

مهارت‌های زندگی



مهارت های زندگی مهارت هایی هستند که توانایی اجتماعی و روحی فرد را افزایش می دهند و موجب می شوند تا او بتواند به نحوی بهتر و موثرتر با

مشکلات و دشواری های زندگی مواجه شود. هر قدر مهارت های زندگی فردی بالاتر باشد، او بهتر می تواند سلامت روان و رفتار خود را حفظ کند و به شیوه ای منطقی و کارآمد مشکلات پیش آمده را برطرف کند.

مهارت های زندگی قدرت سازگاری افراد را بالا می برد، شخص می توان مسئولیت های اجتماعی و شخصی زندگی را بهتر بپذیرد و توانمندی هایش را بروز دهد و از آسیب های ناشی از ناتوانی در حل مشکلات در امان بماند.

سازمان بهداشت جهانی مهارت های دهگانه ای را معرفی کرده است که هر کس باید این توانایی ها را برای داشتن زندگی فردی و اجتماعی موفق کسب کند:

مهارت های دهگانه زندگی

- 1- مهارت خودآگاهی 2- مهارت همدلی 3- مهارت روابط بین فردی 4- مهارت ارتباط موثر 5- مهارت مقابله با استرس 6- مهارت مدیریت هیجان 7- مهارت حل مسئله 8- مهارت تصمیم گیری 9- مهارت تفکر خلاق 10- مهارت تفکر نقادانه

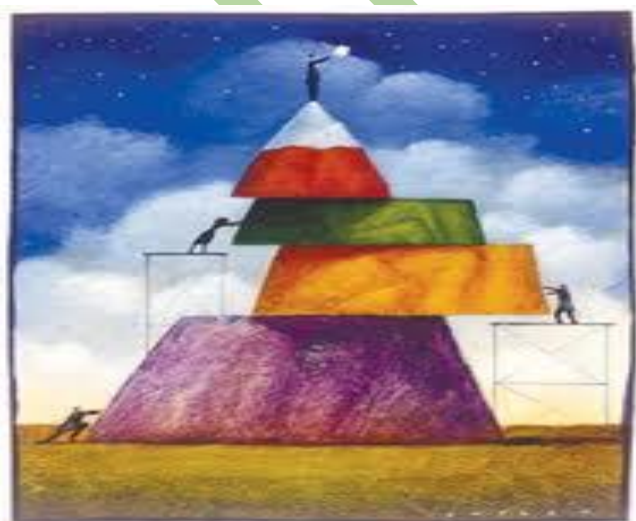
1-مهارت خودآگاهی مهارت خودآگاهی توانایی شناخت نقاط ضعف و قوت هر فرد است. اگر هر فرد بتواند تصویری واقع بینانه از خود کسب کند و نیازها و تمایلاتش را به خوبی بشناسد، می تواند با حقوق فردی، اجتماعی و مسئولیت های فردی و اجتماعی اش آشنا شود.

2-مهارت همدلی همدلی به این معنی است که فرد در هر شرایطی، چه خوب و چه بد، بتواند دیگران و مشکلاتشان را درک کند. به این ترتیب، دیگران را دوست دارد و دیگران نیز او را دوست دارند و به هم توجه می کنند که در نتیجه، روابط اجتماعی افراد با یکدیگر بهتر می شود.

3-مهارت روابط بین فردی این مهارت، مشارکت و اعتماد واقع بینانه و همکاری با دیگران را مشخص می کند و موجب می شود تا روابط دوستانه ای را با دیگران ایجاد کند و دوستی های ناسالم را خاتمه دهد تا کسی از چنین روابطی آسیب نبیند.

4-مهارت ارتباط موثر با کسب این مهارت، افراد می آموزند برای درک بهتر دیگران، به شیوه ای درست، به صحبت های آنها گوش دهند. همچنین فرد بتواند نیازها و احساسات خودش را با دیگران در میان

بگذارد تا هم نیازهای دیگران و هم نیازهای خودش برآورده شود و در نتیجه ارتباطی رضایتبخش شکل گیرد.



5-مهارت مقابله با فشار عصبی زندگی در دنیای مدرن با فشارهای روحی و روانی بسیاری همراه است. اگر این فشارها بیش از حد به طول بینجامد بر زندگی افراد تاثیر منفی می گذارد و زمینه ساز بروز مشکلات جدی می شود. با آموختن این مهارت افراد هیجان های مثبت و منفی را در خود و دیگران می شناسند و سعی می کنند واکنشی نشان دهند که این عوامل مشکلی برای آنها ایجاد نکنند.

6-مهارت مدیریت هیجان هر انسانی که در زندگی خود با هیجانات گوناگونی از جمله غم، خشم، ترس، خوشحالی، لذت و موارد دیگر مواجه است که همه این هیجانات بر زندگی او تاثیر می گذارد. شناخت و مهار این هیجانات، همان مدیریت هیجان است. برای کسب این مهارت فرد به طور کامل باید بتواند احساسات و هیجانات دیگران را نیز درک و به نوعی این هیجانات را مهار کند.



7-مهارت حل مسئله زندگی سرشار از مسائل ساده و پیچیده است. با کسب این مهارت بهتر می توانیم مشکلات و مسائلی را که هر روز در زندگی برایمان رخ می دهند، از سر راه زندگی مان برداریم.

8-مهارت تصمیم گیربرای برداشتن هر قدمی در زندگی باید تصمیم گیری کنیم، مسیر زندگی انسان را تصمیم گیری کنیم، مسیر زندگی انسان را تصمیم گیری های او مشخص می کند. با آموختن این مهارت اهداف خود را واقع بینانه تعیین و از میان راه حل های موجود

بهترین را انتخاب می کنیم و مسئولیت عواقب آن را نیز به عهده می گیریم.

9-مهارت تفکر خلاق تفکر یکی از مهمترین مهارت های زندگی است.

مهارت تفکر خلاق، همان قدرت کشف، نوآوری و خلق ایده ای جدید است تا در موارد گوناگون بتوانیم راهی جدید و موثر بیابیم. با آموختن تفکر خلاق، هنگام مواجهه با مشکلات و دشواری ها احساسات منفی را به احساسات مثبت تبدیل می کنیم.

هنگامی که تفکر خلاق را می آموزیم دیگر مشکلات زندگی مزاحم ما نیستند، بلکه هر کدام فرصتی هستند تا راه حل های جدید بیابیم و مشکلات را به گونه ای حل کنیم که کسی تاکنون این کار را نکرده باشد.



10-مهارت تفکر نقادانه مهارت تفکر نقادانه

موجب می شود هر چیزی را به سادگی قبول یا رد نکنیم و پیش از آن، موضوع مورد نظر را به خوبی مورد بررسی قرار دهیم و پس از آن، در مورد رد یا پذیرش آن تصمیم گیری کنیم. با آموختن تفکر نقادانه فریب دیگران را نمی خوریم و به عاقبت امور به خوبی فکر می کنیم و دقیق و درست تصمیم می گیریم و ارتباطات درستی برقرار می کنیم.

دفتر مشاوره مجتبی آموزشی دخترانه ماهور