

مهارت‌های زندگی، پله

آموزش

اعظم فاضلی

مقدمه

است. در این شیوه ما به جای پرداختن به ریشه‌های مشکلات موجود در زندگی، سعی می‌کنیم به راه‌حل‌های آن‌ها بیندیشیم. طی سه دهه گذشته، رویکردها به تعلیم و تربیت در جهت کاربرد عملی دانش در زمینه‌های واقعی زندگی بوده است. ضرورت یاری افراد، جهت رشد بهتر مهارت‌های زندگی و معیشت خود، رفته‌رفته از اهداف مهم آموزش و پرورش تلقی می‌شود. امروزه همگام با توسعه زندگی مدنی و صنعتی شدن روزافزون کشورهای در حال توسعه، تعلیم و تربیت کودکان، از وظایف اساسی نهادهای تعلیم و تربیت رسمی به حساب می‌آید. مهارت‌های زندگی، مهارت‌های شخصی و اجتماعی است که کودکان و نوجوانان باید آنان را یاد بگیرند تا بتوانند در مورد خود و انسان‌های دیگر و کل

زندگی، نیازمند هنرورزی است و همان‌گونه که هنرمند باید ماهر باشد تا هم موضوع هنر خود را خوب درک کند و هم در بیان اهداف هنری خود به دیگران، زبده و توانمند باشد، انسان در برابر موهبت خدادادی زندگی خود نیز باید چنین باشد. او باید به طور دقیق فلسفه حیات و زندگی خود را بداند و در این رهگذر، به شیوه استدلالی و منطقی، از ساختار زیستی خویش آگاه باشد. در چرخه تقویت مهارت‌های زندگی، باید با انگیزه عمل کرد، عشق ورزید و سپاس‌گزار بود و هرگز نباید استعدادهای خود را با دیگران مقایسه نمود. زیرا انسان‌ها، معادن متفاوتی هستند و همه آنان ارزشمندند. یکی از مربیان آموزش زندگی، در این خصوص می‌گوید: «آموزش زندگی، نه یک شیوه درمانی بلکه شیوه‌ای عملی و مبتنی بر اهداف



ی برای موفقیت

اجتماع به‌طور مؤثر و شایسته و مطمئن عمل نمایند.

از همان سنین کودکی یعنی از سال‌های آخر مهد کودک و شروع دبستان باید آموزش مهارت‌های زندگی را آغاز کرد تا فرزندان بتوانند از آن‌ها به‌صورت ابزار پیش‌گیری در همه آسیب‌های اجتماعی استفاده کنند. آنچه به هر قشری آموزش داده می‌شود باید مناسب با وضعیت آن قشر باشد. تنها در این صورت می‌توان به تأثیرگذاری آموزش مهارت‌های زندگی امیدوار بود و برای رسیدن به این مهم باید عده‌ای از کارشناسان جهت تدوین موارد آموزشی، مطابق شرایط افراد و اقشار مختلفی که این آموزش‌ها را می‌گیرند، مدت زمانی را صرف کنند.

کلیدواژه‌ها: زندگی، توانایی‌های فردی، مهارت‌های پژوهشی

اهداف آموزش مهارت‌های زندگی

مجموعه مهارت‌های زندگی تنها به توانمند ساختن افراد در زندگی حال آنان نمی‌انداشد بلکه به توانمندی آنان در آینده نیز تأکید می‌ورزد. در ضمن، برای شکوفایی توانایی‌های بالقوه افراد نیز بر روی آن متمرکز است. به‌طور کلی هدف از مجموعه مهارت‌های زندگی، کمک به فرد جهت حرکت از ضعف‌های مهارتی به سوی توانمندی‌های مهارتی و قوی و سازنده است. مهارت‌های زندگی حوزه تصمیمات متعهدانه فرد را نیز در بر می‌گیرد. مسئولیت‌پذیری یا تعهد فردی یک مفهوم مثبتی است که طبق آن افراد نسبت به سلامتشان و اتخاذ تصمیمشان در مسائل زندگی خویش متعهد هستند. در واقع هدف نهایی مهارت‌های زندگی این است که افراد بتوانند با کفایت مسئولیت زندگی را پذیرفته و شایستگی خویش را به منصف ظهور رسانند، این شایستگی فردی شامل احساس کفایت و شایستگی سطح بالا، سلامت روانی، خود شکوفایی و پذیرش مسئولیت است.

در نتیجه می‌توان گفت مجموعه مهارت‌های زندگی، هم هدف پیشگیرانه دارد و هم کنترل و مدیریت مشکلات. به گزارش سازمان بهداشت جهانی، هدف از آموزش مهارت‌های زندگی، افزایش توانایی‌های روانی اجتماعی و در نهایت پیش‌گیری از ایجاد رفتارهای آسیب‌زننده به بهداشت سلامت و ارتقای سطح روانی افراد است.

آثار مثبت آموزش مهارت‌های زندگی: یکی از اهداف اصلی برنامه مهارت‌های زندگی، ارتقای بهداشت روانی کودکان و نوجوانان

است. مطالعات بسیاری در مورد تأثیر برنامه آموزش مهارت‌های زندگی در ابعاد مختلف سلامت روان انجام گرفته و نتایج نشان داده است که آموزش این مهارت‌ها سبب افزایش عزت‌نفس، بهبود رفتارهای اجتماعی و سازگاری اجتماعی، افزایش رضایت سیستم خانوادگی و سازگاری با خانواده، افزایش مهارت حل مسائل شخصی و بین فردی و افزایش مهارت‌های مقابله‌ای شده است. برنامه‌های پیش‌گیری مبتنی بر مهارت‌های زندگی، براساس مطالعات انجام شده بسیار مؤثرتر از گرایش‌های سنتی است. یافته‌ها، بر اثرات مثبت این آموزش‌ها بر مهارت دانش‌آموزان در حل مشکلات بین فردی و مقابله با اضطراب دلالت دارند. به دنبال چنین آموزش‌هایی، شرکت کنندگان قادر می‌شوند تا تعارض‌های خود را با هم‌سالان به نحو سازنده‌ای حل نمایند و محبوبیت بین فردی بیشتری یابند. یافته‌ها تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی را در پیش‌گیری از خودکشی نشان داده‌اند. به نقل از دفتر بهداشت و تغذیه وزارت آموزش و پرورش، آموزش مهارت‌های زندگی در پیش‌گیری از خشونت و بزهکاری نیز کارایی داشته است.

از همان سنین کودکی یعنی از سال‌های آخر مهد کودک و شروع دبستان باید آموزش مهارت‌های زندگی را آغاز کرد تا فرزندان بتوانند از آن‌ها به‌صورت ابزار پیش‌گیری در همه آسیب‌های اجتماعی استفاده کنند

مهارت‌هایی که باید آموزش داده شود

۱. **توانایی تصمیم‌گیری:** این توانایی به فرد کمک می‌کند تا به نحوی مؤثر در مورد مسائل زندگی خود تصمیم‌گیری کند. چنانچه کودکان یا نوجوانان بتوانند فعالانه در مورد اعمال خود تصمیم بگیرند، جوانب مختلف راه‌حل‌هایی را که می‌توانند انتخاب کنند بررسی کنند و پیامد هر انتخاب را ارزیابی نمایند، آن‌گاه خواهند توانست از سطح بیشتری از سلامت روانی برخوردار شوند.

۲. **توانایی حل مسئله:** این توانمندی فرد را قادر می‌سازد تا به‌طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل نماید. مسائل مهم زندگی اگر حل نشده بمانند تنش روانی به‌وجود می‌آورد و به دنبال آن مشکلاتی برای جسم در پی خواهند داشت.

۳. **توانایی تفکر خلاق:** این نوع تفکر، هم به حل مسئله و هم به تصمیم‌گیری‌های مناسب کمک می‌کند. با استفاده از این نوع تفکر، راه‌حل‌های مختلف مسائل و پیامدهای هر یک از آن‌ها بررسی می‌شود تا در اختیار روند تصمیم‌گیری قرار بگیرد. این امر فرد را قادر می‌سازد تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم‌گیری خاصی لازم نیست، به سازگاری و انعطاف بیشتری به زندگی روزمره خود بپردازد.

توانمندی حل مسئله فرد را قادر می‌سازد تا به‌طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل نماید. مسائل مهم زندگی اگر حل نشده بمانند تنش روانی به‌وجود می‌آورد و به دنبال آن مشکلاتی برای جسم در پی خواهند داشت

۴. **توانایی تفکر نقادانه:** تفکر نقادانه، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است. آموزش این مهارت نوجوان را قادر می‌سازد تا در برخورد با ارزش‌ها، فشار گروه هم‌سالان و رسانه‌های جمعی مقاومت نماید و از آسیب‌های ناشی از این موارد در امان بماند.

۵. **توانایی برقراری رابطه مؤثر:** این مهارت به فرد کمک می‌کند تا از طریق کلام یا رفتار خود و به شیوه‌ای که متناسب با فرهنگ، جامعه و موقعیت، خود و ارزش‌ها و باورهای خویش را مطرح سازد. به این ترتیب فرد خواهد توانست نظرات، عقاید، خواسته‌ها، نیازها و عواطف خود را ابراز کند و در صورت نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران در هنگام ضرورت از مشخصات مهم یک رابطه سالم است.

۶. **توانایی برقراری روابط بین فردی سازگارانه:** این توانایی به ایجاد روابط بین فردی مثبت و مؤثر انسان با دیگران کمک می‌کند. یکی از این موارد توانایی ایجاد و ابقای روابط دوستانه است که در سلامت روانی و اجتماعی، روابط گرم خانوادگی و قطع روابط اجتماعی ناسالم نقش بسیار مهمی ایفا می‌کند.

۷. **توانایی آگاهی از خود:** خودآگاهی توانایی شناخت خود



پیشنهادهای

۱. پیشنهاد می‌شود جهت آشنایی بیشتر افراد جامعه، به‌خصوص معلمان و دانش‌آموزان، منابعی شامل مهارت‌های زندگی کاربردی و مفید تهیه و در اختیار آنان قرار داده شود.
۲. بحث در مورد مهارت‌های زندگی، علاوه بر حق آموزش و پرورش در حوزه‌های دیگری مثل آموزش‌های قبل از ازدواج یا مهارت‌های تربیت فرزندان، آموزش و ترویج داده شود.
۳. مد نظر قرار دادن نیازهای مهارتی شاگردان در تألیف کتب درسی جدید.
۴. برنامه فراگیر آموزش مهارت‌های زندگی و نحوه به‌کارگیری عملی این مهارت‌ها در دوره‌های ضمن خدمت معلمان و فعالیت‌های فوق برنامه دانش‌آموزان به معلمان و دانش‌آموزان اجرا شود.
۵. ایجاد درس مهارت‌های زندگی در جهت آموزش مهارت‌های مورد نیاز خود از دوره آمادگی تا دانشگاهی.
۶. بررسی و مطالعه تطبیقی آموزشی مهارت‌های زندگی در کشورهای مختلف.
۷. عملی کردن تدریس کلیه دروس در جهت توسعه مهارت‌های زندگی.
۸. استفاده از ورزش و بازی یا ابداع ورزش یا بازی‌های دبستانی برای آموزش مهارت‌های زندگی.
۹. هم‌سو کردن فعالیت‌های خانه، مدرسه، اجتماع در جهت آموزش مهارت‌های زندگی.
۱۰. آموزش نحوه ایجاد و آموزش مهارت‌های زندگی به اولیا از طریق کلاس‌های آموزش خانواده.
۱۱. گسترش اردوها و گردش‌های علمی و فرهنگی، تفریحی، زیارتی و فعالیت‌های فوق برنامه و پروژه‌های درسی و غیر درسی در داخل یا خارج از مدرسه.
۱۲. ایجاد زمینه مناسب برای مشارکت و فعالیت دانش‌آموزان در کلیه فعالیت‌های مدرسه و تشکلهای علمی و فرهنگی و... دانش‌آموزان و قانونمند کردن آن.

منابع

1. www.aftab-ir
2. www.tici-info
3. www.seemorgh.com
4. http://amirkaber.blogfa.com
5. www.irandabir.ir

و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته‌ها و ترس‌ها و انزجارهاست. رشد خودآگاهی به فرد کمک می‌کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این امر معمولاً پیش شرط و شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مناسب و همدلانه است.

۸. توانایی همدلی با دیگران: همدلی یعنی این‌که فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند. این مهارت به انسان کمک می‌کند تا بتواند دیگران را حتی وقتی با آن‌ها بسیار متفاوت است بپذیرد و به آن‌ها احترام بگذارد. همدلی، روابط اجتماعی را بهتر می‌کند و به ایجاد رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده نسبت به انسان‌های دیگر منجر می‌شود.

۹. توانایی مقابله با هیجان‌ها: این توانایی فرد را قادر می‌سازد تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تأثیر هیجانات بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان‌های مختلف نشان دهد. اگر با حالت‌های هیجانی مثل غم، خشم یا اضطراب درست برخورد نشود این موارد بر سلامت روانی و جسمی یا اجتماعی تأثیر منفی خواهند گذاشت.

۱۰. توانایی مقابله با تنش‌ها: این توانمندی شامل شناخت تنش‌های مختلف زندگی و تأثیرات آن‌ها بر فرد است. شناسایی منابع تنش و نحوه تأثیر آن بر انسان فرد را قادر می‌سازد تا با اعمال و موضع‌گیری‌های خود فشار را کاهش دهد. مسلم است که عوامل فرهنگی و اجتماعی تعیین کننده ماهیت زندگی است. مثلاً در بعضی جوامع، پسران در برقراری تماس جنسی با ممنوعیت عرفی مواجه نیستند، حال آن‌که در مورد دختران کاملاً برعکس است. بنابراین برای استفاده از مهارت‌های زندگی با هدف افزایش توانایی‌های روانی، اجتماعی، جنسیت نقش مهمی دارد. به این ترتیب محتوای آموزش مهارت‌های زندگی باید دقیقاً براساس نیازمندی‌ها و ویژگی‌های هر کشور یا منطقه تعیین شوند.

تفکر نقادانه، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است. آموزش این مهارت نوجوان را قادر می‌سازد تا در برخورد با ارزش‌ها، فشار گروه همسالان و رسانه‌های جمعی مقاومت نماید و از آسیب‌های ناشی از این موارد در امان بماند