

### مقدمه

محور توسعه در نهاد آموزش و پرورش، انسان است و همواره سرمایه‌گذاری بر منابع انسانی، بازده چشمگیری داشته است، از این رو، پرورش و آموزش دانش‌آموزان برای ایفای نقش در آینده، توجهی خاص می‌طلبد.

به‌علاوه، مهم‌ترین وظیفه مدیران مدارس، رهبری برنامه‌های درسی (طراحی، اجرا و ارزشیابی) است. در نتیجه، محصول نهایی نهاد آموزش و پرورش، انسان‌هایی دانا، توانا، کارآمد، سالم، فکور، خلاق و منتقد، خوش‌بخت‌دار، صبور، باثبات و دارای عزت‌نفس، اعتمادبه‌نفس و ... است.

در روزگار ما انتظار می‌رود که بیش از پیش در برنامه‌های درسی مدارس به پرورش مهارت‌های زندگی<sup>۱</sup> و هوش عاطفی پرداخته شود. هوش عاطفی با هیجانی<sup>۲</sup> بر این اصل استوار است که کودکان و نوجوانان حق دارند توانمند شوند و از طرفی، نیاز دارند که از خود و علائقشان در برابر موقعیت‌های سخت زندگی دفاع کنند.

### فوزیه سبزیان

مدیر دبیرستان، در منطقه ۱ تهران

# هنر خوب زیستن



## بیان مسئله

سازمان اجتماعی جوامع، بر پایه نهادهای گوناگونی استوار است. این نهادهای اجتماعی بسته به نقشی که در جامعه ایفا می‌کنند، بر شئون مختلف زندگی اجتماعی تسلط می‌یابند و در واقع، با آگاهی از این نقش‌های خاص و مهم می‌توان بر اقتدار آن‌ها افزود. یکی از نهادهای مهمی که توجه دقیق و خاصی را می‌طلبد، آموزش و پرورش است.

با توجه به اینکه مهم‌ترین محور توسعه آموزش و پرورش، انسان است، سرمایه‌گذاری بر منابع انسانی بازده چشمگیری دارد و در طول سالیان دراز، نتایج مثبت اجتماعی بسیاری به بار می‌آورد. اهمیت دادن به این مسئله، در قرن حاضر که انسان در شتاب فناوری آن چنان پیش رفته که از خود بازمانده است، عصری که در آن فقر حرکتی انزوای جهانی را به ارمغان آورده، لازم و ضروری است.

این انزوا، به معنی سیر نابودی و نیستی است. بدیهی است، تربیت انسان‌های با اراده، شجاع، کاردان و تندرست، تضمین‌کننده حال و آینده ملتی است که همواره در طول تاریخ الگو و سرمشق ملل متمدن جهان بوده است.

تعلیم و تربیت صحیح و کارآمد از ارکان مهم و اساسی رشد و شکوفایی نیروها و استعدادها بالقوه تک‌تک افراد برای رشد و پیشرفت همه‌جانبه در راه رسیدن به کمال مطلوب است. بدون شک، جامعه پویا نیاز به تحول زیربنایی دارد و این امر مهم باید با به‌کارگیری برنامه‌های علمی و عملی و فنی تحقق پیدا کند (سبزیان، ۱۳۸۲).

## اهمیت و ضرورت مسئله

این مسئله بارها به اثبات رسیده است که وقتی دانش آموزی ظرفیت تحمل ناملایمات را نداشته باشد یا نتواند سر کلاس خوب به درس گوش دهد و تمرکز کند یا قادر نباشد امیال و هیجانات آنی خود را مهار نماید و نیز در قبال درس و تکالیف خود احساس مسئولیت نداشته باشد، مطمئناً دچار افت تحصیلی خواهد شد.

برعکس، در صورتی که عاملی موجب تقویت این مهارت در او شود، بی‌شک پیشرفت تحصیلی وی تحقق می‌پذیرد. بدین ترتیب، می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های زندگی نه تنها برای دانش‌آموزان بلکه برای معلمان و والدین نیز ثمربخش است و فرایند تدریس را سهولت می‌بخشد.

در همه جوامع، مدارس در پرورش شخصیت افراد نقش محوری برعهده دارند و با تفهیم خویشتن‌داری و همدلی به بچه‌ها آن‌ها را به رعایت ارزش‌های اخلاقی و اجتماعی ترغیب می‌کنند. برای انجام پذیرفتن این امر مهم، وعظ و سخنرانی برای دانش‌آموزان کافی نیست. آن‌ها به تمرین نیاز دارند تا بتوانند مهارت‌های اجتماعی و عاطفی را، که لازمه زندگی موفق و سالم است، در خود تقویت کنند.

بنابراین، آموزش مهارت‌های زندگی یا سواد عاطفی، به‌عنوان جزئی از نظام آموزش و پرورش، می‌تواند به شخصیت‌سازی، بهبود اخلاقیات و ترویج فرهنگ شهرنشینی در میان کودکان بپردازد.

برنامه‌های مرتبط با مهارت‌های زندگی و هوش عاطفی بایستی با تار و پود فعالیت‌های مدرسه بیامیزد. این فعالیت‌ها می‌تواند تغییری اساسی در برنامه درسی کودکان و نوجوانان به‌وجود آورند.

بسیاری از علوم، به‌ویژه، علوم انسانی، بنابر قلمرو خود، بخشی از آسیب‌های فردی و اجتماعی را مطالعه کرده و به تناسب استدلال‌های علت شناختی، روش‌های درمانی و پیشگیری ویژه‌ای را پیشنهاد می‌کنند. در دهه‌های اخیر، متخصصان تعلیم و تربیت، در بررسی اختلالات و آسیب‌ها به ناتوانی برخی افراد در تحلیل‌های «خود»، «موفقیت» و «محیط» پی‌برده‌اند. بدین ترتیب، وقتی نمی‌توان مانع تغییرات و پیچیدگی‌های جامعه و گسترش روابط اجتماعی و بین‌فردی شد، راهی جز آماده کردن افراد، به‌خصوص نسل نوحاسته برای روبه‌رو شدن با موقعیت‌های دشوار زندگی باقی نمی‌ماند. با این استدلال است که روان‌شناسان، با حمایت سازمان‌های ملی و بین‌المللی برای پیشگیری از بیماری‌های روانی و کج‌روی‌های اجتماعی، آموزش مهارت‌های اجتماعی را در سراسر جهان و نیز در سطح مدارس آغاز نمودند (سبزیان، ۱۳۸۲).

سازمان بهداشت جهانی<sup>۲</sup>، در سال ۱۹۹۳ برای پیشگیری از کج‌روی‌ها و همچنین ارتقای سطح بهداشت روانی، برنامه‌ای مدون با عنوان «آموزش مهارت‌های زندگی» ایجاد نمود، هدف از این برنامه، افزایش توانایی‌های روانی - اجتماعی کودکان و نوجوانان بود تا آن‌ها را قادر سازد که با چالش‌ها و کشمکش‌های زندگی روزانه، سازگارانه مقابله کنند. برنامه مهارت‌های زندگی با تأکید بر این اصل که کودکان و نوجوانان حق دارند توانمند شوند و همچنین نیاز دارند که بتوانند از خود و علائقشان در برابر موقعیت‌های سخت زندگی دفاع کنند، بنا نهاده شده است. مهارت‌های زندگی متنوع و متعددند. به علاوه، تجربه نشان می‌دهد که ماهیت و تعریف مهارت‌های زندگی در کشورهای مختلف و در میان فرهنگ‌های گوناگون جهان، متفاوت است.

## انواع مهارت‌های زندگی

مهارت‌های زندگی فراوانند و معرفی همه آن‌ها کار ساده‌ای نیست، بنابراین، در اینجا تعدادی از این مهارت‌ها را برخواهیم شمرد. این شمارش تصادفی نیست و این‌ها همان مهارت‌هایی هستند که مهم و مفید تشخیص داده شده‌اند و بر گسترش آن‌ها تأکید می‌شود: با این حال، تحقیقاتی که در زمینه ارتقای سلامت کودکان و نوجوانان در اکثر کشورها انجام شده، مشتمل بر چند مهارت اصلی و اساسی است که عبارت‌اند از:

توانایی‌های فرد برای:

۱. تصمیم‌گیری
۲. حل مسئله
۳. تفکر خلاق
۴. تفکر نقادانه
۵. برقراری روابط مؤثر و کارآ با دیگران در زمینه‌های مدیریتی و امور اجتماعی به کمک تشخیص احساسات و هیجانات آن‌ها
۶. برقراری روابط بین فردی سازگارانه

## آموزش مهارت‌های زندگی یا سواد عاطفی، به‌عنوان جزئی از نظام آموزش و پرورش، می‌تواند به شخصیت‌سازی، بهبود اخلاقیات و ترویج فرهنگ شهرنشینی در میان کودکان بپردازد



۴ گوشه‌گیری و انزوای اجتماعی  
۴ افسردگی و اضطراب  
۴ مشکلات مربوط به توجه و تفکر  
۴ بزهکاری و پرخاشگری (سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۳۸۱).

هیچ بچه‌ای - غنی یا فقیر - از این خطرات مصون نیست. این مشکلات جهانی هستند و در همه اقوام و نژادها پیش می‌آیند. البته بچه‌های فقیر از نظر محرومیت از مهارت‌های زندگی شرایط نامناسبی دارند ولی وضع آن‌ها طی سال‌های اخیر بدتر از وضع بچه‌های طبقه متوسط یا ثروتمند نبوده است و تقریباً همگی در یک سراسیمی قرار داشته‌اند.

این مشکلات دلالت بر ضعف و کاستی شدید در زمینه توانایی‌های عاطفی و هیجانی دارد و می‌تواند هرگونه تجربه در دوران کودکی را مسموم کند. به‌نظر می‌رسد که کسالت عاطفی تحفه‌ای است که زندگی مدرن در ابعاد جهانی آن برای کودکان به ارمان آورده است!

یکی از مهم‌ترین دلایل ضعف بچه‌ها در مهارت‌های اساسی زندگی، این است که ما (به‌عنوان اولیا و یا مربیان و مدیران مدارس) به خود زحمت نداده‌ایم مطمئن شویم که آیا همه بچه‌ها اصول اساسی کنترل خشم یا حل کشمکش‌ها و اختلافات را به روشی مثبت فرا گرفته‌اند یا نه. همین‌طور، تلاش نکرده‌ایم که به آن‌ها حس همدلی، کنترل امیال و هوس‌های آنی و یا هر مهارت عاطفی زیربنایی دیگری را بیاموزیم.

حال که خانواده‌ها به دلایل مختلف در آماده کردن فرزندان خود برای ورود به زندگی اجتماعی کوتاهی کرده‌اند، مدارس به‌عنوان یک نهاد اجتماعی می‌توانند کمبودهای بچه‌ها را در زمینه قابلیت‌های اجتماعی و عاطفی و مهارت‌های زندگی جبران کنند. از آنجا که تقریباً همه بچه‌ها به مدرسه می‌روند، می‌توان انتظار داشت که این نهاد (مدرسه)، بتواند درس‌های زندگی را که کودکان ممکن است هرگز و در هیچ جای دیگر نیاموزند، به آن‌ها پیشکش کند.

در حالی که اصلی‌ترین هدف آموزش و پرورش آماده کردن کودکان برای زندگی در آینده است، مشاهده می‌شود که متأسفانه در سال‌های اخیر، با وجود مشاوران و راهنمایان و مربیان تربیتی در مدارس، موفقیت‌چندانی در این زمینه به‌دست نیامده است. اهمیت مهارت‌های زندگی در مدارس، موجب افزایش آگاهی دانش‌آموز نسبت به خود و نیز بهبود روابط وی با دیگران می‌شود. به‌علاوه، دانش‌آموزان یاد می‌گیرند که از مشاخره و اختلاف نظر هراسی نداشته باشند اما در عین حال، قبل از اینکه کار به دعوا و مشاخره بکشد، به حل و فصل مشکلات خود با یکدیگر بپردازند. این امر در نهایت، موجب افزایش کارایی و بهبود عملکرد تحصیلی آنان نیز می‌شود.

### پیشنهادها

تا قبل از شناخت هوش هیجانی، استعدادها و توانایی‌های افراد مختلف با ضریب هوشی آن‌ها سنجیده می‌شد. ضریب هوشی بالا از طریق وراثت به انسان منتقل می‌شود و تا پانزده

۷. آگاهی از خود (خودآگاهی)

۸. همدلی با دیگران

۹. مقابله و کنترل و مدیریت هیجان‌ها و فشارهای روانی

۱۰. مقابله با استرس

۱۱. تعدیل و کنترل احساسات

۱۲. استقلال فردی برای ایجاد انگیزه جهت قبول مسئولیت. در واقع، مهارت‌های زندگی اکتسابی هستند و بایستی با تلاش به آن‌ها دست یافت.

امروزه این توانایی‌ها را مؤلفه‌های هوش هیجانی، هوش عاطفی یا بهره عاطفی می‌دانند. این نوع هوش، اصطلاح جدیدی است که بر پایه نظریه‌های گسترش یافته هوش شناختی شکل گرفته است.

متخصصان هوش هیجانی معتقدند که هوش هیجانی یا هوش شناختی، نسبت به ضریب هوشی<sup>۴</sup> تأثیر بیشتری در موفقیت‌های افراد دارد.

با عنایت به این نکته که بیش از یک‌سوم جمعیت کشور ما را کودکان و نوجوانان تشکیل می‌دهند و همواره آسیب‌های اجتماعی متعددی این گروه سنی را تهدید می‌کند، فراگیری مهارت‌های زندگی در ارتقای بهداشت روانی و اجتماعی و پیشگیری از اختلالات، انحرافات و مسائل اجتماعی بسیار مؤثر است.

امروزه به‌رغم تحولات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل روزمره زندگی، توانایی‌های لازم و اساسی را ندارند و همین امر آن‌ها را آسیب‌پذیر نموده است.

هنگامی که فشار مشکلات اقتصادی به حدی است که زن و شوهر را وادار به کار در بیرون از خانه می‌کند، برخورد و تماس‌های تقویت‌کننده میان بچه‌ها و والدین به حدی کاهش پیدا می‌کند که آن‌ها نمی‌توانند مهارت‌های زندگی را در بچه‌های خود پرورش دهند.

به‌عبارت دیگر، کاهش ارتباط میان والدین و بچه‌ها، افزایش نقل مکان خانواده‌ها، صنعتی شدن زندگی و حضور کمتر والدین در خانه، افزایش فردگرایی، و از دست رفتن منابع حمایتگر (برای مقابله با موانع و شکست‌ها) از عواملی هستند که در سال‌های اخیر موجب افزایش چنین مسائل و مشکلات در بچه‌ها شده‌اند:

## اصلی ترین هدف آموزش و پرورش آماده کردن کودکان برای زندگی در آینده است



### بی نوشت ها

1. Life Skills
2. Emotional Intelligence
3. World Health Organization
4. Intelligence Quotient (IQ)
5. Body Language

### منابع

1. آقازاده و همکاران، محرم، (۱۳۷۹). راهنمای برنامه آموزش مهارت های زندگی، صندوق کودکان سازمان ملل متحد (یونیسف).
2. ادیب، یوسف، (۱۳۸۲). برنامه های درسی مهارت های زندگی، پایان نامه دوره دکتری.
3. بست، جان، (۱۳۷۹). روش های تحقیق در علوم تربیتی و رفتاری مترجمان: پاشا شریفی و طالقانی. رشد.
4. دلاور، علی، (۱۳۷۳). روش های تحقیق در علوم تربیتی. پیام نور.
5. سازمان بهداشت جهانی، (۱۳۷۷). برنامه آموزش مهارت های زندگی، مترجمان: ربابه نوری، پروانه محمدخانی، سازمان بهزیستی کشور.
6. سبزیان، فوزیه، (۱۳۸۲). بررسی میزان توجه به مهارت های زندگی در برنامه های درسی مدارس. پایان نامه کارشناسی ارشد.
7. طارمیان، فرهاد و همکاران، (۱۳۷۸). راهنمای اجرای فعالیت های پرورشی. اداره کل مشاوره و بهداشت مدارس.
8. فرهنگی، علی اکبر، (۱۳۷۹). مبانی ارتباطات انسانی. جلد اول. مؤسسه فرهنگی رسا.
9. فتحی و اجارگاه، کورش، (۱۳۸۴). آموزش مهارت های زندگی در مدارس. جلد اول. فاخر.
10. Kuran, Kezban, 2007. *The Effects of the Family Structure on the Study Habits, Cooperation Skills and Social Behaviors of Ozbek Origin Afghan Students Living in Turkey*. World Applied Sci. J, 3(3): 343-352.
11. Sabzian et al, (2009) *The Place of Life Skills Education in Iranian Curricula*, World Applied Sciences Journal 7 (4): 432-439, 2009, ISSN 1818-4952, IDOSI Publications.
12. Nasheeda, A., (2008). *Life Skills Education for young people: Coping with Challenges, Counselling, Psychotherapy and Health*, 4(1).
13. Pittman, K., (1991). *Promoting Youth Development Academy for Educational Development*. Washington
14. WHO, (1994). *Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools*, World Health Organization (Who/MNH/PSF/93.7A.Rev.7).
15. WHO, (1994). *The Development and Dissemination, of Life Skills Education*. Geneva: World Health Organization: Division of Mental Health.

سالگی قابل پرورش است؛ البته در صورتی که شرایط آن مهیا شود. در حالی که هوش هیجانی اکتسابی است. نکته جالب این است که عامل ۸۰ درصد موفقیت های افراد، هوش هیجانی است نه ضریب هوشی بالای آنان. از طرفی، هوش هیجانی تا آخر عمر قابل پرورش است و میزان پرورش آن با افزایش سن، بالاتر نیز خواهد رفت.

در ادامه، چند راهکار ساده برای تمرین و تقویت هوش هیجانی پیشنهاد می شود:

۶ **فهرست احساسات روزمره:** معمولاً ما در طول روز دستخوش احساسات مختلفی می شویم. یکی از راه های تقویت هوش هیجانی، تجزیه و تحلیل و فهرست کردن همین احساسات در طول روز است که باعث ایجاد شناخت عمیقی از خودمان می شود.

۷ **توصیف احساسات برای دیگران:** زمانی که دچار احساساتی از قبیل خشم یا ناراحتی شدیم، بهتر است با یکی از دوستانمان، که هوش هیجانی بالایی دارد، تماس بگیریم و حس خود را برای وی توصیف کنیم. از او بخواهیم بگوید آنچه از گفته های ما درک می کند با آنچه ما برایش گفته ایم، چه تفاوتی دارد؛ اگر یکی نبود، در مورد راه های انتقال احساسات با یکدیگر گفت و گو کنیم.

۸ **کنترل احساسات منفی:** بهتر است برای مقابله با هر یک از احساسات منفی، از جمله خشم، یک راهبرد (استراتژی) شخصی طراحی کنیم و در زمان لازم با مراجعه به آن، احساس منفی خود را کنترل کنیم.

۹ **خوب گوش دادن:** مهم ترین راه برای درک احساسات دیگران و در واقع تقویت هوش هیجانی، خوب گوش دادن به سخنان آن هاست. وقتی دوستی برای بیان احساساتش با ما هم کلام می شود، بهتر است سعی کنیم خوب به حرف هایش گوش دهیم تا بتوانیم احساسات وی را به درستی درک کنیم.

۱۰ **نگاه کردن فیلم بدون صدا:** یکی از راه های تقویت هوش هیجانی این است که گاهی افراد برای بیان احساسات خود از زبان بدن به جای سخن گفتن استفاده کنند. برای درک این زبان و در واقع درک احساسات طرف مقابل، می توانیم فیلم ها را بدون صدا نگاه کنیم و توانایی خود را برای درک حالات و احساسات بازیگران درون فیلم تقویت کنیم.

۱۱ **کاهش استرس:** استرس بر سلامت افراد تأثیرات نامطلوب زیادی دارد؛ بنابراین، در صورتی که بتوانیم احساساتمان را از طریق به کارگیری هوش هیجانی کنترل کنیم، می توانیم استرس ها را تا حد زیادی کاهش دهیم.

۱۲ **ارتباطات مؤثرتر:** در زندگی امروزی، ارتباطات نقش اساسی دارند و هوش هیجانی به ما کمک می کند ارتباطات بهتری با دیگران داشته باشیم.

۱۳ **حل اختلافات و کشمکش ها در زندگی روزمره:** در صورتی که بتوانیم در زندگی روزمره، احساسات طرف مقابل خود را به خوبی درک کنیم، به راحتی می توانیم با کشمکش ها و مشاجرات کنار بیاییم و آن ها را حل کنیم. در واقع، این توانایی را هوش هیجانی به ما می دهد.