



**دانشگاه سمنان**  
معاونت دانشجویی و فرهنگی  
اداره مشاوره دانشجویی

## مهارتهای زندگی

### خودآگاهی

خودآگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته ها، ترس و انزجار است. رشد خودآگاهی به فرد کمک می کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولا پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است.

### همدلی

همدلی یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند. همدلی به فرد کمک می کند تا بتواند انسانهای دیگر را حتی وقتی با آنها متفاوت است بپذیرد و به آنها احترام گذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می بخشد و به ایجار رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده، نسبت به انسان های دیگر منجر می شود.

### ارتباط مؤثر

این توانایی به فرد کمک می کند تا بتواند کلامی و غیر کلامی و مناسب با فرهنگ، جامعه و موقعیت، خود را بیان کند بدین معنی که فرد بتواند نظرها، عقاید، خواسته ها، نیازها و هیجان های خود را ابراز و به هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران، در مواقع ضروری، از عوامل مهم یک رابطه سالم است.

### روابط بین فردی

این توانایی به ایجاد روابط بین فردی مثبت و مؤثر فرد با انسانهای دیگر کمک می کند. یکی از این موارد، توانایی ایجاد روابط دوستانه است. که در سلامت روانی و اجتماعی، روابط گرم خانوادگی، به عنوان یک منبع مهم روابط اجتماعی ناسالم نقش بسیار مهمی دارد.

### تصمیم گیری

این توانایی به فرد کمک می کند تا به نحو مؤثرتری در مورد مسائل تصمیم گیری نماید. اگر کودکان و نوجوانان بتوانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم گیری کنند ، جوانب مختلف انتخاب را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند ، مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت.

## توانایی حل مسأله

این توانایی فرد را قادر می سازد تا به طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل نماید . مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند ، استرس روانی ایجاد می کنند که به فشار جسمی منجر می شود.

## تفکر خلاق

این نوع تفکر هم به مسأله و هم به تصمیم گیری های مناسب کمک می کند . با استفاده از این نوع تفکر ، راه حل‌های مختلف مسأله و پیامدهای هر یک از آنها بررسی می شوند . این مهارت ، فرد را قادر می سازد تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود را دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم گیری خاصی مطرح نیست ، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره بپردازد.

## تفکر انتقادی

تفکر انتقادی ، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است . آموزش این مهارت ها ، نوجوانان را قادر می سازد تا در برخورد با ارزش ها ، فشار گروه و رسانه های گروهی مقاومت کنند و از آسیب های ناشی از آن در امان بمانند.

## توانایی مقابله با هیجان

این توانایی فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص دهد ، نحوه تأثیر هیجان ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد . اگر با حالات هیجانی ، مثل غم و خشم یا اضطراب درست برخورد نشود این هیجان تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی خواهد گذاشت و برای سلامت پیامدهای منفی به دنبال خواهند داشت.

## توانایی مقابله با استرس

این توانایی شامل شناخت استرس های مختلف زندگی و تأثیر آنها بر فرد است . شناسایی منابع استرس و نحوه تأثیر آن بر انسان ، فرد را قادر می سازد تا با اعمال و موضع گیری های خود فشار و استرس را کاهش دهد

## اجزای مهارت‌های ده گانه زندگی

## خودآگاهی

- آگاهی از نقاط قوت
- آگاهی از نقاط ضعف
- تصویر خود واقع بینانه
- آگاهی از حقوق و مسئولیت ها
- توضیح ارزشها
- انگیزش برای شناخت

## مهارتهای ارتباطی

ارتباط کلامی و غیرکلامی موثر

ابراز وجود

مذاکره

امتناع

غلبه بر خجالت

گوش دادن

## همدلی

علاقه داشتن به دیگران

تحمل افراد مختلف

رفتار بین فردی همراه با پرخاشگری کمتر

دوست داشتنی تر شدن (دوستیابی)

احترام قائل شدن برای دیگران

## مهارت‌های بین فردی

همکاری و مشارکت

اعتماد به گروه

تشخیص مرزهای بین فردی مناسب

دوستیابی

شروع و خاتمه ارتباطات

## مهارت‌های حل مسأله

تشخیص مشکلات علل و ارزیابی دقیق

درخواست کمک

مصالحه (برای حل تعارض)

آشنایی با مراکزی برای حل مشکلات

تشخیص راه حل های مشترک برای جامعه

## مهارت‌های تفکر خلاق

تفکر مثبت

یادگیری فعال ( جستجوی اطلاعات جدید )

ابراز خود

تشخیص حق انتخاب های دیگر ( برای تصمیم گیری )

تشخیص راه حل های جدید برای مشکلات

## مهارت‌های مقابله با هیجانات

شناخت هیجان‌های خود و دیگران

ارتباط هیجان‌ها با احساسات، تفکر و رفتار

مقابله با ناکامی، خشم، بی‌حوصلگی، ترس و اضطراب

مقابله با هیجان‌های شدید دیگران

## مهارت‌های تصمیم‌گیری

تصمیم‌گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق کارهایی که می‌توان انجام داد که انتخاب را تحت تأثیر قرار دهد.

تصمیم‌گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت‌ها

تعیین اهداف واقع‌بینانه

برنامه‌ریزی و پذیرش مسئولیت اعمال خود

آمادگی برای تغییر دادن تصمیم‌ها برای انطباق با موقعیت‌های جدید

## مهارت‌های تفکر انتقادی

ادراک تأثیرات اجتماعی و فرهنگی بر ارزش‌ها، نگرش‌ها و رفتار

آگاهی از نابرابری، پیشداوری‌ها و بی‌عدالتی‌ها

واقف شدن به این مسئله که دیگران همیشه درست نمی‌گویند

آگاهی از نقش یک شهروند مسئول

## مهارت‌های مقابله با استرس

مقابله با موقعیت‌هایی که قابل تغییر نیستند

استراتژی های مقابله ای برای موقعیت های دشوار ( فقدان ، طرد ، انتقاد)

مقابله با مشکلات بدون توسل به سوء مصرف مواد

آرام ماندن در شرایط فشار

تنظیم وقت