



## ۰۰۰ مهارت‌های زندگی

همه ما در زندگی با موقعیت‌هایی روبرو می‌شویم که اگر به درستی عمل نکنیم سلامت روانی خودمان و دیگران به خطر می‌افتد. این موقعیت‌ها مختلف هستند. مثلًا چگونه با دوستان و اطرافیان خود ارتباط برقرار کنیم؟ چگونه مسئولیت‌های جدید را پذیریم؟ چگونه تصمیم بگیریم؟ چگونه مشکلاتمان را حل کنیم؟ چگونه با ترس، اضطراب، ناکامی، افسردگی و فشارهای روانی مقابله کنیم؟

### تعريف:

مهارت‌های زندگی توانایی‌هایی هستند که به ما کمک می‌کنند با موقعیت‌های زندگی، بخصوص موقعیت‌های پر خطر - به طور صحیح برخورد کنیم. وقتی این مهارت‌ها را کسب کردیم می‌توانیم در ایجاد ارتباط با دیگران سازگارانه عمل کنیم و بدون توصل به اعمالی که به خودمان یا دیگران صدمه می‌زنند مشکلات را حل کنیم.



## ۰۰۰ مهارت‌های زندگی

بطور کلی مهارت‌های زندگی مهارت‌هایی هستند که برای افزایش توانایی‌های روانی اجتماعی افراد آموزش داده می‌شوند و فرد را قادر می‌سازند تا بطور موثر با مقتضیات و کشمکشهای زندگی روبرو شود. آموزش

مهارت‌هایی چون حل مساله و تصمیم‌گیری، تفکر خلاق و انتقادی، روابط بین فردی، خودآگاهی، همدلی و مهارت‌های مقابله با استرس در مدارس کشور بویژه مقاطع حساس دبستان و راهنمایی که همزمان با شکل گیری شخصیت و رشد تفکر شناختی کودک و دوره حساس نوجوانی در این گروه‌های سنی می‌باشد، میتواند به میزان زیادی از آسیبهای روانی اجتماعی آتی پیشگیری کند.





## ۰۰۰ مهارت‌های زندگی

### توانایی همدلی

توانایی همدلی یعنی قابلیت شناخت احساسات دیگران؛

توانایی همدلی یعنی این که فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند.

همدلی به ما کمک می کند تا انسان های دیگر را واقعی با مامتنوّع هستند بپذیریم و به آنها احترام بگذاریم.



کسانی که همدلی بیشتری دارند، به دیگران علاقه مندند؛ افراد مختلف را تحمل می کنند؛ پر خاشگری کمتری دارند و دوست داشتنی ترند. این مهارت روابط اجتماعی را بهبود می بخشد.



## ۰۰۰ مهارت‌های زندگی

### اجزای ارتباط موثر:

رد تقاضای نامعقول دیگران ، جلب احساس مثبت دیگران و طرح درخواست های خود ، ابراز احساسات مثبت و منفی ، شروع ، ادامه و خاتمه دادن به گفت و گوها .

### پنج مفهوم ابراز وجود:



ابراز عقاید متفاوت ، تقاضای تغییر رفتارهای نامطلوب از دیگران  
پذیرش کاستی های خود ، ابراز احساسات مثبت  
ادای جمله های متعارف در هنگام مواجهه یا جداشدن از دیگران .



## ۰۰۰ مهارت‌های زندگی

### توانایی روابط‌بین‌فردی

ارتباط بین فردی فراینده‌است که به وسیله آن اطلاعات و احساسات خود را از طریق پیام‌های کلامی و غیر کلامی با دیگران در میان می‌گذاریم.



توانایی روابط بین فردی به ما کمک می‌کند با دیگران همکاری و مشارکت بهتری داشته باشیم. به آنها اعتماد کنیم. مرزهای روابط با دیگران را تشخیص دهیم. دوستی‌های مطلوب را حفظ کنیم و در شروع و خاتمه ارتباطات به طور مؤثرتری رفتار کنیم.



## ۰۰۰ مهارت‌های زندگی

### اجزای ارتباط موثر:

رد تقاضای نامعقول دیگران ، جلب احساس مثبت دیگران و طرح درخواست‌های خود ، ابراز احساسات مثبت و منفی ، شروع ، ادامه و خاتمه دادن به گفت و گوها .



### پنج مفهوم ابراز وجود:

ابراز عقاید متفاوت ، تقاضای تغییر رفتارهای نامطلوب از دیگران  
پذیرش کاستی‌های خود ، ابراز احساسات مثبت  
ادای جمله‌های متعارف در هنگام مواجهه یا جداشدن از دیگران .



## ۰۰۰ مهارت‌های زندگی

### توانایی ارتباطی

یکی از نشانه‌های سلامت روانی وجود روابط و ارتباطات اجتماعی است. وجود روابط گرم و صمیمی با انسانها دیگر منبع ایمنی، اعتماد، راحتی و آسایش هرانسانی است.

توانایی ارتباطی به ما کمک می‌کند تبادل‌یگران ارتباط کلامی و غیر کلامی مؤثرتری داشته باشیم و با غله بر خجالت، نظرات خود را برای دیگران ابراز کنیم. اگر این مهارت را کسب کرده باشیم در موقع لزوم می‌توانیم با تقاضاهای نامناسب دیگران مخالفت کنیم.

\* بدیهی است برقراری ارتباط صمیمانه با دیگران تنها از طریق حرف زدن حاصل نمی‌شود، بلکه با خوب گوش دادن، احترام گذاشتن، مشارکت کردن، ابراز وجود و... این ارتباط میسر خواهد شد.



## ۰۰۰ مهارت‌های زندگی

### توانایی تصمیم‌گیری

تصمیم‌گیری ابزاری است که برای شکل دادن به آینده مثبت از آن استفاده می‌کنیم.

اگر چه همه ما تصمیم می‌گیریم ولی همیشه تصمیم‌های هوشمندانه نمی‌گیریم. برخی از تصمیم‌گیری‌های غلط منجر به به پیامدهای ناخوشایند می‌شوند. مهارت تصمیم‌گیری به ما کمک می‌کند که به طور صحیح در مورد اعمالمان تصمیم بگیریم و جوانب مختلف انتخاب‌ها و پیامدهای مثبت و منفی هر یک از آنها را در نظر بگیریم. تصمیم‌گیری مناسب و واقع بینانه موجب بالارفتن سطح سلامت روانی مامی‌شود. برای این مهم لازم است بتواند مسئله را تشخیص دهد راه حل‌های ممکن یا انتخاب‌ها را احصا نماید، نتایج احتمالی هر یک از آنها را بررسی و در پایان بهترین راه حل را انتخاب کند.



## ۰۰۰۰ مهارت‌های زندگی

### توانایی حل مسئله

\* آیا آنقدر که در بازی و کار با کامپیوتر توانایی دارید، در مهارت‌های اجتماعی هم توانا هستید؟

\* آیا در مقابل درخواست‌های نابه جای دیگران قدرت "نه گفتن" و اعتراض و مقابله دارید؟

\* آیا در صورت لزوم می‌توانید از خود دفاع کنید؟

ما در زندگی به طور مداوم در حال حل مسئله هستیم. برخی از این مسائل ساده هستند ولی برخی دیگر به فعالیت‌های فکری پیچیده‌ای نیاز دارند. توانایی حل مسئله به ما کمک می‌کند مسائل زندگیمان را به نحو مطلوب حل کنیم. اگر مسائل مهم زندگی ما حل نشده باقی بماند با فشار روانی روبرو می‌شویم و سلامت روانی و جسمانی ما تهدید می‌شود.



## ۰۰۰۰ مهارت‌های زندگی

مهارت حل مسئله فرد را قادر می‌سازد تا به طور موثر تری مسائل زندگی را حل کنند. مسائلی مانند اختلاف با اطرافیان، مشکلات تحصیلی، مواجهه با قانون، مشکلات اداری و مالی و... چنانچه حل نشده باقی بمانند، استرس و فشار روانی ایجاد می‌کنند.

یکی از پیش زمینه‌های حل مسئله خود آگاهی است، یعنی این که فرد آگاهانه بداند در چه وضعیتی به سر می‌برد، توانمندی‌ها و محدودیت‌های او چیست و چگونه در مورد خود می‌اندیشد، با خود می‌گوید: من می‌توانم، انسان توانمندی هستم، باید به دنبال راه حل مناسبی باشم، یا اینکه: من خیلی ناتوانم، به درد هیچ کاری نمی‌خورم!

#### آگاهی از فرایند حل مسئله چهار مرحله دارد:



۱- تعریف و شناسایی مشکل یا مسئله

۲- پیدا کردن راه حل‌های مختلف

۳- تصمیم‌گیری

۴- بازنگری



## ۰۰۰ مهارت‌های زندگی

### توانایی تفکر خلاق

تفکر خلاق یعنی: با ایجاد ارتباط بین چیزهای بی ارتباط یک راه تازه

#### برای حل مسئله پیدا کردن



این نوع تفکر به ما کمک می کند مسائل را از زوایای مختلف دریابیم و راه حل های مختلف مسئله و پیامدهای آن را ارزیابی کنیم و بالاخره راه حل های تازه ای برای مشکلاتمان پیدا کنیم . با استفاده از این مهارت : تصمیم گیری های مامناسب ترانجام می شوند و مسائل به طور عملی تر حل می شوند.



## ۰۰۰ مهارت‌های زندگی

### شرایط ابراز تفکر خلاق

- ۱- داشتن آزادی در ابراز عقیده
- ۲- داشتن اعتماد به دانش و مهارت‌های شخصی
- ۳- داشتن فرصت و زمان کافی
- ۴- مهم دانستن اشتباها
- ۵- کسب موفقیت بنابراین تفکر خلاق آموختنی است و می تواند عامل مهمی در یافتن راهها و حفظ بهداشت روانی باشد.
- تفکر خلاق و آفریننده با ارزش های فکری زیر همراه است:
- ۱- شکستن عادت: کنار گذاشتن شیوه های قبلی فکری و عملی واستفاده از روش های جدید.
- ۲- تعویق قضاوت یا تاخیر ارزیابی در مورد ایده ها، برای جلوگیری از ضایع شدن ایده ای که در ابتداء ممکن است جالب به نظر نیاید.
- ۳- درک پیچیدگی با توجه به مسایل پیچیده و درگیر نشدن.
- ۴- درک توأم با خلاقیت با دیدن چیزها به طور متفاوت، مشاهده امور به شیوه تازه ای که قبلًا به آن گونه توجه نشده است.
- ۵- تفکر وسیع: ارتباط برقرار کردن میان ایده های متفاوت