



مهارت‌های زندگی

نویسنده مژگان خیرخواه

یکی از معلمان داستانی از مشاهداتش را این طور تعریف می‌کرد که ظهر بود. دو تا از بچه‌ها به خاطر یک مداد معمولی دعوایشان شد. یکی گفت: «اون مال منه!» آن یکی گفت: «نه! اول من برداشتم!» بعد هم دعوایشان شد و یکی از آن‌ها به گریه افتاد. و من وسط جمعیت، با خودم فکر کردم:

«چطور دو تا بچه‌ی باهوش که جدول ضرب بلدن و شعر حافظ رو از برن، بلد نیستن حرف دلشون رو بزنن؟»

شاید ما زیادی روی درس‌ها تمرکز کرده‌ایم و یادمان رفته زندگی کردن هم یادگرفتنی است.

لا مهارت‌های زندگی یعنی چی؟

مهارت‌های زندگی در واقع بسیاری از چیزهایی است که برای خوب زندگی کردن احتیاج داریم و به جرات می‌شود گفت بسیاری از تحصیل کرده‌های کشورمان هنوز خوب زندگی کردن را یاد نگرفته‌اند. چون درباره‌ی آن‌ها تا به حال در هیچ کدام از کتاب‌های درسی چیزی نوشته نشده است.

شاید بدون درک ریاضی پیشرفته بشود زندگی خوبی داشت اما این مهارت‌ها اگر نباشند خیلی چیزها می‌لنگد.

یعنی اگر بلد نباشیم وقتی ناراحتیم خودمان را آرام کنیم، بلد نباشیم وقتی بقیه با ما فرق دارند، تفاوت را درک کنیم و قضاوت نکنیم و بلد نباشیم به جای قهر و فریاد، گفت‌وگو کنیم به این معنی است که برای زندگی کردن ماهر نشده‌ایم. اگر نتوانیم به موقع نه بگوییم؛ اگر به خاطر رودربایسی کاری را که دوست نداریم انجام بدهیم؛ اگر به دیگران باج بدهیم که از ما خوششان بیاید یعنی برای زندگی کردن ماهر نشده‌ایم.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایپرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



اما چه شد که دنیا توجهش به «مهارت‌های زندگی» جلب شد؟

در اواخر دهه‌ی ۱۹۸۰ میلادی، یعنی حدود ۴۵ سال پیش، سازمان جهانی بهداشت (WHO) متوجه این واقعیت شد که رفتارهای پرخطر نوجوانان در کشورهای مختلف بسیار افزایش یافته است — از جمله افزایش مصرف مواد، خشونت، بارداری زودهنگام، افت تحصیلی و اضطراب شدید. سازمان جهانی بهداشت تحقیقات گسترده‌ای را شروع کرد و نتایج پژوهش‌های خود را در دهه‌ی ۹۰ میلادی منتشر کرد. آن‌ها دریافتند که ریشه‌ی این مشکلات در فقدان یک سری مهارت است. همچنین متوجه شدند که لازم است کودکان و نوجوانان را با مهارت‌های صحیح زندگی یا همان Life Skills آشنا کنند. در واقع در سال ۱۳۷۲ شمسی این سازمان به طور رسمی شروع کرد مهارت‌های زندگی در مدارس تدریس کند. نام این برنامه به انگلیسی Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools بود به معنی

آموزش مهارت‌های زندگی برای کودکان و نوجوانان در مدارس

و به این ترتیب توجه جهان به این جلب شد که آموزش فقط ریاضی و علوم و یادگیری زبان‌ها نیست، کودکان باید یاد بگیرند با احساساتشان، با خودشان، با آدم‌های دور و برشان کنار بیایند و بتوانند با تردیدهای کمتری راه خود را در اجتماع بیابند.

امروز در خیلی از کشورها، درس مهارت‌های زندگی کنار ریاضی و زبان تدریس می‌شود. در ژاپن بچه‌ها از کلاس اول تمرین می‌کنند چطور به هم «نه» بگویند بدون آنکه به هم بی‌ادبی کنند. در فنلاند یاد می‌گیرند چطور از هم کمک بخواهند، و در کانادا، کلاس مخصوصی دارند به نام «چطور با استرس کنار بیایم» دارند.

چرا مهارت‌های زندگی برای بچه‌های ما هم حیاتی است؟

دنای بچه‌های امروز با دنیایی که ما در آن بزرگ شده‌ایم بسیار فرق کرده است. یک جمله‌ی اشتباه در گروه واتساپ، یک مقایسه در زنگ تفریح، یک نمره‌ی پایین یا دوستی که ناگهان از آن‌ها رو برمی‌گرداند، همه می‌توانند طوفان کوچکی در دنیای درونشان درست کند که تمرکز و توجهشان را از زندگی، آموزش و رفاهی که والدین برایشان می‌خواهند دور کند.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



اما اگر کودک یا دانش آموز بلد باشد احساسش را بشناسد، بداند چطور «نه» بگوید و چطور به موقع خودش تصمیم بگیرد آن وقت با هر باد کوچکی نمی لرزد.

نقش ما والدین

مهارت‌های زندگی فقط در کلاس یاد گرفته نمی‌شود. در منزل، بین هر قهر و آشتی، بین هر «نمی‌خوام» و «چرا باید؟» این مهارت‌ها شکل می‌گیرند. وقتی ما به جای دعوا، گوش می‌دهیم؛ وقتی به جای نصیحت، سؤال می‌پرسیم فرزندانمان را برای زندگی واقعی آماده می‌کنیم.



و شاید اگر همه‌ی ما —پدر و مادر، معلم و مربی— کمی بیشتر به این مهارت‌ها بها بدهیم، نسل بعدی یاد بگیرد هم فکر کند و هم با احساس باشد و بتواند مهربان هم بماند.

هدف اصلی

WHO یا سازمان جهانی بهداشت اعلام کرد که سلامت روانی و اجتماعی، تنها با مراقبت پزشکی به دست نمی‌آید؛ بلکه باید مهارت‌های روانی-اجتماعی از دوران دبستان آموزش داده شوند تا فرد بتواند در زندگی واقعی تصمیم‌های سالم بگیرد و روابط سالم‌تری بسازد. و چقدر جای خوشوقتی است که در میان این همه آشوب پای درس مهارت‌های زندگی به مدارس باز شده است. امید آنکه معلمانی در سراسر ایران برای تمام فرزندان ایران وقت بگذارند، اعتماد آن‌ها را جلب کنند، آن‌ها را علاقمند کنند و بدون آن‌که حوصله‌اشان سر برود آن‌ها را آماده زندگی کنند.

ده مهارت بنیادین که WHO معرفی کرد

۱. خودآگاهی (Self-awareness)
۲. همدلی (Empathy)
۳. ارتباط مؤثر (Effective communication)
۴. روابط میان‌فردی (Interpersonal relationship)
۵. تصمیم‌گیری (Decision-making)

www.psnyerds.com

www.psnyerd.ir

کانون روانشناسی سایبرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



۶. حل مسئله (Problem-solving)
۷. تفکر خلاق (Creative thinking)
۸. تفکر انتقادی (Critical thinking)
۹. مدیریت هیجان (Coping with emotions)
۱۰. مدیریت استرس (Coping with stress)

WHO تأکید کرد که این مهارت‌ها باید به صورت تجربی، بازی‌محور و تعاملی در مدارس آموزش داده شوند، نه به شکل سخنرانی یا نصیحت. و البته کار بسیار سختی است. نیاز است که آموزگاران با مطالعه و خلاقیت راهی برای آموزش عملی این مهارت‌ها بیابند.

گسترش جهانی

از میانه‌ی دهه‌ی ۱۹۹۰ تا ۲۰۰۰، این برنامه در بیش از ۷۰ کشور به اجرا درآمد. کشورهایی مثل هند، تانزانیا، آفریقای جنوبی، تایلند، فنلاند، ژاپن و کانادا برنامه‌های بومی‌شده‌ی مخصوص خود را نوشتند. یونسکو (UNESCO) و یونیسف (UNICEF) هم به آن پیوستند تا آموزش مهارت‌های زندگی در کنار آموزش سواد، پایه‌ی تربیت نسل آینده باشد.

هدف نهایی

سازمان بهداشت جهانی گفت:

«آموزش مهارت‌های زندگی یعنی ساختن توانایی درونی برای زیستن، نه فقط زنده ماندن.»



«مهارت‌های زندگی» در ایران

□ هشروع رسمی

برنامه‌ی «آموزش مهارت‌های زندگی» در ایران از سال ۱۳۷۹ (۲۰۰۰ میلادی) با همکاری وزارت آموزش و پرورش، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی و با پشتیبانی فنی دفتر سلامت روان سازمان جهانی بهداشت (WHO) آغاز شد.

هدف اولیه، پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان بود.

شیوه‌ی اجرا در دهه‌ی ۱۳۸۰

نخستین مرحله، به‌صورت آزمایشی در چند استان (مثل تهران، فارس، خراسان و آذربایجان شرقی) اجرا شد. در این مرحله در قالب «درس تفکر و سبک زندگی» و «برنامه‌ی سلامت روان مدارس» گنجانده شد. مربیان مشاوره و مراقبان سلامت آموزش دیدند تا این مهارت‌ها را به‌صورت بازی، نمایش و گفت‌وگو در مدارس اجرا کنند.

۹۹ مهارت‌هایی که آموزش و پرورش ایران انتخاب کرد

اگرچه از همان ۱۰ مهارت پایه‌ی WHO الهام گرفته شد، در ایران نسخه‌ی بومی‌سازی‌شده‌ی آن شامل محورهای زیر شد:

۱. خودآگاهی و عزت نفس
۲. همدلی و دوستی
۳. ارتباط مؤثر و گوش دادن فعال
۴. حل مسئله و تصمیم‌گیری
۵. کنترل خشم و هیجان
۶. تفکر انتقادی
۷. قدرت نه گفتن
۸. مقابله با استرس

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایبرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



(در مقاطع پایین‌تر، بر مهارت‌های عاطفی و اجتماعی ساده‌تر مثل کنترل هیجان و همکاری تأکید بیشتری شد).

گسترش و بازنگری

از سال ۱۳۹۳ به بعد، محتوای مهارت‌های زندگی در قالب کتاب‌های رسمی «تفکر و سبک زندگی» (پایه‌های هفتم و هشتم) وارد نظام آموزشی شد. در سال‌های اخیر، دفتر سلامت و تندرستی آموزش و پرورش اعلام کرده که قرار است نسخه‌ی متناسب با دوره‌ی ابتدایی نیز به‌صورت بازی‌محور و پروژه‌محور طراحی شود. هم‌زمان وزارت بهداشت نیز از طریق «طرح مدارس مروج سلامت» آموزش مهارت‌های زندگی را به معلمان سلامت سپرده است.

III پژوهش‌ها و نتایج

مطالعات متعدد داخلی مثلاً (پژوهش‌های دانشگاه‌های تهران، علامه، شیراز و مشهد) نشان داده‌اند که اجرای برنامه‌های مهارت‌های زندگی در مدارس ایران باعث:

- کاهش اضطراب و پرخاشگری
- افزایش عزت‌نفس و رفتار اجتماعی مثبت
- بهبود مهارت تصمیم‌گیری
- کنترل خشم در دانش‌آموزان

ایران و فرزندان ما

صبح‌های ما در این منطقه از جهان همیشه پر از صداهای دلپذیر بوده است — صدای اذان، صدای جاروی رفتگران، صدای بازار، صدای خنده‌ی بچه‌ها در کوچه... اما صداهای دیگری هم هست که سال‌هاست به گوش ما عادت داده شده: فریاد، جلد، دستور، ترس. در سرزمینی که قرن‌ها جنگ، تحقیر، ناامنی و فقر در آن چرخیده، خشونت فقط آن چیزی نیست که در میدان نبرد دیده می‌شود؛ گاهی آرام و بی‌صدا، وارد زبان و تربیت روزمره‌مان می‌شود.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۱۶۸۴۲۵



کافی است به گفت‌وگوهای روزانه نگاه کنیم:

«محکم‌تر بگو!»

«جوابش رو بده!»

«بذار بفهمه با کی طرفه!»

ما به فرزندانمان قدرت یاد می‌دهیم، اما گاهی بدون مهربانی.

در خاورمیانه، تاریخ به ما یاد داده که برای بقا باید قوی باشیم؛ اما فراموش کرده به ما یاد بدهد که قدرت، همیشه به معنی زور نیست. بیشتر خشونت‌های امروز، نه از بدی، که از زخمِ نادیده‌گرفته‌شده‌ی نسل‌ها می‌آیند. از پدرانی که امنیت نداشتند، از مادرانی که ترس را در نگاهشان پنهان کردند، و از کودکانی که هیچ‌وقت فرصت نکردند احساساتشان را بشناسند.



راهِ پیشگیری از چرخه‌ی خشونت، از خانه شروع می‌شود. ما نمی‌توانیم گذشته‌ی منطقه را عوض کنیم، اما می‌توانیم یاد بدهیم که نسل بعدی، به جای تکرار خشونت، آن را بفهمد و متوقف کند. هر بار که به فرزندانمان یاد می‌دهیم:

- احساسش را نام ببرد به جای فریاد،
- گفت‌وگو کند به جای تهدید،
- بپرسد به جای پیش‌داوری،

در واقع داریم آینده‌ی خاورمیانه را نرم‌تر می‌کنیم.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساينرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



آموزش مهارت‌های زندگی دقیقاً همین جا معنا پیدا می‌کند. کودکی که خودش را می‌شناسد، احساسش را بیان می‌کند و به دیگران گوش می‌دهد، فردا در جامعه‌ای زندگی خواهد کرد که اختلاف نظر، گفت‌وگو می‌زاید نه خشونت.

دعوت به آرامش و امید

شاید نتوانیم تمام جهان رو تغییر بدهیم اما می‌توانیم از اتاق کوچکی به نام خانه شروع کنیم. بیایید با فرزندانمان تمرین کنیم احساسات را بشناسند، چون هر گفت‌وگوی صبورانه با یک کودک، یعنی یک قدم واقعی به سوی جهانی کم‌خشونت‌تر.



ما باید در مدارسمان این یادگیری را واقعی کنیم. از شما والدین دعوت می‌کنیم در این مسیر کنارمان باشید؛ هر هفته با فرزندتان درباره احساساتش حرف بزنید، تجربه‌هایتان را با ما به اشتراک بگذارید، و کمک کنید خانه و مدرسه با هم، پرورش‌دهنده‌ی نسلی باشند که مهربانی را هم بلد است و فقط به موفقیت تحصیلی فکر نمی‌کند.



صلح از تصمیم‌های بزرگ سیاست‌مدارها شروع نمی‌شود. از لحظه‌ای شروع می‌شود که مادری صبر می‌کند، پدری فریادش را فرو می‌برد، و کودکی یاد می‌گیرد احساسش را با کلمه بیان کند. همین لحظه را انتخاب کنیم؛ همین خانه را به اولین کلاس صلح تبدیل کنیم.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایبرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



۱- گفت‌وگوی سه دقیقه‌ای هر شب

تمرین ساده‌ای به شما کمک می‌کند که در این راه قدم بزرگی بردارید. هر شب فقط سه دقیقه کنار فرزندتان بنشینید و بپرسید:

«امروز بیشتر چه احساسی داشتی؟ چرا؟»

بعد بدون قضاوت فقط گوش بدهید. هیچ مهارتی در دنیا با این گفت‌وگوی کوتاه قابل جایگزینی نیست.



هدف: تمرین گوش دادن فعال، نام‌گذاری احساسات، و ایجاد پیوند خانه و مدرسه.



۲. دفتر مشترک خانه و مدرسه

یک دفتر کوچک برای گفت‌وگوهای احساسی درست کنیم. در خانه، والدین تجربه‌ی یکی از احساسات هفته‌ی خودشان را بنویسند (مثلاً «امروز مضطرب بودم چون جلسه‌ی سختی داشتم»). بچه‌ها هم آنچه دوست دارند برای والدین در این دفتر بنویسند. دفتر در دسترس همه باشد. بچه‌ها اینطور یاد می‌گیرند که در کلاس درباره‌ی احساس خودشان بنویسند یا نقاشی می‌کشند.



هدف: طبیعی‌سازی صحبت درباره‌ی احساسات بین نسل‌ها.

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایبرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



۳. چالش «یک کار مهربانانه در روز»

همراه با فرزندان تصمیم بگیرید هر روز یک رفتار کوچک مهربانانه انجام دهید (برای دوست، خواهر، معلم یا حتی خودشان). در پایان هفته، احساسات را بنویسند و اگر دوست داشتید با مدرسه به اشتراک بگذارند (در تابلو یا گروه پیام‌رسان مدرسه).



هدف: تبدیل مفاهیم مهارت زندگی به عمل روزمره و مثبت.