



آموزش مهارت‌های زندگی قابلیت‌های زندگی است

فریبا مجد تیموری
مدرس مهارت‌های زندگی

روانی، اجتماعی“ را با ”نگرش، دانش و عملکرد“ افراد، همراه سازیم، می‌توانیم امیدوار باشیم که به تحقق اهدافمان، نزدیک گشته‌ایم.

بررسی آمار جرائم، گسست‌های خانوادگی، خواه در قالب مفهوم ”طلاق قانونی“ و یا ”طلاق عاطفی“ (که آماری به مراتب بیش از طلاق قانونی را داراست)، شکاف آزار دهنده نسل‌ها که انتقال ارزش‌ها و تجربیات فرهنگی، اجتماعی را مختل کرده و اختلالات سازشی را دامن زده است، رشد فزاینده آسیب‌های اجتماعی و رشد منفی تحصیل آموزشگاهی در برنامه آموزشی فعلی، افزایش آمار اختلالات عصبی و در نهایت بی‌بند و باری، سردرگمی، افسار گسیختگی و عصبان بر خود، همه و همه، بازتاب فقر مهارت‌های زندگی و نداشتن سبک زندگی سالم و پویا است.

آموزش مهارت‌های زندگی، پاسخگوی طیفی از مسایل شخصی و اجتماعی و فقدان آن می‌تواند به خصوص، نسل جوان امروز را تهدید نماید.

از جمله این تهدیدها می‌توان به مسایلی چون از خودبیگانگی، فشارهای روحی، اضطراب‌ها و خشونت‌ها، مصرف سیگار، الکل، مواد مخدر و گرفتاری در

زندگی همچون رودی در جریان و حرکت است و آدمیان مسافران این رودخانه جاری جوشان‌اند. با نگاهی به جریان پرهیاهوی آن در گذر ایام، می‌بینیم که با افزایش جمعیت و توسعه روز افزون حرفه‌ها و مشاغل، بر پیچیدگی روابط انسانی و چالش‌های قابل پیش‌بینی و غیرمنتظره، افزوده می‌گردد. حال دیگر رودخانه زندگی، جریانی آرام و مستقیم، در چشم اندازی وسیع و قابل‌رویت نمی‌باشد؛ در پس هر پیچ، تحولی، و بسا دشواری‌هایی نهفته است، و هنر زیستن، مفهوم ”بودن آدمی“ را معنی می‌کند. خوب زیستن و سالم زیستن، در گروه درک‌تعالی خود و آدمیان دیگر است. ”تو“ زمانی مفهوم زیبای تعالی بخش ”آرامش و رشد“ را درک خواهی کرد و طعم شیرین آن را خواهی چشید، که از عمق جان، آن را برای همگان - که خود نیز بخشی از آنی - آرزو کنی. آیا این اندیشه نیک در تحقق مفاهیم سالم زیستی برای خود و دیگران کفایت می‌کند؟ بنظر می‌رسد که این اندیشه تنها زمینه‌ای مناسب برای تحقق یافتن اهداف آموزشی ”مهارت‌های زندگی“ می‌باشد و چنانچه ما، با ”برنامه آموزشی“، مهارت‌های زندگی یا به عبارت دیگر ”مهارت‌های

لذا چنانچه والدین، کودکان و نوجوانان و سایر بزرگسالان، تحت برنامه آموزش های تعاملی توسعه مهارت های زندگی قرار گیرند، بازوهای توانمند، حیطة قابلیت های انسانی شان را حمایت و یاری خواهد نمود. مطالعات "WHO" متضمن این حقیقت است که در هر کشوری که آموزش مهارت های زندگی، توسعه یافت، گسترش آسیب های اجتماعی، کند یا حتی متوقف گشته است و آموزش به منزله شیوه ای پیشگیرانه در مواجهه با آسیب های بهداشتی، اجتماعی موثر خواهد بود.

چون هدف از این آموزش، توانمند سازی افراد در توسعه سطح تعاملات، خویشتنداری و مدیریت بر هیجانات می باشد، لازم است، اهداف آموزشی، در جریان تجربیات تعاملی شکل گیرد و این هدف از طریق آموزش ها و تمرینات کارگاهی که مشارکت فعال و خلاقانه افراد را می طلبد، امکان پذیر است.

می توان از این سالهایی که تجربیات و تعاملات اجتماعی کودک آغاز می شود، متناسب با دوره تحولی رشد؛ برنامه ریزی آموزشی را آغاز نمود. به این ترتیب در دوره پیش دبستانی بخصوص از ۵ سالگی، می توان آموزش را در قالب بازیهای گروهی شروع کرد.

مفاهیم آموزشی از جمله پذیرش خود، بیان احساسات بدنی و روانی، مراقبت از سلامت و حریم فردی، حیطة اعتماد و پذیرش دیگران، آشنایی با موارد و موقعیت های آسیب زا، روش های مقابله و دفاع از خود، پرهیز از آسیب و بتدریج مفاهیم وسیع را می توان در کارگاهها، متناسب با وضعیت سنی، تحصیلی و شغلی اعضای کارگاه ارائه نمود. از جمله موارد دیگری که می توان در کارگاه، در غالب تجربیات بین فردی ارائه نمود، می توان به درک همدلانه اطرافیان رفتار قاطعانه در پی پذیرش خود، تفکر خلاق و تفکر انتقادی، حیطة های تصمیم سازی و حل مساله و مقابله های سازشی و آرام سازی و مواجهه با استرس اشاره کرد.

تمامی این آموزش ها، علاوه بر توسعه توانمندی های افراد، یک هدف را در خود نهفته دارند و آن اینکه فرد را قادر سازند تا در مواجهه با موقعیت آسیب زا یا خطر، به نوعی خلاقانه و قاطعانه، بهترین تصمیم را جهت حفظ سلامت خود اتخاذ نمایند. تا در یک نگاه جامع نگر حرکت جامعه انسانی در مسیر سلامت قرار گیرد.

منبع

از مقاله ماری نونل بلور مشاور صندوق کودکان ملل متحد

آسیب های بهداشتی همچون HIV ایدز اشاره نمود. کسب این مهارت ها، می تواند ما را در انتخاب یک زندگی سالم، یاری رساند. برای مثال دانستن اینکه تقلات صنعتی برای سلامتی ما مضر است، به تنهایی باعث نخواهد شد که از خوردن آنها پرهیز نمائیم، و این پرهیز، مستلزم "نه گفتن، به فشار گروه همسالان یا فشارهای اجتماعی و رسانه ای است که چیزی بیش از

دانش و یا اطلاعات صرف را می طلبد و نیاز به کاربرد برخی مهارتهای خاص دارد.

ما می دانیم که همه پزشکان به اثرات مخرب سیگار اذعان دارند و به خوبی می دانند که در هر نخ سیگار بیش از ۴۰۰۰ ماده سمی، که برای

سلامت انسان مضر است، وجود دارد. اما این دانش مانع پرهیز و اجتناب از دخانیات نگشته است.

اهمیت کارگاههای مهارتهای زندگی در آنست که علاوه بر بالا بردن سطح دانش، به درونی کردن مفاهیم سالم زیستی، در نگرش و عملکرد افراد نیز، دست می یابد. به شکلی که آنان در عمل، قادر می گردند به عوامل آسیب زای محیطی و وسوسه های درونی خود پشت کرده و بر فشارهای همسالان و یا تبلیغات رسانه ای و برخی خرده فرهنگهای مخرب نیز فائق آیند. مطالعات انجام شده از سوی "WHO" جهت بررسی به تولید شعار "Education For all" یا "آموزش برای همه" منجر گردید. این شعار، بر این نکته تأکید دارد که همه افراد، هرچند که نوجوانان و جوانان، بیشترین جمعیت قربانیان آسیب های اجتماعی را تشکیل می دهند، نیازمند آموزش و کسب مهارتهای زندگی هستند.

تحقق شعار "آموزش برای همه" که نوعی آموزش موازی برای همه گروههای سنی و شغلی است، می تواند جوابگوی کاهش آسیب های اجتماعی و ارتقاء و توسعه مفاهیم سالم زیستی گردد.

در هر ملیتی، گاه خرده فرهنگهایی بعنوان مانع (تابو)، همواره سد حرکت های نوین کنترل کننده بوده است،

