

مهارت‌های دهگانه زندگی

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



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

مهارت‌های زندگی قدرت سازگاری 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.

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

- ۱- مهارت خودآگاهی
- ۲- مهارت همدلی
- ۳- مهارت روابط بین فردی
- ۴- مهارت ارتباط موثر
- ۵- مهارت مقابله با استرس

- ۶- مهارت مدیریت هیجان
- ۷- مهارت حل مسئله
- ۸- مهارت تصمیم‌گیری
- ۹- مهارت تفکر خلاق
- ۱۰- مهارت تفکر نقادانه

مهارت خودآگاهی

مهارت خودآگاهی توانایی شناخت نقاط ضعف و قوت هر فرد است. اگر هر فرد بتواند تصویری واقع بینانه از خود کسب کند و نیازها و تمایلاتش را به خوبی بشناسد، می‌تواند با حقوق فردی، اجتماعی و مسئولیت‌های فردی و اجتماعی اش آشنا شود.

مهارت همدلی

همدلی به این معنی است که فرد در هر شرایطی، چه خوب و چه بد، بتواند دیگران و مشکلاتشان را درک کند. به این ترتیب، دیگران را دوست دارد و دیگران نیز او را دوست دارند و به هم توجه می‌کنند که در نتیجه، روابط اجتماعی افراد با یکدیگر بهتر می‌شود.

مهارت روابط بین فردی

این مهارت، مشارکت و اعتماد واقع بینانه و همکاری با دیگران را مشخص می‌کند و موجب می‌شود تا روابط دوستانه‌ای را با دیگران ایجاد کند و دوستی‌های ناسالم را خاتمه دهد تا کسی از چنین روابطی آسیب نبیند.

مهارت ارتباط موثر

با کسب این مهارت، افراد می‌آموزند برای درک بهتر دیگران، به شیوه‌ای درست، به صحبت‌های آنها گوش دهند. همچنین فرد بتواند نیازها و احساسات خودش را با دیگران در میان بگذارد تا هم نیازهای دیگران و هم نیازهای خودش برآورده شود و در نتیجه ارتباطی رضایتبخش شکل گیرد.

مهارت مقابله با فشار عصبی

زندگی در دنیای مدرن با فشارهای روحی و روانی بسیاری همراه است. اگر این فشارها بیش از حد به طول بینجامد بر زندگی افراد تاثیر منفی می‌گذارد و زمینه ساز بروز مشکلات جدی می‌شود. با آموختن این مهارت افراد هیجان‌های مثبت و منفی را در خود و دیگران می‌شناسند و سعی می‌کنند واکنشی نشان دهند که این عوامل مشکلی برای آنها ایجاد نکنند.

مهارت مدیریت هیجان

هر انسانی که در زندگی خود با هیجانات گوناگونی از جمله غم، خشم، ترس، خوشحالی، لذت و موارد دیگر مواجه است که همه این هیجانات بر زندگی او تاثیر می‌گذارد. شناخت و مهار این هیجانات، همان مدیریت هیجان است. برای کسب این مهارت فرد به طور کامل باید بتواند احساسات و هیجانات دیگران را نیز درک و به نوعی این هیجانات را مهار کند.

مهارت حل مسئله

زندگی سرشار از مسائل ساده و پیچیده است. با کسب این مهارت بهتر می‌توانیم مشکلات و مسائلی را که هر روز در زندگی برایمان رخ می‌دهند، از سر راه زندگی مان برداریم.

مهارت تصمیم‌گیری

برای برداشتن هر قدمی در زندگی باید تصمیم‌گیری کنیم، مسیر زندگی انسان را تصمیم‌گیری کنیم، مسیر زندگی انسان را تصمیم‌گیری می‌کند. با آموختن این مهارت اهداف خود را واقع بینانه تعیین و از میان راه‌های موجود بهترین را انتخاب می‌کنیم و مسئولیت عواقب آن را نیز به عهده می‌گیریم.

مهارت تفکر خلاق

تفکر یکی از مهمترین مهارت‌های زندگی است. مهارت تفکر خلاق، همان قدرت کشف، نوآوری و خلق ایده‌ای جدید است تا در موارد گوناگون بتوانیم راهی جدید و موثر بیابیم. با آموختن تفکر خلاق، هنگام مواجهه با مشکلات و دشواری‌ها احساسات منفی را به احساسات مثبت تبدیل می‌کنیم.

هنگامی که تفکر خلاق را می‌آموزیم دیگر مشکلات زندگی مزاحم ما نیستند، بلکه هر کدام فرصتی هستند تا راه حل‌های جدید بیابیم و مشکلات را به گونه‌ای حل کنیم که کسی تاکنون این کار را نکرده باشد.

مهارت تفکر نقادانه

مهارت تفکر نقادانه موجب می‌شود هر چیزی را به سادگی قبول یا رد نکنیم و پیش از آن، موضوع مورد نظر را به خوبی مورد بررسی قرار دهیم و پس از آن، در مورد رد یا پذیرش آن تصمیم‌گیری کنیم. با آموختن تفکر نقادانه فریب دیگران را نمی‌خوریم و به عاقبت امور به خوبی فکر می‌کنیم و دقیق و درست تصمیم می‌گیریم و ارتباطات درستی برقرار می‌کنیم.