

آموزش مهارت‌های زندگی

مهارت خودآگاهی



مهارت‌های زندگی به چه معنی است؟

مجموعه تکنیک‌ها و فنونی که انسان در مسیر زندگی برای رسیدن به بزرگترین هدف خود یعنی آرامش نیاز دارد مهارت‌های زندگی می‌گویند.

به چه کسی فرد ماهر گفته می‌شود؟

فردی که توانایی انجام کاری را به شکلی صحیح در کمترین زمان دارد به او ماهر گفته می‌شود.

راننده ماهر به کسی گفته می‌شود که هم برای رسیدن به مقصد حداقل زمان را صرف نماید و هم در حین رانندگی دارای کمترین خطا باشد.

به کسی تایپیست ماهر گفته می‌شود که هم برای تایپ یک صفحه حداقل زمان را صرف نماید و هم دارای کمترین خطا باشد.

به کسی نجار ماهر گفته می‌شود که هم در ساخت یک میز حداقل زمان را صرف نماید و هم حداقل اشتباه را در اره کردن، میخ زدن و... داشته باشد.

فرد ماهر چگونه ماهر شده است بعبارت دیگر چه عناصری برای مهارت پیدا کردن لازم است؟

دانش و تمرین

برای راننده ماهر شدن علاوه بر دانش رانندگی به تمرین متوالی نیاز داریم قطعاً برای نجار خوب شدن تنها دیدن یک فیلم آموزشی کافی نیست.

شیوه کار در کارگاه آموزش مهارت‌های زندگی بصورت طوفان ذهنی و بارش فکری می‌باشد که ابتدا برای هر موضوعی سوالات مختلف مطرح و به شور گذاشته می‌شود.

آنچه حاصل بارش فکری است این است که ما ابرهای تفکر را به بارش واداریم تا بذر موضوع مورد بحث را آبیاری نمایند. طی بارش فکری همه کس آزادند که عقاید و نظرات خود را براحتی و بدون احساس نگرانی از مسخره شدن مطرح کنند.

بهداشت روانی از جمله مهمترین نیازهای انسان امروزی است که برای تامین آن لازم است:

- فرد دقیقاً خود را بشناسد.
- بتواند دیگران را درک کرده و روابط موثری با آنها برقرار نماید.
- هیجانات منفی و استرسهای روزمره خود را شناسایی کرده و آنها را تحت کنترل در آورد.
- به شیوه ای موثر مشکلات خود را حل نموده و تصمیم های مناسبی را اتخاذ نماید.
- نسبت به اطلاعات عدیده ای که لحظه به لحظه با آنها مواجه می شود پذیرنده صرف نباشد.
- نهایتاً اینکه کلیشه ای و بسته فکر نکند.

لازمه برآورده شدن نیازهای اساسی فوق تسلط یافتن بر ۷ مهارت اساسی و مهم زندگی است. این مهارتها عبارتند از:

- مهارت خودآگاهی
- مهارت کنترل خشم
- مهارت مقابله با استرس
- مهارت ارتباط موثر
- مهارت حل مسئله و تصمیم گیری
- مهارت تفکر خلاق
- مهارت تفکر انتقادی



مهارت خود آگاهی



خودآگاهی چیست؟

بیش پیدا کردن نسبت به خصوصیات روانی، اخلاقی و شخصیتی خود (مثبت یا منفی) و تلاش برای ارتقاء خصوصیات مثبت و کمرنگ نمودن خصوصیات منفی می باشد.

ویژگی افراد خودآگاه:

- به نقاط قوت و ضعف خود آگاهند.
- متفکرند و از تجارب خود درس می گیرند.
- انتقاد پذیر هستند.

- اعتماد به نفس بالایی دارند.
- * خود را با اطمینان نشان می دهند.
- * می توانند عقایدی را برخلاف عقاید رایج مطرح کنند.
- * با اراده اند با وجود فشارها و دودلی ها تصمیم خود را مصمم می گیرند
- * برای شناخت خود و کاهش ضعفهای خود انگیزه کافی دارند

- تصویر واقع بینانه ای از خود دارند.
- نسبت به اهداف خود تصویر روشن دارند.
- در هر لحظه می دانند چه احساسی دارند (خود آگاهی هیجانی)
- می دانند که چگونه احساسات، رفتارهای آنها را تحت تاثیر خود قرار می دهد

خودآگاهی جسمانی

یکی از مسائلی که انسانها مخصوصا در دوران نوجوانی و جوانی با آن اشتغال ذهنی دارند ویژگی های جسمانی می باشد فردی که در مسیر خود آگاهی قدم گذاشته لازم است که به ویژگی های جسمانی خود آگاهی داشته باشد.

تمرین:

خودتان را در آینه ببینید. خودتان را توصیف کنید، بنویسید که چگونه آدمی هستید مثلا خانم یا آقای قد بلند یا کوتاه قد، سفید یا سبزه، لاغر یا چاق خندان یا اخمو و... باید بتوانید ویژگی های خودتان را طوری یادداشت کنید که اگر کسی فهرست شما را بخواند و شما را شناسد با خواندن این فهرست بتواند شما را در میان جمع تشخیص دهد.

ما ویژگی های مختلفی داریم که مطلوب ما هست یا نیست اگر مطلوب ما نیست یا قابل تغییر است یا نیست اگر قابل تغییر است باید برنامه ریزی شود تا تغییر کنند اما اگر قابل تغییر نیست باید پذیرفته شوند که آن ویژگی جزء ما می باشد ولی قابل تغییر نیست لذا نباید روی سایر جنبه های زندگی ما تاثیر سوء بگذارد.

تمرین:

پذیرش ویژگی هایی که مطلوب ما نیستند اما دارای آن ویژگی ها می باشیم.

ردیف	کاملا قابل تغییر	تاحدی قابل تغییر	غیر قابل تغییر
۱			
۲			
۳			
۴			
۵			

افراد کمی وجود دارند که از همه ویژگی های جسمانی خود رضایت داشته باشند برخی ترجیح می دهند بلند قد باشند و برخی می خواهند سبزه باشند گروهی داشتن موهای بلند و عده ای هم داشتن کمر باریک را ارزش می دانند.

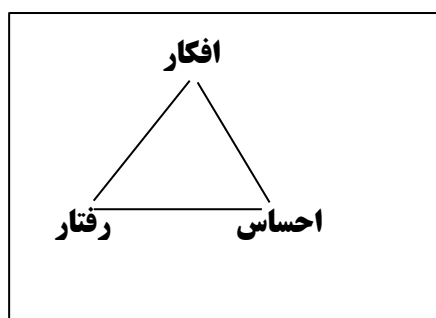
اشتغال ذهنی و فکری در مورد ویژگی های منفی خود بسیار اثر مخربی روی کارایی ما دارند افکار نا کارآمد باعث برانگیختن احساسات و رفتارهای منفی می شود.

افراد خود آگاه با افکار ناکارآمد خود به کمک استدلالهای زیر مقابله می نمایند؟

- آیا قیافه داشتن یا نداشتن یک چیز نسبی نیست آیا واقعا همه کسانی که با آنها رابطه دارم از قیافه من خوششان نمی آید؟ محال است، حتی اگر یک نفر هم از قیافه من خوشش بیاید و یا حتی نظرش خنثی باشد نفر دوم خودم باید باشم چرا خودم خودم را تحقیر می نمایم.
- آیا ظاهر من تعیین کننده ارزشهای وجودی من هستند یا نه مرا به واسطه توانمندی هایم قضاوت می کنند؟
- آیا میدان دادن به افکار ناکارآمد کارت دعوت فرستادن برای احساسات مخرب و رفتارهای ناپسند نمی باشد؟
- بر فرض اینکه من زشت باشم و همه عالم و آدم به زشت بودن من اعتراف کنند آیا افراد زشت حق حیات و برخورداری از امکانات دنیوی را ندارند، آیا این افراد باید دست از زندگی بشویند یا با وجود زشت بودن می توان زندگی کرد و از زندگی لذت برد. پس نباید گوشه گیر شوم باید با این افکار وارد جنگ شوم و آنها را از صحنه ذهنم برانم.

خود آگاهی روانی:

ما انسانها اغلب اوقات آنگونه رفتار می کنیم که احساس می کنیم و اغلب اوقات آنگونه احساس میکنیم که فکر می کنیم، یعنی همه چیز بستگی به نگرش فرد دارد. برداشتهای باورها و طرز تلقی فرد تعیین کننده نوع برخورد او با جهان پیرامون می باشد. نوع برخورد ما با جهان خارج بستگی به نوع تفسیر ما از وقایع و حوادث دارد.



این چرخه با نوع فکر کردن ما آغاز می شود بنا براین هرگونه نقص در شیوه فکر کردن ما منجر به پیامدهای احساسی و رفتاری منفی خواهد شد .

نکته:

ویژگی های جسمانی ناخوشایند غیر قابل تغییر منجر به فعال شدن افکار ناکارآمد و به تبع آن احساسات و رفتار های منفی میشوند و آگاه بودن از تاثیر افکار منفی ناکارآمد و فعال کردن افکار مثبت نقش بسیار مهمی در بهداشت روانی ما ایفا می کند.

سوال :

ثریا از چهره خودش راضی نیست.

- ۱- به نظر شما راضی نبودن از چهره چه افکار ناکارآمدی را در ذهن ثریا فعال می کند؟
 - ۲- به نظر شما افکار ناکارآمد ثریا چه پیامدهای احساسی- رفتاری منفی را بدنبال خواهد داشت؟
 - ۳- به نظر شما ثریا خانم چگونه می تواند با افکار منفی خود مقابله نماید.
- ممکن است آنچه که ما در مورد خودمان فکر می کنیم با آنچه که دیگران در مورد ما فکر می کنند تفاوت داشته باشد. اطرافیان نزدیک ما نظیر اعضاء خانواده و دوستان صمیمی افراد بسیار مهم زندگی ما هستند که می توانیم با جویا شدن نظر آنها در مورد خود به خودآگاهی دقیقتری نائل شویم.

سوال:

به نظر خودتان برداشت دیگران (اعضاء خانواده یا دوستان صمیمی) از شما چیست ؟ به نظر دیگران شما دارای چه خصوصیات مثبتی می باشید؟ به نظر دیگران شما دارای چه ویژگیهای منفی می باشید؟ در این باره فکر کرده و مواردی را بنویسید که نشان میدهد برداشت آنها از شما می باشد.

سپس در مراجعت به خانه از آنها در یک فضای دوستانه بخواهید نظرشان راجع به خصوصیات جسمانی و شخصیتی شما چیست؟ آیا آنچه شما فکر می کردید که دیگران نظرشان راجع به شما می باشد آیا واقعا آنها همان برداشت شما را دارند یا خیر؟

توضیح: امکان این خطا وجود دارد که ما چشم خود را بر ویژگی های منفی خود ببندیم ولی اگر بخواهیم خودآگاه تر شویم لازم است نقاط ضعف خویش را ببینیم و بشناسیم و در جهت حذف این ویژگی ها بکوشیم.

نکته:

یکی از ویژگیهای مهم افراد خودآگاه ویژگی هدفمند بودن آنهاست بدین معنی که این افراد دارای مجموعه روشنی از اهداف از پیش تعیین شده هستند علاوه بر این آنها می دانند که برای هر هدفی صرف وقت و تلاش و سخت کوشی لازم است بدین معنی که بعد از اینکه اهداف خود را مشخص می کنند سعی می کنند با برنامه ریزی زمانی درست به آن اهداف دست یابند.

تمرین:

برای شناخت نسبت به میزان هدفمندی خود اهداف کوتاه مدت و میان مدت و بلند مدت خود را بنویسید و عنوان کنید که برای تحقق این اهداف چه کارهایی را باید انجام دهید.

اهداف ده سال آینده:

اهداف پنج سال آینده:

اهداف سال آینده:

- ۱.
- ۲.
- ۳.
- ۴.
- ۵.

فعالیت‌های لازم برای دستیابی به اهداف:

بلند مدت

میان مدت

کوتاه مدت

- ۱.
- ۲.
- ۳.
- ۴.
- ۵.

تهیه و تدوین: دکتر محمد جلینی



آیدی پیام رسان: @psycho_mehr

وب سایت: drmahrooghi.ir