

مهارت های زندگی با توجه به حقوق شهروندی و آیات قرآن کریم

(تاریخ دریافت ۱۴۰۲/۰۱/۱۵ تاریخ تصویب ۱۴۰۲/۰۵/۱۲)

دکتر میلاد خلیلی^۱

دارنده تندیس پژوهشگر برتر از موسسه قانون بار

آسیه مرادی

کارشناسی شیمی محض، دانشگاه پیام نور گلپایگان

چکیده

در آموزش مهارت های زندگی، مداخله های کوتاه مدت، مثلاً چند هفته ای، آثار کوتاه مدتی بر بهداشت روان دارند. مداخله های کمی طولانی تر (چند ماهه)، بر مهارت های سالم و تمایلات رفتاری مناسب، احساس خود کارآمدی و کفایت اثر می گذارند. بنابراین، آموزش بهینه مهارت ها و عمق بخشیدن به یادگیری و مشارکت دانش آموزان در تولید دانش و یادگیری باید واجد ویژگی هایی باشد و به یادگیری کلاسی محدود نشود. برای داشتن و یافتن زندگی خوب و رضایت بخش، به دنبال علم «مهارت های زندگی» بگردیم تا به خوشبختی واقعی برسیم. مهارت مقابله با استرس، مهارت خود آگاهی، مهارت تصمیم گیری، مهارت همدلی، مهارت برقراری رابطه موثر، مهارت روابط بین فردی، مهارت حل مسئله، مهارت تفکر و تفکر خلاق، جمع بندی و نتیجه گیری و پیشنهاد ها. منظور از مهارت، داشتن توانایی های لازم برای انجام صحیح زندگی فردی و اجتماعی لازم است فرصت هایی فراهم گردد تا افراد علاوه بر توانایی های خواندن و نوشتن مهارت هایی بیاموزند که توان مدیریت و کنترل شرایط را در آنان افزایش داده و سلامت جسمی، روانی فکری آنها را تضمین کند. به عبارتی مهارت های زندگی عبارتند از: «مجموعه ای توانایی ها که زمینه سازگاری و رفتار مثبت را فراهم می آورد. این توانایی ها فرد را قادر می سازد تا مسئولیت های نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون آسیب زدن به دیگران با نیاز ها و مشکلات روزانه در روابط فردی به شکل موثری روبرو شود.

واژگان کلیدی: مهارت، زندگی، حقوق، اسلام، قرآن، استرس، ارتباط، اجتماع



بخش اول: کلیات

به احتمال زیاد تاکنون اصطلاح مهارت های زندگی را شنیده اید و تا حدودی با آن آشنا هستید. منظور از مهارت های زندگی، مهارت های روانی و اجتماعی ست که به ما کمک می کنند، بهتر با چالش ها و نیازهای روزمره کنار بیاییم. بطور کلی این مهارت ها به ما برای داشتن زندگی بهتر کمک می کنند و هدف آنها تعادل نگرش ها، آگاهی و مهارت ها است. این مهارت ها یا مهارت های دیگر (فرد را قادر می سازد تا به طور موثری با چالش های زندگی) خواه در محل کار و خواه در مدرسه یا در زندگی شخصی) مقابله کند و به این ترتیب زندگی بهتری داشته باشد. این مهارت ها باعث بهبود درک و کیفیت زندگی می شوند. مهارت های زندگی به شما کمک می کنند که آرزوهای خود را برآورده کنید و از زندگی تان بهره ی کامل ببرید. در نتیجه داشتن هر مهارت مفیدی به معنای داشتن یک مهارت زندگی است. در این مطلب با بهترین و ضروری ترین مهارت های زندگی و همچنین مهارت های دهگانه آشنا می شوید. برای درک بهتر مهارت های زندگی، ابتدا به مثال هایی از این مهارت ها توجه کنید.

• نمونه هایی از مهارت های زندگی

مهارت مدیریت پول: برای مدیریت صحیح پول، باید نحوه ی بودجه بندی و پابندی به آن را یاد بگیرید. با داشتن این مهارت زندگی، پول خود را محتاطانه خرج خواهید کرد.

آداب معاشرت خوب: این مهارت شامل دانستن چگونگی نوشتن ایمیل ها، نامه ها و بطور کلی متن های خوب و نحوه ی رفتار صحیح در محیط های گوناگون است. با داشتن این مهارت، قادر خواهید بود به درستی و بطور موثر با دیگران ارتباط برقرار کنید.

مدیریت زمان: مدیریت مناسب زمان برای داشتن یک زندگی رضایت بخش، بسیار حیاتی است. این به این معنی است که در کنار کار کردن، زمانی هم به اوقات فراغت خود اختصاص دهید.

اما این مهارت ها چه اهمیتی در زندگی ما دارند و چرا آموزش آنها از سنین کودکی، امری ضروری محسوب می شود؟ برای یافتن پاسخ این سوال، به قسمت زیر توجه کنید.



• اهمیت مهارت های زندگی

مهارت های زندگی به افراد کمک می کنند تا نسبت به عواقب کارها و اعمال خود آگاه باشند. این مهارت ها افراد را قادر می سازند تا مسئولیت اعمال خود را بپذیرند و از سرزنش کردن دیگران خودداری کنند. داشتن این مهارت ها، به کارگران و کارمندان کمک می کند تا روش های جدیدی برای آنالیز و حل مشکلات پیدا کنند. بنابراین به کمک آنها می توانند طرز کار خود را بهبود ببخشند و در وقتشان صرفه جویی کنند. رشد مهارت های زندگی از سنین کودکی، باعث افزایش احساس خودآگاهی و همچنین قدردانی از خود و سایر افراد جامعه می شود. خودآگاهی منجر به بالا رفتن عزت نفس می شود زیرا هرچه افراد بیشتر از پتانسیل و موقعیت خود در جامعه آگاه باشند، به میزان بیشتری به خود احترام خواهند گذاشت. مهارت های زندگی موجب ارتقای توانایی ابراز وجود می شود (این توانایی موجب می شود به نیازهای خود آگاه باشیم و برای برطرف کردن آنها، اقدامات لازم را انجام دهیم). گوش دادن و ارزش گذاری به نظر دیگران، بخش مهمی از این مزیت است.

بخش دوم: مهارت های زندگی

برخی مهارت های زندگی که از آیات برداشت می شود عبارتند از:

مهارت مقابله با استرس، مهارت خود آگاهی، مهارت تصمیم گیری، مهارت همدلی، مهارت برقراری رابطه موثر، مهارت روابط بین فردی، مهارت حل مسئله، مهارت تفکر و تفکر خلاق، جمع بندی و نتیجه گیری و پیشنهاد ها.

منظور از مهارت، داشتن توانایی های لازم برای انجام صحیح زندگی فردی و اجتماعی لازم است فرصت هایی فراهم گردد تا افراد علاوه بر توانایی های خواندن و نوشتن مهارت هایی بیاموزند که توان مدیریت و کنترل شرایط را در آنان افزایش داده و سلامت جسمی، روانی فکری آنها را تضمین کند. به عبارتی مهارت های زندگی عبارتند از:



«مجموعه ای توانایی ها که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می آورد. ای توانایی ها فرد را قادر می سازد تا مسئولیت های نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون آسیب زدن به دیگران با نیازها نیازها و مشکلات روزانه به ویژه در روابط فردی به شکل موثری روبرو شود» (سجادی، ۱۳۸۶).

سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۹۴ مهارت های زندگی را این گونه تعریف می کند: «توانایی های فردی روانی-اجتماعی برای رفتاری انطباقی و موثر که افراد را قادر می سازد تا به طور موثر با مقتضیات و چالش های زندگی روزمره مقابله کنند و با آموزش این مهارت ها باعث حفاظت از حقوق افراد، رشد آنها و جلوگیری از معضلات اجتماعی می شود» (محمودیان، ۱۳۸۷) درواقع مهارت های زندگی یک برنامه پیشگیرانه و ارتقایی هست که به منظور ارتقاء سطح بهداشت روانی پیشگیری از آسیب های روانی، اجتماعی مورد توجه قرار می گیرد از جمله ضروریتهایی که امروزه برای آموزش و توجه به این مهارت ها وجود دارد عبارتند از:

- نیاز به ارتقای بهداشت روانی کودکان- نوجوانان و سایر افراد جامعه
- حل تعارضات با خود اطرافیان و کاهش تشنجیات در سطح جامعه
- تأکید بیش از حد آموزش و پرورش بر ارائه دانش نظری و غفلت کردن از آموزش مهارت های کاربردی برای زندگی بهتر
- تغییرات سریع اجتماعی و نیازمندی به مدیریت زندگی و همسویی با آن ها
- نابهنجاری های موجود در سطح جامعه

بعضی از محققان، معنای زندگی را به دو معنای زیر می دانند:

الف) هدف زندگی برای موجود مختار

ب) فایده زندگی برای موجودات غیرمختار به کار میبرند.

توضیح آنکه گاه هدف به موجودی که دارای علم و اراده است، نسبت داده می شود و گاه به موجودی که دارای علم و اراده نیست. موجود صاحب علم و اراده، در یکایک کارهای آگاهانه

ای که انجام می‌دهد، رسیدن به چیزی را در نظر دارد که به آن هدف می‌گویند. به این نوع هدف که درون شخص دارای علم و اراده است، به همان دلیل که درون آن شخص است، هدف خود بنیاد می‌گویند؛ اما گاهی هدف به موجودی نسبت داده می‌شود که دارای علم و اراده نیست. در اینگونه موارد، مراد این است که سازنده این موجود، چه هدفی از ساختن آن داشته است. به این هدف، هدف خارجی گفته می‌شود. یعنی در ضمیر سازنده او است. (ملکیان بهمن ۱۳۸۰) در قرن هفتم میلادی، آخرین و کامل‌ترین کتاب آسمانی و الهی، با نام «قرآن»، بر بشر فرو فرستاده شد و اصول و بزرگراه‌های بهترین و جامع‌ترین سبک زندگی در همه حوزه‌های فردی، خانوادگی، ملی، بین‌المللی، محیط زیستی و... در همه ابعاد زندگی اجتماعی، اقتصادی، سیاسی، فرهنگی، علمی، حقوقی، بهداشتی، رفاهی، تفریحی و... برای بشریت، عرضه نموده است. (کاویانی، ۱۳۹۵) در این پژوهش، معنای زندگی به معنای هدف زندگی برای انسان که موجودی مختار است؛ اما هر هدفی، هدف زندگی یا معنای زندگی انسان نیست. اهداف انسان را می‌توان در یک دسته‌بندی به آلی و اصالی تقسیم کرد. هدف آلی ابزار مقصود اصلی نیست و هدف از آن رسیدن به اهداف دیگر است. بدیهی است که تمام اهداف انسان نمی‌تواند آلی باشد. اهداف اصالی اهدافی هستند که مقصود اصلی انسان هستند. معنای زندگی آن هدف اصلی است که تمام اهداف دیگر فرد برای رسیدن به آن است. در واقع، اگر انسان هدفی کلی در زندگی برگزیند که در تمام زندگی برای رسیدن به آن تلاش کند، تمام اهداف جزئی وی جهت داده می‌شود. این را هدف زندگی می‌نامند که به زندگی انسان معنا می‌دهد؛ از این رو آن را معنای زندگی هم می‌توان نامید هنگامی که انسان هدفی دارد، در همه حال باید سمت و سوی خود را به سمت هدف اندازه بگیرد تا از مسیر منحرف نشود. این کار کنترل نام دارد. بدون کنترل و برنامه ریزی نمی‌شود به هدف زندگی رسید، سبک‌های زندگی مبنی بر باورها و جهان بینی هر فرد است که به این روش‌ها سبک زندگی گفته می‌شود. حال از آنجا که در جوامع گوناگون بحث از آیین و روش زندگی دینی مطرح بوده است و ادیان مختلف در طول تاریخ دستورالعمل‌های خاصی برای همه ابعاد زندگی انسان ارائه کرده‌اند و مدعی بوده‌اند که زندگی سالم و جامعه مطلوب در نتیجه پیروی از روش زندگی ارائه شده توسط آنان است. (رجب‌نژاد و دیگران، ۱۳۹۲)



پس می توان انتظار داشت که سبک زندگی اسلامی نیز از سبک های مهم و تأثیرگذار در زندگی افراد و در جوامع گوناگون است؛ به ویژه در عصر حاضر که کاستی های سبک زندگی غیردینی و مادی بر همگان روش شده است امروزه مفهوم «سبک زندگی با رویکرد قرآنی» مورد توجه بسیاری از صاحب نظران و پژوهشگران قرار گرفته است و اشاره به سبکی از زندگی دارد که منبع اصلی استخراج آن کتاب الهی است؛ به تعبیر علامه مجلسی زندگی اسلامی در زندگی قرآنی معنا می یابد. (خطیبی و ساجدی ۱۳۹۲) در سوره «یاسین» راه رسیدن به عبودیت و بندگی برای انسان مشخص شده است و اساس خلقت انسان برای این است که عدل در جهان محیا شود. سبک زندگی قرآنی یعنی انسان خود برای جامعه و رشد تعالی حرکت کند. در این سبک زندگی انسان جهت رشد جامعه و ارزش های اخلاقی تلاش می کند. در تدبر و فهم آیات قرآنی انسان برای زندگی باید دلیل ترک گناه را بداند و پس از آن با عزم راسخ از غفلت تهی شود و به سمت ترک گناه حرکت کند. ردائیل اخلاقی همچون غرور، خصاوت، حرص، طمع و... که در آیات قرآنی بای انسان آمده است باید شناخته شود و با تدبر در آیات قرآنی باید در صدد از بین بردن آنها باشیم. سبک زندگی قرآنی یعنی زمان همچون مراسم اربعین که مردم بدون هیچ نظارتی و فقط برای خداوند به میدان می آیند. در زندگی اسلامی و دینی، عشق و محبت انسان ها از درون زیاد می شود و با تقوا رفتارها کنترل می شود. (ایسنا، ۱۳۹۹)

بخش سوم: تعریف کارگاه آشنایی با مهارت های زندگی قرآنی

کارگاه آشنایی با مهارت های زندگی قرآنی مجموعه ای است ساختارمند، براساس آخزین طرح پیشنهادی خداوند کریم (با ایجاد انگیزه و طرح مسئله برای تفکر و ارائه راهکارهای علمی جهت تحقق تمامیت انسان تبدیل می نماید. این کارگاه، به صورت فشرده و در سه مرحله اصلی، ده مرحله فرعی را به انجام می رساند.

ده گام در کارگاه مهارت های زندگی قرآنی عبارت است از:

- ۱- قیام و تفکر، ۲- تولد و تصمیم، ۳- تلاش و عمل، ۴- تدبیر و نظم، ۵- تقوا و طهارت، ۶- تعادل و میانه روی، ۷- تداوم و استمرار، ۸- تعاون و تعامل، ۹- تثبیت، ۱۰- تحقق



این ده گام در چهار مرحله به ترتیب با توجیه شدن نسبت به احوال، افکار و رفتار آغاز می شود و سپس با ایجاد مهارت نسبی و نهایتاً کسب تسلط بر احوال، افکار و رفتار موقعیت و امکان فراغت برای فرد حاصل می گردد و خلوت و فراغت نقطه مهم و تعیین کننده ای در نظام تربیت قرآن بوده و از این نقطه که به مرکز تعبیر می شود با آگاهی و هدایت عقل شعاع هایی به محیط و موضوعات و اشخاص رسم شده، سرانجام دایره ارتباطی و شناختی فرد سازماندهی و برنامه ریزی می شود. در واقع توجه، تسلط، مهار و فراغت گام های ده گانه را در بر گرفته، از قیام تا تحقق فرد را همراهی می نماید. سه مفهوم پایه در کارگاه مهارت های زندگی قرآنی تعریف می شود که عبارت است از:

امور جاری، امور موظف و امور ویژه

انواع مهارت های زندگی در قرآن

قرآن اعظم موجودات عالم است و مفاهیم آن و لایه لایه و امکان برداشت های نو و جدید از آن همه روزه به فراخور فهم و درک انسان ها وجود دارد. مهارت های زندگی نیز از جمله مفاهیمی است که در این آیات الهی جایی برای آن در نظر گرفته شده است.

بخش چهارم: اهداف برنامه آموزش مهارت های زندگی

هدف اصلی برنامه آموزش مهارت های زندگی این است که تا به وسیله ی این برنامه، در خلال آموزش و تحصیل فرصت هایی فراهم گردد تا دانشجویان علاوه بر کسب توانایی های تحصیلی، مهارت های زندگی را نیز فراهم گیرند. در حقیقت در این برنامه، همچون معنویت و هوش معنوی، عوامل معنوی- اجتماعی مانند عزت نفس، خودپنداره، استرس ها و نحوه ی کنار آمدن با آنها و در مجموع افزایش توانایی سازگاری و انطباق با شرایط زندگی مورد توجه قرار می گیرد. این برنامه، یک برنامه آموزشی است که مهارت های لازم جهت ارتقاء سلامت روانی و پیشگیری از آسیب های اجتماعی به گروه مخاطب آموزش می دهد. (عربستانی و نیک پور، ۱۳۸۴).



الف) ارتقاء بهداشت روان و پیشگیری اولیه از آسیب های اجتماعی

هدف اصلی این برنامه، ارتقاء بهداشت روان و پیشگیری اولیه از آسیب های اجتماعی مانند: اعتیاد، خودکشی، بزهکاری و انواع مختلف بی بند و باری هاست. آموزش مهارت های زندگی بر عوامل زیربنایی مشترک در بسیاری در زمینه های ارتقاء بهداشت روان پیشگیری اولیه تاثیر گذاشته و همین توان ویژگی آنهاست که فضای آموزشی آن را وسیع ساخته و و زیربنای هر رویکرد آموزشی به زندگی شده است. اگرچه دانش و کاربرد اختصاصی مهارت های زندگی در برنامه های ارتقاء بهداشت روان و پیشگیری اولیه متفاوت است. ولی مهارت های زندگی به صورت عام در همه آنها نقش دارد بنابراین، برنامه آموزش مهارت های زندگی، برنامه جامعی است که هم برای آموزش دامنه وسیعی از مهارت های شخصی و اجتماعی طراحی شده و هم پتانسیل بالایی برای پیشگیری از مشکلات و آسیب های مختلف اجتماعی دارد.

ب) توانمند کردن افراد

برنامه آموزش مهارت های زندگی، یک رویکرد کل نگر برای توانمند کردن افراد جهت شناخت خود، دیگران و محیط دارد یادگیری مهارت ها تنها نوع یادگیری نیست که اتفاق می افتد بلکه افراد دانش و اطلاعات را نیز بدست می آورند و آموزش مهارت ها، نگرش ها و ارزش ها را نیز تحت تاثیر قرار می دهد افراد علاوه بر اینکه یاد می گیرند مهارت های زندگی در موقعیت های واقعی زندگی به کار ببرند حقایق را نیز درباره موقعیت های مختلف می آموزند.

ج) تحقیق توانایی های بالقوه و انطباق با تغییرات زندگی

این برنامه سبب تبدیل دانش و نگرش به توانایی های بالفعل شده و از طرف دیگر موجب انطباق افراد با شرایط متغیر زندگی مانند شهری شدن، تغییر ساختار های خانوادگی و تکامل طبیعی و فرهنگ ها گشته و به آنان کمک می کند تا به شیوه هایی که خانواده و جامعه مثبت می دانند با موقعیت های روزمره مواجه شدند.



بخش پنجم: دین و مهارت های زندگی

مهارت های زندگی فردی و اجتماعی شامل مجموعه ای از توانایی ها هستند که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می دهند. در نتیجه شخص قادر می شود، بدون این که به خود یا دیگران صدمه بزند، مسئولیت های مربوط به نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با چالش ها و مشکلات روزانه ی زندگی به شکل مؤثر روبه رو شود. خوش بختانه و البته برخلاف تصور موجود، دین آموزه های فراوانی در حوزه ی مهارت های زندگی فردی و اجتماعی دارد؛ آموزه هایی که یا دیده نشدند و یا به درستی فهم نشدند. قرآن کریم نیز در این زمینه آموزه های مهمی دارد. بنابراین یکی از دغدغه های دین، رضایتمندی از زندگی است و یکی از رسالت های آن، آموزش مهارت های زندگی کردن به پیروان خویش است. برای رسیدن به رضایتمندی از زندگی، لازم است که مهارت هایی را برای مقابله با تهدیدهای زیر که از جمله ریشه های احساس ناکامی هستند. آموزش ببینیم:

۱- محرومیت مالی

گاهی انسان به خاطر نداری و محرومیت، دچار احساس ناکامی می شود. وقتی انسان احساس کند که چیزی ندارد تا با آن زندگی کند، به احساس ناکامی دچار می شود. این نوع تهدید، «ناکامی مالی / دارایی» نامیده می شود.

۲- بی معنایی زندگی

گاهی ناکامی به این دلیل است که زندگی معنایی ندارد. کسانی که معنایی برای زندگی نمی یابند و نمی دانند که چرا باید زندگی کنند، دچار احساس ناکامی می شوند؛ هر چند ثروتمند و دارا باشند. این نوع تهدید را «ناکامی معنایی» می نامند.



۳- برآورده نشدن انتظارات

در پاره ای موارد، احساس ناکامی به دلیل برآورده نشدن انتظارات است. اگر انسان از زندگی دنیا انتظاراتی داشته باشد و این انتظارات برآورده نشوند، دچار احساس ناکامی می شود. این نوع تهدید «ناکامی انتظارات» نامیده می شود.

۴- آرزوهای دور و دراز

آرزو که می توانست موتور حرکت انسان به سوی آینده باشد، به عاملی برای رکود و نارضایتی تبدیل می شود.

بخش ششم: ویژگی های روانی - اجتماعی دوره نوجوانی

بند اول: تجربه کردن

نوجوانان بسیار کنجکاو و تحت تاثیر همسالان خود هستند. آنها به سادگی با کسانی طرح دوستی می ریزند که ممکن است الگوهای خوبی برای آنها نباشند، در نتیجه این احتمال وجود دارد که در معرض رفتارهای پر خطر قرار گیرند. در عین حال که نوجوانان به دوستان همسال خود به منزله منبع درست اطلاعات نگاه می کنند و از رفتارها، ارزش ها، باورها، نگرش ها، خود پندارها و سبک زندگی آنها تقلید می کنند اما احتمال این خطر وجود دارد که همسالان آنها درست و قابل اطمینانی نباشند.

بند دوم: نیاز به احساس تعلق داشتن و پذیرفته شدن

نوجوانان تلاش زیادی می کنند تا مورد قبول دیگران به خصوص همسالانشان باشند لذا بدین منظور برای عضویت و پذیرفته شدن در گروه های مختلف متوسل به تجربه های زیادی می شوند که اکثراً باعث به وجود آمدن مشکلات زیادی برای خود فرد و خانواده می شود و زمینه انحراف فکری و اخلاقی را موجب می شود.



بند سوم: لباس پوشیدن

تأثیرپذیری از مد و تلاش برای پیروی از نحوه لباس پوشیدن دوستان، از دیگر تغییراتی است که در این دوره وجود می‌آید. هر نوع لباسی که مد شود ناگهان در بین نوجوانان شیوع پیدا می‌کند.

بند چهارم: تنوع طلبی

نوجوانان به سادگی خسته می‌شوند و حوصله شان سر می‌رود بنابراین در جست‌وجوی هیجان وارد اینترنت، چت، شبکه‌های مجازی و... می‌شود و در جست‌وجوی اتفاقات پیش‌بینی نشده یا آشنایی‌های اتفاقی هستند به ویژه وقتی برنامه مشخصی نداشته باشند پس به طور کلی بی‌برنامه بودن یک عامل خطر است.

بند پنجم: تنها ماندن در منزل

نوجوانان تمایل دارند بیشتر وقت خود را در اتاق خود به تنهایی بگذرانند شاید به این دلیل که نمی‌خواهند با والدینی که مسائل آنها را درک نمی‌کنند مواجه شوند. اگر تلفن یا تلویزیون و دستگاه پخش موسیقی و اینترنت یا موبایلی در اختیار داشته باشند ممکن است ساعت‌ها به آنها مشغول باشند و به غیر از موارد ضروری کمتر از اتاق بیرون آیند.

بند ششم: استقلال طلبی و طغیان

نوجوانان می‌خواهند تا استقلال بدست بیاورند از جمله از خانواده خود جدا شوند به احساس مصمم بودن و اراده داشتن دست یابند و ارزش‌های فردی خود را تعیین نمایند اما در تلاش برای رسیدن به این استقلال ممکن است دست به سرکشی و عصیان بزنند.

بند هفتم: محدود شدن ارتباط کلامی با والدین

بعضی از نوجوانان در این دوره برخلاف گذشته که درباره همه چیز با والدین خود صحبت می‌کردند، حرف کمتر و تمایل کمتری برای صحبت کردن دارند، به پرسش‌های والدین خیلی کوتاه، با فشرده‌گی پاسخ می‌دهند و دیگر راز هایشان را با والدین در میان نمی‌گذارند.



بند هشتم: بداخلاق شدن

در دوران نوجوانی عصبانیت و زودرنجی افزایش می یابد. پس وقتی از آنها می خواهید تا کاری را انجام دهند، به آنها برمی خورد و اظهار ناراحتی می کنند.

بند نهم: کاهش علاقه به درس

در دوران نوجوانی با گسترش علایق و سرگرمی ها مواجه می شویم. نوجوان ممکن است بسیار بیشتر از قبل به ورزش کردن، تماشای برنامه ها تلویزیونی، تماشای فیلم، وقت گذرانی با دوستان و شرکت در مهمانی ها پردازد و سرگرمی هایش را مهم تر از درس خواندن بداند.

بند دهم: گریزان بودن از کار

والدین در این دوره در می یابند فرزند نوجوانشان علاقه ای به انجام امور خانه و به عهده گرفتن وظایف ندارند اغلب بهانه درس را می آورند یا ترجیح می دهد خود را با فعالیت هایی مشغول کنند که به آنها علاقه دارد مانند گوش دادن به موسیقی، تلفن کردن به دوستان، اینترنت، انجام بازی های کامپیوتری و... در این دوران مهمترین اتفاق زندگی نوجوان پیدا کردن کسانی است که او را به همین شکل بپذیرند (سایت تبیان) آموزش مهارت های زندگی ابراز وجود، عزت نفس و مسئولیت پذیری افراد تأثیر مثبت دارد و این سبب جلب حمایت اجتماعی و توجه دیگران که از عوامل کاهنده فشار روانی هستند، (کاب، ۱۹۷۶). افرادی که پیوندهای اجتماعی گسترده تری دارند بیشتر عمر می کنند و کمتر دچار بیماری های ناشی از استرس می شوند این افراد در برابر فشار روانی مقاومت و موقعیت های فشار را نوعی مبارزه و فرصتی برای رشد می دانند (براهنی، ۱۳۷۰)

بخش هفتم: مهمترین مهارت های زندگی از نظر جوانان

دیدگاه جوانان درباره ی مهارت های زندگی، با وجود تفاوت در میزان تحصیلات و محیطی که در آن زندگی کرده اند، به میزان چشمگیری شبیه ی یکدیگر بود. دیدگاه جوانان شرکت کننده در این طرح پژوهشی درباره ی مهارت های اصلی زندگی و قابلیت های فردی برای کنار آمدن با

زندگی و تلاش برای افزایش فرصت و امکان اشتغال، مشابه همان دیدگاهی بود که کارفرمایان در گزارش که «کنفدراسیون صنایع بریتانیا» (CBI) در این زمینه تهیه کرده بود، ابراز داشته بودند.

بند اول: مهارت های ارتباطی و بین فردی

جوانان، ضمن اعتراف به این نکته که برای یافتن شغل در دنیای بی وقفه در حال تغییر، داشتن سواد خواندن و نوشتن و ریاضیات ضروری است، اما تاکید داشتند، بر خورداری از «مهارت برقراری ارتباط و کنار آمدن با دیگران» بیش از هر عامل دیگری برای موفقیت در زندگی اهمیت دارد. از دیدگاه آنان، مهارت های ارتباطی در واقع تعیین کننده ترین مهارت در محیط کار و زندگی، در مرآورده با دیگران است.

بند دوم: مهارت های فناوری اطلاعات و ارتباطات

جوانان شرکت کننده در این پژوهش بر این باور بودند که مهارت های مربوط به چگونگی کاربرد فناوری اطلاعات و ارتباطات (ICT) برای گذراندن اوقات فراغت و اشتغال آنها، از اهمیتی مشابه مهارت های برخورد چهره به چهره برقراری رابطه با افراد دیگر برخوردار است، اما از بابت چگونگی فراگیری چنین مهارت های نگرانی چندانی احساس نمی کردند. مهارت های کار با رایانه که فراگیری آنها برای افراد بزرگسال دشوار و نگران کننده است، برای جوانان نگران کننده نبود. آنها از بازی با رایانه و کسب تجربیات بیشتر درباره ی این رسانه استقبال می کردند و به این فناوری اعتماد داشتند. با وجود این، عقیده داشتند که مدرسه مکان چندان مناسبی برای فراگیری مهارت های مربوط به رایانه نیست؛ چون به گفته آنها، به آنها تجهیزات مدرسه روزآمد نیستند و مربیان آموزشی نیز توانایی چندان زیادی آموختن مطالبی فراتر از مسائل مقدماتی ندارند

بخش هشتم: مهارت علم آموزی

یکی دیگر از مقوله های اصلی استخراج شده از تحلیل محتوا، ارتقای علمی می باشد که شامل خرده مقوله هدفمندی، جستجوی دانش جدید، شناخت استلزامات انجام حرفه های مختلف، آگاهی از چگونگی تفکر، یادگیری نحوه یادگیری و رشد قوه تمیز درست از نادرست می باشد.



مصاحبه شونده شماره ۱۱ در این خصوص می‌گوید: «یکی از مهارت‌های اصلی که در نظام آموزشی در دوره ابتدایی بر آن تاکید ویژه می‌شود و برنامه رسمی در مدارس هم بدین منظور طراحی و تنظیم می‌شود، مهارت علم‌آموزی و فراگیری دانش برای فراگیران است. از جمله این فعالیت‌ها که بیشتر بر آن تاکید می‌شود توجه به مهارت‌های خواندن، نوشتن و حساب کردن است که این مهارت‌ها جزو مهارت‌های زندگی در قرن حاضرند. این مهارت‌ها در محیط‌های مبتنی بر وب جایگاه ویژه‌ای دارند و استفاده از هر وسیله الکترونیکی نیازمند داشتن این مهارت می‌باشد».

بخش نهم: مهارت سواد رسانه

در عصر حاضر، استفاده از رسانه‌ها و فناوری نوین ارتباطی به تنهایی نمی‌تواند ما را در دستیابی به توسعه انسانی یاری کند. چرا که ما نیاز داریم بدانیم در چنین فضایی چگونه از رسانه‌ها منابع و اطلاعاتی آنها بهره بگیریم، چه چیزهایی را انتخاب و چه اطلاعاتی را پس بزنیم و در کل به شناختی از زندگی در این عصر برسیم. این فرایند مستلزم دستیابی به سطح معقولی از مهارت‌ها و دانش است تا بر پایه آن بتوان ارتباط با رسانه‌ها را در پیش گرفت و از حالت انفعالی و یکسویه با رسانه‌های جدید خارج شد. سواد رسانه‌ای مهارت‌های لازم برای برقراری ارتباطی متفکرانه و آگاهانه با رسانه‌ها را به ما می‌وآموزد در عین حال نگاهی دقیق، دیدگاهی نقادانه و تحلیلی نسبت به پیام‌های رسانه‌ای مختلف و فناوری‌های نوین را فراهم می‌آورد. بر همین اساس در عصر اطلاعات، سواد رسانه‌ای نوعی مهارت بقا محسوب می‌شود. افرادی که دارای سواد رسانه‌ای هستند می‌توانند از انبوه میان‌اطلاعات دست به انتخاب بزنند، تحلیل کنند، نقد کنند رسانه‌ها را درک کنند، این موضوع در مورد رسانه‌های جدید بیشتر مصداق پیدا میکند؛ رسانه‌هایی که هم فراگیرترند و هم از پیچیدگی بیشتری در تبادل اطلاعات برخوردارند. سازمان بهداشت جهانی که اولین بار آموزش مهارت‌های زندگی را مطرح کرد در آگوست ۱۹۹۳ برنامه‌ای با عنوان آموزش مهارت‌های زندگی با همکاری یونیسف ارائه کرد. این آموزش‌ها به تدریج به عنوان یک دستورالعمل برای بهبود وضعیت زندگی افراد به فرهنگ کشورهای راه یافت.



این سازمان بر آموزش ده مهارت تاکید دارد که به دلیل همپوشی میتوان در پنج عنوان با تنظیم دوتایی به شرح زیر هم مطرح کرد:

۱- مهارت‌های خودآگاهی و همدلی، ۲- مهارت‌های روابط بین فردی و ارتباط موثر (اجتماعی)، ۳- مهارت‌های تصمیم‌گیری و حل مسئله، ۴- مهارت‌های تفکر خالق و تفکر انتقادی، ۶- مهارت‌های مقابله با هیجانات و استرس (سازمان بهداشت جهانی ۱۹۷۷) (نقل از اوحدی و مظاهری، ۱۳۹۱)

بخش دهم: کامیابی در زندگی

برای کامیابی در زندگی، عوامل زیر مؤثر است:

(۱) شناخت اهداف و فلسفه ی زندگی

(۲) استوار ساختن مبانی زندگی با نگرش زیبایی شناختی

(۳) اقدام به یادگیری و بهره بردن از آموزه های دیگران

(۴) داشتن اعتماد به نفس و تکیه بر استعدادها و توانایی های شخصی همراه با پشتکار

(۵) خوش بینی در مقابل تهدیدات و تبدیل آنها به فرصت های جدید زندگی

(۶) شناخت نقاط ضعف و قوت فردی

«ایلین مالیگن»، یکی از مربیان آموزش زندگی، در این رابطه میگوید:

«آموزش زندگی، نه یک شیوه ی درمانی، بلکه شیوه ی عملی و مبتنی بر اهداف است. در این شیوه ما به جای پرداختن به ریشه های مشکلات موجود در زندگی، سعی می کنیم به راه حل های آنها بپردازیم.» درحقیقت، آموزش زندگی را با ارائه ی راه حل های نوین و مؤثر فرد برای مقابله با مشکلات فرامی خواند و درنهایت می آموزد که هر فرد، چگونه آموزگار زندگی خود باشد.



همه ی ما انسان ها در زندگی، با مسائل و مشکلاتی مواجه هستیم؛ مسائلی که گاه به دلیل دامنه، وسعت و شدت آنها، به نظر پیچیده و غیرقابل حل می نمایند. باید بدانیم که همه ی مشکلات، با رعایت یک اصل مهم، به راحتی از بین خواهند رفت و آن اصل، چیزی نیست جز تعیین «بایدها و نبایدها».

بخش یازدهم: ضرورت ها و کاستی های آموزش مهارت های زندگی فردی

«ماهر» در زبان عامیانه و به اصطلاح در میان مردم کوچه و بازار کسی است که در کار خود «استاد» باشد. یعنی بداند چه چیزی را انجام دهد، چگونه انجام دهد، چه موقع انجام دهد و در چه موقعیتی. به عبارت دیگر، مهارت داشتن عبارت است از بلد بودن. تفاوتی که در سنت پدیدارشناسی میان «بلد بودن» و «دانستن» وجود دارد، قابل توضیح است. این تفاوت را می توان با یک مثال به طور کامل روشن ساخت. اگر از شخصی که می تواند دوچرخه سوار شود، سؤال شود دوچرخه سواری چیست، ممکن است نتواند جواب دهد. به عبارت دیگر، نداند که دوچرخه سواری چیست. اما او بلد است دوچرخه سواری کند. با توجه به این موضوع، در عرف عام کسی که بلد است کاری را به نحو احسن انجام دهد، در آن کار مهارت دارد و به اصطلاح در کارش ماهر است. بنابراین مهارت داشتن در زندگی، یعنی زندگی کردن به نحو احسن را بلد بودن؛ حتی اگر نتوان به کسی دیگر توضیح داد که مهارت در زندگی کردن چیست. به طور کلی، آداب و مهارت های زندگی فردی و اجتماعی روزمره، یعنی همه ی آن چه که باید بدانیم و انجام دهیم تا بتوانیم زندگی روزمره ی خود را به پیش برانیم؛ چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنیم؛ چگونه در ارتباط هایمان کمترین استرس به ما وارد شود؛ چگونه در زمان مناسب به انتخاب همسر بپردازیم؛ و خلاصه، از نان خریدن تا خرید خانه و اتومبیل، از مرتب کردن خانه تا برنامه ریزی اقتصادی برای خانواده، از حمام کردن نوزاد تا ثبت نام او در مدرسه، از خرد کردن گوشت برای درست کردن غذا تا اداره کردن یک میهمانی خانوادگی و چگونگی شرکت در آن، از برخورد مناسب با خراب شدن وسایل منزل تا ...

بخش دوازدهم: درس های مهارت های زندگی

در آموزش مهارت های زندگی، مداخله های کوتاه مدت، مثلاً مداخله های چند هفته ای، آثار کوتاه مدتی بر بهداشت روان دارند. مداخله های کمی طولانی تر (چند ماهه)، بر مهارت های سالم و تمایلات رفتاری مناسب، احساس خود کارآمدی و کفایت اثر می گذارند. با توجه به این موضوع که برای ابقای رفتارهای سالم و مثبت در دانش آموزان، به آموزش های طولانی مدت نیاز است، طراحی و پیگیری جداگانه ی این برنامه های آموزشی، به زمان، نیروی انسانی، کارآمد و منابع مالی خاص نیاز دارد تا بتواند همه ی دانش آموزان را تحت پوشش قرار دهد. بنابراین، آموزش بهینه ی مهارت ها و عمق بخشیدن به یادگیری و مشارکت دانش آموزان در تولید دانش و یادگیری باید واجد ویژگی هایی باشد و به یادگیری کلاسی محدود نشود. [نیک پور، ۱۳۸۳: ۲۹]. مهارت های زندگی که در برنامه های گوناگون آموزشی گنجانده شده اند، شامل موارد زیر هستند:

- ۱- آموزش مسائل جهانی و آموزش صلح: شامل آشنایی با نحوه ی زندگی سایر اقوام و مسائل مربوط به توسعه ی بین المللی و حل منازعه
- ۲- آموزش شهروندی و مردم سالاری: شامل یادگیری در مورد شناخت جامعه ی مدنی و زندگی سیاسی و مشارکت در آن ها
- ۳- آموزش محیط زیست: شامل انجام اقداماتی برای حمایت از محیط زیست، خانه، مدرسه و جامعه
- ۴- آموزش حقوق بشر: شامل شناخت عهدنامه های حقوق بشر، مسائل مربوط به عدالت، جایگاه اقلیت ها، تأثیر جهانی شدن و نقش چند ملیتی ها در جامعه
- ۵- تجربه ی کاری: شامل آشنایی با کار در یک کارگاه واقعی و سپس کاربرد تجربه ی به دست آمده در کلاس



۶- آموزش امور اقتصادی: شامل آموختن نحوه ی استفاده از وقت و امور مالی که شامل باز

کردن یک حساب بانکی و پس انداز پول به صورت منظم است

۷- آموزش ورزش و بازی ها: به عنوان یک طریقه ی ممکن برای ایجاد مهارت های زندگی،

از طریق ایجاد فرصت برای تعامل با سایر افراد، رقابت و آموختن همکاری از طریق کار

گروهی

۸- آموزش ارتباط با افراد خانواده و سایرین، نحوه ی معاشرت و پرورش فرزند.

مدرسه هم گام با خانواده، نقش تعیین کننده ای در ایجاد یا تخریب عزت نفس کودک و در احساس شایستگی آنان دارد. آموزش مهارت های زندگی در برنامه ی درسی مدارس به صورت های گوناگون ارائه می شوند. این برنامه را می توان به صورت یک درس جدا و همانند سایر دروس در یک کلاس جداگانه، و با همین عنوان تدریس کرد. یا این که آن را در برنامه ی جامع آموزش بهداشت مدارس گنجانند. در صورتی که طراحی برنامه ی آموزش مهارت های زندگی به گونه ای باشد که هم در محتوای دروس ادغام شود و هم به تنهایی به عنوان یک درس جداگانه منظور شود، توان بالقوه ی برنامه ی افزایش می یابد. مدرسه ی سالم قسمت مهمی از جامعه است. اعضای جامعه باید احساس کنند، در مدارس به روی عقاید و مشارکت آنان باز است. مدارس نیز به نوبه ی خود باید از طریق مشارکت اعضای جامعه در تدریس و هم چنین از طریق کمک های مالی آنان حمایت شوند. این نکته نیز بسیار اهمیت دارد که برنامه های بهداشت روانی مدارس از سوی آموزش و پرورش حمایت شوند. آموزش محیط زیست: شامل انجام اقداماتی برای حمایت از محیط زیست، خانه، مدرسه و جامعه.

نتیجه گیری

سازمان جهانی بهداشت مهارت های زندگی را این چنین تعریف می کند: " توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه ای که فرد بتواند با چالش ها و ضروریات زندگی روزمره خود کنار بیاید . " برنامه آموزش مهارت های زندگی برنامه ای پیشگیرانه است که هدف آن افزایش سطح



سلامت روان و پیشگیری از آسیب های روانی - اجتماعی است که از سوی این سازمان تدوین شده است. تحقیقات نیز ثابت کرده اند که آموزش مهارت های زندگی به افراد تا حد بسیار زیادی از ابتلای آن ها به بیماری های روانی و مشکلات اجتماعی جلوگیری می کند. مهارت های زندگی توانایی های عملی بوده که برای موفقیت و احساس شادمانی در زندگی روزمره مورد نیاز افراد هستند. اهداف آموزشی این مهارت ها از نیازهای زندگی روزمره گرفته می شود و بزرگسالان برای بهتر کردن زندگی فردی، اجتماعی، شغلی و ... خود باید از این آموزش ها بهره ببرند.



منابع و مآخذ

۱. ابوالقاسم خوش کنش، استادیار، عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی تهران
۲. آشنایی با برنامه آموزش های مهارت های زندگی، نیک پرور (۱۳۸۳)
۳. آموزش مهارت های زندگی، راه کاری برای رسیدن به موفقیت (فوزیه علی قورچی)
۴. براهنی (۱۳۷۰)
۵. بهرام صالح صدق پور، مربی، عضو هیات علمی دانشگاه شهید رجایی (فصلنامه تخصص پژوهشی میان رشته ای قرآنی سال اول، شماره اول، زمستان ۱۳۸۷)
۶. تاثیر مهارت های زندگی شهروندان بر سواد رسانه ای (نسرین آقاملا، لیلا نیرومند، نازنین ملکیان، سمیه تاجیک اسماعیلی)
۷. سجادی، عبدالمجید (۱۳۸۶). ضرورت آموزش و مهارت های زندگی در مدارس روزنامه رسالت، شماره ۶۲۴۵، صفحه ۵.
۸. صابر شفیعی، بهروز عسگری، رضا علی محمدی (سال سوم، شماره ۲۲، فروردین ۱۳۹۹)
۹. فصلنامه مطالعات برنامه درسی، (شماره ۶۲، سال شانزدهم، پاییز ۱۴۰۰)
۱۰. مجید محمودیان، دانش آموخته کارشناس ارشد راهنمایی و مشاوره دانشگاه شهید بهشتی
۱۱. محمودیان، مجید و همکاران (۱۳۸۷). بررسی تاثیر آموزش مهارت های زندگی با رویکرد قرآنی بر افسردگی دانشجویان، فصلنامه تخصصی پژوهش های میان رشته ای قرآن. سال اول شماره اول.
۱۲. مهارت های زندگی و کار جوانان (ژانت پونی و کوین لودن)
۱۳. مهارت های زندگی از منظر قرآن، لیلا بهمنی (مرداد ماه ۱۳۹۶)
۱۴. مهری میرشاهی، علیرضا قادری، مجید معنی زاده (اثر بخشی آموزش مهارت های زندگی)
۱۵. نقل از اوحدی و مظاهری، ۱۳۹۱
۱۶. نیک پور ریحانه (۱۳۸۳)، مهارت های زندگی، آشنایی با برنامه آموزش انتشارات معونت امور فرهنگی و پیگیری سازمان بهزیستی کشور)