

مهارت های زندگی

پرورش توانائی های انسان
در مقابله با
آسیب های اجتماعی



مقدمه :

در آغاز هزاره سوم میلادی ، زمان بحث و گفتگوی تمدنها و نیز در عصر شکوفایی تکنولوژی باید بشر امروز بیش از هر زمان دیگر احساس آرامش و امنیت داشته باشد در حالیکه امروز ، بیش از ۵۰۰ میلیون بیمار روانی در دنیا وجود دارد که دوسوم آن را زنان و جوانان تشکیل میدهند و در ایران شیوع اختلالات روانی با بیش از ۲۱ درصد و با وجود بیش از دو میلیون معتاد آشکار مسئله قابل توجهی می باشد (سال ۱۳۸۰). سازمان بهداشت جهانی پیش بینی نموده است که در سال ۲۰۲۰ اولین بیماری ، بیماریهای قلب و عروق و دومین آن افسردگی خواهد بود. اگر امروز صداقت در حسیض ذلت و نفاق در اوج عزت است و اگر انسان خود نیز به یک ماشین بی روح تبدیل شده است و اگر ... بدین جهت است که موضوع یعنی هویت خود انسان از یاد رفته است و این هویت باز نمی گردد مگر اینکه هر کس تعریف صحیحی از خود داشته باشد و زندگی را بشناسد و بالاتر از آن اینکه مهارت زندگی کردن را بداند .

سازمان بهداشت جهانی از سال ۱۹۹۳ بحث مهارتهای زندگی را با هدف توانمند کردن بشر در مقابل مشکلات و آسیب ها مطرح نموده است و این گونه تعریف کرده است:

توانائی های روانی اجتماعی لازم برای رفتار انطباقی و مؤثر هستند که افراد را قادر می سازد تا بطور مؤ ثری با مقتضیات و چالش های زندگی روز مره مقابله کنند آموزش این مهارتها موجب ارتقاء رشد شخصی و اجتماعی، محافظت از حقوق انسانها و پیشگیری از مشکلات روانی ، اجتماعی می شود. مهارتهای زندگی بیشمارند اما مهمترین این مهارتها بشرح زیر لیست شده است.

۱- مهارت خود آگاهی، ۲- مهارت همدلی، ۳- مهارت تفکر خلاق، ۴- مهارت حل مسئله، ۵- مهارت ارتباط، ۶- مهارت روابط بین فردی، ۷- مهارت مقابله با هیجانات، ۸- مهارت مقابله با استرس، ۹- مهارت تصمیم گیری، ۱۰- مهارت تفکر انتقادی

۱- مهارت خود آگاهی:

آگاهی فرد از «موجودیت» خود بدین مفهوم که کیست؟ و چیست؟ به کجا خواهد رفت؟ و چرا آمده است خود قبل از یادگیری زبان شکل می گیرد و مهمترین منبع شکل گیری «خود» مادر است. اما تا بلوغ مراحل متعدد دیگر را طی می کند تا فرد به یک خود تثبیت شده تری برسد. کاری که باید بکنیم این است که خود را بشناسیم و یاد بگیریم که با خود چگونه کنار بیاییم همواره به نکات مثبت خود بیشتر اهمیت داده و منفی ها را حذف کنیم مهارت خود آگاهی شامل اجزایی از قبیل موارد ذیل می باشد:



- ✚ آگاهی از نقاط قوت
- ✚ آگاهی از نقاط ضعف
- ✚ تصویر خود واقع بینانه ، آگاهی از حقوق و مسئولیتها
- ✚ توضیح ارزشها
- ✚ انگیزش برای شناخت.

به خاطر داشته باشیم مدارا کردن از درون خود فرد آغاز می شود برای دوست داشتن دیگران ابتدا باید خود را با همه توانایی ها و ناتوانی ها دوست باشیم

۲- مهارت همدلی:

یعنی از دریچه چشم مخاطب به مسئله نگاه کرن، همانگونه که او حس می کند، حس کنیم و نهایتاً به یک حس مشترک رسیدن. همدلی در دل مهارت خود آگاهی و هسته اصلی مهارت ارتباط است. همدلی زمانی اتفاق می افتد که ما بر تشابهاتمان تکیه کنیم نه تفاوت هایمان در این صورت است که مخاطب احساس غریبه بودن نمی کند و در کنار ما احساس امنیت می کند و نهایتاً به یک حس مشترک برسیم. گامهای رسیدن به همدلی:

- ✚ پرهیز از ارزیابی و قضاوت رفتار طرف مقابل
- ✚ خود را در جایگاه فرد قرار دادن
- ✚ افزایش تحمل و ظرفیت روانی
- ✚ رشد شخصیتی (یک انسان رشد یافته توان همدلی بیشتر دارد)

✚ داشتن دلی بی کینه ، حسد ، کبر ، غرور و طمع

✚ دوست داشتنی شدن و ...

و بالاخره همدلی یعنی همانگونه که دیگری می فهمد، ما هم بفهمیم که البته دیدن یک موقعیت از دیدگاه فرد دیگر ، الزاما به معنای موافق بودن نیست

۳- مهارت تفکر خلاق :



یعنی توانایی ابداع فکر و راه حلی که قبلاً وجود نداشته است به عبارتی توانایی نوآوری، خود را محدود ندیدن، (از شکست نترسیدن چراکه با هر شکست تجربه بیشتری پیدا می کنیم . هیچگاه نگوئیم « نمی توانم این کار را بکنم» در هر حال سعی خود را بکنیم گامهای رسیدن به تفکر خلاق :

✚ سؤال کردن (یا راه دیگری وجود ندارد؟)

✚ مثبت نگری

✚ یادگیری فعال (جستجوی اطلاعات جدید)

✚ افزایش اعتماد به نفس و خودباوری

✚ تشخیص راه حل های جدید برای مشکلات

✚ افزایش عزت نفس

۴- مهارت تفکر انتقادی :

یعنی شک مقدس، بدین مفهوم که در پدیده ای شک کنیم اما در آن شک باقی نماییم و با استفاده از تفکر خلاق راههای بهتری را نیز جستجو کنیم به عبارتی یاد بگیریم که استدلال کنیم، ابراز عقیده و ارزشیابی کنیم، قوه تجسم داشته باشیم ، تصمیم گیری کنیم و مسائل را حل کنیم لازم است عوامل مؤثر در تفکر انتقادی (عوامل محرکه و بازدارنده) را بشناسیم.

ویژگیهای افراد دارای تفکر انتقادی:

ذهن فعال و عدالت جو دارند ، کار گروهی و با برنامه را دوست دارند ، دلسوز مردم هستند و با آنها ارتباط خوبی دارند ، ابتکار عمل و استقلال فکر دارند ، افق دیدشان باز است و خود را (عقل کل) نمی دانند عاداتی که مانع تفکر انتقادی می شود: مقاومت کردن در برابر تغییر ، همرنگ جماعت شدن ، تفکر تابعی ، فریب دادن خود ، انتخاب اولین راه حلی که به ذهن می رسد ، دفاع از فکر نادرست و پیشنهاد غیر واقعی و اینکه تصور کنیم که عقاید ما بهتر از عقاید همه است

۵- مهارت ارتباط :



ارتباط انسانی زیباییهای درون هر یک از ما را آشکار می سازد . ارتباط میان دو فرد تنها از طریق کلمات برقرار نمی شود بلکه همه کارهای ما نوعی ارتباط محسوب می شود.

مهارتهای ارتباطی شامل اجزایی از قبیل:

✚ ارتباط کلامی و غیر کلامی مؤثر

✚ ابراز وجود

✚ مذاکره

✚ گوش دادن

✚ غلبه بر خجالت

✚ امتناع

به خاطر داشته باشیم . پیام فردی که به گفته خود عمل نمی کند نمی تواند بر طرف مقابل تاثیر گذار باشد سخنی که به روشنی و وضوح بیان نشود کلمات آن به سرعت و با صدای بلند بر زبان جاری شود و پیچیده و نامأنوس باشد نفوذ زیادی در طرف مقابل نخواهد داشت

۶- مهارت روابط بین فردی:



ارتباط، لازمه بقا و خوشبختی انسان است، انسان از طریق ارتباط برقرار کردن با دیگران نیاز اساسی خود را به بقا، امنیت و آرامش، عزت نفس، خود شکوفایی و شرکت مؤثر در یک دنیای متنوع اجتماعی برطرف می کند ولی تمام ارتباطات، میان فردی نیستند بلکه ارتباطات میان فردی کامل وقتی به وقوع می پیوندد که طرفین با یکدیگر همچون یک انسان کامل و بی همتا برخورد نمایند تا یک ارتباط خود مانی و بی پرده تری ایجاد شود. افرادی که در ارتباطات میان فردی خود ماهرانه و بشکل مناسب و کارآمدی عمل می کنند باید نحوه ارتباط خود را با اهداف و شرایط افراد مقابل منطبق کنند. کارآمدی و مناسب بودن، مستلزم این است که به زمینه های شخصی و فرهنگی متفاوت دیگران توجه کنیم و برای این تفاوتها احترام قائل شویم. به همین جهت باید به این رهنمودها توجه کرد: برخورداری از مهارتهای گوناگون برای تنظیم دقیق ارتباطات، توجه به نقطه نظر طرف مقابل، بازبینی ارتباط و متعهد بودن نسبت به ارتباط میان فردی کارآمد و اخلاقی، همکاری و مشارکت، اعتماد به گروه، تشخیص مرزهای بین فردی مناسب، دوستیابی، شروع و خاتمه ارتباطات.

۷- مهارت مدیریت هیجانات:



به واقعه ای که اخیرا موجب برانگیخته شدن خشم، شادی، غم و ... شما شده است فکر کنید و احساسی را که به شما دست داده بود بیاد آورید. نشانه های جسمی مانند تنفس مشکل، ضربان سریع قلب، گرفتگی معده و پشت و ... و حالات روانی مانند احساس عدم کنترل، احساس تمایل به زدن دیگری و ... را در نظر آورید، کدامیک از احساسات شما مثبت و کدامیک منفی، است؟

توجه داشته باشیم که احساسات همیشه قابل قبول هستند اما همیشه قابل تأیید نیستند. داشتن احساسات منفی مانند خشم، حسادت، تنفر و ... کاملاً عادی است اما نکته مهم آنجاست که این احساسات بازگو شوند تا روی هم انباشته نشده و منجر به بیماری و فشار عصبی نگردند ولی باید به نحوی بیان شوند که برای خود یا سایرین احتمال خطر وجود نیاوریم بطور کلی بایستی برای مقابله با هیجانات مراحل ذیل در نظر گرفته شود.

- ✚ شناخت هیجان های خود و دیگران
- ✚ درک و شناخت ارتباط این هیجان ها با تفکر و اندیشه
- ✚ آموزش روشهای خودکنترلی در مقابله با ناکامی، خشم، بی حوصلگی، غمگینی، ترس و اضطراب
- ✚ کسب مهارتهایی چون خودآگاهی، همدلی و ارتباط

۸- مهارت مقابله با استرس:



استرس واکنش هیجانی بدن به عوامل استرس زا است. عوامل استرس زا شامل فشارهای شغلی، ترافیک، تصادفات خانوادگی است.

- استرس بر دو نوع است، استرس مفید و استرس مضر
- استرس مفید و لازم همان ترس واقعی یا عاقلانه است، برای مثال وقتی به چهارراه شلوغی می رسید، بجاست که از تصادف با وسایل نقلیه بترسید و نگران جان خود باشید. این نوع ترسها نه تنها طبیعی هستند بلکه برای بقای ما لازمند.
- استرس مضر در واقع عبارت است از نگرانی مفرط یا ترس مبالغه آمیز و غیرضروری.

روش های مقابله با استرس:

- ✚ ورزش
- ✚ تمرین تحلیل درست موقعیت ها
- ✚ مدیریت زمان
- ✚ یادگیری مهارت تفکر منطقی
- ✚ افزایش ایمان و اعتقاد به خدا
- ✚ استراحت، تغذیه و تفریح مناسب
- ✚ داشتن برنامه منظم برای زندگی
- ✚ عدم درشت نمایی مشکل
- ✚ یادگیری مهارت ارتباط، خودآگاهی، ابراز جود، تصمیم گیری، حل مسئله

۹- مهارت تصمیم گیری :

تصمیم گیری ابزاری است که برای شکل دادن به آینده مثبت که از آن استفاده می کنیم فرآیندی است پیچیده شامل انواع توانایی های فکری و نیز داشتن اطلاعات در مورد تصمیمی که می خواهیم بگیریم به خاطر داشته باشیم وقتی با مسئله ای روبرو می شویم قدرت فکر، عالیترین نیروی ماست

سه مرحله برای تصمیم گیری منطقی و خوب را در نظر داشته باشیم

۱. تصمیمی را که با آن مواجه هستیم از تمام جوانب مورد بررسی قرار دهیم.

۲. انتخاب هایی که در پیش رو داریم مشخص کنیم
۳. عواقب هر انتخاب و جوانب مثبت و منفی هر یک از آنها را مشخص کنیم و بر اساس راه حلی که بیشترین امتیازات مثبت و کمترین امتیازات منفی را دارا است انتخاب نهایی را بعمل آوریم.

البته بایستی توجه داشت که برای پی بردن به تمام عواقب احتمالی یک انتخاب خاص، می توان از مشورت با افراد آگاه و با تجربه نیز کمک گرفت و بهره مند شد



۱۰- مهارت حل مسئله :

وجود مشکلات کوچک و بزرگ در زندگی، عادی است و همه مردم خواه ناخواه در طول زندگی با مشکلات مختلفی روبرو می شوند مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند استرس روانی ایجاد می کنند که به فساد اجتماعی منجر می شود «اما آنچه مهم است که بدانیم»:

قبل از هر اقدامی خود را آرام کنیم و با صدای مهربانی با خود صحبت کنیم و سپس مراحل حل مسئله را اجرا نمائید

مرحله اول : مشکل چیست ؟

سعی می کنیم مشکل خود را بصورت کاملا واضح و روشن مشخص کنیم مثلا به دو صورت مسئله زیر دقت کنید

«من آدم بدبختی هستم»

«من فقط کارم را از دست داده ام»

یقینا شکل دوم مسئله بهتر حل خواهد شد

مرحله دوم : در نظر گرفتن راه حل های مختلف حل مسئله :

باید خوب فکر کنیم و سعی کنیم راه حلهای بیشتر و زیادتری پیدا کنیم هر راه حلی چه خوب و چه بد، چه سخت و چه آسان.

مرحله سوم: ارزیابی راه حل ها:

حالا که تعداد زیادی راه حل داریم ، کدامیک را باید انتخاب کنیم ، بهترین راه حل چیست ؟
«از کجا می فهمیم که کدام راه حل از همه بهتر است»:

۱. تعیین مزایای راه حل
۲. تعیین معایب راه حل
۳. نقش اطلاعاتی که برای ارزیابی راه حل دیگری نیاز داریم

مرحله چهارم: انتخاب راه حل و برنامه ریزی برای اجرای راه حل

راه حل های مختلف را باهم مقایسه کنید
نتیجه و پیامدهای هر راه حل را پیش بینی نمائید
روی هر راه حل تمرکز کنید و آن را در تخیل خود امتحان کنید راه حلی را که پیامدهای خوب و مثبت بیشتر و پیامدهای منفی کمتر داشته باشد انتخاب کنید
یابد بخاطر داشته باشیم که راه حل مثبت و خوب راه حلی است که به خود و یا دیگران صدمه نمی زند

**با امید روزی که همه بگوئیم « ما زندگی » می کنیم
و نه فقط زنده هستیم**