



آموزش مهارت های زندگی

ویژه مربیان

انسان امروزی حتی کره ماه و خورشید را بهتر از خودش می شناسد

خلاصه نمونه ایی از پکیج مهارت زندگی

جهت دریافت فایل کامل به آیدی کانال پکیج های روانشناسی مراجعه کنید

[@package_psy](#)

مهارت خودآگاهی

مقدمه

یکی از مهمترین عواملی که به ما کمک می کند زندگی خوب و موفق داشته باشیم، این است که خود را بشناسیم، احساس خوبی در مورد خودمان داشته باشیم و از آنچه خود هستیم، شاد و راضی باشیم. مهارت خودآگاهی " به شما کمک می کند تا بتوانید شناخت بیشتری در مورد خویشتن، خصوصیات، نیازها، خواسته ها، اهداف، نقاط ضعف، نقاط قوت، احساس ها، ارزش ها و هویت خود داشته باشید.

از جمله مهمترین مهارتهای زندگی مهارت خودآگاهی می باشد. که به فرد کمک می کند تا بتواند شناخت بیشتری از خود پیدا کند. در زمینه ویژگی های فردی مهارت خودآگاهی به شما کمک می کند که احساسات خود را بشناسید از آنها آگاه شده و آن را کنترل کنید.

تعدادی از راههای مقابله با احساسات و هیجان ها به شرح زیر است:

- ۱- پرت کردن حواس
- ۲- نفس عمیق
- ۳- درد دل کردن
- ۴- انجام کاری که احساس خوبی به انسان میدهد
- ۵- پیاده روی و ورزش
- ۶- دوش گرفتن
- ۷- آرام سازی عضلانی

فعالیت: به گروههای دوفردی تقسیم شوید از برگه احساسات استفاده کنید. و نشان دهید اخیرا کدام یک از احساسات را بیشتر تجربه کرده اید. سپس مشخص کنید چه شرایطی باعث این احساسات میشود

و سپس در همان گروه های دو نفری باقی بمانید و از برگه های احساسات (دو احساس خوشایند و دو احساس ناخوشایند) را انتخاب کنید و بحث کنید که این احساسات در چه شرایطی ایجاد می شوند. مثلا چه شرایطی باعث خشم و چه شرایطی باعث غم و اندوه میشود؟ (در اینجا احتمالا شاهد تفاوتهای فردی و تناقض بین اینکه چه شرایطی کدام احساس را به وجود می آورد باشید). **(پیوست ها، کاربرگ شماره**

۳ و ۴)

خودآگاهی اجتماعی: خودآگاهی نه تنها آگاهی از ویژگیهای جسمی و روانی است بلکه، آگاهی از ابعاد مختلف اجتماعی نیز می شود. تصویری که فرد از جایگاه اجتماعی خود دارد. به طور مثال، دیگران ما

را چگونه میبینند؟ نقش ما در اجتماع چیست؟ پایگاه اجتماعی ما چگونه است؟ دیگران با ما چگونه رفتار می کنند و ما با دیگران چگونه ایم؟

مهارت همدلی

مقدمه

محققان معتقدند، همدلی توانمندی است که وجود آن را از نخستین سال های زندگی در کودک می توان مشاهده کرد. از نخستین سال های زندگی، بسیاری از رفتارهای کودک حاکی از این واقعیت است که او قادر به درک دیگران است و می تواند با آنان همدلی کند. با وجود این افراد مختلف از نظر توانایی و تمایل به همدلی کردن با دیگران متفاوت اند. تفاوت موجود در میل به همدلی در افراد مختلف به نحوه تربیت کودکان از جانب والدین بستگی دارد. درصد قابل توجهی از رفتارهای همدلانه کودکان از طریق تماشای نحوه واکنش نشان دادن اطرافیان در مقابل درماندگی دیگران شکل می گیرد.

فعالیت: در گروه های دوفردی یک اتفاق یا مساله ایی را بیان کنید و یک برخورد همدلانه را تمرین کنید و به همدیگر از ۰ تا ۱۰۰ نمره دهید. (موقعیتی مثل موقعیت های ذکر شده در بالا)

موانع همدلی

سرزنش کردن و مسخره کردن: در بعضی موارد به جای همدلی، فرد مورد سرزنش قرار میگیرد. به این مثال دقت کنید:

۲- فرهاد مبلغی پول به دوستاش قرض داده، ولی دوستاش پول او را پس نمی دهد. فرهاد در این مورد با برادرش درد دل می کند. واکنش برادر فرهاد: تو اصلاً از ابتدا اشتباه کردی که به دیگری پول قرض دادی. کارت بچه گانه بود. نتیجه ی این برخورد چیست؟

.....

نحوه ی بیان همدلی

اگر چه درک همدلی برای همه ی ما آسان است، ولی نحوه ی بیان همدلی یک مهارت است و مانند هر مهارت دیگری نیاز به تمرین، تکرار و ممارست دارد. برای بیان همدلی باید اصول زیر را رعایت کنید:

به صحبت‌های دیگران خوب گوش کنید: یکی دیگر از ابزارهای مهم رسیدن به همدلی، گوش دادن و شنیدن صحبت‌های طرف مقابل است

مهارت ارتباط موثر

مقدمه

صنعتی شدن جهان، تشکیل سازمانهای بزرگی را در پی داشته است که میلیونها انسان در آنها به کار و فعالیت اشتغال دارند و ادامه حیات اقتصادی و توسعه و پیشرفت این سازمانها در گرو همکاری کارکنان آنهاست. از طرفی دیگر، زندگی بهتر و شادکامی کارکنان نیز به بقاء و توسعه سازمانهایی که در آنها کار می‌کنند وابسته است. سازمانها بدون همکاری افراد به اهداف خود دستیابی پیدا نخواهند کرد؛ و همکاری افراد بایکدیگر نیز بدون برقراری ارتباط موثر امکان پذیر نیست.

ارتباط بین فردی موثر چیست؟

فرآیندی است که در طی آن ما اطلاعات و احساسات خودمان با پیام کلامی و غیر کلامی با دیگران در میان می‌گذاریم و در آن دیگران میتوانند علایق و احساسات خود را بیان کنند.

به این تعریف توجه کنید. از چه اجزایی تشکیل شده است؟

الف) عمل متقابل: این واژه نشان دهنده ی دو طرفه بودن ارتباط است. به عبارت دیگر در هر ارتباطی باید دو یا چند واحد اجتماعی وجود داشته باشد.

فعالیت شماره ۲

به گروههای ۴ نفری تقسیم شوید. یکی از اعضای گروه خاطره یا موضوع جالب و پرهیجانی را تعریف کند. این موضوع می‌تواند اتفاق جالبی باشد که برای وی رخ داده یا حتی تماشای یک مسابقه ی فوتبال را دربرگیرد.

انواع گوش دادن فعالانه:

گوش دادن آموزنده-گوش دادن لذت بخش-گوش دادن تشخیصی-گوش دادن انتقادی.

گوش دادن آموزنده: هدف درک و فهم سخنان فرد گوینده است. مثلاً: شما به حرف استادتان در کلاس در مورد شیوه های ارتباطی گوش می دهید.

گوش دادن لذت بخش: گوش دادنی که با واکنش درونی فرد همراه است.

در لذت بردن از طریق شنوایی، نحوه آرایه صوت-مثل: لذت بردن از اجرای یک تئاتر یا کنسرت.

گوش دادن تشخیصی: گوش دادنی است که ما حساسیت زیادی به تغییر آهنگ، صدا، زیرو بمی صوت نشان می دهیم. چون قرار است در مورد آن قضاوت کنیم. مثل بعضی از برنامه های تلویزیونی (مثل برنامه آقای گزارشگر)

مهارت استرس

مقدمه

یکی از تجربه هایی که جوامع امروزی ناگزیر با آن مواجه اند، استرس است. چه مربوط به يك ضرب العجل کاری، چه سخنرانی در برابر جمعیت، چه يك اختلاف خانوادگی و یا يك تصمیم مهم باشد. استرسی که انگار هرگز پایانی ندارد و می تواند ما را بی قرار و اشفته کند. سؤالی که اینجا مطرح میشود این است که این حالات روحی و جسمی چه تأثیری بر زندگی ما می گذارد و راه های مدیریت آن چیست؟

فعالیت - درگروه های ۵ با ۶ نفری و با بحث گروهی مهمترین منابع استرسی در میان خود و دوستان تان را مشخص کنید و برای هر کلام دو مثال بزنید.

مهارت مقابله

در ابتدا باید چند نکته را در نظر بگیریم:

۱- شناسایی علایم و نشانه های استرس.

۲- بازشناسی و تعیین علل استرس.

۳- اقدام برای رسیدگی و از بین بردن علت استرس و کاهش علائم ایجاد شده (حل مسئله)

۴- اقدام برای از بین بردن استرس

دو نوع مقابله وجود دارد: مقابله های مسأله مدار و مقابله های هیجان مدار. در اکثر موارد ضروری و سالم است که هر دو نوع مقابله باهم مورد استفاده قرار گیرند.

■ **مقابله های مسأله مدار :** در مقابله های مسأله مدار فرد سعی می کند کاری انجام دهد تا استرسی را از میان بردارد، کاهش دهد یا آن را تحمل کند. نمونه هایی از مقابله ی مسأله مدار عبارتند از:

✓ اقدام به عمل نمودن

✓ به فعالیت خاصی انجام دادن

مهارت جراتمندی

مقدمه

شاید برای شما اتفاق افتاده باشد که در شرایطی قرار بگیرید و از شما درخواستی شود که با آن موافق نبودید. به طور مثال دوستی به شما پیشنهاد مصرف سیگار، الکل یا مواد مخدر را داده است. شخصی از شما بخواهد تا وسیله شخصی خود را در اختیار او قرار دهید به نحوی که شما راضی نباشید و به علت رودربایستی این کار را کرده و سپس پشیمان شوید.

شما در اینگونه موارد چه اقدامی میکنید؟ آیا میدانید برای اینکه در این مواقع رضایت خاطرتان فراهم شود باید از چه تکنیکی استفاده کنید؟

مولفه های جرات مندی

جرات مندی شامل هفت پاسخ است:

۱- ابراز عقیده ی خود،

۲- تقاضای تغییر رفتارهای نامطلوب دیگران،

۳- درخواستها و تقاضاهای غیرمنطقی دیگران،

۴- مدل چهار مرحله ای رفتار جرات مندانه

۵- در این قسمت میخواهیم شما را با چهار مرحله ی مهم رفتار جرات مندانه آشنا سازیم. دوباره تأکید می نمایم که این طبقه بندی و تفکیک گذاری برای تسهیل یادگیری رفتار جرات مندانه

است، در واقع ما در موقعیتهای بین فردی کمتر به این شکل رفتار می کنیم. از این رو این مهارتها در چارچوب روابط اجتماعی معنا پیدا می کند. همه ی ما وقتی فردی رفتار نامناسبی در حق ما انجام می دهیم، مثلاً درخواست نامعقولی به ما می کند، ناراحت می شویم» ولی بسیاری از افراد نمی توانند این احساس ناراحتی خود را بیان کنند و از فرد مقابل بخواهند که رفتارش را تغییر دهد.

مهارت مدیریت خشم

مقدمه

خشم یکی از هیجان های پیچیده انسان است. خشم واکنشی متداول نسبت به ناکامی و بدرفتاری است همه ما در طول زندگی خود با موقعیت های خشم انگیز مواجه شده ایم. اشکال خشم در این است که اگر چه بخشی از زندگی ماست، ولی ما را از رسیدن به اهداف باز می دارد.

خشم احساسی است که به صورت بدنی (جسمانی) و هیجانی ابراز می شود. خشم واکنش طبیعی ارگانیسم نسبت به شرایطی است که فرد دچار ناکامی میگردد. این احساس می تواند از یک احساس خفیف ناخوشایند تا یک شدت آن خیلی زیاد باشد، به کرات اتفاق بیفتد و نحوه ی ابراز خشم توسط فرد مناسب نباشد، می تواند مشکل ساز شود.

در گروه بزرگ بمانید. تمام افراد گروه سعی کنند موقعیتی را که طی آن شدیداً دچار خشم شده بودند، یادآوری کنند. سعی کنید تمام جزئیات آن موقعیت حتی آن چه را که به خود می گفتید، به یاد آورید. یک نفر خاطره ی خشم خود را برای گروه توصیف کند.

در کاغذی ۲ ستون بکشید ستون اول بنویسید که هنگام احساس خشم چه حس هایی را تجربه می کردید؟ در ستون دوم، هر یک از علایم را از نظر ترتیب ظهورشان نمره گذاری کنید. به این صورت که در برابر اولین حسنی که هنگام خشم تجربه می کنید، شماره ی ۱ و به ترتیب، ۲ و ۳... بگذارید. (کاربرد)

شماره ۱)

شیوه های عملی برای کنترل خشم

۱- ارزیابی اولیه رویداد

یک نقطه شروع خوب برای آموختن نحوه مقابله با خشم، تجزیه و تحلیل ارزیابی های اولیه خود است. وقتی یک ارزیابی اولیه از رویدادی ناکام کننده و مشکل ساز به عمل می آوری، باید معین کنید که آیا این مسئله ارزش ناراحت شدن را دارد یا نه؟

- آرام سازی : یکی از انواع آرام سازی تنفس شکمی است کسانی که تنفس شکمی دارند از طول عمر بیشتری برخوردار می شوند. تنفس عمیق باعث می شود که تعداد دم و بازدم در یک دقیقه کمتر شود. معمولاً افراد در یک دقیقه ۱۶ بار نفس می کشند و عمر متوسطی دارند. اما هرکس بیش از این در دقیقه نفس بکشد، مسلماً تنفس هایی سطحی خواهد داشت که دم و بازدم عمیق را به همراه ندارد.

مهارت حل مساله و تصمیم گیری

مقدمه

همه انسانها در زندگی فردی و اجتماعی خود با مسائل و مشکلات متعددی مواجه می شوند. 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 امری عادی است و ما خواه ناخواه با مشکلات متعددی در زندگی مواجه هستیم.

بنابراین بجای اینکه منفعلانه عمل کرده و آرزو کنیم ای کاش هیچ مشکلی در زندگی ما پیش نیاید، بهتر است یاد بگیریم که چطور مشکلاتمان را حل کنیم.

تکنیکهای حل مسئله

حل مسئله دارای ۵ گام اساسی است:

۱- اتخاذ نگرش حل مسئله:

قدم اول این است که این ادراک را در خودتان پرورش دهید که "تو می توانی مشکل ات را حل کنی". معمولاً وقتی مشکلی برای ما پیش می آید، مخصوصاً اگر آن مشکل مهم باشد، دچار نگرانی و

دستپاچگی می شویم. در چنین حالتی نمی توانیم خوب فکر کنیم. بنابراین 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.

۲- تعریف مسئله:

یکی دیگر از مراحل مهم حل مسئله که گاهی مورد غفلت قرار می گیرد، مرحله تعریف دقیق مسئله است. در واقع تا صورت مسئله به درستی روشن و آشکار نباشد، نمی توان آن را حل کرد.

- مشکل چیست؟

۲- مشکل از چه زمانی ایجاد شده؟

۳- مشکل در چه موقعیت مکانی و کجا به وجود آمده است؟

۴- چه کسانی در ایجاد مشکل یا گسترش آن دخالت دارند؟

ارزشیابی: پس از اجرای راه حل انتخاب شده باید ارزیابی شود که راه حل مورد نظر موثر و رضایت بخش بوده یا خیر. اگر راه حل در رفع مشکل موفقیت آمیز بوده، چه بهتر. در غیر این صورت باید مراحل مسئله را مرور کنید و ببینید در کجا اشکال وجود داشته که مشکل حل نشده است. آیا مشکل را به درستی مشخص کردید؟ آیا تمام راه حل های ممکن را در نظر گرفتید؟ آیا راه حل های انتخابی شما بهترین راه حل بودند؟ آیا راه حل انتخاب شده را درست اجرا کردید؟ پس از بررسی سوالات فوق فرایند حل مسئله را از سر بگیرید.

(کاربرگ پیوست شده شماره ۱)

مهارت تصمیم گیری

مقدمه

تصمیم گیری موثر مهارتی است که در موقعیت های مختلف می توان از آن استفاده کرد. از جمله این موقعیتها میتوان به انتخاب رشته تحصیلی- شغل - همسر- محل زندگی - دوست - همکار و... اشاره کرد.

مطالعات نشان می دهد که عدم برخورداری از مهارت های تصمیم گیری موثر با بسیاری از مشکلات روانی، اجتماعی از قبیل: اعتیاد- مشکلات خانوادگی- مشکلات بین فردی- افسردگی- اضطراب و... ارتباط دارد. به همین دلیل کسب تسلط بر مهارت تصمیم گیری موثر بسیار ضروری و مفید است.

مهارت های لازم برای تصمیم گیری موثر

- مهارت های تفکر خلاق و انتقادی

- مهارت حل مسئله

- مهارت های جمع آوری اطلاعات

.....

انواع تصمیم گیری

افراد مختلف به شیوه های مختلفی تصمیم می گیرند. تصمیم گیری احساسی : در این نوع تصمیم گیری فرد بر اساس احساسها و پیش داوری های خود تصمیم گیری می کند.

تصمیم گیری آنی : فرد در يك لحظه و بدون تفکر زیاد تصمیم گیری می کند .

واگذاری تصمیم گیری به دیگران : این افراد به صورت منفعل عمل می کنند و دیگران برای آنان اعمال نظر میکنند .

تصمیم گیری تأخیری : افرادی که تمام تصمیمات خود را به تأخیر می اندازند مگر مجبور به تصمیم گیری شوند

.....

مراحل ارتقاء مهارت تصمیم گیری

۱- جمع آوری اطلاعات در مورد موضوع تصمیم گیری ، آیا این تصمیم در راستای ارزش های فردی خود، اهدافتان، ارزش های اجتماعی و ... است؟

۲- ارزیابی و تحلیل مزایا و معایب تصمیم گیری ، مهمترین گام در مهارت تصمیم گیری روش تحلیل مزایا و معایب است، زیرا هر تصمیمی مجموعه ای از پیامدهای مثبت و منفی را به همراه دارد، تصمیمها دارای ترکیبی از هر دو پیامد است و.....

تا جلسه آینده به تصمیمات خود در طی هفته فکر کنید تصمیمات شما از چه نوعی هستند و چه نوع تصمیم‌گیری‌هایی دیگری را می‌شناسید؟
یکی از مسائلی که موجب دغدغه فکری شما شده است را روی کاغذ نوشته ابتدا مشکل را تعریف کرده و برای آن چندین راه حل پیشنهاد کنید
(کاربرگ ۲ و ۳)

مهارت تفکر خلاق

مقدمه

تفکر خلاقانه یعنی "توانایی و مهارت ذهنی" جهت ایجاد ارتباط‌های سازنده میان معانی مختلف به طوری که منجر به ایجاد یک مفهوم، کنش و رابطه تازه یا خلق یک اثر و موقعیت جدید یا آفریده‌ای منحصر به فرد گردد.

این نوع تفکر به حل مسئله و به تصمیم‌گیری‌هایی مناسب کمک می‌کند. با استفاده از این نوع تفکر راه‌حل‌های مختلف مسئله و پیامدهای هر یک از آنها بررسی می‌شوند.

نکات اصلی این مهارت عبارتند از:

۱- تفکر مثبت

۲- یادگیری فعال

۳- ابراز وجود

۴- تشخیص حق انتخاب‌های دیگر (برای تصمیم‌گیری)

۵- تشخیص راه‌حل‌های جدید برای مشکلات.

فعالیت اول: به گروه‌های ۴ یا ۵ نفری تقسیم شوید، هر گروه یکی از مثالهای مطرح‌شده را انتخاب کرده و با استفاده از بحث گروهی سعی کنید تا آنجا که می‌توانید راه‌حل‌های دیگری برای این موقعیت‌ها بیابید. گروهی برنده خواهد بود که بیشترین تعداد راه‌حل‌ها را ارائه دهد.

راه‌های افزایش خلاقیت

افراد خلاق معمولاً دارای خصوصیات زیر هستند: کنجکاو، خوش بین، مثبت اندیش، از مشکلات نمی ترسند، بلکه معتقدند که مشکل قسمتی از زندگی است و از آن استقبال می کنند، روحیه ی چالش و مبارزه با مشکلات را دارند و به سادگی در مقابل مشکل تسلیم نمی شوند و آن را رها نمی سازند. برای آن که بتوانید تفکر خلاق را در خود رشد دهید، بهتر است به توصیه های زیر عمل کنید:

۱- سعی کنید به دنیای اطراف توجه و دقت داشته باشید.

۲- سعی کنید با نظرات و دیدگاههای مختلف آشنا شوید.

فعالیت پنجم: به گروههای ۵ با ۶ نفری تقسیم شوید و با بحث گروهی مشخص کنید. چه عواملی مانع خلاقیت در شما می شود،

چگونه میتوانید تفکر خلاق را در خود افزایش دهید.

مهارت تفکر نقادانه

مقدمه

تفکر نقادانه، تفکر منطقی است در مورد تصمیمی که قرار است گرفته شود یا کاری که قرار است انجام گیرد. مهارت تفکر نقادانه را این گونه مطرح کرده اند: تفکر نقادانه، تفکری است که در جست و جوی شواهد، دلایل و مدارک برای یک قضاوت و نتیجه گیری است و یا برای دستیابی به چنین قضاوت و نتیجه گیری خواستار دلیل، شواهد و مدارکی است.

فعالیت دوم: درگروههای چهار یا پنج نفری ویا استفاده از بحث و هم فکری، حوادث روزنامه ها، مجله ها و اخبار صدا و سیما را بررسی کنید و چهار مشکل که در اثر ضعف در تفکر نقادانه ایجاد می شود را بنویسید.

نکات اصلی مهارت تفکر نقادانه عبارتند از:

ادراك تأثیرات اجتماعی و فرهنگی بر ارزشها، نگرشها و رفتارها

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