

مهارت نرم چیست؟ انواع و راه‌های تقویت آن

مهارت‌های نرم، ویژگی‌های شخصیتی و رفتارهایی هستند که به داوطلبان کمک می‌کنند تا استخدام شوند و در کار خود موفق شوند. برخلاف مهارت‌های فنی یا مهارت‌های «سخت»، مهارت‌های نرم مهارت‌های بین فردی و رفتاری هستند که به شما کمک می‌کنند با افراد دیگر به خوبی کار کنید و شغل خود را توسعه دهید. در این مقاله نگاهی به انواع مهارت نرم و تفاوت آنها با مهارت‌های سخت و بهترین مهارت‌های نرم برای استخدام و دستیابی به موفقیت بلندمدت خواهیم انداخت.

مهارت‌های نرم ویژگی‌های شخصی شما هستند. آنها مستقیماً به میزان خوبی که می‌توانید با دیگران کار و با آنها ارتباط برقرار کنید، ارتباط دارند. برخلاف مهارت‌های سخت، یادگیری مهارت‌های نرم با توجه به ماهیت ذاتی آنها دشوارتر است. این مهارت‌ها در سراسر صنایع و برای هر حرفه‌ای قابل اجرا هستند.

مهارت نرم چیست؟

مهارت‌های نرم توانایی‌هایی هستند که به نحوه کار و تعامل شما با افراد دیگر مربوط می‌شود. معمولاً مهارت‌های نرم شامل مهارت‌های ارتباطی، کار گروهی و سایر مهارت‌های بین فردی است. کارفرمایان به دنبال افرادی با مهارت‌های نرم هستند زیرا

آموزش این مهارت‌ها دشوار است و برای موفقیت طولانی‌مدت مهم هستند. مهارت‌های نرم با مهارت‌های سخت که ماهیت فنی دارند و مختص شغل هستند متفاوت است. مهارت‌های نرم اصطلاحی برای آن دسته از مهارت‌هایی است که فنی یا مرتبط با شغل نیستند. آنها شامل مهارت‌های اجتماعی، مهارت‌های بین فردی و نگرش مثبت هستند. اینها مهارت‌هایی هستند که روابط شما با افراد دیگر یا نحوه برخورد شما با زندگی و کار را مشخص می‌کنند. در مقابل، «مهارت‌های سخت» عبارتی است که معمولاً برای توصیف مهارت‌های شغلی استفاده می‌شود.

انواع مهارت‌های نرم

مهارت‌های نرم شامل ویژگی‌های شخصی، ویژگی‌های شخصیتی و توانایی‌های ارتباطی مورد نیاز برای موفقیت در کار است. این مهارت‌ها نحوه تعامل یک فرد در روابط خود با دیگران را مشخص می‌کند.

مهارت‌های نرم عبارتند از:

- تطبیق‌پذیری
- ارتباط
- ریسک‌پذیر
- تفکر خلاقانه
- قابل اعتماد بودن
- رهبری

- استماع
- اخلاق کاری
- کار گروهی
- مثبت بودن
- مدیریت زمان
- انگیزه
- حل مسئله
- تفکر انتقادی
- حل تعارض
- مذاکره



مهم‌ترین مهارت‌های نرم چیست؟

مهارت نرم شامل ویژگی‌های شخصیتی ذاتی و توانایی‌هایی است که می‌توان آنها را آموخت. انواع گسترده‌ای از مهارت‌های نرم شامل ارتباط، حل مسئله، خلاقیت، سازگاری و اخلاق کاری و ... است:

– ارتباطات

مهارت‌های ارتباطی مؤثر در فرآیند مصاحبه و به طور کلی در حرفه شما مفید خواهد بود. توانایی برقراری ارتباط خوب شامل دانستن اینکه چگونه باید در موقعیت‌ها یا شرایط مختلف با دیگران صحبت کنید.

به عنوان مثال، هنگام کار بر روی یک پروژه، ممکن است لازم باشد زمانی که فکر می‌کنید یک ایده یا فرآیند بی‌اثر است، در این خصوص با دیگران ارتباط برقرار کنید. یافتن راهی برای مخالفت با درایت و مهارت با دیگران در یک تیم بدون ایجاد تضاد، مهارت مهمی است که کارفرمایان برای آن ارزش قائل هستند.

مهارت‌های ارتباطی تقریباً همیشه در فهرست «مهارت‌های ضروری» در هر آگهی شغلی قرار دارند. افراد با مهارت‌های ارتباطی قوی می‌توانند روابط برقرار کنند (از ایجاد رابطه اولیه تا یک رابطه طولانی‌مدت). آنها می‌توانند به خوبی گوش کنند و ارتباطات خود را متناسب با شرایط تغییر دهند. آنها از سوءتفاهم جلوگیری می‌کنند و به طور کلی باعث می‌شوند در محل کار بهتر عمل کنند. اگر وقت خود را صرف هیچ چیز دیگری نمی‌کنید، روی مهارت‌های ارتباطی خود کار کنید.

مهارت‌های ارتباطی مرتبط:

- گوش دادن فعال
- اعتماد به نفس
- حل تعارض
- مذاکره
- سخنرانی عمومی
- نوشتن
- ارتباط غیرکلامی
- یکدلی

– حل مسئله

کارفرمایان برای افرادی که می‌توانند مسائل را به سرعت و به طور مؤثر حل کنند، ارزش زیادی قائل هستند. مهارت‌های حل مسئله مرتبط:

- خلاقیت
- پژوهش
- مدیریت ریسک
- کار گروهی
- تفکر انتقادی
- تحلیل و بررسی

- تصمیم‌گیری

- مدبر بودن

- عیب‌یابی

- خلاقیت

خلاقیت توانایی گسترده‌ای است که مجموعه مهارت‌های مختلف، از جمله سایر مهارت‌های نرم و مهارت‌های فنی را در بر می‌گیرد. کارکنان با خلاقیت می‌توانند راه‌های جدیدی برای انجام وظایف، بهبود فرآیندها یا حتی ایجاد راه‌های جدید و هیجان‌انگیز برای کسب و کار پیدا کنند. خلاقیت در هر نقشی در هر سطحی قابل استفاده است.

خلاقیت و مهارت‌های حل مسئله بسیار ارزشمند هستند، زیرا توسعه آنها دشوار است. افراد زیادی هستند که معتقدند خلاقیت، مهارتی آموختنی نیست. مطمئناً برخی از افراد هستند که این مهارت‌ها را بسیار آسان‌تر به دست می‌آورند. اما، مانند سایر مهارت‌ها، اگر برای انجام این کار تلاش کنید، می‌توانید آنها را توسعه دهید. مهارت‌های خلاقیت مرتبط:

- کنجکاوی

- یادگیری از دیگران

- ذهن باز

- ریسک‌های حساب شده

- نوآوری

• آزمایش

– تطبیق‌پذیری و سازگاری

چقدر راحت با تغییرات سازگار می‌شوید؟ اگر در یک حوزه فناوری محور یا یک استارت‌آپ کار می‌کنید، سازگاری بسیار مهم است. تغییرات در فرآیندها، ابزارها و یا مشتریانی که با آنها کار می‌کنید می‌تواند به سرعت اتفاق بیفتد. کارکنانی که توانایی سازگاری با موقعیت‌ها و شیوه‌های جدید کار را دارند در بسیاری از مشاغل و صنایع ارزشمند هستند. مهارت‌های سازگاری مرتبط:

- ثبات
- سازمان‌دهی
- خوش بینی
- انعطاف‌پذیری
- اشتیاق
- مشارکت
- صبر
- رشد ذهنی

– اخلاق کاری

اخلاق کاری توانایی انجام وظایف و مسئولیت‌ها به‌موقع و باکیفیت است. یک اخلاق کاری قوی به شما کمک می‌کند تا اطمینان حاصل کنید که رابطه مثبتی با کارفرما و

همکاران خود ایجاد می‌کنید، حتی زمانی که هنوز در حال توسعه مهارت‌های فنی در یک شغل جدید هستید. بسیاری از کارفرمایان ترجیح می‌دهند با فردی که اخلاق کاری قوی دارد و مشتاق یادگیری است کار کنند تا کارمند ماهری که به نظر بی‌انگیزه می‌رسد. مهارت‌های اخلاق کاری مرتبط:

- توجه به جزئیات
- قابل اطمینان
- ماندگاری
- مدیریت زمان
- سازمان
- قابل اعتماد بودن
- انگیزه
- استقامت
- نتیجه‌گرا

- تصمیم‌گیری

توانایی تصمیم‌گیری به دلایل زیادی توسط کارفرمایان ارزشمند است و همچنین برای ادامه زندگی به طور کلی ضروری است. همه ما باید هر روز تصمیم بگیریم، از آنچه برای صبحانه می‌خوریم گرفته تا تصمیمات مهم‌تری مانند درخواست برای شغل جدید یا زمان ازدواج. گاهی اوقات تصمیم واقعی حتی مهم نیست؛ مهم این است که شما یک تصمیم گرفته‌اید و آن را ادامه داده‌اید. توانایی تصمیم‌گیری خوب نیز می‌تواند به حل

مسئله کمک کند، زیرا شما را قادر می‌سازد بین راه‌حل‌های ممکن یکی را انتخاب کنید.

– خودانگیزگی

افرادی که خودانگیزه هستند خود به خود ادامه می‌دهند. آنها نیازی به نظارت دقیق ندارند. کار کردن با آنها خوب است، زیرا عموماً در مورد زندگی مثبت هستند و می‌توان روی ادامه راهشان حتی در مواقع سخت حساب کرد. دو مهارتی که ارتباط تنگاتنگی با خودانگیزگی دارند عبارتند از: تاب‌آوری شخصی یا توانایی بازگشت به عقب در هنگام مواجهه با مشکلات و سازگاری با تغییر.

– مهارت‌های رهبری

مهارت‌های رهبری، مهارت‌هایی هستند که برای رهبری در مواقع ضروری لازم است. آنها شامل توانایی مدیریت و برانگیختن دیگران و تفویض کار هستند. اینها مجموعه‌ای از مهارت‌های نرم هستند که ما کمتر از آن انتظار داریم کسی به تنهایی آنها را توسعه دهد. کارفرمایان می‌دانند که توسعه مهارت‌ها بدون توانایی تمرین هر روز دشوار است. با این حال، احتمالاً به نقطه‌ای می‌رسد که ممکن است لازم باشد برای اولین بار به یک موقعیت رهبری ارتقا دهید. بنابراین، دوره‌های آموزشی زیادی برای رهبری وجود دارد و مطالب زیادی در مورد چگونگی توسعه مهارت‌های رهبری شما نوشته شده است.

– مهارت‌های کار تیمی

مهارت‌های کار گروهی به طور گسترده‌تری هستند که برای کار مؤثر با سایر افراد

لازم است. بنابراین، آنها اساساً مهارت‌های بین فردی هستند. تفکرات زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد مهارت‌های ارتباطی خوب، به‌ویژه مهارت‌های خوب گوش دادن، همراه با توانایی ایجاد ارتباط، کمک زیادی به توانایی شما برای کار خوب در یک تیم خواهد کرد. با این حال، برخی از مهارت‌ها و زمینه‌های تخصصی خاص وجود دارد که در صورت نیاز به همکاری نزدیک با افراد دیگر، ممکن است مفید باشد.

– مدیریت زمان و توانایی کار تحت فشار

این دو حوزه، در کنار هم، می‌توانند به عنوان توانایی انجام کار در زمان موجود خلاصه شوند. آنها همچنین گاهی اوقات به عنوان “اخلاق کاری خوب” توصیف می‌شوند. بسیاری می‌گویند که این دو مهارت، که اغلب دست به دست هم می‌دهند، بیشتر یک نگرش هستند تا یک مهارت. کلمات دقیقی که استفاده می‌کنید، احتمالاً به اندازه کار کردن در این زمینه‌ها اهمیت ندارند. آنها از نظر کارفرمایان بسیار ارزشمند هستند، اما همچنین برای سازماندهی یک خانواده یا یک تیم و اطمینان از انجام کار در محل کار یا خانه بسیار مفید هستند.

– نگرش مثبت

مثبت‌اندیشی این ایده است که شما می‌توانید زندگی خود و اطرافیانتان را با داشتن نگرش مثبت بهبود بخشید. هیچ‌کس نمی‌تواند انکار کند که کار کردن با کسی که مشتاق، دوستانه و دارای نگرش قابل انجام است، لذت‌بخش‌تر است. همچنین کار کردن با کسی که همیشه جنبه منفی همه چیز را می‌بیند، بسیار ناراحت‌کننده است. کارفرمایان به دنبال افرادی با نگرش مثبت می‌گردند زیرا به همه کمک می‌کنند تا احساس بهتری نسبت به

خود داشته باشند. آنها همچنین به موفقیت بیشتری دست پیدا می‌کنند.

سخت است که بگوییم کدام مهارت نرم مهم‌تر است، زیرا بسته به موقعیت تفاوت دارد. با این حال، این فهرست به طور کلی همان چیزی است که کارفرمایان وقتی در مورد «مهارت‌های نرم خوب» صحبت می‌کنند، در نظر دارند. بنابراین، آنها مهارت‌هایی هستند که به احتمال زیاد شما را قادر می‌سازند روابط کاری سازنده با دیگران ایجاد کنید، یا کارمندی سازنده و مفید باشید.

چگونه مهارت‌های نرم را به دست آوریم؟

برخلاف مهارت‌های سختی که آموخته می‌شوند، مهارت‌های نرم شبیه به احساسات یا بینش‌هایی هستند که به افراد اجازه می‌دهند دیگران را جذب کنند. یادگیری اینها، حداقل در یک کلاس درس سنتی، بسیار سخت‌تر است. همچنین اندازه‌گیری و ارزیابی آنها بسیار دشوارتر است.

– برنامه‌های آموزشی شغلی

برخی از برنامه‌های آموزشی شغلی مهارت‌های نرم را پوشش می‌دهند. آنها ممکن است در مورد مهارت‌های نرم صحبت کنند تا جویندگان کار بدانند که چه مواردی هستند و اهمیت برجسته کردن آنها در رزومه کاری خود را بدانند. همچنین دوره‌های آنلاین رایگانی وجود دارد که می‌تواند به شما در بهبود مهارت‌های نرم کمک کند.

– آموزش حین کار

اگر مدتی کار کرده‌اید، به احتمال زیاد مهارت‌های نرم خود را توسعه داده‌اید. به عنوان مثال، اگر در خرده‌فروشی کار کرده‌اید، در یک محیط تیمی کار کرده‌اید. اگر به مشتریان ناراضی در یافتن راه‌حل کمک کرده‌اید، از مهارت‌های حل تعارض و حل مسئله استفاده کرده‌اید.

– آموزش و کار داوطلبانه

اگر تازه‌کار هستید، به فعالیت‌های دیگری که انجام داده‌اید فکر کنید، چه از طریق آموزش یا به صورت اتوماتیک و تجربی. به احتمال زیاد مجبور به برقراری ارتباط، سازگاری با تغییرات و حل مشکلات شده‌اید.

همچنین می‌توانید به مهارت‌های نرمی که باید توسعه دهید، فکر کنید. به عنوان مثال، به جای اینکه فقط مشکلات را با مدیر خود در میان بگذارید، راه‌حلهایی را برای آن مشکلات پیشنهاد دهید. اگر می‌بینید که همکاران دچار مشکل است، پیشنهاد دهید که به او کمک کنید. اگر فرآیندی وجود دارد که می‌تواند محل کار شما را بهبود بخشد، آن را پیشنهاد دهید.

نکته: کارفرمایان معمولاً مستقیماً نمی‌پرسند که آیا مهارت‌های نرم دارید یا خیر. در عوض، آنها موقعیت‌هایی را ارائه می‌کنند و از شما می‌پرسند که برای ارزیابی اینکه آیا مهارت‌های نرم دارید، چه کاری انجام می‌دهید.

مهارت نرم برای رزومه

رزومه شما باید شامل بخشی باشد که مهارت‌های سخت و نرم مرتبط را فهرست کند. هنگام تصمیم‌گیری در مورد اینکه کدام مهارت‌ها را در رزومه قرار دهید، هم مهارت‌های سختی که در پست شغلی مورد نیاز است و هم مهارت‌های نرمی که دارید و می‌توانند توسط مسئول استخدام تأیید شوند را در نظر بگیرید.

نکته: مهارت‌های سخت مورد نیاز برای شغل را قبل از مهارت‌های نرم در اولویت قرار دهید، زیرا مهارت‌های نرم معمولاً در مرحله مصاحبه ارزیابی می‌شوند.

در حالی که مهارت‌های سخت برای تکمیل وظایف فنی مهم هستند، مهارت‌های نرم قوی باعث می‌شود که در شرکت‌ها استخدام و حفظ شوید و ارتقا پیدا کنید. مهم است که مهارت‌های نرمی را که در تمام مراحل فرآیند جست‌وجوی شغل دارید برجسته کنید و زمانی که شغل مورد نظر خود را پیدا کردید، به توسعه این مهارت‌ها ادامه دهید.

اهمیت نسبی مهارت‌های سخت و نرم

تخصص مرتبط با شغل در هر حرفه و بسیاری از مشاغل دیگر ضروری است. با این حال، در طول بیست تا سی سال گذشته، درک این موضوع افزایش یافته است که شاید مهارت‌های نرم در نهایت در تعیین سطوح موفقیت مهم‌تر باشند. بنابراین مهارت‌های سخت، حداقل‌ترین موارد ضروری برای کار در آن محل کار خاص هستند. اینکه آیا در حرفه خود موفق هستید یا نه، ممکن است به نحوه ارتباط شما با افراد دیگر و کار

بستگی داشته باشد: به اصطلاح مهارت‌های نرم.

مهارت‌های نرم در مقابل مهارت‌های سخت

مهارت‌های سخت مانند فناوری شما هستند: هر کسی می‌تواند آنها را با آموزش به دست آورد و لازم است. بدون آنها نمی‌توانید در محل کار فعالیت کنید. مهارت‌های نرم نقطه برتر و منحصر به فرد شما هستند و به شما مزیت رقابتی در محل کار و شاید حتی در زندگی می‌دهند.

بسیاری از افراد مهارت‌های نرم را به عنوان مهارت‌های مرتبط با هوش هیجانی، توانایی تشخیص و مدیریت احساسات خود و دیگران توصیف کرده‌اند. خبر خوب این است که می‌توانید مهارت‌های نرم و همچنین مهارت‌های سخت را یاد بگیرید و توسعه دهید. خبر بد این است که اغلب انجام این کار بسیار دشوارتر است و معیار آسانی برای موفقیت وجود ندارد.

مانند مهارت‌های سخت، مهارت‌های نرم نیاز به تمرین زیادی دارد تا در استفاده از آنها واقعاً ماهر شوید. برخلاف مهارت‌های سخت، هیچ آزمایشی وجود ندارد که ثابت کند از پس آنها برمی‌آیید. شما موفقیت خود را در توسعه مهارت‌های نرم با نحوه مدیریت روابط با اطرافیان خود می‌سنجید. اینها شامل خانواده، دوستان و همکاران و همچنین مشتریان و کسانی است که به شما کالا یا خدمات ارائه می‌دهند.

مهارت‌های نرم چگونه کار می‌کنند؟

مهارت‌های نرم به نحوه کار شما مربوط می‌شود. این مهارت‌ها شامل مهارت‌های بین فردی، مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های گوش دادن، مدیریت زمان، حل مسئله، رهبری، همدلی و غیره است. این مهارت‌ها از جمله مهارت‌هایی هستند که کارفرمایان در افرادی که استخدام می‌کنند به دنبال آن هستند، زیرا مهارت‌های نرم برای آنها مهم است.

مدیران استخدام معمولاً به دنبال کاندیداهای شغلی با مهارت‌های نرم می‌گردند، زیرا باعث می‌شوند فرد در محل کار موفق‌تر شود. هر کسی می‌تواند با مهارت‌های فنی و خاص شغلی عالی باشد، اما اگر نتواند زمان خود را مدیریت کند یا در یک تیم کار کند، ممکن است در محل کار موفق نباشد.

مهارت‌های نرم نیز برای موفقیت بیشتر کارفرمایان مهم است. از این گذشته، تقریباً هر شغلی مستلزم آن است که کارمندان به نحوی با دیگران درگیر شوند.

دلیل دیگری که مدیران و کارفرمایان استخدام به دنبال متقاضیانی با مهارت‌های نرم هستند این است که مهارت‌های نرم، مهارت‌های قابل انتقالی هستند که می‌توانند بدون توجه به شغل فرد مورد استفاده قرار گیرند. این باعث می‌شود که داوطلبان شغلی با مهارت‌های نرم، کارکنان بسیار سازگار و انعطاف‌پذیری باشند.

به عنوان مثال، مهارت‌های نرم در مشاغل مبتنی بر مشتری بسیار مهم است. این کارکنان به طور مستقیم با مشتریان در تماس هستند. برای اینکه بتوانید به یک مشتری گوش دهید و خدمات مفید و مؤدبانه‌ای به مشتری ارائه دهید، چندین مهارت نرم لازم

است.

نکته: حتی اگر در نقش مشتری نباشید، باید بتوانید با همکاران، مدیران، فروشندگان و سایر افرادی که در محل کار با آنها تعامل دارید، کنار بیایید.

سوالات متداول درباره مهارت نرم

چرا مهارت‌های نرم مهم هستند؟

مهارت‌های نرم مهم هستند زیرا به شما کمک می‌کنند با دیگران خوب کار کنید. ارتباطات، کار گروهی و سازگاری شما را قادر می‌سازد با همکاران ارتباط برقرار کنید، ایده‌های خود را بیان کنید، بازخورد دریافت کنید و به اجماع برسید. مهارت‌های نرم نقش مهمی در نوشتن رزومه، مصاحبه و عملکرد شغلی دارند. به عنوان مثال، وقتی به دنبال شغل می‌گردید، ممکن است متوجه شوید که بسیاری از کارفرمایان مهارت‌های نرم خاصی را در پست‌های شغلی خود در بخش‌های «الزامی» یا «مطلوب» فهرست می‌کنند. همان‌طور که اشاره شد، مهارت‌های نرم باید به میزان خوبی باشد که شما بتوانید با دیگران کار کنید و با آنها تعامل داشته باشید. کارفرمایان در تمام صنایع و حوزه‌ها می‌خواهند این ویژگی‌ها را به تیم خود بیاورند.

در حالی که فهرست کردن انواع مهارت نرم خود در رزومه می‌تواند توجه کارفرمایان را به خود جلب کند، مصاحبه جایی است که می‌توانید واقعاً این مهارت‌ها را به نمایش بگذارید. در حالی که می‌توانید برخی از مهارت‌ها، مانند برقراری ارتباط خوب را در طول مصاحبه خود نشان دهید، ممکن است بخواهید در پاسخ به سوالات مصاحبه،

دیگران را نیز در نظر بگیرید.

به عنوان مثال، ممکن است هنگام پاسخ دادن به سؤالی مانند “درباره زمانی که بر مانعی غلبه کردید به من بگویید” در مورد مهارت‌های حل مسئله خود صحبت کنید.

آیا مهارت‌های نرم و مهارت‌های قابل انتقال یکسان هستند؟

بله، نام‌های دیگر مهارت نرم عبارتند از: مهارت‌های قابل انتقال، مهارت‌های شخصی، مهارت‌های فردی، مهارت‌های بین فردی، مهارت‌های ضروری و مهارت‌های غیرفنی.

چگونه می‌توانم مهارت‌های نرم خود را بهبود بخشم؟

شما می‌توانید هر مهارت نرمی را به تمرین تبدیل کنید و آن را بهبود بخشید. بیشتر مهارت‌های نرم یک امر روتین هستند. به عنوان مثال، می‌توانید با بهبود وقت‌شناسی (مثلاً به موقع یا زودتر در محل کار یا رویدادها حاضر شوید)، زودتر پروژه‌ها را در محل کار شروع کنید تا بتوانید آنها را زودتر از موعد به پایان برسانید، هم در محل کار و هم در خانه، قابل اعتماد بودن را تمرین کنید.

می‌توانید مهارت‌های نرم جدید را بیاموزید یا مجموعه مهارت‌های موجود خود را از طریق کلاس‌های آنلاین، آموزش رهبری و برنامه‌های مربیگری بهبود بخشید. شما همچنین می‌توانید مهارت‌های افراد خود را به سادگی با شناسایی زمینه‌های رشد خود و تعیین اهداف برای بهبود ایجاد کنید. برای مثال، اگر می‌دانید که باید مهارت‌های شنیداری بهتری را بیاموزید، می‌توانید با گوش دادن دقیق به صحبت‌های همکاران و درخواست توضیح در صورت نیاز شروع کنید.