

مهارت‌های زندگی

گروه آموزشی مشاوره استان زنجان



زندگی، شگفت‌انگیز است؛

فقط اگر بدانید که

چطور زندگی کنید.

به نام خدا

تعریف مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی توانایی‌هایی هستند که به ما کمک می‌کنند تا در موقعیت‌های مختلف، عاقلانه و صحیح رفتار کنیم، به طوری که با خود و دیگران سازگارانه ارتباط برقرار کرده و بدون توسل به خشونت بتوانیم مسایل پیش آمده را حل نماییم و ضمن کسب موفقیت در زندگی، احساس شادمانی داشته باشیم.

اهداف مهارت‌های زندگی

بخشی از اهداف مهارت‌های زندگی عبارت است از:

- تقویت اعتماد به نفس
- تقویت روحیه مشارکت و همکاری
- رشد و تقویت عواطف انسانی
- ایجاد روحیه مقاومت در برابر تبلیغات مسموم
- کمک به شناسایی و بیان احساسات
- تأمین سلامت جسمی و بهداشت روانی
- تقویت مهارت‌های ارتباطی
- ساختن یک شهروند متعادل و مقبول اجتماع
- تقویت روحیه‌ی همزیستی مسالمت‌آمیز
- ارتقاء سازگاری فرد با خودش با دیگران و محیط زندگی

انواع مهارت‌های زندگی

سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های زندگی را با عناوین دهگانه زیر مشخص نموده است که هر یک از این مهارت‌ها در بروشور جداگانه خواهد آمد. رمز برخورداری از این مهارت‌ها، دانستن، تمرین و به کارگیری هر چه بیشتر در زندگی روزمره است.

مهارت خودآگاهی

مهارت خودآگاهی، توانایی شناخت از نقاط ضعف و قوت، خواسته‌ها، نیازها، رغبت‌ها و تصویر واقع بینانه از خود است تا حقوق فردی، اجتماعی و مسئولیت‌های خود را بهتر بشناسیم. با کسب این مهارت به این سؤال اساسی من کیستم؟ پاسخ می‌گوییم.

مهارت همدلی

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 می شود ضمن تقویت روحیه ی 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 دوستی های نامناسب و ناسالم خود خاتمه دهیم. پیش از آن که مورد آسیب جدی قرار گیریم.

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.

مهارت حل مسئله

ما هر روزه با مسایل فراوانی روبه رو هستیم که برخی ساده و برخی پیچیده اند. مهارت حل مسئله این توانایی را به ما می دهد که با توجه به تجارب عملی و توانمندی های ذهنی خود بتوانیم در جهت حل مسئله یا مشکل قدم برداشته و به نتیجه مطلوب دست یابیم.

مهارت تصمیم گیری

انسان در مسیر زندگی همواره نیازمند تصمیم گیری های مختلف است و موفقیت در زندگی در گرو تصمیم گیری درست و به جای اوست. مهارت تصمیم گیری به ما کمک می کند تا با اطلاعات و آگاهی کافی با توجه به اهداف واقع بینانه خود، از بین راه حل های مختلف بهترین راه حل را انتخاب کرده و به کار بگیریم و پذیرای پیامدهای آن نیز باشیم.

مهارت تفکر خلاق

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.

مهارت تفکر نقادانه

تفکر نقادانه نوعی دیگر از تفکر است. کسب این مهارت به ما می آموزد تا هر چیزی را به سادگی و در بست قبول یا رد نکنیم، 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.

مهارت مقابله با هیجانات

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.

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.