

مهارت‌های زندگی چیست؟

جلال مرادی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مشکلات و مسائل روزمره زندگی ناتوان و آسیب‌پذیر ساخته است. بسیاری از این مشکلات و اختلافات ریشه‌های روانی - اجتماعی دارند. انسان‌ها برای مقابله سازگارانه با موقعیت‌های تنش‌زا و کشمکش‌های زندگی نیاز به آموختن برخی مهارت‌ها دارند. یکی از موثرترین برنامه‌هایی که به افراد کمک می‌کند تا زندگی بهتر و سالم‌تری داشته باشند، برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی است. آموزش مهارت‌های زندگی در ایران از سال 1377 شروع شده است. هدف از آموزش این مهارت‌ها کمک به افراد در جهت شناخت هر چه بهتر خود، کنترل هیجانات و استرس و حل کردن هرچه بهتر مسائل و مشکلات است. در سایه‌ی تامین چنین اهدافی، توانایی‌های روانی - اجتماعی افراد افزایش پیدا کرده و باعث می‌شود که افراد مسئولیت‌های مربوط به نقش اجتماعی خود را پذیرفته و بدون صدمه زدن به خود و دیگران با چالش‌ها و مشکلات زندگی روبرو شده و انتخاب‌ها و رفتارهای سالمی در سرتاسر زندگی داشته باشند.

همرا با ارتقاء سطح بهداشت روانی، انگیزه‌های افراد در مراقبت از خود و دیگران، پیشگیری از بیماری‌های روانی و مشکلات رفتاری افزایش می‌یابد. یادگیری مهارت‌ها، تنها یک یادگیری نیست، بلکه افراد علاوه بر دانش و اطلاعاتی که بدست می‌آورند، نگرش‌ها و ارزش‌ها نیز تحت تاثیر قرار گرفته و این مهارت‌ها را در موقعیت‌های واقعی زندگی بکار می‌گیرد.

نقش طبیعی و مهم انطباق فرد با شرایط زندگی، و محور اصلی افزایش توانایی‌های روانی - اجتماعی و ارتقاء سطح سلامت از طریق آموزش در هر یک از حوزه‌های زیر می‌باشد:

- تصمیم‌گیری - حل مساله
- ارتباط موثر - رفتار بین فردی
- تفکر انتقادی - تفکر خلاق
- مقابله با هیجانات - مقابله با استرس
- خودآگاهی - همدلی