



مهارت های زندگی برای جوانان در منطقه ی آسیا واقیانوس آرام

داود حیدری

چکیده:

مقاله ی حاضر نشان می دهد، چالش هایی که جوانان در این منطقه از جهان با آن ها روبه رو هستند، یا بیچیدگی فزاینده همراهند. به علاوه، تصریح می کند که پیشگیری از مخاطراتی همچون بیماری های آمیزشی و اعتیاد، به آموزش جدی مهارت های زندگی به جوانان نیاز دارد تا آن ها بتوانند، با انتخاب صحیح از خود محافظت کنند. سپس به ارزیابی رویکرد مهارت های زندگی می پردازد و بر این نکته تاکید می ورزد که برای تاثیرگذاری بر جوانان، افزون بر ارائه ی اطلاعات لازم به آنان، باید مهارت های نگرشی و چگونگی برخورد و تعامل با دیگران نیز به جوانان آموزش داده شود.

این مقاله، عرصه های متفاوت مهارت های زندگی را بررسی می کند و پیشگیری از آلودگی به ویروس ایدز و ابتلا به این بیماری را، به عنوان یکی از زمینه های آموزشی، مورد ارزیابی قرار می دهد. در پایان نیز بر اهمیت آموزش مهارت های زندگی به جوانان در آسیا و منطقه ی اقیانوس آرام، برای تشویق رفتارهای مثبت و سالم در بین آنان، تاکید می ورزد.

پیش گفتار

۱. پیچیدگی روز افزون چالش‌هایی که جوانان در آسیا و منطقه‌ی اقیانوس آرام با آن‌ها روبه‌رو هستند، کسب مهارت در تصمیم‌گیری به منظور حل مشکلات را، برای آنان اجتناب‌ناپذیر می‌سازد. بسیاری از جوانان در این منطقه از جهان، هر روز با چالش‌های تازه و شدیدتری نسبت به گذشته، همچون خطر ابتلا به ایدز و دیگر بیماری‌های آمیزشی، اعتیاد به مواد مخدر، آسیب‌پذیری در برابر بی‌کاری، جنگ و بی‌ثباتی سیاسی، تبعیض و بهره‌کشی جنسی و دیگر موارد استثمار روبه‌رو هستند. جوانان برای دفاع و حفاظت از خود در برابر انواع خطرات و تهدیدها، به فرا گرفتن مهارت‌های لازم برای انتخاب درست نیاز دارند.

۲. ماهیت چندگونه‌ی چنین چالش‌هایی به تدریج شناخته می‌شود. افزون بر این پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اطلاع‌رسانی برای شکل دادن به رفتارهای مخاطره‌آمیز یا تغییر آن‌ها اگر چه لازم است، اما کافی نیست. به همین علت، رویکردهای متکی بر اطلاع‌رسانی باید با مهارت‌های نگرشی و «بین‌فردی» که مهارت‌های زندگی نامیده می‌شوند، ترکیب شوند. امروزه، بهره‌گیری از روش‌شناسی مهارت‌های زندگی به عنوان بخشی از یک رویکرد جامع و «چند-راهبردی»^۱، برای کاستن از میزان خطرات برخاسته از مسائلی چون بیماری‌های آمیزشی، اعتیاد و... و کمک به ایجاد رفتاری که ایمنی فراهم می‌آورد، رو به افزایش است.

۳. مهارت‌های زندگی در بسیاری از زمینه‌ها مفید واقع می‌شوند. یکی از تأثیرهای مهم این گونه مهارت‌ها، تحقیقات و اقداماتی است که در زمینه‌ی رفتارهای بهداشتی نوجوانان صورت می‌گیرد. کانون

توجه این مقاله را مهارت‌های زندگی برای جوانان در ارتباط با ویروس HIV و بیماری ایدز، بهداشت روابط جنسی و آمیزشی، و چگونگی مقابله با اعتیاد به مواد مخدر، تشکیل می‌دهند.

الف) رویکرد مهارت‌های زندگی چیست؟

۴. رویکرد مهارت‌های زندگی آموزه‌ای از چندین مقوله‌ی متفاوت است. از این ره یافت با نام‌های گوناگونی یاد می‌شود. ساده‌ترین شکل این رویکرد، رویکرد آموزشی دو سویه و تعاملی است که صرفاً به بهره‌گیری از اطلاعات محدود نمی‌شود. «یونیسف» تعریف زیر را برای رویکرد مهارت‌های زندگی ارائه می‌دهد: «فراپندگی دو سویه و متقابل از فراگیری و آموزش که بر کسب دانش، نگرش و مهارت استوار بود و از رفتارهایی حمایت می‌کند که ما را به پذیرش مسئولیتی بزرگ‌تر در زندگی شخصی، از طریق گزینش‌های سالم‌تر در زندگی، به دست آوردن مقاومت بیش‌تر در برابر فشارهای منفی و به حداقل رساندن رفتارهای زیان‌آور قادر می‌سازد.»

۵. این سه عنصر به همراه یکدیگر، نه تنها اطلاعات مورد نیاز بلکه روش‌های پردازش و چگونگی کاربرد اطلاعات را در زندگی روزمره، در اختیار جوانان قرار می‌دهند. این فرایند با تبدیل دانش و نگرش‌ها به اقدامات امن «و سازگار»^۲ همراه است.

۶. اصطلاح «مهارت‌های زندگی» به گونه‌ای فزاینده در زمینه‌ی مسائل مرتبط با جوانان به کار گرفته می‌شود و به همین علت، ارائه‌ی تعریفی دقیق و قابل درک از آن، از اهمیت خاص برخوردار است. مهارت‌های زندگی در برگیرنده‌ی جنبه‌های بین‌فردی، نگرشی (چگونگی برخورد با

رویدادها و مسائل) و روان‌شناختی است و مهارت‌هایی چون برقراری ارتباط، تصمیم‌گیری، اندیشه‌ی خلاق، بحث و مذاکره، مدیریت تنش و فشارهای روحی، تجزیه و تحلیل ارزش‌ها و اعتماد سازی را در بر می‌گیرد. جدول زیر در برگیرنده‌ی برخی از مهارت‌هایی است که این رویکرد به همراه دارد.

اجتماعی شناختی احساسی کنار آمدن

مهارت‌های ارتباطات
مهارت‌های مذاکره / خودداری
مهارت‌های اتکا و اعتماد به نفس و

داشتن قاطعیت

مهارت‌های بین فردی

مهارت‌های همکاری

مهارت‌های تصمیم‌گیری / حل

مشکلات

- درک پیامدهای اقدامات و رفتارها

- به کارگیری راه حل‌های جایگزین

مهارت‌های تفکر انتقادی شامل تجزیه

و تحلیل نفوذها از جمله نفوذ رسانه‌ها

مدیریت تنش

مدیریت احساسات؛

برای مثال، خشم

مهارت‌های خود آگاهی از جمله

آگاهی از نفوذ، ارزش‌ها نگرش‌ها و

حقوق

مهارت‌های کنترل شخصی

مهارت‌های تعیین هدف‌ها

۷. اطلاعات از جمله اجزای مهم

رویکرد مهارت‌های زندگی است و با وجود

ضرورت این جزء، به تجربه ثابت شده

است که اطلاعات و آگاهی به تنهایی

نمی‌تواند به تغییر رفتار انسان‌ها بینجامد.

اطلاعات باید با مهارت‌های دیگر، از جمله

تغییر نگرش‌ها و شیوه‌های روابط بین فردی

ترکیب شود. روی آوردن به رهیافت های جبر گرایانه که صرفاً بر پیام های منفی تکیه دارند (همچون این که: مواد مخدر می کشد!) در عمل چاره ساز و مؤثر نیست. رویکرد مهارت های زندگی، با شناخت پیچیدگی مسائل و چالش هایی که جوانان با آن ها دست به گریبان هستند، تلاش می کند تا گاهی فراتر از پیام های ساده و ساده انگارانه بردارد و مسائل را با شفافیت بیش تری بررسی و ارزیابی کند. رویکرد مهارت های زندگی به جوانان نمی گوید درست و نادرست کدام است. این رویکرد با فراهم آوردن گزینه ها و اختیار برای انتخاب، جوانان را قادر می سازد تا مناسب ترین گزینه را انتخاب کنند.

ب) مهارت های زندگی برای جوانان در منطقه ی آسیا و اقیانوس آرام

۸. نسل جوان منطقه ی آسیا و اقیانوس آرام نیز همانند دیگر جوانان جهان، برای انتخاب بهترین گزینه ها، برای خود به مهارت های زندگی نیاز دارند. برای مثال،

نیاز دارند تا بدانند، چگونه می توانند در برابر فشارهای روابط جنسی و پافشاری هم قطاران خود برای مصرف مواد مخدر ایستادگی کنند، و چگونه برای داشتن رابطه ی جنسی بدون خطر، با طرف مقابل گفت و گو کنند. با افراد مبتلا به ایدز و آلوده به ویروس این بیماری چه برخوردی داشته باشند و در شرایط بالقوه خشونت باز، چگونه برای حفظ جان خود مذاکره کنند.

۹. در میز گردی که از سوی «کمیسون اقتصادی و اجتماعی سازمان ملل متحد» برای منطقه ی آسیا و اقیانوس آرام به منظور آموزش جوانان در هزاره ی جدید، در ژانویه ی سال ۲۰۰۰ در بانکوک برگزار شده بود، نمایندگان جوانان، چهار زمینه را برای آموزش مهارت های زندگی بر شمردند: مهارت های بین فردی؛ مهارت های توانمند سازی شخصی؛ مهارت های آگاهی اجتماعی؛ مهارت های فنی (فناوری).

جوانان شرکت کننده در این همایش، بر اهمیت افزایش «مهارت های نرم»^۱،

همچون تقویت توان عاطفی و فرا گرفتن مهارت های سخت^۲ سستی در عرصه های خاص شغلی تأکید کردند. در عین حال خاطر نشان ساختند که مهارت های زندگی را صرفاً از طریق نظام آموزشی فرا نمی گیرند؛ بلکه از هم قطاران و رسانه ها نیز چنین مهارت هایی را می آموزند.

مهارت های بین فردی

شامل سه مهارت اصلی هستند: مهارت های برقراری ارتباط، هم دلی و تقویت توان عاطفی. جوانان شرکت کننده در همایش بانکوک اعلام کردند، داشتن چنین مهارت هایی برای برخورداری آنان از زندگی مستقل و بیان مؤثر دیدگاه ها و اندیشه هایشان دارای اهمیت است.

مهارت های توانمند سازی شخصی (فردی)

جوانان شرکت کننده در همایش آموزش جوانان در هزاره ی جدید، از



مهارت‌های اندیشه‌ی انتقادی، حراست از خود، اعتماد به نفس، بهداشت و تندرستی، و آموختن حرفه، به عنوان زیر مجموعه‌ی مهارت‌های توانمندسازی شخصی نام بردند. این گونه مهارت‌ها، برای رشد فردی جوانان و توسعه‌ی اجتماعی، خروج از اوضاع و شرایط دشوار، و برخورداری از زندگی سالم‌تر، از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند.

مهارت‌های آگاهی اجتماعی

جوانان شرکت کننده در این همایش گفتند، آگاهی اجتماعی در زمینه‌ی محیط زیست جهانی، از جمله مهارت‌های مهم زندگی است. داشتن آگاهی درباره‌ی محیط زیست جهان، به پایداری محیط زیست منطقه و جامعه در آینده، کمک می‌کند.

مهارت‌های فنی

جوانان یادآور شدند، یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی در منطقه، داشتن مهارت استفاده از فناوری اطلاعات است. جوانان با برخورداری از آگاهی در این زمینه می‌توانند، به خود اتکایی دسترسی به اطلاعات در نقاط دور دست نائل آیند و امکان اشتغال خود را افزایش دهند.

۱۰. گرچه مهارت‌های زندگی در برنامه‌های مربوط به جوانان مورد استفاده قرار می‌گیرند، اما فراگیری این گونه مهارت‌ها برای همه‌ی افراد و نه صرفاً جوانان، ضرورت دارد. برنامه‌هایی که صرفاً با ارائه‌ی اطلاعات و آگاهی‌های بهداشتی و تندرستی همراهند، روی جوانان تأثیر نمی‌گذارند و حتی یادآوری خطرانی همچون رانندگی پس از مصرف مشروبات الکلی یا زیان‌های جسمانی کشیدن سیگار در بزرگسالان نیز، بی‌تأثیر است. گرچه در برخی از برنامه‌های تبلیغی، رسانه‌ها پیامدهای ناگوار رانندگی در حال مستی یا

کشیدن سیگار را یادآور می‌شوند، اما بسیاری از بزرگسالان همچنان به کشیدن سیگار یا رانندگی پس از نوشیدن مشروبات الکلی ادامه می‌دهند. بنابراین، برای تغییر رفتارهای مخاطره‌آمیز افراد بزرگسال نیز باید رویکرد جامع‌تری از مهارت‌های زندگی را در پیش گرفت.

ج (مهارت‌های زندگی برای پیشگیری از ایدز)

۱۱. سازمان‌هایی که طرح‌ها و برنامه‌های پیشگیری از آلودگی به ویروس ایدز و ابتلا به این بیماری را اجرا می‌کنند، به گونه‌ای فزاینده به بهره‌گیری از رویکرد مهارت‌های زندگی متوسل می‌شوند. علت روی آوردن این گونه سازمان‌ها به رویکرد مهارت‌های زندگی، همان گونه که پیش از این یادآور شدیم، بی‌بردن به بی‌تأثیر بودن پیام‌های منفی یا رویکردهایی است که به جوانان می‌گوید، چه کاری درست است و چه کاری نادرست. به کار بستن چنین روش‌هایی تا کنون نتوانسته است از گسترش ایدز پیشگیری کند.

۱۲. مرکز تحقیقات ایدز «سازمان صلیب سرخ تابلند»، در سال‌های اخیر در اجرای برنامه‌های خود، «رویکرد حقایق مورد نیاز برای زندگی» را با مسائل مرتبط با ایدز در هم آمیخته است و همراه با ارائه‌ی آموزش‌های لازم برای پیشگیری از ابتلا به ایدز، دیگر مهارت‌های زندگی را نیز به افراد می‌آموزد. گنجاندن موضوع حقایق مورد نیاز برای زندگی در برنامه‌ی آموزش پیشگیری از ابتلا به ایدز و دیگر بیماری‌های آمیزشی سبب شده است، چنین مسائلی به مسائل روزمره‌ی مردم تبدیل شود. هدف از این رویکرد، عادی ساختن توجه و تفکر خود به خود درباره‌ی ایدز و دیگر بیماری‌های آمیزشی است تا مردم همواره و نه صرفاً در برخی از مواقع، به این مسائل

توجه نشان دهند.

۱۳. رویکرد حقایق مورد نیاز برای زندگی، با بهره‌گیری از تجربیات به دست آمده از فعالیت‌های مرکز تحقیقات ایدز در تابلند که از سال ۱۹۸۹ فعالیت‌های خود را آغاز کرده بود، تدوین شد. ابتدا این سازمان همراه با دیگر نهادها و سازمان‌های دولتی و غیر دولتی، صرفاً بر رویکرد ارائه اطلاعات تکیه داشت. همان گونه که پیش از این گفته شد، ناکارآمدی رویکرد مبتنی بر اطلاعات صرف به اثبات رسید و در ضمن، روش‌های ایجاد ترس و وحشت نیز از قرار، به احساس ناباوری درباره‌ی این بیماری و به تبعیض بیش‌تر علیه افراد مبتلا به ویروس و بیماری ایدز منجر شد. از سوی دیگر، برنامه‌ی مبارزه با تبعیض علیه افراد مبتلا به ویروس و بیماری ایدز، حاوی اطلاعاتی درباره‌ی مسائل جنسی و بهداشت باروری نیز بود. رویکرد حقایق مورد نیاز برای زندگی، به برنامه‌ی مبارزه با ویروس و بیماری ایدز ابعادی گسترده‌تر بخشیده است و سلامت کلی و جنبه‌های اجتماعی و اقتصادی را نیز در بر می‌گیرد.

۱۴. مرکز تحقیقات ایدز در تابلند از این رویکرد برای برخورد با جوانان غیر دانش‌آموز و دیگر گروه‌های آسیب‌پذیر بهره می‌گیرد. از آموزش مهارت‌های زندگی برای ارتقای بهداشت روابط آمیزشی و پیشگیری از ویروس و بیماری ایدز و دیگر بیماری‌های آمیزشی و مواد مخدر و فراهم آوردن حق انتخاب برای تحصیل و اشتغال نیز استفاده می‌شود. اردوگاه ویژه‌ی حقایق برای زندگی، به منظور پیشگیری از ابتلا به ویروس و بیماری ایدز و دیگر بیماری‌های آمیزشی و اعتیاد به مواد مخدر، با بهره‌گیری از رویکرد مهارت‌های زندگی برای جوانان ساکن در مناطق روستایی تشکیل شده است. مرکز تحقیقات پیشگیری از ابتلا به ایدز و اعتیاد اعلام کرده است، یکی از

آموزش مهارت‌های زندگی به جوانان، به تصمیم‌گیری بهتر و در پیش گرفتن رفتار امن تر از سوی جوانان کمک کرده است

برنامه‌ها)، لازم است آموزش مهارت‌های زندگی با دیگر برنامه‌های آموزشی و تحصیلی ادغام شود. در تدوین، اجرا و نظارت بر چنین برنامه‌هایی، باید از جوانان استفاده کرد؛ چون آن‌ها بهتر از هرکس دیگری می‌دانند به چه نوع مهارت‌هایی در زندگی نیاز دارند. در برنامه‌های آموزشی رسمی و غیر رسمی باید مشخص شود که جوانان برای حراست از خود در برابر خطراتی که با آن‌ها روبه‌رو هستند، از جمله ایدز و مواد مخدر، به چه نوع مهارت‌هایی در زندگی نیاز دارند. مهارت‌هایی که باید در برنامه‌های آموزشی گنجانده شوند؛ مواردی چون تصمیم‌گیری، ارتباط با دیگران، مذاکره، نحوه‌ی رفتار و برخورد با افراد دیگر و اندیشیدن انتقادی را شامل می‌شود.

۲۰. سیاست‌گذاران این منطقه از جهان، باید به پیچیدگی مسائل و مشکلاتی که امروزه جوانان این منطقه با آن روبه‌رو هستند، توجه نشان دهند. بحث صریح و صادقانه در باره‌ی خطراتی که سلامت جوانان را تهدید می‌کند، شرکت دادن جوانان در یافتن راه‌حل مسائل و مشکلاتی که با آن روبه‌رو هستند، چالشی سخت و کاری دشوار است.

زیرنویس:

1. Interpersonal
2. Multi - strategy
3. Adaptive
4. soft skills
5. Hard skills

منابع:

1. UNAIDS. 2001. National responses to the epidemic: factors that make a difference. http://www.unaids.org/epidemicupdate/report/epi_report/ess/epi_report111.htm
2. UNICEF. Teachers talking about learning: life skills Approach (December 2000). http://www.unicef.org/teach/life_skills.html

پیامدهای مثبت این گونه آموزش‌ها، افزای روحیه‌ی اعتماد به نفس بین جوانان به است.

۱۵. موفقیت طرح‌های پیشگیری ابتلا به ویروس و بیماری ایدز، در برخورد با مسائل گوناگون همچون مبارز با احساس بدنامی به علت ابتلا به ایدز تشویق رفتارهای جنسی عادی از خط است. به اعتقاد گردانندگان برنامه‌ی مبارزه با ایدز سازمان ملل متحد، بهره‌گیری از رسانه‌های جمعی، آموزش نحوه‌ی مقابله با تشویق‌ها و تأثیر پذیری از هم‌سالان و هم‌قطاران، و ارائه‌ی برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی در مدرسه‌ها و کارگاه‌هایی توان با هزینه‌های اندک به هدف‌های مورد نظر دست یافت. برنامه‌های اجرا شده، تأثیر بسیار مثبتی بر صراحت و صداقت در برخورد با ایدز در پی داشته‌اند.

۱۶. نمونه‌ی زیر، نشان دهنده‌ی آموزش بهداشت متکی بر مهارت‌هاست که یونسف با تأکید بر مبارزه با ایدز و دیگر بیماری‌های آمیزشی تهیه کرده است.

دانش (آگاهی) نگرش‌ها مهارت‌ها در باره‌ی چه؟ در قبال چه؟ برای چه؟

۱۷. آموزش از طریق هم‌سالان و هم‌قطاران، یعنی برنامه‌هایی که در آن‌ها جوانان از طریق گفت و گو و مبادله‌ی اطلاعات به آموزش یکدیگر می‌بادرت می‌کنند، در مواردی با رویکرد مهارت‌های زندگی همراهِ شده و نقش مؤثر این روش در موفقیت برنامه‌های آموزشی پیشگیری از ابتلا به ویروس و بیماری ایدز به اثبات رسیده است. پژوهش‌هایی به عمل آمده نشان می‌دهند، آموزش مهارت‌های زندگی به جوانان، به تصمیم‌گیری بهتر و در پیش گرفتن رفتار امن تر از سوی جوانان کمک کرده است.

۱۸. آموزش مهارت‌های زندگی، رویکردی سرنوشت‌ساز در شکل‌دهی به رفتار و اصلاح آن به منظور دست یافتن به زندگی بهتر و سالم برای هم‌سای مردان و زنان جوان و نوجوانان در منطقه‌ی آسیا و اقیانوس آرام محسوب می‌شود. بر روی‌ها نشان می‌دهند، ارائه‌ی اطلاعات در باره‌ی مسائلی همچون برقراری رابطه‌ی جنسی با وسایل پیشگیری یا بازگو کردن خطرات ناشی از مصرف مواد مخدر لازم است، اما برای جلوگیری از رفتار مخاطره‌آمیز یا ایجاد تغییرات مثبت در افراد، کافی نیست. برای تأثیرگذاری بر جوانان و ایجاد تغییر در رفتار آن‌ان (و دیگر گروه‌های سنی و عموم مردم)، باید ارائه‌ی اطلاعات و آگاه ساختن همگانی، با اجرای طرح‌های آموزش مهارت‌های زندگی، از جمله تغییر نگرش و مهارت‌های برخورد با دیگران، ادغام و همراهِ شود. برای مثال، پژوهش‌هایی به عمل آمده نشان می‌دهند، مهارت‌های زندگی به افراد جوان کمک کرده است، با در پیش گرفتن رفتاری معتدانه‌تر و استفاده از وسایل پیشگیری در روابط جنسی، میزان خطر ابتلا به ویروس و بیماری ایدز را کاهش دهند.

۱۹. با توجه به آنچه که گفته شد، در اجرای برنامه‌های ارتقای کیفیت زندگی و سلامت و بهداشت جوانان (و دیگر