

مهارت های زندگی

مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی توانایی‌هایی هستند که با تمرین مداوم پرورش می‌یابند و شخص را برای روبه‌رو شدن با مسایل روزانه زندگی، افزایش توانایی‌های روانی، اجتماعی و بهداشتی آماده می‌کنند. سازمان جهانی بهداشت مهارت‌های زندگی را چنین تعریف نموده است: توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید. در تعریف دیگر می‌توان مهارت‌های زندگی را مجموعه‌ای از مهارت‌ها و شایستگی‌های فردی و گروهی دانست که افراد برای زیستن در هزاره جدید به آن نیازمند می‌باشند. همزمان با یادگیری تسلط و استقرار، در این مهارت‌ها فرد علاوه بر رسیدن به آرامش و تعادل در زندگی فردی و اجتماعی به ایفای نقش در زندگی خود می‌پردازد.

تعریف

بطور کلی مهارت‌های زندگی عبارتند از توانایی‌هایی که منجر به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه، غنای روابط انسانی، افزایش سلامت و رفتارهای سالم در سطح جامعه می‌گردند. مهارت‌های زندگی هم به صورت یک راهکار ارتقای سلامت روانی و هم به صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی مبتلا به جامعه نظیر اعتیاد، خشونت‌های خانگی و اجتماعی، آزار کودکان، خودکشی، ایدز و موارد مشابه قابل استفاده است به طور کلی مهارت‌های زندگی ابزاری قوی در دست متولیان سلامت روانی جامعه در جهت توانمندسازی جوانان در ابعاد روانی - اجتماعی است. این مهارت‌ها به افراد کمک می‌کنند تا مثبت عمل کرده، هم خودشان و هم جامعه را از آسیب‌های روانی - اجتماعی حفظ کرده و سطح بهداشت روانی خویش و جامعه را ارتقاء بخشند.

مدل ده گانه

تقسیم ده گانه مهارت‌های زندگی از سوی سازمان جهانی بهداشت انجام شده و اغلب شامل مهارت‌های زیر می‌شود:

- توانایی تصمیم‌گیری
- توانایی حل مسئله
- توانایی تفکر خلاق
- توانایی تفکر نقادانه
- توانایی برقراری رابطه مؤثر با دیگران
- توانایی برقراری روابط بین فردی سازگارانه
- توانایی خودآگاهی

- توانایی همدلی با دیگران
- توانایی رویارویی با هیجان‌ها
- توانایی رویارویی با استرس‌ها

توانایی تصمیم‌گیری:

تصمیم‌گیری به فرایندهای ذهنی (شناختی) گفته می‌شود که به انتخاب یک اقدام در میان اقدامات جایگزین می‌انجامد. تصمیم‌گیری در دو نوع تجویزی و توصیفی تعریف می‌گردد.

دانیل کاهنمن برنده جایزه نوبل علم اقتصاد در سال ۲۰۰۲ میلادی، در کتاب خود تحت عنوان *Thinking, Fast and Slow* به بررسی جنبه‌های توصیفی تصمیم‌گیری پرداخته است.

تصمیم‌گیری قضاوت و انتخاب بین دو یا چند چیز و یا راه حل است که هرکس در زندگی شخصی و محیط کار و اجتماع خود با هر مقام و مسوولیتی که باشد انجام می‌دهد و گاه می‌تواند بسیار مهم و حیاتی باشد. تصمیم‌گیری نشانه‌ی رشد و بلوغ و مسئولیت‌پذیری افراد است. تصمیم‌گیری درست و سنجیده موجب شادی و احساس موفقیت در فرد شده و سازگاری و اعتماد به نفس او را افزایش می‌دهد و این حالت نه تنها در تصمیم‌گیرنده، بلکه در اطرافیانش اثر مثبت گذاشته و بهداشت روانی فرد و اعضای خانواده را تامین می‌کند.

انواع تصمیم‌گیری

تصمیم‌گیری احساسی: در این حالت افراد براساس احساسی خاص مانند عشق، خشم، کینه، حسادت و... تصمیم می‌گیرند.

تصمیم‌گیری اجتنابی: تصمیمی که فرد به دلیل ترس و نگرانی‌های، سعی می‌کند تا حد امکان آن را به تعویق بیندازد. اینگونه اتخاذ تصمیم امکان آن را به وجود می‌آورد که فرد فرصت‌های مناسب زندگی خویش را از دست بدهد.

تصمیم‌گیری اخلاقی: تصمیمی است که فرد برای انجام آن به دلایل اخلاقی تکیه می‌کند. ادامه دادن به یک زندگی مشترک مملوء از تنش به دلیل وجود فرزند، نمونه بارزی از این تصمیم‌گیری است.

تصمیم‌گیری مطیعانه: در این تصمیم‌گیری دیگران برای یک یا دو نفر در زمینه‌ی موضوعی تصمیم می‌گیرند. بدون آنکه فرد یا افرادی که تصمیم برای آنها گرفته میشود نقشی در این تصمیم‌گیری داشته باشند. مانند ازدواجهای سنتی.

تصمیم‌گیری عجولانه: گاه افراد بسیار سریع و بدون توجه به عاقبت کار، یا ارزیابی کامل و بدون توجه به موقعیتهای و شرایط تصمیم می‌گیرند. مثلاً زمانی که فردی طرف مقابل را برای تصمیم‌گیری در ازدواج به عجله ترغیب میکند و قدرت تفکر در مورد یک عمل درست را از او می‌گیرد.

تصمیم‌گیری عقلانی: تصمیم‌گیری که براساس تفکر، بررسی و مطالعه، ارزیابی و تحقیق صورت می‌گیرد. این تصمیم‌گیری براساس واقعیات است و معمولاً خطا و اشتباه در آن بسیار کمتر است. این تصمیم‌گیری، سالمترین تصمیم‌گیریهاست.

مهارت تصمیم‌گیری مطلوب

افراد باید برای یک تصمیم‌گیری مطلوب به تواناییهای خاصی چون افزایش خودآگاهی، درک ارزشهای فردی و خانوادگی، مهارتهای انتخاب هدف، روابط بین فردی و ... مجهز باشند. علاوه بر اینها تصمیم‌گیری مراحل هم دارد.

داشتن اطلاعات: برای اینکه افراد بتوانند در مورد مسائل تصمیم بگیرند باید در مورد آن اطلاعات کافی داشته باشند. «تحقیق» و «گفتگو» برخی از راههایی هستند که فرد می‌تواند از طریق آنها در مورد شخص مورد نظرش اطلاعات کسب نماید.

ارزیابی اولیه و ساخت پیش فرض: فرد میتواند با توجه به اطلاعات به دست آمده، به ارزیابی فرد مقابل پرداخته و در مورد او به پیش فرضی خاص برسد.

مشورت: پس از کسب اطلاعات کافی و دقیق و ارزیابی اولیه نوبت به مشورت با اهل فن و افراد با تجربه میرسد.

راهکارهای تصمیم‌گیری درست و منطقی:

۱. در تصمیم‌گیری بهتر است با افراد آگاه، متخصص و با تجربه مشورت نماییم.
۲. در مورد تصمیمات گروهی یا خانوادگی بهتر است نظر تمامی افراد گروه را نیز جویا شویم.
۳. برای این که تصمیم گیرنده‌ی خوبی باشیم، سعی کنیم خود آگاهی خود را افزایش دهیم.
۴. در مورد مسائل شخصی با حفظ و تقویت اعتماد به نفس، اجازه ندهیم دیگران برای ما تصمیم بگیرند.

۵. مسئولیت پیامدهای تصمیم خود را شخصاً برعهده بگیریم.
۶. با مدیریت و کنترل هیجان‌های خود تصمیمات منطقی‌تری بگیریم. همان طور که حضرت علی(ع) فرمودند: «هنگام خشم، نه تصمیم، نه تنبیه، نه دستور»
۷. در تصمیم‌گیری‌های خود به تمام جوانب موضوع توجه کنیم.
۸. سعی کنیم قبل از اجرای تصمیم خود پیامدهای مثبت و منفی آن را بررسی کنیم و امتیاز بدهیم.
۹. نگاه مثبت، توأم با تفکر و شناخت باعث می‌شود که تصمیم‌های درست‌تر و منطقی‌تر بگیریم.
۱۰. فرصت تصمیم‌گیری را از دیگران به ویژه فرزندانمان دریغ نکنیم و به آن‌ها اجازه دهیم در مسائل مربوط به خودشان تمرین تصمیم‌گیری داشته باشند.
۱۱. شهامت تصمیم‌گیری را در خود و دیگران تقویت کنیم.
۱۲. به عوامل موثر در تصمیم‌گیری مانند اطلاعات درست، تأثیر فشار گروه‌ها و دوستان، هنجارهای (جامعه، فرهنگ، مذهب)، رسانه‌های جمعی و ... توجه نماییم.
۱۳. به منظور جلب توجه فرزندان به پیامدهای هر تصمیم‌گیری در مورد برخی از مخاطره‌آمیزترین تصمیم‌های دوره‌ی نوجوانی با آن‌ها گفتگو کنیم.
۱۴. هدف‌گذاری در زندگی، مقدمه‌ی تصمیم‌گیری است. به عبارت دیگر افرادی که اهداف کوتاه و بلند مدت خود را در کلیه‌ی شئون زندگی مشخص کرده باشند، راحت‌تر و مناسب‌تر تصمیم می‌گیرند.
۱۵. مطالعه‌ی زندگی‌نامه‌ی انسان‌های موفق در عرصه‌ی علم و ادب و اقتصاد و ... می‌تواند زمینه‌ی تصمیم‌گیری‌های مناسب‌تر را در فرد مهیا سازد.

توانایی حل مسئله

حل مسئله بخشی از تفکر است. حل مسئله که پیچیده‌ترین بخش هر عملیات فکری تصور می‌شود، به عنوان یک روند مهم شناختی تعریف می‌گردد که محتاج تلفیق و مهار یک سری مهارت‌های بنیادین و معمولی است (گلداشتاین و لواین، ۱۹۸۷). حل مسئله وقتی مطرح می‌شود که یک موجود زنده یا یک سامانه هوش مصنوعی نداند که برای رفتن از یک موقعیت به موقعیت دیگر باید چه مسیری را بپیماید. این نیز خود بخشی از روند یک مسئله بزرگ‌تر است که یافتن مسئله و شکل‌دهی مسئله بخشی از آن می‌باشد.

گام‌های حل مسئله

۱. **فهم مسئله** : در این مرحله می‌باید درک کاملی از مسئله در ذهن خواننده بوجود آورید. این یعنی باید بفهمیم مسئله چه معلوماتی بما داده است و چه مواردی را از ما خواسته است

۲. انتخاب روش در این مرحله با استفاده از درکی که از مسئله در ذهن ما وجود دارد یکی از روشهای حل مسئله مناسب با این مسئله را انتخاب می کنیم

۳. اجرای روش: حال که روش مناسب را انتخاب کردیم ان را اجرا میکنیم

۴. بازگشت به عقب: جوابهای بدست آمده را با صورت مسئله مقایسه کرده و یکبار دیگر مراحل بالا را مرور می کنیم تا مطمئن شویم قسمتی از مسئله را اشتباه نرفته یا جا نینداخته باشیم

یکی از روش هایی که ما را در مرحله فهم مسئله یاری می دهد و کمک می کند تا مسئله به خوبی و نگاه سیستمی تحلیل شود، تحلیل مسئله با رویکرد آیسبرگ است.

توانایی تفکر خلاق

منظور از تفکر خلاق ، توانایی تولید و خلق افکار، فرآیندها، تجارب و اهداف است. به عبارت دیگر مهارت خلاقیت ، توانایی تصور و تولید چیزی جدید می باشد. تفکر خلاق باعث می شود فرد برای مشکلات زندگی خود راه حل های متعدد و متنوع به دست آورد و مانع از تحجر ذهن و یا دیدگاه تونلی می شود.

نکته مهم و اساسی آن است که هر فردی می تواند خلاق باشد. همچنین برخلاف تصور رایج ، همه ی انسانها دارای خلاقیت هستند، نمونه ی آن کودکان می باشند که خلاقیت بسیار بالایی از خود نشان می دهند ولی از آن جایی که این استعداد فرصت پرورش نمی یابد معمولا " رشد زیادی نمی کند. به همین دلیل ضروری است در مدارس شرایطی ایجاد شود تا این توانایی و استعداد رشد و پرورش بیشتری بیابد.

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

تفکر خلاق موجب می شود مسایل و مشکلات را از زوایای مختلف مورد بررسی قرار داده و راه حل های تازه ای برای مشکلات مان پیدا کنیم. با استفاده از این مهارت، تصمیم گیری های ما مناسب تر انجام می شوند و مسایل به طور عملی تر حل خواهند شد .

هم چنین تفکر خلاق موجب می شود مسایل و مشکلات را از زوایای مختلف مورد بررسی قرار داده و راه حل های تازه ای برای مشکلات مان پیدا کنیم. با استفاده از این مهارت، تصمیم گیری های ما مناسب تر انجام می شوند و مسایل به طور عملی تر حل خواهند شد. توانایی تفکر خلاق اجزایی دارد که عبارتند از: تفکر مثبت، یادگیری فعال به وسیله جست و جوی اطلاعات جدید، ابراز وجود، تشخیص حق انتخاب های دیگر برای تصمیم گیری، تشخیص راه حل های جدید برای مشکلات.

برای ایجاد یا پرورش تفکر خلاق می توان از روش های زیر استفاده کرد :

۱. خلق مطالبی که علمی و خلاف باورهای مرسوم و عمومی باشد. مثلاً تلاش شود تا نظریات رایج قدیمی را رد کرده و راه های جالب و نظریات جدیدی ارائه شود .
۲. با استفاده و کمک از اطلاعات قدیمی، در موقعیت های مشابه، اطلاعات، حقایق و اصول تازه تری مطرح شود.
۳. بررسی و تفکر در مورد مسائلی که برای انسان مجهول مانده به جای پرداختن به دانسته ها و اطلاعات موجود.
۴. طرح سوال هایی مانند چه طور، اگر و از چه راه هایی، در مورد اطلاعات و دانسته ها و پاسخ دادن به آنها، همین طور اندیشیدن به راه های مختلف برای رسیدن به جواب .
۵. استفاده از سوال های محرک یعنی بیشتر به گزاره های پرسشی که نیاز به درک عمیق دارد، توجه شود هم چنین از سوال هایی که نیاز به ترجمه، تفسیر، تعریف، اکتشاف و تجزیه و تحلیل دارد استفاده شود .
۶. اندیشیدن و جست و جو برای یافتن رازهای هر چیز .
۷. تشویق به مطالعه زندگی افراد خلاق .
۸. ایجاد فرصت برای بازی کردن با اطلاعات . همچنین با استفاده از حقایق و اطلاعاتی که قبلاً آموخته شده کارهای جدیدی تجربه شود .
۹. تقویت مهارت های مطالعه خلاق. یعنی به جای آنکه بگوییم چه خوانده ایم، عقایدی را که در نتیجه خواندن

به دست آورده ایم بیان کنیم .

توانایی تفکر نقادانه

تفکر نقادانه، تفکر انتقادی، اندیشه انتقادی یا سنجشگرانه اندیشی یعنی درست اندیشیدن در تلاش برای یافت آگاهی قابل اعتماد در جهان. این روش شامل فرایندهای ذهنی تشخیص، تحلیل و ارزیابی داده‌ها است. به بیانی دیگر، هنر اندیشیدن پیرامون اندیشیدن خودتان درحالی که شما می‌خواهید اندیشه‌تان را بهتر، روشن‌تر، دقیق‌تر، یا قابل دفاع‌تر بنمایید.

فردی که انتقادی می‌اندیشد قادر است پرسش‌های مناسب بپرسد و اطلاعات مربوط را جمع‌آوری کند. سپس با خلاقیات آن‌ها را دسته‌بندی کرده و با منطق استدلال کند؛ و در پایان به یک نتیجه قابل اطمینان درباره مسئله برسد.

کودکان با قدرت اندیشه انتقادی به دنیا نمی‌آیند، و این قابلیت را به طور طبیعی نیز ماورای اندازه‌ای که برای زنده ماندن نیاز دارند، کسب نمی‌کنند. بسیاری از انسان‌ها هیچ‌گاه آن را یاد نمی‌گیرند. این روش به‌سادگی توسط والدین و آموزگاران معمولی قابل آموزش به دانش‌آموزان نیست؛ بلکه به مربیان ویژه‌ای برای آموزش مهارت‌های اندیشه انتقادی نیاز دارد.

این یک مهارت است

باید توجه کرد تفکر نقادانه مهارت است. مهارت امری است که برای یادگیری آن به تمرین نیاز است. مثلاً مهارت رانندگی را در نظر بگیرید. کسی با خواندن کتاب آیین نامه رانندگی یا حتی خواندن ۱۰۰ کتاب و مقاله درباره رانندگی، راننده نمی‌شود. برای راننده شدن اگرچه باید اطلاعاتی از طریق کتاب یا یک معلم کسب کرد، اما اصل کار، نشستن پشت فرمان و تمرین کردن است. مهارت‌ها هم معمولاً بدین صورت هستند که با تمرین بیشتر در آن ورزیده تر می‌شویم.

نقادانه اندیشیدن پس از آموزش‌های اولیه از طریق کتاب، معلم و کارگاه، به تمرین و ممارست نیاز دارد. چه بسا فردی ده‌ها کتاب در حوزه تفکر نقادانه خوانده باشد یا حتی آموزگار این مهارت باشد و در این عرصه بنویسد و با جزییات نظری آن آشنا باشد اما نتواند این شیوه از اندیشیدن را در زندگی‌اش عملی کند. تفکر نقادانه فرآیندی است که برای بهبود در آن به تمرینی مستدام نیاز است. شاید برای بهره‌مند شدن از این مهارت باید در سراسر طول عمرمان تمرین کنیم و سعی کنیم مدام توانایی مان را در آن بهبود دهیم.

تفکر نقادانه و فضیلت های فکری و اخلاقی

تقویت مهارت تفکر نقادانه علاوه بر اثرات بی شمار مثبت اجتماعی که دارد، به بعضی فضیلت های شخصی و فکری هم می انجامد که مهمترین آنها عبارتند از:

*** فروتنی و تواضع فکری:** بدین معنا که بدانیم و آگاه باشیم و اعتراف کنیم (و به این اعتراف پایبند باشیم) که دانستنی های بسیاری هستند که ما آنها را نمی دانیم. تواضع یا فروتنی فکری یعنی اینکه از محدودیت های دانش و شناخت خودمان آگاه باشیم.

*** شجاعت فکری:** بدین معنا که آگاهی از لزوم مواجهه با انگاره ها، باورها، با دیدگاه هایی که به آنها عواطف منفی قوی داریم و هیچ گاه به طور جدی به آنها گوش نسپرده ایم. بسیارند اندیشه هایی که ما آنها را خطرناک با پوچ می دانیم و از مواجهه با آنها می ترسیم اما به لحاظ عقلانی موجه اند. از سوی دیگر بسیاری از نتیجه گیری ها یا باورهایی که ملکه ذهن ما شده اند، کاذب یا گمراه کننده اند. فهم این دو نکته ما را به شهامت فکری نزدیک می کند.

*** نگاه همدلانه داشتن با دیدگاه های مختلف:** بدین معنا که با استفاده از نیروی تخیل مان، خودمان را جای دیگران بگذاریم تا بتوانیم آنها را واقعا بفهمیم؛ البته فهمیدن دیگران لزوما به معنای پذیرفتن نظرشان نیست. برای نگاه همدلانه داشتن، باید از این گرایش خودمحورانه که در ما وجود دارد آگاه باشیم. ما معمولا مایلیم دریافت خودمان از باورها و اندیشه های خودمان را عین حقیقت بدانیم.

*** استقلال فکری:** بدین معنا که با عقل مان، کنترل باورها، ارزش ها و استنتاج های خودمان را در دست بگیریم. یکی از اهداف مهم تفکر نقادانه این است که افراد یاد بگیرند خودشان جای خودشان بیندیشند و زمام فرایندهای فکری شان را در دست بگیرند.

*** پشتکار فکری:** بدین معنا که دستیابی به فهم یا بینش عمیق مستلزم دست و پنجه نرم کردن با پرسش ها و ابهام هایی است که شاید هیچ کس پاسخ نهایی برای شان نداشته باشد. فضیلت پشتکار فکری مستلزم این است که از دست و پنجه نرم کردن با این پرسش ها و ابهام ها و دشواری ها نگریزیم و برای مواجهه با آنها وقت

و انرژی بگذاریم.

***اطمینان به عقل و پابندی به دلایل:** بدین معنا که افراد تشویق شوند تا نیروهای عقلانی شان را پرورش دهند و از این طریق خودشان در موضوعات مختلف به نتیجه برسند؛ باور راسخ به اینکه انسان ها اگر به درستی تشویق شوند و پرورش پیدا کنند، می توانند یاد بگیرند برای خودشان بیندیشند، به دیدگاه های عقلانی دست پیدا کنند، نتیجه های معقول کسب کنند، منطقی و منسجم بیندیشند و یکدیگر را با دلیل اقناع کنند.

***فضیلت انصاف فکری:** بدین معنا که تلاش کنیم با همه دیدگاه ها عادلانه و منصفانه برخورد کنیم و کمتر اجازه دهیم برخوردمان با برخی دیدگاه ها تحت تاثیر احساسات یا منافع خودمان (دوستان مان یا گروه یا قوم مان) قرار گیرد.

توانایی برقراری رابطه مؤثر با دیگران

برقراری ارتباط مؤثر :

در دنیای امروز ، ارتباط محور اصلی زندگی انسانها را تشکیل می دهد و مهارتهای ارتباطی از منحصر به فرد ترین و مهم ترین مواردی است که فرد را به سوی موفقیت سوق می دهد . ارتباط مؤثر مهارتی است که می توان آن را پرورش داد و تقویت نمود و بدیهی است که اینکار نیاز به اطلاعات و آگاهی و تمرین آگاهانه و کاربرد شیوه ها و روشهای آن دارد و از طریق تمرین ، مهارتها افزایش یافته و درک ما را از فرآیندهای ارتباطی خود و دیگران عمیق تر می گرداند و نیز عاملی است که ما را به اهداف خود رسانده تا به موفقیت نائل شویم ؛ در واقع نیاز به ارتباط یک نیاز روانی – اجتماعی است برای همه انسانها در هر زمان و مکان و در هر سن و شرایطی .

چرا ارتباط برقرار کنیم ؟

اگر از شما سؤال شود که چرا و با چه انگیزه برقرار می کنید ؟ چه پاسخی خواهید داد ؟ طبعاً خواهید گفت : برای برقراری دوستی ، برای کسب اطلاعات ، برای بیان منظور خود ، برای یاد گرفتن ، برای سرگرمی ، برای اجتماعی شدن ، برای افزایش اعتماد به نفس و ...

ارتباط صحیح و سالم ضامن سلامت جامعه خواهد بود و ضعفهای ارتباطی باعث فقدان شور و اشتیاق و انجام

کار ، بی کفایتی ، نا امیدی ، فقدان روحیه اجتماعی و نهایتاً مانع تحقق اهداف مطلوب خواهد بود .

مواد تشکیل دهنده یک ارتباط مؤثر :

۱. فرستنده پیام
۲. گیرنده پیام
۳. خود پیام
۴. شرایط زمانی و مکانی
۵. نبود عوامل مزاحم

عوامل مؤثر در ارتباط موفق :

یکی از عوامل مؤثر در ایجاد رابطه ، ذهنیتی است که نسبت به طرف مقابل داریم و به جای ایجاد ارتباط ، از طریق تصور و درک صحبت‌هایی که از یکدیگر داریم ، سخن می‌گوییم ، این نوع رابطه ها بیهوده و بی نتیجه خواهد بود . در این شرایط باید لحظه ای تأمل نمود و از خود پرسید : که من تحت تأثیر کدام باور ذهنی قرار گرفته ام ؟ و پس از بررسی علت و رفع مشکل ، خود را با شرایط سازگار و ارتباط مؤثری برقرار کنیم . به سه واژه هم کلامی ، همدلی ، همدردی و تفاوت‌های آنها نیز توجه نمائیم . هم کلامی تنها چیزی گفتنی و گاه پایان ارتباط است ، زیرا ما نمی‌توانیم با کسی که نسبت به ما یا آنچه که می‌گوییم بی تفاوت است ، ارتباط خوب و طولانی برقرار کنیم . همدردی نیز به معنی احساسی نظیر وابستگی نزدیک با فرد مقابل است . همدلی یعنی دیدن یک موقعیت از دیدگاه فرد دیگر و الزاماً به معنی موافقت با آن هم نیست .

گاه ممکن است شما با مسئله ای کاملاً مخالف باشید ولی در عین حال قادر باشید آن را از دیدگاه فرد دیگر هم ببینید . همدلی ما را به یکدیگر نزدیک می‌سازد و به این ترتیب می‌توانیم هنگام برقراری ارتباط با دیگران عقاید آنها را درک نموده و آنها را به حساب آوریم . این کار کمک می‌کند تا به شیوه ای ارتباط برقرار کنیم که هر گونه مقاومت یا واکنش تدافعی را در دیگران کاهش دهیم و به دیگران نیز کمک می‌کند تا حرف‌های ما را با آمادگی بیشتری بشنوند .

شناخت مخاطب :

اگر ما بتوانیم انسانها و افراد را که با آنها زندگی می کنیم و معاشرت داریم به گونه ای بشناسیم که بدانیم چه مسائلی برای آنها اهمیت دارد یا چه گذشته ای دارند و چگونه می اندیشند ، ارتباط برقرار کردن با آنها آسان تر است . زیرا می توانیم مسائل را از دیدگاه آنها ببینیم . زمانی که تفاوت های افراد کم و مشابهت آنها به لحاظ سن ، تجربیات زندگی ، نوع تربیت و ... زیاد باشد ؛ همدلی به آسانی صورت می گیرد ولی زمانی که تفاوت های فراوانی بین دو نفر وجود داشته باشد ، به کار گرفتن مهارت های همدلی برای ایجاد یک ارتباط مؤثر از اهمیت اساسی برخوردار است و این ، معنای واقعی همدلی است . به همین دلیل گفته اند « همدلی هسته مرکزی ارتباط است » . همدلی نظیر سایر مهارت ها باید آن چنان تقویت شود که بصورت عادت پدیدار گردد . خود را به جای دیگران بگذارید و وقایع را از دیدگاه آنها بنگرید . حس همدلی را در خود تقویت کنید و فکر کنید اگر به جای طرف مقابل بودید در این شرایط خاص چه می کردید ؟ این کار را با افرادی که می شناسید تمرین کنید و به مرور با کسانی که با شما در این زمینه تفاوت دارند تجربه نمایید .

احترام متقابل :

همانگونه که پیام خود را ارسال می کنید به همان طریق نیز دریافت می کنید . لذا احترام متقابل لازمه ارتباط موفق است . یعنی اول باید به خود احترام بگذارید در غیر این صورت فرد دیگر اینکار را نمی کند . دوم آنکه به فرد مقابل هم احترام بگذاریم . ابراز احترام یک راه مطمئن برای کسب احترام است و بدون این موارد هرگز ارتباط موفق بوجود نمی آید .

انتخاب واژگان مناسب :

اگر چه محتوای پیام چیزی فراتر از واژه های تشکیل دهنده آن است ولی بدان معنی نیست که اهمیت لغات را انکار نماییم . لغات نقش مهمی را در پیام دریافت شده دارند لذا باید سعی کنید آنها را با دقت بیشتری انتخاب نمایید و بدون فکر یا براساس عادت ، لغات را به کار نبرید . لغات ، گاه حالت تدافعی ایجاد کرده و به جر و بحث منتهی می شود و گاه اثر مثبت دارد . استفاده از عبارات دوستانه با لحن مؤدبانه به ایجاد ارتباط مؤثر کمک می نماید.

توانایی برقراری روابط بین فردی سازگاران

روابط بین فردی فرایندی است که در آن یک فرد اطلاعات و احساسات خود را از طریق پیام‌های کلامی و غیرکلامی به یک فرد یا افراد دیگر می‌رساند.

برای تعریف روابط بین فردی ابتدا لازم است ارتباط را به صورت مختصر تعریف کنیم. ارتباط عبارت است از انتقال مفاهیم یا معانی یا پیام از شخصی به شخص دیگر و هر قدر میزان انتقال پیام دقیق تر و روشن تر باشد ارتباط مؤثرتر است.

دو نوع ارتباط داریم که عبارتند از:

ارتباط کلامی و ارتباط غیرکلامی

ارتباط کلامی تمامی جنبه‌های گفتار و ابزارهای کلامی را شامل می‌شود که در آن چگونگی صحبت کردن از جمله سرعت کلام، تن صدا و آهنگ صدا مطرح می‌شود. اما ارتباط غیرکلامی به سایر فعالیت‌هایی گفته می‌شود که کارکرد ارتباطی دارند مثل حالت چهره، ژست‌ها، حرکات بدنی، نحوه لباس پوشیدن و غیره که در یک کلام به آن زبان بدن می‌گویند. توانایی روابط بین فردی چه کلامی و غیرکلامی موجب تقویت رابطه گرم و صمیمی با دیگران، و رفع تضادها و تعارض‌ها می‌شود. دوستان نسبت به اعضای خانواده و برای زنان نسبت به مردان بیشتر است.

مهم‌ترین انواع روابط بین فردی:

مهم‌ترین انواع روابط بین فردی شامل روابط خانوادگی، روابط همسالان، روابط عاشقانه هستند.

روابط خانوادگی :

محیط‌های خانوادگی به عنوان اولین محیط تربیتی فرد و عامل بسیار مؤثر بر رشد وی است. تأثیر خانواده از زمان بسته شدن سلول نطفه بر فرد آغاز و در تمام طول زندگی وی ادامه می‌یابد.

روابط همسالان:

برخلاف روابط کودک با خانواده، رابطه با دوستان و همسالان، رابطه‌ای مبتنی بر تساوی و تفاهم است. برخی از جامعه‌شناسان و روانشناسان معتقدند تأثیر بزرگسالان در کودکی و به‌ویژه در نوجوانی است؛ زیرا فاصله سنی زیاد باعث ایجاد روابط تلفیقی و تحمیلی می‌شود.

روابط عشقی:

تعاریف زیادی از عشق شده است به نظر می‌رسد تعدد تعریف عشق تا اندازه‌ای به این واقعیت برمی‌گردد که عشق یک حالت واحد و تک‌بعدی نیست بلکه پیچیده و چندبعدی است که افراد آن را در انواع روابط تجزیه می‌کنند. ما واژه عشق را برای توصیف روابط متنوعی از قبیل، رابطه عشاق، زوج‌های مزدوج، والدین و فرزندان و دوستان نزدیک به کار می‌بریم.

توانایی خودآگاهی

«خودآگاهی» توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، خواسته‌ها، ترسها و انزجارهاست. برای اکثر ما توصیف ویژگی‌های اخلاقی و رفتاری خود برای دیگران، کار سخت و دشواری می‌باشد. به عنوان مثال ممکن است پاسخ به این سوال که چه کسی هستیم، سخت و دشوار باشد.

اجزای خودآگاهی

۱- **شناخت ویژگی‌های جسمانی و ظاهری:** از عوامل موثر در شناخت خود است. هریک از ما برخی از ویژگی‌های ظاهری خود را مثبت و برخی دیگر را منفی ارزیابی می‌کنیم. برخی را قابل تغییر و برخی را غیرقابل تغییر می‌دانیم.

۲- شناخت توانایی‌ها و مهارت‌های خود: نقاط قوت

- **شناخت خصوصیات و ویژگی‌های مثبت خود:** به صورتی که برخی از این ویژگی‌ها آشکار است، آن را می‌شناسیم و برخی دیگر را به خوبی نمی‌شناسیم و باید آن را کشف کنیم و اگر نتوانستیم گاه با مشورت دیگران آنها را بیابیم

- **شناخت توانمندی‌ها و استعدادهای خود:** هر کدام از ما توانایی‌هایی داریم که باعث می‌شود در چنین کارهایی موفق باشیم . مثل روابط اجتماعی خوب، نقاشی خوب و...

- **شناخت پیشرفت‌ها و موفقیت‌های خود:** منظور از پیشرفت موفقیت در انجام کارهای معمولی زندگی است. مثل اولین باری که توانستیم بدون کمک دوچرخه‌سواری کنیم. اتوبوس سوار شویم،... هر چه بهتر خود را بپذیرید، خودآگاهی شما واقعی تر خواهد بود. واقعیت این است که توانایی ما محدود است و همه‌ی انسان‌ها در برخی موارد موفق و در برخی موارد ضعیف عمل می‌کنند. اما شناخت نقاط ضعف خود و پذیرش آنها نیز کاملاً ضروری است. زیرا با تکیه براین خودآگاهی می‌توانید با موفقیت حرکت کنید.

۳- شناخت افکار و گفتگوهای درونی خود: بسیاری از ما انسان‌ها آنگاه که کاری را خوب انجام نمی‌دهیم از دست خود عصبانی شده و خود را سرزنش می‌کنیم. اغلب در موقعیت‌های مختلف زندگی ذهن فعال شده و گفتگوی درونی با خود خواهیم داشت. این گفتگوی با خود می‌تواند منفی باشد، صدمه زده و ما را در شک و ترس‌هایمان باقی نگه دارد در حالی که این گفتگو می‌تواند مثبت باشد و به ما شهامت بخشیده و تشویق به انجام کارهای جدید نماید.

۴- شناخت افکار، باورها و ارزش‌های خود: ما درباره‌ی موضوعات مختلف، ایده‌ها و باورهای خاصی داریم. باورهای ما افکاری است که آنها را صحیح دانسته و بر مبنای آن عمل می‌کنیم. ارزش‌ها، ملاک‌هایی است که بوسیله‌ی آن افکار و باورهایمان را مورد ارزیابی قرار می‌دهیم. باورها، ارزش‌ها و به طور کلی نحوه‌ی نگرش ما نسبت به زندگی قابل تغییر است و ما می‌توانیم هر کجا لازم باشد در افکار و باورهایمان به اصلاح و تعدیل خود بپردازیم.

۵- شناخت اهداف خود: هدف چیزی است که می‌خواهیم به آن برسیم و برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی می‌کنیم. هر چه قدر شناخت ما از خودمان واقعی تر باشد هدفی را هم که برای خود برمی‌گزینیم واقع‌بینانه‌تر خواهد بود و احتمال دستیابی به آن نیز بیشتر خواهد بود. برای دستیابی به اهداف باید آن را از قالب کلی و مبهم آن خارج ساخته و هدف خود را به جزء جزء کرده و مرحله به مرحله پیش رویم. در طی این مراحل هم به توانمندی‌های خود بیشتر آگاه می‌شویم و هم این آگاهی به ما کمک می‌کند که اشتباهات خود را رفع کنیم.

برخی عوامل موثر در رشد خودآگاهی

۱. **پذیرش خود:** دراین رابطه باید، نقاط ضعف و قوت و کلاً آنچه هستیم را پذیرفته و دوست داشته باشیم. واقعیت این است که مهارت‌ها و توانایی‌های ما به میزان آگاهی‌های ما محدود است. یکی از مهمترین عوامل موثر در پذیرش خود، پذیرفتن اشتباهاتی است که از ما سر می‌زند؛ چرا که هیچ یک از ما نمی‌خواهیم مرتکب اشتباه شویم ؛ ولی اشتباه می‌کنیم. این اشتباهات چیزهای زیادی به ما یاد

می‌دهد. پس باید آنها را بپذیریم. علاوه بر پذیرش، بخشش نیز بسیار مهم است. این کار به افزایش اعتماد ما کمک کرده و با آرامش حاصله توان بخشیدن خود را بدست می‌آوریم.

۲. **پذیرش دیگران:** مهمترین عامل در پذیرفتن دیگران، توانایی ما در پذیرش تفاوت‌های فردی است. زیرا تفاوت‌های ژنتیکی و محیطی وجود دارد و تنها راه آن پذیرش تفاوت‌هاست. باید بپذیریم هر فرد انسانی متفاوت و منحصر به فرد است و هریک از ما دربرخی موارد به دیگران شبیه هستیم و در برخی موارد متفاوت. شناخت و پذیرش اینها به خودآگاهی ما کمک می‌کند.

۳. **مسئولیت پذیری:** بدیهی است بهترین کسی که می‌تواند برای ما تصمیم‌گیری نماید، خود ما هستیم. حال اگر به هر شکلی ترجیح دهیم دیگران به جای ما تصمیم بگیرند، در واقع مسئولیت کارمان را نپذیرفته‌ایم، ترس از شکست نباید مانعی برای قبول مسئولیت ما باشد، این کار به خودآگاهی ما کمک می‌کند.

موانع رشد خودآگاهی

- ویژگی‌هایی که شاید به نظر فرد مثبت باشد ولی در عمل مانع خودشکوفایی وی شود، عبارتند از:
 - **توقعات و انتظارات بیش از حد از ما:** اگر خود را به همان صورتی که هستیم نپذیریم و به دنبال ایده‌آل‌ها باشیم، خودخواه باشیم، بدون تلاش بخواهیم انتظاراتمان برآورده شود، به جای خواهش، دعوا راه بیندازیم تا به خواسته‌هایمان برسیم و خواسته‌های غیرمعقول داشته باشیم، توقعات بیش از حد داریم.
 - **کمال گرایی:** آرزوی کامل بودن، هم احساس رضایت از خودتان را از شما می‌گیرد و هم بیشتر شما را در معرض ناکامی می‌گذارد. ترس از بازنده بودن، اشتباه کردن، نارضایتی، همه یا هیچ‌پنداری، تاکید زیاد بر بایدها و اهداف غیر قابل دسترسی هستند.
 - **غرورها:** غروری که بر پایه‌ی خودایده‌آلی باشد یا موجب احساس مبالغه‌آمیز باشد مثبت است. غرور محبوب بودن که فرد فکر می‌کند هر کس را بخواهد می‌تواند داشته باشد. غرور عقلی که فرد تصور می‌کند قادر به حل تمام مشکلاتش است. غرور مهم بودن، غرور شجاعت، غرور درستی و عدالت، غرور آزادی مطلق، یعنی حساسیت زیاد به بایدها، نبایدها و مقرراتی بودن در جامعه.

توانایی همدلی با دیگران

مهارت‌های زندگی مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که زمینه سازگاری و رفتار مفید را برای فرد فراهم می‌آورند. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازند تا مسئولیت‌ها و نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران، با خواسته‌ها، انتظارات و مشکلات روزانه به شکل موثری رو به رو شود.

تمایل پاسخ‌دهی به حالت عاطفی دیگران را با حالت عاطفی مشابه و مناسب، همدلی می‌گویند. همدلی، توانایی تصور کردن این است که زندگی برای دیگری چگونه است، یعنی اینکه فرد بتواند شرایط زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن موقعیت قرار ندارد، درک کند و بتواند انسان‌های دیگر را، با تفاوت‌های فراوان بپذیرد و به آنها احترام بگذارد.

می‌توان به دلایل زیر، همدلی را در زندگی فردی و اجتماعی افراد، الزامی دانست:

۱. وقتی قصد ایجاد ارتباط با دیگران را داریم، همدلی کردن با آن‌ها در برقرارسازی این ارتباط، نقش بسیار مؤثر و سرعت‌دهنده‌ای خواهد داشت؛ در واقع، همدلی راه میان‌بری برای ایجاد ارتباط با دیگران برای ما فراهم می‌کند و افزون بر آن، کیفیت رابطه‌ی ما با آن‌ها را نیز بهبود می‌بخشد. با همدلی کردن، دیگران با سرعت و رضایت بیشتری با ما ارتباط برقرار می‌کنند. تا وقتی هیجانات دیگران را درک نکنیم، راهی برای ارتباط با آن‌ها نداریم.

۲. همدلی به ما کمک می‌کند تا علاوه بر این که رفتار فعلی افراد را درک کنیم، بتوانیم در مواردی، حتی رفتارشان را در مواجهه با مسائل آتی نیز پیش‌بینی کنیم.

۳. توانایی گذاشتن خود به جای دیگران، عامل اصلی برای رفتارهای نوع‌دوستانه و خیرخواهانه است. اگر افراد همدلی نداشته باشند، مبادلات اجتماعی، جایگزین نوع‌دوستی خواهد شد. همه به دنبال آن خواهند بود که هر نوع ارتباطی برایشان سود و منفعت مادی در پی داشته باشد. اما با همدلی، شخص بدون منفعت‌طلبی، با دوستان و اطرافیانش معاشرت می‌کند؛ حتی شاید گاهی هزینه‌ای که بابت رفتار همدلانه‌ی خود می‌پردازد، بیش‌تر از پاداش بالقوه‌ی آن باشد؛ نمونه‌ی آن، افرادی هستند که در اقدامات نیکوکارانه شرکت می‌کنند.

۴. فردی که همدلی می‌کند، بهتر می‌شنود، درک بهتری از مسئله می‌یابد و از این رو، کامل‌تر و دقیق‌تر به دیگران پاسخ می‌دهد. او می‌تواند در حل مسئله، بیش‌تر از کسانی که فقط هم‌حسی می‌کنند، به دیگران کمک کند.

توانایی رویارویی با هیجان‌ها

احساسات و هیجان‌ها یکی از مهم‌ترین اجزای درونی انسان‌ها هستند. احساسات و هیجان‌ها، مجموعه‌ای از عواطف و تمایلات انسان‌ها و نشانگر این هستند که فرد خوشحال است یا ناراحت. چیزی را می‌خواهد یا نمی‌خواهد.

بسیاری از احساسات، غیر واقعی و غیر منطقی هستند. یعنی بی دلیل و خود به خود یا بر اساس افکار غلط منتج از سوابق، کج فهمی ها، ترس، امید یا نیاز بروز می کنند. مثلاً اگر به کسی که از عنکبوت می ترسد بگوییم که عنکبوت بی خطر است ترسش نمی ریزد. یا کسی که تمام عمرش آرزو داشته دکتر بشود، بسیار بیش تر از کسی که چنین انتظاری ندارد، پس از رد شدن در کنکور آشفته می شود.

هیجان ها به اشکال مختلفی نشان داده می شوند. مانند: خشم، ترس، عصبانیت، شادی، غم، اضطراب و

اگر با حالات هیجانی مثل غم، خشم و اضطراب درست برخورد نشود، این هیجان ها می تواند تأثیر منفی بر سلامت جسمانی و روانی بگذارد و پیامدهای منفی به دنبال داشته باشد. لذا توانایی مقابله با هیجان ها ما را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص دهیم، نحوه ی تأثیر هیجان ها بر رفتار را بدانیم و بتوانیم واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهیم. این توانایی شامل توانایی شناسایی هیجان های خود و دیگران و هم چنین شناخت تأثیر هیجان ها بر رفتار است و اجزایی دارد که عبارتند از:

شناخت هیجان های خود و دیگران
ارتباط هیجان ها با احساسات، تفکر و رفتار
مقابله با ناکامی، خشم، بی حوصلگی، ترس و اضطراب
مقابله با هیجان های شدید

توصیه هایی برای بهتر کنترل کردن هیجانات

۱- شناخت هیجان های خود و دیگران

۲- مقابله با ناکامی -خشم-بی حوصلگی-ترس و اضطراب

۳- داشتن تفکر مثبت

۴- استفاده از شیوه های آرام سازی

۵- بیان کردن هیجان به شیوه ای سازگارانه

۶- تغییر محیط یا تغییر خود

۷- شیوه های به کار بردن حل مساله

توانایی رویارویی با استرس‌ها

فشار روانی، تنیدگی یا استرس در روان‌شناسی به معنی فشار و نیرو است و هر محرکی که در انسان ایجاد تنش کند، استرس را یا عامل تنیدگی نامیده می‌شود. استرس یک فشار روانی و احساسی بیش از حد تحمل فرد است. درواقع استرس زمانی ایجاد می‌شود که ما نتوانیم با فشارهای کوچک کنار بیاییم. استرس در افراد مختلف متفاوت است، ممکن است عاملی برای فردی ایجاد استرس کند ولی در فرد دیگر، به هیچ عنوان استرس ایجاد نکند

هر چیزی می‌تواند جزو این فشار کوچک باشد مثلاً پول، کار، درس و ...

سه عامل برای مقابله با استرس

۱. **ویژگی‌های محرک تنش‌زا:** میزان آسیب‌رسانی محرک‌های تنش‌زا بستگی به میزان کنترل آن رویداد تنش‌زا دارد. هرچه قدر کنترل در یک رویداد قوی باشد. از شدت آن استرس کم می‌شود. پیش‌بینی اینکه چه پیش خواهد آمد نیز استرس حاصل از آن را کاهش می‌دهد.
۲. **ویژگی‌های شخصی:** ویژگی‌های افراد متفاوت است. برخی افراد بسیار آسیب‌پذیر و برخی دیگر بسیار مقاوم هستند. درارزیابی شناختی، افراد یک رویداد معین را متفاوت درک می‌کنند. خودانگاره فرد بسیار مهم است. اگر خود را توانمند بدانیم و اعتماد به نفس بالایی داشته باشیم، کارآیی بیشتری خواهیم داشت.
۳. **راهبردهای مقابله‌ای:** افراد مختلف در مقابله با موقعیت‌های مختلف، راه‌کارهای مختلفی را به کار می‌برند که در این رابطه حمایت‌های اجتماعی در تحمل شرایط ناخوشایند بسیار اهمیت دارد.

کنترل استرس

آموزش کنترل استرس یک فرآیند سه بخشی است: نخست نشانه‌ها و علت‌ها را تشخیص می‌دهید. سپس مهارت‌های کنترل را می‌آموزید و در مرحله سوم، می‌آموزید که آن مهارت‌ها را چگونه به کار ببرید. چگونگی برخورد شما با استرس به منشاء آن بستگی دارد: اگر علت آن مسئله‌ای خارج از کنترل شماست، تنها چاره می‌تواند آموزش پذیرش باشد. در مواقع دیگر، مهارت‌های برخورد با آن می‌توانند به شما کمک کنند که وضعیت را تغییر دهید. برای کنترل استرس، چهار دسته از مهارت‌ها باید آموخته شوند:

۱. مهارت‌های آگاهی
۲. مهارت‌های پذیرش
۳. مهارت‌های برخورد

فعالیت های که مقاومت در برابر استرس را افزایش می دهد .

- ۱- به خداوند توکل کنیم.
- ۲- عوامل استرس زا را کم کنیم
- ۳- از وقایع اطراف خود با اطلاع باشیم
- ۴- از وضعیت جسمی خود آگاه باشیم
- ۵- برنامه های زندگی را اولویت بندی کنیم
- ۶- به موقع از خانه خارج شویم
- ۷- وقت خود را تنظیم کنیم
- ۸- شب ها به موقع و به اندازه کافی بخوابیم
- ۹- صبح زود از خواب بیدار شویم
- ۱۰- عادت های استرس زای خود را عوض کنیم
- ۱۱- از معاشرت با افراد استرس زا پرهیزیم
- ۱۲- از رقابت با دیگران خودداری کنیم
- ۱۳- از تکنولوژی درست استفاده کنیم
- ۱۴- به چشمان خود استراحت بدهیم
- ۱۵- مشکلات را بپذیریم
- ۱۶- ورزش کنیم
- ۱۷- بطور صحیح تنفس کنیم
- ۱۸- به تغذیه خود برسیم
- ۱۹- با آرامش غذا بخوریم
- ۲۰- روابط اجتماعی خود را گسترش دهیم
- ۲۱- هیجانات سرکوب شده خود را تخلیه کنیم
- ۲۲- مثبت بیندیشیم
- ۲۳- روی موضوع آرامش بخش تمرکز کنیم
- ۲۴- به زمان حال فکر کنیم
- ۲۵- برای خود ارزش قائل شویم
- ۲۶- نه " گفتن را بیاموزیم
- ۲۷- به اخبار ناخوشایند توجه نکنیم

- ۲۸- گاهی مسائل را رها کنیم.
- ۲۹- از متخصصان کمک بگیریم
- ۳۰- با مدیتیشن آرامش خود را بدست آوریم

اجزای مهارت‌های ده گانه زندگی

خودآگاهی

- آگاهی از نقاط قوت
- آگاهی از نقاط ضعف
- تصویر خود واقع بینانه
- آگاهی از حقوق و مسئولیت‌ها
- توضیح ارزش‌ها
- انگیزش برای شناخت

مهارت‌های ارتباطی

- ارتباط کلامی و غیرکلامی موثر
- ابراز وجود
- مذاکره
- امتناع
- غلبه بر خجالت
- گوش دادن

همدلی

- علاقه داشتن به دیگران
- تحمل افراد مختلف
- رفتار بین فردی همراه با پرخاشگری کمتر
- دوست داشتنی تر شدن (دوستیابی)
- احترام قائل شدن برای دیگران

مهارت‌های بین فردی

- همکاری و مشارکت

- اعتماد به گروه
- تشخیص مرزهای بین فردی مناسب
- دوستیابی
- شروع و خاتمه ارتباطات

مهارتهای حل مسأله

- تشخیص مشکلات علل و ارزیابی دقیق
- درخواست کمک
- مصالحه (برای حل تعارض)
- آشنایی با مراکزی برای حل مشکلات
- تشخیص راه حل های مشترک برای جامعه

مهارتهای تفکر خلاق

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

مهارتهای مقابله با هیجانات

- شناخت هیجان های خود و دیگران
- ارتباط هیجان ها با احساسات ، تفکر و رفتار
- مقابله با ناکامی ، خشم ، بی حوصلگی ، ترس و اضطراب
- مقابله با هیجان های شدید دیگران

مهارتهای تصمیم گیری

- تصمیم گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق کارهایی که می توان انجام داد که انتخاب را تحت تأثیر قرار دهد.
- تصمیم گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت ها
- تعیین اهداف واقع بینانه
- برنامه ریزی و پذیرش مسئولیت اعمال خود

• آمادگی برای تغییر دادن تصمیم ها برای انطباق با موقعیت های جدید migna.ir

مهارت های تفکر انتقادی

- ادراک تأثیرات اجتماعی و فرهنگی بر ارزشها ، نگرشها و رفتار
- آگاهی از نابرابری ، پیشداوری ها و بی عدالتی ها
- واقف شدن به این مسئله که دیگران همیشه درست نمی گویند
- آگاهی از نقش یک شهروند مسئول

مهارت های مقابله با استرس

- مقابله با موقعیتهایی که قابل تغییر نیستند
- استراتژی های مقابله ای برای موقعیت های دشوار (فقدان ، طرد ، انتقاد)
- مقابله با مشکلات بدون توسل به سوء مصرف مواد
- آرام ماندن در شرایط فشار
- تنظیم وقت

موارد کاربرد مهارت های زندگی

الف) افزایش سلامت روانی و جسمانی

(۱) تقویت اعتماد به خویشتن و احترام به خود

(۲) تجهیز اشخاص به ابزار و روش های مقابله با فشارهای محیطی و روانی

(۳) کمک به تقویت و توسعه ارتباطات دوستانه، مفید و سالم

(۴) ارتقای سطح رفتارهای سالم و مفید اجتماعی

ب) پیشگیری از مشکلات روانی، رفتاری و اجتماعی

(۱) مصرف سیگار و سوء مصرف 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

اهداف مهارت های زندگی

بخشی از اهداف مهارت های زندگی عبارت است از:

- تقویت اعتماد به نفس
- تقویت روحیه مشارکت و همکاری
- رشد و تقویت عواطف انسانی
- ایجاد روحیه مقاومت در برابر تبلیغات مسموم
- کمک به شناسایی و بیان احساسات
- تأمین سلامت جسمی و بهداشت روانی
- تقویت مهارت های ارتباطی
- ساختن یک شهروند متعادل و مقبول اجتماع
- تقویت روحیه همزیستی مسالمت آمیز
- ارتقای سازگاری فرد با خودش، دیگران و محیط زندگیش

• فواید و کاربردهای مهارت های زندگی برای ما

۱) نحوه کنار آمدن با انتظارات متفاوت خود، خانواده، همسر، فرزندان، دوستان، همکاران، فامیل و جامعه

۲) روابط لذت بخش و رشد دهنده با امکانات، تکنولوژی و محیط زندگی

۳) دفع فشارهای روانی از طرف محیط های متفاوت

۴) سازگاری با مسائل اقتصادی و نیازهای معیشتی

۵) مدیریت خانواده و تربیت فرزندان

۶) تقویت اعتماد به نفس

۷) رشد و تقویت عواطف و احساسات انسانی

۸) شناخت و کنترل هیجانات و احساسات خود و دیگران

۹) تقویت مهارت های ارتباطی

۱۰) تأمین سلامت جسمی و بهداشت روانی

۱۱) رفع درگیری ها و تنش های درونی

۱۲) تأمین آرامش و لذت زندگی

۱۳) رشد شخصی، خودشکوفایی، بالندگی، خوشبختی و شادابی.

● مهارت تغییر رفتار

در روانشناسی انسانگرا که با تکیه بر اراده معطوف به تغییر و تحول فرد، انسان را عامل منفعل و بلا اراده در مقابل شرایط محیطی و تربیتی که به او تحمیل شده است نمی داند و به تلاش انسان برای رسیدن به خوشبختی و دستیابی به خود شکوفایی اشاره دارد، راه حصول آن را طی مراحل می داند که از رفع نیازهای زیستی انسان آغاز می شود (که این مراحل تحت عنوان سلسله مراتب نیازهای آبراهام مازلو مشهور است) و اکنون که آموزش مهارت های زندگی در دستور کار سازمان های بین المللی قرار دارد تلاش فرد و نقش او در تأمین این نیازها برای رسیدن به خودشکوفایی از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

از این رو سلسله مراتب نیازهای آبراهام مازلو را نیز می توان در قالب مهارت های زندگی چنین طبقه بندی کرد:

۱) ارضاء نیازهای زیستی و فیزیولوژیایی: مهارت رفع نیازهای زیستی برای بقا و صیانت ذات

۲) ارضاء نیاز به احساس امنیت و دوری از خطر: مهارت محافظت از خود در مقابل مخاطرات برای احساس ایمنی

۳) ارضاء نیاز به تعلق و وابستگی به گروه: مهارت همراهی و جذب در گروه و کسب حمایت آنان

۴) ارضاء نیازهای عزت نفس و انگیزه پیشرفت: مهارت کسب و حفظ و تقویت عزت نفس و ایجاد انگیزه پیشرفت

۵) ارضاء نیازهای شناختی، دانستن و کاوش: مهارت یادگیری و کسب دانش و آگاهی برای رسیدن به دانایی

۶) ارضاء نیازهای ذوقی و هنری: مهارت درک زیبایی ها و پرورش استعدادهای ذوقی و هنری

۷) ارضاء نیازهای کشف و تقویت استعدادها تا مرحله رسیدن به خودشکوفایی: مهارت کشف و تقویت و بروز استعدادها برای رسیدن به خودشکوفایی

عوامل موثر در انتخاب شغل

شغل اهمیت و ضرورت ویژه‌ای در زندگی انسان دارد و در واقع یکی از تصمیم‌گیری‌های اساسی و سرنوشت‌ساز برای وی می‌باشد. در گذشته که تنوع مشاغل تا به حد امروزی نبوده است، اغلب انتخاب شغل برای فرزندان به صورت موروثی انجام می‌گرفته است. به عبارتی فرزندان همان شغل پدر را انتخاب کرده و آنرا ادامه می‌دادند.

امروزه بنا به دلایل مختلفی کمتر از گذشته این اتفاق می‌افتد و اغلب جوانان در شرایطی قرار می‌گیرند که ناچار به انتخاب شرایط شغلی هستند. البته این امر و خود شرایط شغلی و دلبخواهی بودن آنرا نشان نمی‌دهد. چرا که در موارد زیادی عواملی خاص یک موقعیت شغلی را بر فرد تحمیل می‌کند. با این حال پایه‌های انتخاب شغل و مراحل لازم برای رسیدن به شغل مورد نظر اغلب در سنین پائین‌تر گذاشته می‌شود. افراد با در نظر داشتن عوامل موثر در پایه‌ریزی این مراحل و عوامل دیگر مسیر شغلی خود را هدایت می‌کنند.

استعداد عاملی موثر در انتخاب شغل

استعداد، عامل مهمی در موفقیت یا عدم موفقیت افراد در مشاغل و رشته‌های انتخابی‌شان است. بدون داشتن استعداد لازم در یک زمینه یا پیشرفتی حاصل نخواهد شد یا روند آن بسیار کند خواهد بود. بر این اساس آگاهی

از میزان و نوع استعداد افراد ، کمک شایان توجهی به آنها خواهد کرد تا پیش‌بینی خوبی از آینده انتخاب خود داشته باشند.

امروزه برای این منظور آزمون‌های استعداد سنجی وجود دارد که می‌توانند به فرد کمک کنند استعدادهای واقعی خود را شناسایی کنند. برخی اوقات دیده می‌شود که استعداد افراد و شناخت‌های آنها در مورد استعدادهای خود تحت تاثیر احساسات و علائق آنها قرار می‌گیرد. فرد که به زمینه موسیقی علاقمندی شدیدی دارد ممکن است این علاقه را به حساب استعداد خود در زمینه موسیقی قلمداد کند. شناخت استعدادهای از ملزومات اساسی انتخاب شغل است.

بررسی علائق به عنوان عامل موثر در انتخاب شغل

علاقه و تمایل انسان در بسیاری از امور زندگی انسان سایه‌گستر است. افراد دوست ندارند به کارها و اموری بپردازند که علاقه و گرایشی به آنها ندارند، چه در مورد کارهای روزمره و چه در مورد شغل و سایر فعالیت‌ها. در واقع علاقه و گرایش در انسان فعال کننده سیستم انگیزش فرد به شمار می‌رود. انسان بدون علاقه به یک زمینه انگیزشی برای انجام فعالیت و در آن زمینه نخواهد داشت. ممکن است برخی افراد تصور کنند زمانی که شروع به فعالیت کردند کم‌کم احساس علاقه و تمایل نیز در آنها به وجود خواهد آمد اما در واقع چنین مساله ابداً قابل پیش‌بینی است. فقدان علاقه اولیه ممکن است افزایش ناراضی‌ت از فعالیت مورد نظر و ناراحتی‌های جانبی آن را موجب شود.

فرصت‌های شغلی به عنوان عامل موثر در انتخاب شغل

در برخی جوامع و از جمله در جامعه تمامی رشته‌های شغلی از فرصت‌های برابری برخوردار نیستند. و در حال حاضر که بطور کلی فرصت شغلی برای کلیه مشاغل پائین است. اما تفاوت‌هایی بین مشاغل مختلف از این لحاظ وجود دارد. آشنایی با فرصت‌های شغلی شغل انتخابی ، عامل مهمی است که باید مدنظر قرار گیرد. کسی که در زمینه خاصی مهارت می‌بیند و پایه‌ها و مراحل رسیدن به آن شغل را طرح‌ریزی و طی می‌کند، بایست مساله فرصت‌های شغلی را نیز در نظر بگیرد تا از اتلاف وقت و نیروی خود جلوگیری کند.

عوامل اقتصادی به عنوان عامل موثر در انتخاب شغل

میزان بازده و کارآیی یک شغل حائز اهمیت فراوانی است و در واقع هدف عمده انتخاب شغل دستیابی به درآمد حاصل از آن است. بالا بردن بازده و کارآیی اقتصادی برخی مشاغل توجه افراد را به خود جلب می‌کند و موجب گرایش افراد به آن زمینه‌ها می‌گردد.

جایگاه اجتماعی به عنوان عاملی در انتخاب شغل

تقریباً تمام افراد تمایل دارند شغلی داشته باشند که از جایگاه اجتماعی خوبی برخوردار باشند. هر چند در عمل بنا به تاثیر عوامل متعدد دیگر ممکن است این تمایل به واقعیت نرسد. اما افرادی که این مساله الویت بیشتری برای آنها دارد منتظر چنین موقعیتهایی بوده و با توجه به شرایط فردی خود تلاش می‌کنند چنین شرایطی را برای خود مهیا کنند. توجه و تاکید زیاد به آن عامل، گاه مشکل بیکاری را برای افراد افزایش می‌دهد. هر چند وقت یکبار رشته‌ها و مشاغلی در جایگاه اجتماعی بالاتری قرار می‌گیرند و موجب جاری شدن خیلی زیادی از افراد به سمت این رشته و مشاغل می‌گردند.

افسردگی

گاهی در زندگی ممکن است آنقدر میزان اضطراب یا استرس بالا باشد که باعث فرسودگی و خستگی شما شود. در این حالت ممکن است احساس کسالت، غمگینی یا ناامیدی به شما دست دهد. این همان حالتی است که به آن افسردگی می‌گوییم. افسردگی، همانند سایر بیماریهایی که هر فرد در طول زندگی خود ممکن است به آنها مبتلا شود مانند بیماری قند، سینه پهلوی و... یک بیماری واقعی است و این امکان وجود دارد که شما فقط یک بار در طول زندگی خود دچار افسردگی شوید یا این مشکل سال‌های متمادی شما را گرفتار خود کند. با توجه به این واقعیات لازم است شما نیز به عنوان یک نوجوان، اطلاعاتی در زمینه این بیماری داشته باشید.

علائم افسردگی چیست؟

افسردگی می‌تواند باعث علائم زیر شود:

۱ - تغییر در اشتها: کم‌اشتهایی و از دست دادن وزن و یا پراشتهایی و افزایش وزن

۲ - بی‌خوابی یا خواب بیش از حد معمول

۳ - کاهش انرژی و احساس خستگی

۴ - از دست دادن علاقه و احساس لذت نسبت به فعالیت های لذتبخش گذشته

۵ - احساس بی ارزشی ،خود سرزنشی یا گنان زیاد

۶ - کاهش توانایی تفکر یا تمرکز و مشکل در تصمیم گیری

۷ - افکار تکراری درباره مرگ ، افکار خودکشی

چه عواملی در بروز افسردگی دخالت دارند؟

۱- **سابقه خانوادگی افسردگی:** چنانچه در خانواده، فرد یا افراد دیگری به افسردگی مبتلا باشند، احتمال دارد شما هم به افسردگی مبتلا شوید. در واقع دو سوم بیماران افسرده، اعضای خانواده ای دارند که قبلا به افسردگی دچار بوده اند.

۲ - **سن :** زنان و مردان جوانی که احساسات غم و اندوه خود را به شکل عصبانی شدن، فرار کردن از منزل یا مدرسه ، استفاده از مواد مخدر ، یا پرخاشگری در منزل یا مدرسه نشان می دهند بیشتر به افسردگی مبتلا می شوند.

۳ - **از دست دادن یک شخص :** افسردگی ،اغلب اوقات به دنبال از دست دادن یک شخص به وجود می آید. خوب است بدانید که نه تنها از دست دادن یک شخص می تواند باعث افسردگی شود بلکه از دست دادن موقعیت یا دارایی و از دست دادن رؤیاها یا امید های فرد نیز سبب افسردگی می شود.

۴ - **عزت نفس پایین :** افرادی که احساس بی کفایتی و نالایقی می کنند ، ممکن است به افسردگی مبتلا شوند.

۵- **عوامل جسمانی :** افسردگی ممکن است به علت آسیب ها و بیماری های جسمانی از جمله سکتة مغزی ، صرع(تشنج) ، آسیب سر ، کم خونی و برخی از سرطان ها به وجود آید . بسیاری از دارو هایی که کاربرد فراوان دارند ، مثل قرص های رژیم لاغری و داروهای فشار خون و ... نیز ممکن است باعث با افسردگی می شوند همچنین مشروب های الکلی و مواد مخدر، بویژه کوکائین نیز تا حد زیادی باعث افسردگی می شوند.

۶ - **سایر عوامل :** وقتی فرد نداند که چگونه باید با احساسات و آشوب های طبیعی ، مثل خشم مقابله کند ممکن است زمینه برای افسردگی فراهم گردد. به دلیل اهمیتی که خشم کنترل نشده در ایجاد اضطراب و افسردگی دارد، در بخش بعدی مهارت های کنترل خشم را به طور کامل بیان می کنیم.

چگونه با افسردگی مقابله کنیم؟

۱ - **واقعیت را بپذیرید:** یکی از مهمترین دلایلی که باعث افسردگی شما می شود این است که ممکن است نخواهید واقعیت ها را بپذیرید. شما باید این حقیقت را قبول کنید که بسیاری از رویدادهای زندگی ممکن است خارج از کنترل شما باشد، بنابراین باید آنها را بپذیرید تا به افسردگی مبتلا نشوید زیرا شما نمی توانید آنها را تغییر دهید. از اینرو نباید اینگونه فکر کنید:

« چرا باید این اتفاق می افتاد ؟ »

« کاش طور دیگری عمل می کردم »

« این منصفانه نیست »

« کاش شانس دیگری داشتم »

۲ - روابط شخصی خود را تقویت کنید:

سعی کنید روابط شخصی خود را با اطرافیان ، دوستان و آشنایان هرچه بیشتر تقویت کنید و با آنها با احترام و محبت رفتار کنید. در واقع با این کار مهارت اجتماعی خود را افزایش می دهید. اگر چنانچه احساس می کنید کسی با شما درست برخورد نکرده یا نیازهای شما را برآورده نکرده است و ناراحت هستید، با گفتگوی دوستانه و محترمانه با او بدون اینکه حقی از شما ضایع شود و یا حقی از او را ضایع کنید مشکل خود را حل کنید.

برای اینکه مهارت اجتماعی خود را تقویت کنید به نکات زیر توجه کنید:

- در هنگام ارتباط و صحبت با طرف مقابل با روی خوش با او برخورد کنید تا او نیز با روی خوش با شما ارتباط برقرار کند.
- در هنگام برقراری ارتباط دست دادن گرم را فراموش نکنید.
- در هنگام صحبت با طرف مقابل به صورت و در چشمان او نگاه کنید. زیرا نگاه به طرف مقابل نشان می دهد که شما مایلید با او صحبت کنید. دقت کنید در چشمان فرد مقابل خیره نشوید زیرا نتیجه عکس می دهد.
- در هنگام برقراری ارتباط با طرف مقابل لبخند را فراموش نکنید زیرا لبخند به طرف مقابل نشان می دهد که شما مایلید با او صحبت کنید.
- به گفته های فرد مقابل توجه کنید و به صحبت های او خوب گوش دهید

- فرد مقابل را به ابزار عقاید و دیدگاه هایش تشویق کنید زیرا اگر فرد مقابل فکر کند که شما عقایدش را قبول ندارید ارتباطش را با شما کم‌رنگ می‌کند.
- در پایان صحبت هایتان کمی مکث کنید و به طرف مقابل هم اجازه صحبت کردن بدهید.
- با ظاهر آراسته با دیگران ارتباط برقرار کنید .
- برای برقراری ارتباط، اطلاعات کافی در مورد خودتان به طرف مقابل بدهید. مثلاً اینکه اسم شما چیست؟ اهل کجا هستید؟ اما در این کار زیاده روی نکنید، زیرا این کار در اولین برخورد ممکن است طرف مقابل را خسته کند.

۳ - جرأت مند بودن را یاد بگیرید: جرأت مندی یعنی دفاع از حقوق خود ، به این معنی که قادر باشید نقطه نظرات خودتان را بیان کنید ، بدون اینکه دیگران را تحقیر یا کم ارزش کنید و یا حق آنها را ضایع کنید. فراموش نکنید افراد جرأت مند ، برای خود و دیگران احترام قایلند و اجازه نمی دهند که دیگران از آنها سوء استفاده کنند.

۴ - مهارت حل مساله و مشکل را یاد بگیرید: حل مسأله روشی است که شما می توانید در هنگام برنامه ریزی برای برخورد با مشکلات زندگی از آن استفاده کنید . استفاده از روش های حل مسأله موجب ایجاد اعتماد به نفس در شما می شود . در این مهارت برای دستیابی به یک تصمیم معتبر برای حل مشکلات و گرفتاری ها باید مراحل زیر را طی نمایید .

درک خویشتن : قدم اول در حل مشکل به طور موفقیت آمیز این است که شما این درک و فهم را در خود پرورش دهید که " می توانید مشکل را حل کنید " . شما باید موقعیت های مشکل زا را به عنوان بخشی از زندگی خودتان تلقی کنید و بدانید که مقابله منطقی و آرام با مشکلات ، مهمتر و بهتر از برخورد غیر منطقی با مشکلات است .

تعریف مسأله و مشکل : اولین کاری که در موقع مواجه شدن با یک مشکل یا تهدید می توانید انجام دهید ، شناخت دقیق مسأله است . مشکلات اساسی را مشخص و سپس فهرستی از اهداف خودتان را تهیه کنید . در این مرحله از حمایت دیگران نیز می توانید بهره مند شوید . سعی کنید مشکلاتتان را به صورت واضح بنویسید. برای مثال فرض کنید مشکل شما نداشتن ارتباط خوب با برادرتان است برای اینکه بتوانید مشکلاتتان را راحت تر حل کنید اهداف خود را برای حل این مشکل بنویسید تا بتواند برای هرکدام از آنها راه حلی پیدا کنید. برای مثال:

هدف اول: به علت مشکل ارتباطی مان پی می برم.

هدف دوم: فعالیت های مشترک با برادرم را بیشتر می کنم.

هدف سوم: با برادرم بیشتر صحبت می کنم.

فهرست کردن راه حل های مختلف : در این مرحله شما تمام راه حل های احتمالی را برای رسیدن به اهداف مرحله قبلی بررسی و یادداشت می کنید و راه حل مناسب تر را یادداشت می کنید. برای مثال در مورد هدف اول در مرحله قبل، چگونه می توانید به علت مشکل ارتباطی خود با برادرتان پی ببرید؟ چه راه حل هایی پیشنهاد می کنید؟ در این مرحله هرچه راه حل به ذهنتان می رسد یادداشت کنید (منطقی یا غیر منطقی بودن آنها مهم نیست) سپس از بین راه حل ها بهترین ها را اولویت بندی کنید. در این مرحله نیز می توانید از افراد حمایت کننده بهره بگیرید.

تصمیم گیری و اجرا : در این مرحله ، پس از تعریف دقیق مشکل و بررسی راه حل های مختلف ، آماده اید تا درباره یک شیوه کار تصمیم بگیرید . چنانچه از مشکلاتی که در پیش روی دارید شناخت کامل داشته باشید و فهرستی از راه حل های مختلف را نیز تهیه کرده باشید ، تصمیم گیری بسیار ساده خواهد بود. پس از گرفتن تصمیم مناسب دست به کار شوید و تصمیم خود را اجرا کنید.

امتحان کردن : اگر پس از اجرا راه حل شما موفقیت آمیز بود چه بهتر ، در غیر این صورت ، باید مراحل حل مسأله را مجدداً مرور کنید و به سؤالات زیر پاسخ دهید :

آیا مشکل را به درستی مشخص کرده اید ؟ آیا تمام راه حل های ممکن را در نظر گرفته اید ؟

مهارت پاداش دادن به موفقیت های خود: به موفقیت های خود پاداش دهید این کار به شما احساس کارایی و ارزشمند بودن را منتقل می کند.

افراد افسرده برای موفقیت ها و دستاوردهای خود ارزش قایل نیستند چون آنها بر جنبه های منفی خود تمرکز می کنند ؛ دستاوردهای خود را دست کم می گیرند و خود را شایسته قدردانی و تشکر نمی دانند و از مهارت تقویت خود استفاده مؤثر نمی کنند.

چند نکته دیگر برای پیشگیری از افسردگی:

تغذیه، ورزش و خواب کافی داشته باشد.

در فعالیت های خوشایند شرکت کنید : مثل رفتن به کنسرت یا پارک ، خوردن بستنی یا شام در رستوران دلخواه ، یا حتی رفتن به تعطیلات کوتاه مدت به کنار دریا یا کوهستان.

مثبت اندیش باشید و با خودتان درباره موفقیت های خود حرف بزنید.

در زندگی برنامه ریزی و نظم داشته باشید: اگر برنامه فعالیت های روزانه خود را به طور منظم انجام دهید از قبیل کلاس رفتن ، غذا خوردن و غیره ، در آن صورت تسلط بیشتری بر زندگی احساس می کنید

احساسات خود را بیان کنید : شاید نخواهید دیگران را در مشکلاتتان درگیر کنید اما اگر نگرانی ها و احساسات خود را با آنان در میان بگذارید احساس بهتری به شما دست می دهد.

روابط اجتماعی را حفظ کنید : به جای گوشه گیری ، بهتر است خود را سرگرم کنید و با دیگران مرتبط باشید. روابط اجتماعی حس تنهایی و انزوا را کاهش می دهد.