

مروری بر مهارت های زندگی و انواع آن

توانایی روانی

پیش از آغاز بحث اصلی ، لازم است اصطلاح توانایی روانی (psychological competence) ، که در مبحث مهارت‌های زندگی اصطلاحی کلیدی است ، توضیح داده شود. قدرت سازگاری افراد در جامعه انسانی برابر نیست. در یک محیط مشابه اجتماعی ، برخی انسانها ، توان مقابله با مشکلات و انتظارات را در اندک زمانی از دست می دهند و خیلی زود در دام انزوا و افسردگی یا عملکرد نامناسب (رفتار ضد اجتماعی ، تخریبی و ...) گرفتار می شوند، در مقابل عده ای با اندیشه و تحلیل موقعیت ، به رفتاری سازگارانه و همراه با تحمل روی می آورند. آنان همواره به راههای مؤثر و مفید می اندیشند و به درستی می داند که راهی برای حل مسئله وجود دارد .

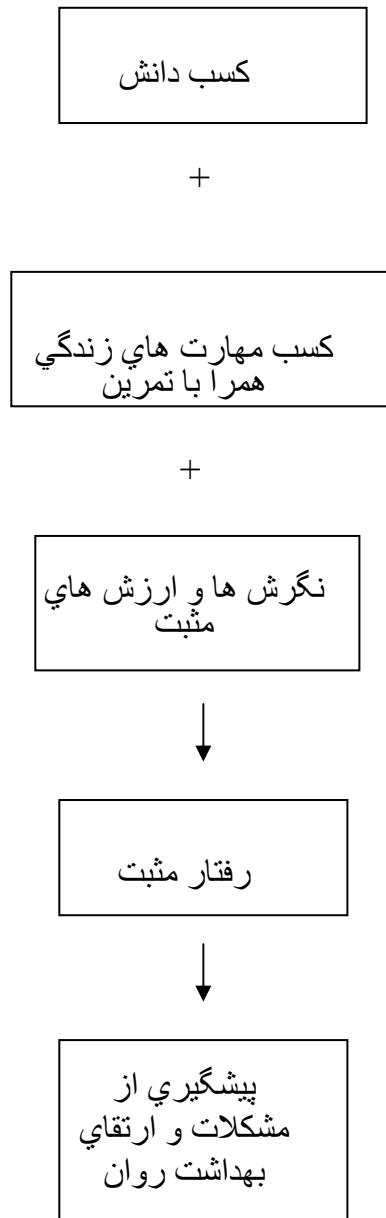
توانایی روانی یک فرد ، عبارت است از «توانایی شخص در مواجهه با انتظارات و دشواری های زندگی روزمره». بالا بودن توانایی روانی این امکان را به شخص می دهد که زندگی خود را در سطح مطلوب روانی نگه دارد و این توانایی را بصورت رفتار سازگارانه و عمل مؤثر و مثبت متبلور سازد .

نقش این توانایی در ارتقای بهداشت و سلامتی در هر سه جنبه جسمانی ، روانی و اجتماعی ، نقشی بسیار با اهمیت است . این اهمیت ، هنگامی بارز تر می شود که مشکل ، جنبه رفتاری به خود بگیرد . در چنین حالتی ، فرد هنگام مواجهه با فشارهای روانی و موانع زندگی ، توان کافی ندارد و در نتیجه ، رفتار نامناسب او ، سرچشمه تمام رنج ها و ناکامی هایش خواهد شد .

بروز مشکلات رفتاری ، مداخله مستقیم و فوری را ضروری می سازد. در این شرایط مداخله عبارت است از افزایش قدرت سازگاری افراد و بالا بردن ظرفیت های فردی و اجتماعی آنان. یکی از روش های مناسب برای تقویت توانمندی های روانی افراد آموزش مهارت های زندگی به آنان است.

مهارت های زندگی

« مهارت های زندگی » عبارت اند از **'مجموعه ای از توانایی ها که زمینه مقابله مؤثر با فشارهای روانی و اراییه رفتارهای مثبت و مفید را فراهم می آورند'** . این توانایی ها ، فرد را قادر می سازند مسئولیت های نقش اجتماعی خود را بپذیرند و بدون لطمه زدن به خود و دیگران ، با خواست ها ، انتظارات و مشکلات روزانه به ویژه در روابط بین فردی به شکل مؤثری روبه رو شود . پژوهشگران ، تأثیر مثبت مهارت های زندگی را در کاهش سوء مصرف مواد ، استفاده از ظرفیت ها و کنش های هوش ، تقویت اتکا به نفس ، تقویت خود پنداره ، پیشگیری از رفتار های پر خاشکگرانه ، خود کشی و بیماری ایدز مورد تأیید قرار داده اند . پژوهش های بسیاری نیز در مورد سایر آسیب های فردی و اجتماعی و بهبود آن ها از طریق آموزش مهارت های زندگی انجام گرفته است که مؤید گسترش آن است . اثر گذاری مهارت های زندگی و ارتباط آن با مهارت های شناختی ، عاطفی و رفتاری در مدل زیر نشان داده شده است.



مهارت های زندگی ، شخص را قادر می سازد دانش ، نگرش ها و ارزش ها را به توانایی واقعی و عینی تبدیل کند . او باید یاد بگیرد که « چه کاری را باید انجام دهد و چگونه آن کار را انجام دهد » . یادگیری موفقیت آمیز مهارت های زندگی احساس یادگیرنده را در مورد خود و دیگران تحت تأثیر قرار می دهد . علاوه بر این ، با تغییری که کسب این مهارت ها در دانشجویان به وجود می آورد ، برداشت و نگرش دیگران نیز تغییر می یابد . بنابراین ، مهارت های زندگی یکی از عوامل عمده گسترش بهداشت روانی است .

انواع مهارت های زندگی

سازمان بهداشت جهانی مهارت های زیر را مورد تاکید قرار داده است. این مهارت ها مهارت های عام و کلی هستند که آموختن آنها سبب ارتقای سطح بهداشت روانی مخاطبین می گردد.

۱- تصمیم گیری

بدون تردید ، تصمیم گیری یکی از مهم ترین مهارت های زندگی است ؛ زیرا فرد همواره باید يك راه را از میان راه های گوناگون انتخاب کند. اما اگر شخص برای اخذ تصمیم مهارت کافی نداشته باشد قادر به تصمیم گیری نخواهد بود و در نتیجه ، یا تعارضات و تنش های ناشی از آن را تحمل خواهد کرد یا با تصمیم گیری غیر منطقی و نادرست ، به افسردگی ، اضطراب و سایر ناراحتی ها دچار خواهد شد . اهم موارد تصمیم گیری در دانشجویان ، به انتخاب شغل ، انتخاب رشته تحصیلی ، انتخاب همسر ، ادامه تحصیل ، بر می گردد . در حالی که قلمرو این مهارت ، بسیار وسیع است و از جزئی ترین رفتارها تا کلی ترین و مهم ترین آن ها را شامل می شود . به همین دلیل ، مهارت تصمیم گیری ، در تأمین بهداشت روان بسیار اساسی است .

۲- حل مسئله

زندگی را می توان روند پیاپی مواجه شدن با مسائل و تلاش برای حل آن ها دانست . حل موفقیت آمیز مسائل زندگی به اعتماد به نفس بیشتر و آرامش فرد منجر می شود . در حالی که حل ناقص یا گره های ناگشوده ، بهداشت روان شخص را به طور جدی تهدید خواهد کرد . حل مسئله ، فرد را قادر می سازد به طور سازنده با مشکلات زندگی مواجه شود . « مواجهه سازنده » با مشکلات مهارت فوق العاده ارزش مندی است که آموزش آن را کاملاً لازم و ضروری است .

حل مسئله ، مستلزم چندین فعالیت است ؛ به طوری که ابتدا باید « مسئله » را با دقت و صحت تعریف کرد و سپس راه حل های متفاوتی را در کنار هم قرار داد و در نهایت ، راه حل مناسب را از میان راه حل های ممکن انتخاب و اجرا کرد .

۳- تفکر خلاق

هر گاه قدرت تصمیم گیری و مهارت حل مسئله را تلفیق کنیم ، به ویژگی « تفکر خلاق » دست می یابیم . قدرت تفکر آفریننده و خلاق ، جوان را قادر می سازد تا « انتخاب های گوناگون را خود کشف کند » و در نتیجه از بن بست های زندگی خارج شود .

درواقع یأس و افسردگی در برخی از اختلالات و مشکلات عاطفی و رفتاری ، ناشی از نقص نظام شناختی و در پی آن مواجه شدن با بن بست ها و گم کردن راه خروج از آن هاست . مفهوم « بصیرت » در روان درمانی نیز عبارت است از بازگرداندن روشن بینی به بیمار ، با هدف هدایت او برای یافتن (خلق) معبرهای گذر از گردنه های دشوار زندگی ..

قدرت تفکر خلاق به شخص امکان می دهد از دایرة بسته تجربیات محدود خویش خارج گردد و به فراسوی تجارب بنگرد . بدین سان ، زندگی نوجوان انعطاف پذیر می شود و از تمام جوانب به پدیده ها می نگرند .

در این جا باید به این نکته نیز اشاره شود که برخی روان شناسان (از جمله گیلفورد) ، در مورد افراد هوشمند مطالعه کرده و به این نتیجه رسیده اند که برخی انسان ها ، که هوش بیشتری دارند ، دارای تفکر و اگرآ هستند . منظور از هوش و اگرآ ، شکستن قالب های فکری و نگرستن به پدیده ها از « منطری دیگر » است . تفکر و اگرآ صرفاً یک موهبت ارثی تلقی نمی شود ؛ زیرا نباید فراموش کرد که محیط اجتماعی ، عنصر مهمی است که کنش وری هوش و تفکر خلاقه را امکان پذیر می سازد . به سخن دیگر ، خانواده ، تعلیم و تربیت و جامعه باید « زمینه و امکان » تفکر خلاق را فراهم آورند . تفکر خلاق ، در همگان وجود دارد و تفاوت افراد در این زمینه بدون تردید ، « کمی » است و نه کیفی . به همین دلیل تفکر خلاق و رشد و تقویت آن ، آموختنی است و در زمره مهارت های زندگی قرار می گیرد . بدین ترتیب ، تفکر خلاق ، عامل مهمی در یافتن راه حل ها و در نتیجه حفظ بهداشت روان است .

۴- تفکر انتقادی

تفکر انتقادی را می توان مهارت تحلیل عینی اطلاعات و تجارب دانست . ارتباط تفکر انتقادی و بهداشت روان در آن است که تشخیص و ارزشیابی عوامل مؤثر بر رفتار و نگرش ها با این ویژگی ذهنی تسهیل می شود . جوانی که دارای مهارت تفکر انتقادی است ، می تواند آنچه را به او ارائه یا تحمیل می شود ، بدون بررسی دقیق ، نپذیرد . برای مثال ، ارزش ها، فشار هم سالان و رسانه ها ، بخشی از واقعیت های زندگی جوانان است . تحلیل این عوامل به شفافیت مواضع و تصحیح نگرشهای وی کمک خواهد کرد . در نتیجه، فشار ناشی از تعارضات و باورهای خام و تحمیلی کاهش می یابد و بهداشت روانی شخص کمتر در معرض آسیب های جدی قرار می گیرد .

آنچه غالباً مانع تفکر انتقادی می شود، نوعی بی مهارتی در تصور مسئله در «بیرون از خویش» است . مفهومی که به آن «مسئله مداری» در مقابل «خودمداری» می گویند . خودمداری، همواره در حکم یک مانع بزرگ ذهنی، انسان را از حل مشکلات خود به طریق عینی باز داشته است . در مقابل، مسئله مداری، موجب خارج شدن از خود و توجه به «خود مشکل» می شود . انسانی که دارای تفکر انتقادی است، راه حلها را یکی پس از دیگری می آزماید . در این حالت، پاسخ های او القایی، ذهنی، عاطفی و بی اساس نیست و از متن واقعیت برمی خیزد . آمیختن خصلتها، امیال و احساسات با مسئله، به اتخاذ مواضع یکسو نگر و پیش داوریهایی کم و بیش ناقص و نارسا می انجامد .

۵ - روابط مؤثر اجتماعی:

انسان همواره نیازمند «بیان خویشتن» است . بیان خویشتن (چه بصورت کلامی و چه غیرکلامی)، هنگامی مؤثر است که با فرهنگ، سنتها و ارزشهای جامعه، تناسب داشته باشد . این مهارت، مشتمل بر ابراز عقاید، امیال و حتی نیازها و ترسهاست . قدرت برقراری و حفظ روابط دوستانه، در بهداشت روان فردی و اجتماعی اشخاص تأثیر بسزایی دارد . در این زمینه، می توان حفظ روابط مطلوب، صمیمانه و همراه با مسئولیت با اعضای خانواده را نقطه آغاز کسب این مهارت تلقی کرد . زیرا خانواده تکیه گاه و حامی انسان در همه موقعیتهاست . پایان بخشیدن به یک ارتباط بین فردی

بصورت سازنده و مفید نیز، بخش دیگری از واقعیت‌های زندگی است که آن نیز به تمرین و تجربه نیاز دارد.

یکی از عوامل مهم ارتباط مؤثر بین فردی، ناتوانی یا توانایی شخص در «ابراز وجود» است. توجه به مبحث ابراز وجود در دو دهه اخیر، نشان دهنده اهمیت این بعد از تعاملات اجتماعی است.

برخی متخصصان ابراز وجود را دارای چهار مرتبه زیر می‌دانند:

۱ - رد تقاضای نامعقول دیگران

۲ - جلب احساس مثبت دیگران و طرح درخواست‌های خود

۳ - ابراز احساسات مثبت و منفی

۴ - شروع، ادامه و خاتمه دادن به گفتگوها.

تاکنون تعاریف بسیاری از ابراز وجود شده است که در این مبحث، به دو تعریف اصلی و مهم آن اشاره می‌شود:

- ابراز وجود، شامل گرفتن حق خود و ابراز عقاید، احساسات و افکار خویش به طور مستقیم و صادقانه است، به نحوی که حقوق دیگران نیز محترم شمرده شود.

- رفتاری که شخص را قادر می‌سازد منافع خویش را تشخیص دهد، بر اساس آن عمل کند، بدون اضطراب بر حق خود پای فشارد، احساسات واقعی خود را صادقانه بیان دارد و بدون فراموش کردن حقوق دیگران، حق خود را مطالبه و اعاده کند.

در هر دو تعریف، بر رعایت و احترام به حقوق دیگران تأکید شده است. کسانی که این مهارت را کسب کرده اند، باید بتوانند بین گرفتن حقوق خود و پایمال کردن حقوق دیگران، تفاوت قایل شوند.

۶ - خودشناسی

امکان دارد آگاه نبودن از خصلت‌ها و استعداد‌های خود، سرچشمه تعارض‌های فراوان و شکست‌های اصلی زندگی انسان باشد. بنابراین، باید نوجوانان و جوانان را یاری کرد تا ویژگی‌های اصلی شخصیت و نقاط ضعف و قوت خود را بشناسند و فشارها و دلهره‌های خود را تشخیص دهند. گذشته از این، خودشناسی پیش‌نیاز روابط مؤثر اجتماعی و بین فردی است و در ایجاد همدلی و هم‌حسی با دیگران نقش مهمی ایفا می‌کند.

گنجاندن مفهوم خودشناسی در میان مهارت‌های زندگی، پیامدهای مهمی دارد. اکثر مکاتب و روش‌های مشاوره‌ای و روان‌درمانی در روانشناسی و حتی پیش از آنها، مکاتب الهی و بویژه اسلام، تمام افراد را به تدبیر در خویشتن فرا خوانده اند. از این منظر، خودشناسی مقدمه ارتباط مؤثر با دیگران است. زیرا علیرغم تفاوت‌های فردی فراوان، انسانها ویژگی‌های مشابه و زیادی هم دارند. برای مثال، هر انسانی نیازمند حفظ و تقویت عزت نفس خویش است و تخریب عزت نفس در هر فرد، موجب احساس شدید حقارت و در نتیجه، اضطراب در او خواهد شد. روشن است که هر گاه شخص، چنین فرآیندی را در درون خود تشخیص داده باشد، پیامدهای آنرا در دیگران نیز درک خواهد کرد.

از سوی دیگر، پی بردن به انگیزه‌های بسیاری از اعمال و بخصوص رفتارهای ناپه‌نجان، تا حدودی به شناخت بیشتر خود، یاری خواهد کرد.

۷ - هم دلي

همدلي يا هم حسي به معني تلاش براي فهم موقعيت زندگي ديگران است. درك و پذيرش ديگران، يعني همان افراي كه با ما تفاوت بسيار دارند، بخشي از مهارت همدلي است. بهبود روابط اجتماعي، مثلاً در موقعيتهاي فرهنگي و قومي، از مهارتهاي زندگي امروز است و بدون آن، هر لحظه ممكن است كينه‌ها و خصومتهاي افراد، نسبت به يكديگر تشديد شود. از آنجا كه زندگي جمعي، بويژه در عصر حاضر، به همياري و مشاركت نياز دارد، لازم است با تقويت همدلي در جوانان، آنان را بسوي تجربه رفتارهاي جمعي مفيد هدايت كنيم.

همدلي، يك مهارت است و عده اي اساساً از اين مهارت بي بهره و از مزايای بيشمار فردي و اجتماعي آن بي خبرند. هر گاه عضوي از اعضاي جامعه، انتظار داشته باشد كه ديگران او را با تمام ويژگيهاي و خصلتها بپذيرند، خود نيز بايد توان فهم عقايد، باورها و احساس ديگران را داشته باشد.

متأسفانه، بي مهارتي در همدلي و توجه نكردن به مجموعه فضاي شناختي و عاطفي ديگران، سرچشمه بدفهميهاي فردي و بلكه خصومت هاي قومي و نژادي است. بررسي هاي روانشناسان اجتماعي، نشان داده است كه گاه ويژگيهاي قومي، زباني يا نژادي حصاري گراگردد اعضاي يك مجموعه انساني ايجاد مي كند و مانع ايجاد رويح همدلي در افراد مي گردند. واقعيتهاي زندگي اجتماعي، در حال حاضر هرگز پذيراي اين پديده نابهنجار نيست. جالب است كه هم اكنون روانشناسان اجتماعي «تماس» هاي بيشتر و تلاش براي درك مجموعه عناصر تأثير گذار بر ذهن و رفتار يك فرد يا يك قوم را (كه بر مهارت همدلي اشاره دارد) به منزله راه حل پيشنهاد کرده اند. کاهش ميزان فاصله ميان سپاهپوستان و سفيدپوستان و احساس همدلي بيشتر ميان آنها در چند دهه اخير، مثالي است كه محققان رفتار اجتماعي ذكر مي كنند.

همدلي ابعاد بيشماري دارد. اما تنها به يك نكته ديگر در مورد آن اشاره مي كنيم كه عبارت است از ناسازگاريهاي نوجوانان و جوانان با والدين و ساير اعضاي خانواده، پژوهش هاي روان شناسان گويايي اين حقيقت است كه دلایل ريشه اي اين مسئله را بايد در فضاي ذهني متفاوت والدين و فرزندان جستجو كرد. هر يك از اين افراد، پديده ها را از ديده گاه ويژه خود مي بينند. در اين زمينه نيز همدلي كليد درك و سپس حل تدريجي اختلافات نوجوانان و والدين آن هاست. در واقع، فقدان همدلي موجب مي شود كه نوجوانان يا جوان به روش هاي انحرافي بيان خويشتن متوسل شوند كه گاهي در تضاد با ارزش هاي اجتماعي و فرهنگي قرار مي گيرند.

۸ - کنار آمدن با هيجان ها و فشارهاي رواني

به تعبير ي، مي توان نوجواني و جواني را دوره جوشش و بروز شديد هيجان ها دانست. نوجوانان و جوانان بايد راههاي تشخيص هيجان ها را در خود و ديگران بياموزند و شيوه هاي تاثيرگذاري هيجان ها بر رفتار و روش هاي مقابله با آن ها را تمرين كنند. خشم، اندوه، نفرت، پرخاش و ... به صورت كنترل نشده، بهداشت رواني را به طور جدي تهديد مي كند. مقابله با فشار رواني نيز در ميان

مهارت های زندگی، نقش برجسته ای دارد، زیرا زندگی کردن در محیط های پرتراکم شهری، تصمیم گیری اساسی در مورد تحصیل، شغل، ازدواج و ده ها متغیر دیگر، کم و بیش، فرد را در معرض فشار روانی قرار می دهد.

مدت هاست که پژوهشگران، رابطه فشارهای روانی با بیماری های جسمی و روان شناختی را تأیید کرده اند. بیماری های روان - تنی (مانند بیماری های دستگاه گوارش، بیماری های قلبی و بخصوص فشار خون، سردردهای میگرنی) با زندگی همراه با فشار روانی رابطه انکار ناپذیری دارند. در بعد روان شناختی نیز ادامه فشارهای روانی، بهداشت روانی افراد را به طور جدی در معرض خطر قرار می دهد. اضطراب، افسردگی و بی اعتمادی به محیط، شایع ترین تبعات قرار گرفتن شخص در محیط فشارزاست. در مورد فشار روانی، توجه به سه عنصر ضروری است:

۱ - منبع فشارهای روانی

۲ - شناخت راههای اثرگذاری فشارهای روانی بر انسان

۳ - چگونگی کنترل آثار فشارهای روانی

میزان فشارهای روانی در زندگی را نمی توان به صفر رساند. اما راه هایی برای مقابله با آن ها وجود دارد. برای مثال، می توان به گونه ای عمل کرد که منابع فشارهای روانی کاهش یابد. به علاوه، ایجاد تغییر در محیط فیزیکی یا شیوه زندگی، برخی منابع فشارزا را از بین می برد.

معمولاً «ارزیابی شناختی» شخص از موقعیت فشارزا، نحوه مواجهه او را با آن موقعیت مشخص می سازد. این ارزیابی شناختی، همواره چهارچوب منطقی ندارد و در بسیاری موارد تحلیل های افراد از «موقعیت» مخدوش می گردد. مکاتب روان درمانی شناختی نگر، این خدشه های منطقی را «خطاهای شناختی» می نامند.

این خطاهای شناختی عموماً فشارهای روانی شدیدی به همراه دارند و در برخی موارد، سلامت روانی فرد را به طور جدی تهدید و اقدامات درمانی را اجتناب ناپذیر می کنند. در این میان، نکته جالب توجه این است که تا حدود زیادی می توان ارزیابی های صحیح شناختی را به نوجوانان و جوانان آموزش داد. پیامد چنین مداخله مفیدی، ایجاد تغییرات مثبت در نگرش آنان و در نتیجه کاهش میزان فشار روانی است.

مهارت‌های جلوگیری از سوء تفاهم

سوء تفاهم در اترناتوانی در برقراری یک ارتباط واضح به وجود می‌آید. فرستنده، یک پیام را می‌فرستد اما دریافت‌کننده، پیام متفاوتی را می‌بیند یا می‌شنود. در ادامه، راه‌های ساده‌ای برای برقراری ارتباط واضح و جلوگیری از ارتباط مبهم و یا سوء تفاهم‌ها، ارائه شده‌اند. این مهارت‌ها را تمرین کنید و تا آنجا که ممکن است آنها را بکار ببرید.

۱- فرستادن پیام‌های مشابه از طریق زبان کلامی و غیرکلامی: مطمئن شوید آنچه را می‌گویید با چگونگی گفتن آن هماهنگ باشند. به یاد داشته باشید که اغلب اوقات چگونگی گفتن چیزی مهم‌تر از آن چیزی است که می‌گویید. آهنگ صدا، حالت چهره شما به هنگام بیان، وضعیتی که به بدن خود می‌دهید، همگی پیام‌های مهمی هستند که می‌فرستید. اگر شما چیزی را بگویید در حالیکه چهره شما چیز دیگری را بیان کند، شخص شنونده گیج خواهد شد. برای مثال اگر شما بگویید که عصبانی هستید اما درعین حال لبخند بزنید، شخصی که با او صحبت می‌کنید، تصور نخواهد کرد که شما واقعاً عصبانی باشید.

۲- مشخص و روشن صحبت کنید: درست آن چیزی را که منظورتان است بگویید. به صورت کلی صحبت نکنید. بدون یک صحبت مشخص و روشن، دیگران نمی‌توانند منظور شما را درک کنند، بلکه مجبور می‌شوند آن را حدس بزنند. اگر شما درست آن چه را که منظورتان است بگویید دیگران مجبور به حدس زدن نشده و دچار سوء تفاهم نیز نمی‌شوند. برای مثال، بجای گفتن اینکه: «من شما را بعد از ظهر روز شنبه خواهم دید»، باید به زمان و مکان خاصی نیز اشاره کنید («من روز شنبه در ساعت یک بعد از ظهر به خانه شما خواهم آمد»).

۳- پرسیدن سوال: این کاری است که شما چه فرستنده پیام باشید و چه گیرنده آن می‌توانید انجام دهید. پرسیدن سوال در زمانی که شما در حال گفتن چگونگی انجام کاری یا توضیح دادن چیزی به فردی دیگر هستید مفید واقع می‌شود. اگر کسی به شما چیزی بگوید که واضح نباشد، شما به عنوان راهی برای کسب اطلاعات دقیق‌تر می‌توانید از آن شخص، سوال کنید. برای مثال می‌توانید بگویید: «متوجه نشدم، می‌توانید مجدداً توضیح دهید؟»

۴- تکرار و روشن سازی پیام : راه دیگر برای اطمینان از اینکه پیامی روشن و واضح است یا نه، استفاده از روش تکرار و روشن سازی پیام است (یعنی تکرار گفته های طرف مقابل با کلمات و عبارت های خودتان). اگر چیزی را به کسی بگویید و بخواهید که مطمئن شوید آن را فهمیده است، می توانید از او بخواهید که آن را برای شما تکرار کند. و یا اینکه اگر کسی چیزی به شما بگوید و شما بخواهید اطمینان حاصل کنید که آن را درست فهمیده‌اید، می توانید برداشت خود را برای او بیان کنید. برای مثال بعد از آنکه کسی چیزی را برای شما توضیح داد، شما می توانید بگویید: « بسیار خوب، اجازه بدهید مطمئن شوم که منظور شما را درست فهمیده ام.» (سپس جمله او را برایش تکرار کنید).