

بسمه تعالی



مهارت های اجتماعی (۱)

تهیه و تنظیم:

مشاوره دانشگاه فرهنگیان

(پردیس علامه طباطبائی ارومیه)

بهار ۹۴

مهارت های اجتماعی عبارت است از توانایی برقراری روابط بین فردی با دیگران به نحوی که از نظر جامعه قابل قبول بوده و منطبق بر عرف جامعه باشد و در عین حال برای جامعه سودمند بوده و بهره ای دوجانبه داشته باشد. تحقیق و پژوهش های مختلف نشان داده اند هر چه ارتباط های اجتماعی سالم تر و بیشتری داشته باشید، از سلامت جسمی و روانی بالاتری برخوردار خواهید بود. به همین دلیل بسیار مهم است که در شروع زندگی بزرگسالی خود با این مهارت ها آشنا شده، آنها را تمرین و تکرار کرده و در صورت نیاز از دیگران و متخصصان مورت بگیرید.

برای آنکه مهارت های اجتماعی بهتری داشته باشید، بهتر است از اصول زیر استفاده کنید:

دیگران را دوست داشته باشید و این علاقه و توجه را نشان دهید.

همه انسان ها نیاز دارند بدانند مورد توجه و علاقه دیگران هستند. ممکن است بپرسید چگونه می

توان این احساس را نشان داد؟ برای مثال موقعیتی را در نظر بگیرید که یکی از دوستان شما در کلاس حاضر نشده و کلاس بعدی هم همین طور. یک تماس تلفنی به آن دوست و بیان این موضوع که "در چند کلاس نیامدی، نگران شدم که نکند دچار مشکل شده ای، تماس گرفتم بینم در چه حالی هستی"، نشان دهنده آن است که شما به حضور یا عدم حضور دوست خود توجه دارید و به وجود او اهمیت می دهید.

یا در شرایطی که دوست شما دچار مشکلی شده است، اینکه با او تماس بگیرید و از مشکلش پرس و جو کنید و از او بپرسید که "آیا کاری از دست شما بر می آید؟" و یا مواردی از این قبیل نشان دهنده آن است که شما به او توجه دارید.

در صورتی که هنگام ناراحتی و مشکلات به سراغ دوست خود نیایید، هنگامی که بدون دلیل در برنامه ای ای حاضر نمی شود به دنبال او نگردید و فقط اوقات خوشی و تفریح بخواهید با آنها باشید و یا مواقعی که خود مشکل دارید به دنبال آنها باشید، نشان دهنده آن است که شما مفهوم

ارتباط انسانی را متوجه نشده و انسان ها را نه به خاطر خود آنها بلکه برای اینکه نیاز یا مشکلی را از شما برطرف کنند، دوست دارید و به جز خود به کسی دیگر اهمیتی نمی دهید.



سعی کنید شنونده فعالی باشید.

یکی از عواملی که ارتباط سالم و سازنده ای ایجاد می کند، خوب گوش دادن است. شنیدن با گوش دادن فرق دارد، چرا که در گوش دادن: به طرف مقابل نگاه می کنید.

کار دیگری در آن زمان انجام نمی دهید مثل خواندن روزنامه، شماره تلفن گرفتن، نوشیدن چیزی یا مواردی از این قبیل.

توجه و تمرکز زیادی دارید.
فعال هستید.

سعی می کنید که بخوبی بفهمید و درک کنید.

نشان می دهید که گوش می دهید مثل تکان دادن سر، گفتن کلماتی مثل آها، اوهوم.

گوینده را تشویق به ادامه صحبت می کنید.

واکنش هایی مثل گوش ندادن به حرف های طرف مقابل، بی توجهی به حرف ها، پریدن میان حرف های طرف مقابل و نگاه نکردن به طرف مقابل معنای بسیار زیادی دارد مانند بی احترامی، ارزش قائل نشدن به طرف مقابل، عدم تمایل به ادامه صحبت و مواردی از این قبیل. پس بسیاری از موارد جزئی یا ظاهرا بی اهمیت می تواند رابطه را بر هم بزند. در حالیکه توجه به همین نکات ظریف می تواند رابطه شما با دیگران را بهبود بخشد.

در ارتباطات، خود را بالا نبرید.

افرادی که در ارتباطات خود سعی می کنند که به دیگران نشان دهند افراد متفاوتی هستند یا خود را بالاتر از دیگران می دانند، معمولا دچار مشکلات ارتباطی زیادی می شوند. مردم دوست ندارند با افرادی ارتباط داشته باشند که خود را بالاتر از دیگران می دانند. ممکن است شما از لحاظ عملکرد تحصیلی خود یا موقعیت اقتصادی، فرهنگی و اجتماعی والدینتان موقعیت بهتری نسبت به سایرین داشته باشید. ولی این دلیل نمی شود که شما به دیگران فخر بفروشید یا امتیاز خاصی نسبت به دیگران داشته باشید. اجازه دهید این دیگران باشند که ارزشمندی شخص شما و وجود شما را کشف می کنند. لازم به ذکر است که ارزشمندی انسان به وجود اوست نه مدرک، ثروت، هوش، زیبایی، مقام و موقعیت اجتماعی یا اقتصادی.

ادامه دارد

بسمه تعالی



مهارت های اجتماعی (۲)

تهیه و تنظیم:

مشاوره دانشگاه فرهنگیان

(پردیس علامه طباطبائی ارومیه)

بهار ۹۴

در روابط، خود را پایین نیاورید.

همیشه سعی کنید که برای خود ارزش و احترام قائل باشید. دیگران با شما به همان صورت برخورد خواهند کرد که شما در مورد خود صحبت می کنید. اگر در صحبت های خود نشان دهید که احساس حقارت یا بی ارزشی می کنید، دیگران نیز با شما به همین صورت برخورد می کنند. نکته مهم آنکه همه انسان ها با هر مرتبه علمی، با هر درجه زیبایی و استعداد، با هر خانواده ای، با هر وضعیت اجتماعی و اقتصادی ارزشمند هستند. انسان به صرف آنکه انسان است، از حرمت، شان و ارزش خاصی برخوردار است.

سعی نکنید خود را سانسور کنید.

در ارتباط و روابط خود، سعی کنید که بر اساس عقیده، نظر و سلیقه خود صحبت

کنید. به یاد داشته باشید که انسان ها متفاوتند ولی این دلیل این نیست که یکی بالاتر یا پایین تر از دیگران است. بنابراین نظر و عقیده خود را بیان کنید. با این حال به یک نکته ظریف هم توجه داشته باشد و آن اینکه سانسور نکردن خود به این معنی نیست که همه مطالب زندگی و حتی همه رازهای خود را با همه کس در میان بگذارید. بلکه در میان گذاشتن رازها مختص افرادی است که امین، قابل اعتماد و شایسته اند.

در دوستی های خود، افراط و تفریط نکنید.



رفتارهای غیر کلامی مناسبی داشته باشید.

مردم تمایلی ندارند با افرادی ارتباط برقرار کنند که عبوس، بی توجه و بی اعتنا به دیگرانند. افرادی که حتی تماس چشمی با دیگران برقرار نمی کنند، به دیگران نگاه نمی کنند و یا نشانه ای از دوستی یا آشنایی نشان نمی دهند. بنابراین در ارتباط های خود حتی ارتباط های معمولی و عادی سعی کنید به دیگران نگاه کنید، گاه به تناسب مورد به آنها لبخند بزنید، با مردم افراد خود سلام و احوالپرسی کنید. بعبارت دیگر نشان دهید که آماده و علاقه مند به ارتباط هستید.



به ظاهر و آراستگی خود توجه داشته باشید. ظاهر و آراستگی شخص نقش مهمی در روابط و ارتباط دارد. هیچ کس دوست ندارد با کسی هم کلام شود که دهانش بوی بدی می دهد، نامرتب و بد لباس است. مهم نیست که لباس شما چگونه است. مهم این است که تا حد معمول و متعارف اجتماع مرتب، تمیز و آراسته باشید. حمام کردن، کوتاه کردن یا تمیز کردن ناخن ها، تمیز بودن لباس ها و بطور کلی نظافت شخصی

چیزی است که از عهده یک دانشجوی معمولی برمی آید.

گاه به گاه نظرات دیگران را نسبت به خود بررسی کنید و در مورد آنها فکر کنید.

برای آنکه از نظر دیگران نسبت به خود آگاه شوید، گاه به گاه از دوستان نزدیک و صمیمی خود و افرادی که آنها را قبول دارید در مورد نحوه رفتار و برخوردهای خود سوال کنید. از آنان بخواهید که صادقانه پاسخ دهند. چنین ارزیابی باعث می شود که شما رفتارهای خود را بصورت عینی و توسط یک فرد بدون تعصب و سوگیری ارزیابی کرده و اطلاعات بیشتری در مورد خود بدست آورید.

مهارت های اجتماعی (۳)

تهیه و تنظیم:

مشاوره دانشگاه فرهنگیان

(پرديس علامه طباطبائی ارومیه)

بهار ۹۴

سازمان بهداشت جهانی، یونیسف و یونسکو
ده مهارت زندگی اصلی را بدین شرح
معرفی می نمایند:

۱- **مهارت خود آگاهی:** توانائی و ظرفیت
فرد در شناخت خویشتن و شناسائی
خواسته ها، نیازها و احساسات خویش.

۲- **مهارت حل مساله:** تعریف دقیق
مشکلی که فرد با آن روبروست، شناسائی و
بررسی راه حل های موجود و برگزیدن و
اجرای راه حل مناسب و پس از آن ارزیابی
نتیجه عملکرد.

۳- **مهارت تصمیم گیری:** در این مهارت
فرد می آموزد که تصمیم گیری چیست و
چه اهمیتی دارد. هم چنین با انواع تصمیم
گیری آشنا شده و مراحل تصمیم گیری را
گام به گام تمرین می کند.

۴- **مهارت برقراری ارتباط موثر:** این
مهارت به معنای ابراز احساسات، نیازها و
نقطه نظر های فردی به صورت کلامی و
غیر کلامی است. در این مهارت فرد می
آموزد که چگونه می تواند یک ارتباط را
شروع کرده، تداوم بخشد و پایان دهد.

۵- **مهارت ایجاد و حفظ روابط میان
فردی:** مهارتی است جهت تعامل مثبت با
افراد (اعضای خانواده، دوستان، همکاران
و...) و موثر کردن این روابط به نحوی که
رضایت طرفین را در بر داشته باشد.

۶- **مهارت تفکر خلاق:** مهارتی سازنده و
پایه برای نیل به سایر مهارت های مرتبط
با سبک اندیشیدن است. در این مهارت فرد
می آموزد که به شیوه ای متفاوت بیندیشد
و از تجربه های متعارف و معمولی خویش

فراتر رود و تبیین و راه حل هائی را خلق نماید که خاص خودش است.

۷- **مهارت تفکر نقاد:** توانائی تحلیل عینی اطلاعات موجود با توجه به تجارب شخصی و شناسائی آثار نفوذی ارزش های اجتماعی، همسالان و رسانه های گروهی بر رفتارهای فردی.

۸- **مهارت همدلی:** این مهارت عبارت است از فراگیری نحوه درک احساسات دیگران. در این مهارت فرد می آموزد که چگونه احساسات افراد دیگر را تحت شرایط مختلف درک کند، تفاوت های فردی را بپذیرد و روابط بین فردی خود را با آن ها بهبود بخشد.

۹- **مهارت مقابله با هیجان ها:** شناخت هیجان ها و تاثیر آن ها بر رفتار. فراگیری

نحوه اداره هیجان های شدید و مشکل آفرین نظیر خشم.

۱۰- **مهارت مقابله با استرس:** در این مهارت فرد می آموزد که چگونه با فشارها و تنش های ناشی از زندگی دانشجویی و سایر استرس ها مقابله نماید.



علاوه بر مهارت های مذکور دو مهارت رفتار جرات مندانه (قاطعانه) و مدیریت زمان نیز از جمله مهارت هائی هستند که می توانند در زمره مهارت های زندگی قرار گیرند.

مهارت رفتار جرات مندانه: توانائی ابراز صادقانه نظرات، احساسات و نگرش ها بدون احساس اضطراب. دفاع فرد از حقوق خود به شکلی که حقوق دیگران پایمال نشود.

مهارت مدیریت زمان: در این مهارت فرد می آموزد که چگونه گام به گام زمان خویش را با اهداف خود سازگار و تنظیم نماید.

پایان