

مهارت‌های زندگی در قرن بیست و یکم

مریم آقا ولی جماعت - ابهر

مقدمه

کنار آمدن با فشارهای زندگی و کسب مهارت‌های فردی و اجتماعی، همواره بخشی از واقعیات زندگی انسان بوده و در ادوار متفاوت زندگی او، به اشکال گوناگون تجلی یافته است. در دوره کودکی، تعارض‌ها جلوه چندانی ندارد، اما با افزایش سن و هنگام مواجهه با دشواری‌های ویژه سنین نوجوانی و جوانی، کشمکش‌های درونی و محیطی بیشتر تظاهر پیدا می‌کنند (کتاب معلم، ۱۳۸۵). تا مدت‌های طولانی این موضوع که مسایل روزمره زندگی می‌تواند اثرهای زیان‌بخش بر روی سلامت جسمی و روانی داشته باشد، مورد تردید بود. اما مطالعات اخیر نشان داده است که این امر حقیقت دارد. در واقع بین تعداد مسایل روزمره‌ای که افراد تجربه می‌کنند و علائم مشکلات سلامت و تنش‌های روان‌شناختی و هم‌چنین فیزیولوژیکی، همبستگی وجود دارد (برانتلی و همکاران، ۱۹۹۸؛ دلانگیس و همکاران، ۱۹۸۲؛ کانسر و همکاران، ۱۹۸۱؛ دایتر، مک نایت و داکوف، ۱۹۸۲؛ کوهن، لافریر و گورروویچ، ۱۹۹۱؛ مونورو، ۱۹۸۳). حتی شواهدی وجود دارد دل بر این که استرس می‌تواند بر سیستم ایمنی تأثیر منفی بگذارد و خطر ابتلا به بیماری‌های عفونی را افزایش دهد (کوهن و ویلیامسون، ۱۹۹۱؛ کوهن، تیرل و اسمیت، ۱۹۹۱، ۱۹۹۳).

آن‌چه امروزه به مهارت‌های زندگی مشهور است، حاصل کار پژوهشگران عصر

حاضر نیست، بلکه بسیاری از این مهارت‌ها در لابه‌لای تعالیم الهی و به‌خصوص در قرآن کریم و احادیث معصومین بیان شده است. تلاش برای «برقراری ارتباط مفید و مؤثر با دیگران»، «خودشناسی» و «توجه به ارزش‌ها» که از اصول اصلی مهارت‌های زندگی است، به کرات در آیات قرآن، نهج‌البلغه، صحیفه سجادیه و احادیث منقول از سایر معصومین (ع) مورد تأکید قرار گرفته است. عبارت مشهور «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ، فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» از امام علی (ع)، سرلوحه بهرمندی از یک زندگی مطلوب و مؤثر است و مهارت‌های زندگی بدون «خودشناسی» بی‌معناست (کتاب معلم، ۱۳۸۵).

انواع مهارت‌های زندگی

«مهارت‌های زندگی» عبارت‌اند از مجموعه‌ای از توانایی‌ها که زمینه‌ساز‌گاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند. این

توانایی‌ها، فرد را قادر می‌سازند مسئولیت‌های نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران، با خواست‌ها، انتظارات و مشکلات روزانه، به ویژه در روابط بین فردی، به شکل مؤثری روبه‌رو شود (همان، ۱۳۸۵).

توانایی‌های روانی - اجتماعی لازم برای رفتار انطباقی و مؤثر، افراد را قادر می‌سازند تا به طور مؤثر با مقتضیات و چالش‌های زندگی روزانه مقابله کنند. آموزش این مهارت‌ها موجب ارتقای رشد شخصی و اجتماعی، محافظت از حقوق انسان‌ها و

نهای زندگی در قرن بیست و یکم
مهارت‌های زندگی در قرن بیست و یکم

مهارت‌های زندگی در قرن بیست و یکم
مهارت‌های زندگی در قرن بیست و یکم

۸۱

پژوهش

نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی
تابستان ۱۳۸۷
شماره ۳۳۵ - ۳۳۴ - ۳۳۷



پیشگیری از مشکلات روانی و اجتماعی می‌شود. مهارت‌های زندگی بی‌شمارند، اما مهم‌ترین این مهارت‌ها به شرح زیر است:

(۱) مهارت خودآگاهی:

آگاهی فرد از «موجودیت» خود بدین مفهوم است که کیست، چیست و به کجا خواهد رفت. «خود» قبل از یادگیری زبان شکل می‌گیرد و مهم‌ترین منبع شکل‌گیری «خود»، مادر است؛ اما تا بلوغ مراحل متعدد دیگری را طی می‌کند تا فرد به یک خود تثبیت شده‌تری برسد.

کاری که باید بکنیم این است که خود را بشناسیم و یادگیریم که با خود چگونه کنار بیاییم، همواره به نکات مثبت خود بیشتر اهمیت دهیم و منفی‌ها را حذف کنیم. مهارت خود آگاهی شامل اجزایی از قبیل: آگاهی از نقاط قوت و ضعف، تصویر خود واقع‌بینانه، آگاهی از حقوق و مسئولیت‌ها، توضیح ارزش‌ها و انگیزش برای شناخت است. به خاطر داشته باشیم که مدارا کردن از درون خود فرد آغاز می‌شود. برای دوست داشتن دیگران ابتدا باید خود را با همه توانایی‌ها و ناتوانایی‌ها دوست داشته باشیم (پایگاه اینترنتی آفتاب، ۱۳۸۶).

(۲) مهارت همدلی:

یعنی از دریچه چشم مخاطب به مسئله نگاه کردن. به عبارت دیگر، آن گونه که او حس می‌کند، حس کنیم و در نهایت به یک حس مشترک برسیم. همدلی در دل مهارت خودآگاهی و هسته اصلی مهارت ارتباط است.

گام‌های رسیدن به همدلی:

- الف) پرهیز از ارزیابی و قضاوت درباره رفتار طرف مقابل.
- ب) خود را در جایگاه فرد دیگر قرار دادن.
- ج) افزایش تحمل و ظرفیت روانی.
- د) رشد شخصیتی (یک انسان رشد یافته توان همدلی بیشتری دارد).
- ه) داشتن دلی بی‌کینه، حسد، کبر، غرور و طمع و دوست داشتنی شدن و ... (همان).

(۳) مهارت تفکر اخلاق:

یعنی توانایی ابداع فکر و راه‌حلی که قبلاً وجود نداشته است. به عبارتی، توانایی نوآوری و خود را محدود ندیدن (از شکست نترسیدن)، چرا که با شکست تجربه بیشتری پیدا می‌کنیم.

گام‌های رسیدن به تفکر خلاق:

- الف) سؤال کردن (آیا راه دیگری وجود دارد یا نه؟).
- ب) مثبت نگری.
- ج) یادگیری فعال (جست و جوی اطلاعات جدید).
- د) افزایش اعتماد به نفس و خودباوری.
- ه) تشخیص راه‌حل‌های جدید برای مشکلات.
- و) افزایش عزت نفس (همان).

(۴) مهارت تفکر انتقادی:

یعنی شک مقدس داشتن. بدین مفهوم که در پدیده‌ها شک کنیم، اما در آن شک باقی نمانیم و با استفاده از تفکر خلاق راه‌های بهتری را نیز جست و جو کنیم. ابراز عقیده و ارزشیابی کنیم، قوه تجسم داشته باشیم، تصمیم‌گیری کنیم و مسائل را حل کنیم.

ویژگی‌های افراد دارای تفکر انتقادی:

ذهن فعال و عدالت جو دارند، کارگرومی و با برنامه را دوست دارند، دلسوز مردم‌اند و با آن‌ها ارتباط خوبی دارند، ابتکار عمل و استقلال فکر دارند، افق دیدشان باز است و خود را «عقل کل» نمی‌دانند (همان).

(۵) مهارت ارتباط:

ارتباط انسانی زیبایی‌های درون هر یک از ما را آشکار می‌سازد. ارتباط میان دو فرد تنها از طریق کلمات برقرار نمی‌شود، بلکه همه کارهای مانوعی ارتباط محسوب می‌شود. مهارت‌های ارتباطی شامل اجزایی از قبیل موارد زیر است:

- الف) ارتباط کلامی و غیرکلامی مؤثر
- ب) ابراز وجود
- ج) مذاکره
- د) گوش دادن
- ه) غلبه بر خجالت

(و) امتناع (همان).

(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، خودشکوفایی و شرکت مؤثر در یک دنیای متنوع اجتماعی بر طرف می‌کند. افرادی که در ارتباطات میان فردی خود ماهرانه و به شکل مناسب و کارآمد عمل می‌کنند، باید نحوه ارتباط خود را با اهداف و شرایط افراد مقابل منطبق کنند. کارآمدی و مناسب بودن، مستلزم این است که به زمینه‌های شخصی و فرهنگی متفاوت دیگران توجه کنیم و برای این تفاوت‌ها احترام قابل شسومیم. به همین جهت باید به این رهنمودها توجه کرد: برخورداری از مهارت‌های گوناگون برای تنظیم دقیق ارتباطات، توجه به دیدگاه طرف مقابل، بازیابی ارتباط و تمهید 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 (همان).

(۷) مقابله با هیجانات:

به واقع‌های که اخیراً موجب برانگیخته شدن خشم، شادی، غم و ... شما شده است، فکر کنید و احساسی را که به شما دست داده بود، به یاد آورید. نشانه‌های جسمی مانند تنفس مشکل، ضربان سریع قلب، گرفتگی معده و پشت و ... حالات روانی مانند احساس عدم کنترل، احساس تمایل به زدن دیگری و ... را در نظر آورید.

به طور کلی بایستی برای مقابله با هیجانات مراحل ذیل در نظر گرفته شود: الف) شناخت هیجان‌های خود و دیگران.

ب) درک و شناخت ارتباط این هیجان‌ها با تفکر و اندیشه.

ج) آموزش روش‌های خودکنترلی در مقابله با ناکامی، خشم، بی‌حوصلگی، غمگینی، ترس و اضطراب و کسب مهارت‌هایی چون خودآگاهی، همدلی و



ارتباط (همان).

۸) مهارت مقابله با استرس:

استرس واکنش هیجانی بدن به عوامل استرس‌زاست. عوامل استرس‌زا شامل فشارهای شغلی، ترافیک، تصادفات و مسایل خانوادگی است.

استرس بر دو نوع است:

- استرس مفید

- استرس مضر

- استرس مفید و لازم همان ترس واقعی یا عاقلانه است. استرس مضر در واقع عبارت است از نگرانی مفرط یا ترس مبالغه آمیز و غیر ضروری.

روش‌های مقابله با استرس:

الف) ورزش

ب) تمرین تحلیل درست موقعیت‌ها

ج) مدیریت زمان

د) یادگیری مهارت تفکر منطقی

ح) افزایش ایمان به خدا

و) استراحت، تغذیه و تفریح مناسب

ز) عدم درشت‌نمایی مشکل

ط) یادگیری مهارت ارتباط، خودآگاهی،

ابراز وجود، تصمیم‌گیری و حل مسئله

(همان).

۹) مهارت تصمیم‌گیری:

تصمیم‌گیری ابزاری است برای شکل دادن به آینده مثبت و فرایندی است پیچیده شامل انواع توانایی‌های فکری و نیز داشتن اطلاعات در مورد تصمیمی که می‌خواهیم بگیریم.

به خاطر داشته باشیم وقتی با مسئله‌ای روبه رو می‌شویم، قدرت فکر، عالی‌ترین نیروی ماست. برای تصمیم‌گیری منطقی و خوب باید سه مرحله زیر را در نظر داشته باشیم:

الف) تصمیمی را که با آن مواجهیم، از همه جوانب مورد بررسی قرار دهیم.

ب) انتخاب‌هایی را که در پیش‌رو داریم مشخص کنیم.

ج) عواقب هر انتخاب و جوانب مثبت و منفی هر یک از آن‌ها را مشخص کنیم و براساس راه‌حلی که بیشترین امتیازات

مثبت و کمترین امتیازات منفی را داراست، انتخاب نهایی را به عمل آوریم (همان).

۱۰- مهارت حل مسئله:

وجود مشکلات کوچک و بزرگ در زندگی، عادی است و همه مردم خواه و ناخواه در طول زندگی با مشکلات مختلف روبه رو می‌شوند. مسایل مهم زندگی چنان‌چه حل نشده باقی بمانند، استرس ایجاد می‌کنند که به فساد اجتماعی منجر می‌شود (همان).

حل مسئله، فرد را قادر می‌سازد که به‌طور سازنده با مشکلات زندگی خود مواجه شود. حل مسئله، مستلزم چندین فعالیت است: به طوری که ابتدا باید «مسئله» را با دقت و صحت تعریف کرد و سپس راه‌حل‌های متفاوت را در کنار هم قرار داد و در نهایت، راه حل مناسب را از میان راه‌حل‌های ممکن انتخاب و اجرا کرد (کتاب معلم، ۱۳۸۵).

نتیجه‌گیری

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که اثرهای زیان بخش مشکلات روزمره در افرادی که تا به حال تحت استرس بوده‌اند (مونرو، ۱۹۸۲)، افراد مضطرب و نیز کسانی که در حالت آشفتگی روانی قادر به مقابله مؤثر نیستند (کوهن و همکاران، ۱۹۹۱) شدیدتر است. فشارهای ناشی از مسایل روزمره برای افرادی که دارای عزت نفس بالا هستند و از سیستم حمایتی خوبی برخوردارند، کمتر است (کلینکه، ۱۳۸۰). پژوهشگران، تأثیر مثبت مهارت‌های زندگی را در کاهش سوءمصرف مواد، استفاده از ظرفیت‌ها و کنش‌های هوشی، پیش‌گیری از رفتارهای خشونت‌آمیز، تقویت اتکا به نفس، تقویت خود پنداری مثبت و ... مورد تأیید قرار داده‌اند.

مهارت‌های زندگی، شخص را قادر می‌سازد دانش، نگرش‌ها و ارزش‌ها را به توانایی‌های واقعی و عینی تبدیل کند. او باید یاد بگیرد که «چه کاری را باید انجام دهد و چگونه آن کار را انجام دهد» (کتاب معلم، ۱۳۸۵).

منابع:

- کلینکه، کریس. ال (۱۳۸۰). مهارت‌های زندگی، ترجمه شهرام محمدخانی. تهران: اسپنهنر.
- دفتر برنامه‌ریزی امور فرهنگی و مشاوره وزارت آموزش و پرورش (۱۳۸۵).
- مهارت‌های زندگی (کتاب معلم). تهران: خوروش.
- پایگاه اینترنتی سازمان آموزش و پرورش استان خراسان (۱۳۸۶). مهارت‌های زندگی. مجله آفتاب.

