



معاونت دانشجویی و فرهنگی

ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی



اداره مشاوره دانشجویی

شماره تماس مشاوره تلفنی: ۳۲۲۹۰۲۲ - ۳۲۳۹۸۲۳

Email : Counseling@gums.ac.ir

مهارت تفکر نقادانه

تفکر نقادانه نوعی دیگر از تفکر است. کسب این مهارت به ما می آموزد تا هر چیزی را به سادگی و در بست قبول یا رد نکنیم البته در مورد آن موضوع سؤال و استدلال کنیم سپس بپذیریم یا رد کنیم. کسانی که از تفکر نقادانه برخوردارند، فریب دیگران را نمی خورند و به راحتی جذب گروه ها و افراد و مواد مخدر نمی شود چرا که همواره با سؤال کردن به عاقبت کار می اندیشند.



مهارت تصمیم گیری

انسان در مسیر زندگی همواره نیازمند تصمیم گیری های مختلف است و موفقیت در زندگی در گرو تصمیم گیری درست و به جای اوست. مهارت تصمیم گیری به ما کمک می کند تا با اطلاعات و آگاهی کافی با توجه به اهداف واقع بینانه خود، از بین راه حل های مختلف بهترین راه حل را انتخاب کرده و به کار بگیریم و پذیرای پیامدهای آن نیز باشیم.

مهارت مدیریت برهیجان ها

اگر بتوانیم مدیریت مطلوبی بر هیجان های خود مانند شادی، غم، خشم، ترس، یأس، اضطراب و... داشته باشیم رویاها، خاطرات و ادراکات ما جان می گیرد. کسب این مهارت به ما کمک می کند تا ضمن شناسایی هیجان های خود و دیگران و تأثیر آن ها بر تفکرات و رفتارهایمان بتوانیم در مقابله با آن ها واکنش مناسب از خود بروز دهیم.

مهارت ارتباط مؤثر

کسب این مهارت به ما می آموزد برای درک موقعیت دیگران چگونه به سخنان آنان فعالانه گوش دهیم و چگونه دیگران را از احساس و نیازهای خود آگاه نماییم تا ضمن بدست آوردن خواسته های خود طرف مقابل نیز احساس رضایت نماید.

مهارت حل مسأله

ما هر روز با مسایل فراوانی روبه رو هستیم که برخی ساده و برخی پیچیده اند مهارت حل مسأله این توانایی را به ما می دهد که با توجه به تجارب عملی و توانمندی های ذهنی خود بتوانیم در جهت حل مسأله یا مشکلی قدم برداشته و به نتیجه مطلوب دست یابیم.

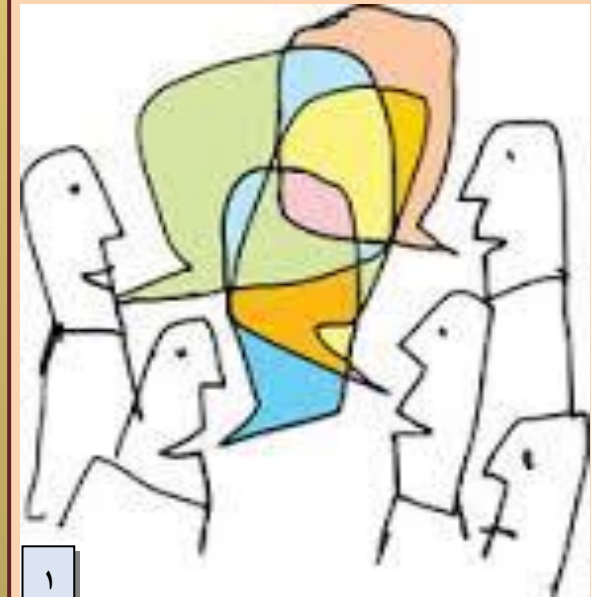
مهارت تفکر خلاق

فکر کردن مهارتی است که از کودکی می آموزیم، مهارت تفکر خلاق، قدرت کشف و تولید اندیشه جدید را برای ما فراهم می آورد مهارت تفکر خلاق به ما کمک می کند در مواجهه با حوادث ناگوار چگونه احساسات منفی خود را به احساسات مثبت تبدیل کنیم. تفکر خلاق نوع دیگر دیدن است، در این تفکر هیچگاه مشکل يك عامل مزاحم به حساب نمی آید بلکه يك فرصت برای کشف راه حل های نو و بدیع تلقی می شود که تاکنون کسی به آن توجه نکرده است.

مهارت‌های زندگی چیست ؟

”مهارت‌های زندگی” مجموعه‌ای از توانائی‌ها است که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند و این توانائیها فرد را قادر می‌سازند مسئولیت‌های نقش‌های اجتماعی را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران با با خواسته‌ها، انتظارات و مشکلات روزانه بویژه روابط بین فردی به شکل موثرتری روبرو شود و برنامه آموزش آن برنامه‌ای است که مهارت‌های لازم را جهت ارتقاء بهداشت روان و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی به گروه مخاطب آموزش می‌دهد.

موريس ايس الیاس از دانشگاه راجرز در کتاب تصمیم‌گیری‌های اجتماعی و رشد مهارت‌های زندگی می‌گوید: ”مهارت‌های زندگی یعنی ایجاد روابط بین فردی مناسب و موثر، انجام مسئولیت‌های اجتماعی، انجام تصمیم‌گیری‌های صحیح و حل تعارضات و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه بزند.



۱

اهداف مهارت‌های زندگی

بخشی از اهداف مهارت‌های زندگی عبارت است از:

- تقویت اعتماد به نفس
- تقویت روحیه مشارکت و همکاری
- رشد و تقویت عواطف انسانی
- ایجاد روحیه 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 روحیه همزیستی مسالمت آمیز
- ارتقاء سازگاری فرد با خودش، دیگران و محیط



مهارت خودآگاهی

مهارت خودآگاهی، توانایی شناخت از نقاط ضعف و قوت خواسته‌ها، نیازها، رغبت‌ها و تصویر واقع بینانه از خود است تا حقوق فردی _ اجتماعی و مسئولیت‌های خود را بهتر بشناسیم. با کسب این مهارت‌ها به سؤال اساسی من کیستم؟ پاسخ می‌گوییم.

۲

مهارت همدلی

همدلی یعنی این که فرد بتواند مسائل دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند و به آن‌ها احترام بگذارد این مهارت‌ها موجب می‌شود تا به دیگران توجه کرده و آن‌ها را دوست داشته باشیم و خود نیز مورد توجه و دوست داشتن دیگران قرار بگیریم و با ایجاد روابط اجتماعی بهتر به هم نزدیکتر شویم.

مهارت روابط بین فردی

مهارتی است که موجب می‌شود ضمن تقویت روحیه مشارکت اعتماد واقع بینانه و همکاری با دیگران بتوانیم مرزهای روابط بین خود و کسانی که دوستشان داریم را تشخیص داده و در جهت ایجاد روابط صمیمانه و دوستانه قدم برداریم و هر چه زودتر به دوستی‌های نامناسب و ناسالم خود خاتمه دهیم بیش از آن که مورد آسیب جدی قرار گیریم.

مهارت مقابله با استرس

در دنیای امروز، همواره با تغییرات وسیع و پیچیده‌ای مواجه‌ایم و هر تغییری با فشارهای روحی و روانی (استرس) همراه است میزان استرس اگر بیش از حد طولانی باشد بر زندگی و عملکرد ما تأثیر منفی گذاشته و مشکلات جدی و زیادی را برای ما بوجود خواهد آورد فراگیری این مهارت به ما کمک می‌کند تا استرس‌های مختلف و اثرات آن را شناخته و راه‌های کاهش یا مدیریت بر آن‌ها را کسب نماییم.

۳