



کشف خود

کلاس مهارت‌های زندگی

سیده فاطمه شبیری

دبیر تفکر و سبک زندگی منطقه ۳ تهران

آگاهی یافتن و شناخت اجزای وجود خود؛ شناخت خصوصیات ظاهری، احساسات، افکار و باورها، ارزش‌ها، اهداف، گفت‌وگوهای درونی و نقاط قوت و ضعف خود. به عبارت ساده‌تر، اطلاع از اینکه شما از نظر ظاهری چه ویژگی‌هایی دارید؟ از نظر عاطفی در چه شرایطی هستید؟ معمولاً گوشه‌گیر و منزوی هستید یا شلوغ و پر سر و صدا؟ چگونه به دنیا نگاه می‌کنید؟ چه افکار و باورهایی بر ذهن شما حاکم است و چه نگرشی نسبت به خود و دنیای اطرافتان دارید؟ ارزش‌های شما در زندگی کدام‌اند؟ چه اهدافی را در زندگی دنبال می‌کنید؟ چه نقاط قوت و ضعف یا چه ویژگی‌های مثبت یا منفی دارید؟

کسب مهارت خودآگاهی عامل مهمی در ارتباطات، موفقیت‌ها و شکست‌ها به شمار می‌رود. این توانایی موجب می‌شود افکار ما به توانمندی‌ها و نقاط مثبتمان معطوف شود. به‌طور کلی، کسب مهارت خودآگاهی منشأ رفتارهای سازنده، مفید، مسئولانه و احترام به خود است. مکاتب الهی، تربیتی و دینی نیز افراد را به شناخت خود دعوت می‌کنند. خودآگاهی پنج جزء دارد:

۱. شناخت صفات خود؛ ۲. شناخت توانایی‌ها، استعدادها و پیشرفت‌ها؛ ۳. شناخت افکار، باورها و ارزش‌ها؛ ۴. ترسیم تصویر واقع‌بینانه از خود؛ ۵. احساس رضایتمندی و نارضایتی از خود و زندگی خود.

با این مقدمه می‌توان آموزش مهارت خودآگاهی را در حوزه‌های ذکر شده آغاز کرد. شیوه کار این است که در جلسات متوالی و با شیوه‌های متنوع، دانش‌آموزان هر بار روی وجهی از خود متمرکز می‌شوند، با دقت به خودشان نگاه می‌کنند و خودشان را می‌کاوند و هر بار حاصل خودکاوی‌شان را روی کاغذی ثبت و در جعبه‌ای ذخیره می‌کنند که بعدها می‌فهمند به چه کارشان می‌آید؟

هیچ فکر کرده‌اید چرا بعضی از افراد در زندگی موفق‌تر از دیگران به نظر می‌رسند؟ نه این که این‌ها مشکلی نداشته باشند، بلکه می‌دانند چطور با مشکلاتشان برخورد کنند. این افراد مهارت‌هایی دارند که شاید بقیه نداشته باشند. بعضی از آن‌ها ذاتاً یا به دلیل نوع تربیت خانوادگی، این ویژگی را دارند و برخی آموزش دیده و روی خود کار کرده‌اند. استعدادها و نقاط قوت خود را به خوبی شناخته‌اند و آن‌ها را پرورش داده‌اند. می‌توانند با دیگران روابط خوب و صمیمانه برقرار کنند. می‌توانند احساسات، آرزوها و خواسته‌های خود را بیان کنند. می‌توانند مسائلی را که در زندگی با آن‌ها مواجه می‌شوند حل کنند. می‌توانند برای زندگی خود تصمیم‌های درستی بگیرند. می‌توانند وقتی دچار هیجان‌هایی مثل ترس، خشم، خجالت یا غم شدند، با آن‌ها کنار بیایند و هیجان خود را به شکل درست ابراز کنند تا به خود و دیگران صدمه نزنند. همه این‌ها مهارت‌های لازم برای زندگی موفق را تشکیل می‌دهند؛

سازمان بهداشت جهانی ده مهارت را به عنوان مهارت‌های زندگی معرفی کرده است. مهارت‌های زندگی یعنی مجموعه‌ای از توانایی‌ها و رفتارهای سازگارانه و مثبت که افراد را قادر می‌سازد با نیازها و چالش‌های روزمره به‌طور مؤثر برخورد کنند. این مهارت‌های ده‌گانه عبارت‌اند از:

۱. خودآگاهی؛ ۲. همدلی؛ ۳. روابط بین فردی؛ ۴. ارتباط مؤثر؛ ۵. مقابله با استرس؛ ۶. مدیریت هیجان؛ ۷. حل مسئله؛ ۸. تفکر خلاق؛ ۹. تفکر انتقادی؛ ۱۰. تصمیم‌گیری.

همه این مهارت‌ها آموختنی هستند؛ آموختن به بچه‌ها و بزرگ‌ترها و در سطوح گوناگون. در این نوشته و نوشته‌های بعد قصد داریم پیشنهادهایی برای نحوه آموزش آن‌ها به دانش‌آموزان ارائه دهیم. طرح درس‌های پیشنهادی برای اجرا در کلاس‌های متوسطه ۱ طراحی شده‌اند و می‌توانند در کلاس‌های تفکر و سبک زندگی اجرا شوند البته با کمی تغییر می‌توان آن را برای متوسطه ۲ نیز مناسب سازی کرد.

مهارت خودآگاهی

مهارت خودآگاهی یکی از اصلی‌ترین مهارت‌های زندگی و شامل توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، خواسته‌ها، ترس‌ها و بی‌زاری‌هاست. خودآگاهی یعنی



جلسه اول خودآگاهی
عنوان جلسه: خودت
را پیدا کن
هدف: آشنایی با
ویژگی‌های ظاهری خود
زمان فعالیت: ۶۰ دقیقه

ردیف	فعالیت	روش اجرا	نکات قابل توجه در اجرا	زمان فعالیت
	آغاز کردن کلاس	سلام و احوال‌پرسی آغازین و آمادگی کلاس		۵ دقیقه
۱	ساخت پازل چهره	جلسه قبل از اجرا با هماهنگی، از تک تک بچه‌ها عکس می‌گیریم. باید توجه داشته باشیم که قالب همه عکس‌ها از نظر اندازه و فاصله با کادر عکس و... کلاماً یکسان باشد. بعد هر عکسی را روی یک برگه-ترجیحاً A۵ پرینت می‌گیریم و سپس عکس‌ها را برش می‌زنیم و از طول سه قسمت می‌کنیم: چشم‌ها، بینی و دهان. برای بازشناسی، پشت هر یک از اجزای تصویر را با کدگذاری مشخص می‌کنیم. مثلاً می‌توان برای چشم‌ها از اعداد (به صورت نامرتب)، برای بینی از حروف الفبای فارسی و برای دهان از حروف الفبای انگلیسی (باز هم به صورت نامرتب) استفاده کرد. کدها را در فهرستی برای خودمان ذخیره می‌کنیم. مثلاً در فهرستمان داریم: احمدی (چشم: ۵، بینی: ص، دهان K). در جلسه اجرای طرح درس، قبل از جلسه، پازل عکس‌ها را به‌صورت نامرتب به دیوار می‌چسبانیم و برگه‌هایی با مضمون‌هایی مثل: «خودت را پیدا کن» یا «بین جقدر خودت را می‌شناسی» را لا به‌لای پازل پراکنده چهره بچه‌ها به دیوار می‌زنیم. با شروع فعالیت، از بچه‌ها می‌خواهیم اجزای صورت خودشان را از میان ده‌ها چشم و دهان و بینی بیابند و پازل صورت خود را بسازند.	بہتر است از ابتدای زنگ و قبل از شروع فعالیت، روی عکس‌ها پوشیده باشد و با اعلام آغاز، از آن‌ها رونمایی شود. بعد از پایان فعالیت، می‌توان فهرست مادر را روی دیوار نصب کرد یا در صورت امکان با ویدئو پروژکتور روی پرده انداخت تا هر کس درستی اجزایی را که برداشته است بررسی کند.	۱۰ دقیقه
۲	بازنگری	از بچه‌ها می‌خواهیم حس، برداشت یا دریافت خود را از این فعالیت بیان کنند		۵ دقیقه
۳	داستان خوانی	داستان خودشناسی از کتاب «حمام روح» جبران خلیل جبران را می‌خوانیم.	می‌توانیم از قبل داستان را بخوانیم و ضبط کنیم و در کلاس صدای ضبط شده را با آهنگی ملایم پخش کنیم	۵ دقیقه
۴	فعالیت دیدن خود در آینه	از بچه‌ها می‌خواهیم خود را در آینه ببینند و ویژگی‌های ظاهری خودشان را حداقل در ده جمله، در برگه‌هایی که به همین منظور به آن‌ها داده‌ایم بنویسند. برای این کار باید یک یا چند آینه همراه خودمان به کلاس برده باشیم. قدی بودن حداقل یک آینه، به دیدن تصویر کامل و توصیفی کامل‌تر کمک می‌کند.		۱۵ دقیقه
۵	بازنگری	از بچه‌ها می‌خواهیم احساس، برداشت یا دریافتشان را از این تمرین بیان کنند.	اگر کسی از میان بچه‌ها مایل بود توصیف خودش را از چهره‌اش بلند و برای جمع بخواند، با توجه به زمان کلاس، به او فرصت خواندن می‌دهیم.	۱۰ دقیقه
۶	جعبه کفش	از بچه‌ها می‌خواهیم از میان ویژگی‌های ظاهری که در برگه نوشته‌اند، بارزترین آن‌ها را مشخص و متمایز کنند. بعد از آن‌ها می‌خواهیم که در منزل جعبه‌ای بردارند (مثلاً یک جعبه کفش) و برگه‌ای را که در آن ویژگی‌های ظاهری خود را نوشته‌اند در این جعبه بیندازند. توضیح می‌دهیم که به تدریج و در طول جلسات آینده برگه‌های دیگری به این مجموعه اضافه خواهد شد.		۵ دقیقه
۷	پایان کار	به عنوان حسن ختام جلسه، شعری از شل سیلور استاین می‌خوانیم. می‌توان شعر را روی برگه‌های کوچکی تکثیر کرد و برای چسباندن در دفتر، به بچه‌ها داد.		۵ دقیقه



← فکر می‌کردم موهایم فر است تا اینکه سرم را از ته تراشیدم. آن وقت دیدم موهایم صاف است سرم بسیار فر است. (شل سیلور استاین)