در باب ضرورت یادگیری مهارت زندگی

زندگی کردن یا زنده بودن

نوید شفیعی
روانشناس

نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی و فرهنگی، تغییر ساختار خانواده شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و هجوم اطلاعات، انسان‌ها را با چالش‌ها، فشارها و استرس‌های گوناگونی مواجه کرده که مقابله با آنها نیازمند توانمندی‌های روانی و اجتماعی است.

همچنین فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های 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 می‌دهد. در این میان برای جلوگیری از هر گونه آسیب اجتماعی، یادگیری مهارت‌های زندگی بیش از هر چیز دیگری مفید و مؤثر است.

مهارت زندگی تعریف‌های متعددی دارد اما سازمان جهانی بهداشت این تعریف را برای مهارت زندگی ارائه داده است: توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید. بنابراین این سازمان برای آموزش مهارت زندگی در جوامع مختلف برنامه‌های متعددی ارائه کرده که هدف از آنها افزایش سطح سلامت روانی افراد و پیشگیری از بیماری‌های روانی و اجتماعی است.

مهارت‌های زندگی، توانایی‌هایی هستند که به ما کمک می‌کنند تا در موقعیت‌های مختلف، عاقلانه و صحیح رفتار کنیم، به طوری که آرامش خود را حفظ کنیم، لذت ببریم و در عین حال با دیگران ارتباط سازگارانه و مفیدی برقرار کنیم.

اصولاً مهارت با دانایی تفاوت دارد. همان‌طورکه فرد با خواندن کتاب آموزش شنا، فقط علم به موضوع پیدا می‌کند و شنا کردن یاد نمی‌گیرد، دانستن این مهارت‌ها به تنهایی کافی نیست بلکه با تمرین مستمر و به کارگیری در زندگی روزمره، می‌توانیم مهارت‌های زندگی را فراگرفته و در شرایط مختلف اجتماعی آنها را به کار بگیریم.

مهارت‌های زندگی، از طریق آموزش و تجربه قابل استفاده است و فرایندی است که موجب ثبات در شخصیت و عمق در هویت شده، توسعه فرهنگ فردی را سامان می‌بخشد و باعث رضایت و موفقیت در زندگی هم می‌شود. «ایلین مالگین» یکی از مربیان آموزش زندگی، در این رابطه می‌گوید: «آموزش زندگی، نه یک شیوه درمانی بلکه شیوه عملی و مبتنی بر اهداف است. در این شیوه ما به جای پرداختن به ریشه‌های مشکلات موجود در زندگی، سعی می‌کنیم به راه حل‌های آنها بیندیشیم».

اهمیت فراگیری مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی دارای اهمیت زیادی در زندگی فردی و اجتماعی افراد هستند و کمک می‌کنند که فرد برای مقابله با خطرات، تنش‌ها و فشارها آماده شده و توانایی لازم را به دست آورد. امروزه مشکلات فردی، اقتصادی و شرایط نابسامان اجتماعی فشارهای همه‌جانبه‌ای را به افراد و خانواده‌ها وارد کرده است که عدم برخورداری از دانش و مهارت کافی باعث بروز مشکلات جدی و پیچیده شدن مسائل می‌شود که همین مسأله اهمیت یادگیری مهارت‌های زندگی را بیش از گذشته آشکار می‌کند.

نداشتن مهارت زندگی باعث می‌شود فرد در برابر سختی‌ها و مشکلات به رفتار غلط و مخرب روی آورده و به خود و دیگران آسیب برساند. طبق تحقیقات یکی از دلایل افراد برای روی آوردن به مواد مخدر و رفتار آسیب‌زا عدم توانایی در حل مشکلات زندگی است. در صورتی که جوانان مهارت‌های زندگی را به خوبی یاد بگیرند در برابر سلامت خود مسئول بوده و به‌دنبال رفتار مخرب نمی‌روند. این مهارت‌ها باعث می‌شود جوانان برای توانایی و استعداد خود حرکت کرده و آماده ورود به جامعه شوند. مهارت‌های زندگی باعث برقراری ارتباط مؤثر با افراد جامعه شده و موفقیت شغلی و اجتماعی را به‌دنبال دارد. از دیگر نتایج یادگیری مهارت‌های زندگی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- ارتقا بهداشت روان و پیشگیری اولیه:
یادگیری مهارت‌های زندگی بیش از هر چیز دیگر باعث ارتقا سلامت روان و پیشگیری از معضلات اجتماعی می‌شود. به‌عنوان مثال عدم توانایی در مقابله با استرس و فشار باعث بروز بیماری‌های جسمی و روحی مانند افسردگی می‌شود. حتی نداشتن مهارت تصمیم‌گیری باعث می‌شود بسیاری از جوانان یا بزرگسالان به مسیر اشتباه و غلط تغییر مسیر داده و دچار یأس و ناامیدی شوند.

۲- توانمندی افراد:
مهارت‌های زندگی باعث توانمندی افراد در شناخت خود، دیگران و محیط اجتماعی شده و نگرش‌ها و ارزش‌های فرد را شکل می‌دهد. مهارت‌های زندگی علاوه بر این کمک می‌کند افراد آنچه را آموخته‌اند در موقعیت‌های واقعی به کار گرفته و تجربیات جدیدی نیز کسب کنند.

۳- تحقق توانایی بالقوه و انطباق با تغییرات زندگی:
مهارت‌های زندگی به ما کمک می‌کنند نگرش‌ها و دانش خود را به‌صورت عملی در زندگی به کار بگیریم و زمینه این کار را فراهم می‌کند. در مواقعی که ما با تجربه‌های منفی و هیجانات زیادی روبه‌رو می‌شویم، این مهارت‌های زندگی است که به کمک ما آمده و باعث می‌شود خود را با تغییرات زندگی وفق دهیم.

در اینجا فهرست جامعی از مهارت‌های دهگانه زندگی وجود دارد که باید آنها را برای ایجاد تغییرات عملی که منجر به رشد شخصی می‌شود، در نظر بگیرید:

مهارت تفکر نقادانه
مهارت تصمیم‌گیری:

۱- مهارت تصمیم‌گیری:
تصمیم‌گیری فرایندی برای تعیین راه‌حل‌های جایگزین و سازنده در مورد مشکلات است. برداشتن هر قدمی در زندگی، به تصمیم‌گیری نیاز دارد. داشتن این مهارت موجب گرفتن تصمیمات واقع‌بینانه و انتخاب بهترین راه‌حل‌های موجود می‌شود.

۲- مهارت تفکر نقادانه:
مهارت تفکر انتقادی توانایی‌ای است که به تجزیه و تحلیل اطلاعات و تجربیات به روش واقع‌گرایانه کمک می‌کند. همچنین به ما کمک می‌کند تا تأثیر تصمیمات اتخاذ شده را بر ارزش‌های فردی و ارزش‌های افراد نزدیک خود مورد ارزیابی قرار دهیم. داشتن این مهارت موجب می‌شود که موضوع‌ها را به خوبی مورد بررسی قرار دهیم و هر چیزی را به سادگی قبول یا رد نکنیم.

۳- مهارت حل مسأله:
این مهارت به معنای شناسایی، درک و حل مشکلات است. مهارت حل مسأله موجب می‌شود که بتوانیم مشکلات و مسائل زندگی خود را از سر راه‌مان برداریم و از بین گزینه‌های مختلف، بهترین گزینه را برای حل مشکلات استفاده کنیم.

مهارت‌های ارتباطی

۴- مهارت ارتباط مؤثر:
ارتباطات فرایند مهمی است که برای انتقال ایده‌ها، اطلاعات یا احساسات به دیگران استفاده می‌شود. اگر ارتباط مؤثر واقع نشود، رضایتبخش هم نخواهد بود. داشتن مهارت‌های ارتباطی مؤثر موجب می‌شود تا بتوانیم به‌صورت کلامی و غیرکلامی و از طریق حرکات، به خوبی با دیگران ارتباط برقرار کنیم به گونه‌ای که متناسب با فرهنگ و موقعیت افراد است و منظور ما را به درستی منتقل می‌کند. ارتباط مؤثر شامل گوش دادن فعال، توانایی ابراز احساسات و گرفتن بازخورد مناسب است. بنابراین داشتن این مهارت موجب درک بهتر دیگران، ابراز نیازها و احساسات و به‌طور کلی برقراری ارتباط رضایتبخش می‌شود.

۵- مهارت مذاکره و حل تعارض:
همه ما گاهی اوقات در موقعیت‌های ناراحت‌کننده‌ای قرار می‌گیریم که دوست داریم هرچه سریع‌تر از آنها خارج شویم. قرار گرفتن در این موقعیت‌ها، باعث ایجاد احساس نارضایتی می‌شود. به‌عنوان مثال کودکی که توسط همکلاسی‌های خود مورد آزار و اذیت قرار می‌گیرد، حالت افسردگی یا گوشه‌گیری پیدا می‌کند. داشتن مهارت مذاکره به کودک کمک می‌کند تا بدون پرخاشگری، مذاکره کرده و مسأله را حل کند. این موجب می‌شود که او احساس بهتری نسبت به خود و دیگران داشته باشد.

۶- مهارت همدلی:
همدلی به این معنی است که فرد در هر شرایطی، چه خوب و چه بد، بتواند دیگران و مشکلات‌شان را درک کند. به این ترتیب، دیگران را دوست دارد و دیگران نیز او را دوست دارند و به هم توجه می‌کنند که در نتیجه، روابط اجتماعی افراد با یکدیگر بهتر می‌شود.
علاقه داشتن به دیگران، تحمل افراد مختلف و پذیرش دیگری، قبول تفاوت‌ها، دوست‌یابی و احترام قائل شدن برای دیگران از جمله مواردی است که موجب همدلی می‌شود.

۷- مهارت بین فردی:
انسان‌ها ذاتاً موجوداتی اجتماعی هستند و روابط دوستانه باعث افزایش سلامت اجتماعی و روانی آنها می‌شود. مهارت‌های بین فردی به توانایی تعامل سازنده با دیگران و همزیستی مسالمت‌آمیز اشاره دارد. روابط بین فردی شامل مجموعه‌ای از مهارت‌های درهم‌تنیده است، مانند:
- توانایی ایجاد مکالمات در موقعیت‌های ناآشنا یا جدید (مانند کنفرانس‌های تجاری)
- توانایی ایجاد احساس امنیت برای دیگران در حضور شما (مانند زمانی که در یک مصاحبه شغلی هستید و در آن با طرف مقابل ارتباط می‌گیرید.)
- توانایی مدیریت تعارض و حل مسائل (مانند مخالفت محترمانه با مدیر و ارائه راه‌حلی متفاوت)

مهارت‌های مدیریت احساسات و خودمدیریتی

۸- مهارت مدیریت استرس:
داشتن استرس‌های طولانی مدت، موجب بروز مشکلات روحی و جسمی جدی می‌شود. داشتن مهارت مدیریت استرس، به شناخت منابع استرس در زندگی کمک می‌کند و فرد را به مسیری هدایت می‌کند که بتواند سطح فشارهای روانی را کنترل کند. در این مهارت فرد با نحوه مقابله با فشارها و استرس‌های زندگی آشنا شده و می‌تواند با آن مقابله کند. فرد یاد می‌گیرد پریشانی استرسی خود را کم کرده، از روبه‌رو شدن با موقعیت استرس‌زا خودداری کند و مهارت مقابله سالم با مشکلات را نیز یاد بگیرد.

۹- مهارت مدیریت احساسات:
مهارت مدیریت احساسات، در شناخت احساسات و هیجانات و نحوه واکنش صحیح به آنها نقش دارد که این مهارت موجب رشد سازنده شخصیت فرد می‌شود. با کسب این مهارت، فرد می‌تواند احساسات و هیجانات خود و دیگران را درک کند و به نوعی آنها را کنترل یا مهار نماید.

۱۰- مهارت خودآگاهی:
اگر بتوانید نقاط قوت و ضعف خود را درک کنید و بین آنها تفاوت قائل شوید، شما فردی خودآگاه هستید. این توانایی به شما کمک می‌کند تا انتخاب کنید، اقدام‌هایی انجام دهید و تصمیماتی بگیرید که با توانایی‌های شما سازگار است. نمونه‌هایی از خودآگاهی عبارت‌اند از:
- توانایی درک این‌که چه کاری می‌توانید یا نمی‌توانید انجام دهید.
- شناخت استعدادهای خود و آگاهی از مجموعه مهارت‌های خود.
- توانایی تمایز بین جنبه‌های ضعیف و قوی توانایی‌ها یا رفتارتان.

مهارت زندگی یعنی: توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید

نداشتن مهارت زندگی باعث می‌شود فرد در برابر سختی‌ها و مشکلات به رفتار غلط و مخرب روی آورده و به خود و دیگران آسیب برساند. طبق تحقیقات یکی از دلایل افراد برای روی آوردن به مواد مخدر و رفتار آسیب‌زا عدم توانایی در حل مشکلات زندگی است