

مقدمه

امروزه، به رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی، فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر کرده است.

پژوهش‌های بی‌شماری نشان داده‌اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی و اختلالات روانی عاطفی، ریشه‌های روانی اجتماعی دارند. پژوهش در زمینه‌ی سوء مصرف مواد نشان داده است که سه عامل مهم با سوء مصرف مواد رابطه دارند: عزت نفس ضعیف، ناتوانی در بیان احساسات، و فقدان مهارت‌های ارتباطی [مک دانالد و همکاران، ۱۹۹۱].

پژوهش‌های دیگر حاکی از آن هستند که عزت نفس ضعیف با موارد زیر ارتباط دارد: سوء مصرف الکل و دارو [کامفروتز، ۱۹۹۰، و سینگ و مصطفی، ۱۹۹۴]؛ بزهکاری (دوکز ولورچ، ۱۹۸۹)؛ بی‌بند و باری جنسی (کدی، ۱۹۹۲ و پلات نیک، ۱۹۹۲)؛ افکار مربوط به خودکشی (چوکت و همکاران، ۱۹۹۳). به طور کلی، مطالعات نشان می‌دهند که بین خودکار آمدی ضعیف و مصرف سیگار و الکل، سوء مصرف دارو، بی‌اشتهایی روانی، پرخوری روانی، رفتارهای مخاطره آمیز، و ضعف عملکردهای شناختی، رابطه‌ی معناداری وجود دارد. تذکر این نکته لازم است که خودکار آمدی با پیشرفت تحصیلی و عملکردهای

شناختی رابطه‌ای مثبت دارد. پژوهشی در هند نشان می‌دهد، احساس خودکار آمدی قوی با عملکردهای شناختی رابطه دارد (سینگ، ۱۹۹۵) زیمرمن و همکاران (۱۹۹۲) و نیلز (۱۹۸۶) نیز بین احساس خودکار آمدی شخصی و موفقیت تحصیلی همبستگی معناداری یافتند.

بنابراین، با توجه به مدارک و شواهد علمی و به منظور پیشگیری از بروز آسیب‌های اجتماعی مانند خودکشی، اعتیاد، خشونت، رفتارهای بزهکارانه و اختلالات روانی، لازم است به موضوع بهداشت روانی و اهمیت آن توجه بیش تری شود. برای مقابله‌ی سازگارانه با استرس‌ها، موقعیت‌های تنش‌زا و کشمکش‌های زندگی، به کارکردهایی نیاز است که فرد را در کسب این توانایی تجهیز کند. این کارکردها بسیار زیر بنایی هستند و در فرایند تحول شکل می‌گیرند؛ کارکردهایی نظیر شناخت‌ها، عواطف و رفتارها که در قالب ساختارهایی مانند عزت نفس، خودکار آمدی، توانایی حل مسئله، درک از خود و مهارت‌های اجتماعی، تجلی می‌یابند.

به نظر می‌رسد که تاکنون، نهادهای سستی آموزش مانند خانواده، مدرسه و سایر نهادهای فرهنگی، برای ایجاد و رشد چنین کارکردهایی، در کودکان و نوجوانان، چندان موفق نبوده‌اند. عوامل گوناگون، از جمله رسانه‌های گروهی، موقعیت‌های مختلف اجتماعی و اخلاقی، تغییرات اجتماعی، و انتظارات و ارزش‌ها،

مهارت‌های

زندگی

زهرا طالبی، دانشجوی دکتری روانشناسی عمومی



بین کودکان و نوجوانان و والدین آن‌ها شکاف عظیمی ایجاد کرده‌اند. در نتیجه ضروری است فرصت‌هایی فراهم شود تا کودکان و نوجوانان، علاوه بر کسب توانایی‌های خواندن، نوشتن، ریاضی و... مهارت‌های زندگی را نیز فرا گیرند. با توجه به مطالب بالا، سازمان جهانی بهداشت به منظور ارتقای سطح بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب‌های روانی اجتماعی، برنامه‌ای با عنوان آموزش مهارت‌های زندگی تدارک دید و به منظور بررسی بیش‌تر، در آگوست ۱۹۹۳ در یونیسف مطرح کرد. از آن زمان تاکنون، این برنامه در بسیاری از کشورها آزمون و تجربه شده است.

مهارت‌های زندگی، مهارت‌هایی هستند که برای افزایش توانایی‌های روانی-اجتماعی افراد آموزش داده می‌شوند و فرد را قادر می‌سازند، به طور مؤثر با مشکلات و کشمکش‌های زندگی روبه‌رو شود.

هدف از آموزش مهارت‌های زندگی، افزایش توانایی‌های روانی اجتماعی و در نهایت، پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب‌زننده به بهداشت سلامت و ارتقای سطح سلامت روانی افراد است.

موريس این‌الباس، از «دانشگاه راجرز» در آمریکا و مؤلف کتاب «تصمیم‌گیری اجتماعی و رشد مهارت‌های زندگی»، مفهوم عامی از ماهیت مهارت‌های زندگی به دست می‌دهد. «مهارت‌های زندگی یعنی ایجاد روابط بین فردی مناسب و مؤثر، انجام مسؤلیت‌های

اجتماعی، انجام تصمیم‌گیری‌های صحیح، و حل تعارض‌ها و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه می‌زنند.»

مؤلف کتاب «مهارت‌های لازم برای کودکان مدارس ابتدایی»، تعریف دیگری از مهارت‌های زندگی به دست می‌دهد: «مهارت‌های شخصی و اجتماعی که کودکان و نوجوانان باید آن‌ها را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود، انسان‌های دیگر و کل اجتماع، به طور مؤثر، شایسته و مطمئن عمل کنند.»

در امر آموزش بهداشت مثل آموزش مهارت‌های زندگی، ضروری است تا عوامل روانی اجتماعی، مانند عزت نفس، خودپنداری و استرس مؤثر بر رفتار کودکان و نوجوانان، مورد توجه قرار گیرند، برنامه‌های مهارت‌های زندگی بر این اصل استوارند که کودکان و نوجوانان حق دارند، توانمند شوند و نیاز دارند که بتوانند از خودشان و علاقه‌هایشان در برابر موقعیت‌های سخت زندگی دفاع کنند. مهارت‌های زندگی متعدد و متنوع هستند و برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی نیز نسبت به پیشگیری، نگرشی کل‌گرایانه دارد و تنها یک مهارت، مثلاً مهارت «نه گفتن» مورد توجه قرار نمی‌گیرد. از طرف دیگر، تجربه‌های کشورهای گوناگون نیز نشان می‌دهند که ماهیت و تعریف مهارت‌های زندگی، در کشورها و فرهنگ‌های مختلف متفاوت است، با این حال، تحلیل‌های بیش‌تر در زمینه‌ی



مهارت های زندگی نشان می دهد که برنامه های مختلفی که براساس آموزش مهارت ها در زمینه ی ارتقای سلامت کودکان، نوجوانان و همه ی افراد جامعه اجرا شده است مشتمل بر چندین مهارت اصلی و اساسی هستند که عبارتند از: توانایی حل مسأله، توانایی تصمیم گیری، توانایی تفکر خلاق، توانایی تفکر نقادانه، توانایی برقراری ارتباط مؤثر در روابط بین فردی سازگارانه، توانایی آگاهی و هم دلی، توانایی مقابله با هیجان ها و استرس ها.

چون عزت نفس در همه ی مهارت ها رکن اصلی است، در این مقاله به تعریف عزت نفس، شرط های عزت نفس، انواع عزت نفس و گام هایی برای افزایش اعتماد به نفس می پردازیم.

- اولین اقدام برای افزایش عزت نفس آن است که دقیقاً با خودتان روبه رو شوید و ببینید، خودتان را چگونه ارزیابی می کنید و چه نمره ای به خودتان می دهید.

ب) قدم های افزایش عزت نفس

- دومین قدم پذیرفتن این نکته است که افزایش عزت نفس به تدریج صورت می گیرد. عزت نفس یا تصویری که از خودتان دارید، محصول سالیان گذشته ی زندگی شماست و به تدریج به چنین صورتی در آمده است. پس تغییر و اصلاح آن نیز نیازمند زمان و کوشش است.

- سومین قدم آن است که مطابق با زمان و شرایط زندگی، الگوهای شخصیتی خودمان را دگرگون کنیم. هر حرکت ما هر روز که از زندگی ما می گذرد، می تواند گامی به سوی عزت نفس کامل باشد. فراموش نکنید، شخصیت آرمانی و فردایی شما آفریده نشده است؛ چرا که هنوز فردا در راه است.

پ) مواردی که عزت نفس بر آن ها تأثیر می گذارد

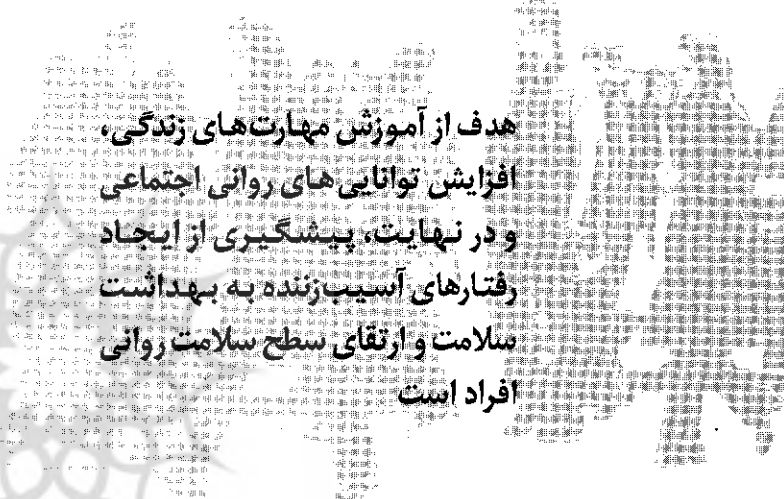
- افکار، یادگیری ها، و اخلاقیات
- ارزیابی از خویش
- روابط بین فردی
- طرز رفتار

ت) فرایند افزایش عزت نفس

- مشخص شدن توانایی های فردی و علاقه ها، و استفاده از فرصت ها
- مؤثر واقع شدن و کسب احساس رضایتمندی در روابط بین فردی
- روشن شدن جهت
- رسیدن به احساس سودمند بودن در خانه، مدرسه و محل کار

ث) ویژگی های فرد دارای عزت نفس بالا

- مستقل عمل می کند.
- مسؤولیت پذیر است.
- به پیشرفت هایش افتخار می کند.
- به چالش های جدید مشتاقانه رو می آورد.
- دامنه ی وسیعی از هیجان ها و احساسات را نشان می دهد.
- ناکامی را به خوبی تحمل می کند.
- تأثیرگذار است.
- انتقادپذیر و مثبت بین است.



هدف از آموزش مهارت های زندگی، افزایش توانایی های روانی اجتماعی و در نهایت، پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب زنده به بهداشت سلامت و ارتقای سطح سلامت روانی افراد است.

الف) عزت نفس چیست؟

تعریف های متفاوتی برای عزت نفس بیان شده اند: تجربه ی شایسته بودن در مواجهه با چالش های زندگی و لایق خوشبختی بودن.

- شناخت نسبی خود و اطمینان به مجموعه قابلیت های عاطفی، جسمی، ذهنی و اجتماعی خویش.

- احساس ارزشمند بودن که این حس از مجموع افکار، احساسات، عواطف و تجربیاتمان در طول زندگی ناشی می شود. می اندیشیم که فردی باهوش یا کودن هستیم، منفور یا دوست داشتنی هستیم، و خود را دوست داریم یا نداریم. مجموعه ی هزاران برداشت، ارزیابی و تجربه ای که از خویش داریم باعث می شوند که نسبت به خود احساس خوشایند ارزشمند بودن و یا برعکس، احساس ناخوشایندی کفایتی داشته باشیم.

- عزت نفس در هر کس تصویری است از همه ی زندگی گذشته او. عزت نفس چیزی نیست جز مجموعه شکست ها و موفقیت های فرد و ارزیابی آن ها.

ج) ویژگی های فرد دارای عزت نفس پائین

- قریحه های خود را دست کم می گیرد.
- احساس ناتوانی می کند.
- احساس می کند که دیگران برایش ارزش قائل نیستند.
- بهانه جویی می کند.
- دامنه ی محدودی از عواطف و احساسات را نشان می دهد.
- از موقعیت های چالش انگیز می گریزد.
- تأثیرپذیر است.
- انتقاد پیشه و منفی بین است.

ج) شرطهای افزایش عزت نفس

۱. احساس همبستگی

احساس پیوند با آگاهی ها و احساس های خویش و احساس

پیوند با:

- والدین، هم نژادان، خویشان، معلمان، پزشکان، همکاران، رؤسا و...
- احساس پیوند با گروه هایی با هدف های مشترک فرهنگی، اجتماعی، قومی و ورزشی.
- احساس پیوند با نهادهایی چون کلیسا، مسجد، مدرسه، شهر و کشور.
- احساس پیوند با برخی مکان ها و فعالیت های خاص و پیوند با محل تولد، خانه، لباس مورد علاقه، حیوانات خانگی، ورزش ها، سرگرمی ها و رویدادهای مهم.

۲. احساس بی همتایی

- احساس کند، چیزهایی را می داند که دیگران نمی دانند، یا کارهایی را می تواند انجام دهد که هیچ کس نمی تواند.
- متوجه شود که سایر مردم هم فکر می کنند و صفاتی اختصاصی دارند.
- بداند که خودش فردی خیال پرداز است یا خلاق.
- بدون ناراحت کردن دیگران، از احساس متفاوت بودن خویش لذت ببرد.
- احساس بی همتایی در مورد خصوصیات بدنی، وضع ظاهری، مهارت های اختصاصی، قریحه ها، زمینه های اجتماعی یا فرهنگی، علاقه های حرفه ای، فعالیت های مطلوب، نقش ها یا کنش ها، تحلیل، دانش، جهان بینی و سرگرمی ها، به فرد دست بدهد.

۳. احساس قدرت

- حس قدرت در احساسات و باورهایی که فرد در مورد قابلیت های خود دارد، نمایان می شود:
- باور کند که قادر به تصمیم گیری، انجام کارهایش و حل مشکلاتش است.
- به راحتی مسؤلیت بپذیرد.
- بتواند از مهارت هایش در موقعیت های لازم استفاده کند.
- باور داشته باشد که می تواند، مسؤلیت های زندگی خویش را بر عهده بگیرد.
- احساس کند که با وجود تنش ها و فشارهای روانی، می تواند کنترل خود را حفظ کند.
- بتواند پیامورد و آموزش دهد.
- قدرت و توانایی بهره گیری از اشیا را داشته باشد.
- منابعی که در به دست آوردن حس قدرت مؤثرند، عبارتند از:
- دانش، سلامتی، قابلیت جسمانی، منابع مادی، ابزارها،



تجربه‌های گوناگون، اطلاعات قابل دسترس که فراتر از دانش شخصی باشد، توانایی انجام کارهای دستی، مهارت تصمیم‌گیری و حل مسأله، و توانایی برقراری ارتباط مؤثر.

۴. الگوها

انواع الگوها عبارتند از:

الف) الگوهای انسانی؛ شامل پدر، مادر، معلم، رؤسا، رهبران اجتماعی و سیاسی و...

ب) الگوهای فلسفی که از به هم آمیختن فلسفه‌ی خانواده، رسوم اجتماعی و فلسفه‌ی مذهبی یا تاریخی به وجود می‌آیند.
پ) الگوهای عملیاتی که سازه‌های ذهنی را می‌سازند.

ح) انواع عزت نفس

۱. عزت نفس رفتاری: یعنی اعتماد به توانایی خود در عمل کردن و به نتیجه رساندن امور زندگی. راه‌های ایجاد عزت نفس رفتاری عبارتند از:

- باور به توانایی خود در عمل کردن

- اطمینان به توانایی خود در دنبال کردن فعالیت‌ها و ثابت

قدم بودن

- باور به توانایی خود در عبور از موانع

۲. عزت نفس عاطفی: توانایی کنترل زندگی عاطفی و این که بدانید چه احساسی دارید و چگونه می‌توانید ارتباط سالم و ماندگاری با دیگران به وجود آورید. راه‌های ایجاد عزت نفس عاطفی عبارتند از:

- باور به توانایی خود در شناخت

و تشخیص احساسات خویش

- باور به توانایی خود در ایجاد

ارتباط معنی‌دار و محبت‌آمیز با

دیگران

- باور به توانایی خود در دریافت

عشق، تفاهم، و شفقت در هر

موقعیتی

- اعتماد به خود در این که به عنوان

یک انسان، آن چه می‌توانید به دیگران

هدیه کنید، ارزشمند است.

۳. عزت نفس معنوی:

مهم‌ترین نوع عزت نفس است، زیرا بدون پرورش عزت نفس معنوی، رسیدن دو نوع دیگر عزت نفس مشکل است. عزت نفس معنوی یعنی، باور به هستی و کائنات، و ایمان داشتن به نیروی برتر در زندگی و این که «بودن ما» دلیلی دارد. راه‌های افزایش عزت نفس معنوی عبارتند از:

- اعتقاد به یک نیروی برتر در زندگی

- باور به نظم جهان

- باور به این که ما بارقه‌ای از روح الهی هستیم.

خ) توصیه‌هایی برای تقویت عزت نفس

- طریقه‌ی صحبت کردن در مورد خود را تغییر دهید

- پاداش دادن به خود را آغاز کنید؛ برای مثال، با صرف چای

در هتل، گردش، مطالعه‌ی یک کتاب جدید، تعویض دکوراسیون

خانه، کوه پیمایی و...

- از جسم خود مواظبت کنید (از طریق: رژیم غذایی، خواب،

ورزش، کم کردن استرس‌ها و...)

- به احساسات خود احترام بگذارید.

- سبک زندگی خود را تغییر دهید.

- به دنبال بهترین‌ها باشید.

- لحظه به لحظه از خود مراقبت کنید و به فکر خود باشید.

- گذشته را بپذیرید، در حال زندگی کنید و آینده را دگرگون سازید.

- محدودیت‌های خود را بشناسید.

- نتایج کارهای خود را قبل از عمل مجسم کنید.

- درباره‌ی هدف‌تان با خود گفت‌وگو کنید. گفت‌وگوی شما

باید مثبت، اول شخص مفرد، و در زمان حال باشد. بر جنبه‌ی

مثبت هدف تأکید کنید و هدف‌ها را به بلند مدت و کوتاه مدت

تقسیم کنید.

- تصمیم گرفتن را تمرین کنید.

- در برخی زمینه‌ها متخصص شوید (آموزش در همه‌ی مراحل

زندگی).

منابع:

۱. سازمان جهانی بهداشت. برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی. ترجمه‌ی ربابه نوری قاسم آبادی، و پروانه محمدخانی. ناشر معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور. تهران. ۱۳۷۹.

۲. اسمایلز، ساموئل. اعتماد به نفس. ترجمه‌ی علی دشتی. سازمان چاپ و انتشارات جاویدان. ۱۳۴۸.

۳. لیندن فیلد، گیلد. اعتماد به نفس برتر. ترجمه‌ی حمید و نگار اصغری پور. جوانه رشد. تهران. ۱۳۸۲.

۴. کلمزو هریس؛ کلارک، امیت؛ و رینولین، روش‌های تقویت عزت نفس در نوجوان. ترجمه‌ی پروین علیپور. چاپ گل نشر. چاپ پنجم. ۱۳۸۱.

