سازد تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود را دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم گیری خاصی مطرح نیست ، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره بپردازد.

خلاقیت : نوآوری که دارای ارزش اجتماعی باشد.

اجزای تفکر خلاق عبارتند از:

تفکر مثبت

یادگیری فعال (جستجوی اطلاعات جدید)

ابراز خود

تشخیص حق انتخاب های دیگر (برای تصمیم گیری)

تشخیص راه حل های جدید برای مشکلات

افراد خلاق دارای مشخصه های زیر هستند:

(۱) به وضع موجود رضایت نمی دهند و طالب تغییر هستند.

(۲) در دوران بچگی در محیطی با غنای فرهنگی، پرورش یافته اند.

(۳) در کار اندیشیدن تاجایی که ممکن است، از قالب و چارچوب می گریزند.

(۴) اضطراب و دلواپسی شان در کمترین حد است.

(۵) استقلال نظر و پویایی بالایی دارند.

(۶) استبداد رأی در آنها در کمترین حد ممکن است.

۷) موضع گیری آنها ناظر بر بازدهی بیشتر است.

۸) تکانه ها و امیال درونی شان با تأکید و تصدیق بیشتر مواجه می شوند.

۹) میزان درگیری ها و تعارضات درونی شان در سطح متعادلی قرار دارد.

۱۰) هوش بالای متوسط ۱۱۰

مولفه های خلاقیت:

۱- تفکر واگرا

۲- تفکر همگرا

تفکر خلاق با تفکر واگرا رابطه ای مستقیم دارد. افراد با تفکر واگرا سعی می کنند پدیده ها و امور افکار را آن چنان که هستند به راحتی نپذیرند، بلکه نگاه متفاوت تری داشته باشند و از قالب های فکری همسان دور شوند، به عبارتی پدیده ها را با چشم و منظر دیگری نگاه کنند. اما در تفکر همگرا، فکرهای جدید و نو کمتر راه پیدا می کند و افراد امور و پدیده ها را آن چنان که هستند می بینند و می پذیرند

معیارهای تشخیص تفکر واگرا

۱- تعداد (فراوانی راه حل ها)

۲- انعطاف (تنوع راه حل ها)

۳- اصالت (مفید بودن پاسخ ها)

مراحل:

۱- آمادگی: در مرحله اول افراد به امور پدیده های مختلف زندگی دقت و توجه بیشتری پیدا می کنند، به

حدی که گاهی پدیده های زندگی مدت های طولانی ذهن شخص را به خود مشغول می کند.

۲- مطالعه: در مرحله مطالعه فرد با بررسی و مطالعه بیشتر روابط بین پدیده ها را بهتر درک می کند.

۳- تغییر: در مرحله سوم شخص به نوع روابط بین پدیده ها که ذهن او را به خود مشغول کرده اند پی می برد و

- با طرح سؤال های مختلف در ذهن به نقد و بررسی آن می پردازد.
- ۴- پختگی: در این مرحله شخص با گذار از مراحل قبلی به درک و شناخت عمیق تری از روابط بین پدیده ها می رسد و گویی پدیده ها، جزئی از وجودش شده است.
- ۵- اشراق: در مرحله اشراق شخص به پاسخ های ناگهانی دست پیدا می کند، معمولاً با کلماتی نظیر «هان» و «یافتم» متجلی می شود.
- ۶- واری: در این مرحله فرد به بررسی بهترین ایده ای که در مراحل قبلی به آن رسیده است می پردازد و درستی آن را مشخص می کند.
- ۷- اجرا: در این مرحله فرد افکار یا ایده هایی که مورد تأیید واقع شده اند را به مرحله اجرا درمی آورد.

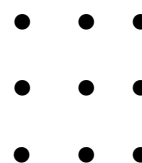
راهکارهای گسترش تفکر خلاق:

- اطلاعات و تجارب خود را در موقعیت های مختلف گسترش دهیم.
- از دیگران و کودکان سؤال هایی را پرسیم که پاسخ های متعدد داشته باشد.
- اگر سؤال های غیرمعمولی از سوی دیگران مطرح می شود، سعی کنیم تا با همکاری خودشان پاسخ های جدید و نو را کشف کنیم.
- رفتارها و الگوهای افراد خلاق را سرمشق زندگی قرار دهیم.
- از فنون ویژه تفکر خلاق مانند «بارش فکری» به خوبی استفاده کنیم. (حمله ذهنی به یک موضوع را بارش فکری می گویند).
- تصورات ذهنی خود و دیگران را تقویت کنیم، زیرا تصویرسازی کمک می کند تا اطلاعات در حافظه بلندمدت بیشتر ذخیره شوند، برای مثال اگر فرزندان داستانی از دایناسورها را می خواند، از او بخواهیم تصور کند که میان جنگل قرار دارد، به صدای آنان گوش دهد، بزرگی جثه اش را در نظر بگیرد، صدای پای آنان را بشنود و...
- در نوشتن داستان یا کشیدن نقاشی و... به جای استفاده از نمونه از طرح های خلاق ذهن خود استفاده کنیم.
- هر چه را که می خوانیم، می بینیم و می شنویم، مهم ترین نکات آن را یادداشت کنیم.
- هر فکر جدیدی که به ذهن ما می رسد، بنویسیم.
- بازی های فکری، ساخت اشیا با گِل، مجسمه سازی، نقاشی و داستان نویسی موجب شکوفایی ذهن و

خلاقیت می شوند.

- اجازه دهیم هر سؤالی را از ما پرسند و سؤالات آنان را جدی بگیریم.
- طرح سؤال های باز و تکمیل جملات و داستان های ناتمام در رشد تفکر خلاق مؤثر است.
- به عقاید دیگران احترام بگذاریم و اجازه دهیم که تا حدّ ممکن کارهایشان را با ذوق و سلیقه خود انجام دهند.
- ابتکار و تخیل را باور داشته باشیم تا زمینه بروز فعالیت های خلاق در جامعه فراهم شود.
- سعی کنیم پاسخ های ما در مقابل سؤالات دیگران به گونه ای باشد که او را به سؤال های جدیدتری هدایت کنیم.
- فرصت ابتکار و نوآوری را در خانواده و مدرسه و محل کار به دیگران بدهیم.
- از موقعیت هایی مانند مسافرت، بازدید از موزه ها و رفتن به مکان های تفریحی و فرهنگی برای آموزش تفکر خلاق استفاده کنیم.
- احساس امنیت، شادی و آرامش از عوامل شکوفایی تفکر خلاق است، آن عوامل را از خود و دیگران دریغ نکنیم.
- هوش، استعداد، مهارت و تلاش جدی، بخشی از عوامل رشد خلاقیت به شمار می رود، اما ضروری است به ایجاد انگیزه نیز توجه ویژه ای داشته باشیم.
- توانایی دیگران حتی کودکان را بپذیریم و باور داشته باشیم که هر فرد موجودی منحصر به فرد است و مثل و ماندی ندارد.
- وقتی کار و فکر جدید و خلاقانه ای را از دیگران مشاهده کردیم، با تشویق، خوشحالی و شادی خود را ابراز کنیم.

فعالیت ۱) نقاط ۹ گانه:



نه نقطه در سه ردیف سه تایی به صورت بالا قرار دارند، سعی کنید تا بدون برداشتن قلم خود از روی کاغذ، این ۹ نقطه را با پنج خط به هم متصل کنید. خطوط مورد استفاده باید مستقیم و به یکدیگر وصل باشند. سپس در مرحله بعدی تلاش کنید تا این کار را با ۴ خط انجام دهید. به یاد داشته باشید که انجام صحیح این فعالیت مستلزم توانایی تمرکز و توجه به مسایل به مدت طولانی، مقاومت در برابر شکست، تمایل برای کار سخت و تعهد به انجام کارهاست.

فعالیت ۲) کاربردهای آجر:

با آجرها، چه کارهایی می توان انجام داد؟

فعالیت ۳) ایده های جدید:

موقعیت های زیر را در نظر گرفته و تاجایی که می توانید پاسخ، ایده یا سوال مطرح کنید.

۱-۴- برای ارتقای کیفیت دوره مهارت های زندگی چه روش هایی را پیشنهاد می کنید؟

۲-۴- برای جذب سریع تر فارغ التحصیلان به بازار کار چه نکاتی موثر است؟

۳-۴- برای جلب مردم به ورزش همگانی و روزانه از چه روش هایی استفاده می کنید؟

روش های آموزش خلاقیت در کلاس

- بارش مغزی
- سرگرمی (اریگامی: کاغذتا، معما)
- آموزش اکتشافی
- طرح یا پروژه
- بحث آزاد گروهی
- روشها فعال
- توجه به هنر
- پرسش و پاسخ
- آموزش سه بعدی
- الگو سازی

تفکر انتقادی

اهداف یادگیری:

مهارت های ذهنی:

- آگاهی از مفهوم تفکر انتقادی
- درک تاثیر تفکر انتقادی بر زندگی فردی و اجتماعی
- آشنایی با فرایند و روش تفکر انتقادی
- آشنایی با عوامل موثر در تفکر انتقادی

مهارت های کنشی:

- توانایی تفکر انتقادی
- توانایی مقابله با شایعات
- تقویت مهارت تفکر انتقادی

مهارت های نگرشی:

- مهم دانستن تفکر انتقادی
- علاقه مندی به تفکر انتقادی در تمامی زمینه ها.
- تاکید بر لزوم تفکر انتقادی پیش از هر تصمیم

توانایی تفکر انتقادی :

با استفاده از این مهارت به بررسی و تجزیه و تحلیل افکار خود و دیگران می پردازیم و به فهم و درک روشن تر دست می یابیم . این توانایی کمک می کند تا اطلاعات و تجاربی را که به ما می رسد تجزیه و تحلیل کرده و در مقابل ارزش ها و فشارهایی که به ما تحمیل می شود مقاومت کنیم و بدانیم که رفتار دیگران همیشه درست نیست .

ادراک تأثیرات اجتماعی و فرهنگی بر ارزشها، نگرشها و رفتار، آگاهی از نابرابری ها، پیشداوری ها و بی عدالتی ها، واقف شدن به این مسئله که دیگران همیشه درست نمی گویند، آگاهی از نقش یک شهروند مسئول تفکر انتقادی، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است. آموزش این مهارت، کودکان و نوجوانان را قادر می سازد تا در برخورد با ارزشها، فشار گروه و رسانه های گروهی مقاومت کنید و از آسیب های ناشی از آن در امان بمانند .

با استفاده از این مهارت به بررسی و تجزیه و تحلیل افکار خود و دیگران می پردازیم و به فهم و درک روشن تر دست می یابیم . این توانایی کمک می کند تا اطلاعات و تجاربی را که به ما می رسد تجزیه و تحلیل کرده و در مقابل ارزش ها و فشارهایی که به ما تحمیل می شود مقاومت کنیم و بدانیم که رفتار دیگران همیشه درست نیست .

در طبقه بندی تفکر انتقادی بر اساس جلوه های عام آن ، دست کم دو دیدگاه مشاهده می شود:

۱. تفکر انتقادی ، همان مهارتهای عالی تفکر است

۲. تفکر انتقادی ، همان فراشناخت است.

صاحبان تفکر انتقادی از ویژگی های زیر برخوردارند:

اهل شک هستند ، سعه صدر دارند ، آزاد اندیشند ، ارزشمدار هستند ، به شواهد و استدلال بها می دهند ، بر دقت و روشنی استدلال بها می دهند ، بر دقت و روشنی استدلال تاکید می ورزند ، از زاویه های متفاوتی به موضوع می نگرند ، در صورتی که دلایلی برای تغییر موقعیت و موضع فکری خود بیابند ، آنها را تغییر می دهند ، از روش های متفاوتی ، چون سوال پرسیدن ، جدل ، شناسایی و زیر سوال بردن فرض ها استفاده می کنند.

راهبردهای آموزش تفکر انتقادی :

راهبردهای متعددی برای آموزش مهارتهای تفکر انتقادی ارائه شده است . در مقاله حاضر ، از میان انواع این راهبردها که عموماً به راهبردهای شناختی (کلان و خرد) و عاطفی تقسیم می شوند ، به ارائه ۹ راهبرد عاطفی قابل استفاده در آموزش مهارت های تفکر انتقادی می پردازیم :

- پرورش پشتکار عقلانی:
- پرورش باور عقلانی مناسب :
- پرورش تهور عقلانی :
- پرسشگری ، زمینه تهور عقلانی و جرات ورزی در اندیشیدن را فراهم می سازد .
- کشف و فهم تفکر مبتنی بر احساس ، و احساسات مبتنی بر تفکر :
- کشاندن آگاهی به درون خودمداری یا اجتماع مداری :
- تمرین انصاف :
- تفکر مستقل :
- پرورش جرات ورزی در استدلال :

توصیه های عملی برای پرورش تفکر انتقادی در کودکان:

- ۱- از کودک بخواهید که به اطراف خود نگاه کرده و هر چه می بیند را نام ببرد .
- ۲- در شرایط مختلف از کودک سوالاتی بپرسید که او را وادار به نگاه کردن به گذشته نماید

توانایی های ارتباطی

ما بخش اعظم هر روز را به ارتباط برقرار کردن با دیگران می گذرانیم تا هر چه بیشتر بتوانیم نیازهای خود را بیان نماییم و نیازهای دیگران را درک کنیم. توانایی ارتباطی به ما کمک می کند تا با غلبه بر خجالت، نظرات خود را برای دیگران ابراز کنیم. اگر این مهارت را کسب کرده باشیم در موقع لزوم می توانیم با تقاضاهای

نامناسب دیگران مخالفت کنیم . مهارت‌های ارتباطی مثل: ابراز وجود ، خود افشایی ، هنر نه گفتن ، اعتماد به نفس، انگیزه و پشتکار، دوستیابی

اهداف آموزش:

مهارت های ذهنی:

- آشنایی با اهمیت روابط درون فردی و بین فردی
- درک اهمیت ارتباطات بین فردی مطلوب
- آشنایی با عوامل موثر بر روابط بین فردی
- آگاهی از کارکردهای روابط بین فردی

مهارت های کنشی:

- توانایی برقراری روابط درون فردی و بین فردی مناسب
- توانایی ابراز وجود ، نه گفتن و کار گروهی
- درک دیدگاه‌های دیگران و احترام به آنها
- توانایی گوش دادن فعال

مهارت های نگرشی

- علاقه مندی به برقراری روابط بین فردی مناسب
- تمایل به برقراری و حفظ روابط بین فردی
- تمایل به ترمیم و اصلاح روابط

توانایی روابط بین فردی

روابط بین فردی به ما کمک می کند با دیگران همکاری بهتری داشته باشیم . اجتماعی تر باشیم. به آنها اعتماد کنیم. مرزهای روابط با دیگران را تشخیص دهیم . دوستی های مطلوب را حفظ کنیم و در شروع و خاتمه

ارتباطات به طور مؤثرتری رفتار کنیم. مهارتهای روابط بین فردی مثل: آداب معاشرت، تشریک مساعی، همکاری و مشارکت، اعتماد به گروه، تشخیص مرزهای بین فردی مناسب، دوستیابی، خود افشایی، ارتباط کلامی و غیر کلامی مؤثر با دیگران

کارکرد های روابط بین فردی:

- باعث کسب و حفظ موقعیت و جایگاه افراد نزد دیگران می شود.
- افراد به درستی و نادرستی عملکرد و دود دیگران بیشتر پی می برند.
- باعث افزایش توانایی افراد برای مقابله با ناسازگاری ها و مشکلات زندگی می شود.
- آرامش روحی و امنیت روانی بیشتر افراد را فراهم می آورد.
- فرصتی به وجود می آورد تا افراد چیزهای جدیدی یاد بگیرند و افق دیدشان را وسعت بخشند.
- باعث احساس مسئولیت بیشتر افراد نسبت به یکدیگر می شود.
- باعث تقویت احساس همدلی، همکاری، هماهنگی و همفکری افراد با دیگران می شود.

عوامل مؤثر بر روابط بین فردی:

- ◎ **گوش دادن فعال:** گوش دادن با شنیدن فرق دارد زیرا شنیدن امری است غیر ارادی و شامل تمام صداهایی می شود که همواره از محیط دریافت می کنیم. گوش دادن فعال مهارتی است که فرد با کسب آن می آموزد چگونه به پیام های کلامی و غیر کلامی گوینده توجه نماید تا مدرک معانی و فهم احساسات دقیق تر حاصل شود، که این امر زمینه تقویت روابط بین فردی را فراهم می آورد. **اهمیت دادن:** یعنی بتوانیم به احساسات، نیازها و خواسته ها فرد مقابل توجه نشان دهیم. زمانی روابط بین فردی تقویت می شود که با توجه به توان و ظرفیت خود در مقابل عملکردهای دیگران رفتار مناسبی داشته باشیم.
- ◎ **سوال کردن:** پرسیدن متداول ترین و درعین ساده ترین مهارت هاست. زیرا پرسیدن علاوه بر شفاف سازی پیام، باعث برانگیختن تفکر افراد می شود. به خاطر داشته باشیم طرح سوال های مکرر، به قصد مچ گیری، نه تنها به تقویت رابطه بین فردی کمک نمی کند، بلکه باعث تضعیف و مختل شدن آن نیز می شود.

◎ **احترام گذاشتن:** یعنی پذیرفتن و گرامی داشتن بی قید و شرط دیگران. با دیگران به گونه ای رفتار کنیم که احساس نمایند برایشان ارزش و احترام قائل هستیم. یکی از نشانه های احترام گذاشتن، رعایت قواعد و مقررات موقعیتی است که در آن قرار می گیریم.

◎ **ابراز وجود:** از جمله مهارت های مهم در برقراری ارتباط، ابراز وجود است که شامل بیان افکار، احساسات، اعتقادات و حقوق خویش است، به گونه ای که در دیگران ایجاد مقاومت و ناراحتی ننماید، بدیهی است که افراد خجالتی و کمرو در ابراز وجود بیش از دیگران با مشکل روبه روهستند.

◎ **نه گفتن:** مهارتی است که فرد بتواند در مقابل درخواست نابجای دیگران از کلمه "نه" استفاده کند. کسانی که از قدرت نه گفتن عاجز باشند همواره در روابط درون فردی و بین فردی خود با دیگران با مشکل روبه روه شده و از ارتباط خود احساس امنیت و خرسندی نمی کنند.

◎ **کار گروهی:** از جمله ویژگی های کار گروهی تقویت همکاری، همفکری، همدلی و هماهنگی بیشتر بین اعضای گروه می باشد این خود تقویت روابط بین فردی اعضای گروه را بیش از پیش فراهم می نماید.

فعالیت (۱) افکار ناکارآمد

موقعیت های زیر را خوانده و بنویسید که شخصیت اول برای شروع صحبت تحت تاثیر چه افکار ناکارآمدی قرار دارد.

۱- محسن در کلاس های تافل شرکت می کرد ولی هیچ کدام از سایر شرکت کنندگان را نمی شناخت. به همین علت جو کلاس برایش سنگین بود.

۲- سارا به عروسی دوستش رفته بود ولی هیچ کدام از دوست های دیگرش نیامده بودند. چندین میز آن طرف تر، چند نفر دختر هم سن و سال خودش مشغول صحبت بودند.

فعالیت (۲) مدیریت ارتباط

هر یک از موقعیت های زیر را خوانده و تصور کنید که در آن موقعیت قرار گرفته اید. برای شروع ادامه و پایان یک گفت و گو برای برقراری یک ارتباط موقت یا طولانی چگونه عمل می کنید؟

در سالن غذا خوری به تنهایی روی میز مشغول نهار خوردن هستید، فرد دیگری که او را نمی شناسید به شما سلام کرده و می پرسد: آیا می تواند غذایش را روی میز شما بخورد؟
دوست پدر شما به خانه تان آمده و باب گفت و گورا باشما باز کرده است، اما شما فردا امتحان دارید.

فعالیت ۳) تلاش بیشتر

برای افزایش و بهبود مهارت های گوش دادن، صحبت کردن و مهارت های غیر کلامی (زبان بدن) چه کارهایی می توانیم انجام دهیم؟

خودشناسی

توانایی خود آگاهی

من عرفه نفسه، فقد عرفه ربه

وقتی بچه بودم دلم می خواست دنیا را عوض کنم.

بزرگتر که شدم گفتم: دنیا بزرگ است، کشورم را تغییر می دهم.

در نوجوانی گفتم: کشور خیلی بزرگ است، بهتر است شهرم را دگرگون کنم.

جوان که شدم گفتم: شهر خیلی بزرگ است، محله خود را تغییر می دهم.

به میانسالی که رسیدم گفتم: از خانواده ام شروع می کنم.

در این لحظه آخر عمر می بینم که باید از خودم شروع می کردم، اگر تغییر را از خودم آغاز کرده بودم،

خانواده ام، محله ام، شهرم، کشورم، و جهان را به اندازه توانم تغییر می دادم!

هدف های یادگیری:

- مهارت های ذهنی :
 - آگاهی از ویژگیهای مثبت خود .
 - شناسایی ویژگی های قابل تغییر خود
 - شناخت استعداد ها و توانمندی ها
 - آشنایی با نظریات دیگران در مورد خود
 - مهارت های کنشی :
 - توانایی تعمق واندیشه در خویشتن
 - توانایی تغییر ویژگی های منفی خود
 - تقویت ویژگی های مثبت
 - مهارت های نگرشی :
 - علاقه به بررسی و تحلیل خود
 - تمایل به تغییر ویژگی های منفی خود
- مهارت خود آگاهی (خودشناسی) :**

یعنی توانایی شناخت خود و آگاهی از ترس ها ، رغبت ها و تمایلات خود که این توانایی ها به ما کمک می کنند تا تصویر واقع بینانه تری از خود داشته باشیم ، حقوق و مسئولیت هایمان را بهتر بشناسیم تا با ایجاد درک واقع بینانه به انتخاب هدف به برنامه ریزی و فعالیت پردازیم.

مهارت های خود آگاهی مثل : آگاهی از نقاط قوت و ضعف خویش ، تسلط بر چرخه رفتار (شناخت ، عاطفه ، عملکرد) ، تصویر خود واقع بینانه ، آگاهی از حقوق و مسئولیت ها ، توضیح ارزش ها ، انگیزش برای شناخت ، اطلاع از محدودیت ها و امکانات

ویژگی های افراد خود آگاه :

- برای خود ارزش قائل هستند.
- از روحیه انتقاد پذیری برخوردارند
- نسبت به ارزش ها و اعتقاداتشان آگاهی کامل دارند و از آن دفاع می کنند.
- احساس خشنودی و رضایت خاطر زیادی دارند.
- درمقابل فشار و ضربه های روانی و اجتماعی مقاومت بیشتری از خود نشان می دهند
- به دنبال سرزنش یا تحقیر دیگران نیستند، بلکه بادیگران با احترام برخورد می کنند.
- اغلب از روحیه مثبت اندیشی برخوردارند.
- روحیه همکاری و مشارکت بالایی دارند.
- از مشورت با دیگران و افراد صاحب نظر استقبال می کنند.

فعالیت : ۱- من کی هستم ؟

۱-۱- خود آگاهی جسمانی

فردی که در مسیر خود آگاهی قدم نهاده باید نسبت به ویژگی های جسمانی خود نیز آگاهی داشته باشد. با انجام تمرین های عملی زیر در این زمینه اقدام کنید.

الف- تصویر شما در آینه

به خودتان در آینه نگاه کنید ، آنچه می بینید آقا یا خانمی چاق یا لاغریا متوسط، سفید یا سبزه یا گندمگون ، مرتب یا نامنظم و... است این موارد ویژگی های جسمانی شما هستند . ویژگی هایی که حتی وقتی دیگران هم به شما نگاه می کنند، آنها را تشخیص می دهند . شما باید بتوانید به خوبی ویژگی های جسمانی خود را فهرست کنید ، به طوری که اگر این فهرست به فردی داده شود که شما رانمی شناسد ، او بتواند شما را در میان یک جمع تشخیص دهد. من.....

ب- ویژگی های جسمانی مطلوب و نامطلوب

ممکن است شما دارای ویژگی های جسمانی باشید که برایتان مطلوب نباشند. برخی از این ویژگی های جسمانی کاملاً قابل تغییر هستند، برخی غیر قابل تغییر و بعضی دیگر تا حدودی قابل تغییر می باشند. به ویژگی های جسمانی خود فکر کنید و در تمرین زیر تعیین کنید که جزو کدام یک از ویژگی ها هستند.

به طور مثال:

۱- لاغری - قابل تغییر

۲- اندازه چشم های کوچک - غیر قابل تغییر

۳- بینی بزرگ - تا حدودی قابل تغییر

* با توجه به مثال بالا به ویژگی های جسمانی خود فکر کنید و ۱۰ ویژگی جسمانی خود را یادداشت کرده و مشخص کنید کدام قابل تغییر، کدام غیر قابل تغییر و کدامشان تا حدودی قابل تغییر هستند.

۲-۱- خود ارزشیابی صحیح

لطفاً به سوال های زیر پاسخ دهید:

- فکر می کنید مهمترین پیشرفت و دستاورد شما چیست؟

- کدام ویژگی خانواده خود را بیشتر می پسندید؟

- چه چیزی در زندگی شما با ارزش تر است؟

- سه فعالیتی که فکر می کنید در انجام دادن آنها توانایی دارید، کدام هستند؟

- دوست دارید چه چیزی را در خود تقویت کنید؟

- نکته های مثبت، منفی یا خنثی هر کدام از ویژگی های زیر را مشخص کنید.

۱- اعتماد به نفس ۲- حسادت ۳- خوش قولی ۴- نظم و ترتیب ۵- زود رنجی ۶- ناامیدی ۷- مسئولیت پذیری

۸- غرور و تکبر

۳-۱- نقش اعضای خانواده و دوستان نزدیک در خود آگاهی

لطفاً ضمن پرس و جو از بستگان و نزدیکان به سوال های زیر پاسخ دهید :

- دیگران چه صفتی را بیش از همه در شما می پسندند؟

- دیگران چه صفتی را بیش از همه در شما نمی پسندند؟

- آیا از بین صفت های مذکور ، موردی هست که شما به آنها آگاهی نداشته اید؟

فعالیت های تکمیلی

- با اجرای این فعالیت ها و تمرین ها چه چیزهایی در مورد خودتان آموختید؟

- برای رفع کاستی های خود چه طرح ها و برنامه هایی دارید؟

همدلی

توانایی همدلی یعنی قابلیت شناخت احساسات دیگران. همدلی می تواند در عرصه های مختلف زندگی نقش ایفا کند. زیرا نوع خاصی از توجه داشتن به دیدگاه دیگری است. برای افزایش این مهارت پرورش توانایی گوش دادن ضروری است.

زیرا هرچه افراد احساس مسئولیت بیشتری کنند، تحمل بیشتری برای گوش دادن به حرف های دیگران خواهند داشت و در نتیجه به درک بهتری از احساسات طرف مقابل خواهند رسید.

با این مهارت فرد می تواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند. همدلی به ما کمک می کند تا انسان های دیگر را وقتی با ما متفاوت هستند بپذیریم و به آنها احترام بگذاریم.

کسانی که همدلی بیشتری دارند، به دیگران علاقه مندند، افراد مختلف را تحمل می کنند دوست داشتنی تر بوده، پرخاشگری کمتری دارند و درد ورنج و شادی های دیگران را می فهمند و با آنها همراهی می کنند.

مهارتهای همدلی مثل: گسترش ادراک اجتماعی، انعکاس احساسات و محتوا، سعی در جبران آسیب به دیگران، تایید دیگران، ابراز شادی و ناراحتی متناسب با وضعیت مقابل

افرادی که توانایی درک احساسات دیگران را ندارند از لحاظ احساس ناشوا هستند. تشخیص میزان همدلی افراد از راه کلام، کردار، آهنگ صدا و سکوت آنها راحت است. بارآن، همدلی را توانایی آگاهی و درک احساسات دیگران و حساس بودن به چگونگی احساسات دیگران می داند. بنابر این همدل بودن یعنی شناخت احساسات دیگران و حساس بودن به نگرانی های دیگران.

یکی از مهمترین مهارت های موردنیاز زندگی اجتماعی، مهارت همدلی است. افراد توانا در همدلی با دقت به نشانه های هیجانی مخاطب توجه می کنند و شنونده خوبی هستند، به نظرات و دیدگاههای دیگران حساسیت نشان می دهند و آن را درک می کنند و از طریق شناخت و درک نیازها و احساسات دیگران تلاش می کنند آنها را ارضا کنند. همچنین بردیدگاهها و تفاوت های موجود اشراف داشته و به تفاوت های گروهی حساس هستند. دانشمندان معتقدند همدلی دو جزء شناختی و عاطفی دارد. اجزای شناختی همدلی عبارت اند از: توانایی در شناسایی و نامگذاری حالت های دیگران و توانایی در حدس زدن دیدگاه افراد دیگر، جزء عاطفی آن توانایی نشان دادن پاسخ عاطفی مناسب است.

این قابلیت (یعنی توانایی شناختن احساسات دیگران) در عرصه های مختلف زندگی نقش ایفا می کند . از فروش و مدیریت گرفته تا دلباختن و پدر و مادر بودن ، تا دلسوزی برای دیگران و فعالیت های سیاسی . فقدان حس همدلی نیز گویاست، نبود آن در افراد جامعه ستیز جنایتکار، متجاوزان به عنف و متعرض به کودکان مشاهده می شود. عواطف افراد بیشتر اوقات از طریق نشانه هایی غیر از بیان مستقیم ابراز می شود . توانایی دریافت کانال های غیر کلامی، کلید درک احساسات دیگران است ، یعنی لحن کلام، حالت های بدنی ، حالت های چهره و امثال آن.

فعالیت :

۱- مولوی می گوید:

پس زبان محرمی خود دیگر است همدلی از هم زبانی خوشتر است

سعی کنید چند نمونه دیگر از ادبیات را پیدا کنید :

۲- خاطراتی از همدلی و ناهمدلی: خاطرات خود را مرور کنید و مواردی را که از دیگران انتظار همدلی داشته اید بنویسید . احساسات خود را در آن شرایط بیان کنید و اینکه چه کسانی با شما همدلی کرده اند و آنها چه ویژگیهایی داشته اند .

۳- تشخیص حالت های چهره :

با دقت به تصویر های مختلف نگاه کرده و تشخیص دهید هر کدام چه احساسی دارند.

توانایی مقابله با هیجان:

این مهارت شامل توانایی شناسایی هیجانات خود و دیگران و نیز شناخت تأثیر هیجانات بر رفتار است تا در مواقع ناکامی ، خشم و عصبانیت، افسردگی،رنجیدگی خاطر و اضطراب و واکنشهای مناسبی نشان دهیم و ضمن کنترل عواطف آنها را در موقعیت مناسب ابراز کنیم. مهارت های مقابله با هیجان مثل : شناخت هیجان های خود و دیگران، ابراز عواطف متناسب با موقعیت ، مقابله صحیح با هیجان های شدید دیگران و پرورش هوش هیجانی

در زندگی روزمره خود همواره با حوادث و اتفاقات مختلفی روبه رو می شویم و یا از وقوع آنها مطلع می شویم که هر یک از آنها احساسات یا هیجاناتی را در ما پدید می آورند که بر مشکل دادن رفتارهای ما موثر

هستند. هیجان هانقش مهمی را در زندگی ما ایفاد می کنند آنها به رویاها خاطره ها و ادراک های ما جان می بخشند و وقتی که دچار اختلال شوند، سهم عمده ای در اختلال های روانی رعهده دارند هیجان ها معمولاً به احساس ها و واکنش های عاطفی اشاره دارند و هر هیجان از سه مولفه اصلی برخوردار است:

۱- مولفه شناختی

افکار، باورها و انتظارهایی که نوع و شدت پاسخ هیجانی را تعیین می کنند ان چه برای یک فرد فوق العاده لذت بخش است، ممکن است برای دیگران کسل کننده یا آزار دهنده باشد.

۲- مولفه فیزیولوژیکی

که شامل تغییرهای جسمی در بدن است برای مثال هنگامی که بدن از نظر هیجانی به واسطه ترس یا خشم برانگیخته می شود، ضربان قلب افزایش می یابد، مردمکها گشاد می شوند میزان تنفس بیشتر می شود.

۳- مولفه رفتاری

به حالت های مختلف تجلی هیجان ها اشاره می کند جلوه های چهره ای، حالت های اندام و حرکت های بیانگر و آهنگ صدا همراه با خشم، لذت، غم و هیجان های دیگر تغییر می کند.

نظریه پردازان به ۷ تا ۱۰ هیجان اولیه یا اصلی اشاره می کنند: ترس، خشم، بیزاری، تعجب، شادی، شرم، نفرت، غم و اندوه، علاقه و احساس گناه، چنانچه با حالت های هیجانی مثل غم، خشم یا اضطراب درست رفتار نشود، بر جسم و روان ماتاثر منفی داشته و پیامدهای ناخوشایندی برای سلامتی ما در پی خواهند داشت از این رو مدیریت بر هیجان ها یکی از مهارت های مهم زندگی محسوب می شود.

ابراز حالت هیجانی، مشکل توانمندی از ارتباط به شمار می رود ما اغلب هیجان های خود را به صورت غیر کلامی ابراز می کنیم یعنی از طریق جلوه های چهره ای، احتمالاً مهمترین شکل ارتباط هیجانی هستند چهره انسان ۴۴ عضله آن برای جویدن به کار می رود و ۴۰ عضله دیگر برای جلوه های چهره ای هستند برخی از جلوه های خاص چهره ای ذاتی هستند و بنابراین در همه جای دنیا آنها را می شناسند.

کارکرد هیجان ها

هیجان ها هم جنبه منفی دارند و هم مثبت هیجان ها به زندگی ما به عنوان انسان رنگ و معنا می بخشند پایه و اساس هنر و خلق آثار هنری هستند می توانند باعث تولید یا اتلاف انرژی شوند، باعث همبستگی بیشتر بین ما و

دیگران می شوند، می توانند به اعمال و رفتارهای مثبت و آسیب زنده منجر شوند هیجان در زبان فارسی کلمه ای است که بیشتر برای بیان احساسات و حالت های پر شور و با انرژی بکار می رود اما از نظر روان شناسی، هیجان ها، بیان تمام حالت های احسی و روانی مثبت و منفی را در بر می گیرد.

هوش هیجانی یا EQ

شامل شناخت و کنترل هیجان های خود، همدلی کردن با دیگران و حفظ روابط رضایت بخش است به عبارت دیگر شخصی که هوش هیجانی بالایی دارد، مولفه های شناختی، فیزیولوژیکی و رفتارهای هیجان ها را به طور موفقیت آمیزی با یکدیگر تلفیق می کند

هوش هیجانی بالا تبیین می کند که چرا افرادی که با ضریب هوشی یا هوش بهر IQ متوسط موفق تر از کسانی هستند که نمره های هوش بهر بسیار بالایی دارند

اگر هوش هیجانی را مجموعه ای از اجزای مرتبط با هم تصور کنیم اجزای این مجموعه عبارت اند از:

- آگاهی از هیجان های خود
- بیان هیجان ها
- آگاهی از هیجان های دیگران
- مدیریت هیجان

فعالیت (1) میزان عصبانیت دیگران

برخی از افراد دیگک جوشانند، یعنی با کمترین تحریک بیشترین میزان خشم را نشان می دهند و میان دوستان و آشنایان خود به عصبانیت معروف هستند. برعکس برخی دیگر از افراد فقط در موقعیت های نادری عصبانی می شوند و در مجموع افراد خونسردی هستند. این دو دسته افرادی اند که شدیدترین تا خفیف ترین حالت های خشم را از خود نشان می دهند ولی بسیاری از افراد بین این دو دسته قرار می گیرند. به پیوستار زیر توجه کنید و جایگاه سه نفر از دوستان، همکاران یا آشنایان خود را بر روی آن مشخص کنید:

افراد بسیار عصبانی

افراد بسیار خونسرد

سپس بیان کنید که این افراد دارای چه ویژگی هایی هستند که در آن نقطه از پیوستار قرار می گیرند؟

فعالیت ۲) میزان عصبانیت خودمان

هیچ کس بهتر از خودمان نمی تواند ما را بشناسد. شاید ابتدا جواب دادن به سوال هایی از قبیل اینکه شما چه اندازه عصبانی هستید؟ آیا شما به راحتی خشمگین می شوید؟ راحت نباشد، اما اگر گذشته خود را مرور کرده و به موقعیت هایی که در پیش رو دارید توجه کنید، می توانید جایگاه خود را مشخص کنید. فراموش نکنیم که لازمه تغییر، آگاهی دقیق از ویژگی های مثبت و منفی خویش است.

حال با این توضیح ها ، کمی فکر کرده و جایگاه خود را در پیوستار خشم زیر مشخص کنید:
افراد بسیار عصبانی
افراد بسیار خونسرد

فعالیت ۳) واکنش های مختلف

انسان ها در موقعیت های کم و بیش یکسان ، واکنش های مختلفی از خود نشان می دهند. برای مثال واکنش دانشجویان به نمره کم گرفتن در امتحان ممکن است به صورت : خشم و عصبانیت ، غم و اندوه یابی تفاوتی باشد. موقعیت های زیر را مطالعه کرده و بنویسید که واکنش شما در هر کدام از موقعیت ها چگونه است و برای کنترل آن چا باید کرد:

۱- در صف اتوبوس یا نان ایستاده اید ولی یک نفر از راه نرسیده می رود اول صف می ایستد.

۲- به بانک مراجعه کرده اید، اما کارمند بانک صحبت تلفن خود را قطع نمی کند.

۳- یک ارباب رجوع خسته و عصبانی به شما مراجعه کرده و برخورد بدی با شما دارد.

توانایی مقابله با فشارهای روانی

◎ (استرس)

این توانایی شامل شناخت استرس های مختلف زندگی و تأثیر آن بر رفتار است که ما را قادر می سازند تا منابع فشار روانی را در زندگی خود بشناسیم و راه های صحیح کاهش فشار و رفتار مقاوم در مقابله با استرسها را دنبال کنیم.

مثل: مقابله با ناکامی ها، استراتژیهای مقابله ای برای موقعیتهای دشوار (فقدان، طرد، انتقاد)، مقابله با مشکلات بدون توسل به سوء مصرف مواد، آرام ماندن در شرایط فشار، تنظیم وقت و صمیمیت، تن آرامی

مهارت مدیریت یا کنترل استرس، شامل شناخت استرس های مختلف زندگی و تأثیر آنها بر فرد است. شناسایی منابع فشار روانی و نحوه تأثیر آنها بر انسان، فرد را قادر می سازد تا با اعمال و موضوع گیری های خود فشار و استرس را کاهش دهد.