

جدول ۱- مهارت‌های فردی مورد نظر ستاد مبارزه با مواد مخدر

محور	شرح
خودآگاهی	توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته‌ها، ترس و انزجار است. رشد خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولاً پیش‌شرط برای روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است.
همدلی	همدلی یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند. همدلی به فرد کمک می‌کند تا بتواند انسان‌های دیگر را حتی وقتی با آن‌ها متفاوت است، بپذیرد و به آن‌ها احترام گذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت‌کننده و پذیرنده، نسبت به انسان‌های دیگر منجر می‌شود.
ارتباط مؤثر	این توانایی به فرد کمک می‌کند تا بتواند کلامی و غیرکلامی و مناسب با فرهنگ، جامعه و موقعیت، عقاید، خواسته‌ها، نیازها و هیجان‌های خود را ابراز کند و هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران، در مواقع ضروری، از عوامل مهم یک رابطه سالم است.
روابط بین فردی	این توانایی به ایجاد روابط بین فردی مثبت و مؤثر فرد با انسان‌های دیگر کمک می‌کند. یکی از این موارد، توانایی ایجاد روابط دوستانه است؛ که در سلامت روانی و اجتماعی، روابط گرم خانوادگی، به‌عنوان یک منبع مهم روابط اجتماعی سالم نقش بسیار مهمی دارد.
تصمیم‌گیری	این توانایی به فرد کمک می‌کند تا به نحو مؤثرتری درباره مسائل تصمیم‌گیری کند. اگر کودکان و نوجوانان بتوانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم‌گیری کنند. جوانب مختلف انتخاب را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند، مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت.
حل مسئله	این توانایی فرد را قادر می‌سازد تا به‌طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل کند. مسائل مهم زندگی اگر حل‌نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد می‌کنند که به فشار جسمی منجر می‌شود.
تفکر خلاق	این نوع تفکر هم به مسئله و هم به تصمیم‌گیری‌های مناسب کمک می‌کند. با استفاده از این نوع تفکر، راه‌حل‌های مختلف مسئله و پیامدهای هر یک از آن‌ها بررسی می‌شوند. این مهارت، فرد را قادر می‌سازد تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم‌گیری خاصی مطرح نیست، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره پردازد.
تفکر انتقادی	تفکر انتقادی، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است. آموزش این مهارت‌ها، نوجوانان را قادر می‌سازد تا در برخورد با ارزش‌ها، فشار گروه و رسانه‌های گروهی مقاومت کنند و از آسیب‌های ناشی از آن در امان بمانند.
توانایی مقابله با هیجانات	این توانایی فرد را قادر می‌سازد تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص دهد. نحوه تأثیر هیجان‌ها را بر رفتار بدانند و بتوانند واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهند. اگر با حالات هیجانی، مثل غم و خشم یا اضطراب درست برخورد نشود، این هیجان تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی خواهد گذاشت و برای سلامت پیامدهای منفی به دنبال خواهند داشت.
توانایی مقابله با استرس	این توانایی شامل شناخت استرس‌های مختلف زندگی و تأثیر آن‌ها بر فرد است. شناسایی منابع استرس و نحوه تأثیر آن بر انسان، فرد را قادر می‌سازد تا با اعمال و موضع‌گیری‌های خود فشار و استرس را کاهش دهد.

توکل	توانمندی که در آن فرد همه امور را مستند به حضرت آفریدگار بداند و از برای دیگری در هیچ امر مدخلیتی قائل نباشد و تأمل کند در اینکه پروردگار او را از عالم نیستی به هستی آورده است و هر کس به او توکل کند در همه امور او را کفایت می‌کند.
صبر (تاب‌آوری)	توانایی که فرد در آن از خود ثبات نفس و اطمینانی نشان می‌دهد که مانع مضطرب شدن شده و او را در بلایا و مصائب و نیز در برابر حوادث و شدائد مقاوم می‌کند. صبر باعث گشایش در کارهاست.
عفو و بخشش	توانایی گذشتن از گناه و کوتاهی کسی که به فرد ظلمی را روا داشته است. عفو کردن و از تقصیر کسی گذشتن در هنگامی که فرد قدرت و اراده بر انتقام آن را دارد.