

مهارت های زندگی:

نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی، فرهنگی، تغییر ساختار خانواده، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی انسان ها را با چالش ها، استرس ها و فشارهای متعددی روبرو کرده است که مقابله مؤثر با آنها نیازمند توانمندی های روانی اجتماعی است.

فقدان مهارت ها و توانایی های عاطفی، روانی و اجتماعی افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات، آسیب پذیر کرده و آنها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می دهد.

در سال ۱۹۹۳ آموزش مهارت های زندگی از سوی سازمان ملل متحد به کشورهای عضو به طور جدی توصیه شد. این تحول، فعالیت علاقه مندان به کاربرد روانشناسی در زندگی روزمره با هدف ارتقای بهداشت روانی جامعه را در ایران وارد مرحله جدیدی ساخت. مهارت های زندگی توانایی هایی هستند که به ما کمک می کنند تا در موقعیت های مختلف، عاقلانه و صحیح رفتار کنیم، به طوری که آرامش داشته باشیم، لذت ببریم و در عین حال با دیگران ارتباط سازگاران و مفیدی را برقرار کنیم و بدون توسل به خشونت یا خودخوری بتوانیم مسائل پیش آمده را حل کنیم و ضمن کسب موفقیت در زندگی احساس شادمانی داشته باشیم. مهارت های اجتماعی شامل قابلیت هایی می شود که توأمأ هوش اجتماعی نامیده می شوند. مهارت های اجتماعی شامل قابلیت بیان افکار در تبادلات اجتماعی، دانش نسبت به نقش ها و ارزش های اجتماعی، مهارت درک شرایط مختلف اجتماعی، مهارت های حل مسئله و مهارت های ایفای نقش های اجتماعی است.

مهارت های زندگی شامل مجموعه ای از توانایی ها هستند که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می دهند. در نتیجه شخص قادر می شود بدون اینکه به خود یا دیگران صدمه بزند، مسئولیت های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش ها و مشکلات روزانه زندگی به شکل مؤثر روبرو شود. محققان تأثیر مثبت مهارت های زندگی را در کاهش سوء مصرف مواد، استفاده از ظرفیت ها و توانمندی های هوشی و شناختی، پیشگیری از رفتارهای خشونت آمیز، افزایش خوداتکایی و اعتماد به نفس و... مورد تأیید قرار داده اند، به ویژه در کاهش سوء مصرف مواد بر نقش کلیدی مهارت های زندگی تأکید می شود. همچنین آموزش این مهارت ها به عنوان یک روش عام پیشگیری از آسیب های فردی و اجتماعی مورد تأکید بوده

است. در مطالعه اسمیت نشان داده شد که آموزش مهارت های زندگی به طور قابل توجهی منجر به کاهش مصرف مواد مخدر در جوانان می شود.

اسمیت و گری نیز نشان دادند که آموزش مهارت های زندگی اثر معنی داری بر توانایی های رهبری و مدیریت در جوانان دارد. فرایند نقش مهارت های زندگی در ارتقای بهداشت روان را به شکل زیر می توان نشان داد:

یادگیری موفقیت آمیز مهارت های زندگی، احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تأثیر قرار می دهد و علاوه بر این، کسب این مهارت ها نگرش دیگران را نیز در مورد فرد تغییر می دهد. به همین خاطر کسب مهارت های زندگی هم شخص را تغییر می دهد و هم محیط را، و این اصل دو سویه، ارتقای بهداشت روان را شتابی دوچندان می بخشد.

● مهارت های ده گانه زندگی

سازمان بهداشت جهانی مهارت های زندگی را با عناوین ده گانه زیر مشخص کرده است. رمز برخورداری از این مهارت ها، دانستن، تمرین و به کارگیری هر چه بیشتر در زندگی روزمره است.

۱) خود آگاهی

مهارت خود آگاهی، توانایی شناخت از نقاط ضعف و قوت خواسته ها، نیازها، رغبت ها و تصویر واقع بینانه از خود است تا حقوق فردی، اجتماعی و مسئولیت های خود را بهتر بشناسیم. با کسب این مهارت به این سؤال اساسی که «من کیستم؟» پاسخ می گوئیم.

۲) همدلی

همدلی یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند. همدلی به فرد کمک می کند تا بتواند انسان های دیگر را حتی وقتی با آنها متفاوت است بپذیرد و به آنها احترام بگذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده، نسبت به انسان های دیگر منجر می شود. این مهارت موجب می شود تا به دیگران توجه کرده و آنها را دوست داشته باشیم و خود نیز مورد توجه و دوست داشتن دیگران قرار بگیریم و با ایجاد روابط اجتماعی بهتر به هم نزدیکتر شویم.

۳) ارتباط مؤثر

کسب این مهارت به ما می آموزد برای درک موقعیت دیگران چگونه به سخنان آنان فعالانه گوش دهیم و چگونه دیگران را از احساس و نیازهای خود آگاه کنیم تا ضمن به دست آوردن خواسته های خود طرف مقابل نیز احساس رضایت کند.

۴) روابط بین فردی

مهارتی است که موجب می شود ضمن تقویت روحیه مشارکت، روابط بین فردی مثبت و مؤثر فرد با انسان های دیگر ایجاد شود. یکی از این موارد، توانایی ایجاد روابط دوستانه است که در سلامت روانی و اجتماعی، روابط گرم خانوادگی، به عنوان یک منبع مهم روابط اجتماعی سالم نقش بسیار مهمی دارد.

۵) تصمیم گیری

مهارت تصمیم گیری به ما کمک می کند تا با اطلاعات و آگاهی کافی با توجه به اهداف واقع بینانه خود، از بین راه حل های مختلف بهترین راه حل را انتخاب کرده و به کار بگیریم و پذیرای پیامدهای آن نیز باشیم.

این توانایی به فرد کمک می کند تا به نحو مؤثرتری در مورد مسائل تصمیم گیری کند. اگر کودکان و نوجوانان بتوانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم گیری کنند، جوانب مختلف انتخاب را بررسی کرده و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند، مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت.

۶) توانایی حل مسئله

مهارت حل مسئله این توانایی را به ما می دهد که با توجه به تجارب عملی و توانمندی های ذهنی خود بتوانیم در جهت حل مسئله یا مشکل قدم برداشته و به نتیجه مطلوب دست یابیم. این توانایی همچنین فرد را قادر می سازد تا به طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل کند. مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد می کنند که به فشار جسمی منجر می شود.

۷) تفکر خلاق

فکر کردن مهارتی است که از کودکی می آموزیم. مهارت تفکر خلاق، قدرت کشف و تولید اندیشه جدید را برای ما فراهم می آورد. مهارت تفکر خلاق به ما کمک می کند در مواجهه با حوادث ناگوار چگونه احساسات منفی خود را به احساسات مثبت تبدیل کنیم. تفکر خلاق نوع دیگر دیدن است. در این تفکر هیچگاه مشکل یک عامل مزاحم به حساب نمی آید بلکه یک فرصت برای کشف راه حل های نو و بدیع تلقی می شود که تاکنون کسی به آن توجه نکرده است.

۸) تفکر انتقادی

تفکر نقادانه نوعی دیگر از تفکر است. کسب این مهارت به ما می آموزد تا هر چیزی را به سادگی قبول یا رد کنیم، ابتدا در مورد آن موضوع سؤال و استدلال کنیم، سپس بپذیریم یا رد کنیم. کسانی که از تفکر نقادانه برخوردارند، فریب دیگران را نمی خورند و به راحتی جذب گروه ها و افراد و... نمی شوند، چرا که همواره با سؤال کردن به عاقبت کار می اندیشند.

۹) مقابله با هیجان های ناخوشایند

این توانایی فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تأثیر هیجان ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد. اگر با حالات هیجانی، مثل غم و خشم یا اضطراب درست برخورد نشود این هیجان تأثیر منفی ای بر سلامت جسمی و روانی خواهد گذاشت و برای سلامت، پیامدهای منفی به دنبال خواهد داشت.

۱۰) توانایی مقابله با استرس

این توانایی شامل شناخت استرس های مختلف زندگی و تأثیر آنها بر فرد است. شناسایی منابع استرس و نحوه تأثیر آن بر انسان، فرد را قادر می سازد تا با اعمال و موضع گیری های خود فشار و استرس را کاهش دهد.

• موارد کاربرد مهارت های زندگی

الف) افزایش سلامت روانی و جسمانی

۱) تقویت اعتماد به خویشتن و احترام به خود

۲) تجهیز اشخاص به ابزار و روش های مقابله با فشارهای محیطی و روانی

۳) کمک به تقویت و توسعه ارتباطات دوستانه، مفید و سالم

۴) ارتقای سطح رفتارهای سالم و مفید اجتماعی

ب) پیشگیری از مشکلات روانی، رفتاری و اجتماعی

۱) مصرف سیگار و سوء مصرف مواد مخدر

۲) بروز اختلالات روانی و مشکلات روانی - اجتماعی

۳) خودکشی در نوجوانان و جوانان

۴) رفتارهای خشونت آمیز

۵) شیوع ایدز

۶) بی بند و باری

اهداف مهارت های زندگی

بخشی از اهداف مهارت های زندگی عبارت است از:

▪ تقویت اعتماد به نفس

▪ تقویت روحیه مشارکت و همکاری

▪ رشد و تقویت عواطف انسانی

▪ ایجاد روحیه مقاومت در برابر تبلیغات مسموم

▪ کمک به شناسایی و بیان احساسات

▪ تأمین سلامت جسمی و بهداشت روانی

▪ تقویت مهارت های ارتباطی

▪ ساختن یک شهروند متعادل و مقبول اجتماع

▪ تقویت روحیه همزیستی مسالمت آمیز

▪ ارتقای سازگاری فرد با خودش، دیگران و محیط زندگیش

● **فواید و کاربردهای مهارت زندگی برای ما**

(۱) نحوه کنار آمدن با انتظارات متفاوت خود، خانواده، همسر، فرزندان، دوستان، همکاران، فامیل و جامعه

(۲) روابط لذت بخش و رشد دهنده با امکانات، تکنولوژی و محیط زندگی

(۳) دفع فشارهای روانی از طرف محیط های متفاوت

(۴) سازگاری با مسائل اقتصادی و نیازهای معیشتی

(۵) مدیریت خانواده و تربیت فرزندان

(۶) تقویت اعتماد به نفس

(۷) رشد و تقویت عواطف و احساسات انسانی

(۸) شناخت و کنترل هیجانات و احساسات خود و دیگران

(۹) تقویت مهارت های ارتباطی

(۱۰) تأمین سلامت جسمی و بهداشت روانی

(۱۱) رفع درگیری ها و تنش های درونی

(۱۲) تأمین آرامش و لذت زندگی

(۱۳) رشد شخصی، خودشکوفایی، بالندگی، خوشبختی و شادابی.