

## مهارت های زندگی

صابر شفیعی<sup>۱</sup>، بهروز عسکری<sup>۲</sup>، رضا علی محمدی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> کارشناسی ارشد علوم تربیتی. دبیر آموزش و پرورش

<sup>۲</sup> آموزگار آموزش و پرورش

<sup>۳</sup> دبیر آموزش و پرورش

### چکیده

این مقاله یک مقاله کتابخانه ای و توصیفی است که با توجه به نظرات اندیشمندان و صاحب نظران نگاشته شده است. آموزش مهارت های زندگی در سال ۱۹۷۹ و با اقدامات آقای دکتر گیلبرت بوتوین آغاز شد که یکی از اهداف و ضرورت آموزش مهارت های زندگی ایجاد سلامت روانی به بالاترین سطح خود است و از آسیب های اجتماعی جلوگیری به عمل می آید. مهارت های زندگی در ده دسته طبقه بندی شده و هدف آشنایی با این مهارت ها جهت آموزش آنها است. نتایج این مقاله نشان می دهد که هدف اصلی این مهارت ها جلوگیری از آسیب های اجتماعی و ارتقای سطح سلامت روان است.

واژه های کلیدی: مهارت زندگی، خودآگاهی، همدلی، هیجان

انسان به عنوان موجودی یادگیرنده دارای نیازهای فیزیولوژیک و غیر فیزیولوژیک می باشد که برای تامین آنها به کوشش های مختلف دست میزند و در رسیدن و ارضاء نسبت به خواسته های خویش ممکن است تعجیل کند و یا با به تأخیر انداختن زمانی نیازها و با تحمل سطح محدودی از استرس ملاحظاتی را مد نظر قرار دهد. نوع بشر همواره در زندگی تلاش کرده است که با ابداع روشهای جدید بتواند به راحتی و رفاه و آسایش بیشتر رسیده و از مرارتها و مشقت های خود بکاهد و چه بسا در این راه گاهی با تشخیص های ناصواب خود را دچار مخاطراتی ساخته و نتوانسته است به اهداف خود جامه عمل بپوشاند و به ناچار واکنشهای نامناسبی را از خود بروز داده است.

انسانها برای مقابله سازگارا نه با موقعیتهای تنش زا و کشمکش های زندگی نیاز به آموختن برخی مهارتها دارند. متخصصان علوم رفتاری معتقدند یکی از مؤثرترین برنامه هایی که به افراد کمک میکند تا زندگی بهتر و سالم تری داشته باشند، برنامه آموزش مهارتهای زندگی است (امانی، ۱۳۸۵).

آموزش مهارتهای زندگی<sup>۱</sup> فرد را قادر می سازد تا دانش، ارزش و نگرشها را به توانایی های بالفعل تبدیل کند. مهارت های زندگی توانایی است که به افراد این امکان را می دهد تا انگیزه و رفتار سالم داشته باشند و فرصت و میدان چنین رفتارهایی را نیز ایجاد کنند (روح الهی و پایبندان، ۱۳۹۰).

پژوهش های مختلفی که توسط ماتسن، فی و اسمیت<sup>۲</sup> (۲۰۰۸) پس از اجرای برنامه آموزش مهارت های زندگی در مدارس صورت گرفت تأثیر این آموزش را بر ابعاد مختلف سازگاری و سلامت روان نشان میدهد. آنان دریافتند آموزش مهارت های زندگی و مهارت های اجتماعی در افزایش توانایی حل مسأله، خودآگاهی، کاهش خشم، اضطراب، افسردگی، کمرویی مقابله با بحران و افزایش جرات مندی تأثیر مثبت داشته است .

<sup>۱</sup>. life skills

<sup>۲</sup>. Matson, Fee & Smith

## تاریخچه مهارت های زندگی

آموزش مهارت های زندگی در سال ۱۹۷۹ و با اقدامات آقای دکتر گیلبرت بوتوین<sup>۳</sup> آغاز شد. وی در این سال یک مجموعه آموزش مهارت های زندگی برای دانش آموزان کلاس هفتم تا نهم تدوین نمود که با استقبال فراوان متخصصان بهداشت روان مواجه گردید. این برنامه آموزشی به نوجوانان یاد می داد که چگونه با استفاده از مهارت های رفتار جرات مندانه، تصمیم گیری و تفکر نقاد در مقابل وسوسه یا پیشنهادهای سوء مصرف مواد از سوی همسالان مقاومت کنند. هدف بوتوین طراحی یک برنامه واحد پیشگیری اولیه بود. مطالعات بعدی نشان داده آموزش مهارت های زندگی در صورتی به نتایج مورد نظر ختم می شود که همه مهارت ها به فرد آموخته شود. پژوهش ها حاکی از آن بودند که این برنامه در پیشگیری اولیه چندین نوع مواد مخدر از جمله سیگار موفق بوده است.

مرور مطالعات انجام شده نشان می دهد که برنامه های پیشگیری مبتنی بر آموزش مهارت های زندگی، بسیار مؤثرتر از گرایش های سنتی است. مثلاً پری و کلدرا<sup>۴</sup> (۱۹۹۲)، به نقل از برماس و همکاران (۱۳۸۶) دریافتند که گرایش های جامع در پیشگیری از سوء مصرف مواد شامل آموزش مهارت های زندگی برای ارتقای توانایی های اجتماعی در به تعویق انداختن شروع مصرف الکل و ماری جوانا بسیار مؤثرتر از گرایش های مبتنی بر ارائه دانش و اطلاعات و گرایش های مبتنی بر رهبری همسالان بوده اند.

در پژوهشی که اثر آموزش مهارت های زندگی را در زمینه خود آگاهی بررسی نمود، نشان داد به دنبال این آموزش دانش آموزان صداقت بیشتر، نوع دوستی بیشتر و پرخاشگری کمتری نشان می دهند. برنامه بهداشت روان در مدارس در ایران در سال ۱۳۷۸ توسط دکتر بینا و همکاران در منطقه دماوند بر روی ۲۸۰ نفر دانش آموز پسر و دختر مقاطع راهنمایی در دو سطح دانش آموزان و معلمان انجام شد که مهمترین بخش آن آموزش مهارت های زندگی به دانش آموزان بود، پرسشنامه های قبل و بعد از مداخله نشانگر افزایش آگاهی دانش آموزان و معلمان نسبت به مقوله بهداشت روان و تغییر نگرش آنها به مسئله بهداشت روان و بهبود نمرات سلامت روان بود. در سطح استان نیز فعالیت ها از سال تحصیلی ۸۴-۸۵ آغاز گردید و ۲٪ دانش آموزان آموزش دیدند در واقع این میزان در مقایسه با نیاز موجود ناچیز بود.

<sup>۳</sup>.Gilbert Botvin

<sup>۴</sup>. Perry& Kelder

اهمیت و ضرورت تحقیق امروزه با وجود تغییرات عمیق فرهنگی در شیوه های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی توانایی های لازم و اساسی را ندارند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر ساخته است (کلینکه<sup>۵</sup>، ۱۹۹۸، به نقل از محمدخانی، ۱۳۸۴).

روانشناسان اخیراً در بررسی اختلالات روانی و انحرافات اجتماعی به این نتیجه رسیده اند که بسیاری از اختلالات و آسیب ها، ریشه در ناتوانی افراد در تحلیل صحیح و مناسب از خود، موقعیت خویش، عدم احساس کنترل و کفایت شخصی برای رویارویی با موقعیت های دشوار و عدم آمادگی برای حل مشکلات و مسائل زندگی به شیوه های مناسب دارد؛ بنابراین با توجه به تغییرات و پیچیدگی های روز افزون جامعه و گسترش روابط اجتماعی، آماده سازی افراد به خصوص نسل نوجوان و جوان برای رویارویی با موقعیت های دشوار امری ضروری به نظر میرسد (طارمیان، ۱۳۷۸).

نانگل، آردلی و نیومن<sup>۶</sup> (۲۰۰۲) در پژوهشی با عنوان «آموزش مهارت های اجتماعی به کودکان و نوجوانان پرخاشگر» ۵۰ پسر سیاه پوست را بررسی کردند. این پژوهشگران معتقدند که میتوان با ایجاد حساسیت و مسئولیت در کودکان از طریق آموزش مهارت ها و فعالیت های اجتماعی آنها را از خطر مبتلا شدن به رفتارهای ضد اجتماعی رهانید. آنها از طریق آموزش مهارت روابط مثبت پرخاشگری را در این آزمودنی ها تا حد زیادی کاهش دادند.

موضع گیری های نظری در خصوص مهارت های زندگی

یافته های علمی گواه آن است که بهداشت روان از جمله مهمترین نیازهای امروزی است که برای تأمین آن لازم است فرد دقیقاً خود را بشناسد، بتواند دیگران را درک کرده و روابط مؤثری با آنها ایجاد نماید. هیجان های منفی و استرس های روزمره خود را شناسایی کرده و آنها را تحت کنترل درآورد. به شیوه های مؤثر مشکلات خود را حل کرده و تصمیم های مناسبی را اتخاذ کند و دیگر اینکه کلیشه ای فکر نکرده و اطلاعات را بدون پردازش نپذیرد. لازمه ی برآورده شدن نیازهای اساسی فوق تسلط یافتن بر ده مهارت مهم زندگی است (ناصری، ۱۳۸۵).

Kleinike.<sup>۵</sup>

<sup>۶</sup>. Nangle, Erdley, Newman

دانشمندان علوم رفتاری فرایند ارتباط انسانی را به دقت مطالعه و کشف کرده اند که رفتارهای خاص موجب نتایج قابل پیش بینی تر می شود. مهارت ها و فرایندهای رفتاری خاص، افراد را قادر می سازد که پیامها را با دقت بیشتر، مؤثرتر و کارآمدتر رد و بدل کنند (احمدی، ۱۳۸۲).

مهارت های زندگی، بر ادراک افراد از کفایت خود، اعتماد به نفس و عزت نفس آنان اثر دارد و بنابراین تأثیر زیادی در سلامت روان دارد. همراه با ارتقای سطح بهداشت روان، انگیزه های فرد در مراقبت از خود و دیگران، پیشگیری از بیماریهای روانی، پیشگیری از مشکلات بهداشتی و مشکلات رفتاری افزایش می یابد (امانی، ۱۳۸۵).

برنامه آموزش مهارت های زندگی یک برنامه پیش گیرانه و ارتقایی است. این برنامه به منظور ارتقای سطح بهداشت روان و پیشگیری از آسیب های روانی اجتماعی توسط سازمان جهانی بهداشت<sup>۷</sup> تهیه شده است. فرض زیربنایی برای طراحان این برنامه پژوهش های انجام شده در مورد آسیب های روانی و اجتماعی است. بسیاری از پژوهش ها نشان داده اند که بیشتر مشکلات و اختلالات روانی عاطفی، ریشه های روانی اجتماعی دارند. به عنوان مثال پژوهش در زمینه سوء مصرف مواد نشان داده است که مصرف مواد با سه عامل عزت نفس پایین، ناتوانی در بیان احساسات و فقدان مهارتهای ارتباطی رابطه دارند در نتیجه با توجه به علل ایجادکننده و مؤثر در بروز آسیب های اجتماعی مانند خودکشی، خشونت، رفتارهای بزهکارانه و اختلالات روانی مانند افسردگی، اضطراب و غیره، متخصصان بهداشت روان برنامه های را جهت تجهیز توانایی های شناختی، ذهنی و روانی کودکان و به طور کلی پیشگیری از آسیبهای اجتماعی و اختلالات روانی، تدوین کردند.

هدف اصلی برنامه آموزشی مهارت های زندگی بر این اصل استوار است تا به وسیله این برنامه فرصت هایی فراهم گردد تا معنادان علاوه بر کسب سلامت جسمی، مهارت های زندگی نیز فراگیرند و یا فرصت هایی ایجاد شود تا مهارت هایی را کسب کنند تا بتوانند در مورد خود، انسان های دیگر و کل اجتماع به طور مؤثر، شایسته و مطمئن عمل نمایند. در حقیقت در برنامه آموزشی مهارت های زندگی عوامل روانی اجتماعی مانند عزت نفس، خودپنداره، شبکه های حمایتی، استرس ها و هیجانات نحوه ی کنار آمدن با آنها مورد توجه قرار میگیرد. این برنامه یک برنامه آموزشی است که مهارت های لازم جهت ارتقاء بهداشت روان و پیشگیری از آسیب های برنامه یک برنامه آموزشی است که مهارت های لازم جهت ارتقاء بهداشت روان و پیشگیری از آسیب های اجتماعی را به گروه مخاطب آموزش می دهد (عربستانی و نیک پور، ۱۳۸۴).

<sup>۷</sup>.who

## اهداف برنامه آموزش مهارت های زندگی

### الف) ارتقاء بهداشت روان و پیشگیری اولیه از آسیب های اجتماعی

هدف اصلی این برنامه، ارتقاء بهداشت روان و پیشگیری اولیه از آسیب های اجتماعی مانند: اعتیاد، خودکشی، بزهکاری و انواع مختلف بی بند و باری هاست. آموزش مهارت های زندگی بر عوامل زیربنایی مشترک در بسیاری از زمینه های ارتقاء بهداشت روان و پیشگیری اولیه تأثیر گذاشته و همین توان و ویژگی آنهاست که فضای آموزشی آن را وسیع ساخته و زیربنای هر رویکرد آموزشی به زندگی شده است. اگرچه دانش و کاربرد اختصاصی مهارت های زندگی در برنامه های ارتقاء بهداشت روان و پیشگیری اولیه متفاوت است.

ولی مهارت های زندگی به صورت عام در همه آنها نقش دارد بنابراین، برنامه آموزش مهارت های زندگی، برنامه جامعی است که هم برای آموزش دامنه وسیعی از مهارت های شخصی و اجتماعی طراحی شده و هم پتانسیل بالایی برای پیشگیری از مشکلات و آسیب های مختلف اجتماعی دارد.

### ب) توانمند کردن افراد

برنامه آموزش مهارت های زندگی، یک رویکرد کل نگر برای توانمند کردن افراد جهت شناخت خود، دیگران و محیط دارد. یادگیری مهارت ها تنها نوع یادگیری نیست که اتفاق می افتد بلکه افراد دانش و اطلاعات را نیز به دست می آورند و آموزش مهارت ها، نگرشها و ارزشها را نیز تحت تأثیر قرار میدهد افراد علاوه بر اینکه یاد می گیرند مهارت های زندگی را در موقعیت های واقعی زندگی به کار ببرند حقایقی را نیز درباره موقعیت های مختلف می آموزند.

### ج) تحقیق توانایی های بالقوه و انطباق با تغییرات زندگی

این برنامه از طرفی سبب تبدیل دانش و نگرش به توانایی های بالفعل شده و از طرف دیگر موجب انطباق افراد با شرایط متغیر زندگی مانند شهری شدن، تغییر ساختارهای خانوادگی و تکامل طبیعی فرهنگ ها گشته و به آنان کمک میکند تا به شیوه هایی که خانواده و جامعه مثبت میدانند با موقعیت های روزمره مواجه شدند.

تعاریف ده مهارت اصلی و پایه

#### ۱- مهارت خودآگاهی<sup>۸</sup>

خودآگاهی، توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، ویژگیهای مثبت و منفی، توانایی ها و ناتوانی ها است. افرادی که خودآگاهی قوی دارند از نقش احساسات در شکل گیری رفتار، آگاهی داشته و تلاش دارند که با تکیه بر نقاط قوت و پذیرش و رفع نقاط منفی، زندگی را پیش ببرند.

هدف اصلی مهارت خودآگاهی این است که فرد با تعمق به تمامی ویژگی های خود نگرینسته و خود تصمیم بگیرد که چگونه باشد.

شرط هر نوع تغییر در فرد، نیاز به تغییر است. از جمله عوامل مهم در ایجاد نیاز به تغییر داشتن مهارت خودآگاهی است. بهترین روش برای قوی کردن خودآگاهی آن است که یاد بگیریم از نقاط قوت، ویژگی های مثبت و توانایی های خود استفاده کرده و نقاط ضعف یا ویژگیهای منفی خود را بهبود داده و یا بپذیریم (ناصری، ۱۳۸۵).

مهارت خودآگاهی به انسان کمک میکند تا بتواند احساسات خود را شناسایی کند و آنها را کنترل نماید. ناتوانی در کنترل احساسات میتواند به بزهکاری، اعتیاد، خشونت و بدرفتاری کودکان و نوجوانان بیانجامد. با این مهارت فرد می تواند از نیازهای خود آگاه شده و از مسیرهای سالم به رفع نیازهای خود بپردازد. اهداف واقع بینانه ای برای زندگی خود تعیین کرده، به این ترتیب از دنبال کردن اهداف بسیار ایده آل، تخیلی و کمال گرایانه دوری میگزیند. مهارت خودآگاهی و تسلط بر آن میتواند از ابتلای دانش آموزان به بیماریهای روانی و آسیب های اجتماعی مانند: اعتیاد، بزهکاری، بی بند و باری و خشونت بکاهد (طارمیان، ۱۳۷۸).

#### ۲- مهارت همدلی<sup>۹</sup>

همدلی یا هم حسی به معنی تلاش برای فهم موقعیت زندگی دیگران است و درک و پذیرش دیگران، یعنی همان افرادی که با ما تفاوت بسیار دارند. بهبود روابط اجتماعی، مثلا در موقعیت های فرهنگی و قومی، از مهارت های زندگی امروز است و بدون آن هر لحظه ممکن است کینه ها و خصومت های افراد، نسبت به یکدیگر تشدید شود. از آنجا که زندگی جمعی، به

<sup>۸</sup>. Self-consciousness

<sup>۹</sup>. Sympathy

ویژه در عصر حاضر، به همیاری و مشارکت نیاز دارد، لازم است با تقویت همدلی در نوجوانان، آنان را به سوی تجربه رفتارهای جمعی مفید هدایت کنیم. همدلی به راستی یک مهارت است و عده‌های اساساً از این مهارت بی بهره و از مزایای بی شمار فردی و اجتماعی آن بی خبرند. هرگاه عضوی از اعضای جامعه، انتظار داشته باشد که دیگران او را با تمام ویژگی‌ها و خصلت‌ها بپذیرند، خودش هم باید توان فهم عقاید، باورها و احساس دیگران را داشته باشد. همدلی ابعاد بی شماری دارد، اما تنها به یک نکته ی دیگر در مورد آن اشاره می کنیم که عبارت است: از ناسازگاریهای نوجوانان با والدین و سایر اعضای خانواده. پژوهش های روانشناسان گویای این حقیقت است که دلایل ریشه ای این مسأله را باید در فضای ذهنی متفاوت والدین و فرزندان جستجو کرد. هر یک از این افراد، پدیده ها را از دیدگاه ویژه ی خود می بینند. در این زمینه نیز همدلی کلید درک و سپس حل تدریجی اختلافات نوجوانان و والدین آنها است. در واقع فقدان همدلی موجب میشود نوجوانان به روشهای انحرافی بیان خویش متن متوسل شوند که گاهی در تضاد با ارزشهای اجتماعی و فرهنگی قرار می گیرند.

### ۳- مهارت مقابله با هیجان‌ها<sup>۱۰</sup>

این توانایی فرد را قادر میسازد تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص داده، نحوه ی تأثیر هیجان‌ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهد. اکثر اوقات ما حالات و احساسات خود را تحت دو واژه ی خوب یا بد توصیف می کنیم. بیشتر اوقات از حالات روحی خود به طور دقیق و درست خبر نداریم. کلمات زیادی وجود دارد که احساسات را توصیف میکند به عنوان مثال غمگینی، اندوهگینی، رنجیدگی، ناراحتی، بی حوصلگی، کسلی، خستگی، افسردگی، آزرده‌گی، بی تفاوتی، بی علاقه‌گی، شرمندگی، خجالت زدگی، شادی، حسرت، تعجب و ... که ما بیشتر با دو کلمه ی خوب و بد احساسات خود را توصیف می کنیم. اگر با حالات هیجانی مثل غم، خشم یا اضطراب درست برخورد نشود این هیجانات تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی داشته و برای سلامت، پیامدهای منفی به دنبال خواهد داشت (پرتو، ۱۳۹۴).

### ۴- مهارت مقابله با استرس<sup>۱۱</sup>

هنگامی که صحبت از دوران کودکی و نوجوانی می شود، دوره ای پر از خوشی و خوشحالی به ذهن می آید. ولی واقعیت این است که بسیاری از کودکان و نوجوانان بنا به دلایل مختلف، خوشحالی زیادی را تجربه نمی کنند. نه تنها در کشورهای فقیر بلکه حتی در کشورهای پیشرفته ی جهان نیز کودکان، به خصوص نوجوانان، در شرایط مناسبی زندگی نمی کنند. دوره ی

<sup>۱۰</sup>. Coping with emotion

<sup>۱۱</sup>. Coping with stress



نوجوانی دوره‌های است که مشکلات سلامت روان افزایش می یابد. نکته ی مهم آن است که این موضوع در تمام طبقات اجتماعی و اقتصادی صادق است. یعنی، نوجوانان خانواده های مرفه و متشخص نیز همان مشکلاتی را تجربه می کنند که نوجوانان خانواده های فقیر تجربه می کنند.

یکی از مهارت های زندگی، مهارت مقابله با استرس است. ناتوانی کودکان و نوجوانان در برخورد صحیح با استرس ها باعث می شود تا به آسیب های جسمانی و روانی، اجتماعی متعددی مبتلا شوند.

استرس یعنی دوباره سازگار شدن فرد با شرایط و موقعیت های جدید. هر موقع که تغییری در زندگی روی می دهد ما با یک استرس روبرو هستیم.

#### ۵- مهارت تصمیم گیری<sup>۱۲</sup>

بدون تردید تصمیم گیری یکی از مهمترین مهارت های زندگی است، زیرا فرد همواره باید یک راه را از میان راه های گوناگون انتخاب کند. اما اگر شخص برای اخذ تصمیم مهارت کافی نداشته باشد، قادر به تصمیم گیری نخواهد بود و در نتیجه، یا تعارضات و تنش های ناشی از آن را تحمل خواهد کرد یا با تصمیم گیری غیرمنطقی و نادرست، به افسردگی، اضطراب و سیر ناراحتی ها دچار خواهد شد. اهم موارد تصمیم گیری در جامعه، مربوط به انتخاب شغل، انتخاب رشته تحصیلی، انتخاب همسر و چند اتفاق عمومی دیگر است.

در حالی که قلمرو این مهارت بسیار وسیع است و از جزئی ترین رفتارها تا کلی ترین و مهم ترین آنها را شامل می شود. به همین دلیل مهارت تصمیم گیری، در تأمین بهداشت روان بسیار اساسی است. این مهارت برای نوجوانان و جوانان اهمیت مضاعفی دارد، زیرا آنان با راه ها و انتخاب های بی شماری مواجه اند و هرچه ارتباطات اجتماعی آنان گسترش یابد، تعداد گزینه ها نیز افزایش می یابد.

#### ۶- مهارت حل مسأله<sup>۱۳</sup>

زندگی را میتوان پیاپی مواجه شدن با مسائل و تلاش برای حل آنها دانست. حل موفقیت آمیز مسائل زندگی به اعتماد به نفس بیشتر و آرامش خود منجر می شود. در حالی که حل ناقص یا گره های ناگشوده بهداشت روان شخص را به طور جدی

<sup>۱۲</sup>. Decision making

<sup>۱۳</sup>. Problem solving ability

تهدید خواهد کرد. حل مسأله فرد را قادر می سازد به طور سازنده با مشکلات زندگی خود مواجه شود. مواجه سازنده با مشکلات، مهارت فوق العاده ارزشمندی است که آموزش آن برای نوجوانان کاملاً لازم و ضروری است.

حل مسأله، مستلزم چندین فعالیت است به طوری که ابتدا باید مسأله را با دقت و صحت تعریف کرد و سپس راه حل های متفاوت را در کنار هم قرار داد و در نهایت، راه حل مناسب را از میان راه حل های ممکن انتخاب و اجرا کرد. جزئیات این مبحث بیانگر آن است که یکی از اختلالات عمده شناخت بیماران روانی، ناتوانی آنان در حل مسأله است.

#### ۷- مهارتهای ارتباطات اجتماعی و بین فردی<sup>۱۴</sup>

شاید بتوان گفت که ارتباط، یکی از قدیمی ترین و در عین حال عالی ترین دستاورد بشر بوده است. ارتباط در گذشته و برای انسان اولیه، علاوه بر کارهایی که در جهت حفظ حیات و یاری گرفتن از دیگران داشته، زمینه سازفعالیت های اجتماعی و سرآغازی برای زندگی اجتماعی نیز بوده است. ارتباط اساساً میان دو یا چند نفر اتفاق می افتد که به وسیله آن دانش، عقاید یا تجارب خود را در زمینه اتفاقات گذشته، احتمالات آینده، موضوعات خاص را به یکدیگر منتقل می کنند.

زمانی می توانیم بگوییم ارتباط مؤثری برقرار کرده ایم که بتوانیم نظرات، عقاید، خواسته ها و نیازهای خود را به طور صحیح بیان کنیم و هنگام نیاز از دیگران درخواست کمک و راهنمایی کنیم.

برقراری ارتباط به دلایل مختلفی مانند: درد دل، بررسی مسایل شغلی و مسایل فردی، بیان انتظارات زناشویی و یا توقعات والدین از فرزندان، طرح اختلاف عقیده و موارد مشابه صورت می گیرد.

اما در هر حال هیچ نوع ارتباطی جز به دلیل احساس نیاز شدید انسان برای تعامل اجتماعی به وقوع نمی پیوندد، زیرا برقراری ارتباط با دیگران بسیاری از نیازهای او را برطرف می کند. اعتقاد بر این است که نیازهای آدمی بر اساس یک سلسله مراتب میباشد. در کلیه ی سطوح این سلسله مراتب، ارتباط با دیگران یکی از ابزار اصلی و اولیه ی رفع نیازهای انسان است.

#### ۸- مهارت تفکر خلاق<sup>۱۵</sup>

<sup>۱۴</sup>. Interpersonal relationships

<sup>۱۵</sup>. Creative thinking

سازمان جهانی بهداشت، تفکر را یک مهارت می داند که هم به حل مسأله و هم به تصمیم گیری های مناسب کمک می کند.

پاول تورنس به عنوان یکی از پیشگامان مطالعه تفکر خلاق معتقد است که خلاقیت عبارت است: از توانایی به وجود آوردن یک موضوع بدیع و نو به حدی که کاملاً بی نظیر باشد.

در تعریفی دیگر که مورد توافق اکثر متخصصان است، خلاقیت به این شرح تعریف شده است: خلاقیت، توانایی فرد به تولید ایده ها، نظریه ها، بینش ها یا اشیاء جدید و بدیع و بازسازی مجدد در علوم و سایر زمینه هاست که توسط متخصصان، اصیل و از نظر علمی، زیبایی شناسی، تکنولوژی و اجتماعی با ارزش تلقی گردد.

#### ۹- مهارت تفکر نقادانه<sup>۱۶</sup>

در مهارت نقادانه یا انتقادی با بررسی افکار و عقاید خود و دیگران می توانیم به درک روشن تری از مسائل و واقعیت ها برسیم. در واقع واقعیت را از شایعه و دروغ می توانیم تشخیص بدهیم و آن وقت می توانیم تصمیمات بهتری بگیریم.

تفکر انتقادی یا نقادانه، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است. آموزش این مهارت، فرد را قادر می سازد تا در برخورد با ارزشها، فشار گروه و رسانه های گروهی مقاومت کند و از آسیبهای ناشی از آن در امان بماند

#### ۱۰- ارتباط مؤثر<sup>۱۷</sup>

این توانایی به فرد کمک میکند تا بتواند کلامی و غیر کلامی و مناسب با فرهنگ، جامعه و موقعیت، خود را بیان کند بدین معنی که فرد بتواند نظرها، عقاید، خواسته ها، نیازها و هیجان های خود را ابراز و به هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران، در مواقع ضروری، از عوامل مهم یک رابطه سالم است.

<sup>۱۶</sup>. Critical thinking

<sup>۱۷</sup>. Communication

## نتیجه گیری

اهداف اصلی برنامه ی آموزشی مهارت‌های زندگی پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و ارتقاء سطح بهداشت روان افراد جامعه است. اما در کنار این هدف کلی، اهداف اختصاصی تر دیگری هم به نتیجه می‌رسند که این اهداف جزئی و اختصاصی، در کل هدف اصلی برنامه ی آموزش مهارت های زندگی که پیگیری از آسیب‌های اجتماعی و ارتقاء سطح سلامت روان است را تشکیل میدهد. این اهداف شامل:

توانمند کردن افراد - ایجاد و افزایش مهارت تصمیم گیری - ارتقاء مهارت تفکر انتقادی و خلاق - تحقق توانایی های بالقوه و انطباق با تغییرات زندگی - افزایش انطباق افراد با شرایط شهری شدن - تقویت اعتماد به نفس، عزت نفس و هویت فردی - ارتقاء مهارت های اجتماعی - تقویت فرایند اجتماعی شدن - افزایش سازگاری روانی، اجتماعی - آمادگی نوجوانان برای ورود به زندگی در بزرگسالی - شکل گیری و تقویت ارزش های سالم اجتماعی - آموزش شهروندی - افزایش مسئولیت پذیری - پیشگیری از خشونت و پرخاشگری - ایجاد و توسعه ی قضاوت صحیح - افزایش همدلی و در افراد مختلف و فرهنگ های متفاوت - پیشگیری از روابط ناسالم بین دو جنس، بی بند و باریهای جنسی و ایدز - پیشگیری از بزهکاری - افزایش مشارکتهای مردمی و ... بنابراین به نظر می رسد که آموزش مهارت های زندگی نه تنها لازم و ضروری است بلکه نیاز به تلاش همگانی دارد و باید دولتمردان و سیاست گذاران از این آموزش همگانی، حمایت جامع و کامل بکنند و از هیچ کوششی دریغ نورزند تا هم از آسیب های اجتماعی و تبعات آن جلوگیری به عمل آید و هم بهداشت و روان جامعه به حد اعلا ی خود برسد .

## منابع

- امانی، علی. (۱۳۸۵). آموزش کفایت اجتماعی در کاهش پرخاشگری پسران پیش دبستانی، فصلنامه اصول بهداشت روانی سال هشتم، شماره ۳۱ و ۳۲
- احمدی، سیداحمد. (۱۳۸۲). روانشناسی نوجوانان و جوانان، ویرایش ۲، اصفهان: مشعل.
- برماس، حامد، شریفی، حسن پاشا، احدی، حسن، شعبانی، حسن (۱۳۸۶). طراحی، ارزیابی و اجرای دوره آموزش پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر. پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی. شماره ۱۵: ص ۶۷-۸۲.
- پرتو، مسلم، ۸۳۱۴، کارآمدی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در ارتقاء حل مسأله دانش آموزان، دومین کنفرانس ملی و اولین کنفرانس بین المللی پژوهش‌های نوین در علوم انسانی، تهران، موسسه مدیران ایده پرداز پایتخت ویرا.
- روح الهی، حسین پایندان، طیبه، ۸۳۱۱، تأثیر آموزش مهارت های زندگی بر اخلاق و عملکرد تحصیلی دانش آموزان راهنمایی، اولین همایش ملی آموزش در ایران ۸۴، تهران، پژوهشکده سیاست گذاری علم، فناوری و صنعت.

- سازمان جهانی بهداشت (۱۳۷۹). برنامه آموزش مهارت های زندگی، ترجمه قاسم آبادی، ربابه ومحمدخانی، پروانه . سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری.
- سایت ویکی پدیا
- کلینکه، کریس ال. مهارت های زندگی، ترجمه شهرام محمدخانی، (۱۳۸۴) ، جلد اول، چاپ ششم، تهران، انتشارات اسپند هنر.
- طارمیان ، فرهاد (۱۳۷۸). مهارت های زندگی، تعاریف و مبانی نظری. مجله ژرفای تربیت، سال اول، شماره چهار، تهران.
- ناصری، حسین (۱۳۸۵). راهنمای برنامه آموزش مهارت های زندگی . تهران : سازمان بهزیستی.
- نیک پرور فرد، ریحانه . (۱۳۸۴) . مهارت هایی برای زندگی، تهران : انتشارات معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی کشور.

Douglas W. Nangle, Cynthia A. Erdley, Erika M. Carpenter, Julie E. Newman. (۲۰۰۲). *Social skills training as a treatment for aggressive children and adolescents: clinical integration*. - Matson, J.L., Fee, V.E., Coe, D.A., & Smith, D. (۲۰۰۸). A social skills program for developmentally delayed preschoolers. *Journal of Clinical Child Psychology*, ۲۰(۴), ۴۲۸-۴۳۳ *Medical Sciences*. ۲۰۱۲; ۵(۲): ۱۲۵- ۱۳۰.