

آموزش مهارت‌های زندگی به نوجوانان، پایه‌ای برای سلامت روان و رفتارهای سالم در بزرگسالی است و می‌تواند نقش مهمی در کاهش آسیب‌های اجتماعی داشته باشد. دوره «نوجوانی» یکی از حساس‌ترین دوره‌های زندگی انسان است که با شکل‌گیری هویت، درک احساسات تازه و افزایش تمایل بروز هیجانات همراه است و می‌تواند به صورت سالم یا ناسالم از سوی نوجوان ابراز شود. نوجوان به آینده می‌اندیشد و بیشتر از دوران کودکی با سختی و محدودیت‌های زندگی آشنا می‌شود. گرفتن مسئولیت‌های مهم و جدید در زندگی خانوادگی و اجتماعی، از تباط با همسالان، آمادگی برای تشکیل خانواده، ارتباط مسالمت‌آمیز با اطرفیان، و او را برای پذیرفتن نقش‌های مهم و جدید در زندگی آماده می‌کند. از سوی دیگر افزایش انرژی و تمایل بروز هیجانات در نوجوانی، علاوه بر محاسن و نکات



اگر چه در اسناد بالادستی و سند تحول بنیادین آموزش و پرورش بر آموزش مهارت‌های زندگی تأکید شده، اما در عمل سیستم آموزشی ما هنوز به طور غالب بر «حافظه‌محوری» و «ارزشیابی کمتی» متمرکز است و جایگاه روشنی برای آموزش مهارت‌های زندگی به عنوان یک ماده درسی اساسی و کاربردی تعریف نکرده است.

در گفت‌وگوی رئیس انجمن روانشناسی تربیتی ایران با کیهان مطرح شد

■ **مهدی برازنده**

صفحه ۶

شنبه ۱۱ آذر ۱۴۰۴
۱۱ جمادی‌الثانی ۱۴۴۷ – شماره ۲۴۰۱۹

یک «فراپند» است که کیفیت تمام تعاملات خانوادگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. وقتی والدین مدل زنده «گوش دادن فعال»، «بیان احساسات بدون سرزنش» و «درک دیدگاه دیگران» باشند، نوجوان این الگوهای ارتباطی سالم را به صورت «آموزش غیرمستقیم» جذب می‌کند. تأثیر کاربردی این مهارت را می‌توان به وضوح در کاهش تعارضات والد-نوجوان، افزایش صمیمیت و ایجاد یک «حوزه امن» عاطفی در خانواده مشاهده کرد. این مهارت، سنگ بنای سایر مهارت‌ها نیز محسوب می‌شود. یک نوجوان که بتواند در خانواده احساسات و نیازهایش را به درستی بیان کند و مورد درک قرار گیرد، عزت نفس بالاتری خواهد داشت، بهتر می‌تواند در برابر فشار همسالان مقاومت کند و مهارت حل مسئله او در جمع‌های دوستانه به شکل چشمگیری بهبود پیدا می‌کند. در حقیقت، خانواد‌ای که با ارتباط مؤثر اداره می‌شود، خود به یک «کارگاه دائمی مهارت‌های

برنامه است. یک معلم که خود در زمینه مدیریت خشم یا ارتباط مؤثر آموزش ندیده باشد، نمی‌تواند این مهارت‌ها را به شکل مؤثری به دانش‌آموز انتقال دهد. در نهایت، می‌توان گفت که اگرچه حساسیت نسبت به موضوع افزایش یافته و گام‌های اولیه برداشته شده است، اما این آموزش‌ها هنوز نتوانسته‌اند از حاشیه به متن برنامه درسی ملی نقل مکان کنند و از شعار به الگوهای عملیاتی کارآمد تبدیل شوند.

■ **آیا آموزش مهارت‌های زندگی صرفاً به صورت تئوری و نظری در مدارس می‌تواند مؤثر باشد؟ چه پیشنهادی در این زمینه دارید؟**

پاسخ قاطعانه به این پرسش منفی است. آموزش صرفاً تئوری مهارت‌های زندگی، تقلیل یک فرآیند پیچیده «یادگیری-رفتاری» به یک فرآیند «حافظه‌محور» است. مغز برای درونی‌سازی مهارت‌هایی مانند جرأت‌ورزی یا

بزهکاری، مهارت‌های ارتباطی و هیجانی نقش تعیین‌کننده‌ای ایفا می‌کنند. یک فرد مجبزه به مهارت «همدلی» و «برقراری ارتباط مؤثر»، کمتر به سمت پرخاشگری و رفتارهای بزهکارانه سوق داده می‌شود، چرا که می‌تواند هیجانات خود را تنظیم و تعارضات را به شیوه‌ای مسالمت‌آمیز حل و فصل کند.

به طور خلاصه، فراگیری مهارت‌های زندگی، «چارچوب شناختی-رفتاری» فرد را به گونه‌ای بازسازی می‌کند که وی را از یک «قربانی بالقوه» آسیب‌های اجتماعی به یک «کنشگر فعال» و مسلح در برابر آن‌ها تبدیل می‌کند.

■ **وضعیت آموزش مهارت‌های زندگی را در کشورمان چگونه ارزیابی می‌کنید؟**

وضعیت کنونی آموزش مهارت‌های زندگی در کشور را می‌توان در چارچوب یک شکاف ساختاری عمیق تحلیل کرد. اگرچه در اسناد بالادستی و سند تحول بنیادین آموزش و پرورش بر این امر تأکید شده، اما در عمل، سیستم آموزشی ما هنوز به طور غالب بر «حافظه‌محوری» و «ارزشیابی کمی» متمرکز است و جایگاه روشنی برای آموزش مهارت‌های

زندگی به عنوان یک ماده درسی اساسی و کاربردی تعریف نکرده است. این امر منجر به ارائه پراکنده، غیرسیستمی و غالباً نمداین این علاوه بر این، یکی از موانع اصلی «پیود آموزش و توانمندسازی معلمان» به عنوان مجریان این

برای تمام عمر در حال شکل‌گیری است. آموزش مهارت‌هایی مانند خودآگاهی، تصمیم‌گیری و حل مسئله، مستقیماً بر «مسیر رشد» نوجوان تأثیر می‌گذارد و احتمال اتخاذ سبک زندگی سالم و پرهیز از رفتارهای پرخطر را به طور چشمگیری افزایش می‌دهد.

این آموزش‌ها در حقیقت، سرمایه‌گذاری بر روی «سرمایه انسانی» است که بازدهی آن در قبال یک جامعه سالم‌تر و مولدتر در آینده نمایان خواهد شد.

■ **نقش فراگیری مهارت‌های زندگی در کاهش آسیب‌های اجتماعی مثل اعتیاد، طلاق، پرخاشگری و بزهکاری در آینده را چگونه تحلیل و ارزیابی می‌کنید؟**

بر اساس مدل‌های روانشناختی «عوامل محافظتی و خطر»، مهارت‌های زندگی به عنوان قدرتمندترین «عوامل محافظتی» در برابر طیف وسیعی از آسیب‌های اجتماعی عمل می‌کنند. برای نمونه، در مورد اعتیاد، مهارت‌هایی مانند «مقاومت در برابر فشار همسالان»، «حل مسئله» و «مدیریت هیجانات منفی» مانند استرس و افسردگی، فرد را از توسل به مواد مخدر به عنوان راهکاری برای فرار از مشکلات باز می‌دارد. این مهارت‌ها «تساب‌آوری» فرد را افزایش داده و او را قادر می‌سازد تا در مواجهه با عوامل خطر، مانند دسترسی به مواد یا گروه همسالان ناسالم، واکنش سالم‌تری از خود نشان دهد. در حوزه‌هایی مانند طلاق، پرخاشگری و

دکتر فربرز درتاج: مهارت‌های زندگی صرفاً فهرستی از توانایی‌ها نیستند، بلکه زیرساخت‌های روانشناختی ضروری برای رسیدن به یک زندگی کارآمد و شکوفا محسوب می‌شوند. این مهارت‌ها به افراد، به ویژه نوجوانان که در حساس‌ترین مرحله شکل‌گیری هویت و شخصیت به سر می‌برند توانایی می‌بخشند تا بتوانند به طور مؤثر با چالش‌های زندگی روبه‌رو شوند.

مرحله شکل‌گیری هویت و شخصیت به سر می‌برند، توانایی می‌بخشند تا بتوانند به طور مؤثر با خواسته‌ها و چالش‌های زندگی روبه‌رو کنار بیایند. در واقع، آن‌ها سپر روانشناختی فرد را در برابر استرس تقویت کرده و ظرفیت سازگاری و انعطاف‌پذیری را افزایش می‌دهند. از این منظر، ارزش ذاتی آن‌ها در ارتقای «سلامت روان» و «پهزیستی روانشناختی» و نه صرفاً پیشگیری از بیماری، تعریف می‌شود.

اهمیت آموزش این مهارت‌ها به نوجوانان از آنجا نشأت می‌گیرد که مغز آنان در دوره نوجوانی، دوران طلایی «انعطاف‌پذیری عصبی» است و پایه‌های عادت‌های فکری، هیجانی و رفتاری



هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبائی و رئیس انجمن روانشناسی تربیتی ایران شد. ***

■ **«مهارت‌های زندگی» از چه نظر در زندگی ما ارزش دارند و آموزش آن‌ها خصوصاً به نوجوانان از چه نظر حائز اهمیت است؟**

از منظر روانشناسی رشد و روانشناسی مثبت‌نگر، مهارت‌های زندگی صرفاً فهرستی از توانایی‌ها نیستند، بلکه زیرساخت‌های روانشناختی ضروری برای رسیدن به یک زندگی

کارآمد و شکوفا محسوب می‌شوند. این مهارت‌ها به افراد، به ویژه نوجوانان که در حساس‌ترین

مثبت، ممکن است موجبات یک‌سری مشکلات را نیز فراهم کند، ازجمله فشار همسالان برای گرایش به رفتارهای نامناسب و پرخطر مثل استعمال دخانیات و بعضاً رفتارهایی که مخالف عرف جامعه است. در این نقطه است که یادگیری «مهارت‌های زندگی» می‌تواند به عنوان یک سپر، محافظ نوجوان در برابر فشارهای محیطی و زیست شناختی باشد و تا حد زیادی شناخت و رفتار او را مدیریت کند.

اگرچه امروز اهمیت «مهارت‌های زندگی» در نزد همگان شناخته شده است و نهادهای مختلف آموزشی و تربیتی و کارشناسان این حوزه‌ها بر یادگیری آن تأکید می‌کنند، اما جای خالی اجرای

نیازمندی‌های کیهان

قول رگمی تلفنی
از ساعت ۸ صبح الی ۶ بعدازظهر
تلفن: ۰۵-۳۳۱۱۲۲۹۲
فکس: ۰۵۳-۳۳۱۱۸
niyaz.mandiha@kayhan.ir

اسامی ۱۲ نفر از فرزندان تحت پوششی شیرخوارگاه شیر

نام مستعار کودک: دایار	نام مستعار کودک: مهربانو	نام مستعار کودک: کاملیا
تاریخ تولد: ۱۴۰۴/۰۸/۰۶ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۰۱ ارجاع دهنده: بیمارستان فیروزآبادی	تاریخ تولد: ۱۴۰۴/۰۷/۱۵ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۷/۲۶ ارجاع دهنده: اورژانس اجتماعی پاکدشت	تاریخ تولد: ۱۴۰۴/۰۸/۱۸ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۰۵ ارجاع دهنده: بیمارستان امام حسین (ع)

نام مستعار کودک: رها
تاریخ تولد: ۱۴۰۴/۰۷/۱۵ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۸/۲۴ ارجاع دهنده: اورژانس اجتماعی پاکدشت

نام مستعار کودک: کاملیا
تاریخ تولد: ۱۴۰۴/۰۸/۱۸ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۰۵ ارجاع دهنده: بیمارستان امام حسین (ع)

ویژه‌نامه تخصصی خودرو بامطالبی متنوع و کادری ورزیده با آخرین اخبار روز بهترین مکان جهت درج آگهی‌های شما

اسامی ۱۲ نفر از فرزندان تحت پوششی شیرخوارگاه حضرت رقیه

نام مستعار کودک: آریشا	نام مستعار کودک: امین	نام مستعار کودک: پناه کریمی
تاریخ تولد: ۱۴۰۴/۰۷/۲۰ زمان پیدایش: ۱۴۰۴/۰۸/۲۷ محل پیدایش: بیمارستان امام خمینی	تاریخ تولد: ۱۴۰۴/۰۸/۱۰ زمان پیدایش: ۱۴۰۴/۰۸/۲۰ محل پیدایش: بیمارستان آرش	تاریخ تولد: حدوداً ۲ ساله زمان پیدایش: ۱۴۰۴/۰۸/۲۰ محل پیدایش: اورژانس اجتماعی پاکدشت

نام مستعار کودک: شاهرخ	نام مستعار کودک: نیکان	نام مستعار کودک: نوید
تاریخ تولد: ۱۴۰۴/۰۷/۱۷ زمان پیدایش: ۱۴۰۴/۰۸/۱۹ محل پیدایش: بیمارستان شهدای سلامت ملارد	تاریخ تولد: ۱۴۰۴/۰۸/۰۶ زمان پیدایش: ۱۴۰۴/۰۸/۲۷ محل پیدایش: بیمارستان امام خمینی	تاریخ تولد: ۱۴۰۴/۰۸/۰۶ زمان پیدایش: ۱۴۰۴/۰۸/۲۷ محل پیدایش: رها شده در درمانگاه اکیاتان

نام مستعار کودک: تندیس	نام مستعار کودک: شهریار	نام مستعار کودک: فرید
تاریخ تولد: ۱۴۰۴/۰۸/۲۳ زمان پیدایش: ۱۴۰۴/۰۸/۲۷ محل پیدایش: بیمارستان الغدیر بومهن	تاریخ تولد: ۱۴۰۴/۰۸/۰۹ زمان پیدایش: ۱۴۰۴/۰۸/۱۹ محل پیدایش: بیمارستان امام خمینی شهریار	تاریخ تولد: ۱۴۰۴/۰۸/۱۱ زمان پیدایش: ۱۴۰۴/۰۸/۲۷ محل پیدایش: بیمارستان شهدای سلامت ملارد

نام مستعار کودک: کیاشا	نام مستعار کودک: سمانه	نام مستعار کودک: بیتا
تاریخ تولد: ۱۴۰۴/۰۸/۱۱ زمان پیدایش: ۱۴۰۴/۰۸/۲۷ محل پیدایش: بیمارستان طالقانی	تاریخ تولد: ۱۴۰۴/۰۷/۲۳ زمان پیدایش: ۱۴۰۴/۰۸/۲۷ محل پیدایش: بیمارستان امام خمینی	تاریخ تولد: ۱۴۰۴/۰۷/۲۹ زمان پیدایش: ۱۴۰۴/۰۸/۱۸ محل پیدایش: اورژانس اجتماعی شهریار

اطلاعیه مهم
قابل توجه خوانندگان محترم هر روز صدها آگهی با مطالب مختلف جهت رفع نیازهای روزانه شما درنیاژمندیهای صبح کیهان درج می گردد. وظیفه ما آگاهی دادن جهت سهولت در کار شماست؛ لذا هیچگونه مسئولیتی درباره محتوای آگهی و یا پیامهای احتمالی ندانیم.لطفا قبل از قراردادن از درستی آگهی جهتدکان اطمینان لازم را بدست آورید و هزینه چاپ آن تنها براساس تعرفه کیهان می باشد. ضمناً به اطلاع خوانندگان گرامی میرسانیم که نیازمندیهای کیهان پنج شنبه ها منتشر نمی شود. سازمان نیازمندیهای صبح کیهان

نام مستعار کودک: پرواز
تاریخ تولد: ۱۴۰۴/۰۷/۲۷ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۸/۰۳ ارجاع دهنده: بیمارستان شهدای گننام

گلم ۱ نفر
از فرزندان تحت پوششی شیرخوارگاه شیر

شرایط و فرم اشتراک نشریات کیهان در تهران سال ۱۴۰۴
مقتضایان محترم می‌توانند با توجه به جدول زیر نسبت به انتخاب هر یک از نشریات مورد علاقه و واریز مبلغ اشتراک به شماره کارت ۶۱۰۴۳۳۸۹۸۷۹۴۸۷۷۱ بانک ملت به نام چاپ و انتشارات کیهان و ارسال اصل فیش بانکی همراه با فرم تکمیل شده ذیل به صندوق پستی ۱۱۳۶۵/۳۶۳۱ با پست سفارشی نسبت به برقراری اشتراک خود اقدام نمایند.

نوع نشریه	یکساله (ریال)	شش ماهه (ریال)	سه ماهه (ریال)
روزنامه کیهان	۴۵/۰۰۰/۰۰۰	۲۲/۵۰۰/۰۰۰	۱۱/۲۵۰/۰۰۰
روزنامه کیهان انگلیسی	۱۶۵/۰۰۰/۰۰۰	۸۲/۵۰۰/۰۰۰	۴۱/۲۵۰/۰۰۰
روزنامه کیهان عربی	۱۶۵/۰۰۰/۰۰۰	۸۲/۵۰۰/۰۰۰	۴۱/۲۵۰/۰۰۰
مجله کیهان ورزشی	۲۸/۶۰۰/۰۰۰	۱۴/۳۰۰/۰۰۰	۷/۱۵۰/۰۰۰
مجله زن روز	۲۸/۶۰۰/۰۰۰	۱۴/۳۰۰/۰۰۰	۷/۱۵۰/۰۰۰
مجله کیهان بچه‌ها	۱۴/۳۰۰/۰۰۰	۷/۱۵۰/۰۰۰	۳/۵۷۵/۰۰۰
مجله کیهان فرهنگی	۲/۲۰۰/۰۰۰	—————	—————

۱- اشتراک عزیزی که فرم درخواست آنها تا دهم هر ماه به امور مشترکین برسد از اول ماه بعد برقرار می‌شود.

۲- یک نسخه از کپی فیش بانکی و قبض سفارشی را تا پایان مدت اشتراک حتما نزد خود نگهداری نمایید.

۳- در صورت تغییر قیمت نشریات و یا هزینه پستی، معادل مبلغ پرداخت‌شده، نشریه مورد تقاضا ارسال می‌گردد.

۴- در صورت تمایل به اشتراک چند نشریه، برای هر کدام فیش بانکی جداگانه تهیه فرمائید.

۵- قبض پرداختی را می‌توانید به شماره ۰۹۱۲۷۹۳۲۰۶۸ با ذکر مشخصات در کانال تلگرام و یا ایتا قرار داده و به امور مشترکین اطلاع دهید.

فرم تقاضا	نام:.....
نام خانوادگی:.....	نام خانوادگی:.....
ریال شماره فیش بانکی:.....	نوع نشریه:.....
تلفن همراه:.....	تعداد نسخه:.....
مدت:.....	ماه:.....
مبلغ پرداختی:.....	تلفن:.....
آدرس:.....	کد پستی:.....
پست الکترونیکی:.....	
شماره اشتراک:.....	

تلفن: ۰۲۱-۳۳۱۱۰۹۲۲۲ شماره: ۰۲۱-۳۳۱۱۰۹۲۲۲

انجمن مشترکین در سراسر کیهان