



دانشگاه آزاد اسلامی واحد لشت نشاء و زیباکنار
مرکز مشاوره و راهنمایی

چگونه با مهارت زندگی کنیم؟



دانشگاه آزاد اسلامی واحد لشت نشاء و زیباکنار
مرکز مشاوره و راهنمایی حوزه معاونت دانشجویی

مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی به مجموعه ای از توانایی ها اطلاق می شود که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می دهند. این مهارت‌ها آموختنی هستند و برای افزایش توانایی‌های روانی اجتماعی افراد آموزش داده می شوند و فرد را قادر می سازند تا به طور موثر با مقتضیات و کشمکش های زندگی روبرو شود. یادگیری مهارت‌های زندگی موجب افزایش ظرفیت روانشناختی اشخاص می شود.

اهمیت یادگیری مهارت‌های زندگی

- موجب ارتقاء بهداشت روان و پیشگیری اولیه از آسیب های روانی - اجتماعی می گردند.
 - توانایی‌های روانی اجتماعی را افزایش می دهند.
 - موجب شکوفا سازی توانایی های بالقوه افراد و انطباق با تغییرات زندگی می گردند.
- ده مهارت اصلی از مجموعه مهارت‌های زندگی
- **مهارت همدلی:** همدلی، یعنی این که فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن

شرایط قرار ندارد، درک کند و بتواند دیگران را با همه تفاوت‌هایشان بپذیرد و به آنها احترام گذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده، نسبت به انسان های دیگر منجر می شود.

- **مهارت خودآگاهی:** مهارت خودآگاهی، توانایی شناخت از نقاط ضعف و قوت خواسته ها، نیازها، رغبت ها و تصویر واقع بینانه از خود است تا حقوق فردی، اجتماعی و مسئولیت های خود را بهتر بشناسیم. شناخت هویت فردی و جمعی به فرد کمک می کند که بتواند خودش و دیگران را بهتر بپذیرد و روابط اجتماعی موثر و همدلانه ای با دیگران برقرار کند.
- **مهارت برقراری ارتباط موثر:** 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 کنیم تا ضمن به دست آوردن خواسته های خود طرف مقابل نیز احساس رضایت کند.

■ **مهارت روابط بین فردی:** مهارتی است که موجب می شود ضمن تقویت روحیه مشارکت، روابط بین فردی مثبت و مؤثر فرد با انسان های دیگر ایجاد شود. یکی از این موارد، توانایی ایجاد و ادامه روابط دوستانه است که در سلامت روانی و اجتماعی، روابط گرم خانوادگی و قطع روابط اجتماعی ناسالم، نقش بسیار مهمی دارد.

■ **مهارت تصمیم گیری:** این مهارت به فرد کمک می کند تا به نحو موثری در مورد مسائل زندگی تصمیم گیری نماید. اگر افراد بتوانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم گیری نمایند، جوانب مختلف انتخاب ها را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند، مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روان قرار خواهند گرفت.

■ **مهارت حل مسأله:** مهارت حل مسئله این توانایی را ایجاد می کند که فرد با توجه به تجارب عملی و توانمندی های ذهنی خود بتواند در جهت حل مسئله یا مشکل قدم برداشته و به نتیجه مطلوب دست یابد. این توانایی همچنین فرد را قادر می سازد تا به طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل کند.

■ **مهارت تفکر انتقادی:** تفکر انتقادی یا نقادانه، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است. به عنوان مثال چقدر تحت تأثیر شایعات قرار می گیریم، چقدر تحت تأثیر تبلیغات، رسانه ها و یا حرف های دیگران قرار می گیریم؟ جهت قبول یک حرف یا خبر، چقدر تحقیق و تفحص می کنیم؟ این مهارت، افراد را قادر می سازد تا در برخورد با ارزشها، فشار گروه و رسانه های گروهی مقاومت کنند و از آسیبهای ناشی از آن در امان بمانند.

■ **مهارت تفکر خلاق:** این نوع تفکر، به حل مسأله و تصمیم گیری های مناسب کمک می

کند. فرد را قادر می سازد تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم گیری خاصی مطرح نیست، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره بپردازد.

■ **مهارت مقابله با هیجان ها:** این توانایی فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص داده، نحوه تأثیر هیجان ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد.

■ **مهارت مقابله با استرس:** این مهارت، شامل شناخت استرس های مختلف زندگی و تأثیر آنها بر فرد است. شناسایی منابع بالقوه تنش زا و چگونگی تأثیر آنها، فرد را قادر می سازد تا با اعمال و موضع گیری های مناسب خود، فشار و استرس را کاهش دهد.