

مهارت های زندگی

مرکز مشاوره دانشگاه علم و فرهنگ

تابستان ۱۳۹۹



دانشگاه علم و فرهنگ
ساوانت دانشجویی و فرهنگی

هر فردی برای ارتقای سطح کیفی زندگی خود نیازمند به آموختن مهارت های زندگی می باشد.

این مهارت ها شامل ۱۰ خرده مهارت میباشد. شامل:

۱-ارتباط موثر ۲- جراتمندی ۳- حل مساله و تصمیم گیری ۴- کنترل خشم ۵- مدیریت زمان ۶- حل تعارض

۷- مدیریت استرس ۸- تنظیم خلق منفی ۹ - خودآگاهی ۱۰- غلبه بر اهمال کاری

۱- ارتباط موثر:

یکی از نشانه های سلامت روانی ، وجود روابط سالم بین فردی است. روابط گرم و صمیمی با انسان های دیگر منبع اعتماد ، راحتی و آسایش هر کدام از ماست. حمایت اجتماعی در واقع پیوندهای اجتماعی میان افراد است که باعث ایجاد امنیت، آرامش، اهمیت و احترام در افراد می شود. برای بهره گیری از این شبکه ارتباطی باید برخی مهارتها را آموخت. مهارتهایی



که به ایجاد روابط بهتر ما با دیگران کمک می‌کند. در چنین فضایی افراد براین باورند که تنها نیستند و متعلق به گروهی از انسان‌ها می‌باشند که در مواقع ضروری می‌توان از آنها کمک گرفت.

۲- جراتمندی:

ابراز وجود، تمام آن چیزی است که در یک رابطه حضور دارد. به عبارت دیگر قادر خواهید بود خواسته‌ها و نیازهایتان را به دیگران ابراز کنید

جرات مند بودن با منفعل یا پرخاشگر بودن متفاوت است. در روش منفعل، نقش شما تسلیم و حمایت از هر شخص دیگر است. در روش پرخاشگرانه شما زمان بسیاری را صرف غلبه بر دیگران می‌کنید. با روش جرات مندانه هر شخص جایگاه خود را حفظ می‌کند. شما و دیگران می‌توانید کامل و منحصر به فرد باشید. ابراز وجود شامل حمایت از خود به روشی مثبت و سازنده است.

۳- حل مساله و تصمیم گیری:

تصمیم گیری عبارت است از انتخاب یک راه از میان راه‌های مختلف و درحقیقت انتخاب بهترین راه برای نیل به اهداف، این تعریفی بسیار ساده از تصمیم گیری است. در صورتی که تصمیم گیری پیش از آنکه عملی ساده برای انتخاب بهترین راه باشد، فرآیندی شامل مراحل مختلف است بدین جهت تصمیم گیری را می‌توان به عنوان فرآیندی تعریف کرد که شامل تعریف مسئله، ارزیابی راه حل‌ها، اتخاذ تصمیم (انتخاب راه حل‌ها)، اجرای تصمیم و ارزیابی نتیجه است.

۴- کنترل خشم:

واقعیت این است که افراد به شیوه‌های گوناگون و بنا به دلایل گوناگون عصبانی می‌شوند. چیزی که ممکن است شما را عصبانی کند، شاید همکاران را عصبانی نکند، درست به همین دلیل است که درک منشأ خشم و راه‌های کنار آمدن و حل آن مشکل است. در واقع چیزی که باعث خشم می‌شود، برانگیزاننده‌های درونی و بیرونی هستند که در افراد مختلف، متفاوت است. عصبانیت وقتی بروز پیدا می‌کند که از رسیدن به آن چه خواسته ایم، ناامید شده ایم، یا توسط دیگران تهدید یا تحقیر شده ایم، یا افکار و عقاید و باورهایمان مورد هجوم دیگران قرار گرفته اند،

۵- مدیریت زمان:

مدیریت زمان؛ عنوان مهارتی است که به شما کمک می‌کند تمام کارهای خود را سر وقت و به موقع انجام دهید و هیچ گاه دچار کمبود زمان نشوید. اما به دست آوردن مهارت مدیریت زمان که فکر می‌کنم تک تک ما به شدت دنبال آن هستیم خیلی ساده نیست.

۶- حل تعارض:

روان شناسان از اصطلاح «تعارض» برای نشان دادن موقعیت‌هایی استفاده می‌کنند که در آن شخصی رویدادها، هدف‌ها، رفتارها یا تکانه‌های مخالف یا متضاد با هم را به شکلی همزمان دارد. برای مثال وقتی فردی قادر نیست بین دو شغل غیردلخواه کدام را انتخاب کند، می‌گوییم دچار تعارض یا دوسوگرایی مربوط به نداشتن توانایی در تصمیم‌گیری و انتخاب یکی از گزینه‌ها شده است. هرچند تعارض‌های مختلف در بیشتر مردم وجود دارد و می‌تواند الزاما به «مشکل» تعبیر نشود، روان شناسان در پژوهش‌های خود نشان داده‌اند که وقتی افراد به شکلی شدید یا مداوم دچار دوسوگرایی و تردید در تصمیم‌گیری هستند، می‌تواند با هدر دادن انرژی روانی و خستگی فکری در افراد برای آنها مشکلاتی ایجاد کند.

۷- مدیریت استرس:

استرس یک تجربه هیجانی منفی است که با تغییرات بیوشیمیایی، روان‌شناختی و رفتاری همراه می‌شود. استرس پیامد فرایند ارزیابی فرد از تجارب تنش‌آفرین محیط است.

۸- تنظیم خلق منفی:

افکار منفی؛ تحریک‌کننده هیجانات منفی در انسان هستند، که اغلب در اثر وقایع بیرونی که بار منفی دارند و برای افراد ناراحت‌کننده هستند، راه‌اندازی می‌شوند. این افکار چسبندگی فوق‌العاده‌ای در ذهن انسان دارند و درگیری و مشغله شدیدی برای صاحب‌خود ایجاد می‌کنند. افتادن در چرخه این افکار و عدم تلاش برای خارج شدن از این چرخه، اغلب مشکلات جدی روانی را ممکن است به بار آورد. روانشناسان شناختی معتقدند اغلب اضطرابها و افسردگیها، اختلالات ارتباطی، مشکلات زناشویی و انواع مسائل دیگر از زندگی فرد ناشی از غلبه افکار منفی بر ذهن فرد است. بر این اساس هدف آنها گسترش حوزه و قلمرو افکار مثبت و به عبارتی مثبت‌اندیشی در افراد است.

۹- خودآگاهی:

چه کسی هستیم؟ چقدر از خود آگاهی داریم؟ شاید پاسخ به این سؤال سخت و دشوار باشد. اکثر ما فقط در مورد ویژگی های کلی و عمومی خود از جمله: سن ، جنس ، نام خانوادگی ، تحصیلات ، وضعیت شغلی ، ... خود صحبت می کنیم و از ویژگی های شخصیتی و رفتاری خود اطلاعات کافی و مناسبی نداریم. به عنوان مثال : نمی دانیم که چه کارهایی را خوب می توانیم انجام دهیم؛ چه ویژگی های اخلاقی خوب و مثبتی داریم؟ و ...

۱۰- غلبه بر اهمال کاری:

عمل به تاخیر انداختن غیرضروری تکالیف هست، تا جایی که پریشانی ذهنی تجربه شود و یک سلسله رفتار به تعویق اندازی، که منجر به یک محصول رفتاری پایین تر از متوسط شود، دربردارنده تکلیفی باشد که انجام آن از سوی فرد اهمال کار مهم تلقی شود و منجر به یک آشفتگی هیجانی شود. اهمال کاری مثل رانندگی در مسیری است که می خواهید در آن امتداد به مقصد برسید و در لحظه آخر به مسیر دیگری تغییر جهت دهید.

* راه های ارتباط با معاونت دانشجویی فرهنگی دانشگاه علم و فرهنگ:

 [Usc_elmofarhang](https://t.me/Usc_elmofarhang)

 [Usc_sca](https://www.instagram.com/Usc_sca)

 Student.usc.ac.ir