

یا لطیف

اهمیت و آموزش کارگاه مهارت‌های زندگی برای
ایثارگران و خانواده محترم آنان

تهیه کننده : علی عندلیب

کارشناس مسئول مشاوره و مددکاری ایثارگران

اداره امور ایثارگران شرکت ارتباطات زیر ساخت

سال ۱۳۹۰

اهمیت و آموزش کارگاه مهارت‌های زندگی برای ایثارگران و خانواده محترم آنان

جنگ ۸ ساله تحمیلی که با تحریک و حمایت همه جانبه استکبار جهانی بر کشور و مردم عزیز ما تحمیل شد، علاوه بر ایجاد ضایعات، صدمات فیزیکی و خسارات اقتصادی، عوارض نا مطلوب عصبی و روانی را نیز بر احاد مملکت وارد آورده است که تا سالیان درازی تداوم یافته است. جنگ علاوه بر ایجاد عوارض روانشناختی و عصبی بر روی شرکت کنندگان در جنگ را در پی داشته، بلکه این عوارض بطور غیر مستقیم بر روی اعضای خانواده به ویژه فرزندان آنها بروز می کنند که نیازمند رسیدگی های مداوم از طریق مشاوران، روانشناسان و حل مشکلات برای فرزندان می باشد. از جمله پیامدهای جنگ، تاثیر آن بر سلامت روانی فرد است.

شایع ترین اختلالات در این افراد افسردگی، علائم اضطراب، علائم سوگواری، شکایات سوماتیک و اختلال استرس پس از تروما می باشند در این زمینه زنان بیشتر از مردان آسیب پذیرند و سایر گروه‌های درگیر، کودکان، نوجوانان، افراد مسن، و ناتوان هستند که پیامدهای روانشناختی در کودکان شامل بروز رفتار تهاجمی، افت تحصیلی، شب ادراری و کابوس های شبانه می باشد با توجه به پیچیدگی مشکلات خانواده های معظم شهدا، آزادگان، جانبازان، استرس ها به طور مستقیم و غیر مستقیم فرزندان آنها را تهدید می کند. از عوارض دیگر جنگ کشته شدن رزمندگان، مجروح و یا به اسارت درآمدن و مفقودالثر شدن آنها می باشد که این مشکل پیامدهای روانی رفتاری متعددی برای فرد مجروح و دیگر اعضای خانواده او به همراه دارد.

و هزاره جدید را می توان هزاره تبادل اطلاعات نامید، با رواج یافتن رسانه های همگانی مانند رادیو و تلویزیون و اخیرا اینترنت، اطلاعات زیادی در اختیار مردم می گیرد تا جاییکه امروزه پدیده ای بنام (بحران اطلاعات) شکل گرفته است. منظور بحران اطلاعات هجوم بی وقفه اطلاعاتی است که متاسفانه درونی نشده و بر خلاف گذشته به مهارت تبدیل نمی شود.

مهارت به معنی استفاده ماهرانه و توانمندانه از دانش است برای مثال ، بیشتر مردم می دانند که رفتارهای پرخاشگرا نه ، ناکارآمد و ویرانگر هستند. بسیاری از افراد نیز راه هایی را برای کنترل خشم خویش می شناسند اما در عمل چند نفر می توانند به طور مناسب از

این روش های کنترل خشم استفاده کنند ؟ شاید زمانیکه مهارتهای به زمینه های خاص یا موارد تخصصی مربوط می شود فقدان آنها آسیب چندانی به زندگی شخص یا جامعه وارد نکند ، برای مثال اگر کسی فاقد مهارت رانندگی باشد یا نتواند غذاهای خاصی را طبخ کند ، زندگی روزمره وی مختل نخواهد شد اما هنگامی که صحت از فشارهای روانی روزمره و بحران های زندگی اجتماعی به میان می آید نقص مهارتهای مقابله ای سازگرا نه یا تاخیر در انتخاب مناسب ترین راه حل ، به آسیب جبران ناپذیری منجر می گردد.

به طور کلی مهارتهای زندگی عبارتند از توانایی هایی که منجر به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه ، عنای روابط انسانی ، افزایش سلامت و رفتارهای سلامتی در سطح جامعه می گردند. هم به صورت ابزاری در پیشگیری از آسیب های روانی - اجتماعی مبتلا به جامعه نظیر اعتیاد ، خشنونت خانگی ، اجتماعی ، آزار کودکان ، خودکشی ، ایدز و موارد مشابه قابل استفاده است.

مهارتهای زندگی به عنوان تواناییها، دانشها ، نگرش ها و رفتارهایی تعریف شده است که برای شادمانی و موفقیت یاد گرفته می شوند تا اینکه فرد را قادر سازد با موفقیت های زندگی سازگاری یابد و بر آنها مسلط شود از طریق رشد این مهارتها افراد یاد می گیرند که به راحتی با دیگران زندگی کنند ، احساس خود را با امنیت خاطر بیان کنند و زندگی را دوست داشته باشند.

اهمیت و ضرورت آموزش کارگاه های مهارتهای زندگی

الف : افزایش سلامت روانی و جسمی

۱- تقویت اعتماد به نفس و احترام به خود (خود ارزشمندی)

۲- مجهز نمودن افراد به ابزار و روشی برای مقابله با فشارهای محیطی و روانی

۳- کمک به جوانان در زمینه ارتباطات دوستانه

۴- ارتقای سطح رفتارهای سالم و مفید اجتماعی

۵- افزایش دانش

۶- تغییر در نگرش

۷- بهبود سطح بهداشت روان

۸- ایجاد تغییرات معنی دار در رفتار سلامت و رفتارهای اجتماعی

ب : پیشگیری از مشکلات روانی و رفتارهای اجتماعی

۱- مصرف سیگار، سوء مصرف مواد مخدر

۲- اضطراب و افسردگی

۳- تمایلات و افکار خودکشی

۴- افت تحصیلی و غیره

انواع مهارت‌های زندگی :

برای یک زندگی سالم و شاد مهارت‌های زیادی مورد نیاز هستند. (مانند مهارت‌های مراقبت از خود، شغل یابی، مقابله با موقعیت‌های پر خطر و ...) اما پایه و اساس برنامه آموزش مهارت‌های زندگی ۱۰ مهارت اصلی است که عبارتند از: مهارت برقراری ارتباط موثر ، مهارت خودآگاهی و همدلی ، مهارت مدیریت خشم ، مهارت برقراری روابط بین فردی موثر ، مهارت رفتار جرات مندانه ، مهارت مقابله با خلق منفی ، مهارت مدیریت استرس ، مهارت مدیریت زمان ، مهارت حل مسئله ، مهارت تفکر نقاد.

۱- مهارت برقراری ارتباط موثر :

ارتباط از مولفه های اصلی زندگی اجتماعی است. مهارت برقراری ارتباط موثر یکی از مهمترین پیش بینی کننده سلامت روابط بین فردی است. بخش اعظم هر روز را به ارتباط برقرار کردن با دیگران می گذرانیم و هر چه بیشتر بتوانیم نیازهای خود را بیان کرده، نیازهای دیگران را درک کنیم، از بهداشت روانی بهتری برخوردار خواهیم بود. توانایی ارتباطی به ما کمک می کند تا با دیگران ارتباط کلامی و غیر کلامی موثرتری داشته باشیم. اگر این مهارت را کسب کرده باشیم. و فنون برقراری ارتباط موثر به عنوان یکی از اصلی ترین قسمت های آموزش مهارتهای زندگی در نظر گرفته می شوند.

۲- مهارت خود آگاهی و همدلی :

یعنی شناخت خود و آگاهی از نقاط قوت و ضعف، خواست ها و ترس ها، رغبت ها، تمایلات خود. این توانایی به ما کمک می کند تصور واقع بینانه ای از خود داشته باشیم و حقوق و مسئولیتهایمان را بهتر بشناسیم. این که فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند. همدلی به ما کمک می کند تا انسان های دیگر را وقتی با ما متفاوت هستند، بپذیریم و به آنها احترام بگذاریم. کسانی که همدلی بیشتر دارند به دیگران علاقمندند، افراد مختلف را تحمل می کنند و دوست داشتنی ترند. این مهارت، روابط اجتماعی را بهبود می بخشد. این که فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند.

مطالعات نشان داده است که ضعف در خود آگاهی با بسیاری از بیماریها و آسیب های روانی - اجتماعی همراه است از جمله می توان به افسردگی، اضطراب، احساس حقارت، اعتماد به نفس پایین، مشکلات ارتباطی، احساس تنهایی، سوء مصرف مواد مخدر، فرار و اشاره کرد از این رو کسب مهارت خود آگاهی و همدلی برای پیشگیری از انواع مشکلات فوق بسیار مهم است.

۳- مهارت مدیریت خشم :

خشم مقدمه پرخاشگری است ، اگر چه خشم احساسی است که جزء هیجان های پایه به شمار می رود ولی با توجه به اینکه خشم می تواند منجر به رفتار پرخاشگرانه شود . شناسایی و مهار خشم و ابراز رنجش به شیوه ای جامعه پسدانه و غیر پرخاشگرانه ضروری است این توانایی شامل شناخت استرس های مختلف زندگی و تاثیر آنها بر رفتار است و ما را قادر می سازد که منابع فشار روانی در زندگی مان را شناخته، راههای صحیح کاهش فشار را دنبال کنیم.

۴- مهارت برقراری روابط بین فردی موثر :

این توانایی به ما کمک می کند با دیگران همکاری و مشارکت بهتری داشته باشیم، به آنها اعتماد کنیم، مرزهای روابط با دیگران را تشخیص دهیم، دوستی های مطلوب را حفظ کنیم و در شروع و خاتمه ارتباطات به طور موثرتری رفتار کنیم. روابط بین فردی موثر اهمیت بسزایی در ایجاد سلامت روانی ، رشد شخصی ، هویت یابی ، افزایش بهره‌وری شغلی ، افزایش کیفیت زندگی ، افزایش سازگاری و خود شکوفائی دارد . به منظور برقراری روابط بین فردی موثر کسب مهارت در چهارحوزه ی شناختن یکدیگر و اعتماد کردن به هم ، برقراری ارتباط روشن و عاری از ابهام ، پذیرش و حمایت یکدیگر و حل تعارض ها و مشکلات موجود در رابطه با شیوه ای سازنده ضروری است .

۵- مهارت رفتار جراتمندانانه :

جرات مندی هم چنین شامل دفاع فرد از حقوق خود به شکلی که حقوق دیگران پایمال نشود است. بنابراین در صورت عدم آشنایی به این مهارت، دچار مشکلات جدی مانند ناتوانایی در نه گفتن شده که خود به مشکلات زیادی مانند اعتیاد، انواع بزهکاری، بیماری راضی کردن دیگران و مهرطلبی منجر می شود. هم چنین فرد به دلیل نگرفتن حق خود و خشم ایجاد شده و سرکوب آن به انواع بیماری های روحی و جسمی مانند افسردگی، یاس، درماندگی، سردرد، فشار خون بالا، زخم معده، بیماری های قلبی و... مبتلا می شود.

هدف از آموزش این مهارت، در حقیقت جرات بیان احساس، فکر، عقیده و حل مشکلات از طریق گفت و گو است تا معنای حرف های دیگران را بفهمیم و نسبت به کنترل احساس سلطه جویانه واکنش نشان دهد.

۶- مهارت مقابله با خلق منفی :

افسردگی نه تنها به عنوان یک پدیده بالینی بلکه در شکل خفیف تر آن غمگینی و یاس پدیده ای فراگیر است تقریباً هیچ کس را نمی توان یافت که در زمانی از زندگی تجربه غمگینی را نداشته باشد افسردگی نیز مانند خشم جزء هیجان های پایه به شمار می رود که با انسان به دنیا می آید و حدود ۲۰٪ انسان ها زمانی از زندگی خود به حدی افسرده می شوند که نیاز به خدمات بالینی پیدا می کنند.

۷- مهارت مدیریت استرس :

این مهارت شامل شناخت استرس های مختلف زندگی و تأثیر آنها بر فرد است . شناسایی منابع استرس و نحوه تأثیر آن بر انسان ، فرد را قادر می سازد تا با اعمال و موضع گیری های خود فشار و استرس را کاهش دهد. زندگی روزانه هر فردی می تواند شامل برخی از حوادث استرس زا باشد در اکثر تعاریف استرس بر رابطه بین فردی و محیط تأکید شده است .

۸- مهارت مدیریت زمان :

فراگیری چگونگی مدیریت کار آمد زمان ، در تحصیل ، کار و منزل ، روش موثر در برنامه ریزی بهینه زمان است . مدیریت زمان باعث کاهش استرس و اضطراب می شود .

مدیریت زمان وسیله ای است برای :

- صرفه جویی در زمان

- آمادگی قبلی داشتن برای فعالیت های اجتماعی

- کاهش حجم کار

- نظارت بر روند پیشرفت کارها ، تنظیم وقت

۹- مهارت حل مسئله :

مهارت حل مسئله یکی از مهارتهای زندگی است که به ما در حل مسایل فردی و اجتماعی کمک می کند . حل مسئله عبارت است از فرایند شناختی رفتاری که توسط خود فرد هدایت می شود و فرد سعی می کند با کمک آن راه حل های موثر یا سازگارانه برای مسایل زندگی روزمره خویش پیدا کند . پژوهش های زیادی نشان داده اند که نقص در حل مسئله اجتماعی با آسیبهای روانی و اجتماعی در کودکی ، نوجوانی و بزرگسالی همراه است.

۱۰- مهارت تفکر نقاد :

تفکر نقاد یک فرایند شناختی فعال ، هدفمند و سازمان دهی شده است که فرد از آن برای آزمودن دقیق تفکر خود و دیگران و روشن کردن برداشت و بهبود درک خود از وقایع استفاده می کند تفکر نقاد روش معنی دادن به دنیا است . تفکر نقاد یعنی تفکر در باره تفکر

تفکر انتقادی ، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است . آموزش این مهارت ها ، نوجوانان را

قادر می سازد تا در برخورد با ارزش ها ، فشار گروه و رسانه های گروهی مقاومت کنند و از

آسیب های ناشی از آن در امان بمانند.

منابع :

- سلسله كارگاه آموزش تربيت مربى گري مهارتهاي زندگي ، انجمن روانشناسي ايران سال ۱۳۸۵ .
- بررسي و مقايسه ميزان سلامت روان جانبازان شيميايي و همسران آنها با افراد عادي ، عندليب علي ۱۳۸۵ .

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.