

# مهارت‌های زندگی

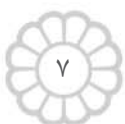
دکتر سیاوش صفایی

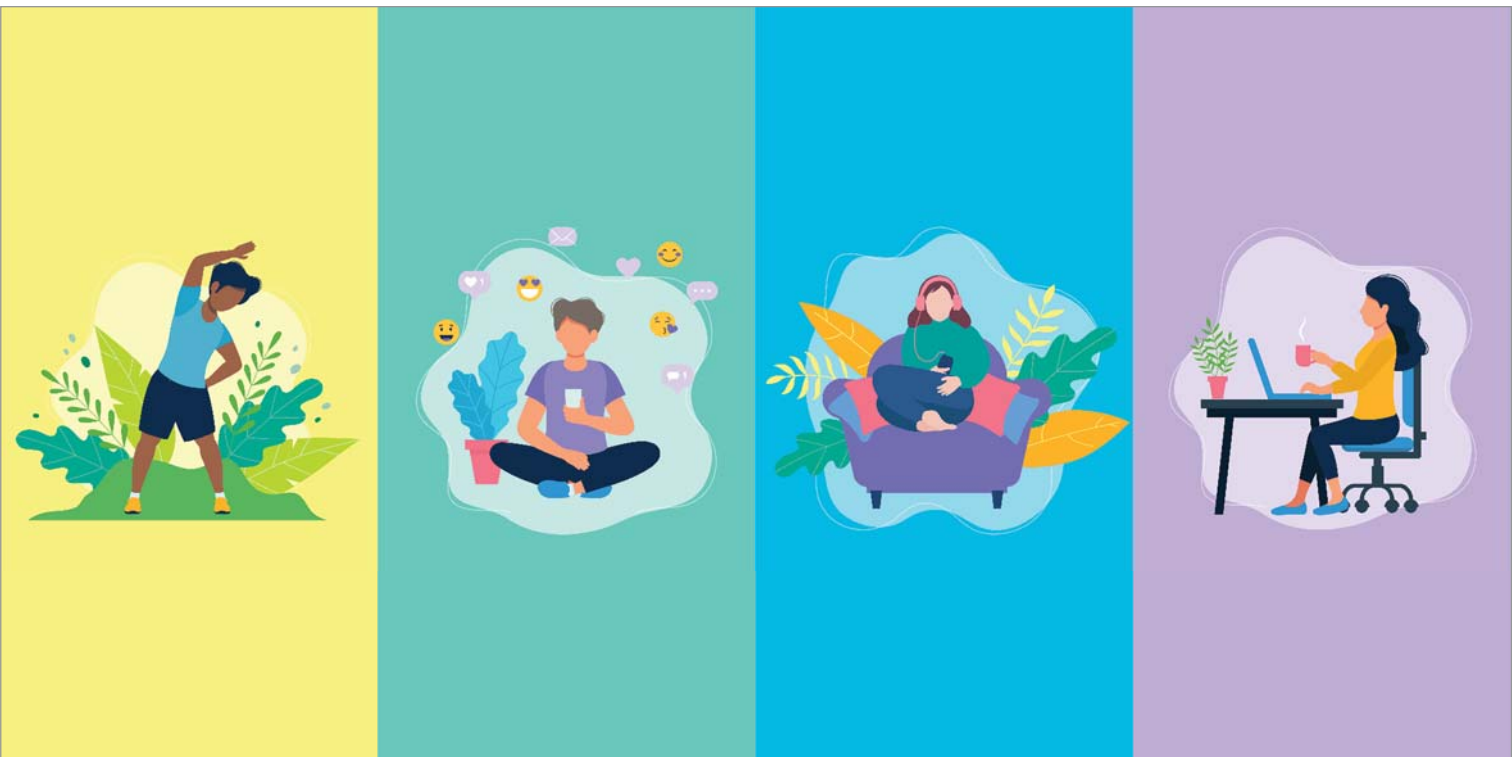
روان‌شناس و عضو رسمی مشاوران و روان‌شناسان بالینی بریتیش کلمبیا

ونکوور کانادا



**مقدمه:** احتمالاً شما نیز بارها و بارها شنیده‌اید که برخی افراد به همان اندازه‌ای که می‌دانند رفتار نمی‌کنند. به عبارت دیگر، انگار دانش خود را به کار نمی‌گیرند. برای مثال کم نیستند افرادی در اطرافیان ما که درباره مضرات چاقی و تغذیه ناسالم دانش و اطلاعات خوبی دارند ولی وقتی پای عمل (خرید و خوراک) می‌رسد، با بی‌توجهی آشکار به دانسته‌های خودشان رفتار می‌کنند. یا فردی را تصور کنید که در حالی که به سیگار خود پُک سنگینی می‌زند، درباره‌ی آسیب‌های جبران‌ناپذیر استعمال دخانیات، در کلاس درس و یا مهمانی سخن می‌گوید. خنده‌تان گرفت؟ می‌دانم و این همان پرسش مهمی است که ذهن روان‌شناسان را در چند دهه اخیر حسابی به خود مشغول کرده است. پاسخ این سوال در بسته‌ی آموزشی است با عنوان «ضرورت و اهمیت شرکت در کارگاه‌های مهارت‌های زندگی». این بسته‌ی آموزشی که در قالب کارگاه‌هایی یک تا سه روزه برگزار می‌گردد، به هر یک از ما می‌آموزد تا تلاش کنیم دانش خودمان را به رفتار مبدل سازیم.





خواستها و فشارها و انتظارات بیرونی -  
 دوست داریم یا نداریم.  
 • نقاط قوت و ضعف خود را بشناسیم.  
 خودآگاهی به این چند مورد محدود  
 نمی‌شود. اما این چهار مورد می‌توانند  
 جنس مؤلفه‌های خودآگاهی را نشان  
 دهند. خودآگاهی به ما کمک می‌کند  
 هویت مستقل‌مان را در جمع گم نکنیم  
 و تعامل بهتری با جهان اطراف خود  
 برقرار کنیم. با افزایش خودآگاهی بهتر  
 خواهید دانست که «که هستید و «چه  
 می‌خواهید؟» و «رفتارها و رویدادها چه  
 تأثیری بر شما می‌گذارند؟»

### همدلی

مهارت همدلی هم از ضرورت‌های زندگی  
 امروزی است. می‌توان گفت در هیچ مقطعی  
 از تاریخ، تنوع سبک‌های زندگی به اندازه‌ی  
 اکنون نبوده و پیچیدگی‌های محیطی هم تا

### آشنایی با مهارت‌ها

مهارت‌های زندگی به دو دسته اساسی  
 عام و خاص تقسیم می‌شوند و در تعریف  
 هر یک از آنها چنین آمده‌است.  
**مهارت‌های عام:** شامل مهارت‌هایی  
 ده‌گانه است که هر فردی، با هر  
 جنسیت، سطح سواد و موقعیت اجتماعی  
 و تحصیلی می‌بایست آنها را فراگیرد. این  
 ده مهارت عبارت است از:

### خودآگاهی

خودآگاهی یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی  
 که هر یک از ما می‌بایست درباره آن  
 دانشی را کسب کرده باشیم و مهارت آن را  
 آموخته باشیم. خودآگاهی به این معنا که:  
 • خودمان را بشناسیم.  
 • در هر لحظه بتوانیم افکار و احساسات  
 خود را ارزیابی کنیم.  
 • بدانیم چه چیزهایی را - مستقل از

این حد زیاد نبوده‌اند. در مقایسه با دورانی که چند مسیر محدود برای زندگی وجود داشت و بیم‌ها و امیدها هم کم‌وبیش شبیه بودند، امروز هر یک از ما، جهان متفاوتی را تجربه می‌کنیم.

همدلی مهارتی است که به ما کمک می‌کند وضعیت فردی دیگر را - بدون آن که لزوماً تجربه‌ی مشابهی داشته باشیم - درک کنیم. یا لاقبل بکوشیم به فضای ذهنی او نزدیک‌تر شویم و تا حد امکان جهان را از دریچه‌ی چشمان او ببینیم. این مهارت می‌تواند اصطکاک‌ها، سوءتفاهم‌ها و تعارض‌ها را کاهش دهد و کیفیت زندگی ما و اطرافیان را بهتر کند.

### مهارت ارتباطی

واضح است که هر فهرستی از مهارت‌های زندگی، اگر شامل مهارت ارتباطی نباشد ناقص است. سازمان جهانی بهداشت هم در فهرست مهارت‌های ده‌گانه به مهارت ارتباطی اشاره کرده و آن را از مهارت‌های اصلی زندگی دانسته است.

### مدیریت روابط

مهارت‌های اجتماعی و به‌طور خاص، مدیریت روابط با دیگران هم مهارتی است که نباید به سادگی از کنارش بگذریم. بخش مهمی از تنش‌ها، سختی‌ها و دردهایی که در زندگی تحمل می‌کنیم، به‌نوعی به روابط ما مربوط هستند. روابطی که از پایه مخربند

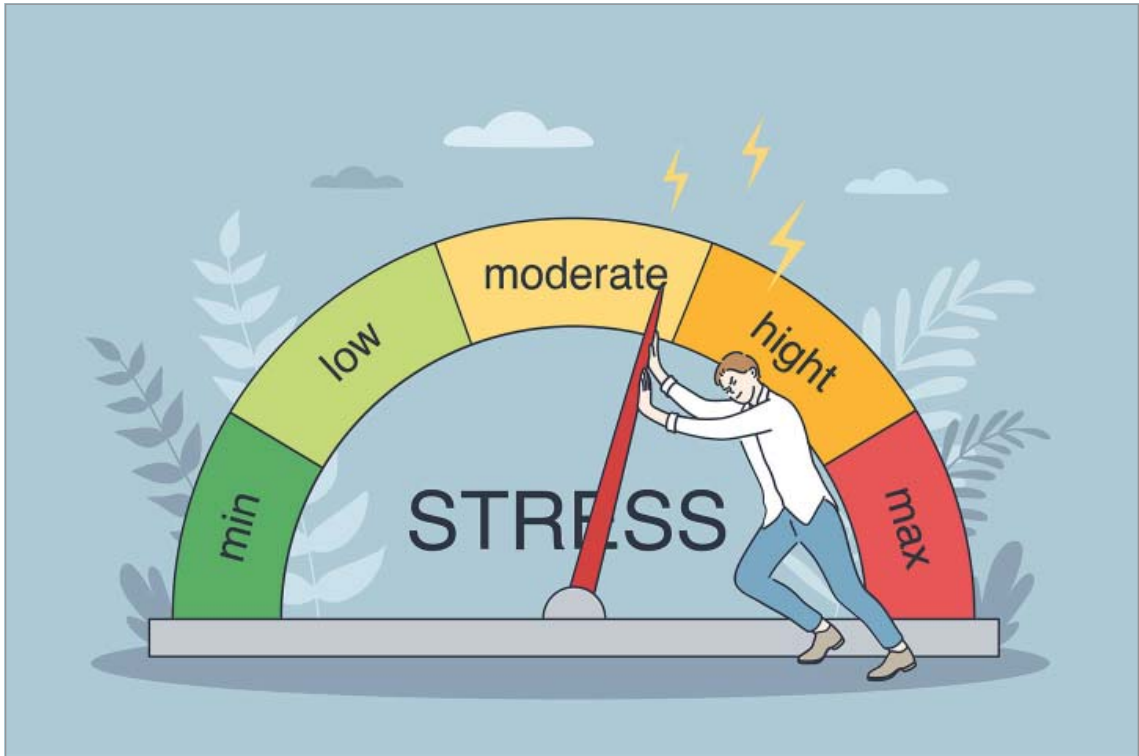


و یا رابطه‌هایی که خوب و مفیدند، ولی ما به علت ناپخته‌بودن و رفتارهای نادرست، هزینه حفظ آن رابطه‌ها را بالا می‌بریم یا از ظرفیت بالقوه آن‌ها به درستی استفاده نمی‌کنیم.

مدیریت روابط را هم می‌توان به‌عنوان یک مهارت مستقل دید و هم آن را به نوعی به مدیریت استرس ربط داد. ما در درس حمایت اجتماعی توضیح داده‌ایم که اگر ارتباطات اجتماعی قوی و خوب داشته باشیم، می‌توانیم در برابر بحران‌ها و سختی‌های زندگی محکم‌تر باشیم و تنش کمتری را تحمل کنیم.

- احساسات و هیجانات خودمان و دیگران را به خوبی و به درستی تشخیص دهیم (الان واقعاً حس ترحم نسبت به او دارم یا حسادت خود را در قالب ترحم بروز می‌دهم؟)
- بدانیم هر یک از احساسات چه تأثیری روی رفتارها و تصمیم‌های ما می‌گذارند.
- پس از این که هیجانات خودمان و طرف مقابل را شناختیم، بتوانیم مناسب‌ترین رفتار را انتخاب کنیم. به شکلی که عواطف در خدمت ما باشند و نه برعکس.

این نوع مباحث معمولاً در درس‌های توسعه فردی زیرمجموعه هوش هیجانی محسوب می‌شوند.



### مدیریت عواطف و هیجانات

برای این که در زندگی روزمره خود و در قضاوت‌ها و تصمیم‌هایمان گرفتار موج‌های هیجانی و عاطفی نشویم و اشتباه‌های پرهزینه و جبران‌ناپذیر انجام ندهیم، لازم است که:

### مدیریت استرس

بسیار بجاست که وقتی سازمان بهداشت جهانی فهرستی از مهارت‌های زندگی تنظیم می‌کند، مدیریت استرس در این فهرست قرار داشته باشد چراکه استرس می‌تواند ریشه مستقیم و غیرمستقیم

مهارت‌هایی بنیادی مثل مهارت ارتباطی و تصمیم‌گیری قرار گرفته است.

### تصمیم‌گیری

مهارت تصمیم‌گیری به ما کمک می‌کند در زندگی انتخاب‌های بهتر و سازنده‌تری داشته باشیم و در موقعیت‌های دشوار و چند گزینه‌ای بیاموزیم چگونه یک پیشنهاد را بر دیگری ترجیح دهیم. موقعیت‌های دشواری مثل:

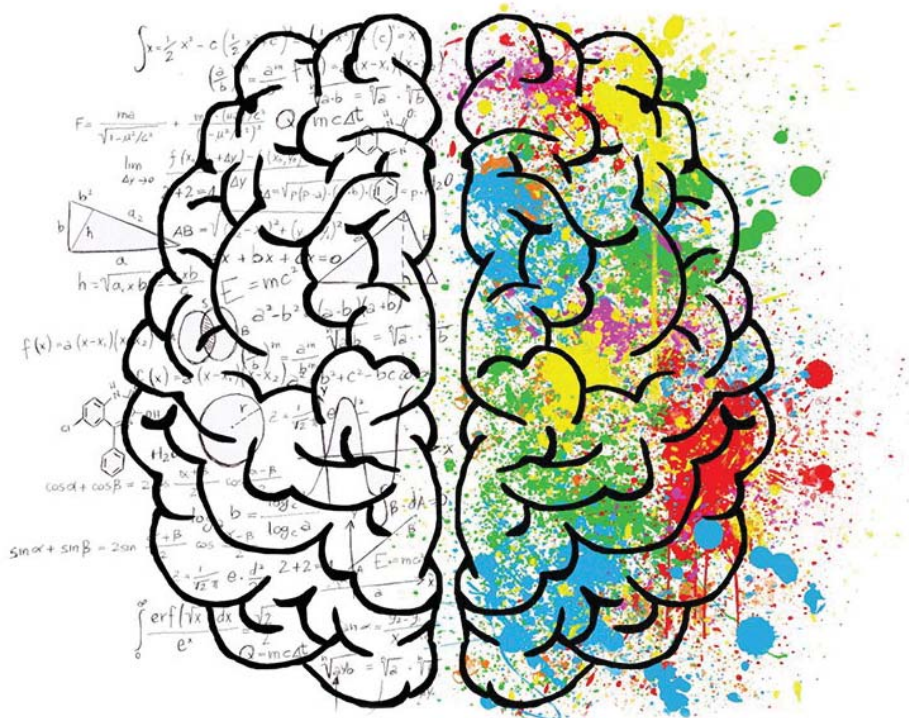
- دانش‌آموزی که در انتخاب رشته تحصیلی خود بین دو رشته دامپزشکی و کامپیوتر مردد است.
- جوانی که بین مهاجرت و ماندن در کشور خود تردید دارد.
- مادری که در انتخاب مدرسه‌ی فرزندش دچار تعارض شده است.
- و....

بسیاری از بیماری‌ها باشد و نیز می‌تواند بسیاری از بیماری‌ها و آسیب‌هایی را که ظاهراً به فشارهای روانی ربط ندارند، تشدید کند.

درست است که در سبک زندگی امروزی ما - البته در یک جامعهٔ نرمال - عوامل استرس‌زای لحظه‌ای به اندازهٔ هزاره‌های قبل وجود ندارند (مثلاً پلنگ ناگهان از کنار خیابان به ما حمله نمی‌کند یا لاقل نباید تجربه‌ای در این حد غیرمنتظره داشته باشیم). اما عوامل استرس‌زای بسیاری وجود دارند که به همراه دائمی‌مان تبدیل شده‌اند و باعث شده‌اند که بسیاری از ما استرس‌های دوره‌ای و حتی مزمن را تجربه کنیم.

ماجرای دید سازمان بهداشت جهانی آن‌قدر جدی بوده که در فهرست ده مهارت زندگی، مدیریت استرس در کنار





چالش، تنش، اضطراب و کاهش کیفیت زندگی باشند. به همین علت، سازمان بهداشت جهانی مهارت حل مسئله را در فهرست مهارت‌های ده‌گانه زندگی قرار داده است.

### تفکر نقادانه

در روزگاری که ما به سر می‌بریم هر لحظه و هر روز حجم عظیمی از داده‌ها ما را احاطه می‌کند و مغز ما مدام داده‌های جدیدی دریافت می‌کند: اخبار تازه، پژوهش‌های جدید، اظهارنظرهای مختلف، تحلیل‌های گوناگون، تجربه‌های تازه.

گاه به دلایل متعدد ممکن است نتوانیم این ورودی‌های جدید را به درستی ارزیابی کنیم. گاهی دانش کافی نداریم (و نمی‌دانیم که دانش کافی نداریم). گاهی ضعف استدلال دیگران را

با آموختن این مهارت:

- از انتخاب کردن نمی‌ترسیم و از آن فرار نمی‌کنیم.
- می‌توانیم گزینه‌های پیش روی خود را بهتر ارزیابی کنیم.
- مسئولیت و عواقب انتخاب‌هایمان را راحت‌تر می‌پذیریم.
- می‌توانیم نقش فعال‌تری در ساختن مسیر زندگی‌مان ایفا کنیم.

### حل مسئله

مسائل بسیاری در زندگی ما وجود دارند که یا روش حل آن‌ها را نمی‌دانیم و یا اساساً آن‌ها را نمی‌بینیم و جدی نمی‌گیریم.

همین مسائلی که حل نمی‌شوند یا از آن‌ها اجتناب می‌کنیم و می‌کوشیم با آن‌ها مواجه نشویم، می‌توانند منشاء

متوجه نمی‌شویم. بعضی اوقات، منطق را با احساس و هیجان مخلوط می‌کنیم و در اکثر مواقع، اساساً نمی‌دانیم که چگونه باید حرف‌ها و نظرات را بر اساس معیارهای عینی ارزیابی کنیم.

تفکر نقادانه یکی از انواع تفکر است که به ما می‌آموزد ورودی‌های ذهن‌مان را بهتر و دقیق‌تر پالایش و ارزیابی کنیم.

### تفکر خلاق

خلاقیت و تفکر خلاق را هم می‌توان یکی از مهارت‌های مهم در زندگی امروزی دانست.

از یک سو می‌دانیم که در دنیای پیچیده امروزی، هر لحظه ممکن است با مسئله‌ها و چالش‌هایی روبه‌رو شویم که قبلاً مشابه آن‌ها را تجربه نکرده‌ایم. از سوی دیگر، اگر خلاقیت را در خود پرورش ندهیم و یاد نگیریم که مستقل و متفاوت فکر کنیم، ممکن است گرفتار رفتارها و حرکت‌های گله‌وار شویم و ناآگاهانه تابع جمع و جامعه باقی بمانیم.

حل مسئله - که کمی بالاتر به آن اشاره کردیم - یعنی پیدا کردن چند راه حل برای مسئله پیش رو؛ تصمیم‌گیری هم - که در فهرست‌مان بود - یعنی توانایی انتخاب کردن یک راه‌حل از میان راه‌حل‌ها یا یک گزینه از میان گزینه‌ها؛ خلاقیت مکمل آن‌هاست و به ما می‌آموزد که به راه‌حل‌ها و گزینه‌های پیش رو قانع نشویم و بکوشیم گزینه‌های بیشتری خلق کنیم.

### و اما مهارت‌های خاص:

مهارت‌های خاص شامل آن دسته از مهارت‌هایی است که برای فرد و یا

گروهی خاص در مقطعی از زمان ضرورت و اهمیت می‌یابد. تعداد این مهارت‌ها بسیار زیاد است و برای اجتناب از اطاله‌ی کلام به تعدادی از آنها اشاره مختصری خواهیم داشت.

• **آموزش پیش از ازدواج:** اگر از شما پرسیده شود، آموختن و راندن یک اتومبیل پیچیده‌تر است یا شروع زندگی مشترک با فردی دیگر؟ به احتمال بسیار قوی، پاسخ خواهید داد مسلم است که زندگی با همسر و شریک زندگی پیچیده‌تر است.

خوب در همین‌جا بد نیست دوباره از خودتان سوال کنید پس چرا ما برای گرفتن گواهی‌نامه به سادگی قبول می‌کنیم کلاس آموزشی و خواندن کتابچه آشنایی با قوانین آن را شرکت کنیم ولی برای ازدواج همه‌ی ما فکر می‌کنیم این کار را بلدیم؟

• **آموزش فرزندپروری:** اگر به شما گفته شود که فرزندپروری امری ساده است و یا مهارتی پیچیده چه پاسخ خواهید داد؟ بی‌گمان هر یک از ما که فرزندی بزرگ کرده‌باشیم می‌دانیم که شناخت نسل نو با ارزش‌های نو و انتظارات و چالش‌های متفاوت، چقدر پیچیده است و نیازمند فراگیری مهارت‌های جدید است.

• **مهارت مراقبت از سالمندان، مهارت فراگیری یک زبان جدید، مهارت آموزش مسایل جنسی به کودکان و نوجوانان، مهارت شرکت در یک مصاحبه استخدامی و صدها مهارت دیگر نیز، بخشی از مهارت‌های خاص به شمار می‌روند که فراگیری آنها در موقعیت خودشان اهمیت می‌یابد.**