

برخوردار است. از این روی، در این مجموعه مقالات تلاش شده است، ضمن توجه به تعاریف و انواع مهارت‌های زندگی، مصادیق عینی و عملی هر یک از مهارت‌ها به بحث گذاشته شود. این سلسله مطالب، در هشت شماره از مجله به استحضار خوانندگان محترم خواهد رسید.

«کلاس درس شروع شد. مثل همیشه به میان بچه‌ها رفتم و کارم را آغاز کردم. برای یادگیری بیش‌تر بچه‌ها، آن‌ها را گروه‌بندی کردم. صدای اعتراض گاه‌به‌گاه بچه‌ها مرا به این فکر انداخت که چه ایرادی در کار وجود دارد. یکی می‌گفت: «خانم اجازه، بچه‌ها به حرفم گوش نمی‌دهند!» دیگری با گریه می‌گفت: «من می‌خواهم تنهایی کار کنم.» در گروه دیگر، بیش از آن‌که مطالب درسی و مورد انتظار من بین اعضا مطرح شود، بحث‌های ناشی از قبول نداشتن یکدیگر، به ناراحتی و گاه قهر آن‌ها از هم منجر می‌شد. بین این همه اعتراض، توجهم به گروهی جلب شد که با سرعت زیادی در حال انجام کار بودند. وقتی بیش‌تر دقت کردم، متوجه شدم آن‌ها با این انگیزه که از سایرین جلو بیفتند، این‌طور سریع، مشغول انجام فعالیت هستند. هرطور بود مثل روزهای دیگر، کار بچه‌ها را جمع‌وجور کردم تا بالاخره ساعت کلاس تمام شد.

آن روز به مناسبتی، میان معلمان مسابقه‌ای برگزار می‌شد. وارد دفتر شدم. شور و حال خاصی بین همکارانم وجود داشت. موضوع مسابقه در مورد تعاریف و انواع مهارت‌های زندگی بود. ما از قبل جزوهای در این باره دریافت کرده بودیم و حالا سؤالات مسابقه از مطالب همان جزوه طرح شده بود. اما تقریباً هیچ کدام از ما فرصتی برای مطالعه‌ی جزوه پیدا نکرده بودیم. به همین علت تصمیم گرفتند که پاسخ دادن به سؤالات، به‌صورت گروهی انجام شود. انتخاب هم گروه، تعویض مداوم اعضای گروه، نرسیدن به نتیجه‌ی مشترک توسط اعضای گروه و از طرف دیگر، انفرادی کار کردن برخی از همکاران، بسیار با شرایط کلاس من شباهت داشت. به همین خاطر، سؤالی که در کلاس به ذهنم رسیده بود، بیش‌تر قوت گرفت:

ایراد کار کجاست؟ چه راه‌حلی برای این مشکل وجود دارد؟ شرحی که گذشت، دغدغه‌ای است که از زبان یک معلم بیان شده است. امکان دارد شما هم با این صحنه و یا اتفاقات مشابه آن روبه‌رو شده باشید. این رفتارها به نوعی نشان‌دهنده‌ی ضرورت یادگیری و به‌کارگیری مهارت‌های زندگی هستند. هرچند گستره‌ی مهارت‌های زندگی بسیار وسیع است و حیطه‌ی آن از زندگی مشارکتی تا ارتباط و بودن با خود را دربرمی‌گیرد، اما آنچه در آموزش و پرورش، ضرورت یادگیری و به‌کارگیری این مهارت‌ها را دوچندان می‌کند، تأثیر آن بر میزان و چگونگی تحقیق سایر اهداف



دکتر لیلا سلیقه‌دار

مهارت برای زندگی یا زندگی برای کسب مهارت؟

بخش نخست:
مهارت‌های زندگی در کلاس درس

اشاره

امروزه مقوله‌ی مهارت‌های زندگی به‌عنوانی آشنا تبدیل شده است که در اغلب محافل و مجالس آموزشی از آن سخن به میان می‌آید. این حضور، با میزان احساس اهمیت زندگی آغاز می‌شود. از آن‌جا که این مهارت‌ها با زندگی واقعی افراد نسبت درجه یک دارند، لذا سخن از آن‌ها، در واقع سخن از زندگی است. در آموزش و پرورش نیز مانند سایر نهادها و سازمان‌ها، آموزش مهارت‌های زندگی ضروری به‌نظر می‌رسد. اما این ضرورت، بنا به رسالت کار تعلیم و تربیت، تا اندازه‌ای متفاوت و از ظرافت بیش‌تری

تعلیم و تربیت است.

در کلاس درس، رابطه‌ای دوسویه حکم فرماست؛ رابطه‌ی دانش‌آموزان با معلم و برعکس. هرگونه یادگیری از طریق ایجاد ارتباط میان معلم و فراگیرندگان و یا فراگیرندگان باهم صورت می‌گیرد. مهم این است که در تمام ارتباط‌های ایجاد شده در کلاس، معلم جزء جدایی‌ناپذیر است. در چنین حالتی، بدیهی است که مقوله‌ی مهارت‌های زندگی و آموزش آن، پارا از یک کتاب آموزشی فراتر می‌گذارد و معلمی را می‌طلبد که تنها به دانش و آگاهی مربوط به موضوع مجهز نباشد. چرا که علم او، در قالب رفتار اوست که جریان پیدا می‌کند و به یادگیری و فراگیری مهارت‌ها منجر می‌شود. برای توضیح بیشتر، بهتر است به مفهوم واژه‌ی «مهارت» و شرایط لازم برای آموزش آن توجه کنیم. برای مثال، چگونه ممکن است مربی، مهارت تعمیر اتومبیل را به فراگیرندگان خود آموزش دهد، در حالی که تا پیش از آن، خودش چنین توانایی را کسب نکرده باشد؟! مهارت‌های زندگی نیز به نحوی عمل و رفتار مربوط هستند و از این رو باید به‌طور عملی آموخته شوند.

علاوه بر این، آموزش مهارت‌های زندگی به سطح دیگری نیز نیاز دارد. این سطح شامل باورها و نگرش افراد است. به این معنا که در کنار ایجاد شناخت مهارت‌های زندگی و حتی کسب توانایی در این زمینه، زمانی آموخته‌ها به مرحله‌ی اجرا و کاربرد می‌رسند که نگرش استفاده و به‌کارگیری مهارت‌های زندگی در تمامی مراحل و جوانب، در فرد به‌وجود آمده باشد. این پیچیدگی در آموزش مهارت‌های زندگی، در کنار مقوله‌ی تأثیرگذاری رفتاری معلم بر دانش‌آموزان (و نه صرفاً گفتاری وی)، موجب می‌شود که آموزش مهارت‌های زندگی در آموزش و پرورش بیش از سایر موارد، ضروری و با اهمیت جلوه کند و در عمل سخت‌تر انجام شود. با این همه، آموزش و پرورش در پیشینه‌ی خود، صاحب تجربیات متعددی است که هر یک نمایانگر موفقیت در انجام و تحقق اهداف مربوط به کارهای سخت بوده است. آموزش مهارت‌های زندگی نیز از این مقوله مستثنا نیست. با این دید، لازم است پیش از هر چیز به تعاریف مهارت‌های زندگی بپردازیم.

مهارت‌های زندگی چیستند؟

در متون و منابع، تعابیر متفاوتی از مهارت‌های زندگی آمده است. نگاهی به آنچه که در این باره مطرح شده است، می‌تواند گستره و مفاهیم موردنظر در بحث مهارت‌های زندگی را نشان دهد.

✓ مهارت‌های زندگی، مجموعه‌ی توانایی‌هایی هستند که فرد را قادر می‌سازند در طول زندگی در مسیر ارتباط با خدا و رسیدن به کمال و ارتقای سازگاری با خود، دیگران و محیط، گام بردارد؛ به نحوی که به بهبود کیفیت زندگی او بینجامد.

✓ مهارت‌های زندگی، توانایی‌های روانی اجتماعی برای رفتار

انطباقی و مؤثر هستند که افراد را قادر می‌سازند به‌طور مؤثرتری با مقتضیات و چالش‌های زندگی روزمره مقابله کنند.

✓ سازمان جهانی بهداشت نیز در سال ۱۹۹۴، داشتن مهارت‌های زندگی را چنین تعریف کرده است: «توانایی انجام رفتار سازگارانة و مثبت، به گونه‌ای که فرد بتواند با چالش‌ها و ضروریات زندگی روزمره‌ی خود کنار بیاید.

با توجه به آنچه مطرح شد، می‌توان مهارت‌های زندگی را چنین تعریف کرد: «مجموعه‌ای از توانایی‌هایی که زمینه‌ی سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورند. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازند مسئولیت‌های نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران، با خواست‌ها، انتظارات و مشکلات روزانه به‌ویژه در روابط بین‌فردی، به شکل مؤثری روبه‌رو شود.»

از این‌روست که می‌توان نتیجه گرفت، مهارت‌های زندگی، مهارت‌هایی هستند که همگی به آن‌ها نیازمندیم و در زندگی روزانه‌ی خویش از آن‌ها بهره می‌جویم. به‌کارگیری این مهارت‌ها باعث می‌شود که در زندگی، فردی شاد، موفق و مؤثر باشیم.

آموزش مهارت‌های زندگی، از تولد تا امروز

داشتن زندگی شاد، موفق و مؤثر، آرمانی است که در هر زندگی می‌توان به دنبال کسب آن بود. تحقق این آرمان زمانی میسر است که زمینه برای آموزش و به‌کارگیری مهارت‌های زندگی آماده شود. این همان انگیزه‌ای بود که در سال ۱۹۷۹ دکتر گیلبرت بوتوین^۱ را به انجام اقداماتی در زمینه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی واداشت. وی در آن سال، مجموعه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی را برای دانش‌آموزان کلاس هفتم تا نهم تدوین کرد که با استقبال فراوان متخصصان بهداشت روان مواجه شد.

برنامه‌ی آموزشی بوتوین به نوجوانان یاد می‌داد که چگونه با استفاده از مهارت‌های رفتار جرئتمندانه، تصمیم‌گیری، و تفکر نقاد، در مقابل وسوسه یا پیشنهاد سوء مصرف مواد از سوی هم‌سالان، مقاومت کنند. هدف او طراحی نوعی برنامه‌ی واحد پیشگیری اولیه بود. مطالعات بعدی نشان داد که این برنامه در پیشگیری اولیه چندین نوع مواد مخدر از جمله سیگار، موفق بوده است. هم‌چنین آموزش مهارت‌های زندگی در صورتی به نتایج موردنظر ختم می‌شود که همه‌ی مهارت‌ها به فرد آموخته شوند.

این تجربه‌ی موفق سرآغاز تحولی در رابطه با آموزش مهارت‌های زندگی در دنیا شد. در این اقدامات، ارتقای سازگاری فرد ابتدا با خویش، و سپس با دیگران و محیطی که در آن زندگی می‌کند، تعقیب شده است. هم‌چنین، این مهارت‌ها به فرد می‌آموزند که در طول زندگی، به‌ویژه در موقعیت‌های پرخطر، چگونه عاقلانه و صحیح رفتار کند.

در ایران نیز آموزش مهارت‌های زندگی در قالب طرح‌های پژوهشی و مطالعات گوناگون، مطرح شده است. در اغلب این

مطالعات و آموزش‌ها، نوجوانان بیش از سایر افراد در رده‌های گوناگون مورد توجه قرار گرفته‌اند. حال آن‌که تجربه‌های کشورهای دیگر نشان می‌دهد، بهترین سن برای آموزش، ۶ تا ۱۶ سالگی است؛ به طوری که آموزش جهانی مهارت‌های زندگی، قبل از دوران دبستان شروع و به تدریج کامل‌تر می‌شود و سعی بر این است تا به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که با شرایط فرهنگی و اجتماعی هر جامعه هماهنگ باشد.

اما آنچه در هر یک از دوره‌ها و مطالعات انجام شده غیرقابل انکار است، ضرورت توجه همه‌جانبه به مهارت‌های زندگی، مشمول کردن همه‌ی افراد در این آموزش و نیز استمرار آن است. از سوی دیگر، جدا کردن مقوله‌ای به نام مهارت‌های زندگی از سایر محتواهای آموزشی، اقدامی است که به کاهش تحقق اهداف موردنظر در این رابطه و نیز عدم استمرار در به‌کارگیری آن توسط مخاطبان می‌انجامد. از این‌رو، لزوم توجه ویژه و جدید به آموزش و فراگیری مهارت‌های زندگی در مدرسه‌ها احساس می‌شود. اولین قدم در این راستا، شناسایی و آگاهی یافتن از انواع مهارت‌های مربوط به این آموزش است.

مهارت‌های زندگی و انواع آن‌ها

یکی از مؤثرترین راه‌های شناخت هر پدیده، دسته‌بندی و طبقه‌بندی علمی آن است. مهارت‌های زندگی نیز از جنبه‌های گوناگونی قابل تقسیم‌بندی هستند. برای مثال، در زندگی این مجموعه مهارت‌ها را می‌توان مشاهده کرد: ۱. مهارت‌های اخلاقی؛ ۲. مهارت‌های عملی یا فیزیکی؛ ۳. مهارت‌های ذهنی؛ ۴. مهارت‌های اجتماعی؛ ۵. مهارت‌های فردی؛ ۶. مهارت‌های عاطفی؛ ۷. مهارت‌های ارتباطی؛ ۸. مهارت‌های رفتاری؛ ۹. مهارت‌های شناختی.

هر یک از انواع ذکر شده مصادیقی دارد که گاه تعیین مرز و جدا کردن آن‌ها از یکدیگر کاری سخت است؛ مانند مهارت‌های رفتاری، اخلاقی و اجتماعی که مرزهای بسیار نزدیکی دارند. با این همه، کارشناسان مهارت‌های زندگی را در چندین سطح دسته‌بندی می‌کنند:

سطح اول: مهارت‌های این سطح، مهارت‌های پایه‌ای و اساسی روان‌شناختی و اجتماعی، و به شدت متأثر از فرهنگ و ارزش‌های اجتماعی هستند؛ نظیر خودآگاهی و همدلی.

سطح دوم: مهارت‌هایی هستند که تنها در شرایط خاص مورد استفاده قرار می‌گیرند؛ نظیر مذاکره، رفتار جرئتمندانه و حل تعارض.

سطح سوم: مهارت‌های سطح سوم، مهارت‌های کاربردی زندگی هستند؛ نظیر امتناع از سوء مصرف مواد. در این میان، سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های زندگی را با عناوین ده‌گانه‌ی زیر مشخص کرده است:

- مهارت‌های خودآگاهی
- مهارت همدلی
- مهارت روابط بین‌فردی
- مهارت ارتباط مؤثر
- مهارت مقابله با استرس
- مهارت مدیریت بر هیجان
- مهارت حل مسئله
- مهارت تصمیم‌گیری
- مهارت تفکر خلاق
- مهارت تفکر نقادانه.

گستره‌ی هر یک از این مهارت‌ها به اندازه‌ای است که می‌توان هر یک از آن‌ها را به ده‌ها مهارت دیگر تبدیل کرد. در حالت کلی باید اذعان داشت که همه‌ی مهارت‌ها در هر شکل از طبقه‌بندی، با یکدیگر ارتباط دارند و فراگیری هر یک از آن‌ها به هم وابسته است. اما به منظور ایجاد شناخت و تسلط مخاطبان بر آن‌ها، معرفی تفکیک‌شده‌ی آن‌ها گریزناپذیر است. از این‌رو، در شماره‌های آینده به هر یک از مهارت‌های یادشده می‌پردازیم و نمونه‌هایی عینی از آن‌ها را با توجه به محیط یادگیری موجود در مدرسه ارائه خواهیم کرد.

زیرنویس

1. Gilbert Botvin

منابع

۱. سازمان جهانی بهداشت (۱۳۷۹). برنامه‌ی آموزش مهارت‌های زندگی. ترجمه‌ی ربیبه نوری قاسم‌آبادی و پروانه محمدخانی. سازمان بهزیستی کشور، معاونت امور فرهنگی و پیشگیری. تهران.
۲. کلنیکه.ال. کریس (۱۳۸۱). مهارت‌های زندگی. ترجمه‌ی شهرام محمدخانی. اسپندهنر. تهران.
۳. ناصری، حسین و نیک‌پرور، ریحانه (۱۳۸۳). بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر بهداشت روانی دانشجویان. دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان.
4. Choquet, M., Kovess, V. and Poutignat, N. (1993). Suicidal thoughts among adolescents: an intercultural approach. *Adolescence*, 28.
5. Dukes, R.L. and Lorch, B.D. (1989). Concept of self, Mediating factors and adolescent deviance. *Sociological Spectrum*, 9.
6. Keddie, A.M. (1992). Psychosocial factors associated with teenage pregnancy in Jamaica. *Adolescence*, 27.
7. Mac Donald L., Bradish, D.C., Billingham, S., Dibble, N. and Rice, C. (1991). Families and schools together: An innovative Substance abuse prevention program. *Social work in Education*, 2.
8. Singh, h., Mustapha, N. (1994). Some factors associated with Substance abuse among Secondary school Students in Trinidad and Tobago. *Journal of drug Education*, 24.
9. Smith, E.A. (2004). Evaluation of life Skills training and Infused-life Skills Training in a rural setting: outcomes at two years. *Journal of Alcholine & Drug Education*.
10. Smith, T.A. Genry, L.s., Ketring, S.A. (2005). Evaluating a youth Leadership life skills Development program. *Journal of Extensive*. 43.