



امروزه علیرغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی در شیوه های زندگی، بسیاری از افراد در **رویارویی با مسائل زندگی** فاقد توانایی های لازم و اساسی اند و همین امر آنان را در مواجهه با مسایل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر نموده است. کنار آمدن با فشارهای زندگی و **کسب مهارت های فردی و اجتماعی**، همواره بخشی از واقعیت زندگی انسان بوده و در ادوار متفاوت زندگی او، به اشکال گوناگون تجلی یافته است.

در دوره کودکی، تعارض ها جلوه چندانی ندارند؛ اما با افزایش سن و هنگام مواجهه با دشواری های ویژه سنین نوجوانی و جوانی، کشمکش های درونی و محیطی بیشتر تظاهر پیدا می کنند. هم زمان با رشد جسمانی و روانی، انتظارات خانواده و جامعه نیز از فرد افزایش می یابد؛ بطوری که نوجوان می پذیرد به سبب زندگی اجتماعی، بخشی از تمایلات خود را محدود کند و در چهارچوب هنجارهای اجتماعی و گروهی قرار دهد. در این میان هر چه جامعه پیچیده تر و ارتباطات بین فردی و اجتماعی وسیع تر گردد، تعارض های درونی و محیطی نیز سیر صعودی طی می کند و این همه به سرگشتگی و آشفتگی بیشتر فرد می انجامد. اعتیاد به سیگار، الکل و مواد مخدر، پناه بردن به انواع داروهای اعصاب، رفتارهای متنوع و پیچیده جامعه ستیزانه و انواع اختلالات روانی و عاطفی، محصول چنین فرایندی است.

قدرت سازگاری افراد در جامعه انسانی برابر نیست. در یک محیط مشابه اجتماعی برخی انسان ها توان مقابله با مشکلات و انتظارات را در اندک زمانی از دست می دهند و خیلی زود در دام انزوا، افسردگی یا عملکرد نامناسب (رفتار ضد اجتماعی و تخریبی و...) گرفتار می شوند. در مقابل عده ای با اندیشه و تحلیل موقعیت، به رفتاری سازگارانه و همراه با تحمل روی می آورند. آنها همواره به راه های مفید و موثر می اندیشند و به درستی می دانند که راهی برای حل مسئله وجود دارد. قدرت سازگاری و توانایی فرد برای مقابله با انتظارات و دشواری های زندگی روزمره، سلامت روانی فرد را تحت تاثیر قرار می دهد و بصورت رفتار سازگارانه و عمل موثر و مثبت تبلور می یابد.

❖ مهارت های زندگی توانایی های روانی و اجتماعی برای رفتار انطباقی و موثر هستند که افراد را قادر می سازند تا به طور موثرتری با مقتضیات و چالش های زندگی روزمره مقابله کنند.

مهارت های زندگی شامل ده مهارت اصلی و اساسی هستند که غالباً بصورت جفت جفت طبقه بندی می شوند، زیرا بین هر جفت ارتباط طبیعی وجود داشته و در حقیقت به منزله دو روی سکه هستند؛ این مهارت ها عبارتند از:

خود آگاهی / همدلی - مهارت های ارتباطی / بین فردی - مهارت حل مسئله/تصمیم گیری - مهارت تفکر خلاق / تفکر انتقادی - مهارت های مقابله با هیجانات و مقابله با استرس

- | <u>خودآگاهی:</u> | <u>همدلی:</u> |
|------------------------------|---|
| - آگاهی از نقاط قوت | - علاقه داشتن به دیگران |
| - آگاهی از نقاط ضعف | - تحمل افراد مختلف |
| - آگاهی از حقوق و مسئولیت ها | - رفتار بین فردی همراه با پرخاشگری کمتر |
| - توضیح ارزش ها | - دوست داشتنی تر شدن (دوست یابی) |
| - انگیزش برای شناخت | - احترام قائل شدن برای دیگران |

مهارت های ارتباطی :

مهارت های بین فردی :

- ارتباط کلامی و غیر کلامی موثر
- ابراز وجود
- مذاکره
- امتناع
- غلبه بر هیجانات
- گوش دادن
- همکاری و مشارکت
- اعتماد به گروه
- تشخیص مرزهای بین فردی مناسب
- دوست یابی ، شروع و خاتمه ارتباطات

مهارت های حل مسئله :

مهارت های تفکر انتقادی :

- تشخیص مشکلات، علل و ارزیابی دقیق آنها
- درخواست کمک از سایر منابع حمایتی
- در صورت لزوم مصالحه (برای حل تعارض)
- آشنایی با راه حل های احتمالی برای مشکلات
- تشخیص راه حل های مشترک مفید برای جامعه
- ادراک تاثیرات اجتماعی و فرهنگی بر ارزش ها، نگرش ها و رفتارها
- آگاهی از نابرابری ، پیش داوری ها و بی عدالتی ها
- واقف شدن به این مسئله که دیگران همیشه درست نمی گویند.
- آگاهی از نقش یک شهروند مسئول

مهارت های تصمیم گیری :

مهارت های مقابله با هیجانات :

- تصمیم گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق و امکانات موجود که انتخاب های ما را تحت تاثیر قرار می دهند.
- تصمیم گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت ها
- تعیین اهداف واقع بینانه
- برنامه ریزی و پذیرش مسئولیت ها برای انطباق با موقعیت های جدید
- شناخت هیجان های خود و دیگران
- ارتباط هیجان ها با احساسات ، تفکر و رفتار
- مقابله با ناکامی ، خشم، بی حوصلگی ، ترس و اضطراب
- مقابله با هیجان های شدید دیگران

مهارت های تفکر خلاق :

مهارت های مقابله با استرس :

- تفکر مثبت
- یادگیری فعال (جستجوی اطلاعات جدید)
- ابراز خود
- تشخیص حق انتخاب های دیگر (برای تصمیم گیری)
- تشخیص راه حل های جدید برای مشکلات
- مقابله با موقعیت هایی که قابل تغییر نیستند
- استراتژی های مقابله ای برای موقعیت های دشوار (فقدان، طرد ، انتقاد)
- مقابله با مشکلات بدون توسل به سوء مصرف مواد
- آرام ماندن در شرایط فشار
- تنظیم وقت و مدیریت زمان



معاونت بهداشت دانشگاه علوم پزشکی تهران

مرکز بهداشت جنوب تهران

واحد سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد

زهرا مرتضوی - سعیده مصطفوی