

## 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 دهگانه 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

حال با این مقدمه کوتاه در مورد مهارت‌های زندگی به شرح مهارت‌های ده گانه

می پردازیم. اولین مهارت خودآگاهی است که شما را با این مهارت مهم و کاربردی

آشنا می سازیم

## 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 انسان ها را با چالشها ، استرس ها و فشارهای متعددی روبرو نموده است که مقابله مؤثر با آنها نیازمند توانمندی‌های روانی- اجتماعی می باشد . 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 .

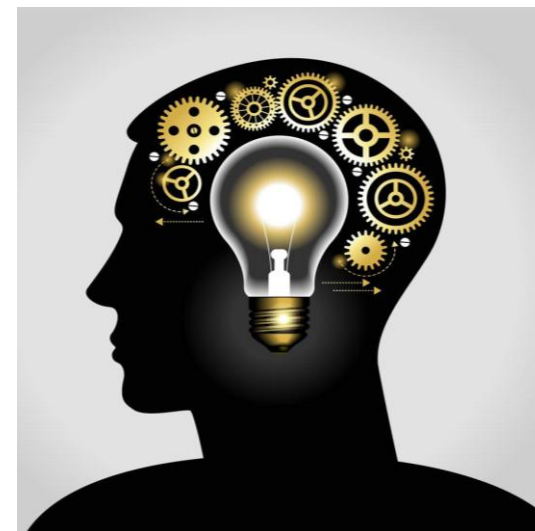
یکی از راه‌های پیشگیری از بروز مشکلات روانی و رفتاری ارتقاء ظرفیت روانشناختی افراد می‌باشد که از طریق آموزش مهارت‌های زندگی جامه عمل می‌پوشد. مهارت‌های زندگی شامل مجموعه ای از توانایی‌ها هستند که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می‌دهند . در نتیجه شخص قادر می‌شود بدون این که به خود یا دیگران 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 می دهد و علاوه بر این کسب این مهارتها نگرش دیگران را نیز در مورد فرد تغییر می دهد . به همین خاطر کسب مهارت های زندگی هم شخص را تغییر می دهد و هم محیط را ، و این اصل دو سویه ، ارتقای بهداشت روان را شتابی دوچندان می بخشد .

## موارد کاربرد مهارت های زندگی :

الف ) افزایش سلامت روانی و جسمانی

ب) پیشگیری از مشکلات روانی ، رفتاری و اجتماعی



## مهارت خود آگاهی



مرکز آموزش عالی علوم پزشکی و ارستگان

دفتر مشاوره

پاییز ۹۷

## 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 سوالاتی 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 پیش‌بیاید 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 خصوصیتی 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 پیش‌شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین‌فردی مؤثر و همدلانه است. خودآگاهی بی‌شبهت 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 نگریسته 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 در مورد اعمال و کارهای خود کنیم،

در واقع باید سعی کنیم مسائلی که به ناخودآگاه می‌رود مسائل حل شده بوده و به صورت عقده در انسان 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 غیرواقع‌بینانه می‌سازیم در حقیقت محصول چیزهایی است که سایر مردم خواه به درست یا غلط، درباره ما به ما گفته‌اند، و ما را آن‌طور بیان و توصیف نموده‌اند. چهل به «خود» بزرگ‌ترین جهالت برای انسان است، زیرا همان‌گونه که خودشناسی از شریف‌ترین معارف بشری است، نادانی نسبت به خود از دردناک‌ترین نادانی‌هاست. پیامبر اکرم (ص) در این زمینه می‌فرمایند: "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 کرده‌ایم 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 واقع‌بینانه‌ای 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

پردازش می‌کنیم. براساس این چارچوب یا ساختارهای ذهنی اطلاعات دریافتی از محیط پیرامون را 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 نارضایتی ما از خودمان، زندگی ما یا احساس تغییر است. شناخت اشتباه‌ها، نقاط ضعف، نارضایتی‌ها 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 ارج گذاشته و از این ویژگی‌ها احساس خوشحالی و رضایت کند.

علاوه بر این، انسان باید قادر باشد به طور واقع‌بینانه محدودیت‌ها، کاستی‌ها و ناتوانایی‌های خود را ببیند و آنها را به عنوان قسمتی از خود بپذیرد و از وجود آنها شرمند 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، خواسته‌ها، ترس‌ها، رغبت‌ها و تمایلات خود این توانایی به ما کمک می‌کند تصویر واقع‌بینانه‌ای از خود داشته باشیم و حقوق و مسوولیت‌هایمان را بهتر بشناسیم.

## با ما در ارتباط باشید:



@daftar\_moshavere

moshavere@varastegan.ac.ir