

مهارت‌هایی که سن و سال نمی‌شناسند!



خودآگاهی^۱

خودآگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته‌ها، ترس و انزجار است. رشد خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولاً پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است.

همدلی^۲

همدلی یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند. همدلی به فرد کمک می‌کند تا بتواند انسانهای دیگر را حتی وقتی با آنها متفاوت است بپذیرد و به آنها احترام گذارد. همدلی، روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت‌کننده و پذیرنده، نسبت به انسان‌های دیگر منجر می‌شود.

ارتباط مؤثر^۳

این توانایی به فرد کمک می‌کند تا بتواند ارتباط کلامی، غیر کلامی و مناسب با فرهنگ، جامعه و موقعیت خود را بیان کند

مهارت‌های زندگی مهارت‌هایی هستند که توانایی اجتماعی و روحی فرد را افزایش می‌دهند و موجب می‌شوند تا او بتواند به نحوی بهتر و موثرتر با مشکلات و دشواری‌های زندگی مواجه شود.

چرا آموختن مهارت‌های زندگی اهمیت دارد؟

هر قدر مهارت‌های زندگی فردی بالاتر باشد، بهتر می‌تواند سلامت روان و رفتار خود را حفظ کند و به شیوه‌ای منطقی و کارآمد مشکلات پیش‌آمده را برطرف کند.

مهارت‌های زندگی، قدرت‌سازی افراد را بالا می‌برد، شخص می‌تواند مسئولیت‌های اجتماعی و شخصی زندگی را بهتر بپذیرد و توان‌مندی‌هایش را بروز دهد و از آسیب‌های ناشی از ناتوانی در حل مشکلات در امان بماند. این مهارت‌ها برای همه‌ی سنین لازم است.

سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های دهگانه‌ای را معرفی کرده‌است که هر کس باید این توانایی‌ها را برای داشتن زندگی فردی و اجتماعی موفق کسب کند:



آموزش این مهارت‌ها، نوجوانان را قادر می‌سازد تا در برخورد با ارزش‌ها، فشار گروه و رسانه‌های گروهی مقاومت کنند و از آسیب‌های ناشی از آن در امان بمانند.

توانایی مقابله با هیجانات^۹

این توانایی فرد را قادر می‌سازد تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه‌ی تأثیر هیجان‌ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهد. اگر با حالات هیجانی، مثل غم و خشم یا اضطراب، درست برخورد نشود این هیجان، تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی خواهد گذاشت و برای سلامت پی‌آمدهای منفی به دنبال خواهد داشت.

توانایی مقابله با استرس^{۱۰}

این توانایی شامل شناخت استرس‌های مختلف زندگی و تأثیر آنها بر فرد است. شناسایی منابع استرس و نحوه‌ی تأثیر آن بر انسان، فرد را قادر می‌سازد تا با اعمال و موضع‌گیری‌های خود فشار و استرس را کاهش دهد.

اجزای مهارت‌های ده گانه زندگی کدامند؟

خود آگاهی

- آگاهی از نقاط قوت
- آگاهی از نقاط ضعف

بدین معنی که فرد بتواند نظرها، عقاید، خواسته‌ها، نیازها و هیجان‌های خود را ابراز و به هنگام نیاز بتواند از دیگران تقاضای کمک و راهنمایی نماید. مهارت درخواست کمک و تقاضای راهنمایی از دیگران، در مواقع ضروری، از عوامل مهم یک رابطه‌ی سالم است.

روابط بین فردی^۴

این توانایی به ایجاد روابط بین فردی مثبت و مؤثر فرد با انسان‌های دیگر کمک می‌کند. یکی از این موارد، توانایی ایجاد روابط دوستانه است که در سلامت روانی و اجتماعی، رابطه‌ی گرم خانوادگی، به عنوان یک منبع مهم روابط اجتماعی سالم نقش بسیار مهمی دارد.

تصمیم‌گیری^۵

این توانایی به فرد کمک می‌کند تا به نحو مؤثرتری در مورد مسائل تصمیم‌گیری نماید. اگر کودکان و نوجوانان بتوانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم‌گیری کنند، جوانب مختلف انتخاب را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند، مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت.

حل مسأله^۶

این توانایی فرد را قادر می‌سازد تا به طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل نماید. مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد می‌کنند که به فشار جسمی منجر می‌شود.

تفکر خلاق^۷

این نوع تفکر، هم به مسأله و هم به تصمیم‌گیری‌های مناسب کمک می‌کند. با استفاده از این نوع تفکر، راه‌حل‌های مختلف مسأله و پیامدهای هر یک از آنها بررسی می‌شوند. این مهارت، فرد را قادر می‌سازد تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم‌گیری خاصی مطرح نیست، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره بپردازد.

تفکر انتقادی^۸

تفکر انتقادی، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است.

- ابراز خود
- تشخیص حق انتخاب‌های دیگر (برای تصمیم‌گیری)
- تشخیص راه‌حل‌های جدید برای مشکلات

مهارت‌های مقابله با هیجانات

- شناخت هیجان‌های خود و دیگران
- ارتباط هیجان‌ها با احساسات، تفکر و رفتار
- مقابله با ناکامی، خشم، بی‌حوصلگی، ترس و اضطراب
- مقابله با هیجان‌های شدید دیگران

مهارت‌های تصمیم‌گیری

- تصمیم‌گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق کارهایی که می‌توان انجام داد که انتخاب را تحت تأثیر قرار دهد.
- تصمیم‌گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت‌ها
- تعیین اهداف واقع‌بینانه
- برنامه‌ریزی و پذیرش مسئولیت اعمال خود
- آمادگی برای تغییر دادن تصمیم‌ها برای انطباق با موقعیت‌های جدید

مهارت‌های تفکر انتقادی

- ادراک تأثیرات اجتماعی و فرهنگی بر ارزش‌ها، نگرش‌ها و رفتار
- آگاهی از نابرابری، پیش‌داوری‌ها و بی‌عدالتی‌ها
- واقف‌شدن به این مسئله که دیگران همیشه درست نمی‌گویند
- آگاهی از نقش یک شهروند مسؤول

مهارت‌های مقابله با استرس

- مقابله با موقعیت‌هایی که قابل تغییر نیستند
- استراتژی‌های مقابله‌ای برای موقعیت‌های دشوار (فقدان، طرد، انتقاد)
- مقابله با مشکلات، بدون توسل به سوء مصرف مواد
- آرام ماندن در شرایط فشار
- تنظیم وقت
- در شماره‌ی بعد به معرفی برخی از روش‌های پرورش این مهارت‌ها خواهیم پرداخت.

منابع:

1. <http://www.beytoote.com>
2. <https://www.unicef.org/lifeskills>
3. www.cbse.nic.in/cce/life_skills_cce.pdf

- تصویر خود واقع‌بینانه
- آگاهی از حقوق و مسؤولیت‌ها
- توضیح ارزش‌ها
- انگیزش برای شناخت

مهارت‌های ارتباطی

- ارتباط کلامی و غیرکلامی موثر
- ابراز وجود
- مذاکره
- امتناع
- غلبه بر خجالت
- گوش دادن

هم‌دلی

- علاقه داشتن به دیگران
- تحمل افراد مختلف
- رفتار بین فردی همراه با پرخاشگری کمتر
- دوست داشتنی‌تر شدن (دوست‌یابی)
- احترام‌قائل شدن برای دیگران

مهارت‌های بین فردی

- هم‌کاری و مشارکت
- اعتماد به گروه
- تشخیص مرزهای بین فردی مناسب
- دوست‌یابی
- شروع و خاتمه‌ی ارتباطات

مهارت‌های حل مسأله

- تشخیص مشکلات علل و ارزیابی دقیق
- درخواست کمک
- مصالحه (برای حل تعارض)
- آشنایی با مراکزی برای حل مشکلات
- تشخیص راه حل‌های مشترک برای جامعه

مهارت‌های تفکر خلاق

- تفکر مثبت
- یادگیری فعال (جستجوی اطلاعات جدید)