



طرح آموزش مهارت های زندگی (ویژه مدرسان آموزش خانواده)

پدیدآورنده (ها) : ذاکری، محمد صادق

- ۷۸۳۱ علوم تربیتی :: نشریه پیوند :: مهر ۸۴۳

۱۴۰۴ از ۱۴ شماره

آدرس : <https://www.noormags.ir/view/fa/articlepage/۳۸۸۸۰۰>

ثابت

مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) جهت ارائه مجلات عرضه شده در پایگاه، مجوز لازم را از صاحبان مجلات، دریافت نموده است، بر ایناساس همه حقوق مادی برآمده از ورود اطلاعات مقالات، مجلات و تألیفات موجود در پایگاه، متعلق به "مرکز نور" می باشد. بنابر این، هرگونه نشرو عرضه مقالات در قالب نوشتار و تصویر به صورت کاغذی و مانند آن، یا به صورت دیجیتالی که حاصل و بر گرفته از این پایگاه باشد، نیازمند کسب مجوز لازم، از صاحبان مجلات و مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی (نور) می باشد و تخلف از آن موجب پیگرد قانونی است. به منظور کسب اطلاعات بیشتر به صفحه [قوانین و مقررات](#) استفاده از پایگاه مجلات تخصصی نور مراجعه فرمائید.



پایگاه مجلات تخصصی نور



طرح آموزش

مهارت‌های زندگی

(ویژه مدرسان آموزش خانواده)

محمدصادق ذاکری

گروه پژوهشی

جامعه‌شناسی خانواده

تعریف سازگاری

یف سازگاری می‌توان گفت: سازگاری مجموعه روانی است که برای فرد حاصل می‌شود تا بتواند به میال خود به گونه‌ای پاسخ دهد که نه به خود آسیب به دیگران و نه به محیط زیست همواره خود را شادمان و دارد و احساس نشاط و رشد و احترام کند.



مقدمه

در نشست علمی - کاربردی مدر، به همت سازمان مرکزی انجمن اولیاء و مربیان، براساس یافته‌های پژوهشی و پژوهش‌های کارگاه

زندگی عنوان گردید. از این رو، در این مقاله تلاش شده است کلیاتی در خصوص مهارت‌های زندگی، ویژه مدرسان آموزش خانواده، تقدیم گردد تا بیش از گذشته بدانیم که این مهارت‌ها آموزشی نیستند، اما متأسفانه در خیلی از مواقع، زندگی را نمی‌دانیم و از فرایند یاددهی - یادگیری برای این اساسی‌ترین مسئله، که خود زندگی باشد، بهره‌مند نمی‌شویم. هر چند با توجه به نظریات جدید تعلیم و تربیت، به هیچ وجه کافی نیست که بدانیم، بلکه باید بخواهیم و بتوانیم.

محور اصلی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی

محور اصلی این برنامه، سازگاری فعالانه با خود، دیگران و محیط زیست و حل تعارض‌هاست. به گونه‌ای که نه به خود، نه به دیگران و نه به محیط زیست آسیب برسد. در واقع این آموزش‌ها درصدد «پرورش یک منبع کنترل درونی» در فرد است تا چنین انسانی همواره درصدد باشد سازگاری خود را افزایش دهد، نه این که فرافکنی کند یا متوسل به انواع دیگر مکانیسم‌های دفاعی شود.

مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی

ویژگی سازگاری، صفت فعالانه را از این رو قرار دادیم که عده‌ای تصور نکنند با هر شرایط ذلت باری باید خود را تطبیق داد. به خصوص به مدرسان عزیز باید یاد آور شد که نگاه مربی درخصوص سازگاری، با نگاه جامعه شناس کاملاً متفاوت است و مدرسان عزیز باید نگاه مربیانه داشته، به این مسئله مهم بیش از پیش توجه کنند.

رابطه فرد و جامعه از نگاه مربی

از نگاه مربی رابطه فرد و جامعه به هیچ وجه رابطه جز و کل نیست. بلکه این رابطه یک رابطه تکمیلی است. از نظر نگاه مربی فرد مکمل جامعه است. اگر مربی چنین نگاهی داشته باشد، هر فردی به منتهای رشد خود خواهد رسید و با توجه به این که هر انسانی منحصر به فرد است، رسیدن فرد و جامعه به هم، از جنس عشق و شور می‌شود، نه تحمیل و زور.

پیش نهاد برنامه آموزش مهارت‌های زندگی توسط سازمان جهانی بهداشت

سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۹۲ به منظور ارتقای سطح

شماره ۳۴۸



نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی

بهداشت آموزش مهارت‌های زندگی را پیش‌نهاد کرد، زیرا در دنیای بسیار دشوار کنونی که علاوه بر بحران تمدنی با بحران معرفتی نیز مواجه است، به رغم ایجاد تغییرات بسیار در شیوه‌های زندگی بشر، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی، از فقدان توانایی‌های لازم در این خصوص رنج می‌برند.

رنج‌های سه گانه بشر

در یک تقسیم بندی سه گانه، رنج‌های بشر یا از ناحیه ارگانیک و جسم ماست که این دردها را هنمای ما برای معالجه و پیگیری علت درد است؛ یا از ناحیه حوادث طبیعی است که به غلط نام بلا بر آن‌ها می‌نهیم، در صورتی که زلزله و سایر حوادث طبیعی بلا نیستند، بلکه جهل مانسبت به آن‌ها بلاست؛ یا از ناحیه روابط ما با خود و دیگران و محیط زیست است که متأسفانه خانواده‌ها از این روابط نامطلوب در رنج‌اند و آموزش مهارت‌های زندگی درصدد کاهش رنج‌های خانواده‌ها در این زمینه است. یادآوری این نکته لازم است که چنین روابط نامطلوبی در خانواده، مانند هر پدیده دیگر اتفاقی، ناگهانی و بدون دلیل و علت نیست و معمولاً از همان روزهای اول، به علت فقدان مهارت‌های ارتباطی، در اغلب خانواده‌ها آتش بر در صورت اجرای درست این مهارت‌ها بسیاری از انسانی در خانواده‌ها و سایر مؤسسات اجتماعی اصلاً نشد و پس از به کار بستن این مهارت‌ها قدر زندگی دیگران را خواهیم دانست و شاهد نابهنجاری که خانواده‌ها خواهیم بود.

هدف آموزش مهارت‌های زندگی

هدف این آموزش‌ها افزایش توانایی‌های روانی - اجتماعی به منظور پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و مقابله با رفتارهای پرخطر است. به بیان دیگر، این آموزش‌ها درصددند تا یک منبع کنترل درونی در افراد ایجاد کنند تا همواره به فکر توسعه تکالیف و گسترش وظایف خود باشند، چرا که با چنین نگرشی فضای حیاتی برای دیگران ایجاد خواهد شد و وقتی دیگران از فضای حیاتی بی‌کی برای آن‌ها ایجاد شده است بهره‌مند شوند، متقابلاً فضای حیاتی برای دیگران ایجاد خواهند کرد.

در زندگی انسان موارد زیادی پیش می‌آید که گرفتار عصبانیت، خشم، یأس و احساسات منفی دیگر می‌شود که بروز چنین احساساتی کاملاً طبیعی است؛ اما در این گونه احساسات باقی ماندن ما را دچار مرگ تدریجی یا شکنجه روانی می‌نماید. اگر ما دچار بدبینی شویم، دیگر نه تنها قادر به اصلاح امور نیستیم، بلکه انرژی‌های فعلی خود را نیز محدود می‌سازیم.

این آموزش‌ها سازوکاری را طراحی می‌کند تا بدانیم و بخواهیم و بتوانیم واقع بین باشیم و نه بدبین و نه ساد ه‌اندیش. چرا که در خیلی از مواقع لازم نیست تضادها را حل کنیم، بلکه در مواردی نیاز پیدا می‌کنیم با تضادها زندگی کنیم و این از آن جا ناشی می‌شود که جهان و زندگی چیزی نیست که ما می‌خواهیم. زندگی همان چیزی است که پیش می‌آید و خیلی از مواقع منشاء رنج‌ها، بیرون از ما نیست، بلکه در درون ماست و ما خودمان با خودمان درگیر هستیم. آیا در این جهان بسیار پهناور کسی جز خود من قادر است که حال من را بگیرد؟ اگر نگاه خود را اصلاح کنیم و پر شور زندگی کنیم، رود زندگی آن چنان جاری می‌شود که هر خس و خاشاک را با خود می‌برد، به خصوص در دنیای امروز که مسائل بهداشت روان برای انسان‌ها اهمیت پیدا کرده و بشر از خواب چندین هزار ساله بیدار شده است و دیگر چون گذشته به مسائل زندگی به نسبت معکوس اهمیت نمی‌دهد و درصدد است قدر لحظه لحظه زندگی خود را بداند.

پارادایم شور زندگی

در پارادایم شور زندگی همواره درصددیم پر شور زندگی می‌برایمان پیش خواهد آمد؛ اما در این زندگی بیش‌ترند، چرا که قادریم آن سرمست زندگی شویم.



پیدا؟

آن داد داند که بین عزت نفس انسان

مدهم بستگی وجود دارد. پس معطل

اجرای درست مهارت‌های زندگی،

خانواده‌ها قادر می‌شوند ساز و کاری در خانواده ایجاد کنند تا

عزت نفس فرزندان‌شان حفظ شود، چرا که بر اساس پژوهش‌ها

اگر چنین نکنند، آنان را به سمت بزهکاری هل داد داند.

بزرگ‌ترین تهدید برنامه آموزش مهارت‌های زندگی

به بیان خیلی مختصر می‌توان گفت که بزرگ‌ترین تهدید این برنامه درست اجرا نشدن آن است.

منابع:

- ذاکری، محمد صادق (۱۳۸۳). هفت گفتار پیرامون پرورش مهارت‌های زندگی. کرج: انتشارات مدیر فلاح.
- ذکاوتی قراکزلو، علی (۱۳۸۰). هم‌اندیشی یا مربیان بهداشت شهرستان‌های استان تهران، شهریار.