

۱۰ مهارت اصلی برای زندگی بهتر

خودآگاهی

خودآگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته ها، ترس و انزجار است. رشد خودآگاهی به فرد کمک می کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولاً پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است.

همدلی

همدلی یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند. همدلی به فرد کمک می کند تا بتواند انسانهای دیگر را حتی وقتی با آنها متفاوت است بپذیرد و به آنها احترام بگذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می بخشد و به ایجاز رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده، نسبت به انسان های دیگر منجر می شود.

ارتباط مؤثر

این توانایی به فرد کمک می کند تا بتواند کلامی و غیر کلامی و مناسب با فرهنگ، جامعه و موقعیت، خود را بیان کند بدین معنی که فرد بتواند نظرها، عقاید، خواسته ها، نیازها و هیجان های خود را ابراز و به هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران، در مواقع ضروری، از عوامل مهم یک رابطه سالم است.

روابط بین فردی

این توانایی به ایجاد روابط بین فردی مثبت و مؤثر فرد با انسانهای دیگر کمک می کند. یکی از این موارد، توانایی ایجاد روابط دوستانه است. که در سلامت روانی و اجتماعی، روابط گرم خانوادگی، به عنوان یک منبع مهم روابط اجتماعی سالم نقش بسیار مهمی دارد.

تصمیم گیری

این توانایی به فرد کمک می کند تا به نحو مؤثرتری در مورد مسائل تصمیم گیری نماید. اگر کودکان و نوجوانان بتوانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم گیری کنند، جوانب مختلف انتخاب را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند، مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت.

حل مسأله

این توانایی فرد را قادر می سازد تا به طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل نماید. مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد می کنند که به فشار جسمی منجر می شود.

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 حلهای مختلف مسأله و پیامدهای

مطالبی که در این شماره می خوانید:

- ۱۰ مهارت اصلی برای زندگی بهتر
- مهارت برقراری ارتباط موثر
- ارتباط غیر کلامی
- اخبار مرکز و معرفی کتاب



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 بپردازد.

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.

توانایی حل مسأله

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. اگر با حالات هیجانی، مثل غم و خشم یا اضطراب درست برخورد نشود این هیجان تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی خواهد گذاشت.

توانایی مقابله با استرس

این توانایی شامل شناخت استرس های 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.

ما باید یاد بگیریم که هر کسی را با هر توانایی و شرایطی بپذیریم. یعنی زمانی که با او صحبت می‌کنیم به جز موضوع بحث و یا مشکل به چیز دیگری توجه نکنیم و سوگیری نداشته باشیم. این یعنی پذیرش بی‌قید و شرط.

صداقت و هم‌رنگی

باید رابطه‌ای را ایجاد کنیم که صداقت و هم‌رنگی جزء ارکان اصلی آن باشد. باید این اطمینان را به فرد بدهیم که همه حرفهایی که زده می‌شود، همه با صداقت است و دروغی وجود ندارد. باید جوی به وجود آوریم که اعتماد و اطمینان در آن حاکم باشد و فرد بداند که این حرفها از ته دل گفته می‌شود و همچنین این اطمینان را به مخاطب بدهیم که این حرفها مثل راز هیچ گاه بر ملاء نمی‌شود و اگر جایی هم بازگو شود با اجازه خود شماست. ما باید آن قدر در این کار تمرین کنیم و این جو اطمینان و اعتماد را به وجود بیاوریم که شکی باقی نماند.

همدلی، همدردی

سعی کنیم با او همدردی کنیم، خودمان را جای او بگذاریم و احساسش را درک کنیم با توجه به این که احساس انتقال دادنی نیست ولی با اندکی سعی می‌توانیم در جایگاه فرد قرار بگیریم. این بدان معنا نیست که اگر فرد به اندازه‌ای ناراحت است که گریه می‌کند ما هم با او گریه کنیم، بلکه با حالت غمگینی خود می‌توانیم حالت غم‌انگیز او را درک کنیم. بعضی اوقات می‌توانیم با سر تکان دادن، حرفهای او را تأیید کنیم و حتی با تکرار حرف او می‌توانیم به او بفهمانیم که به حرفهایش گوش می‌دهیم.

در پایان ارتباط چیزی که خیلی مهم است دوری از پیش داوری است. نباید قبل از صحبت با مخاطب، درباره او نظر دهیم و همچنین نباید در نتیجه‌گیری بحث، سوگیری داشته باشیم. یعنی نظر خودمان را القاء کنیم و جمع‌بندی بحث را فقط از آن جنبه که خودمان می‌بینیم انجام دهیم. علاوه بر مسائلی که ذکر شد عواملی دیگر در یک ارتباط مؤثر وجود دارد. از جمله اینکه ما باید یک ارتباط غیرکلامی با مخاطب به وجود آوریم. خود این ارتباط به ۳ دسته تقسیم می‌شود: وضعیت بدنی، ارتباط چشمی و لبخند.

الف) وضع بدنی

هنگامی که افراد از لحاظ هیجانی آرمیده‌اند، گرایش به آن دارند که در وضعیت راحت و آرامی ایستاده یا بنشینند. دستها به حالت باز هستند. یعنی، در هم گره نشده‌اند. هنگامی که از لحاظ هیجانی عصبی و ناراحت‌اند، در حالتی ناآرام، با دستانی به هم فشرده و گره خورده گویی که در برابر باد مقاومت می‌کنند، می‌ایستند یا می‌نشینند. وضعیت آرام یا هیجانی احتمالاً از سوی دیگران به عنوان علامتی دال بر علاقه یا

بی‌علاقگی نسبت به آنها تلقی می‌شود، خم شدن به سمت جلو با حالتی که زاویه ملایمی دارد، شاید علاقه‌مندی یا توجه است. تکیه به عقب و زاویه باز نسبت به جلو علامت بی‌علاقگی یا علاقه کم است. خم شدن به سمت جلو و همراه با حالت خودمانی و گشوده به طرف مقابل این علامت را می‌دهد که به صحبت خود ادامه دهد.

ب) ارتباط چشمی

هنگامی که کسی مشغول شنیدن است، نسبت به زمانی که مشغول صحبت است، تماس چشمی بیشتری برقرار ساخته و آن را حفظ می‌کند. همین طور زمانی که کسی طرف مقابل را دوست دارد، ارتباط چشمی بیشتری برقرار می‌شود. افزایش تماس چشمی (اما نه خیره شدن، که ممکن است علامت مخالفت و عناد تفسیر شود) می‌تواند علامتی برای تشویق دیگری باشد. دوختن چشمها به کف اتاق می‌تواند علامتی باشد برای آن که دیگری حرف خود را قطع کند. افزایش تماس چشمی نیز می‌تواند نشانه صمیمیت باشد. اما، خیرگی دائمی ممکن است باعث ناراحت کردن طرف مقابل شود.

ج) لبخند

افرادی که لبخند می‌زنند، معمولاً جذاب‌تر از افراد دیگر درجه بندی می‌شوند، حتی زمانی که به افراد درجه‌بندی کننده بگوئیم مواظب تأثیر لبخند بر ارزیابی خود باشند.

استفاده از علائم غیرکلامی برای

بهبود ارتباط

به یک معنا، مهارت‌های خوب گوش فرا دادن را می‌توان مهارت‌های خوب تماشا کردن دانست. اگر به علائم غیرکلامی طرف مقابل توجه کرده و آن را درست

تفسیر کنید، می‌توانید پیام کلی آن فرد را کاملتر درک نمایید. به عنوان یک شنونده، زبان بدنی شما پیام‌هایی به گوینده ارسال می‌دارد. شما می‌توانید مقداری اعتماد ارائه کرده و فضایی فراهم آورید که نشان می‌دهد خواهان شنیدن آن چیزی هستید که او می‌خواهد به شما بگوید. چنین وضعیتی با استفاده از حالت بدنی باز و آرمیده، تمایل به سوی جلو، تماس چشمی خوب و تکان دادن سر در زمانهای مختلف بدست خواهد آمد.

به یک معنای دیگر، مهارت‌های خوب صحبت کردن عبارتند از مهارت‌های خوب رفتار کردن. شاید بخواهید از این موضوع مطمئن شوید که نکند زبان بدنی شما به جای تقویت پیام کلمات آن را تضعیف می‌کند، اگر شدت آهنگ صدایتان را متوسط کرده و تماس چشمی خوبی برقرار کنید، شاید احتمال جدی گرفتن تقاضای شما بیشتر شود. اما صدای آرام با چشمانی روبرو پایین چنین حالتی را ندارد. علائم غیرکلامی می‌توانند مانع ارتباط روشن و صریح شوند. اما این نیز درست است که آنها می‌توانند صراحت یک ارتباط را تسهیل کنند.





هر روز، ما به صداها و گاه هزاران نفر با نشانه‌ها و رفتارهای غیر کلامی مانند حالت بدن (طرز نشستن، طرز ایستادن، ژست و قیافه کردن)، حالت چهره، حالت چشم‌ها، حرکات سرو دست، و آهنگ و لحن صدا، پاسخ می‌گوئیم و واکنش نشان می‌دهیم. از نحوه دست دادن تا آرایش موهایمان، همه این جزئیات غیر کلامی، نشانگر این هستند که ما که هستیم و بر چگونگی ارتباط ما با دیگران تأثیر می‌گذارند.

در بسیاری موارد، ما به انتقال اطلاعات از راه‌های غیر کلامی و با استفاده از مجموعه‌ای از رفتارها می‌پردازیم. برای مثال، ما ممکن است برای نشان دادن مخالفت خود، از ترکیب اخم کردن، دست به سینه ایستادن و خیره شدن استفاده کنیم. در ادامه، ۸ رفتار غیر کلامی عمده آمده است:

۱- حالت چهره

حالت‌های چهره، بخش عظیمی از ارتباطات غیر کلامی را تشکیل می‌دهند. در نظر بگیرید که چه مقدار اطلاعات می‌تواند از طریق تنها یک لبخند یا اخم منتقل گردد. با وجودی که رفتارها و ارتباطات غیر کلامی می‌توانند در فرهنگ‌های مختلف، تفاوت‌های معنایی بسیار متفاوتی داشته باشند اما حالت‌های چهره برای شادی، غم، عصبانیت و ترس، در سراسر جهان یکسان و مشابه است.

۲- حرکات سر و دست

علامت‌ها و حرکات‌های آگاهانه سر و دست، شیوه مهمی برای انتقال مفاهیم و معانی، بدون کلام هستند. حرکات معمول شامل دست تکان دادن، اشاره کردن و استفاده از انگشتان برای نشان دادن مقادیر عددی می‌باشند. سایر حرکات سر و دست دلخواهند و به فرهنگ استفاده‌کنندگان بستگی دارند.

۳- زبان دیگر

منظور از زبان دیگر، نوعی ارتباطات آوایی است که با زبان واقعی تفاوت دارد. نمونه‌هایی از آن عبارتند از لحن، بلندی، آهنگ و زیر و بمی صدا. در نظر بگیرید که لحن و آهنگ صدا چه تأثیر قدرتمندی می‌تواند بر معنی یک جمله داشته باشد. هنگامی که جمله‌ای با یک لحن قوی بیان شود، شنوندگان آن را به عنوان تأیید و علاقه‌مندی گوینده تعبیر می‌کنند. در حالی که اگر همان جمله با لحن آرام و بی‌تفاوتی گفته شود، می‌تواند مخالفت یا بی‌علاقگی گوینده را برساند.

۴- حالت بدن

حالت و حرکات بدن نیز می‌تواند اطلاعات زیادی را انتقال دهد. پژوهش‌ها دربارهٔ زبان بدن از دهه ۱۹۷۰ رشد قابل توجهی داشته است و حرکات دفاعی بدن، دست به سینه ایستادن و پا روی پا انداختن، بیشتر از سایر حرکات‌ها مورد توجه قرار گرفته‌اند. با وجودی که این رفتارهای غیر کلامی می‌توانند نشانگر احساسات و نگرش‌ها باشند اما پژوهشگران معتقدند که زبان بدن بسیار ظریف‌تر و غیرقطعی‌تر از آنچه که قبلاً پنداشته می‌شد است.

۵- فاصله بین فردی جنبه‌های فرهنگی، رفتاری و اجتماعی

فاصله فضایی بین افراد

فاصله‌ای که بین افراد از نظر مقدار فضا وجود دارد، نوع مهمی از ارتباطات غیر کلامی است. مقدار فاصله‌ای که ما نیاز داریم و مقدار فضایی که می‌خواهیم داشته باشیم تحت تأثیر عوامل متعددی نظیر هنجارهای اجتماعی، عوامل وضعیتی، خصوصیات شخصیتی و سطح آشنایی قرار دارد. برای مثال، میزان فضای شخصی مورد نیاز هنگام یک مکالمه عادی با فردی دیگر معمولاً بین ۰/۵ تا ۱/۲ متر است. در حالی که فاصله شخصی مورد نیاز هنگام سخنرانی در یک جمع در حدود ۳ تا ۳/۵ متر می‌باشد.

۶- خیره شدن

نگاه کردن، خیره شدن و پلک زدن نیز از ارتباطات مهم غیر کلامی است. هنگامی که افراد با افراد یا چیزهایی که دوستشان دارند مواجه می‌شوند، سرعت پلک زدنشان افزایش می‌یابد و مردمک چشمشان باز می‌شود. نحوه نگاه کردن به فردی دیگر می‌تواند نشانگر هیجانات مختلفی نظیر تنفر، علاقه و جذابیت باشد.

۷- تماس بدنی

برقراری ارتباط از طریق لمس کردن و تماس بدنی، نوع دیگری از رفتارهای غیر کلامی است. پژوهش‌های گسترده‌ای درباره اهمیت لمس کردن و تماس بدنی در دوره نوزادی و دوران اولیه کودکی، صورت گرفته است. مطالعات هری هارلو نشان می‌دهد که محرومیت از تماس و جلوگیری از آن، چگونه بر رشد تأثیر می‌گذارد. این مطالعه که بر روی میمون‌ها صورت گرفته نشان می‌دهد که بچه میمون‌هایی که در بغل مادرهای سیمی (غیرواقعی) بزرگ شده‌اند از نظر رفتار و تعامل اجتماعی دچار کمبود بوده‌اند. تماس بدنی و لمس کردن می‌تواند برای انتقال عاطفه، احساسات و سایر هیجانات به کار رود.

۸- قیافه ظاهری

انتخاب رنگ، لباس، آرایش موها و سایر عوامل تأثیرگذار بر ظاهر فرد نیز به عنوان ابزار ارتباطات غیر کلامی در نظر گرفته می‌شوند. پژوهش‌هایی که درباره روان‌شناسی رنگ‌ها صورت گرفته نشان داده است که رنگ‌های مختلف می‌توانند بیانگر احوال مختلف باشند. ظاهر فرد همچنین می‌تواند واکنش‌های روان‌شناختی، قضاوت و تفسیرهای فرد را تغییر دهد. برای اثبات این ادعا، قضاوت‌های سریع خود را درباره افراد، بر پایه وضع ظاهریشان، در نظر بگیرید. این احساس و تصور اولیه در مورد افراد بسیار اهمیت دارد و به همین دلیل است که توصیه می‌شود متقاضیان کار به هنگام مصاحبه استخدامی، لباس مناسبی به تن داشته باشند.

ایجاد روابط صمیمی:

هفت راهبرد برای دوستی پایدار و ارتباط بهتر

آلبرت الیس، تد کرافورد، ترجمه فرزانه احمدی انتشارات رسا



تبریک! تبریک! تبریک!

با کمال خوشحالی و افتخار، موفقیت مجدد مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی شریف در کسب مقام «مرکز مشاوره برتر» برای چهارمین سال متوالی از سوی دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری (در میان مراکز مشاوره دانشگاه های تحت پوشش وزارت علوم) را به تمامی همکاران عزیز و سختکوش مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی شریف، بویژه رئیس محترم مرکز مشاوره؛ سرکار خانم میترا آقاجانی تبریک گفته و از خداوند منان توفیق روزافزون را برای این عزیزان خواستاریم.

هدف نویسندگان در این کتاب این است ابزارهایی در اختیار شما بگذارند که برای رویارویی با مسایل دشوار زندگی به آنها نیاز دارید. شما خواهید آموخت که چطور از دام های ارتباطی اجتناب کنید و اگر در آنها گرفتار شدید، چطور از این دام ها خارج شوید. رویکرد نویسندگان این کتاب برای ارتباط زوج ها بر اساس رفتار درمانی عقلانی هیجانی است؛ رویکردی که دکتر آلبرت الیس در دهه ی ۱۹۵۰ آن را معرفی کرد و اکنون یکی از برجسته ترین و شناخته شده ترین روش های درمانی در سراسر جهان است.



قابل توجه دانشجویان دانشگاه صنعتی شریف



بدینوسیله به اطلاع می رساند که کارگاه آموزشی مهارتهای زندگی (ویژه دانشجویان شامل: مهارتهای خودآگاهی، ارتباط بین فردی موثر، حل مساله و کارگاه آموزشی کنترل خشم و اضطراب) در تاریخ ۲۰ و ۲۱ اردیبهشت ماه ۱۳۹۱ برگزار خواهد شد، لذا از دانشجویان علاقمند به شرکت در این کارگاه ها درخواست می شود که هر چه سریعتر، جهت ثبت نام به مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی شریف (مسئول پذیرش، خانم ارمنده) مراجعه نمایند.

مشاور شریف

سال دوم، شماره ۱۲، فروردین ۱۳۹۱

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره و خدمات روانشناسی

دانشگاه صنعتی شریف

مدیر مسئول: دکتر ابوالفضل محمدی

سرمدیر: غلامحسین زهتابور

همکاران این شماره: میترا آقاجانی، امید ساعد، سمیه ارمنده-

پور

تنظیم مطالب و صفحه آرایی: فرزانه ابادری

آدرس: تهران، خیابان آزادی، دانشگاه صنعتی شریف

تلفکس: ۶۶۰۲۲۷۰۹

Website: www.counselling.sharif.ir

e-mail: counselling@mehr.sharif.ir