



آموزش  
مهارت‌های زندگی،  
راه‌کاری برای رسیدن به

# موفقیت

زندگی، نیازمند هنرورزی است و همان‌گونه که هنرمند باید ماهر باشد تا هم موضوع هنر خود را خوب درک کند و هم در بیان اهداف هنری‌اش به دیگران، زبده و توانمند باشد، انسان در مقابل زندگی خود نیز باید چنین باشد. او باید به‌طور دقیق فلسفه‌ی حیات و زندگی خود را بداند و در این گذر، به شیوه‌ی استدلالی و منطقی، از ساختار زیستی خویش آگاه باشد.

پژوهش و علوم انسانی و مهارت‌های زندگی  
از جامعه‌شناسی تا فلسفه



## آموزش مهارت‌های زندگی

در چرخه‌ی تقویت مهارت‌های زندگی، باید با انگیزه عمل کرد، عشق ورزید و سپاس‌گزار بود و هرگز نباید استعداد‌های خود را با دیگران مقایسه نمود زیرا انسان‌ها، معادن متفاوتی هستند و همگی ارزشمندند. انسان‌ها باید با اعتمادبه‌نفس، برای ارزش‌های خود احترام قائل شده و بیش‌ترین استفاده را از آن نمایند و از این‌که استعداد‌های خود را شناسایی کرده و در راستای آن‌ها حرکت می‌کنند، رضایت‌خاطر داشته باشند. همه باید بدانند که در آرزو و حسرت دیگران بودن، نه تنها مشکلی را حل نمی‌کند، بلکه استعداد‌های موجود در فرد را نیز از بین می‌برد. البته این موضوع به معنی عدم استفاده از استعداد‌های دیگران در قالب تجربیات آنان نیست. با هم بودن، هم‌فکری، مشاوره، همکاری، تعاون، تعامل و تبادل آموخته‌ها و بسیاری از گرایشات گروهی و اجتماعی، از جمله ضوابط تسریع در پیشرفت امور می‌باشد.

## کامیابی در زندگی

برای کامیابی در زندگی، عوامل زیر مؤثر است:

- شناخت اهداف و فلسفه‌ی زندگی
- استوار ساختن مبانی زندگی با نگرش زیبایی‌شناختی
- اقدام به یادگیری و بهره‌بردن از آموزه‌های دیگران
- داشتن اعتمادبه‌نفس و تکیه بر استعدادها و توانایی‌های شخصی همراه با پشتکار
- خوش‌بینی در مقابل تهدیدات و تبدیل آن‌ها به فرصت‌های جدید زندگی
- شناخت نقاط ضعف و قوت فردی
- «ایلین مالیگن»، یکی از مربیان آموزش زندگی، در این رابطه می‌گوید: «آموزش زندگی، نه یک شیوه‌ی درمانی، بلکه شیوه‌ی عملی و مبتنی بر اهداف است. در این شیوه ما به‌جای پرداختن به ریشه‌های مشکلات موجود در زندگی، سعی می‌کنیم به راه‌حل‌های آن‌ها بپردازیم.» در حقیقت، آموزش زندگی را با ارائه‌ی راه‌حل‌های نوین و مؤثر فرد برای مقابله با مشکلات فرامی‌خواند و در نهایت می‌آموزد که هر فرد، چگونه آموزگار زندگی خود باشد.

همه‌ی ما انسان‌ها در زندگی، با مسائل و مشکلاتی مواجه هستیم؛ مسائلی که گاه به‌دلیل دامنه، وسعت و شدت آن‌ها، به‌نظر پیچیده و غیرقابل حل می‌نمایند. باید بدانیم که همه‌ی مشکلات، با رعایت یک اصل مهم، به‌راحتی از بین خواهند رفت و آن اصل، چیزی نیست جز تعیین «بایدها و نبایدها».

## در آموزش مهارت‌های زندگی باید به عوامل مؤثر زیر توجه شود:

- **بیان اهداف:** اهداف باید در قالب جملات مثبت بیان شود، بنابراین ضمن نگاه ویژه به امور، همواره باید کارهایی که می‌خواهیم انجام دهیم، اهداف باید با شفافیت کامل بیان شود. در واقع اهداف باید مثبت‌نگر و مبتنی بر عملیات باشد. اهداف نباید یک‌سویه برای دیگران تصمیم‌سازی نماید زیرا دیگران، حق خواهند داشت با آن مخالفت نمایند پس در این صورت، نه تنها مشکلی حل نمی‌شود، بلکه مشکلات دیگری نیز به‌وجود می‌آید.
- **توانایی‌های فردی:** اندیشیدن به توانایی‌ها، موجب ایجاد انگیزه و

انرژی گردیده و پیش‌برد اهداف را تسریع بخشیده و غلبه بر مشکلات و موانع را آسان می‌سازد. خصوصیات فردی مانند صبور بودن، پذیرش دیدگاه‌ها و نقطه‌نظرات دیگران و یا مسؤلیت‌پذیری در انجام کارها، از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردارند.

• **تضادهای درونی:** از عواملی که موجب ناراحتی، آشفتگی و پریشانی می‌گردد، نباید عبور کرد بلکه باید آن‌ها را به زبان آورده و در مورد آن‌ها سخن گفت اما باید دقت کرد که این مسائل، جنبه‌ی شخصی داشته و دیگران را به میان نکشد چون در این صورت، خود مانعی در برابر حل مشکلات خواهد شد. تضادهای درونی در صورت انباشته‌شدن در درون انسان، به‌صورت عقده‌های درونی درآمده و پرورش می‌یابد و سدی در راه رسیدن به اهداف می‌گردد. نسبت به تضاد با دیگران نیز با خوش‌بینی برخورد نموده و رویکرد سازش منطقی را به‌جای جدل و خودخواهی برگزینید.

• **مهارت‌های پرورشی:** مهارت‌هایی هستند که می‌توانیم آن‌ها را پرورش داده و کیفیت‌شان را بهبود بخشیم بنابراین به مهارت‌هایی بیندیشید که شما را در رسیدن به هدف یاری می‌رسانند.

• **دستاوردها:** اقدامات مثبت و عملکردهای مفید خود را فراموش نکنید زیرا آن‌ها، دستاوردهای عملیات رفتاری هستند که نیازمند یادگیری و توجه می‌باشند. اهمیت ندادن به آن‌ها، ارزش‌های‌شان را می‌کاهد و انگیزه‌ی تکرار یا عمل مشابه را نیز کاهش می‌دهد. پشتکار در حل مشکلات قبلی و گره‌گشایی از پیچیدگی زندگی، حاصل تلاش و کوشش شخصی شماست.

عوامل پنج‌گانه‌ی ذکرشده، شخصیت شما را متکی به‌نفس ساخته و اتکاء به خویشتن را در وجودتان می‌افزاید و شما را آماده‌ی مقابله با مشکلات زندگی می‌سازد.

آشنایی و آگاهی دیگران از چهارچوب‌های ذهنی شما، مشکلات‌تان را در آینده کاهش خواهد داد. همیشه حریم خود را حفظ کنید، آرزوهای‌تان را به دیگران تحمیل نکرده و سعی در تغییر اهداف و آرزوهای دیگران نداشته باشید. در حل مشکلات خود، همواره آمادگی پذیرش تبعات و پیامدهای آن باشید. در حل مشکلات بزرگ خود، تلاش کنید تا آن‌ها را به مشکلات کوچک تجزیه کنید. تا زمانی که از مشکلات خود رنج می‌برید، قادر به حل مشکلات دیگران نخواهید بود. باید هرچه زودتر با تلاش و کوشش، بر مشکلات خود فائق آید تا آمادگی کمک به دیگران شوید.

## نتیجه

آموزش مهارت‌های زندگی، به معنی برخورداری از توانایی‌های لازم در حل مشکلات و جلوگیری از تبدیل شدن آن‌ها به بحران‌های فرسایشی می‌باشد. مهارت‌های زندگی، از طریق آموزش و تجربه قابل استفاده می‌باشد و فرآیندی است که موجب ثبات در شخصیت و عمق در هویت گردیده، توسعه‌ی فرهنگ فردی را سامان می‌بخشد و موجب رضایت و مقبولیت و موفقیت در زندگی می‌شود.

منابع:

- «آموزش آداب و مهارت‌های زندگی اسلامی» «مرتضی شکوهی»، «اسماعیل کریم‌زاده»
- «آموزش مهارت‌های زندگی» «ربیع سجادی»، «مهرداد سیاه‌پشت»
- «گستره‌ی مدیریت مهارت‌های زندگی و کامیابی در آن» «محمدعلی حاتمی»

فوزیه علی‌قورچی