



۱۰ مهارتی که همه باید یاد بگیریم

آموزش مهارت‌های زندگی، توانایی اجتماعی و روحی فرد را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود تا فرد بتواند به نحوی بهتر و موثرتر با مشکلات و دشواری‌های زندگی مواجه شود.

آموزش مهارت‌های زندگی، توانایی اجتماعی و روحی فرد را افزایش می‌دهد و باعث می‌شود تا فرد بتواند به نحوی بهتر و موثرتر با مشکلات و دشواری‌های زندگی مواجه شود.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه شهروند، 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 پیش‌آمده 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 درامان بماند. سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های ده‌گانه‌ای را معرفی کرده است که هرکس باید این توانایی‌ها را برای داشتن زندگی فردی و اجتماعی موفق کسب کند:

مهارت خودآگاهی

مهارت خودآگاهی توانایی شناخت نقاط ضعف و قوت هر فرد است. اگر هر فرد بتواند تصویری واقع‌بینانه از خود کسب کند و نیازها و تمایلاتش را به خوبی بشناسد، می‌تواند با حقوق فردی، اجتماعی و مسئولیت‌های فردی و اجتماعی‌اش 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 واقع‌بینانه 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 تأثیر منفی می‌گذارد و زمینه‌ساز 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 نکند.

مهارت مدیریت هیجان

