

یادداشتی از نیر ه تو کلی، جامعه شناس

**مبحثی سنگین در باب پدیده شناسی «پدیده»** 

خواستن توانستن اســت. مجوز هم دادنی است و هم گرفتنی. هیچ کاری نشُد ندارد، فقط باید عزم و اراده قوی داشت. با این عزم و اراده قوی، مردان نیرومند و قویدل، حتی با جیب خالی و گرفت، وامهای کلان از بانکها،

چه کارهای غیرممکن که نکردهاند. چـه در بر، بحر، جنگل و مزرعه و چه پ در محوطههای باستانی و زیر پوشش میراث فرهنگی ثبت شده. در این جا نمونه برخی از کارهای شایان تقدیر این بزر گمردان روزگار آمده است...

**محبوب |** برشي از كتاب «ترس و لر

**،** مهم ترین آثار تاریخی کرمان به دلیل خشک شدن قنات ها ترک بر داشت

در صفحه ۱۱ بخوانید... آموز گارمحیطزیس همدلىراباهمدردي



بادداشت

بنياد خيريه روبنزاده يابنياد «سوگدرمانی»رابشناس بياداغترا باهمتسكيندهيم

الگوى زيست سبز و پرهيز از ر.. ایجاد آلودگی پيرمردچوپاني که



نگاهی به آموزش مهارتهای زندگی و جایگاه آن در آموزش و پرورش در گفتوگو با حسین مرادیان

## مهارتهای زندگی، روشی برای مقابله با آسیب پذیری

طرح نو مهارتهای اجتماعی به مهار تهایی گفته می شود که به افزایش بهداشت روانی افراد در

برخی از محیطهای آموزشــی برخُورد مُیشود که آنها در اصطلاح «لــوس» و «ننر» بار میآیند و

خانواده و اطرافیان به جای خُود آنها مهارتها را انجام می دهند و مثال همان مسأله است که شیوه

ماهی گرفتن را از آنها دریغ می کنند. امادر گذشته چنین نبود و خانواده ها مسئولیت های بسیاری به فرزندان خود می سپردند و آنها در اصطلاح زودتر

رر ب ر- ــیسپرىندو انها در اصطلاح زودتر امرده مىشدندو آماده زندگى و از پس مشكلات خودبرمى آمدند.

حودبرمی امدند.

محیطی که فرددر آن زندگی می کند
و همین طر رفتار اطرافیان تا چه حد
می تواند بر فراگرفتن مهارتهای اجتماعی

ر. باید توجه داشت که محیطی که فرد در

اثر گذار باشد؟

 ابتدا با تعریفی از مهارتهای اجتماعی شــروع کنیم: شــماً برای ایــن ترکیب چه معادلی راقرار می دهید؟

می شـود. برخی آن را مجموعـهای از مهارتها می دانند که زمینه رفتار سالم و مقابله با بحران را فراهم می آورد. مهارتهایی که به فرد کمک می کند تا مسئولیت بپذیرد و به شکل بهتری در فعالیت های اجتماعی مشارکت داشته باشد. فردی که مهارتهای مختلف اجتماعی . را فراگرفتُـه به راحتی می تواند بـا دیگران کنار ر اور الوقت به واحتى می تواند به دیران دیدار آصده و رد داشته باشد بسیاری از افراد در سالم حضور داشته باشد بسیاری از افراد در مواجهه با مسائل مختلف زندگی از توانایی لازم برای حل آن به رخوردار نیستند و همین امر آنید برای حل با مشکلات اسیمیدپذیر می کند. باید گفت که ریشته بسیاری از این مشکلات اعتلاد در اساله این اساله در اساله د اختلالات اجتماعی یا روانی است. همه آدمها برای مقابله با این مشکلات به فرا گرفتن آموزشهای مختلف نیاز دارند، یکی از موثر ترین برنامههایی که به افراد کمک می کند تا زندگی .ر پهتر و سالمتری داشته باشــند، برنامه آموزش مهارتهای زندگی است.

مهرت های رست. • آیا مــا در ایران به آمــوزش مهارتهای زندگی پرداختهایم؟ هدفاز آن چیست؟ آموزش مهارتهای زندگی در ایسران از اواخر دهه ۷۰ شـروع و پیگیری شده اسـت. هدف از آموزش این مهارتها هم کمک به انســانها در ناْخُت خود و حل مشكلاتي استُ . که با آن روبــهرو میشــوُند. مهارتهای زندگی به فرد یاری می رساند که بتواند زندگی سالم و راحت تسری داشته باشد. مهارتهایی نظیر خودآگاهی، برقراری ارتباط با دیگران، مهارت

نترل استرس، شیوه مقابله با هیجان و ... • چه نظری درباره جوانان جامعه دارید؟ وچه سوی دربره بورسی .--- در... آیا آنها توانستهاند با فرا گرفتن مهارتهای اجتماعی، زندگی مناسبی داشته باشند؟

بسیاری از جوانان و نوجوانان نمی توانند به ننهایی از پس زندگی خود بر آیند و همواره به کمک پدر و مادر خـود نیاز مندند؛ این مهارتها و آموزش آُن در سنین کودکی و از کتابهای دبستان بسیار ضروری است. ما نمونههای و آموزش آن در س ســياري داشــتهايم که فر د تا ۳۰ ســالگي هم این جاست که اگر فردی نتواند تا سنین جوانی از پـس اداره زندگی خود بر آید تــا آخر عمر هم نمی توانــد ایــن کار را انجام دهد. متاســفانه در

ر اشاره شد از اهمیت ویژهای برخوردار است. البته مهارتهای زندگی به موارد گفته شــده خلاصه در در این مسائل و کشسمکش های زندگی مواجه نسود داو اگرفتی این مهارت ها برای همه افزاد موتری با مسائل و کشسمکش های زندگی مواجه نسود داو اگرفتی این مهارت ها به باید در سنین کودکی جامعه ضروری است، امانکته مهم زمان فراگرفتن این توانایی هااست که باید در سنین کودکی و نوجوانی انجام شود. کارشناسان حوزه آموزش معتقدند که جای این مهارت هادر کتب آموزشی نمی شـود و حتی شـامل موضوعــی مثل نحوه اســتفاده از پلهبرقی که برای بســیاری از آدمها دردسر اســت هم می شــود تا اختلافات متعدد و تو برخوس به جوده سراستس خوره «مورن سیدن» به عنوان سیدن به موقفیت دانسته می شود. آن چخد اخلی است. با دورسی خالی است بادگیری مهارت های و شهر این به می است. از می می است. این می است. این می است. این گفت: است. این گفت: و گفت و گوبامحور بت چند و چون آموزش مهارت های زندگی انجام شده است. ـما مهم ترین نهادی کــه وظیفه • پس شـ آموزش مهارتهای زندگی را برعهده دارد، نهاد آموزش و پرورش می دانید؟ بله: درواقع می توان نهاد آموزش و پرورش را مهم ترین نهاد برای آموزش مهارتهای زندگی به افراد دانست. در گذشته در سرفصلهای روز گار فعلے طوری ہے بچہ ہے در خانوادہ ہا و

محور در فعالیت اجتماعی حاضر شده و نقش

\_ مثبتی داشته باشند. در روز گار کنوَنی که بسّیاری

از فعالیت ها به سمت تُخصَصی شدن پیش رفته است آشــنایی با این مهارت هایی که به آنها

. درس پرورشی در مدارس به مهارتهای زندگی توجه می شد و افرادی به عنوان مربی پرورشی

در مدارس حاضر می شدند که یک دسته از آنها مشاورهای روانشناس بودند و یک دسته دیگر

بدون هیچ پیش زمینه و تخصصی وار داین عرصه

. روی یا پی اور " شده بودند و مطمئنا بدون شناخت از شیوههای درست تربیتی نتیجه نامناسی در آموزش

دانش آموزان اتفاق می افتاد. البت در برخی از مدارس هم به طور خودآگاه آموزش مهارتهای

زندگی به افرادی سیرده میشد که بهعنوان ر کی . پیش نماز در مدارس حضور پیدا می کردند. الان از وضع آنها خبری ندارم اما برای نمونه این مسأله

برای فرزندم رخ داد و او از این طریق بسیاری از مهارتهای مختلف زندگی رافراگرفت.

• آیا مهارتهای زندگی به درستی و

به طــور کامل در مــدارس ما آمــوزش داده

هی سود: اگر به آمار و میزان آسیبهای متعدد اجتماعی بین دانش آموزان و محصلان نگاه کنیم به این

نکته پسی می بریم کسه مهارتهای زندگی به درستی در مدارس آموزش داده نمی شود. آنها

بدون یادگیری ایس توانایی ها وارد گروههای بزرگتری در جامعه می شوند. البته می توان در این موضوع دیگر نهادها را هم دخیل دانست.

مثلانهادهای مرتبط دیگری که در جهت کاهش چنین آسیبهایی شکل گرفتهاند می توانند

با همفکری با نهاد آمــوزش و پرورشِ به آموزش

مهارتهای زندگی در بیس دانش آموزان یاری رسانند. باید پذیرفت که جوانان کشور ما بسیار

آسیب پذیر هستند و همین مساله بر خاسته از عدم فرا گرفت مهارتهای زندگی در دوران

مىشود؟

یوه زندگی کنونی چقــدر در تربیت

شهرونداني كه از آموزش لازم و مناسب ر کی .ر متاسفانه زندگیای که امروز پی گرفته شده

قرار نُـداده و هُمین مسـُاله زمینهسـُاز پرورشُ آدمهایی اسـت که نمی توانند بهطور مشارکت

آن زندگــی می کنــد به نــوع و انــدازه فراگفتن مهارتهای زندگی کمک می کند؛ ما نمونههای

•اگر به آمار و میزان آسیبهای متعدد اجتماعی بین دانش آموزان و محصلان نگاه کنیم به اینُ نکته پی می بریم که مهارتهای زندگی به درستی در مُدارَسُ آموزشَ داده نمی شود. آنها بدون یادگیری این توانایی هاوارد گروههای بزر گتری در جامعه می شوند. البته می توان را بین موضوع دیگر نهادها را هم دخیل نانست، مثال نانهادهای مر تبط دیگری که در جهت کاهش چنین آسیبهایی شکل گرفتهاندمی توانند با همفکری با نهاد آموزش و پرورش به آموزش مهارتهای زندگی در بین دانش آموزان باری رسانند. بایدپذیرفت که جوانان کشور مابسیار آسیب پذیر هست فراگرفتن مهارتهای زندگی در دوران کودکی است.

بسیاری داشته ایم که فر دیر مبنای محیط زندگی ر بر کند؛ همچنین رفتار افرادی که در این محیطها و در اطراف فرد مورد نظر هستند هم تاثیر گذار

بهرهای نبر دهاند، تاثیر گذار است؟

سهروندان (به خصوص جوانان) را از فرا گرفتن مهارتهای آموزشی جامی گذارد، نکته مهمی که باید در این جا به آن اشاره کرد جایگاه آموزش ت؛ نهادي كه مُتاسَفانه اين مسألُه را و پرورش است؛ نهادی که متاسفانه این مسأله را بهطور کافی در کتب و برنامههای آموزشی خود

> آموزش مهارتهای زندگی در ایران از اواخر دهه ۷۰ شروع و پیگیری شده است. هدف
>  از آموزش این مهارتها هم کمک به انسان ها در راستای شناخت خود و حل مشکلاتی است که باآن روبه رومی شوند مهارتهای زندگی به فردیاری می رساند که بتواند زندگی سالم و راحت تری داشته باشد مهارتهایی نظیر خود آگاهی، برقراری ارتباط بادیگران، مهارت كنترل استرس، شيوه مقابله باهيجان و...

## آموزشمهارتهاي زندكي مستمر وهميشكي است

زندگی در جهان امروز و در قرن بیستویکم

که همهروزه با توسعه ابزارهای جدید، در عین راحت تر شدن درحال پیچیده تر شدن نیز ــت، نیاز به آگاهی و دانســـتن مهار تهای زندگی دارِد. «مهارتهای زندگی»، همان طور ئه از اسم آن پیداست، مجموع مهارتهایی ت برای بهتر زیستن و بهتر کنارِ آمدن با مشكلات زندگي؛ و هر فرد نياز مند أموختن آن است. همه افراد در زندگی، گرفتار مشکلاتی ای سعب میب اوران در رفتانی، فرختار مستخربی می شــوند از کوچکتریــن و روز مردترین آنها گرفته (مثل اضطراب یا خشــمی که در لحظه ایجاد می شـود و مربوط به یک موقعیت گذرا اسـت) تا مسـالل بسـیار جدی و تعارضها رمثل مرگ و از دست دادن اطرافیان که برای فسردایجاد فشسار و تنش

می کند). به عبارت دیگر، می دند). به عبارت دیدر، مهارت زندگی، مجموعه مهارتهایی است که به فرد کمک می کند با مسائلش بهتر کنار بیاید و راهحل های سازنده و مناسبی را در برخورد با این مشکلات پیدا کند. ــولا زمانی کــه واژه مهارت زندگی را نام رند، بنشت منظور

مهارتهای روانشناختی یا مشـکل میشـود، بتواند مشـکلش را حل واحساساتش را كنترل كند ايس مهارتها مَى تواند شامل مُهارتُ رفتار با همسر، همُكار، رئیس یا ... باشد. به هر روی زندگی مجموعهای از مشکلات، مسائلُ، تُعارضُها و موانعُ است و تفاوت افراد مختلف در زندگی این است که ر کرد. چگونه می توانند با این موانع برخورد کنند، کنار بیایند، مسأله را تعریف و آن را حل کنند؛

راهحلها را در کنــار یکدیگر بگذارند و بتوانند منافع ومضرات هر راهحل را پیش پینی کنند در ایــران یکــی از اتفاقــات خوبــی که در ر ... ری ... ســالهای اخیر افتاده، واردشــدن این مفهوم (مهارتهای زندگی) به ادبیات بخشی از مردم است. بسیاری از اشخاصی که در حوزه سلامت روان و حوزههای اجتماعی کار می کنند، کم وَبِيشَ بِالْيَن مفهوم آشناشده أند، آن رابه كار مى برند؛ ياحداقل دغدغه آن رادارند. گرچه اين برنامه هابه طور خیلی گسترده در سطوحی اجرا می شوند و آموزشهای مرتبط با آن، به افراد داده می شود، امانکته اصلی این است که معمولا این آموزشُها به بزر گسالان داده می شود؛ نُه این که آموزش به بزر گسالان بی فایده باشد، اما اثربخشی چندانی ندارد برای موثر بودن ر. این آموزشها، و به منظور به کار بستن آنها در زندگی باید آموزش مهارتها در سالهای اُول زندگی صورتُ بگیرد بُے این ُترتیب، این آموزشها مربوط به دوره

رری، مربوط به دورد پیشدبستانی است. مهارتزندگی بیشتر، مهارتاروانشناختی است. پعنیه قد ۱۹۰۵ حضور دارد بـ عبارت ساده تر فرد باید همه این یعنیوقتی فرددچار تعارض، مسأله یامشکل می شود، مهارتهارادر جریان رشد و شکل گیری بنای روانی بتواندمشکلشراحلُو حساساتشراکنترلکند و شخصیتیاش بیاموزد. بنابرایس اگر بخواهیم آموزش کارآمدوموثری اینمهارتهامی تواندشامل مهارت رفتار باهمسر،همکار، ترفتارباهمسر،همکار، رئیسیا...باشد ر يم كه طي أن داشته باشــ فرد بتواند از آنها بهرهم:

سی اسی است به هر روی، ترویج و توسعه این نوع آموزش نیازمندفرهنگسازی است. یعنی بایدفرهنگ این آموزش ها جابیفتد و والدین بــه این باور یں رو تی ۔ ۔ ۔ ۔ بر میں ۔ ۔ ۔ بر میں ۔ ۔ ۔ ۔ بر رہ ۔ ۔ ۔ بر رہ ۔ بر سے دکھی کا برات مائی میں موضوعی ۔ برای زندگی کسب کنند، مھمترین موضوعی كُه والدين براى صاحب فرزند شدّن بايد بدانند، اين است كه پدر و مادر شدن، يك مهارت است؛ بنابراين نيازمندبرخي أموخته هاست

ادامهد، صفحه ۱۰