

## کسب مهارت های فردی پایان مشکلات اجتماعی

سپهر ستوده نیا | در قرن بیست و یکم کسب مهارت های زندگی جزو طرح های پیشگیرانه ارتقای بهداشت روان است که توسط سازمان جهانی مطرح شده است. این روزها فشارهای متعددی که از سوی خانواده و جامعه، فرد را متوجه خود می کند رویارویی با مسائل و فشارهای روزمره است که اراده و همت پولادین می خواهد تا بتوانید کمر راست کنید. انگار برای حل مسائل پیچیده ابعاد مختلف زندگی باید دست به دامن هر راه حلی شد که متأسفانه گاهی به جواب آخر ختم به خیر نمی شود. اما در این بین یک راه حل باقی مانده است که خیلی ها از این فرمول ساده بی اطلاع اند؛ کسب مهارت های فردی و اجتماعی پایان بخش مهمی از مشکلات فردی و اجتماعی یک فرد محسوب می شود. واضح و میرهن است که دامنه مهارت های زندگی، مجموعه ای از توانایی هایی است که زمینه ساز گاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم می آورند. امری طبیعی است که سال های زندگی توأمان با مشکلات و موانعی است که برای گذر از آن ها احتیاج به کسب مهارت های خاص و ویژه است. فراگیری این مهارت ها موجب می شود تا فرد در مراحل متعدد زندگی به کیفیت مطلوب از زندگی برسد و این مهم موجب می شود تا حجم مشکلات او در جامعه نیز کاهش یابد. البته از این مهم نیز غافل نشویم که تحقیقات متعدد نشان دهنده این است که بهداشت روانی از جمله مهم ترین نیازهای انسان امروزی است.

آشنایی با برخی مهارت های زندگی موجب می شود تا نه تنها فرد، بلکه جامعه هدفدار و در راستای شرایط ایده آل قرار بگیرد. این مهم جز با همکاری تک تک افراد جامعه میسر نخواهد شد. گام اول شناخت از خود باعث می شود تا فرد بیشتر درباره قوت و ضعف، تصویری خودواقع بینانه داشته باشد. گام دوم همسو شدن با جامعه است. اینکه خود را مسئول در قبال جامعه بدانند و تلاش برای فهم موقعیت زندگی دیگران و زمینه سازی برای پذیرش خود در میان دیگران، بخشی از مهارت زندگی است. شاید اگر موشکافانه تر به این مسئله نگاه کنیم به این مسئله واقف شویم که همدلی کردن در دل مهارت خودشناسی است و هسته اصلی مهارت ارتباط به شمار می آید. گام سوم تقویت اندیشه های اخلاقانه است. با این نگاه که فرد توانایی ویژه ای برای بروز ایده های نو که به نوعی مهارت ابداعی محسوب می شود، داشته باشد. گام چهارم مهارت رویارویی با مسائل حاد است. طبیعی است که مشکلات کوچک و بزرگ در زندگی هر فردی وجود دارد و افراد خواسته و ناخواسته در طول مدت حیات خود با آن دست و پنجه نرم می کنند و باید از هیچ گونه تلاشی در راستای رفع آن موانع کوتاهی نکنند. دوتل با مسائل و مشکلات پیش رو، فرد را قادر می سازد که به طور سازنده با مشکلات زندگی خود مواجه شود. حل موفقیت آمیز مسائل زندگی به اعتماد به نفس بیشتر و آرامش فرد منجر می شود.

## شهروندمداری با چاشنی مهارت های عملی

موفق ترین نظام های آموزشی دنیا همیشه این نکته را مدنظر داشته اند که اگر قرار است دانش آموزان خود را برای ورود به جامعه آماده کنند، بهتر است بیشتر از اینکه روی مباحث تئوریک مانور بدهند و آن ها را وادار به خواندن و نوشتن و از بر کردن کنند، باید موفق ترین نظام های آموزشی دنیا همیشه این نکته را مدنظر داشته اند که اگر قرار است دانش آموزان خود را برای ورود به جامعه آماده کنند، بهتر است بیشتر از اینکه روی مباحث تئوریک مانور بدهند و آن ها را وادار به خواندن و نوشتن و از بر کردن کنند، باید



ژاين؛ يفرماييد ناهار

تقریباً همه دانش آموزان مقطع ابتدایی در ژاين باید ناهار را در مدرسه و با سایر هم کلاسی ها و معلم خودشان صرف کنند. هدف از این کار آموزش تغذیه درست و تشویق آن ها به داشتن یک وعده غذایی سالم است. نکته مهم تر اما این است که



فنلاندی؛ خيال استرسي

فنلاند همیشه یکی از بهترین نظام های آموزشی دنیا را دارد و دلیل آن هم این است که از همان ابتدا دست نمی گذارد روی اینکه دانش آموزان را با امتحان و آزمون و تکالیف وحشتناک همراه کند تا



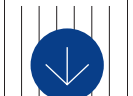
هلند؛ اسلام به دنيای هوشمند

روال کار در برخی از مدارس هلند به این صورت است که دانش آموزان به جای کتاب، از آی پدها و نرم افزارها بهره می گیرند. مهم ترین فایده این کار آشنایی دانش آموزان با دنیای فناوری اطلاعات و



روزنامه شهروند شکرآب

شماره ۱۵



روزنامه شهروند شکرآب

## حقوق برادرزاده های زیر لحاف

مقدمی اخان عمو وارد خانه شد و کنار من نشست. با قیافه دلسوزانه ای گفت: «آخی... برادرزاده زبان بسته را ببین. یک عمر از من لگد خورد و یک کلمه نگفت که خان عمویم هستی که هستی، طبق اصول اولیه حقوق شهروندی نباید لگد به پهلوی من بزنی. یک بار نشد بگوید: درست است که زمان های خروج من از زیر

لحاف از زمان های خروج کرم خاکی از خاک کمتر است اما شما نباید علم و سواد و اطلاعات من را مسخره کنید. نگفت که...» گفتیم: «خان عمو! خیر باشد. از شما حرف های تازه می شنوم.» گفت: «بله. پس چی؟ تازه می در کلاس های آموزش شهروندی شرکت کرده ام و کلی چیزهای خوب رایگان یاد گرفته ام.» گفتیم: «در این کلاس ها یاد نداده اند کسانی که خودروشان را کنار دیوار

خانه مان پارک می کنند، نباید با نوشته و اختصار پنچری و خط خطی تهدید کرد؟» گفت: «نه! هنوز در سمان به آنجا نرسیده.» گفتیم: «پس تندتند بخوانید چون همین پیش پای شما یکی را که گیر داده بود که الا و بلا از نویسنده تهدیدنامه روی دیوار شکایت خواهد کرد، منصرف کردیم.» گفت: «مگر شکایت هم می تواند بکند؟» گفتیم: «بله.» گفت: «عجب اشتباهی کردم من، تا امروز

هی داشتم درباره حقوق شهروندی تو درس می خواندم، نگوی باید اول بروم و حقوق و مقررات شهری برای خودم را بخوانم.» گفت: «من بروم دوره فشرده را بردارم.» گفتیم: «حالا همان چیزهایی را که درباره رعایت حقوق برادرزاده های زیر لحاف خواندید هم ادامه بدهید بد نیست ها.» گفت: «فکر کنم اصلاً کلاس را اشتباه رفته بودم.» بلند شد و همان طور که به طرف در می رفت لگدی به پهلویم زد.

## مهارت بیشتر، زندگی بهتر

با کنترل خشم، شهروندان بهتری برای مشهد باشیم

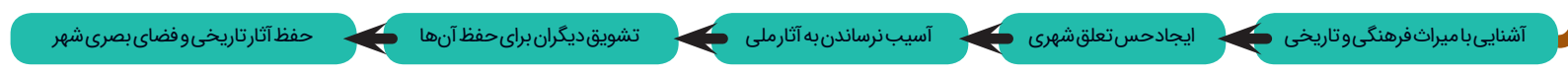
محبوبه عظیم زاده | روی هم رفته نیم سانت هم از گلگیر خودر و هایشان به هم سابیده نشده است. اما آنچنان سر و صدایی به راه انداخته اند و تصادف تصادف می کنند که بیا و ببین. محال است کسی از آن حوالی رد شود و با شنیدن فریادها و خشم و خروشان توجیش به آن ها جلب نشود. عین خیالشان هم نیست که وسط خیابان را قرق کرده اند. راه چند نفر را هم مسدود کرده اند و چه جلوه زنده ای را در شهر به وجود آورده اند. شاید اگر یکی از آن ها اندکی صبر پیشه می کرد و خشمش را کنترل می کرد الان از همین نیمچه تصادف هم خبری نبود. یا حتی بعدش کمی از خود گذشتگی می توانست جلوی این بلبشویی را که سر هیچی راه افتاده است، بگیرد. اصلاً تا به حال با خودتان فکر کرده اید فراگیری مهارت هایی مثل همین کنترل خشم چقدر می تواند در زندگی شهری ما دخیل باشد و از ما شهروندان بهتری بسازد؟

### اثرات آموزش مهارت کنترل خشم:

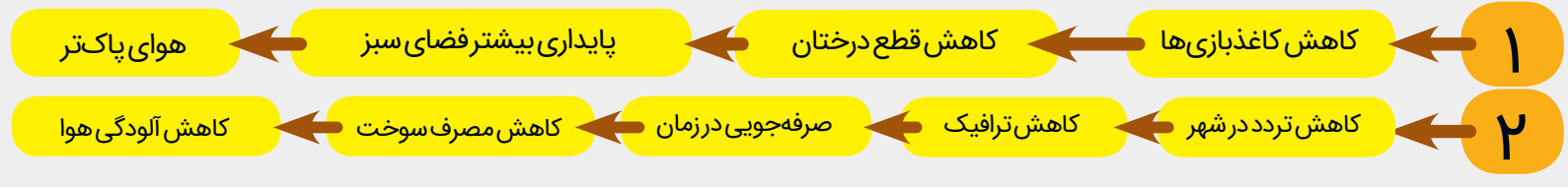


نکته: جالب است بدانید اصلی ترین عامل بروز وندالیسم همین پر خاشگری است.

آموزش به دانش آموزان و افزایش آگاهی آن ها به ارزش آثار تاریخی و صیانت از آن ها نیز می تواند نتایج گران بهایی در پی داشته باشد. اما چگونه؟



### اثرات هوشمند سازی

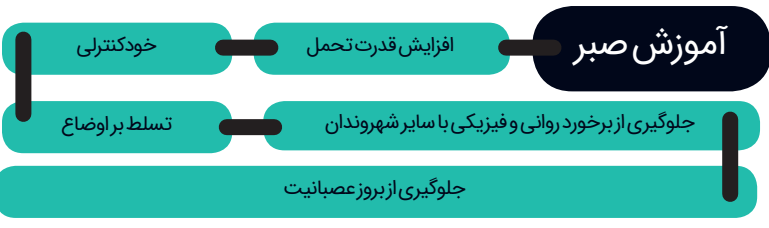


نکته: محض اطلاع بدانید که این اتفاق ۳۰ درصد از حجم آلودگی و ۳۰ درصد از حجم ترافیک را کم می کند.

نکته: فارغ از بحث راحت تر شدن زندگی انسان به واسطه فناوری، به دلیل نفوذ سطح بالای ابزار دیجیتال در بطن زندگی امروز بهتر است فراگیری علم از تباطات را به چشم یک ضرورت نگاه کنیم. چون خواه ناخواه با آن درگیر هستیم و نداشتن این توانایی خیلی جاها کار خودمان را لنگ می گذارد.

### ارتباط برقرار کردن با دیگران:

این مهارت پایه خیلی از موفقیت های فردی و جمعی در آینده است و اثرات گران بهایی دارد:



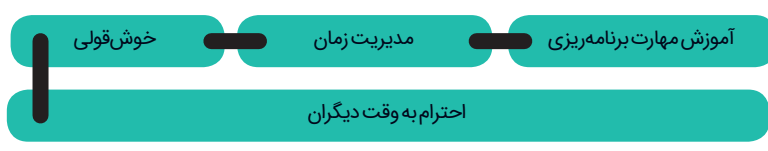
سیستم آموزشی بدون شک مهم ترین بستر در شکل گیری این مهارت است. زیرا از همان دوران کودکی از طریق تعاملات زیادی که بین فرد با هم سن و سالان خودش اتفاق می افتد، می تواند به بهترین شکل ممکن این مهارت را در عمل به آن ها آموزش بدهد. از طریق:



### مهارت احساس مسئولیت فردی:



نکته: احساس مسئولیت جمعی رفتار متعهدانه شهروندان را نسبت به یکدیگر در پی دارد.



نکته: تحقیقات نشان داده است که آموزش مهارت های اجتماعی به افراد تأثیر بیشتری بر یادگیری بر کاهش افسردگی آن ها دارد.

نکته: جدا از مهارت های اجتماعی برای داشتن یک زندگی خوب، رعایت قوانین و احترام به هنجار و ناهنجارها به داشتن یک زندگی جمعی مطلوب منجر می شود.

### مانور روی مهارت آموزی به جای آموزش های تئوریک



دستگاه های دیجیتال است. از این طریق آن ها کاملاً توانایی مواجه شدن با یک دنیای هوشمند و سروکار داشتن با آن را پیدا می کنند و به یکی از اساسی ترین نیازهایی که در دنیای امروز وجود دارد پاسخ می دهند.