« مهارت های زندگی »

مهارت های زندگی مجموعه ای از توانایی هاست که زمینه سازگاری با رفتار مثبت و مفید را فراهم می آورد و در نتیجه فرد قادر می شود بدون این که به خود یا دیگران صدمه بزند مسئولیت های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش ها و مشکلات روزانه زندگی به شکل مؤثر روبرو شود.

آموزش مهارت های زندگی فرد را قادر می سازد تا دانش، ارزش، نگرش ها به توانایی های بالفعل تبدیل کند.

موارد کاربرد مهارت های زندگی

افزایش سلامت روانی و جهانی/ کمک به تقویت و توسعه ارتباطات دوستانه/ ارتقای سطح رفتارهای سالم و مفید اجتماعی/ پیشگیری از بروز اختلالات روانی و مشکلات روانی- اجتماعی/ خودکشی در نوجوانان و جوانان/ شیوع ایدز و بی بندوباری جنسی

سطوح مهارت های زندگی

سطح اول: مهارت های پایه ای و اساسی روانشناختی و اجتماعی که به شدت تحت تأثیر فرهنگ و ارزش های اجتماعی است. مانند: خودآگاهی و همدلی.

سطح دوم: مهارت هایی که در شرایط خاص مورد استفاده قرار می گیرد. مثل: مذاکره، حل تعارض و رفتار جرأت مندانه.

سطح سوم: مهارت های زندگی کاربردی است. مثل: دوری از مصرف مواد مخدر، مهارت حل مسئله و تصمیم گیری، تفکر خلاق.

اهداف مهارت های زندگی

ایجاد رغبت و انگیزه در فرد برای حرکت از ضعف به سوی استقلال/ افزایش قدرت حل مسئله و تصمیم گیری/ تقویت اعتماد به نفس/ کنترل احساسات و هیجانات/ تقویت روحیه همکاری و مشارکت.

انواع مهارت های زندگی

خودآگاهی: توانایی شناخت نقاط قوت و ضعف، خواسته ها و ترس، تصویر واقع بینانه از خود، آگاهی از حقوق خود، توضیح ارش ها.

مهارت های ارتباطی: به فرد کمک می کند به صورت کلامی و غیرکلامی فرهنگ، جامعه و موقعیت خود را بیان کند. مهارتی که کمک می کند فرد بتواند نظر، عقاید، خواسته و هیجانات خود را ابراز و به هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک نماید.

شامل ابراز وجود، مذاکره، غلبه بر خجالت، گوش دادن است.

همدلی: درک زندگی دیگران حتی زمانی که در شرایط آن قرار نداریم. شامل علاقه به دیگران، تحمل افراد، دوستیابی، احترام قائل شدن برای دیگران می باشد.

مهارت بین فردی: همکاری، تشخیص مرزهای خود دیگران، شروع و خاتمه ارتباطات.

مهارت حل مسئله: شناسایی مشکل، آشنایی با مراکز حل مشکلات، تشخیص راه حل های مشترک برای جامعه.

 تفکر خلاق: این نوع تفکر به مسئله و تصمیم گیری مناسب کمک می کند. با استفاده از این نوع تفکر راه حلهای مختلف و پیامد هر کدام را بررسی می کنیم. این مهارت به فرد کمک می کند حتی زمانی که مشکل وجود ندارد و تصمیم خاصی نیست با سازگاری و انعطاف بالا به زندگی بپردازد.

شامل آگاهی از نابرابری و بی عدالتی، واقف بودن به اینکه دیگران همیشه درست نمی گویند.

 توانایی مقابله مؤثر: شامل شناخت استرس های مختلف زندگی و تأثیر آنها بر فرد است.

توانایی مقابله با موقعیت های غیرقابل تغییر، آرام ماندن در شرایط استرس و تنظیم دقت می باشد.

انجام تمرینات ورزشی می تواند کاهش توانمندی های شناختی را که در اثر سالمندی حادث می شود به تأخیر اندازد.

ورزش در تأمین نیاز افراد، تکامل اجتماعی کسب صفات اجتماعی و آگاهی از توانایی های بالقوه ای جسمانی و در شکل گیری تغیر و تقویت بسیاری از توانایی ها و ویژگی های روانی- اجتماعی مؤثر است.

شرکت در فعالیت های ورزشی رقابت، دوستی، جلب توجه به مقبولیت گردی و نیاز به وابستگی، تضاد، ابراز و کنترل هیجانات، ماجراجویی اشیاء را برآورده می کند.

فعالیت های ورزشی از راه های مختلف به احساس+ فرد از خود و خودپنداره های بهتر در فرد کمک می کند. ورزش عاملی برای جذب جامعه شدن است و امکان فرد نشستن تنش های برآمده از زندگی را فراهم می نماید.

 تأثیرات ورزش در ابعاد مختلف:

بعد جسمانی: کاهش ضربان قلب در حال استراحت، آمادگی قلبی و عروقی، کاهش وزن بدن، کاهش چربی و فشارخون، افزایش استقامت عضلانی، برطرف کردن احساس خستگی.

بعد روانی: کاهش اضطراب و استرس، کاهش افسردگی، کاهش پرخاشگری، افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس، افزایش شادابی، افزایش تحمل در برابر مشکلات.

بعد اجتماعی: مسئولیت پذیری، جامعه پذیری، امید به زندگی، خوش بینی، افزایش همدلی و صمیمیت.

ورزش سطح سلامت و کیفیت زندگی را بالا برده و سرعت انتقال و صحت فکر و و تفکر و قدرت تصمیم گیری و اعتماد به نفس انسان را در مسائل زندگی افزایش داده و به انسان این فرصت را می دهد که بتواند صحیح و عاقلانه تصمیم بگیرد و از زندگی خود لذت ببرد و مشکلات خود را حل کند.

بسیاری از اضطراب ها، نگرانی ها، دلواپسی ها و عصبانیت ها و فشارهای روانی می تواند اثر منفی در کیفیت زندگی انسان بگذارد. ورزش اضطراب و افسردگی را می کاهد و اعتماد به نفس را افزایش می دهد. کسانی که فعالیت جسمی و تمرینات ورزشی انجام می دهند دارای هوش بالا، خستگی پایین، نظم و انگیزه، اعتماد به نفس و بازدهی بیشتر می باشند.

ورزش در کودکی و نوجوانی مفر سالمی برای آزاد کردن انرژی های اندوخته شده است و این خود بسیار لذت بخش و آرامش بخش است. ورزش بر عملکردهای شناختی و هوشی تأثیر مثبت دارد.

از ضروری ترین نیازهای بشر که جزو شرط های اصولی بهداشت روانی به شمار می رود آرامش خاطر، احساس امنیت، شادابی و نشاط است. ورزش یکی از راه های دستیابی به این امر مهم می باشد. ورزش و فعالیت های جسمانی نقش قاطع و مؤثری بر بهداشت روانی دارد. ورزش علاوه بر اینکه ابراز ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است رابطه نزدیکی با سلامت روانی و به ویژه پیشگیری از بروز نابهنجاری روانی دارد. ورزش از اضطراب و افسردگی می کاهد و اعتماد به نفس را بالا می برد.

ورزش در سنین کودکی و نوجوانی جایگاه سالمی برای آزاد کردن انرژی های اندوخته شده است و این خود بسیار لذت بخش و آرامش بخش است. شرکت در فعالیت های ورزشی به اجتماعی شدن، کسب مهارت و کفایت و همچنین دوست یابی و ارتباط سالم با همسالان کمک می کند. در نتیجه تمرینات ورزشی مداوم میزان جریان خون در مغز افزایش می یابد. افزایش جریان خون موجب اکسیژن رسانی و تغذیه بهتر نورون های مغز شده و از تنگ شدن عروق مغز جلوگیری می کند.

بازی های ورزشی نیز باعث افزایش خلاقیت، استقلال، رهاسازی تنش و نیز برقراری روابط صمیمانه بین افراد می شود. ورزش عبارت است از فعالیت نهادینه شده که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید با استفاده از مهارت های جسمانی پیچیده.

اثرات مثبت ورزش در سلامت روح و روان:

ورزش طراوت و شادابی را به ارمغان آورده و افسردگی را از بین می برد.

ورزش موجب احساس اعتماد به نفس، احساس قدرت و تقویت اراده می شود.

ورزش موجب تقویت تمرکز فکر و افزایش قدرت عمل می گردد.

ورزش موجب داشتن احساس خوب و افزایش قدرت خلاقیت می گردد.

ورزش در مدت کوتاه و در طولانی مدت یک داروی ضد افسردگی است. مؤثرترین و بهترین روش درمان افسردگی ؟ ساختن رواندرمانی ورزش است.

ورزش طراوت و شادابی را به ارمغان می آورد و افسردگی را از بین می برد.

ورزش موجب احساس اعتماد به نفس، احساس قدرت و تقویت اراده می شود.

ورزش کسالت و تنبلی را از انسان زدوده و به وی نشاط و شادابی بخشیده و او را برای انجام وظایف فردی و اجتماعی آماده می کند.

ممکن عدم تعادل روانی بسیاری از بیماران نتیجه عدم فعالیت حرکتی و ورزشی در دوران کودکی باشد. تحقیقات نشان داده که دانش آموزان ورزشکار دارای صفات ممتاز رفتاری چون رهبری، تحرک های اجتماعی، حس ارزشمندی فردی و اجتماعی و عدم شک و تردید در خود می باشند. تحقیقات نشان داده که سالمندی که یک برنامه تمرینی شامل راه رفتن سریع را سه بار در هفته و به مدت یک ساعت در طول چهار ماه دارند حافظه و زمان واکنش آنها بهبود یافته بود.

معنویت یک کیفیت روانی است که فراتر از باورهای مذهبی است و در انسان ایجاد انگیزه می کند و احساساتی مثل درک بزرگی الهی و احترام به خلقت را در فرد به وجود می آورد. فرد معنوی در زندگی هدفمند است و معنای زندگی را دریافته است و زمانی این بعد مهم در زندگی برجسته می شود که انسان در برابر فشارهای عاطفی، بیماری شدید و مرگ قرار گیرد.

معنویت مرحله ای است که در آن معنا، امید، آسایش و آرامش درون را در می یابیم. یکی از تأثیرات معنویت در زندگی ارتقاء سلامت روان است. مطالعات نشان داده است که گرایشات معنوی قوی و نگرش مثبت باعث ارتقای سلامت می شود و بیمارانی که گرایشات معنوی قوی دارند به بهبود خود از بسیاری بیماریهای مزمن کمک می کنند

معنویات و سلامت روان:

معنویت مرحله ای است که طی آن افراد معنی زندگی را درک می کنند و معنویت همان است که آرامش و امنیت را فراهم می کند. مذهبی بودن اثرات مثبت بر بهداشت روانی دارد. دعا به همراه ایمان با بهداشت روان ارتباط دارد. اما دعا به تنهایی چنین ارتباطی ندارد. مذهب در تمام عوامل نقش مؤثری در استرس زایی داشته و در ارزیابی موقعیت، ارزیابی شناختی فرد فعالیت های مقابله و ..... سبب کاهش گرفتاری روانی می شود.

رفتارهای مذهبی ارزش مثبت در پرداختن به نکات معنی دار زندگی دارد. رفتارهایی از قبیل توکل به خدا، زیارت و ... می توانند از طریق ایجاد امید به نگرش های مثبت موجب آرامش درونی فرد شوند.

گرایشات سالم دینی، فشار خون انسان را تعدیل می کند و فشار خون بالا را کاهش می دهد و با تقویت هیجانات مثبت هیجانات منفی را کاهش می دهد. دین از جنبه های مختلفی به انسان کمک می کند با فشارهای روانی بهتر کنار آید. پیوندهای اجتماعی حاصل از فعالیت های روانی باعث کنترل و کاهش افسردگی و اضطراب می شود و از تنهایی و انزوای انسان جلوگیری می کند.

یکی از پایدارترین تجلیات روحی آدمی ابعاد وجود آدمی حس نیایش و پر تنش است. فشارهای روانی ناشی از مسائل زندگی و دگرگونی های آن از عوامل مهم آشکار ساز و تشدید کننده یا پدید آورنده بیماریها اعم از روانی یا جسمی است.

همدلی افراد در صورت قرار گرفتن در معرض استرسورهای متعدد مستعد به بیماری می شوند از مهمترین عوامل کاهش دهنده فشار روانی ایمان مذهبی و اعتقاد به وجود خداوند است که باعث احساس آرامش انسان و رفع استرس در صورت بروز مشکلات و دشواری ها می شود.

اعتقاد به اینکه هیچ اتفاقی خارج از اراده ی خداوند اتفاق نمی افتد و انسان ها نیز براساس اعمالشان در دنیای پس از مرگ ارزیابی خواهند شد. برای بسیاری از بیماران روانی راه گشا است.

کسانی که به انجام مراسم مذهبی می پردازند کمتر از کسانی که این اعمال را انجام نمی دهند دست به خودکشی می زنند. میزان اضطراب، افسردگی و خودکشی در میان کسانی که نمی توانند معنویت را برای خود معنا کنند بیشتر از سایر افراد است.

معنویات در احساس امید، صحبت با دیگران، آرامش هیجانی، فرصت شکوفایی، احساس راحتی، مهار تکانه ها، نزدیکی به خدا، کمک به حل مشکل مؤثر است. دین موجب امیدواری می شود. خوش بینی را افزایش می دهد. هر چه میزان معنویت زیادتر باشد افراد مصونیت بیشتری از بیماری روانی و انحرافات رفتاری پیدا می کنند. رفتارهایی از قبیل توکل به خدا، صبر، دعا، زیارت و .... می تواند با ایجاد امید و نگرش های مثبت باعث افزایش آرامش درونی در فرد شوند.

دین سطوح بالایی از قوی بودن من، همدلی و رفتار اجتماعی انسجام یافته را به نمایش می گذارد. معنویت به معنای نقش زندگی و روشی برای بودن و تجربه کردن است.

از جمله ساز و کارهای دین در برابر فشارهای روانی آرام سازی است. ایمان عبارت است از توکل کامل به خداوند. کسی که به درجه ای از توکل می رسد هرگز مأیوس نمی شود. نماز از جمله عباراتی است که در ایجاد حالتی از آرام سازی کامل روان و آسودگی عقل در انسان نقش اساسی دارد.

حالت آرام سازی و آرامش روانی نماز از نظر بهداشت روانی حائز اهمیت است.

صبر و تحمل و بردباری یکی از مهارت های اساسی در حفظ آرامش روان است. صبر در مقابل عبادت، در مقابل معصیت و در مقابل ناملایمات زندگی انسان صبور همیشه قدرت برتر و حکمت خدا را بالای سر خود می بیند و از دیدگاه او زندگی یعنی طی یک سری موانع که باید سعی کند تا با تلاش و کوشش آنها را طی کند و نه اینکه موانع سد راه زندگی باشند.

گرایشات سالم دینی فشارخون انسان را تعدیل می کند و فشارخون بالا را کاهش می دهد و با تقویت هیجانات مثبت هیجانات منفی را کاهش می دهد. اما اینکه دین چگونه می تواند سلامت جسم و روان ما را تقویت کند .

واحد سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد

فهیمه فلاح /روانشناسی بالینی

مرکز بهداشت استان قم