

۴۵ مهارت ضروری برای زندگی

آشنایی با فهرستی از مهارت های دسته بندی شده که هر جوانی برای موفقیت در این روزگار باید آن ها را بلد باشد

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

سه شنبه ۲ شهریور ۱۴۰۰
۱۵ محرم ۱۴۴۲ ۱۴۴۰ آگوست ۲۰۲۱
شماره ۲۰۷۳۵

۱۹۵۵

نحوه نگهداری و استفاده

صحيح از کپسول اکسیژن

۶ ویژگی یک خانواده موفق

آن چه خانم ها در باره تاثیرات

شبکه های اجتماعی بر

سلامت روان نمی دانند

سوال های تقریبا سرکاری!



ترکی عزیز! روزنامه نگار

پرونده

آیا تا به حال فکر کرده اید که کدام مهارت ها در زندگی بیشتر از همه می توانند به کار ما بیایند؟ یا این که در قرن بیست و یکم یادگیری چه مهارت هایی را باید ضروری تلقی کنیم و برای یاد گرفتن آن ها ترجیحا همان اوایل جوانی وقت و انرژی بگذاریم؟ در این پرونده در پی پاسخ دادن به این سوالات هستیم. برای این منظور سراغ مطلبی از «روت سوکاپ» رفته ایم. روت تا به حال هشت کتاب در زمینه حوزه سبک زندگی نوشته است. برخی کتاب های او به فهرست پرفروش های نیویورک تایمز راه یافته اند. در این مطلب او تعدادی مهارت ضروری را در حوزه های مختلف زندگی برشمرده است. مطالعه این فهرست را به صورتی ویژه به جوانان و جوانان پیشنهاد می کنیم. هر چند قطعاً بزرگ سالان هم می توانند با مرور این فهرست متوجه نقاط ضعف احتمالی خود شوند.

مهارت های خانه داری



۱ مهارت های پایه و تمیز کاری از مرتب کردن رختخواب در نظر بگیريد تا شستن لباس ها، تمیز کردن و تمیز نگه داشتن خانه از مهارت هایی است که زن و مرد، پیر و جوان و حتی نوجوان باید بلد باشد.

۲ غذا پختن | قرار نیست هر کدام از ما یک آشپز حرفه ای باشیم اما پختن دست کم چند غذای سالم و مقوی، مهارتی است که لازم است آن را یاد بگیریم. ۳ خیاطی یا په | توانایی دوختن دکمه یا کوک زدن درزی که باز شده، از مهارت هایی است که می تواند طول عمر لباس را افزایش دهد و از خرید اضافه پیشگیری کند.

۴ القیای تعمیرات خانه | این که بلد باشید چطور بند کشتی بین کاشی های حمام را تجدید کنید یا چطور نرده های بالکن را رنگ بزنید، از جمله این مهارت هاست. یادتان باشد یادگیری این مهارت ها جنسیت ندارد.

۵ باز کردن لوله گرفته | احتمال این که در زندگی این مهارت به کارتان بیاید، بسیار بالاست. این مهارت نه تنها کار شما را راه می اندازد که از خسارت دیدن ساختمان هم جلوگیری می کند.

۶ مهارت استفاده از وسایل آشپز خانه | این که استفاده اصولی و صحیح از وسایلی چون مایکروویو، مخلوط کن و... را بلد باشیم، اهمیت زیادی دارد. چرا که طول عمر این وسایل با نحوه استفاده ما ارتباط نزدیکی دارد.

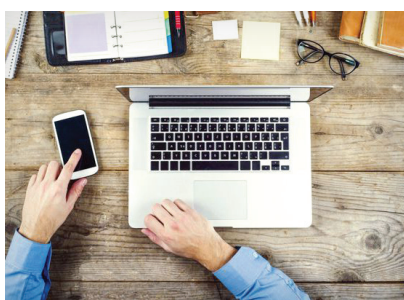
مهارت های کار بردی

۷ مهارت استفاده از تقویم | استفاده از تقویم به ویژه تقویم الکترونیک (روی گوشی یا رایانه) برای برنامه ریزی کارها هم احتمال فراموشی را کاهش و هم بازدهی ما را افزایش می دهد.

۸ مهارت نوشتن | این که بتوانیم در صورت نیاز نامه ای روان و بدون غلط املائی و نگارشی بنویسیم یا در پیمای کوتاه در خواست خود را با دوست مان مطرح کنیم، مهارتی به شدت کاربردی است.

۹ صحبت در جمع | برای موفقیت در غالب مشاغل این روزها به این مهارت نیاز داریم. در عین حال که در زندگی روزمره هم داشتن این مهارت می تواند فرصت های بیشتری در اختیار شما قرار دهد.

۱۰ ارتباط موثر | بیان موثر خواسته ها و نیازهای شخصی در ارتباط با دیگران و گوش دادن و درک کردن نیازها و خواسته های دیگران، یکی از جوهر مهم ارتباط موثر است.



۱۱ القیای استفاده از فناوری | استفاده از اینترنت برای دسترسی به سایت های مختلف، جست و جو کردن در اینترنت، تایپ ساده و استفاده از ابزارهایی چون ایمیل جزو مواردی است که دیگر این روزها همه ما باید با آن آشنا باشیم.

۱۲ ذخیره کردن فایل ها | از دست رفتن فایل ها در غالب اوقات به خاطر توجه کم ما به ذخیره اصولی فایل هاست. پس تادیر نشده، برای ذخیره سازی اصولی فایل هایی که روی رایانه یا گوشی دارید، دست به کار شوید.

۱۳ حفاظت از رمز | این روزها برای استفاده از سایت ها و اپلیکیشن های مختلف ناچاریم نام کاربری و البته رمز انتخاب کنیم. انتخاب درست رمز و مراقبت از آن به ویژه وقتی پای مسائل مالی در میان باشد، اهمیت زیادی دارد.

۱۴ مهارت جست و جوی اینترنتی | اگر مهارت جست و جوی شما در اینترنت به استفاده از ویکی پدیا یا چک کردن چند پیشنهاد اول گوگل در زمان جست و جو محدود می شود، پس نیاز است در این مهارت خودتان را قوی تر کنید.

مهارت هایی برای بقا

۱۵ مراقبت از ایمنی خود | آشنایی با این مهارت سالانه باعث بروز حوادث متعددی در کشور ما می شود.

مراقبت از ایمنی خود از جمله مواردی است که باید پیش از دوره جوانی ورود به اجتماع آن را یاد بگیریم.

۱۶ آمادگی برای سوانح | در کشور زلزله خیزی چون ایران، آشنایی با رفتار مناسب در زمان زلزله، ضروری است.

البته در کنار آن، آشنایی با نکاتی که باید در زمان سیل، بادهای تند و آتش سوزی در نظر داشت هم به کار بسیاری از ما می آید.

۱۷ مراقبت های اولیه | آیا با اصول تمیز کردن زخم یا رسیدگی خانگی به سوختگی آشنایی دارید؟ آشنایی با چنین مواردی می تواند به دفعات در زندگی به کار ما بیاید و

البته یادگیری آن ها هم دشوار و وقت گیر نیست. ۱۸ زندگی کردن بدون برق | در تایلستان با قطع برق مکرر، دانستن این که یادگیری این مهارت به همه افراد در هر موقعیتی توصیه می شود، شاید کمی آرامش بخش باشد، چرا

که دست کم می دانیم این مهارت را تا به این جا چند باری تمرین کرده ایم!

۱۹ نقشه خوانی | آشنایی با این مهارت، استفاده از اپلیکیشن های مسیریابی را آسان تر می کند. در عین حال

در زمان استفاده از خطوط مترو و اتوبوس و البته پیدا کردن ماشین پارک شده در پارکینگ بزرگ، به کار خواهد آمد.

۲۰ القیای تعمیرات خودرو | تعویض لاستیک، چک کردن آب و روغن و تنظیم آب پاش های پنجره از ابتدایی ترین مواردی است که انتظار می رود هر کسی که گواهی نامه دارد،

آن ها را بداند. در کنار آن بهتر است آشنایی نسبی با نحوه کارکرد موتور داشته باشید.

۲۱ نحوه نوشتن رزومه | برای ورود به بازار کار شما باید بتوانید مهارت ها و امتیازات ویژه ای را که دارید به شکلی مرتب تنظیم کنید. برای یادگیری این موضوع خوشبختانه آموزش های رایگان متنوعی در اینترنت وجود دارد.

مهارت های مدیریت مالی

۲۲ زیر نظر داشتن حساب بانکی | برای قدم اول در این مهارت لازم است فهرستی از درآمدها و هزینه های خود را برای مدت یکی دو ماه درست کنید. استفاده از اپلیکیشن های بانکی یا اینترنت بانک برای استخراج فهرست تراکنش هادر این زمینه بسیار کاربردی است.

۲۳ مرتب سازی مسائل مالی | با مرتب سازی مسائل مالی، باید بتوانید در زمانی بسیار کوتاه، دید روشنی از وضعیت مالی خودتان، میزان بدهی، درآمد، میزان خرج ثابت ماهانه خود و... را به دست بیاورید. این مهارت برای همه به صورت کلی و برای افراد دارای شغل آزاد به صورت ویژه اهمیت دارد.

۲۴ تنظیم بودجه | برای تنظیم بودجه در کنار روشن کردن وضعیت مالی، اهداف شما هم باید مشخص شود تا در صورت لزوم برای رسیدن به آن اهداف، تغییراتی در زندگی خود بدهید.

۲۵ خرید وسیله ای مهم و گران | برای خرید مواردی چون خانه، ماشین یا وسایل گرانی چون لپ تاپ و... باید بلد باشید برنامه ریزی و با کارشناس مشورت کنید. نظرات خریداران قبلی را به درستی ارزیابی و در وقت مناسب عمل کنید.

۲۶ مهارت سرمایه گذاری | با پس انداز زمان طلا بخریم یا آن را در بورس سرمایه گذاری کنیم؟ پاسخ به این سوال برای همه دشوار است اما برای افرادی که آشنایی ابتدایی با مهارت سرمایه گذاری مالی را ندارند، بسیار دشوار تر و البته پرریسک تر است.

۲۷ مهارت مذاکره | کارآمد اما گره کردن برای رضی کردن فرد مقابل برای قیمت پیشنه های یا گرفتن تخفیف، برای افرادی که می خواهند وارد کارهای به اصطلاح «فریلنسری» یا پروژه های شوند، اهمیت زیادی دارد.

مهارت های خود آگاهی

۲۸ شناخت اهداف | اگر از سنین جوانی عادت به روشن سازی و نوشتن اهداف در حوزه های مختلف زندگی خود داشته باشید، آن وقت بهتر می توانید از وقت خود بهره ببرید.

۲۹ شناخت ارزش ها | برخی از ارزش های ما در زندگی بر ایمان روشن هستند، اما در برخی حوزه ها، مسائل ممکن است در نظر اول چندان روشن نباشد به عنوان مثال در تربیت فرزندتان چه ارزش هایی را دنبال می کنید؟ یاد هر کاری، کسب درآمد برای شما ارزش بالایی دارد یا کار کردن در یک محیط رشد دهنده؟

۳۰ اولویت بندی | ممکن است در زندگی مسائل زیادی برای ما ارزشمند باشند یا به موضوعات متعددی علاقه داشته باشیم. در این وضعیت توان اولویت بندی و شناخت آن چه واقعا باید به آن توجه بیشتری داشته باشیم، اهمیت زیادی دارد.

۳۱ تمرکز روی موضوعات | این مهارت به دو شاخه

شهریوند خوب بودن | برخی نکات در زمینه حقوق و مسئولیت های شهروندی اگر از سنین پایین آموخته شوند، تاثیر بیشتری خواهند داشت.

۳۲ از حقوق شهروندی می توان به رای دادن و مطالبه خواسته ها و در زمینه مسئولیت ها به استفاده صحیح از وسایل عمومی اشاره کرد.

۳۵ گوش دادن فعال و ارتباط موثر | مهارت گوش کردن همراه با همدلی و تلاش برای درک فرد مقابل، مهارتی نیازمند تمرین است. در کنار آن استفاده به جاو حساب شده از کلمات می تواند ارتباط ما را با اطرافیان قوی تر کند.

۳۶ احترام متقابل | پیش در آمد احترام عمیق به اطرافیان، پذیرش تفاوت دیگران با ماست. تا وقتی نتوانیم بپذیریم که دیگران «حق دارند» متفاوت از ما فکر و عمل کنند، نمی توانیم ادعا کنیم که در این مهارت قوی هستیم.

۳۷ ابراز محبت و عشق | مهم ترین ابزارها برای ابراز عشق نه کادوهای گران قیمت و سبد گل بزرگ که صرف وقت با کیفیت، درک فرد مقابل و نمایش محبت است. برای کسب مهارت در این زمینه باید بصورت مستمر تمرین کنیم.

۳۸ پذیرا بودن | تمجید و انتقاد | اگر در برابر تمجید دیگران عادت داریم با تعارف بی جا خودمان را تحقیر کنیم و اگر در برابر انتقاد به هم می ریزیم، نشانه آن است که باید تمرین بیشتری برای این مهارت داشته باشیم.

۳۹ هوش هیجانی | شناخت هیجانات خود و اطرافیان، حساسیت به احساساتی که دیگران تجربه می کنند، همدلی با دیگران و توان مدیریت احساسات به شکلی سازنده، از نشانه های افراد با هوش هیجانی بالاست.

۴۰ نمایش قدر | دانستن مهارت نوشتن پیام تشکر یا قدر دانی از اطرافیان، از جمله مهارت هایی است که بسیاری در آن ضعیف هستند. این مهارت جدای تاثیر مثبت بر روابط ما، برای سلامت روان خودمان هم مفید است.

مهارت های تندرستی و سلامت روان

۴۱ حل مسئله | آشنایی با مهارت حل مسئله برای خرد کردن مشکلات بزرگ به موارد کوچک تر کمک می کند تا راحت تر بتوانیم آن ها را حل کنیم. البته این تنها مزیت آشنایی با این مهارت مهم نیست.

۴۲ تلفیق اطلاعات | این که بتوانیم اطلاعات را در نظامی جدید کنار هم بچینیم تا بتوانیم به نتیجه بهتری برسیم، مهارتی است که در زندگی شلوغ این روزها به کار بسیاری از ما می آید.



۴۳ خود نظم دهی در تغذیه و ورزش | برای داشتن تغذیه مناسب و سالم و جادادن ورزش در برنامه روزمره، نیازمند مهارت خود نظم دهی هستیم و گر نه صرف دانستن نکات تغذیه ای و فواید ورزش نمی تواند به تنهایی کاری از پیش ببرد.

۴۴ خود مراقبتی | خواب و بیدار شدن | این روزها شاید برخی رفتارها در زمینه خود مراقبتی را در نتیجه تبلیغات انجام دهیم اما برای تبدیل این موضوع به عادت، نیاز به تمرین و کسب مهارت در این مورد داریم.

۴۵ یافتن شادمانی | باور داشته باشید یا نه اما برای یافتن شادمانی در زندگی هم نیازمند تمرین هستیم. مهارتی که بسیاری از ما آن را فراموش کرده ایم.