



# رانندگی در جاده زندگی

علی اصغر جعفریان

شاید شما نام ورزش ترکیبی پنج گانه یا بنتاتلون را شنیده باشید. ورزشی انفرادی که رقابت‌های آن شامل پنج مسابقه می‌شود. در این مسابقه‌ها ورزشکاران به ترتیب در رشته‌های تیراندازی، شمشیربازی، شنای آزاد، اسب‌سواری به رقابت می‌پردازند. برنده نهایی مسابقه هم کسی است که در مسابقه آخر (دو ۳۰۰۰ متر) زودتر از بقیه از خط پایان عبور کند. به‌خوبی روشن است ورزشکاری می‌تواند در این مسابقه شرکت کند و موفق شود که با مهارت و فوت‌وفن هر پنج رشته به‌خوبی آشنا باشد. حتی ورزیده بودن در دو رشته از پنج رشته هیچ فایده ندارد و تضمین پیروزی را نمی‌کند.

القصة، عصری را که ما در آن زندگی می‌کنیم. بی‌شبهت به مسابقه پنج‌گانه نیست. همه ما برای رسیدن به موفقیت و داشتن یک زندگی آرام همراه با شادی و لذت نیازمند داشتن مهارت‌های مختلف هستیم. شاید علت این نیازها به وجود آمدن شهرهای بزرگ و تغییر نظام زندگی و ورود بیش از پیش تکنولوژی‌های روز در عرصه زندگی باشد و به طبع پیچیده‌تر شدن ساختار جوامع بشری در دوران کنونی است. همان‌طور که یک راننده زمانی مسافران خود را به سلامت به مقصد می‌رساند که مهارت رانندگی را به خوبی بلد باشد و به قوانین و مقررات راهنمایی و رانندگی آگاهی کامل داشته باشد. در جاده زندگی نیز ما نیازمند دانستن مهارت‌های لازم برای طی کردن مسیر زندگی هستیم.

دوست جوان من، امروزه اصطلاح «مهارت‌های زندگی» در همه جا شنیده می‌شود. سخنرانان در باب آن داد سخن سر داده‌اند و نویسندگان کتاب‌ها نوشته‌اند. همه این‌ها حکایت از اهمیت موضوع دارد.

در روزگار پیشرفته ما، همه چیز رنگ و بوی علمی به خود گرفته است. اگر تو بخواهی زندگی آرام و آینده‌زیبایی داشته باشی باید علمی فکر کنی و به آن عمل نمایی. آشنایی با مهارت‌های دهگانه زندگی این مهم را برای ما محقق می‌کند. ما در این مجله بنا داریم شما را با این مهارت‌ها آشنا کنیم. امیدوارم دوستان خوبی برای همدیگر باشیم. از خدا می‌خواهیم مجله ما چراغ روشنی‌بخش جاده زندگی شما باشد. حال به‌طور مختصر با مهارت‌های زندگی آشنا می‌شویم. به‌طور کلی مهارت‌های زندگی را می‌توان در سه دسته تقسیم‌بندی کرد.

- مهارت‌های زندگی روزمره
- مهارت‌های اجتماعی و شخصی
- مهارت‌های حرفه‌ای

زیرشاخه‌های مهارت‌های زندگی، دارای تنوع زیادی است. تعدادی از این مهارت‌ها را مراجع معتبر علمی جهان مهم و مفید تشخیص داده‌اند. تصمیم ما بر آن است تا شما را با آن‌ها آشنا کنیم. این مهارت‌ها عبارتند از: مهارت خودشناسی، مهارت حل مسئله، مهارت تفکر خلاق، مهارت روابط مؤثر، مهارت همدلی، مهارت کنار آمدن با هیجان‌ها و فشارهای روانی، مهارت تفکر انتقادی، مهارت تصمیم‌گیری، مهارت دوست‌یابی و مهارت نه گفتن. امیدواریم این نشریه بتواند در مسیر یادگیری مهارت‌های زندگی به شما کمک کند.