

# شناخت بیشتر انتخاب بهتر

نویسنده: کلمر هنجری<sup>۱</sup>  
ترجمه: نرگس لیاقی مطلق  
دبیر تفکر و سبک زندگی منطقه ۲ تهران

بسیاری از مهارت‌هایی که افراد گفته‌اند، مهارت‌های زندگی نیست. بعضی، مهارت‌های فنی هستند (مثل رد شدن از خیابان)، بعضی مهارت‌های سلامتی هستند (مثل مهارت مسواک زدن)، برخی مهارت‌های معاش هستند مثل آشپزی و ...

تعریفی که سازمان بهداشت جهانی برای مهارت‌های زندگی ارائه کرده، از این قرار است:  
مهارت‌های زندگی توانایی‌هایی است که به ما کمک می‌کند تا خودمان را با شرایط وفق بدهیم و رفتار مثبتی داشته باشیم، تا بتوانیم از پس چالش‌های روزمره زندگی به شکلی کارآمد برآییم.  
با این تعریف، مهارت‌های زندگی از سایر مهارت‌هایی که روزانه به آن‌ها نیاز داریم متمایز می‌شوند. جدول کمک می‌کند تا این دسته‌بندی را بهتر درک کنیم.  
در تعریف سازمان بهداشت جهانی هسته اصلی و مهم‌ترین

در یک کارگاه آموزشی از تعدادی از مربیان سؤال شد "مهارت‌های زندگی چیست؟" ابر کلماتی که در زیر می‌بینید، از پاسخ‌های این افراد ساخته شده است.



تصمیم‌گیری، مشخص کردن اهداف، حل مسئله، مقابله با استرس، مدیریت هیجانات، مذاکره، دوستی، روابط بین فردی، همدلی، تفکر نقاد، تفکر خلاق، مقابله با فشار همسالان، جرئت‌مندی	مهارت‌های زندگی
مدیریت زمان، یافتن شغل، مصاحبه، رایانه، پخت‌وپز، رانندگی و...	مهارت‌های معاش
خواندن، گزارش‌دادن، حسابداری و ...	مهارت‌های یادگیری
مسواک‌زدن، ایمنی در جاده‌ها، دادن محلول نمکی مناسب به بیماران نیازمند و...	مهارت‌های بهداشتی - ایمنی
کار گروهی، عزت‌نفس، یادگیری از دیگران، اعتماد به نفس و...	نتایج مهارت‌های زندگی

درباره فشار گروه یا موقعیت ریسک‌پذیر دانش لازم را کسب کرده باشد، و توانایی عمل به آنچه را آموخته نیز به دست آورده باشد، می‌تواند در موقعیت‌های خطر از وقوع آن‌ها پیشگیری کند.

**انگیزش:** اگر کودکی انگیزه لازم برای عمل به آنچه را آموخته و تمرین کرده است داشته باشد، احتمال به کار بردن این روش‌ها در عمل بیشتر می‌شود. این انگیزه می‌تواند درونی یا بیرونی باشد. خانواده مستحکم یا ارزش‌های گروهی در همسالان می‌توانند برای انگیزش فرد الهام‌بخش باشند.

**محیط:** حمایت‌های اثربخش همسالان، خانواده، مدرسه، اجتماع، جامعه به‌عنوان کل، رسانه‌ها و قانون به همراه اثر فرهنگ و مذهب.

این مهارت‌ها به پنج دسته کلی زیر تقسیم می‌شوند. برای هر مهارت مثالی آورده شده است که به درک بهتر آن کمک کند. اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان و نوجوانان این است که به آن‌ها توانایی بیشتری برای بهبود زندگی‌شان می‌دهد. البته برای اینکه یک برنامه مهارت‌های زندگی مؤثر واقع شود، به سه کلید اساسی دیگر در کنار آموزش نیاز است. این چهار کلید شبیه چرخ‌های یک اتوبوس کار می‌کنند؛ اتوبوس فقط زمانی می‌تواند به خوبی حرکت کند که همه این چرخ‌ها سالم باشند.

**اطلاعات:** از نوع مناسب، در زمان مناسب و با شیوه آموزش مناسب!

**توانایی عمل کردن به مهارت‌های زندگی:** اگر نوجوانی

تصمیم‌گیری	گروهی از نوجوانان با مربی خود تصمیم می‌گیرند که سیگار را ترک کنند و به دیگران نیز در ترک سیگار کمک کنند. اهدافی برای خودشان تعیین می‌کنند که مشوق آن‌ها و دیگران باشد و به مزایا و معایب ترک سیگار فکر می‌کنند.	۱
حل مسئله	یک گروه از پسران بزرگ‌تر، دو دانش‌آموز کوچک‌تر را تهدید می‌کنند و بر سر آن‌ها فریاد می‌زنند. دو دانش‌آموز کوچک‌تر باید راه‌حلی برای نجات از این شرایط در صورت تکرار آن بیابند.	
تفکر نقاد	دختر نوجوانی خطر ارتباط با افراد ناآشنا در شبکه‌های ارتباط جمعی را ارزیابی می‌کند و پیشنهادهای این چنینی را مدیریت می‌کند.	۲
تفکر خلاق	یک نوجوان می‌تواند گزینه‌های مختلف شغل مناسب خودش را در نظر بگیرد و درباره نحوه رسیدن به هر یک از گزینه‌ها فکر کند.	
ارتباط مؤثر	یک نوجوان می‌تواند درباره مسئله‌هایش با پدر و مادر یا بزرگ‌تر خود گفت‌وگو کند.	۳
روابط بین فردی	یک نوجوان می‌تواند در مقابل فشار همسالان مقاومت کند و دعوت آن‌ها را برای تقلب در امتحان نپذیرد.	
خودآگاهی	یک نوجوان درباره ویژگی‌ها و توانمندی‌های خود، شناخت پیدا می‌کند و این شناخت او را یاری می‌دهد تا در مورد شغل و انتخاب رشته، انتخاب‌های آگاهانه‌تری داشته باشد.	۴
همدلی	یک گروه دانش‌آموزان فکر می‌کنند که چگونه به یک دانش‌آموز ناتوان که بیشتر وقت‌ها تنهاست، کمک کنند.	
مقابله با استرس	یک نوجوان فرا می‌گیرد که چگونه با فشار و استرس نیاز هم‌زمان به کار و درس خواندن کنار بیاید.	۵
مدیریت هیجانات	پسری فرا می‌گیرد که چگونه در هنگام خشم، خود را کنترل کند.	

# مهارت‌هایی برای زندگی



کتاب: مجموعه مهارت‌هایی برای زندگی (همراه با راهنمای معلم و کاربرگ دانش‌آموزان)  
ناشر: هنر آبی  
سال انتشار: ۱۳۹۵

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی از برنامه‌های معتبری است که بر سطح پیشگیری اولیه و تقویت توانایی‌های روانی - اجتماعی نوجوانان تأکید دارد. این برنامه فرد را قادر می‌سازد که به‌طور مؤثر با مقتضیات و کشمکش‌های زندگی روبه‌رو شود و با ایجاد روابط بین فردی مناسب، از ایجاد رفتارهای آسیب‌زننده جلوگیری کند و بهداشت روان خویش را افزایش دهد.

مجموعه کتاب‌های «مهارت‌هایی برای زندگی» را معاونت امور اجتماعی و پیشگیری از آسیب‌های سازمان بهزیستی کشور با همکاری انتشارات هنر آبی چاپ کرده است. این انتشارات به‌طور تخصصی در حوزه نشر کتاب‌های مهارت‌های زندگی فعالیت می‌کند و علاوه بر این مجموعه کتاب، عناوین متعدد دیگری نیز در این حوزه منتشر کرده است.

فعالیت‌های این مجموعه به‌صورت جذاب برای مخاطبان کودک و نوجوان و با بهره‌گیری از شیوه‌های بازی، ایفای نقش، کارگروهی و ... طراحی شده است و به همراه کتاب راهنمای مربی و کاربرگ‌های هر کتاب، مجموعه کاملی برای اجرا در برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی در اختیار معلم‌های پایه اول تا هشتم قرار می‌دهد.

## آیا برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی اثربخش‌اند؟

نه به تنهایی! کودکان و نوجوانان به شدت تحت تأثیر ایده‌ها و ارزش‌هایی هستند که در محیط اطرافشان (خانه و اجتماع) وجود دارد. برنامه‌های آموزشی‌ای که این شرایط را به خوبی در نظر بگیرند از سایر برنامه‌ها موفق‌ترند. گروه‌ها و جوامع مختلف، تأکید متفاوتی بر رفتارها و ارزش‌های شخصی و رفتارها و ارزش‌های گروهی دارند. این رفتارهای بیرونی ما را منحصربه‌فرد می‌کنند.

## آموزش مهارت‌های زندگی چگونه به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند؟

مهارت‌های زندگی، اتفاق‌ها را عوض نمی‌کنند بلکه کودکان را یاری می‌دهند تا بهتر با این وقایع کنار بیایند و آن‌ها را در برابر دنیایی که در آن زندگی می‌کنند، توانمند می‌سازند.

مهارت‌های زندگی می‌تواند به کودکان و نوجوانان کمک کند تا نسبت به موارد زیر آگاه‌تر شوند:

- چه کاری انجام می‌دهند؛
- کارها را چگونه انجام می‌دهند؛
- چگونه اطلاعات به دست می‌آورند؛
- چگونه فکر می‌کنند، احساس می‌کنند و رفتار می‌کنند.

آن‌ها با شناخت بهتر خودشان و دیگران می‌توانند انتخاب‌های بهتری داشته باشند.

یک تسهیلگر یا معلم قوی می‌تواند به کودکان کمک کند تا اعماق درون خود را ببینند، دلایل مشکلاتشان را کشف کنند و رفتارهای مثبت را در خود گسترش دهند.

آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان و نوجوانان، که در مسیر رشد خود با موانعی مواجه‌اند، کار ساده‌ای نیست و برای دیدن نتیجه آن باید صبور بود.

**مهارت‌های  
زندگی، اتفاق‌ها  
را عوض نمی‌کنند  
بلکه کودکان را  
یاری می‌دهند تا  
بهتر با این وقایع  
کنار بیایند و آن‌ها  
را در برابر دنیایی  
که در آن زندگی  
می‌کنند، توانمند  
می‌سازند**

### \* پانوش

۱- ترجمه صفحات ۹ الی ۱۳ از کتاب The life skills handbook نوشته Clare Hanbury / ۲۰۰۸.