



مهارت های زندگی

مهارت های زندگی که از آن به عنوان مهارت های اجتماعی نیز نام برده شده ، توانایی های روانی - اجتماعی برای رفتارهای انطباقی و موثری می باشند که فرد را قادر می سازند تا برخورد مناسبی با چالش ها و مقتضیات زندگی روزمره داشته باشد .

آموزش این مهارت ها سبب ارتقای رشد شخصی و اجتماعی ، محافظت از حقوق انسان ها و پیشگیری از برخی مشکلات روانی و اجتماعی می شود .

افرادی که دارای مهارت های فوق می باشند ، تعارضات خود را با دیگران به نحو سازنده ای حل می کنند ، در کنترل هیجانات شدید خود موفق و توانمند هستند ، بهتر ارتباط برقرار می کنند و در نتیجه از محبوبیت و موفقیت اجتماعی بیشتری برخوردار می باشند .

مهارت های زندگی ابزارهایی هستند که ما را در مسیر ارزش ها ، علایق و اولویت های مان پیش می برند . به عنوان مثال می توان آنها را با مهارت رانندگی مقایسه کرد . وقتی این مهارت را به خوبی آموختیم ، می توانیم با وسیله ی نقلیه ی خود ایمن حرکت کنیم تا به مقصد دلخواه برسیم . مهارت رانندگی مقصد را تعیین نمی کند ، اما اگر راننده ی ماهری نباشیم ، موفق به رسیدن به مقصد مطلوب مان نخواهیم شد . بنابراین کسب این مهارت ها می توانند ما را در دستیابی به اهدافمان کمک کنند .

دکتر زهره جعفری (روانپزشک)

