

مقدمه ای بر مهارت های زندگی

بخش نخست؛ سلامت رفتاری

تحقیقات بسیار نشان داده است که عده زیادی از افرادی که دچار آسیب های اجتماعی شده اند علی رغم آنکه اطلاعات کافی و صحیحی داشته و تمایلی نیز به انجام رفتارهای پر خطری که آنها را دچار آسیب می نماید نداشته اند، هنگامی که در شرایط خاصی قرار گرفتند به دلیل نداشتن توانایی و مهارت های لازم و مناسب، دست به چنین رفتارهایی زده اند. به همین دلیل لازم است به آنها فرصت داد تا چنین مهارت ها و توانمندی هایی را بیاموزند. توانایی ها و مهارت های متعددی برای پیشگیری از آسیب های اجتماعی ضروری است، مانند قدرت نه گفتن در مقابل پیشنهادهای ناسالم، مهارت مقابله با احساسات، مهارت حل مسئله، مهارت تصمیم گیری، تفکر نقاد و... استفاده از کلمه مهارت یا توانایی بر این نکته دلالت دارد که آموزش چنین موادی باید با تمرین و کار عملی همراه باشد چون نمی توان مهارتی را فقط به صورت نظری آموخت بلکه باید فرصت تمرین و تجربه نیز وجود داشته باشد. به عنوان مثال می توان موارد تئوری رانندگی را در یک ساعت آموخت ولی برای آنکه فرد بتواند در عمل رانندگی کند باید حدود سی ساعت آموزش عملی در محیط واقعی و زیر نظر مربی مجرب داشته باشد.

سلامت فردی:

یکی از راهکارهایی که در سطح فردی به پیشگیری از آسیب های اجتماعی کمک زیادی می کند، آموزش است. به عبارت دیگر برای آنکه انسان ها بتوانند در مقابل آسیب های اجتماعی از خود مراقبت کنند باید رفتارهای سالم یا سلامت رفتاری در آنان ایجاد شده باشد. حال چگونه می توان به رفتارهای سالم یا سلامت رفتاری دست یافت در بیش از نیم قرن اخیر یافته های علمی نشان داده اند که برای رسیدن به آنها باید مراحل زیر را پشت سر گذاشت:

۱- دادن اطلاعات: داشتن آگاهی از اطلاعات صحیح، علمی و معتبر درباره ی آسیب های اجتماعی می تواند پایه سلامت فردی باشد.

۲- ایجاد نگرش: اگرچه داشتن اطلاعات از آسیب های اجتماعی لازم است اما حتماً باید این اطلاعات سبب ایجاد نگرش نسبت به آنها شود. نمونه مشخصه آن پزشکی است که با آن که می داند مصرف سیگار منجر به سرطان و بیماری های متعدد می شود ولی باز هم سیگار می کشد. در این مثال اطلاعات وجود دارد ولی نگرشی ایجاد نشده است.

۳- ایجاد مهارت یا توانایی: اگرچه وجود آگاهی و نگرش مناسب لازم است ولی کافی نیست آیا برای رانندگی در سطح شهر کافی است که اطلاعات نظری در مورد اتومبیل داشت و به رانندگی بسیار علاقمند بود؟ مسلماً نه بلکه باید مدتی را به تمرین عملی رانندگی پرداخت و این مهارت را آموخت. در مورد مهارت یا توانایی های سالم زیستن نیز چنین است و علاوه بر آگاهی و نگرش نیاز به مهارت نیز وجود دارد.

۴- ایجاد خود کارآمدی یا خود بسندگی: نکته بسیار ظریف و مهم دیگری که در زمینه ی سلامت رفتاری باید به آن توجه کرد خود کارآمدی و یا خود بسندگی است که عده ای ممکن است به آن اعتماد به نفس بگویند، ولی بسیار ظریف تر از اعتماد به نفس می باشد. منظور از خود کارآمدی باور به توانستن است. نمونه مشخص در ضعف خود کارآمدی، فردی است که بخوبی توانایی و مهارت رانندگی را داراست و در نقاط خلوت به راحتی رانندگی می کند، به رانندگی علاقه مند است، و رانندگی می تواند به او کمک زیادی بکند ولی هیچ گاه در شهر رانندگی نمی کند. این افراد با آنکه بر مهارت خاصی تسلط دارند به علت خود بسندگی ضعیف به خود اجازه نمی دهند که رفتار موردنظر را انجام دهند و فقط در صورت تمرین مکرر و مرتب زیر نظر فردی مسلط و تشویق عملکرد صحیح است که خود کارآمدی ایجاد می شود.

۵- ایجاد رفتارهای سالم یا سلامت رفتاری: هنگامی که آگاهی نگرش مهارت و خود کارآمدی ایجاد شد فرد رفتارهای سالم را انجام می دهد.

فروزان مصلحیان