

یک مهارت مهم؛

## اهمیت تصمیم‌گیری در زندگی

دکتر احمد پدram، متخصص روان‌شناسی بالینی

در مباحث قبلی مهارت‌های زندگی درباره خود آگاهی، لزوم آگاهی از نقاط قوت و ضعف، داشتن تصویری واقع‌بینانه از خود، آگاهی از حقوق و مسئولیت‌ها و چگونگی شناخت ارزش‌ها و نیاز و ضرورت آگاهی و شناخت درباره خود سخن گفتیم.

درباره مهارت‌های ارتباطی نیز از ارتباط کلامی و غیر کلامی موثر و جرأت ابراز وجود حرف زدیم و مهارت‌های گفت‌و شنود و نداشتن انفعال و پرخاشگری را مطرح و بر گوش دادن فعال تاکید کردیم.

در همدلی نیز درباره داشتن علاقه به دیگران و سعی در پذیرش و تحمل و درک شرایط عاطفی دیگران سخن به میان آوردیم و تفاوت همدلی را با هم‌حسی، مطرح و مرزهای آن را مشخص کردیم. در این شماره قصد داریم درباره اهمیت تصمیم‌گیری‌های مهم یا بی‌اهمیت زندگی صحبت کنیم.

Healthy  
Life