

بسمه تعالی

مهارت های دهگانه زندگی

تهیه و تنظیم: رحمان مهدی نژاد قوشچی کارشناس ارشد مشاوره

[rmehdinezhd@gmail.com](mailto:rmehdinezhd@gmail.com)

مقدمه:

دنیای ما روز به روز ماشینی تر و پیچیده تر می شود. همه چیز تخصصی شده و روابط آدمها نیز تحت تاثیر تکنولوژی قرار گرفته است. امروز یک نفر نمی تواند از پس همه کارها برآید. و برای هر مسئله ای باید به متخصص مربوطه مراجعه کند. در این میان، مسائل خاص انسان که در واقع محور زندگی هست، به حاشیه رانده شده و از آن غفلت شده است. همه تکنولوژی، صنعت و رفاه برای آدمی است، ولی آن بخشی از علم که مربوط به مهارت های زندگی و آرامش انسان است، مورد چشم پوشی قرار گرفته است.

انسان با این همه توانایی هایی که دارد، ولی خسته و تنهاست. و مهارتهای لازم برای استخراج این گنج عظیم که در وجودش نهفته است را ندارد.

پایه پای رشد علمی در تهیه و رشد امکانات و شرایط مختلف زندگی، روانشناسان و مشاوران طی سالهای گذشته با تحقیقات و بررسی توانایی های انسان، به یافته های با ارزشی دست یافته اند که به انسان کمک می کند، درکنار رفاه ظاهری و رشد امکانات زندگی، بتواند درگیری های ذهنی خود را حل کرده و در آرامش قرار گیرد. حتی جهت رشد، خودشکوفایی و خوشبختی خود گامهای بلندی بردارد.

یکی از موضوعات روانشناسی و مشاوره در این مسیر، مهارت های زندگی است.

مهارتهای زندگی توانایی هایی هستند که به ما کمک می کنند تا در موقعیت های مختلف، عاقلانه و صحیح رفتار کنیم. به طوری که آرامش داشته باشیم، لذت ببریم و در عین حال با دیگران ارتباط سازگاران و مفیدی را برقرار کنیم و بدون توسل به خشونت و یا خودخوری بتوانیم مسایل پیش آمده را حل نمائیم و ضمن کسب موفقیت در زندگی احساس شادمانی داشته باشیم.

فواید و کاربردهای مهارت 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 - تامین سلامت جسمی و بهداشت روانی

۱۱- رفع درگیری ها و تنش های درونی

۱۲- تامین آرامش و لذت زندگی

۱۳- رشد شخصی، خودشکوفایی، بالندگی، خوشبختی و شادابی

فهرست مهارت های زندگی

ده مهارت زندگی که سازمان بهداشت جهانی مشخص نموده است عبارتند از:

۱- مهارت های خودآگاهی

۲- مهارت همدلی

۳- مهارت روابط بین فردی

۴- مهارت ارتباط موثر

۵- مهارت مقابله با استرس

۶- مهارت مدیریت بر هیجان

۷- مهارت حل مسئله

۸- مهارت تصمیم گیری

۹- مهارت تفکر خلاق

۱۰- مهارت تفکر نقادانه

نکته: مهارت با دانستن و علم متفاوت است. همانطور که یک نفر با خواندن کتاب شنا، فقط علم پیدا می کند ولی شنا کردن یاد نمی گیرد، دانستن این مهارتها هم کافی نیست، بلکه با تمرین و به کارگیری به مرور در زندگی روزانه، شاهد نتایج رضایت بخش آن خواهیم بود.

✓مهارت خودآگاهی

مهارت خودآگاهی، توانایی شناخت نقاط ضعف و قوت خواسته هاست. نیازها، تمایلات و تصویر واقع بینانه از خود است تا حقوق فردی، اجتماعی و مسئولیت های خود را بهتر بشناسیم این مهارت موجب می شود که به سؤال مهم «من کیستم؟» جواب دهیم.

راههای شناخت خویشتن

تجزیه و تحلیل رؤیایها آدمها در طول زندگی شان به طور مداوم به رؤیایپردازی درباره آینده خود می پردازند. نگاه جدی به رؤیاهایی که در گذشته داشته ایم و یا در زمان حال به آنها می پردازیم، می تواند روش ارزشمندی برای آشنایی با مسائلی که واقعاً برایمان مهم است، باشد.

رؤیایها حاوی سرخ های خوبی در مورد اینکه چه مواردی به شما انگیزه می دهند و موجب به وجود آمدن علاقه در شما می شوند، می باشند.

شناسایی ارزشها ارزشها را می توان ایده ها، اصول، استانداردها و آرمان هایی دانست که برای شما اهمیت دارند. آنها دلیل شما برای نحوه رفتار کردن شما هستند.

شناسایی علایق علایق انسانها در انجام کارهایی که باعث لذت آنها می‌شود، نهفته است. بسیاری از افراد توانسته‌اند با تعقیب و پرداختن به علایق خود، به زندگی ایده‌آل دست پیدا کنند.

شناسایی عقاید آیا تا به حال شنیده‌اید که فردی بگوید: "من ذاتاً بد شانس به دنیا آمده‌ام" و یا "من ذاتاً آدم خوش شانس هستم"؟ معمولاً چیزی که به آن اعتقاد داریم و مرتباً بر زبان می‌آوریم رفته رفته به "پیشگویی حقیقی" (نوعی پیشگویی که به صرف تبعات ناشی از گفتن آن به وقوع خواهد پیوست)، بدل می‌گردد. آدمهایی که می‌گویند بد شانس هستند و به قول معروف همیشه بد می‌آورند، اعتقاد دارند که کنترل حوادث زندگی از دست آنها خارج است. این آدمها اغلب مسئولیت و عواقب اعمال و رفتارشان را با دیگران بر عهده نمی‌گیرند و همواره انتظار دارند بدترین چیزها اتفاق بیافتد.

#### ✓ مهارت همدلی

همدلی عبارتست از توانایی آگاهی، درک و قدردانی از احساسات دیگران و حساس بودن به اینکه آنها چرا و چگونه و چه چیزی را اینگونه و به این طریق احساس می‌کنند، است. همدل شدن کسب توانایی یا شناخت هیجانها و عواطف دیگران است.

همدلی یعنی این که فرد بتواند مسایل دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند و به آن‌ها احترام بگذارد. این مهارت موجب می‌شود تا به دیگران توجه کرده و آن‌ها را دوست داشته باشیم و خود نیز مورد توجه و دوست داشتن دیگران قرار بگیریم و با ایجاد روابط اجتماعی بهتر به هم نزدیکتر شویم.

#### ✓ مهارت روابط بین فردی

مهارتی است که موجب می‌شود ضمن تقویت روحیه‌ی مشارکت، اعتماد واقع بینانه و همکاری با دیگران بتوانیم مرزهای روابط بین خود و کسانی که دوستشان داریم را تشخیص داده و در جهت ایجاد روابط صمیمانه و دوستانه قدم برداریم و هر چه زودتر به دوستی‌های نامناسب و ناسالم خود خاتمه دهیم. پیش از آن که مورد آسیب جدی قرار گیریم.

بخش عمده‌ای از پیامهایی که ما به دیگران منتقل می‌سازیم بر خاسته از رابطهای غیر کلامی است که به آن زبان تن گفته می‌شود، زبان تن جنبه‌هایی از حالات بدنی و ژستهای ما، رفتار و ظاهر و نگرشها است که حتی از وجود آنها بی‌خبر هستیم. طرز نشستن، حرف زدن، نگاه کردن، راه رفتن، ایستادن، ظاهر، پوشش و هزاران مورد دیگر نشانگر ارتباط غیر کلامی است.

#### گوش دادن (مهارت اصلی در برقراری ارتباط های کلامی)

گوش دادن فعالیتی ارادی است که با شنیدن به عنوان فعالیت غیر ارادی فرق دارد، و یکی از مهارتهای بنیادی برای ایجاد و حفظ ارتباط است، گوش دادن واقعی وابسته به تحقق یکی از چهار شرط زیر است،

۱- درک کردن یک نفر ۲- لذت بردن از مصاحبت با کسی ۳- فراگرفتن یک مطلب ۴- دلداری دادن یا کمک کردن به کسی

#### موانع گوش دادن

- ۱- مقایسه: از هنگام شروع رابطه درگیر سنجش تواناییهای خود با فرد مخاطب و مقایسه خود با وی از نظر سطح هوشی یا سایر ویژگیهای شخصیتی می شویم.
  - ۲- ذهن خوانی: با ذهن خوانی به حرفهای طرف مقابل بی اعتماد است و همواره در ذهن خود احساسات طرف مقابل را مورد ارزیابی قرار می دهد.
  - ۳- تمرین کردن: فرد در طول حرفهای مخاطبش مشغول آماده کردن حرفهای خودش است.
  - ۴- پالایش کردن: وقتی فرد حرفهای طرف مقابل متوجه شد که تهدیدی متوجه اش نیست ذهن خود را به گشت و گذار در جاهای دیگر معطوف می دارد.
  - ۵- پیشداوری: قضاوت عجولانه در مورد شخصیت کسی و پیگیری نکردن حرف وی.
  - ۶- رؤیا پردازی: یکی از حرفهای گوینده خاطره ای را در ذهن فرد متبلور می کند و فرد را غرق در رؤیا می کند.
  - ۷- همانند سازی: ارجاع دادن تمامی حرفهای طرف مقابل به تجربیات شخصی خود و عدم اجازه جهت اتمام حرفهای طرف مخاطب.
  - ۸- پند و نصیحت دادن: فرد خود را حلال مشکلات بداند و سرشار از پند و اندرز
  - ۹- مجادله کردن: فرد به دنبال مواضع و دلایل قوی جهت اثبات حرف خودش است.
  - ۱۰- حق به جانب بودن: عدم گوش دادن به انتقاد کسی و عدم پذیرش اشتباه
  - ۱۱- انحراف از موضوع: هنگامی که فرد از موضوع خوشش نمی آید یا حوصله اش سر رفته، آنرا به چیز دیگری منحرف می سازد.
  - ۱۲- دلجویی کردن: فرد می خواهد همه او را دوست داشته باشند، پس با تمامی گفته های مخاطبش موافقت می نماید.
- ۷ مهارت ارتباط مؤثر
- کسب این مهارت به ما می آموزد برای درک موقعیت دیگران چگونه به سخنان آنان فعالانه گوش دهیم و چگونه دیگران را از احساس و نیازهای خود آگاه نماییم تا ضمن به دست آوردن خواسته های خود طرف مقابل نیز احساس رضایت نماید.
- کسب موفقیت و برقراری رابطه دوستی و صمیمیت با دیگران در صدر خواسته های انسانها بوده و هست. انسانها مایلند موفقیتشان بر پایه فضیلت و برقراری رابطه دوستانه بر اساس اعتماد و احترام متقابل با دیگران بنا شود. انسانها بصورتی متفاوتی تربیت شده و روشهای متعددی را در زندگی تجربه کرده اند، همه وجود های یکتا و بیهمتایی هستند که دارای عقاید مختلف، قابلیتها و هویتها مختلفی بوده و به نحو خاصی به جهان می نگرند، پس برای برقراری ارتباط با دیگران باید آنها را بخوبی شناخته و از دیدگاههای آنها درباره جهان آگاهی یابید و در این شرایط نیاز نیست که عقاید و باورهای دیگران را بپذیرید بلکه کافیست به آنها احترام بگذارید و ارتباط مؤثری با آنها برقرار نمایید، بنابراین توجه به این عوامل مهم به نظر می رسد،
- ۷ در ارتباط کلامی که با صحبت کردن برقرار می شود، سعی نمایید شمرده و واضح و بدون ابهام صحبت نمایید.
- ۷ در ارتباط خود با دیگران از حرکات دست به صورت سنجیده استفاده نمایید تا مانع ارتباط روان نشوید.

سعی نمایید با سرعت تکلم مخاطبین خود هم آوا شوید.

✓ در مکالمه با دیگران گوش دادن پویا و فعال را تمرین نمایید و عبارات مورد استفاده دیگران را برای نشان دادن درکشان از منظور آنها بازگو کنید..

✓ در برابر افراد مقاوم نقاط مشترک در گفتار و اعمالشان را مورد توجه قرار دهید.

✓ خواسته خود را برای مخاطبتان طوری مطرح نمایید که برای او مفهوم داشته باشد.

✓ فهرستی از عباراتی که مایلید دیگران در ارتباط با شما بکار ببرند تهیه کرده و سعی کنید خودتان در گفتگو با دیگران از آن عبارات استفاده کنید، سپس به آن بر دیگران و در درون خود توجه کنید.

✓ در ابتدای ارتباط با افراد مقاومت کننده زمینه مشترکی با مخاطب خود بیابید و روند ارتباط را بیشتر روی آن متمرکز کنید.

✓ با طرح سئوالات و ارائه پیشنهاد افراد مورد علاقه خود را به صحبت کردن دعوت نمایید.

✓ مهارت مقابله با استرس

در دنیای امروز، همواره با تغییرات وسیع و پیچیده ای مواجه ایم و هر تغییری با فشارهای روحی و روانی (استرس) همراه است. میزان استرس اگر بیش از حد و طولانی باشد، بر زندگی و عملکرد ما تأثیر منفی گذاشته و مشکلات جدی و زیادی را برای ما به وجود خواهد آورد.

فراگیری این مهارت به ما کمک می کند تا ضمن شناسایی هیجان های خود و دیگران و تأثیر آن ها بر تفکرات و رفتارهایمان بتوانیم در مقابله با آن ها واکنش مناسب را از خود بروز دهیم. همیشه نمی توان جلوی استرس را گرفت و یا به طور مؤثر تری با آن کنار آمد ولی سعی نمایید در زمینه های گوناگون زندگی، روش ها و تکنیکهایی را یاد بگیرید که برای حفاظت از سلامت ذهنی و فیزیکی خود، از آنها بهره مند شوید همچنین با مطالعه مقالات و کتب، در مورد مهارتهای زندگی و مدیریت استرس می توانید اطلاعات خود را در این زمینه به روز کرده و از آنها در زندگی خود استفاده نمایید.

انسانها موجوداتی دارای اراده و قوه تفکر می باشند، هر کسی که در برابر تغییرات و دگرگونیهای شرایط زندگی به صورت شکننده برخورد نماید، خود را فاقد این موهبات خدادادی می داند و معمولاً احساس می کند که از بیرون هدایت می شود در صورتی که اینگونه نیست انسان می تواند همه اعمال و رفتار و احساسات خود را تحت مدیریت خود بگرداند و با فراگیری مهارتهایی به جای اینکه مغلوب عواطف منفی شود بر آنها غالب شده و به طرز مطلوبی با آنها کنار بیاید.

راههای کنترل استرس

✓ تعیین کنید که چه چیزهایی را می توانید عوض کنید آیا می توانید از موارد استرس زا با احتراز کردن از آنها یا حذف کردنشان کم کنید؟

✓ سعی کنید دیدگاهتان را تعدیل کرده و به استرس به عنوان یک امر قابل مدیریت نگاه کنید نه چیزی که قرار است شما را تحت کنترل بگیرد

✓ سعی کنید احساسات شدیدتان را کنترل کرده و از شدت عکس العمل جسمی تان به استرس کم کنید. همچنین سعی کنید به مسائل با دید باز و از بالا نگاه کنید

✓ بر آمادگی و ظرفیت بدنتان بیفزایید ورزش و تفریح، خواب و رژیم غذایی را مد نظر قرار دهید

✓ تکنیک های آرام سازی را فراموش نکنید این تکنیکها از انقباض عضلات کم می کنند و نفس کشیدن آرام و عمیق ضربان قلبتان را پائین آورده و تنفس را به حالت عادی باز می گرداند

✓ درباره اهدافتان واقع گرا باشید سعی کنید اهدافی را دنبال کنید که برای شخص شما معنی دار هستند نه اینکه دیگران برای شما تعیین کرده باشند

✓ انتظار مقداری سرخوردگی، شکست و غم را در کارهایتان داشته باشید زیرا طبیعی است.

✓ مهارت مدیریت بر هیجان

ما همواره با احساسات و هیجانات مختلفی مثل خشم، ترس، لذت، غم و ... روبرو هستیم که آنها بر تصمیم گیری و نحوه زندگی و روابط ما با دیگران اثر می گذارد، شناسایی و کنترل این احساسات و هیجانات قسمتی از مهارت مدیریت بر هیجان می باشد. روز بدی را پشت سر گذاشتن، احساس گرفتگی و دمگی، غمگینی و سوگ همگی اجزای طبیعی تجارب زندگی آدمی محسوب می شوند. این تجارب به سبب دگرگونیهای طبیعی امور زیست شناختی آدمی روی می دهند و نوعی پاسخ طبیعی به دشواریهای زندگی مانند نومی، فقدانها و رویدادهای هیجانی دردناک به شمار می آیند. شناخت این تجارب، حرف زدن در باره آنها با دوستان و اعضای خانواده و قرار دادن آنها به عنوان یکی از عوامل روزمره جزء بهترین روشهای مقابله با چنین احساسات طبیعی هستند.

مهارت مدیریت بر هیجان فقط مربوط به شناخت و کنترل احساسات و هیجانات خویش نیست، بلکه در این مهارت همچنین متوجه عکس العمل احساسی و هیجانی دیگران شده و آنها را تحت کنترل قرار می دهیم.

✓ مهارت حل مسأله

ما هر روزه با مسایل فراوانی روبه رو هستیم که برخی ساده و برخی پیچیده اند. مهارت حل مسأله این توانایی را به ما می دهد که با توجه به تجارب عملی و توانمندی های ذهنی خود بتوانیم در جهت حل مسأله یا مشکل قدم برداشته و به نتیجه مطلوب دست یابیم. برای حل تعارض های زندگی معمولاً از روشهای مختلفی استفاده می شود یکی از مهم ترین این روشها، روش حل مسأله می باشد. یادگیری حل مسأله به عنوان یک مهارت اجتماعی به فرد کمک می کند تا به طریقه

درستی با مشکلات موجود برخورد نماید و راه‌های مختلفی را برای رفع مشکل ارائه نماید. حل مسأله به فرایند شناختی- رفتاری و ابتکاری فرد اطلاق می‌شود که به وسیله آن فرد می‌خواهد راهبردهای مؤثر و سازگارانه مقابله‌ای برای مشکلات روزمره را تعیین، کشف یا ابداع کند.

دانشمندان و پژوهشگران ۵ مرحله را برای حل مسأله مشخص نموده‌اند:

۱- تشخیص موقعیت

۲- تعریف و صورت بندی مسأله

۳- ایجاد راه‌های متناوب

۴- تصمیم‌گیری

۵- اثبات

معمولاً با آموزش این مراحل به افراد سعی می‌شود توانایی مقابله با مشکلات در افراد افزوده شده تا بتوانند به نحو مؤثری مثل موجود را رفع نموده و راه‌های مختلفی را برای حل مسأله بیان نمایند.

۷مهارت تصمیم‌گیری

انسان در مسیر زندگی همواره نیازمند تصمیم‌گیری‌های مختلف است و موفقیت در زندگی در گرو تصمیم‌گیری درست و به‌جای اوست.

مهارت تصمیم‌گیری به ما کمک می‌کند تا با اطلاعات و آگاهی کافی با توجه به اهداف واقع‌بینانه خود، از بین راه‌های مختلف بهترین راه حل را انتخاب کرده و به کار بگیریم و پذیرای پیامدهای آن نیز باشیم. علمای روانشناسی معتقدند که انسان در لحظه‌هایی رشد می‌کند که تصمیم می‌گیرد. به عبارت دیگر شرط رشد و تکامل، برخورداری از مهارت‌های لازم برای تصمیم‌گیری، استفاده از تجارب افراد آگاه، کسب راهنمایی و مشورت با آنان است تصمیمات ما در هر مرحله‌ای از زندگی، ناشی از آن چیزی است که هستیم و نیز متأثر از آن چیزی است که می‌خواهیم باشیم. لازمه یک برنامه‌ریزی موفق آگاهی همه‌جانبه و دقت نظر در تصمیم‌گیری و تشکیل هدف‌هاست. زیرا فرد با انتخاب هرگزینش حیطة انتخاب و اختیارات دیگر را بر خود محدودتر می‌سازد. مهارت ما در تصمیم‌گیری و عوامل بسیار دیگری همه باهم به نحوی پیچیده دست‌اندرکارند تا بر تصمیمات و گزینش‌های ما اثر بگذارند. این تأثیرات غالباً در سطحی ناخودآگاه صورت می‌گیرد. یک عامل مهم در تصمیم‌گیری، سودمندی یک راه حل با ارزش است البته باید به خاطر داشت که سودمندی یک راه حل بستگی به ارزشیابی هر کس از میزان جذابیت آن راه حل برای او دارد.

۷مهارت تفکر خلاق

یکی از مسائلی که اندیشه‌های جهان سوم رابه خود معطوف نموده است سیل اختراعات و علوم جدیدی است که کشورهای صنعتی و به اصطلاح پیشرفته روانه بازار جهانی می‌کنند. این امر موجبات سبقت اقتصادی، تکنولوژیک و مادی آن‌ها را فراهم آورده است. لیکن باید توجه نمود حتی در کشورهای پیشرفته نیز اگر سیستم‌های خلاق آنها از کار بیافتد، از رقابتها عقب می‌افتند و نابود می‌شوند لذا تنها راه نجات کشورهای درحال توسعه خلاقیت است و راه دیگری ندارند. افرادی که خلاق نیستند مدام در پی کپی کردن هستند و بهترین حالت ایده آل آنها این است که کپی کردن را به نحو احسن انجام دهند. دنیای امروز به قدری پیچیده، پویا و نامطمئن است که مجبوریم برای رشد و پیشرفت و حتی

بقا، هر لحظه مشکل جدیدی را حل کنیم. فکر کردن مهارتی است که از کودکی می آموزیم. مهارت تفکر خلاق، قدرت کشف و تولید اندیشه ی جدید را برای ما فراهم می آورد.

مهارت تفکر خلاق به ما کمک می کند در مواجهه با حوادث ناگوار چگونه احساسات منفی خود را به احساسات مثبت تبدیل کنیم.

تفکر خلاق نوع دیگر دیدن است در این تفکر هیچگاه مشکل یک عامل مزاحم به حساب نمی آید بلکه یک فرصت برای کشف راه حل های نو و بدیع تلقی می شود تاکنون کسی به آن توجه نکرده است. روانشناسان در باب موضوع خلاقیت چنین بیان می کنند که خلاقیت یکی از جنبه های اصلی تفکر یا اندیشیدن است. تفکر عبارت است از فرایند بازآرایی یا تغییر اطلاعات و نمادهای کسب شده موجود در حافظه درازمدت. تفکر بر دو نوع است: ۱- تفکر همگرا ۲- تفکر واگرا

۱- تفکر همگرا عبارت است از فرایند بازآرایی یا دوباره سازی اطلاعات و نمادهای کسب شده موجود در حافظه درازمدت.

۲- تفکر واگرا عبارت است از فرایند ترکیب و نوآرایی اطلاعات و نمادهای کسب شده موجود در حافظه درازمدت، خلاقیت یعنی تفکر واگرا.

بر اساس این تعریف خلاقیت ارتباط مستقیمی با قوه تخیل یا توانایی تصویرسازی ذهنی دارد.

خلاقیت از دیدگاه سازمانی نیز تعریف خاص خود را دارد، خلاقیت یعنی ارائه فکر و طرح نوین برای بهبود و ارتقای کمیت یا کیفیت فعالیتهای سازمان «مثلا افزایش بهره وری، افزایش تولیدات یا خدمات، کاهش هزینه ها، تولیدات یا خدمات از روش بهتر، تولیدات یا خدمات جدید و...».

روانشناسان سعی داشته اند تا مشخصات افرادی که دارای سطح بالایی از خلاقیت هستند مشخص کنند، «استیز» عوامل زیر را برای افراد خلاق بیان داشته است:

۱- سلامت روانی و ادراکی: توانایی ایجاد تعداد زیادی ایده به طور سریع؛

۲- انعطاف پذیری ادراک: توانایی دست کشیدن از یک قاعده و چارچوب ذهنی؛

۳- ابتکار: توانایی در ایجاد و ارائه پیشنهادهاى جدید؛

۴- ترجیح دادن پیچیدگی نسبت به سادگی: توجه کردن و در نظر گرفتن چالشهای جدید مسائل پیچیده؛

۵- استقلال رای و داوری: متفاوت بودن از همکاران در ارائه نظرات و اندیشه های نو عده ای دیگر ویژگیهای افراد خلاق را به صورت زیر دسته بندی می کنند:

۱- خصوصیات ذهنی - کنجکاوی - دادن ایده های زیاد درباره یک مسئله - ارائه ایده های غیرعادی - توجه جدی به جزئیات - دقت و حساسیت نسبت به محیط به خصوص به نکاتی که در نظر دیگران عادی به شمار می روند - روحیه انتقادی - علاقه وافر به آزمایش کردن و تجربه - نگرش مثبت نسبت به نوآفرینی

۲- خصوصیات عاطفی - آرامش و آسودگی خیال - شوخ طبعی - علاقه به سادگی و بی تکلمی در نوع لباس و جنبه های گوناگون زندگی - دلگرمی و امید به آینده - توانایی برقراری ارتباط عمیق و صمیمانه با دیگران - اعتماد به نفس و احترام به خود- شهامت



۳ - خصوصیات اجتماعی - پیش قدمی در قبول و رویارویی با مسایل - مسئولیت پذیری و توانایی سازمان دادن به فعالیت های گوناگون - قدرت جلب حس اعتماد و اطمینان دیگران.

۷ مهارت تفکر نقادانه

تفکر نقادانه نوعی دیگر از تفکر است. کسب این مهارت به ما می آموزد تا تا هر چیزی را به سادگی و در بست قبول یا رد کنیم، ابتدا در مورد آن موضوع سؤال و استدلال کنیم، سپس بپذیریم یا رد کنیم. کسانی که از تفکر نقادانه برخوردارند، فریب دیگران را نمی خورند و به راحتی جذب گروهها و افراد و مواد مخدر نمی شوند، چرا که همواره با سوال کردن به عاقبت کار می اندیشند و از همنوایی دوری کنیم. اینها کسانی هستند که این ضرب المثل را نمی پذیرند که: «خواهی نشوی رسوا، هم رنگ جماعت شود».