

بفرمایید، نوبت شماست!

مهارت‌های زندگی برای نوجوانان



نویسنده: دکتر محمدرضا سرگلزایی
(روانپزشک)



مقدمه

همه‌ی ما از مهارت‌های زیادی برخورداریم که برخورداری از آن‌ها برای زندگی‌مان ضروری است. مهارت‌هایی همچون راه رفتن، حرف زدن، غذا خوردن، لباس پوشیدن و شستن بدن‌مان مهارت‌های عمومی زندگی ما هستند و مهارت‌هایی همچون رانندگی، خیاطی، نقاشی و خطاطی مهارت‌های اختصاصی هستند.

در این بین مهارت‌هایی هستند که در زندگی ما نقش تعیین‌کننده‌ای دارند ولی گاهی ما از یادگیری و ارتقای آن‌ها غفلت می‌کنیم. غفلت از این مهارت‌ها منجر به ناکارآمدی ما و متعاقب آن عدم رضایت از زندگی می‌شود. به مثال زیر توجه کنید:

برای خرید یک جفت کفش به فروشگاه شماره‌ی ۱ می‌روید، چند نمونه از کفش‌های داخل ویترین را پسندیده‌اید و تمایل دارید آن‌ها را از نزدیک ببینید و به پا کنید. فروشنده اخم بر چهره دارد و با بی‌حوصلگی نمونه‌ی کفش‌ها را می‌آورد.

فهرست

فصل اول

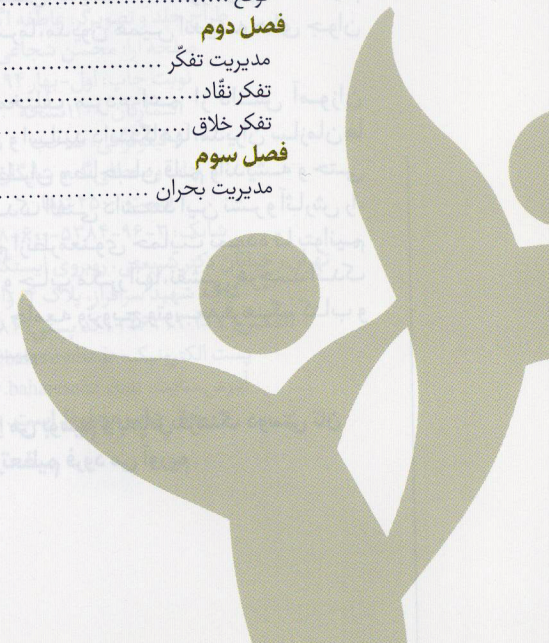
مدیریت روابط	۷
ارتباط	۹
اعتماد	۱۰
صمیمیت	۱۱
مسئولیت	۱۷
توقع	۲۱

فصل دوم

مدیریت تفکر	۲۴
تفکر نقاد	۳۴
تفکر خلاق	۴۰

فصل سوم

مدیریت بحران	۵۰
--------------	----



فصل اول

مدیریت روابط

انسان موجودی اجتماعی است. زندگی به تنهایی در یک جزیره، در حالی که همه‌ی امکانات زندگی مهیا باشد ولی هم‌صحبتی وجود نداشته باشد، برای اغلب انسان‌ها غیرقابل تحمل است. ما نیاز به «ارتباط» داریم. اما همین ارتباط عامل بسیاری از رنج‌ها و تنش‌های زندگی ما نیز هست!

همچون غذا که هم نیاز ضروری جسم ماست و هم می‌تواند باعث انواع سوءهاضمه، مسمومیت غذایی، چاقی و مشکلات جسمانی دیگر باشد، «ارتباط» هم نیاز ضروری ذهن ماست ولی می‌تواند باعث انواع دلخوری‌ها، دلشکستگی‌ها، گلابه‌ها و رنج‌های ذهنی باشد.

به فروشگاه شماره‌ی ۲ می‌روید و تقاضای آوردن چند نمونه از کفش‌های داخل ویتترین را می‌کنید. فروشنده لبخند صمیمانه‌ای به چهره دارد و با سرعت کار می‌کند و در حین آوردن هر جفت کفش راجع به جنس آن و کارکردش صحبت می‌کند.

در فروشگاه شماره‌ی ۳ فروشنده بیش از حد صمیمی صحبت می‌کند و «شما» را «تو» خطاب می‌کند و از شما راجع به زندگی خصوصی‌تان سؤال می‌کند. در هر سه فروشگاه، کفش‌های مناسبی وجود دارد ولی احتمالاً شما ترجیح می‌دهید از فروشگاه شماره‌ی ۲ خرید کنید. چرا؟ زیرا این فروشنده از مهارت ارتباط صحیح برخوردار است. «مهارت ارتباط» یکی از اساسی‌ترین پایه‌های موفقیت است.

آیا می‌توان از موهبتِ ارتباط برخوردار بود و دچار عوارضِ ارتباط نشد؟ بله، به شرط رعایت محدوده‌های تعریف شده، می‌توان از ارتباط بهره برد بدون این‌که دچار عوارض آن شویم.

ارتباط

این‌که نتیجه‌ی یک ارتباط برآورنده‌ی نیازهای روانی ما باشد، یا خود فشارزا و تنش‌زا باشد بستگی به نحوه‌ی ارتباط ما با دیگران دارد:

۱. چگونه به دیگران اعتماد می‌کنیم؟
۲. تا چه اندازه با دیگران صمیمی می‌شویم؟
۳. چقدر در ارتباط مسئولیت می‌پذیریم؟
۴. چقدر در ارتباط توقع داریم؟

