

A group of people in a meeting, with a woman in the foreground pointing at a tablet held by a man. The scene is brightly lit, suggesting an indoor setting with large windows. The woman is wearing glasses and a dark floral patterned top. The man is wearing a light blue shirt. Other people are visible in the background, some looking at the tablet.

از مهارت‌های زندگی چه می‌دانیم؟!

!؟ می‌دانیم چه مهارت‌ها را نیاز داریم؟

تعریف مهارت‌های زندگی:

- مهارت‌های زندگی، مجموعه‌ای از توانایی‌هایی است که زمینه‌سازگاری و رفتار مفید را برای فرد فراهم می‌کنند.
- این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد تا مسئولیت و نقش‌های اجتماعی‌اش را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران، با خواست‌ها، انتظارات و مشکلات رو به رو شود.

مهارت‌های زندگی شامل چه مهارت‌هایی است؟!

- سازمان بهداشت جهانی، ۱۰ مهارت را به عنوان مهارت‌های زندگی مشخص کرده است.

این مهارت‌ها عبارتند از؛

مهارت مدیریت هیجان

مهارت حل مسئله

مهارت تفکر خلاق

مهارت تصمیم‌گیری

مهارت تفکر نقادانه

مهارت خودآگاهی

مهارت همدلی

مهارت روابط بین فردی

مهارت ارتباط موثر

مهارت مقابله با استرس

فواید و کاربردهای مهارتهای زندگی

- نحوه کنار آمدن با انتظارات متفاوت خود، خانواده، همسر، فرزندان، دوستان، همکاران و جامعه
- برقراری رابطه لذت بخش با امکانات، تکنولوژی و محیط زندگی
- کاهش فشارهای روانی محیطی
- سازگاری با مسائل اقتصادی و نیازهای معیشتی
- مدیریت خانواده و تربیت فرزندان
- تقویت اعتماد به نفس
- تقویت مهارت‌های ارتباطی
- افزایش سلامت جسمی و بهداشت روانی
- تامین آرامش و لذت زندگی
- خودشکوفایی، بالندگی، خوشبختی و شادابی

مهارت خودآگاهی

- تا به حال از خود پرسیده اید من کی هستم؟ یا دیگران، درباره من چه فکر می‌کنند؟
- برای پاسخ دادن به این سوالات باید مهارت خود آگاهی را کسب کرده باشید.
- خودآگاهی به این معناست که چگونه به خود نگاه می‌کنیم و چه احساسی نسبت به خود داریم.
- خودآگاهی، نشان‌دهنده احساس رضایت و یا نارضایتی از خود و زندگی است.

مهارت روابط بین فردی

- توانایی روابط بین فردی به ما کمک می‌کند با دیگران همکاری و به آن‌ها اعتماد کنیم.
- مرزهای روابط با دیگران را تشخیص دهیم.
- دوستی‌های مطلوب را حفظ کنیم و در شروع و خاتمه ارتباطات به طور موثرتری رفتار کنیم.
- یکی از نشانه‌های سلامت روانی، وجود روابط سالم بین فردی است.

- مهارت روابط بین فردی، فرآیندی است که به وسیله آن اطلاعات و احساسات خود را با دیگران در میان می‌گذاریم.
- این توانایی موجب تقویت رابطه گرم و صمیمی ما با دیگران قطع روابط ناسالم می‌شود.
- این مهارت به ما یادآوری می‌کند برای درک موقعیت دیگران چگونه به سخنان آنان گوش دهیم و چگونه دیگران را از احساس و نیازهای خود آگاه کنیم، تا ضمن تلاش برای تحقق خواسته‌های خود طرف مقابل نیز احساس رضایت کند.

عوامل تأثیرگذار در روابط بین فردی

مهمترین عوامل تأثیرگذار در روابط بین فردی عبارتند از:

➤ گوش دادن فعال

➤ اهمیت دادن

➤ سؤال کردن

➤ احترام گذاشتن

➤ ابراز وجود

➤ نه گفتن

➤ کار گروهی

توصیه‌هایی برای تقویت روابط بین فردی

➤ محیط را برای برقراری ارتباط آماده کرده و سعی کنیم در ارتباط، شروع کننده خوبی باشیم. مثل یک سلام و احوال‌پرسی گرم و فشردن دست فرد مقابل.

➤ در برقراری ارتباط به شرایط، موقعیت و شخصیت افراد توجه و متناسب با آن رفتار کنیم. مثلا نحوه برقراری ارتباط ما با کودکان، سالخوردگان و بیماران در موقعیت‌های مختلف باید متفاوت باشد.

توصیه‌هایی برای تقویت روابط بین فردی

- برای تقویت ارتباط، از پراکنده گویی، پرگویی و مقدمه چینی زیاد بپرهیزیم.
- هنگام حضور در مکان های جدید ابتدا به دنبال آشنایان باشیم و افرادی را جستجو کنیم که با آنان راحت تر میتوان ارتباط برقرار کرد.
- در ارتباط بین فردی می توان از روش های غیر کلامی به خوبی استفاده کرد. مانند: گوش دادن، نگاه کردن، استفاده از ژست ها، چهره ها، ایما، اشاره و...
- برای ادامه یک ارتباط از تحسین کردن استفاده کنیم.
- از تحقیر و سرزنش و توهین کردن دیگران خودداری کنیم.

توصیه‌هایی برای تقویت روابط بین فردی

- هنگام صحبت از قضاوت کردن درباره رفتار گوینده پرهیزیم.
- سعی کنیم با برقراری ارتباط خوب و موثر، الگوی مناسبی برای دیگر اعضای خانواده باشیم.
- افرادی که در برقراری و ایجاد ارتباط ضعیف هستند به کارهای گروهی، ورزشی، فرهنگی، اجتماعی و... راهنمایی کنیم.

هفت عامل برای برقراری ارتباط موثر با دیگران



برقراری ارتباط موثر با دیگران با؛

1. گوش دادن
2. صریح و صادق بودن
3. همدلی و همدردی
4. حفظ آرامش و احترام به طرف مقابل
5. مخالفت کردن به شیوه مناسب
6. خودشناسی و افزایش آگاهی
7. شناسایی افکار تحریف شده

درباره ارتباط موثر با دیگران:

همدلی و همدردی

- ما نیاز داریم که دیگران درک درستی از ما داشته باشند و در زمینه نگرانی‌ها، ترس‌ها و مشکلات مان با ما همدلی و همدردی کنند. همدردی، تلاشی است برای درک نیازهای ذهنی طرف مقابل. برای همدلی باید بتوانیم خود را جای دیگران بگذاریم و از دریچه چشم آنها نگاه و احساس کنیم. شما در همدلی می‌توانید سخن طرف مقابل را تکرار کنید تا بداند منظورش را دریافته‌اید.

درباره ارتباط موثر با دیگران:

حفظ آرامش و احترام به طرف مقابل

- اغلب در ارتباطات خود تلاش می‌کنیم طرف مقابل را ارزیابی و فکر می‌کنیم باید نظرات و احساسات آنها را رد و احساسات خود را تحمیل کنیم. ارتباطاتی که بر پایه این روش شکل می‌گیرد، تداوم نمی‌یابد و هر دو طرف به مشکل بر می‌خورند. همان طوری که پیش از این اشاره شد، ما به این دلیل ارتباط برقرار می‌کنیم تا مسائل، مشکلات، تضادها و تعارضات را حل و فصل و اطلاعات را رد و بدل کنیم.

درباره ارتباط موثر با دیگران:

مخالفت کردن به شیوه مناسب

- یکی از مناسب ترین شیوه ها برای مخالفت کردن با نظرات و عقاید دیگران، روش خلع سلاح است. در این روش، فرد در سخنان طرف مقابل حقیقتی را پیدا می کند و سپس در مقام موافقت و تایید آن حرف می زند. این روش به طرف مقابل تاثیر آرام بخش می گذارد. با این شیوه علاوه بر شما طرف مقابل تان نیز احساس پیروزی می کند و با اشتیاق به حرف هایتان گوش می دهد.

درباره ارتباط موثر با دیگران:

خود شناسی و افزایش آگاهی

- شناسایی دنیای ذهنی دیگران، همدلی و همدردی کردن با آنها و به نتیجه رساندن بحث ها نیاز به خودشناسی، تلاش برای افزایش اطلاعات برای شناسایی دیگران و محیط زندگی دارد. آگاهی از نقاط قوت و ضعف، ترس ها، امیال، آرزوها و نیازهای خود و پذیرش صادقانه آنها کمک خواهد کرد ویژگی ها و خصوصیات دیگران را واقع بینانه تر ببینیم و آنها را بپذیریم.

روش‌های کاهش علائم و نشانه‌های استرس

1. تنفس شکمی:

- هنگام استرس تنفس راحت مختل می‌شود. این مسئله سبب می‌شود میزان اکسیژن در خون کاهش یابد و عضلات منقبض شوند.
- در این حالت با استفاده از تنفس شکمی، نفس‌تان را بیرون بدهید.
- سپس با بیرون دادن شکم، نفس عمیق بکشید، برای این کار می‌توانید دم و بازدم را با شمردن اعداد - یک تا شش - انجام دهید.

2. آرام ساختن عضلات:

- در این روش می‌توان با دراز کشیدن یا نشستن روی صندلی عضلات بدن را منبسط و منقبض کرد. انقباض را می‌توان از ماهیچه‌های پا و ساق شروع کرد و کم‌کم به تمام نقاط بدن رسید.

هیجان

هیجان، عبارت از واکنش شدیدی که بدن به حالت غیرمنتظره یا حالات خوشایند و یا ناخوشایند بروز می‌دهد و هفت نوع از آن قابل شناسایی است:

- هیجان ترس
- هیجان غم
- هیجان شادی
- هیجان تعجب
- هیجان تنفر
- هیجان خشم
- هیجان مرکب

مهارت مدیریت هیجان

- هیجان کلمه‌ای است که در روانشناسی برای بیان تمام حالات احساسی و روانی مثبت و منفی و علایم جسمانی و روانی همراه آن به کار می‌رود. برخی هیجان‌ها عبارتند از: **خشم، ترس، عشق و محبت، تنفر، امید، ناامیدی، نگرانی، احساس حقارت، غرور، غم و اندوه، شادی، تعجب، شرم، پشیمانی، دلسوزی و غیره**

مدیریت هیجان:

- مهارت مدیریت هیجان، فرد را قادر می‌سازد تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص داده، به نحوه تأثیر آنها بر رفتار پی ببرد و بتواند واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهد.
- افراد دارای هوش هیجانی قادرند از هیجان‌ات به نفع خود و روابطشان استفاده کنند.

چگونگی مهارت مدیریت هیجان و افزایش آن:

➤ افراد باید درباره احساسات و هیجانات خود اطلاعات کامل پیدا کنند. توصیه می‌شود در جلسات گروهی درباره هیجان‌ها مثل شادی و غم، عشق و تنفر، ترس، شجاعت و... گفت و گو شود.

راهکارهای پرورش تفکر نقادانه

- نسبت به امور و پدیده های اطراف، حساسیت و دقت بیشتری داشته باشید.
- دیده ها، شنیده ها و مطالعه خود را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید و به سادگی آن ها را نپذیرید و رد نکنید.
- درباره هر موضوعی با سؤالات مناسب و مرتبط اطلاعات بیشتری به دست آورید.
- مسائل، معمولا راه حل های متفاوتی دارند، تحمیل راه حل خود، یا تحمل راه حل دیگران به عنوان راه حل قطعی، منطقی به نظر نمی آید.
- درباره مسائل پیش آمده، فکر کنید، دچار احساسات و هیجان های شدید و کاذب نشوید، از قضاوت عجولانه، تعصب و خودرایی بپرهیزید.

راهکارهای پرورش تفکر نقادانه

- قبل از پاسخگویی به مسائل، فکر کرده سپس تصمیم گیری و عمل نمایید.
- مشوق خوبی برای مسئولانه فکر کردن خود و دیگران - به خصوص کودکان - باشید.
- از عقاید و نظرات خود معقولانه و منطقی دفاع کرده و زود تسلیم نشوید.
- به دیگران اجازه بحث و اظهار نظر بدهید.

راهکارهای پرورش تفکر نقادانه

- جلسات گفت و گو درباره مسائل اجتماعی و یا روزمره در خانواده و مدرسه ترتیب داده و همه را به شرکت فعالانه در این جلسات تشویق کنید.
- برای رشد تفکر نقادانه در کودکان و نوجوانان مطالعه زندگی نامه افراد نقاد، مفید و موثر است.
- فرآیند تفکر کودکان و نوجوانان را بررسی و ارزیابی کنید و در صورت نیاز از راهنمایی آنان استفاده کنید.

راهکارهای پرورش تفکر نقادانه

- به هر سؤالی به راحتی پاسخ نگویید بلکه با سؤال کردن مناسب، مخاطب را در رسیدن به پاسخ کمک کنید.
- در جلسات بحث و تبادل افکار از برچسب زدن، دستور دادن، سرزنش، نصیحت، قضاوت و مسخره کردن دیگران اکیدا پرهیز کنید.

راهکارهای پرورش تفکر نقادانه

- به عقاید و نظرات کودکان و نوجوانان احترام بگذارید و آنان را به شرکت در بحث و اظهار نظر کردن تشویق کنید.
- طرح سؤالات مناسب در خانه و مدرسه نظرات دیگران را جویا شده و آنها را در بحث و گفت و گو شرکت دهید.
- با دقت و حوصله به نظرات دیگران گوش کنید تا بتوانید با سؤالات مناسب آنها را در نتیجه گیری راهنمایی کنید
- با برقراری امنیت، آرامش روانی و عاطفی و احترام به نظریات کودکان و نوجوانان، از آنان حمایت کنید.

توجه کنید که یادگیری مهارت‌های زندگی...

به شما امکان می‌دهد تا با اعتماد به نفس با مشکلات
مقابله کنید و با مرزبندی میان کار و زندگی شخصی، به
ارتقاء سطح تعاملات اجتماعی خود کمک کنید.



LIFE SKILLS