



# آن‌چه برای مقابله با مشکلات باید بدانیم

حل نشده باقی‌مانند، استرس روانی ایجاد می‌کنند که به فشار جسمانی منجر می‌شود.

■ **توانایی تفکر خلاق:** این نوع تفکر، هم به حل مسأله و هم به تصمیم‌گیری‌های مناسب کمک می‌کند. با استفاده از این نوع تفکر، راه‌حل‌های مختلف مسائل و پیامدهای هر یک از آن‌ها بررسی می‌شوند. این مهارت، فرد را قادر می‌سازد تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم، دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم‌گیری خاصی مطرح نیست، با سازگاری و انعطاف بیش‌تری به زندگی روزمره بپردازد.

■ **توانایی تفکر نقادانه:** تفکر نقادانه، توانایی کسب اطلاعات و تجارب می‌باشد. آموزش این مهارت به نوجوانان، آنان را قادر می‌سازد تا در برخورد با ارزش‌ها و فشار گروه، مقاومت کنند و از آسیب‌های ناشی از آن، در امان بمانند.

■ **توانایی برقراری ارتباط مؤثر:** این توانایی به فرد کمک می‌کند تا بتواند از طریق ارتباط کلامی و غیرکلامی و مناسب با فرهنگ جامعه، خود را نشان دهد. بدین معنی که فرد بتواند نظرها، عقاید، خواسته‌ها، نیازها و هیجان‌های خود را ابراز و به‌هنگام نیاز، از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران در مواقع ضروری، از عوامل مهم برای تداوم یک رابطه‌ی سالم است.

■ **توانایی برقراری روابط بین‌فردی سازگارانه:** این توانایی به ایجاد روابط بین‌فردی مناسب و مؤثر با انسان‌های دیگر کمک می‌کند. روابط گرم خانوادگی، به‌عنوان یک منبع مهم حمایت اجتماعی و قطع روابط اجتماعی ناسالم، نقش بسیار مهمی در زندگی افراد دارد.

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

هدف از آموزش مهارت‌های زندگی، افزایش توانایی‌های روانی-اجتماعی و درنهایت پیش‌گیری از ایجاد رفتارهای آسیب‌زننده به بهداشت و سلامت و ارتقای سطح سلامت روانی افراد است. به‌طور کلی هدف از آموزش مهارت‌های زندگی، ایجاد روابط بین‌فردی مناسب و مؤثر، انجام مسؤلیت‌های اجتماعی به بهترین شکل، گرفتن تصمیم‌های صحیح، حل تعارض‌ها و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمالی که به خود و یا دیگران صدمه می‌زنند، می‌باشد.

## مهارت‌های اصلی و اساسی:

ماهیت و تعریف مهارت‌های زندگی، در کشورها و فرهنگ‌های مختلف، متفاوت می‌باشد، با این حال، تحقیق در زمینه‌ی برنامه‌های اجراشده در مورد سلامت روانی کودکان و نوجوانان، نشان می‌دهد در آموزش مهارت‌ها، بر چند مهارت اصلی و اساسی تأکید بیش‌تری شده است از جمله:

■ **توانایی تصمیم‌گیری:** این توانایی، به فرد کمک می‌کند تا به‌نحو مؤثری در مورد مسائل زندگی، تصمیم‌گیری نماید. اگر کودکان و نوجوانان بتوانند فعالانه در مورد کارهای‌شان تصمیم‌گیری نمایند، جوانب مختلف انتخاب‌ها را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند، به‌طور مسلم در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت.

■ **توانایی حل مسأله:** این توانایی، فرد را قادر می‌سازد تا به‌طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل نماید. چنان‌چه مسائل مهم زندگی

خواهد گذاشت و پیامدهای منفی به دنبال خواهد داشت.

● **توانایی مقابله با استرس:** این توانایی، شامل شناخت استرس‌های مختلف زندگی و تأثیر آن‌ها بر فرد است. شناسایی منابع استرس و نحوه‌ی تأثیر آن بر انسان، فرد را قادر می‌سازد تا با اعمال و موضع‌گیری‌های خود، فشار و استرس را کاهش دهد.

آموختن و به‌کارگیری مهارت‌های زندگی، بر احساس فرد از خود و دیگران، به اندازه‌ی ادراک دیگران از او اثر می‌گذارد. مهارت‌های زندگی، بر ادراک افراد از کفایت خود، اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس، اثر دارد و بنابراین نقش مهمی در سلامت روان دارد. همراه با ارتقای سطح بهداشت روان، انگیزه‌ی فرد در مراقبت از خود و دیگران، پیش‌گیری از بیماری‌های روانی، پیش‌گیری از مشکلات بهداشتی و مشکلات رفتاری، افزایش می‌یابد.

#### فریده نریمانی

کارشناس روان‌شناسی بالینی

منابع:

«برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی» ترجمه‌ی «ربابه نوری قاسم‌آبادی، پروانه

محمدخانی»

«مهارت‌های زندگی» «گریس.ال. کلینکه» ترجمه‌ی «شهرام محمدخانی»

● **توانایی خودآگاهی:** توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته‌ها، ترس‌ها و انزجارها می‌باشد. رشد خودآگاهی، به فرد کمک می‌کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این به‌طور معمول پیش‌شرط روابط بین‌فردی مؤثر و هم‌دلانه است.

● **توانایی همدلی با دیگران:** همدلی به این معنی است که فرد بتواند زندگی دیگران را حتی تا زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند. همدلی به فرد کمک می‌کند تا بتواند انسان‌های دیگر را حتی وقتی با آنان بسیار متفاوت است، ببیند و به آنان احترام بگذارد. همدلی، روابط اجتماعی را بهبود می‌بخشد و منجر به ایجاد رفتارهای حمایت‌کننده و پذیرنده نسبت به دیگران می‌شود.

● **توانایی مقابله با هیجان‌ها:** این توانایی، فرد را قادر می‌سازد تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه‌ی تأثیر هیجان‌ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی در برابر هیجان‌های مختلف نشان دهد. اگر با حالت‌های هیجانی مانند غم، خشم و اضطراب، درست برخورد نشود، این هیجان‌ها، تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی فرد

