



مهارت خود آگاهی مشکلات روزمره زندگی را رفع می کند

مدرس دانشگاه، مهارت های زندگی مانند «خودآگاهی» را از جمله عواملی دانست که به رفع خلاقانه مشکلات روزمره زندگی منجر می شود.

مدرس دانشگاه، مهارت های زندگی مانند «خودآگاهی» را از جمله عواملی دانست که به رفع خلاقانه مشکلات روزمره زندگی منجر می شود.

مرجان حسین زاده تقوایی روز جمعه در گفت و گو با خبرنگار اجتماعی ایرنا به نقش آموزش مهارت های زندگی اشاره کرد و گفت: این آموزش ها، اساسا موجب شکوفایی و رشد توانایی ها، رفتار و شخصیت فرد و حسن روابط اجتماعی می شود.

وی ادامه داد: سلامت و بهداشت روانی، محور توجه بسیاری از نظریه پردازان حوزه های مختلف به خصوص جامعه شناسی و روانشناسی، و از جمله مهمترین نیاز های انسان امروزیست که لازم است فرد برای تامین آن بطور دقیق خود را بشناسد، دیگران را درک کرده و روابط موثری با آنها ایجاد کند.

حسین زاده تقوایی با تاکید بر شناسایی و کنترل هیجان های منفی و استرس های روزمره ادامه داد: انسان باید به شیوه ای موثر، مشکلات خود را برطرف کرده و تصمیم های مناسبی برای آنها اتخاذ کند، هر چند توصیه می شود، بطور کلیشه ای فکر نکند و اطلاعات را بدون پردازش نپذیرد.

این کارشناس مشاوره خانواده، لازمه برآورده شدن این نیاز اساسی را تسلط بر چند مهارت مهم در زندگی دانست و افزود: مهارت های زندگی، شامل توانایی و شایستگی هایی است که هر فرد برای یک زندگی با ثبات و پر محتوا به آن نیاز دارد.

به گفته وی، این مهارت ها با هدف خود توانمندسازی و رشد انسانی متعادل و خودگردان که قادر به رفع خلاقانه مشکلات روزمره زندگی است، گسترش یافته است.

** خودآگاهی یک مهارت لازم و ضروری

حسین زاده تقوایی با طرح این سوال که آیا تا به حال از خود پرسیده اید که چه کسی هستید، واقعا خود را دوست دارید و تا چه اندازه با سختی های زندگی کنار می آیید، ادامه داد: برای پاسخ به این سوالات، باید از مهارت خودآگاهی برخوردار بود.

وی توضیح داد: خودآگاهی به این معناست که افراد چگونه به خود نگاه کرده و بر اساس این نگاه، چه احساسی پیدا می کنند، هرچند نوع خود آگاهی، احساس رضایت از خود و زندگی را پیش بینی می کند.

به باور این مدرس دانشگاه، احساس رضایت نیازی است که تقریبا تمام فعالیت های ما معطوف به آن است و نبود احساس رضایت از خود، نشانه ای است که به فرد هشدار می دهد که نیازمند تغییر است و اصلی ترین بخش این تغییر نیز با کار بر روی خود آگاهی شکل می گیرد.

عضو هیات علمی دانشگاه کرج اضافه کرد: ممکن است گفته شود، پس از عمری زندگی باید خود را بشناسیم، اما باید گفت، فقط عده اندکی به این مساله مهم نایل آمده اند، زیرا بیشتر افراد فقط در تکاپو هستند کارهایی را که دیروز انجام داده اند، امروز کم و بیش تکرار کنند.

وی با بیان اینکه خود آگاهی توانایی شناخت خود، آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت و توانایی ها و ناتوانی هاست، گفت: مواجهه با دنیای واقعی، کاری سخت، اما برای تبدیل شدن به یک فرد با کفایت کاملا ضروریست.

**** اعتماد به نفس عاملی موثر در برابر اضطراب**

حسین زاده تقوایی خاطر نشان کرد: خود ارزشمندی و اعتماد به نفس، دو ویژگی مهم هستند که فرد را در برابر اضطراب و رویدادهای پرتنش محافظت می کند و در صورتیکه فرد به اندازه کافی به خودآگاهی بپردازد، به آنها دست خواهد یافت.

وی برخورداری از عزت نفس یا احساس خود ارزشمندی را سرمایه ای ارزشمند و حیاتی دانست که می تواند به شکوفایی استعداد و خلاقیت در افراد منجر شود.

به گفته این مدرس دانشگاه، این ویژگی که از فردی به فرد دیگر متفاوت است، می تواند به مرور زمان افزایش یا کاهش یابد و بر اساس آزمون و خطاهای انسان در مواجهه با مسایل مختلف زندگی شکل گیرد.

حسین زاده تقوایی گفت: وقتی یک فرد احساس ارزشمندی می کند، احساسات، انگیزه، تصمیم گیری و انتخاب های او در زندگی نیز متأثر از آن می شود، مثلاً وقتی عزت نفس فردی پایین باشد، برقراری روابط بین فردی او، تفکر، احساس و عملکرد وی شدیداً تحت تأثیر منفی آن واقع می شود.

به گفته وی، ایجاد بسترهای لازم برای افزایش خودباوری و کارآمدی و رشد و تربیت افراد برخوردار از عزت نفس بالا، یک ضرورت است.