

عنوان دوره

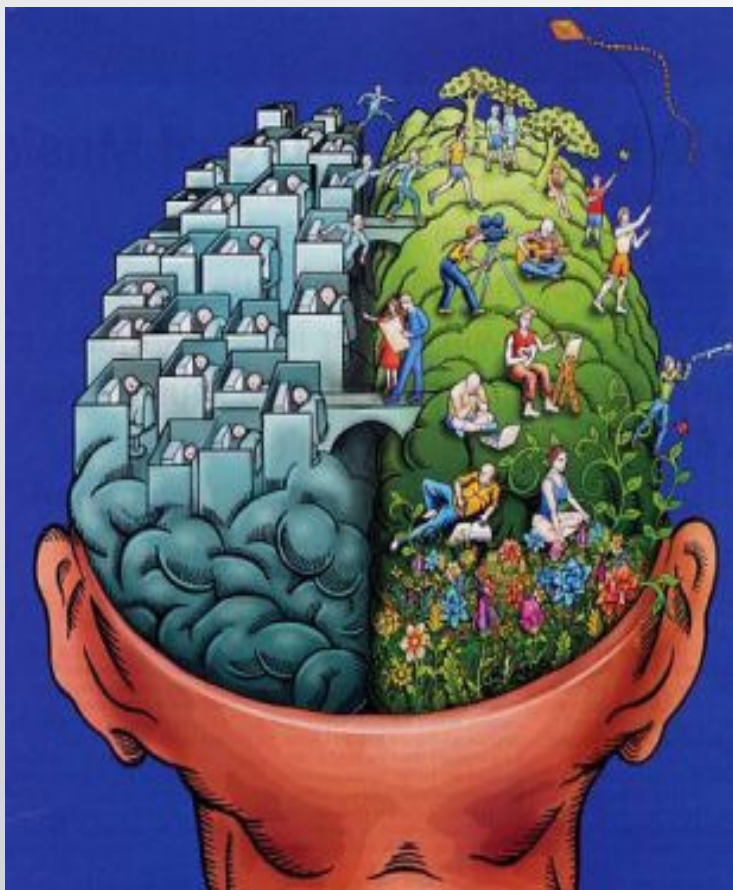
شناسایی و استفاده از ظرفیت های ذهنی

تهیه و تنظیم: سید محمد رضا حاتقانی

هر که خود را شناخت خدای خود را شناخته است

امیر مومنان حضرت علی علیه السلام

آنچه که می خواهیم بگوئیم



- ویژگی های کلی مغز و ذهن
- نکاتی درباره مغز و عملکردش
- نیمکره های راست و چپ مغز
- تفاوت نیمکره های راست و چپ مغز
- تفاوت مغز آقایان و خانمها

نکاتی درباره مغز و عملکردش

✓ مغز پیچیده ترین عضو بدن است.

مغز شما روی شخصیت شما به عنوان پدر، مادر، فرزند، مدیر، معلم، استاد،

دانشجو، دکتر، مهندس، کارمند تاثیر می گذارد.

✓ مغز حدود ۲٪ وزن بدن را تشکیل می دهد.

✓ مغز ۲۰٪ تا ۳۰٪ انرژی بدن را مصرف می کند.

✓ حدود ۱۰۰ بیلیون نرون در مغز انسان وجود دارد.

نیمکره های راست و چپ مغز

- همه انسانها از نظر توانایی های فکری یکسان نیستند.
- مسئله «برتری» توانایی نیست بلکه «تفاوت» در توانایی است.
- یکی از روشهای یادگیری، تعیین این نکته است که کدام نیمکره مغز انسان در تفکر و عملکرد انسان غالب است.
- ما از نظر بیولوژی راست مغز یا چپ مغز نیستیم، منظور ترجیح است نه استفاده کامل و مطلق از یک نیمکره.
- ما «می توانیم» و «باید» استفاده از «هر دو» نیمکره مغزمان را توسعه دهیم.

فعالیت های نیمکره چپ مغز

تفکر تجزیه و تحلیلی

منطق

زبان

علوم و ریاضی



فعالیت های نیمکره راست مغز

تفکر جامع نگر

شم و شهود

خلاقیت

هنر و
موسیقی

تفاوت نیمکره های راست و چپ

❖ نیمکره چپ:

- بخش منطقی و شفاهی مغز، استدلال، عقلانیت
- کنترل قسمت راست بدن
- تفسیر منطقی اطلاعات
- مسئول کارهای سخت
- چکیده سازی، دسته بندی، نظم و ترتیب، زمان بندی، ریاضیات
- مسئول جزئیات، دانش، تعاریف، برنامه ریزی، تعیین اهداف، علم، تکنولوژی،
- ثبات و پایداری فعالیت های فیزیکی
- توجه به تفاوتها
- مؤثر در کنترل فاکتورهای احساسی
- ترجیح زبان گفتاری و نوشتاری

تفاوت نیمکره های راست و چپ

❖ نیمکره راست:

- ✓ کنترل سمت چپ بدن،
- ✓ بخش حسی و غیر شفاهی مغز،
- ✓ استفاده از تصاویر برای پردازش اطلاعات،
- ✓ مهارتهای دیداری، توجه به شباهت ها و تفاوتها،
- ✓ مسئول درک مستقیم، احساسات، رویا، هیجانات، تصور کردن، ابتکار و خلاقیت، رنگ، آگاهی از محیط و خاطرات،
- ✓ مسئول حواس فیزیکی و مهارتهای حرکتی، ریسک کردن، تنوع و انعطاف پذیری، یادگیری بوسیله تجربیات، ارتباطات، بازی و ورزش، عرفان، توجه به درون، مزاح و شوخی،
- ✓ نقاشی و کاردستی را ترجیح می دهد.
- ✓ در بروز فاکتورهای احساسی آزاد و راحت است.

سعی کنید رنگ ها را بگویید بدون اینکه لغات را بخوانید
یعنی در واقع رنگ کلمه ها را بگویید مثلا کلمه سبز که به رنگ آبی هست باید بگویید آبی

سبز زرد قهوه‌ای صورتی آبی سبز زرد قرمز
سفید قرمز سفید آبی نارنجی مشکی سبز بنفش مشکی

دیدی قاطی کردی!!! میدونی چرا؟ چون:

سمت راست مغزت سعی میکنه رنگ رو ببینه

و

سمت چپ مغزت اصرار به خواندن لغت داره

تداخل سمت چپ و راست مغز!

تفاوت مغز خانم ها و آقایان

- مردان متبحر در خلبانی، ریاضیات، مهندسی، مکانیک، معماری، مسابقات رالی و....
- زنان متبحر در مهارت‌های گفتاری، مهارت‌های اجتماعی و روابط انسانی، تلقین و انتقال افکار، یادگیری و به یاد آوردن.
- مغز مردان بطور تقریبی ۱۰٪ بزرگتر از مغز زنان است.
- حجم سلول‌های خاکستری در قسمت گیجگاه و پیشانی زنان به ترتیب ۱۳٪ و ۲۳٪ بیشتر از مردان است.
- چگالی نرون‌های عصبی پوسته مغز مردان، بیش از زنان است.

مراحل پردازش اطلاعات در حافظه

- رمزگردانی: تبدیل تحریکات حسی به رمزهای روان شناختی



- اندوزش: ذخیره سازی اطلاعات

- بازیابی: به یادآوری اطلاعات ذخیره شده

❖ یادگیری چیست؟

یک تغییر پدوام در رفتار یا ظرفیت رفتار در یک موقعیت معین که از

تمرین یا سایر اشکال تجربه ناشی می شود.

هوش چند گانه

تست یک

تست دو

□ هوش کلامی / زبانی:

- این نوع هوش یعنی توانایی استفاده از کلمات و زبان.
- این یادگیرنده ها توانایی شنیداری بالایی دارند و معمولاً سخنران های برجسته ای هستند. با کلمات فکر می کنند؛ مهارت های آنها شامل موارد زیر می شود: گوش دادن، حرف زدن، قصه گویی، توضیح دادن، تدریس، درک قالب و معنی کلمات، قانع کردن دیگران در پذیرفتن نظراتشان و

□ ۲ هوش دیداری / فضایی

- این نوع هوش یعنی توانایی درک پدیده های بصری.
- یادگیرنده های دارای این نوع هوش گرایش دارند که با تصاویر فکر کنند و برای بدست آوردن اطلاعات نیاز دارند یک تصویر ذهنی واضح ایجاد کنند. آنها از نگاه کردن به نقشه ها نمودارها، تصاویر و فیلم خوششان می آید.
- مهارتهای آنها شامل موارد زیر است:
- درک نمودارها و شکلهای، طراحی، نقاشی، تفسیر تصاویر و ...



۳ هوش منطقی / ریاضی

- یعنی توانایی استفاده از استدلال، منطق و اعداد. این یادگیرنده ها به صورت مفهومی با استفاده از الگوهای عددی و منطقی فکر می کنند و از این طریق بین اطلاعات مختلف رابطه برقرار می کنند.
- مهارت های آنها شامل موارد زیر است: مسئله حل کردن، تقسیم بندی و طبقه بندی اطلاعات، انجام محاسبات پیچیده ریاضی، کار کردن با شکلهای هندسی.

چیستان!!!!!!

یک زن و شوهر 7 پسر دارند

و هر پسر یک خواهر دارند

این خانواده چند نفر جمعیت دارد ???

(98 درصد افراد پاسخ را اشتباه میدهند)

7	4	11	15
2			8
9		16	23
11		21	31

3	5
7	
10	

A

4	6
8	
12	

B

3	5
8	
12	

C

4	6
7	
10	

D

۴ هوش بدنی / جنبشی

- یعنی توانایی کنترل ماهرانه بدن و استفاده از اشیاء این یادگیرنده ها فکرشان را از طریق حرکات بیان می کنند، هماهنگی دست و چشم آنها بسیار زیاد است.
- مهارت‌های آنها شامل این موارد است: ورزش و بازی با توپ، رقص، هنرپیشگی، تقلید حرکات، صنایع دستی، خلق کردن،
- استفاده از دست هایشان برای ساختن، ابراز احساسات از طریق بدن،

۵ هوش موسیقی / ریتمیک

- این نوع هوش یعنی توانایی تولید و درک موسیقی.
- این یادگیرنده ها با استفاده از صداها، ریتم ها و الگوهای موسیقی فکر می کنند. آنها چه با تحسین، چه با انتقاد بلافاصله به موسیقی عکس العمل نشان می دهند. بسیاری از این یادگیرنده ها به صداها محیطی مانند صدای جیرجیرک و چکه کردن شیر آب حساسند.
- مهارت های آنها شامل موارد زیر می شود: آواز خواندن، سوت زدن، نواختن آلات موسیقی، آهنگ سازی، یادآوری ملودیها.

هوش بین فردی

- یعنی توانایی ارتباط برقرار کردن و فهم دیگران. این یادگیرنده ها تلاش می کنند همه چیز را از نقطه نظر دیگران ببینند تا بفهمند آنها چگونه می اندیشند و احساس می کنند. آنها توانایی زیادی در درک احساسات، مقاصد و انگیزه های دیگران دارند. در یک گروه سعی در برقراری آرامش و تشویق به همکاری دارند آنها هم از طریق مهارتهای کلامی و هم مهارتهای غیر کلامی با دیگران ارتباط برقرار می کنند.
- مهارتهای آنها شامل موارد زیر است: دیدن مسائل از نقطه نظر طرف مقابل، گوش دادن و برقراری ارتباط مثبت با دیگران.

۷ هوش درون فردی

- این هوش یعنی توانایی درک خود و آگاه بودن از حالات درونی خود. این یادگیرنده ها سعی می کنند احساسات درونی، رویاها، روابط با دیگران و نقاط ضعف و قوت خود را درک کنند.
- مهارت‌های آنها شامل موارد زیر است: تشخیص نقاط ضعف و قوت خود، درک و بررسی خود، آگاهی از احساسات درونی، تمایلات و رویاها، ارزیابی الگوهای فکری خود، باخود استدلال و فکر کردن.

□ هوش هیجانی

- بیانگر آن است که در روابط اجتماعی و در شرایط خاص چه عملی مناسب و چه عملی نامناسب است. یعنی اینکه فرد در شرایط مختلف بتواند امید را در خود زنده نگه دارد. با دیگران همدلی کند، احساسات دیگران را بشنود. نگذارد نگرانی قدرت تفکر و استدلال او را مختل نماید، و

❖ توانایی های اصلی هوش هیجانی

- شناخت عواطف شخصی
- به کارگیری درست هیجان ها
- برانگیختن خود
- شناخت عواطف دیگران
- حفظ ارتباط ها

خلاقیت و روشهای پرورش آن

تعاریف خلاقیت ❖

- نگاه دیگر به موضوعات
- برهم زدن روند عادت های فکری
- فرایند تغییر، توسعه، و تکامل در چرخه حیات ذهنی
- نگاهی متفاوت به پدیده هایی که سایر افراد نیز می بینند
- استعداد ابتکار و خلق کردن که در همه وجود دارد

اهمیت خلاقیت

- (۱) فشار روزافزون رقابت
- (۲) بازارهای جهانی شده
- (۳) گام های شتابان پیشرفت فناوری
- (۴) دگرگونی سریع ارزش های مصرف کنندگان و روش های زندگی

گام های توسعه خلاقیت در بشر

- ❖ (۱) آماده سازی ذهن
- ❖ (۲) مطالعه، بررسی و تمرکز
- ❖ (۳) تغییر و دگرگونی
- ❖ (۴) گذر از دوره کمون (انتظار)
- ❖ (۵) جرقه
- ❖ (۶) تایید و اثبات
- ❖ (۷) اجرا

گام اول: آماده سازی ذهن

- (۱) همیشه جویای علم باشید (خواندن، یادگیری، تمرین)
- (۲) زیاد بخوانید و همه چیز را بخوانید (مطالعه مطالب و علوم مختلف و ایجاد ارتباط بین مطالعات عمومی و آنچه که ما اصل حرفه علمی ما قرار داده ایم)
- (۳) مطالب خوانده شده را دسته بندی کنید.
- (۴) زمانی را برای تبادل نظر با دیگران بگذارید. (گاه خلاقیت از شنیدن حرفی که انسان رابه فکر فرو می برد آغاز می شود).
- (۵) در مجامع، کنفرانسها و سمینارهایی که در زمینه رشته کاری تان است شرکت کنید.
- (۶) اطلاعات بین المللی را نیز بدست آورید.
- (۷) مهارت های شنیداری خود را بالا ببرید.

گام دوم: مطالعه و تمرکز

- تا می توانید مطالعه کرده و داده هایتان را تجزیه و تحلیل کنید.
- قضاوت و نتیجه گیری نکنید ، آن را به زمان دیگری موکول کنید

گام سوم: تغییر و دگرگونی

- برای استفاده درست از داده ها و حل مسئله بطور خلاقانه، نیاز به استفاده از دو تفکر واگرا و همگرا دارید.
- تفکر واگرا توانایی دیدن تفاوت‌های میان داده هاست. یعنی در افکارتان به دنبال سیرها و امکانات مختلف می گردید بدون اینکه روی مسئله اصلی تمرکز کنید.
- تفکر همگرا توانایی دیدن شباهتها و ارتباط های بین داده های مختلف است. با این طرز فکر می توانید بهترین و مؤثرترین مسیرهایی که به مسئله مورد نظر ختم می شوند را انتخاب کنید.

گام چهارم: گذر از دوره کمون (انتظار)

- اگر بعد از طی این سه مرحله ، به نتیجه دلخواه نرسیدید، دلسرد نشوید. گاه توفقی کوتاه، می تواند نتیجه بخش باشد. در این حال موضوع به ضمیر ناخودآگاه سپرده می شود و در لحظه خاص آن را کشف خواهید کرد.

❖ راهنمایی جهت عبور از این مرحله

- ۱-انبوه به هم ریخته اطلاعات موجب گیج شدن می شود لذا کمی از موضوع دور شوید و در آرامش بسر برید.
- ۲-رؤیاپردازی کنید. «باید» برای خود نگذارید بلکه روی انعطاف پذیری ذهن و پرواز آن کار کنید.
- ۳-استراحت کرده و به تفریح پردازید. به طبیعت ، مهمانی یا سفری کوتاه بروید.
- ۴- هنگام به خواب رفتن روی موضوع تمرکز کرده و به آن فکر کنید . این کار موجب فعال شدن ذهن دوران تشویش شما در خواب می شود.

گام پنجم : جرقه

- مطمئن باشید پس از دوره انتظار جرقه ای در ذهن شما ایجاد خواهد شد. کاملاً حواس خود را جمع کرده و گوش به زنگ باشید تا متوجه راه حل اساسی یا همان «جرقه ی اول خلاقیت» بشوید.

گام ششم: تایید و اثبات

**جرقه ذهنتان را به صورت نوشتاری بر روی کاغذ منتقل کنید. و برای
حس یا رؤیت عینی آن را آزمایش کنید.**

گام هفتم : اجرا

- حال صفات و ویژگیهای کار آفرینی را در خود تقویت کنید. از خلاقیتها بعنوان کلید حل مشکلات و گشایش فرصتها استفاده کنید ولی فراموش نکنید که:
 - ۱- طبق برنامه پیش بروید.
 - ۲- ریسک پذیری و تحمل خود را افزایش دهید.
 - ۳- تمرین کنید.
 - ۴- خلاقیت را به نوآوری و نوآوری را به ارزش تبدیل کنید.
 - ۵- چرخه تبدیل خلاقیت به نوآوری را در فعالیتهای خود تکرار کنید

عوامل مؤثر در خلاقیت

❖ ۱- مهارت‌های مربوط به خلاقیت:

- این مهارت‌ها نوعی از ویژگی‌های شخصی هستند که موجب خلاقیت فردی می‌شود.

❖ ۲- مهارت‌های مربوط به موضوع:

- این مهارت برای حل مسائل معین و اجرای کار خاص مورد نیاز است.

❖ ۳- انگیزه درونی:

- اگر شخصی دو مهارت مربوط به خلاقیت و موضوع را داشته باشد اما انگیزه خلاقیت نداشته باشد نمی‌تواند به کار خود ادامه دهد.

ویژگیهای افراد خلاق

- ۱- انعطاف پذیرتر از افراد غیر خلاقند.
- ۲- پیچیدگی کارها را به آسانی آن ترجیح می دهند.
- ۳- تمایل به استقلال فکری در آنان زیاد است.
- ۴- هنگام چالش درباره اندیشه شان سرسختانه از مواضع خود دفاع می کنند.
- ۵- صاحبان قدرت را به آسانی زیر سؤال می برند.
- ۶- دارای انگیزش درونی زیادی هستند.
- ۷- بندرت از موقعیت اجتماعی خود راضیند.
- ۸- مشتاقانه به حل مسایل می پردازند حتی اگر مسئله بسیار سخت و پیچیده باشد.
- ۹- نسبت به خود و توانایی قضاوت آزادانه خود آگاهی دارند.
- ۱۰- سخت کوش تر از دیگرانند و وجود خود را وقف کارشان می کنند.
- ۱۱- پر تکاپو و پرفرژینند.

سه شیوه مشهور همکاری خلاق گروهی

❖ **۱- طوفان مغزی:** شیوه ای برای گردهمایی است که در آن گروهی می کوشند با ارائه اندیشه های تخیلی کنترل نشده و سازمان نیافته برای مسئله بخصوصی راه حلی بیابند.

- چهار قانون مهم در طوفان مغزی باید رعایت شود:
- ۱- انتقاد از عقائد و راه حلهای ارائه شده ممنوع است.
- ۲- هر چه عقائد بنیادی تر باشد بهتر است.
- ۳- کمیت عقائد مورد نظر است نه کیفیت.
- ۴- افراد برای اصلاح و تکمیل عقاید دیگران تشویق شوند.

❖ **۲- تلفیق نامتجانسی ها:** در این روش، اعتقاد بر آنست که خلاقیت از سازماندهی مجدد روابط میان افکار به ظاهر غیر مرتبط ناشی می شود و از گروه خواسته می شود عمداً از قیاس و استعاره بهره گیرند تا بتوانند دیدگاهها و نظرات جدید پدید آورند.

❖ **۳- داستان سازی:** در این شیوه تفکر خلاق شرکت کنندگان در جلسه با طرح سؤلهایی برانگیخته می شود تا بتوانند: الف) بر مسئله ای مشخص تاکید ورزند. ب) افکار خود را درباره آن مسئله به سرعت روی کارتهابنویسند.

- ج) کارتها را بر اساس موضوعهای گوناگون روی دیوار سنجاق کنند.

برنامه ریزی و مدیریت زمان

- ارزش زمان:
- ارزش یک ماه را مادری که نوزاد نارس دنیا آورده می داند.
- ارزش یک ساعت را کسی که انتظار به هوش آمدن بیمارش را می کشد می فهمد.
- ارزش یک دقیقه را کسی که از قطار یا هواپیما جا مانده می داند.
- ارزش یک ثانیه را کسی می داند که از یک تصادف جان سالم بدر برده باشد.
- ارزش یک هزارم ثانیه را کسی که مدال المپیک گرفته می داند

برنامه ریزی

- برای انجام هر فعالیتی از قبل برنامه ریزی کنید.
- به ازای هر یک دقیقه کار برنامه ریزی شده ۵-۱۰ دقیقه در زمانی که صرف آن کار میکنید صرفه جویی می شود.
- ۸۰٪ نتایج بدست آمده از ۲۰٪ فعالیت های ماست لذا همواره تلاشتان را روی این ۲۰٪ متمرکز کنید.
- اهداف را مد نظر داشته باشید.
- مهمترین کارها و اولویتها آنهایی هستند که بیشترین تأثیر را روی زندگی و شغل شما می گذارند. بیشتر تمرکز خود را به آنها معطوف کنید .
- ابتدا کارها را برحسب ارزشها، اهمیتها و نقششان اولویت بندی کنید تا اطمینان حاصل کنید که مشغول انجام مهمترین فعالیتهای خود هستید.
- قبل از شروع به کار ملزومات آن را فراهم کنید. آمادگی کامل قبل از شروع کار از عملکرد ضعیف جاوگیری می کند.
- هرگز برای همه کارها وقت کافی وجود ندارد اما همیشه برای کارهای مهم وقت هست لذا از قانون تشخیص ضرورت استفاده کنید.
- همواره به یادگیری ادامه دهید زیرا هرچه در انجام کارهای اصلی خود دانش و مهارت بیشتری داشته باشید می توانید سریعتر آنها را آغاز و زودتر به پایان برید.

- توانمندیها و شایستگی های کلیدی خود را تقویت کنید.
دقیقا مشخص کنید چه کارهایی را در حال حاضر خوب انجام می دهید یا در آینده می توانید خوب انجام دهید و تمام تلاشتان را برای انجام این قبیل کارها متمرکز کنید.
- محدودیتهای اصلی خود را مشخص کنید. محدودیتها و عوامل بازدارنده درونی و بیرونی خود را که تعیین کننده سرعت دستیابی به مهمترین اهدافتان هستند مشخص کرده و تمرکز خود را روی برطرف کردن این موانع قرار دهید.
- هربار یک پله جلو بروید. با انجام مرحله به مرحله ، قادر به انجام سخت ترین و پیچیده ترین کارها خواهید بود.
- ابتدا سخت ترین کارها را انجام دهید. روزتان را با کاری که بیشترین تأثیر را روی اهداف و حرفه تان دارد آغاز کنید و تا آن را به اتمام نرساندید دست از تلاش برندارید.

اصول موفقیت

- ۱- به اهداف بزرگ و مهم بیندیشید. طرحهای بزرگ را در نظر بگیرید.
- ۲- موفقیت همواره تابع هوش و استعداد نیست. با اندکی استعداد و با پشتکار زیاد می توان به موفقیت رسید.
- ۳- چیزی به نام شانس در موفقیت دخیل نیست بلکه استفاده به جا از فرصتها راز موفقیت است.
- ۴- خواستن، توانستن است. نقش ضمیر ناخودآگاه که از تمایلات انسان نشات می گیرد در موفقیت بسیار زیاد است. البته خواستن به معنای آرزو داشتن نیست بلکه به معنای عمل کردن است.
- ۵- در نهایت استقامت رمز نهایی موفقیت است. باید تمام نیرو را روی هدف متمرکز کرد و بر آن استقامت ورزید.

مهارتهای زندگی موفق

• خود آگاهی

- خود آگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته ها، ترس و انزجار است.

• همدلی

- همدلی یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند.

• ارتباط مؤثر

- یعنی فرد میتواند نظرها، عقاید، خواسته ها، نیازها و هیجان های خود را ابراز و به هنگام نیاز بتواند از دیگران کمک و راهنمایی بخواهد.

• روابط بین فردی

- این توانایی به ایجاد روابط دوستانه و مؤثر فرد با انسانهای دیگر کمک میکند.

• تصمیم گیری

- این توانایی به فرد کمک می کند تا به نحو مؤثرتری در مورد مسائل تصمیم گیری نماید. اگر دانش آموزان 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 مسئله

• این توانایی فرد را قادر می سازد تا بطور مؤثرتری مسائل زندگی را حل نماید. اگر مسایل مهم زندگی حل نشده بماند استرس روانی ایجاد می کند که به فشار جسمی منجر می شود.

• تفکر خلاق

• این نوع تفکر هم به مسئله و هم تصمیم گیری های مناسب کمک می کند. با استفاده از این تفکر، راه حل های مختلف مسئله و پیامدهای هر یک از آنها بررسی می شود.

• تفکر انتقادی

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

• توانایی مقابله با استرس

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

اجزای مهارت های ده گانه زندگی

• خود آگاهی

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

• مهارتهای ارتباطی

- ارتباط کلامی و غیر کلامی مؤثر
- 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 مسئله

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

• **مهارت های تفکر خلاق**

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

• **مهارت های مقابله با هیجانات**

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

• **مهارت های تصمیم گیری**

- تصمیم گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق کارهایی که می توان انجام داد که انتخاب را تحت تاثیر 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

• **مهارت های تفکر انتقادی**

- ادراک تاثیرات اجتماعی و فرهنگی بر ارزش ها، نگرش ها و رفتار
- آگاهی از نابرابری، پیش داوری 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