



مهارت های زندگی

امروزه با پیشرفت زندگی روزمره و ورود تکنولوژی ها و فناوری های جدید ، زندگی ما در حال تغییر و تحول است و این تغییرات سریع مشکلاتی را در زندگی ما به وجود آورده است که برای حل این مشکلات و تطبیق پیدا کردن با زندگی جدید نیاز به کسب مهارت های جدید بیشتر احساس می شود .

نداشتن مهارت های زندگی افراد را در برابر مسائل و مشکلات آسیب پذیر کرده و آنها را در معرض انواع اختلالات روانی اجتماعی و عاطفی قرار می دهد ، برای جلوگیری از آسیب در برابر مسائل زندگی و آموختن مهارت های زندگی نقش بسزائی دارد .

سازمان جهانی بهداشت مهارت های زندگی را این چنین تعریف می کند : " توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه ای که فرد بتواند با چالش ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید " .

برنامه آموزش مهارت های زندگی برنامه ای پیشگیرانه است که هدف آن افزایش سطح سلامت روان و پیشگیری از آسیب های روانی - اجتماعی است که از سوی این سازمان تدوین شده است .

انواع مهارت های زندگی

سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۹۳ ، ده مهارت را به عنوان مهارت های زندگی اصلی معرفی کرد که در ادامه به انواع مهارت های زندگی اشاره شده است . یادگیری هر یک از این مهارت ها فرایندی زمان بر بوده که نیازمند تلاش و پشتکار افراد است و در نهایت باعث موفقیت در بسیاری از جنبه های زندگی می شود .

حل مسئله

مهارت حل مسئله عبارت است از تعریف دقیق مشکلی که فرد با آن روبروست ، شناسایی و بررسی راه حل های موجود و انتخاب و اجرای راه حل مناسب و ارزیابی فرایند حل مسئله تا به این ترتیب فرد دچار دغدغه و اضطراب نشود و از راه های غیر سالم برای حل مشکل استفاده نکند.



تصمیم گیرے

مہارت تصمیم گیری در بیانی ساده به معنی عمل انتخاب بین دو یا چند اقدام است . در فرایند گسترده تر حل مسئله ، تصمیم گیری شامل انتخاب بین راه حل های ممکن برای یک مسئله است . تصمیم گیری می تواند از طریق یک فرایند شهودی یا استدلال یا ترکیب این دو صورت بگیرد .



خودآگاهے

کمک می کند فرد بتواند نقاط قوت و ضعف ، ترس ها و نیازهای خود را بشناسد و بتواند آن ها را مدیریت کند . فرد با یادگیری مهارت خودآگاهی ، می آموزد که چه شرایط یا موقعیت هایی برای وی فشار آور هستند .



تفکر نقاد

مهارت تفکر نقاد توانایی تحلیل عینی اطلاعات موجود با توجه به تجارب شخصی و شناسایی آثار ارزش های اجتماعی، همسالان و رسانه های گروهی بر رفتار فردی و تفسیر این اطلاعات برای خود می باشد.

تفکر خلاق

توانایی تفکر خلاق و خلاقیت یک مهارت سازنده و پایه برای رسیدن به سایر مهارت های مرتبط با سبک تفکر است . در این مهارت فرد یاد می گیرد که به شیوه ای متفاوت بیندیشد و از تجربه های متفاوت و معمولی خویش فراتر رفته و راه حل هایی را خلق کند که خاص و ویژه خودش است .



برقراری ارتباط موثر

کسب این مهارت به ما می آموزد برای درک موقعیت دیگران چگونه به سخنان آنان 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 .



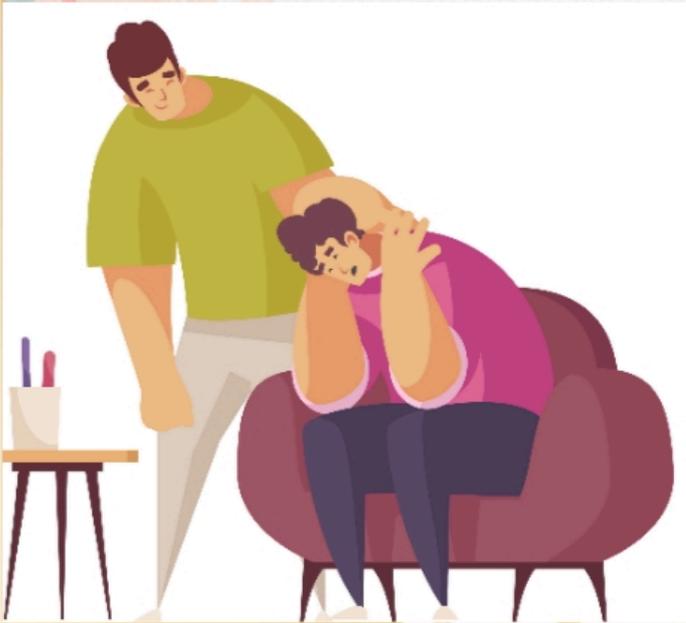
ایجاد و حفظ روابط بین فردی

مهارتی است که به فرد کمک می کند تا به وسیله آن تعامل مثبت با افراد مختلف و اعضای خانواده داشته باشد ،
مرز روابط را تشخیص دهد و بتواند با دیگران همکاری کند .



همدلی کردن

همدلی یعنی یاد گرفتن نحوه درک احساسات دیگران .
در این مهارت فرد می آموزد که چگونه احساسات افراد دیگر
را تحت شرایط مختلف درک کند ، تفاوت های فردی را
پذیرد و روابط بین فردی خود را با افراد مختلف بهبود
ببخشد .



تنظیم هیجان

این مهارت به معنی شناخت هیجان ها و تاثیر آن ها بر رفتار فرد و نحوه مدیریت هیجانات شدید و مشکل آفرین مثل خشم است . بسیاری از محققان این مهارت را به صورت توانایی افزایش یا کاهش هیجانات در صورت لزوم تعریف کرده اند که باعث حفظ سلامت و عملکرد سیستم هیجانی افراد می شود .

مقابله با استرس

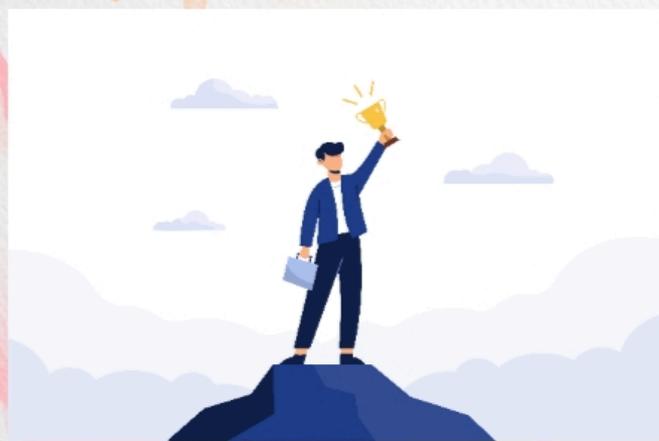
در این مهارت افراد یاد می گیرند که چگونه با فشارها و تنش های ناشی از زندگی مقابله کنند . آنچه در مورد این مهارت اهمیت دارد این است که ایجاد مهارت های مقابله ای سالم به افراد کمک می کند پریشانی هیجانی خود را کاهش داده یا از روبرو شدن با موقعیت های استرس زا دوری کنند .



در حال حاضر به دلیل وجود مشکلات اجتماعی و اقتصادی
زیاد موجود ، بسیاری از افراد توانایی رو به رو شدن با
مشکلات را ندارند و در معرض بسیاری از آسیب های
اخلاقی و رفتاری قرار می گیرند . یادگیری مهارت های
زندگی باعث می شود افراد به طور موثر بتوانند با مشکلات
مقابله کنند و این امر نشان دهنده اهمیت مهارت های
زندگی است .

فقدان مهارت های زندگی در فرد باعث می شود در برابر
ناملازمات زندگی به رفتارهای مخرب و ناسازگارانه روی
بیاورد.

در در صورتی که انواع مهارت های زندگی در جوانان بالا باشد ، آنان نسبت به سلامتی شان مسئولیت پذیر می شوند ، تصمیمات بهداشتی مناسب می گیرند و به طور کلی سبک زندگی سالمی را در طول زندگی پیش می گیرند . این کار آنان را قادر می سازد که طبق استعداد های خویش عمل کرده و آماده رویارویی با تغییرات و نیاز های زندگی آینده شوند .





تھیه کننده : ہمتیاران ادارہ مشاورہ
دانشگاہ علوم پزشکی مشهد

طراح: سپیدہ سادات حسینہ