

مهارتی به سادگی زندگی

بحث مهارت‌های زندگی در کشور ما هم خیلی جوان است. باید همسن و سال شما باشد. بله، نوجوان است. برای همین باید آن را جدی گرفت و درباره‌اش حرف زد.



گفت‌وگو با دکتر نادر بلوچ نژاد، روان‌شناس و مشاور مهارتی به سادگی زندگی

بحث مهارت‌های زندگی در کشور ما هم خیلی جوان است. باید همسن و سال شما باشد. بله، نوجوان است. برای همین باید آن را جدی گرفت و درباره‌اش حرف زد.

برای همین این‌قدر مهم است و به مدرسه‌ها رفته است. برای همین هی تکرار می‌شود. درباره مهارت‌های زندگی و چندوچون یادگیری آنها با دکتر نادر بلوچ نژاد، روان‌شناس و مشاور گفت‌وگو می‌کنیم.

•اصطلاح «مهارت‌های زندگی« کمی تکراری شده! اما فقط تکرار شده و قطعاً هنوز خیلی‌ها نمی‌دانند مهارت‌های زندگی یعنی چه.

منظور ما از مهارت‌های زندگی، مجموعه‌ای از مهارت‌هاست که برای رسیدن به اهداف و زندگی آرام، فرد باید بلد باشد. باید بتواند در چالش‌هایی که در زندگی برایش پیش می‌آید درست فکر کند، درست تصمیم بگیرد، دست به انتخاب درستی بزند و بتواند مهارتش را به کار ببرد.

•اولین و مهم‌ترین مهارت‌های زندگی که آموختن آن را به نوجوان‌ها توصیه می‌کنید چیست؟
مهم‌ترین مهارتی که همه آدم‌ها باید بلد باشند شناخت احساسات و هیجانات خود و در مرحله بعد مهارت کنترل هیجانات است. می‌توان به مهارت فکر کردن، تصمیم‌گیری و ارتباطات انسانی هم اشاره کرد که البته اینها هر کدام مراحل و طبقاتی دارند.

•نوجوانان چه طور می‌توانند این مهارت‌ها را یاد بگیرند؟
باید وقت بگذارند و یاد بگیرند که بخش مهمی از وجود ما هیجاناتمان هستند. این بحث این‌قدر مهم است که لازم است بدانیم هر رفتار ما را هیجانی تأمین می‌کند. مثل انگیزه که هیجانی است برای انجام درست هرکار یا تنفر و... هرکدام از اینها بخش مهمی از وجود ما را به خود اختصاص می‌دهند. اما آگاهی ما در این زمینه محدود است. ما به ظاهر احساسات خود را خوب می‌شناسیم. مثلاً می‌توانیم به سرعت بگوییم الان عصبانی هستم، غمگینم. ترس را هم تا اندازه‌ای می‌شناسیم، اما از نام بردن بقیه احساساتمان ناتوانیم و واژه‌های برای آن پیدا نمی‌کنیم. اگر بپرسند حالت چه طور است، در نهایت می‌گوییم خوبم یا بدم. مثلاً نمی‌گوییم شرمندهام، اندوهناکم و...

نکته بعدی این‌که هیجانات ما در سه سطح تقسیم‌بندی می‌شوند. احساسات و هیجانات دسته اول خفیف‌اند، بعد متوسط و دسته سوم شدید می‌شود. نکته مهم این است که هیجانات خفیف باید در همان مرحله با اطلاعات و آگاهی کنترل شود، در غیر این‌صورت به دسته متوسط می‌رود و سخت‌تر می‌توان کنترلش کرد و بعد که شدید شود دیگر نمی‌توان به تنهایی آن را کنترل کرد. گاهی از کسانی که در عصبانیت جرمی را مرتکب شده‌اند یا رفتار نادرستی داشته‌اند می‌پرسید چه طور این اتفاق افتاد، می‌گویند دست خودم نبود! درحالی که وقتی هیجانی مثل تنفر یا دلخوری در سطح خفیف بود و آن را در همان مرحله کنترل کردیم، از بین می‌رود وگرنه، درون ما باقی می‌ماند.

نقطه شروع این ماجرا ساده است اما اگر همین ساده را کنترل نکنیم، درون ما انرژی‌اش افزایش پیدا می‌کند و جایی که آمادگی‌اش را نداریم بروز می‌کند. مثلاً کسی از مادرش آب خواسته و مادر آب گرم آورده، همین نکته کوچک که چرا آب گرم است، گاهی تبدیل به انفجار می‌شود. بعد می‌گویند این آب که آن قدر مهم نبود و او پاسخ می‌دهد: «آب اصل نبود، بهانه بود.« این‌جا او برگشته است به هیجانات سرکوب شده یا کنترل نشده.

آدم‌هایی را می‌بینیم که دائم احساس افسردگی دارند، اعتراض دارند، خسته‌اند. همه اینها برمی‌گردد به این‌که جایی ما بلد نبودیم هیجانی را که در وجودمان بود کنترل کنیم.

و بحث ارتباط انسانی چه؟

بخش مهمی از زندگی ما برمی‌گردد به ارتباطاتی که با آدم‌ها داریم. انسان موجودی است که در همه لحظات زندگی‌اش یک مدل ارتباطی دارد؛ یا با خودش یا با جهان اطرافش. البته بحث ارتباط با پروردگار هم هست که خاص است و سطحش به این طبقه‌بندی نمی‌خورد. اگر دقت کنیم حتی کودک در دوره نوزادی با خودش در ارتباط است و درونش دارد اتفاقاتی می‌افتد.

در تعریفی که از هوش هیجانی داریم، می‌گوییم باید بلد باشیم چه‌طور با دیگران ارتباط برقرار کنیم، قالب پیام‌هایمان را انتخاب کنیم، ارتباط موفق داشته باشیم و مقاصد و نیت‌های خودمان را به دیگران درست برسانیم و...

در مهارت‌های زندگی، اطلاعات فرد افزایش پیدا نمی‌کند، آگاهی‌ای که پیدا می‌کند، مستقیم در اعمالش می‌آید.

•بحث مهارت‌ها بحث جوانی است؟

در ایران این بحث خیلی جوان است اما در دنیا از اواخر دهه 1970 شروع شده. معروف‌ترین فردی که در این زمینه کار کرده دکتر دانیل گلن است و کتابش در این زمینه، به وسیله دو متخصص ایرانی ترجمه شده و در دانشگاه‌ها تدریس می‌شود.

•در مدرسه‌ها درس مشخصی برای مهارت‌ها هست؟

یک تعداد واحد انتخابی در دبیرستان و در دوره راهنمایی هم درسی با این عنوان هست.