

این استرس‌ها بالاخره پیرمان می‌کند

تصور اشتباهی وجود دارد که داشتن مهارت‌های زندگی جزو خصلت‌های انسان است و شما یا صاحب این مهارت‌ها هستید یا این‌که هرگز چنین مهارتی را به دست نخواهید آورد.



جام جم آنلاین: تصور اشتباهی وجود دارد که داشتن مهارت‌های زندگی جزو خصلت‌های انسان است و شما یا صاحب این مهارت‌ها هستید یا این‌که هرگز چنین مهارتی را به دست نخواهید آورد. اما برعکس این اعتقاد، مهارت‌های زندگی نه تنها لزوماً ذاتی نیست، بلکه اتفاقاً اکتسابی و قابل آموزش است.

آموزش مهارت‌های زندگی به فرد کمک می‌کند تا دانش، نگرش و ارزش‌های وجودی خود را به توانایی‌های واقعی و عملی تبدیل کند تا بتواند از این توانایی‌ها در استفاده صحیح‌تر نیروهای خود بهره‌گیرد و زندگی مثبت و شادابی داشته باشد.

در این مباحث تأکید می‌شود که نیاز انسان در زندگی صنعتی اخیر، این است که دقیقاً خود را بشناسد، دیگران را درک کند و روابط مؤثر و سازنده‌ای با آنها برقرار کند.

بر اساس این آموزش‌ها می‌توان هیجان‌های منفی و استرس‌های روزمره را شناخت و تحت کنترل درآورد.

به این ترتیب اگر افراد جامعه از طریق ابزارهای موجود نظیر مراکز آموزشی، مدارس و حتی رسانه‌ها تحت آموزش مهارت‌های زندگی قرار گیرند، در درازمدت می‌توانند با روش‌های مؤثر مشکلات خود را حل کنند و دست‌کم تصمیم مناسبی برای حل مشکلات کاری و شخصی خود بگیرند.

اهمیت این موضوع وقتی خودش را نشان می‌دهد که به نتایج تحقیقات اخیر پژوهشگران دقت کنیم. یافته‌های آنها نشان می‌دهد که اضطراب و تشویش ممکن است یک عامل برای خطر پیری زودرس محسوب شود.

چندی پیش برنامه‌های ورزش آموزش و پرورش در مدارس اعلام شد که بر این اساس در پایه دوم ابتدایی ژیمناستیک، پایه سوم شنا، پایه چهارم طناب‌زنی، پایه پنجم پینگ‌پنگ و پایه ششم دو و میدانی برای دانش‌آموزان پیش‌بینی شده است.

مسئله الزامی شدن این ورزش‌ها به سلامت روحی و روانی دانش‌آموزان کمک مؤثری می‌کند، اما متأسفانه آموزش و پرورش برنامه‌های جدی برای آموزش مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان ندارد.

در نظام آموزش کشور ژاپن به مدارس توصیه شده تا موضوعاتی نظیر مهارت‌های لازم زندگی، تفکر خلاق، بهداشت و ایمنی فردی و اجتماعی، مشارکت دانش‌آموزان در اداره مدرسه و یادگیری از طریق شبکه مهارت‌های روابط انسانی را مورد توجه قرار دهند تا دانش‌آموزان آموخته‌های خود را با جامعه و زندگی روزمره مرتبط کنند.

بر این اساس لازم است نظام آموزشی ما بر آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس ابتدایی توجه خاصی داشته باشد.

مستوره برادران نصیری - گروه جامعه