



نشریه مشترک دفتر
مرکزی مشاوره وزارت
علوم و مرکز مشاوره
دانشگاه تهران



معاونت دانشجویی و فرهنگی
دانشگاه صنعتی اصفهان
مرکز مشاوره دانشجویی

ویژه نامه مرکز مشاوره دانشجویی
دانشگاه صنعتی اصفهان

مهارت های زندگی

آیا تاکنون احساس کرده اید که:

- ❖ توانایی یادگیری شما کم شده است ؟
 - ❖ تمرکز شما در مطالعه یا کلاس کاهش یافته است ؟
 - ❖ اعتماد به نفس شما پایین آمده است ؟
 - ❖ در ارتباطات اجتماعی ضعیف برخورد می کنید ؟
 - ❖ در تصمیم گیریها دچار تردید و دو دلی مکرر می شوید ؟
 - ❖ نسبت به خود احساس کم بینی دارید ؟
 - ❖ بیشتر اوقات نسبت به خود احساس منفی دارید ؟
 - ❖ نمی توانید با دیگران رابطه صمیمانه داشته باشید ؟
 - ❖ در شرایط عادی رفتار نامناسب از خود نشان می دهید ؟
 - ❖ مدتی است احساس دلنگی و ناراحتی دارید ؟
 - ❖ تمایل به ابراز نشانه های بیمارگونه دارید ؟
- اگر به دو یا سه سؤال بالا جواب مثبت می دهید شاید به این دلیل است که از مهارت های زندگی آگاه نیستید. مهارت های زندگی عبارتست از مجموعه ای از توانایی هایی که زمینه سازگاری و رفتار مثبت را فراهم می کند. استفاده از مهارت های زندگی بهداشت روانی را ارتقاء می دهد.

این مهارت ها به فرد کمک می کند تا نقش اجتماعی خود را ارج نهد، مسئولیت های خود را بپذیرد، خواست ها و انتظارات خود را در مقابل مقدرات و امکانات ارزیابی کند، با مشکلات روزمره برخورد سازنده داشته باشد و در روابط بین فردی به شکل مؤثر و مطبوعی ظاهر شود.

در جوامع سنتی مهارت های زندگی به ساده ترین شکل و برای جوابگویی به انتظارات محدود جامعه از طریق روابط اجتماعی فراگرفته می شود و در صورتی که فرد ناشیانه عمل کند در آموزش های مستقیم خانواده یا آموزش های غیرمستقیم همسالان مهارت می یابد. هر چه جامعه پیچیده تر شود تنوع مهارت ها بیشتر و یادگیری آنها نیز پیچیده تر می شود. برخی از دانشجویان در برخورد با مشکلات روزمره، چون تحلیلی از واقعیت یا توانمندی خود ندارند به سادگی نمی توانند راه حل مناسبی پیدا کنند بدین جهت مدتها ارزنده ترین اوقات خود را تلف می کنند.

چگونه می توان از این معضل جلوگیری کرد؟ یکی از جواب های پیشنهادی افزایش ظرفیت روان شناختی^۱ است.

سازگاری افراد مختلف در یک موقعیت اجتماعی متفاوت است. تفاوت در سازگاری را در اطاق نوزادان زایشگاه بخوبی می توان دید. برخی از نوزادان آرام خفته و گاهی حرکتی بخود می دهند و دوباره آرام می خوابند، برخی دیگر دست و پا زده و گاهی نق می زنند، تعدادی هم دایم گریه می کنند و بی قراری و ناسازگاری نشان می دهند. به همین ترتیب، برخی از دانشجویان با ورود به محیط صمیمانه خوابگاه گذر زمان را برای خود مطلوب می کنند ولی برخی دیگر مدتها طول می کشد تا با محیط جدید سازگاری پیدا کنند و در این مدت از تنهایی و سردرگribانی رنج می برند. همچنین یک فرد در موقعیت های مختلف، سازگاری متفاوتی نشان می دهد. مثلاً دانشجویی در موقعیت کلاس سازگاری خوبی دارد ولی در موقعیت خوابگاه سازگاری کمتری از خود نشان می دهد یا در طول سال تحصیلی سازگاری دارد ولی احساس می کند در امتحانات میان ترم و پایان ترم دچار استرس، اضطراب و ناسازگاری شده است.

ظرفیت روان شناختی یک فرد عبارتست از توانایی شخص در مواجهه با انتظارات و دشواری های زندگی روزمره. بالا بودن ظرفیت روان شناختی به انسان این امکان را می دهد که زندگی خود را در سطح مطلوب روانی نگه دارد و این توانایی را به صورت رفتار سازگارانه و عمل مؤثر و مثبت نشان دهد.

نقش ظرفیت روان شناختی در ارتقاء بهداشت و سلامتی در سه جنبه جسمانی، روانی، اجتماعی اهمیت فراوان دارد. یکی از راه های بالا بردن ظرفیت روان شناختی (یعنی افزایش قدرت سازگاری) تجهیز فرد به مهارت های زندگی است. مهارت های زندگی بسیارند و ماهیت و تعریف آنها به نسبت فرهنگ و موقعیت ها تغییر می کند. تحلیل اساسی این

مهارت ها نشان می دهد که می توان تعدادی از آنها را پایه ای برای فعالیت های مربوط به ارتقاء بهداشت روانی قرار داد.

این مهارت های پایه ای عبارتند از:

- ۱ - تصمیم گیری
- ۲ - حل مسأله
- ۳ - تفکر خلاق
- ۴ - تفکر انتقادی
- ۵ - روابط مؤثر اجتماعی
- ۶ - خودشناسی
- ۷ - همدلی
- ۸ - کنار آمدن با هیجان ها و فشار روانی مهارت های زندگی در موارد زیر اثر مثبت دارد:
- استفاده از ظرفیتهای، توانمندی ها و کنش های هوشی
- پیشگیری از رفتارهای خشنونت آمیز
- تقویت اتکا به نفس
- تقویت خود پنداره
- تقویت نگرش ها، باورها و ارزش ها

افزایش مثبت اندیشی
افزایش رفتار مثبت
بهبود روابط بین فردی
به بیان دیگر مهارت های زندگی، شخص را قادر می سازد دانش، نگرش و ارزش ها را به توانایی های واقعی و عینی تبدیل کند.

دانشجو با قبول شدن در دانشگاه با موقعیت های جدیدی از نظر شرایط تحصیلی، روش های تدریس، موقعیت جغرافیایی، موقعیت انسانی (حضور در دانشگاه) روبرو شده و با انواع استرس یا فشارهای روانی برخورد می کند. حال ببینیم فشار روانی یا استرس چیست ؟

فشار روانی (Stress)

استرس یا فشار روانی به زبان ساده عبارت است از پاسخ یا واکنش به محرک های درونی و بیرونی.

محرک های درونی را می توان شامل بیماری جسمی، نقص بدنی، عدم موفقیت در جلب توجه، رقابت، احساس عدم توانایی در انجام

وظیفه، احساس فقدان مهارت در تشخیص مشکل، احساس کمبود اطلاعات لازم در مورد مسأله و... دانست.

محرك‌های بیرونی می‌تواند شامل تغییر محل زندگی، تحصیل یا کار، آفت توانایی، از دست دادن دوست، عدم پذیرش از طرف دیگران و... باشد.

باید توجه داشت که پیامد استرس‌ها همواره منفی نیست. افراد تحت تأثیر استرس دست به

فعالیت‌های مفید می‌زنند. مثلاً به موقع در کلاس حاضر می‌شوند، به درس گوش می‌دهند، مطالعه می‌کنند. این نوع استرس‌ها را استرس‌های مثبت یا مفید می‌گویند. احساس خطر، ناامیدی، از دست دادن

دوست، گرفتن نمره مردودی و... موجب استرس‌های منفی می‌شود.

با تحمل استرس اندام‌های بدن مثل قلب، ریه، عضلات و غدد تحت تأثیر قرار می‌گیرند. عوارضی نظیر زخم معده، اختلال روده‌ای، تحریک پذیری، فشار خون، سردردهای میگرنی و کمردرد نیز نتیجه استرس‌های مداوم در طول زمان است.

استرس چگونه به وجود می‌آید؟

تغییرات عمده مثبت یا منفی در جریان زندگی می‌تواند باعث ایجاد استرس شود.

تغییرات مثبت مثل قبول شدن در کنکور، گرفتن نمرات خوب، آوردن مقام اول در مسابقات ورزشی، و... تغییرات منفی مثل بیماری، مرگ نزدیکان، حوادث طبیعی، تصادف، دزدیده شدن اموال و... همه استرس به شمار می‌روند.

عصبانیت، اضطراب، هیجانی شدن، تحریک پذیری، ترس و نوسانات خلق را می‌توان تأثیر استرس بر احساس دانست.

استرس بر احساسات، افکار، رفتار و جسم اثر می‌گذارد.

احساس عزت نفس پایین، ناتوانی در تمرکز، نگرانی برای آینده، باور به شانس، ترس از شکست و کمرویی از عوارض استرس بر افکار است.

از جا پریدن، خشکی گلو و دهان، تکرر ادرار، سردرد، پشت درد، ضربان قلب، تیک، مشکلات خواب، احساس پروانه در شکم از عوارض استرس بر جسم است.

پیشگیری و کنترل فشار استرس:

بسیاری از فشارهای روانی را می‌توان تغییر داد، خاموش کرد یا به حداقل رساند.

تعدادی از روشهایی که می‌توانند برای کاهش فشار روانی (استرس) مورد استفاده قرار گیرند، به

شرح زیر است:

۱ - از واکنش‌های خود نسبت به فشار روانی آگاهی کسب کنید.

۲ - به توانایی‌ها و جنبه‌های مثبت زندگی خود فکر کنید.

۳ - از رقابت غیرضروری بپرهیزید.

۴ - رفتارهای جرأت‌مدار خود را افزایش دهید.

۵ - محدودیت‌های خود را شناخته و بپذیرید.

۶ - سرگرمی‌هایی برای خودتان در نظر بگیرید.

۷ - حالت آرامش خود را حفظ کرده و شوخ طبع باشید.

۸ - بطور منظم ورزش کنید.

۹ - از غذاهای متنوع و متعادل روزانه استفاده کنید.

۱۰ - درباره نگرانی و مشکلات خود با کسانی که مورد اعتمادتان هستند صحبت کنید.

۱۱ - وقت خود را بصورت صحیح مورد استفاده قرار دهید.

۱۲ - برای انجام امور تحصیلی و شخصی برنامه ریزی کنید.

۱۳ - مشکلات اجرایی برنامه‌ریزی‌های خود را بیابید و برای حل آنها اقدام کنید.

۱۴ - برای آینده طرح داشته باشید و از طفره روی و به تعویق انداختن آن خودداری کنید.

۱۵ - برنامه کاری و تفریحی هفتگی با خانواده یا دوستان دانشجوی داشته باشید.

۱۶ - اهداف واقع بینانه انتخاب کنید.

۱۷ - اولویت‌های کاری خود را بشناسید.

۱۸ - فراغت‌های کوتاه و مکرر برای خود در نظر بگیرید.

۱۹ - از روشهای آرام بخش استفاده کنید. برای مثال در هنگام تنش برای چند دقیقه دم و بازدم (تنفس عمیق) داشته باشید.

۲۰ - تمرین‌های یوگا یا ریلکسیشن انجام دهید.

برخی از روش‌های سنتی مقابله با استرس به شرح زیر است:

الف - سرگرمی‌های مفید مثل هم صحبتی با دوستان، قدم زدن در پارک، تماشای یک فیلم سینمایی خوب. باید دانست که سرگرمی‌های نامناسب موجب اختلال خواب و وقت کشی می‌شود.

ب - استفاده از مواد نیکوتین دار تسکین دهنده است ولی موجب بیماریهای لاعلاج می‌شود.

ج - استفاده از شیرینی، شیر، قهوه موجب تسکین موقت می‌شود ولی کمی بعد انسولین ترشح شده و موجب زودرنجی و خستگی می‌شود. کافیین قهوه به طور موقت، تمرکز را تقویت و ساعت بیداری را افزایش می‌دهد ولی

موجب تغییر ریتم قلب، سردرد، تنش عضلانی و زودرنجی می‌شود.

روش‌های جدید

۱ - مصرف ویتامین‌های ب و ث. در ناراحتی‌های جسمی مؤثر است و گفته شده که در بحران‌های جسمانی (مثل جراحی و خستگی) موجب کاهش اضطراب و افسردگی و استرس می‌شود.

۲ - خواب‌آورها، احساس آرامش می‌دهد اما روی مغز اثر گذارده و اختلال تدریجی در چرخه‌های خواب ایجاد می‌کند.

۳ - آرام بخش‌ها. خواب‌آور ولی اعتیاد آور هستند و افسردگی پنهان را وخیم‌تر می‌کنند.

با استرس چه کنیم؟

استرس‌های خفیف با مقابله‌های فردی کاهش می‌یابد ولی برای استرس‌های مداوم و شدید باید از روش‌های توصیه شده بهره گرفت. برای کاهش استرس لازم است:

۱ - علت استرس را جستجو کنیم و منبع آن را بشناسیم. ۲ - نسبت به موقعیت جدید و فشار وارده مثبت فکر کنیم. ۳ - به توانایی‌های خود توجه کنیم و وظایف خود را در برابر آن فشار بشناسیم. ۴ - از رقابت‌های غیرضروری (مثل درس خواندن برای کسب رتبه بالا یا قبولی فوق لیسانس به هر شکل ممکن و...) بپرهیزیم؟ ۵ - با جرأت و اعتماد به نفس با فشار وارده روبرو شویم. ۶ - محدودیت‌های خود را بپذیریم. ۷ - اوقات فراغت خود را تنظیم کنیم و از وقت مان حداکثر استفاده را ببریم. ۸ - تغذیه مناسب می‌تواند باعث جذب مواد لازم به بدن بشود و ضعف، خستگی و ناتوانی جسمی ما را کاهش بدهد بنابراین به تغذیه مناسب و کافی توجه کنیم. ۹ - درباره مشکلاتی که با آن روبرو شده‌ایم با دوستان با تجربه، کسانی که قبلاً آن موقعیت را گذرانده‌اند و حتی در موارد تخصصی‌تر با مشاور مشورت کنیم. ۱۰ - فعالیت‌های شخصی خود را زمان بندی و تنظیم کنیم و کارهایی که از ضرورت کمتری برخوردار است تقلیل دهیم یا به وقت دیگری موکول کنیم. اندیشیدن درباره طرح‌های آینده می‌تواند به افکار ما در مورد اتفاق‌های بعدی انسجام بدهد و کمک کند حداقل برای قرار گرفتن در آن موقعیت آمادگی ذهنی داشته باشیم. ۱۱ - استفاده از روشهایی برای آرام سازی تنش مثل Relaxation کمک می‌کند تا بتوانیم با آرامش بیشتری با اتفاقات جدید روبرو شویم.



مهارت‌های زندگی
ویژه نامه مرکز مشاوره دانشجویی
دانشگاه صنعتی اصفهان