

اهداف مهارت‌های زندگی

بخشی از اهداف مهارت‌های زندگی عبارت است از :

- تقویت اعتماد به نفس

- تقویت روحیه‌ی مشارکت و همکاری

- رشد و تقویت عواطف انسانی

- ایجاد روحیه‌ی مقاومت در برابر تبلیغات مسموم

- کمک به شناسایی و بیان احساسات

- تأمین سلامت جسمی و بهداشت روانی

- تقویت مهارت‌های ارتباطی

- ساختن یک شهروند متعادل و مقبول اجتماع

- تقویت روحیه‌ی همزیستی مسالمت آمیز

- ارتقاء سازگاری فرد با خودش، با دیگران و محیط زندگی اش



مهارت‌های ده گانه زندگی

مهارت‌های ده‌گانه زندگی عبارتند از : خودآگاهی - روابط بین فردی - ارتباط - تفکر نقادانه - تفکر خلاق - تصمیم‌گیری - حل مسئله - مقابله با فشار - مقابله با هیجان‌های ناخوشایند - همدلی.

مهارت‌های زندگی چیست ؟

نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی، فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی انسان‌ها را با چالش‌ها، استرس‌ها و فشارهای متعددی روبرو نموده است که مقابله مؤثر با آن‌ها نیازمند توانمندی‌های روانی- اجتماعی می‌باشد. فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی، روانی و اجتماعی افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب پذیر نموده و آن‌ها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد.

یکی از راه‌های پیشگیری از بروز مشکلات روانی و رفتاری ارتقاء ظرفیت روانشناختی افراد می‌باشد که از طریق آموزش مهارت‌های زندگی جامه عمل می‌پوشد.

مهارت‌های زندگی شامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می‌دهند. در نتیجه شخص قادر می‌شود بدون این که به خود یا دیگران صدمه بزند، مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش‌ها و مشکلات روزانه زندگی به شکل مؤثر روبه‌رو شود.

یادگیری موفقیت آمیز مهارت‌های زندگی، احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تأثیر قرار می‌دهد و علاوه بر این کسب این مهارت‌ها نگرش دیگران را نیز در مورد فرد تغییر می‌دهد. به همین خاطر کسب مهارت‌های زندگی هم شخص را تغییر می‌دهد و هم محیط را، و این اصل دو سویه، ارتقای بهداشت روان را شتابی دوچندان می‌بخشد.

موارد کاربرد مهارت‌های زندگی :

الف) افزایش سلامت روانی و جسمانی

ب) پیشگیری از مشکلات روانی، رفتاری و اجتماعی

خود آگاهی

مجتمع آموزش عالی

بیمارستان تخصصی روانی

مهارت خود آگاهی



خود آگاهی:

آیا تاکنون از خود پرسیده‌اید که «من کی‌ام؟»، «تا چه اندازه با سختی‌های زندگی کنار می‌آیم؟»، «آیا واقعا خودم را دوست دارم؟»، «چه اندازه نظر دیگران برایم مهم است؟» و.... اینها سؤالاتی هستند که لازم است افراد از خود بپرسند. لازمه جواب دادن به این سؤال‌ها خودآگاهی است. خودآگاهی به این معناست که فرد چه برداشتی از خود داشته و بر اساس این برداشت چه احساسی پیدا می‌کند. نوع خودآگاهی ما پیش‌بینی‌کننده احساس رضایت ما از خودمان و زندگی است و به نظر می‌رسد که احساس رضایت نیازی است که تقریباً تمامی فعالیت‌های ما معطوف به آن می‌باشد. احساس راضی نبودن از خود، نشانه‌ای است که به فرد هشدار می‌دهد که نیازمند تغییر است. اصلی‌ترین و اساسی‌ترین بخش این تغییر با کار بر روی خودآگاهی شکل می‌گیرد. ممکن است این ذهنیت پیش بیاید که پس از عمری با خود زیستن، ما قاعدتا باید خود را بشناسیم ولی با کمال تعجب عده کمی به این مهم نائل آمده‌اند. ما کمتر حاضریم وقتی را صرف این کنیم که ببینیم دارای چه خصوصیات هستیم و به ندرت می‌توانیم به طور منظم ارزش‌ها، علائق و چیزهایی که دوست نداریم، اساس باورهایمان یا سبک زندگی‌مان را تجزیه و تحلیل کنیم. خودآگاهی، توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، 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. خودآگاهی بی‌شباهت به نقشه راه نیست. همانطور که با استفاده از نقشه سریعتر به هدف می‌رسیم، خودآگاهی نیز ایجاب می‌کند که برای طی مسیر تکامل، نقاط ضعف خود را رفع و بر نقاط قوت خود بیافزاییم. هدف اصلی مهارت خودآگاهی این است که فرد با تعمق، به تمام ویژگی‌های خود نگرسته و تصمیم بگیرد که چگونه باشد. عامل رشد شخصیت در انسان هم همین خودآگاهی است که باعث می‌شود انسان نسبت به توانایی‌ها و نقاط ضعف خویش آشنا شود. تفکر و بازنگری، دو راه افزایش خودآگاهی است برای افزایش خودآگاهی باید تفکر بیشتری درمورد اعمال و کارهای خود کنیم.

در واقع باید سعی کنیم مسائلی که به ناخودآگاه می‌رود مسائل حل شده بوده و به صورت عقده درانسان در نیایند. "باید انسان عمیقاً فکر کند که از چه آفریده شده است." خودشناسی رابطه مستقیم با تصویر ذهنی دارد. تصویری که انسان از خود در ذهن می‌پروراند، ریشه بیشتر رفتارهای وی را تشکیل می‌دهد. زیرا علت اینکه هر یک از ما از خود تصویری غیرواقع بینانه می‌سازیم در حقیقت محصول چیزهایی است که سایر مردم خواه به درست یا غلط، درباره ما به ما گفته اند، و ما را آن طور بیان و توصیف نموده اند. جهل به «خود» بزرگ ترین جهالت برای انسان است، زیرا همان گونه که خودشناسی از شریف‌ترین معارف بشری است، نادانی نسبت به خود از دردناک‌ترین نادانی‌هاست. پیامبر اکرم (ص) در این زمینه می‌فرماید: "کسی که خود را شناخت خدای خود را هم خواهد شناخت."

اجزای خودآگاهی:

اولین جز خودآگاهی، شناخت ویژگی‌ها و صفات خویش است. یک قسمت بااهمیت از نحوه نگرستن به خودمان عبارت است از ارزیابی مثبت و منفی راجع به خودمان. این نحوه نگرش به خود، عزت نفس ما را می‌سازد. شکل‌گیری عزت نفس و خودپنداره در ما، از دوران کودکی آغاز می‌شود.

دومین جز از خودآگاهی شناخت توانایی‌ها، استعدادها و پیشرفت‌هایمان است. هر یک از ما موفقیت‌هایی را در زندگی کسب کرده ایم که ناشی از توانایی‌ها و استعدادهای ماست که آجرهای ساختمان اعتماد به نفس ما را تشکیل می‌دهد. اعتماد به نفس هم مانند خودپنداره و عزت نفس در تعاملات اجتماعی شکل می‌گیرد.

یکی دیگر از اجزای خودآگاهی تصویر واقع بینانه‌ای است که از خود داریم. پذیرفتن خود واقعی و همسو کردن آن با ایده آل، تصویری که ما دوست داریم و می‌خواهیم مانند او باشیم، نیازمند تمرین و کسب مهارت خودآگاهی است.

چهارمین جزء خودآگاهی شناخت افکار، ارزش‌ها و باورهایمان است. مجموعه افکار ما، باورهای ما را می‌سازند و مجموعه‌ای از این باورها، ارزش‌های ما را می‌سازند. در حقیقت افکار، باورها و ارزش‌های ما چارچوب و ساختار ذهنی ما را می‌سازد و ما براساس این چارچوب یا ساختارهای ذهنی اطلاعات دریافتی از محیط پیرامون را پردازش می‌کنیم و بر مبنای آن به دنیا و محیط پیرامونمان می‌نگریم و یا در خصوص دیگران، خودمان و محیط اجتماعی مان رفتار و قضاوت می‌کنیم.

آخرین جز و مهمترین جز خودآگاهی که رابطه تنگاتنگی با دیگر اجزای آن دارد، شناخت احساس رضایت و ناراضی‌تی ما از خودمان، زندگی ما یا احساس تغییر است.

شناخت اشتباه‌ها، نقاط ضعف، ناراضی‌تی‌ها و شکست‌ها، اولین قدم در جهت شناخت تغییر و اقدام در جهت رفع و اصلاح آن است. از آنجا که نوع رفتار ما ناشی از احساسات، افکار و نگرش‌ها، نوع برداشت‌ها، طرز تلقی، باورها و میزان اعتماد به نفس و عزت نفس ماست، کسب مهارت خودآگاهی عامل مهمی در ارتباطات، موفقیت‌ها و شکست‌هایمان است.

خودآگاهی عاملی است که موجب می‌شود، افکار ما به توانمندی‌ها و نقاط مثبتمان معطوف گردد. به طور کلی، کسب مهارت خودآگاهی منشا رفتارهای سازنده مفید، مسوولانه و احترام به خود است. در آموزش مهارت‌های زندگی برای این که انسان بتواند از خود ارزیابی مثبتی داشته باشد و خود را با ارزش بداند، باید از خصوصیات مثبت، توانایی‌ها، زیبایی‌ها و استعدادهای خود آگاه باشد و به آنان ارجحیت بدهد و از این ویژگی‌ها احساس خوشحالی و رضایت کند.

علاوه بر این، انسان باید قادر باشد به طور واقع بینانه محدودیت‌ها، کاستی‌ها و ناتوانایی‌های خود را ببیند و آنها را به عنوان قسمتی از خود بپذیرد و از وجود آنها شرم‌منده نباشد. قبول اشتباه‌ها و یادگیری از آن یکی دیگر از نکاتی است که باعث افزایش عزت نفس و کسب مهارت خودآگاهی در انسان می‌گردد.

پس به طور کل منظور از خودآگاهی یعنی شناخت نقاط ضعف و قوت، خواست‌ها، ترس‌ها، رغبت‌ها و تمایلات خود این توانایی به ما کمک می‌کند تصویر واقع بینانه‌ای از خود داشته باشیم و حقوق و مسوولیت‌هایمان را بهتر بشناسیم.