

پیشگفتار

تجارب کشورهای مختلف نشان می‌دهد تعریف مهارت‌های زندگی^۱ در کشورهای مختلف متفاوت است. مهارتها، صفات ممتاز، ویژگی‌های شخصی و استعدادهایی هستند که انسانها از آن برخوردارند و مهارت‌های زندگی توانایی کنترل وضعیت متناقض‌اند (خنیفر و پورحسینی، ۱۳۸۸). سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های زندگی را شامل توانایی انسان برای آن دسته از رفتارهای مثبت و انطباق‌پذیر می‌داند که به او کمک می‌کند با چالش‌های روزمره به گونه‌ای مؤثر روبه‌رو شود. سازمان یونسف مهارت‌های زندگی را فراهم کردن بستر تغییر رفتار به منظور ایجاد تعادل بین سه حیطه دانش، بینش و عمل می‌داند (شرفی، ۱۳۸۸). همچنین می‌توان مهارت‌های زندگی را ایجاد روابط بین فردی مناسب و مؤثر، انجام دادن مسئولیت‌های اجتماعی، تصمیم‌گیری صحیح، حل تعارض و کشمکش بدون توسل به رفتارهایی که به خود یا دیگران صدمه می‌زنند (پژوهشکده جامعه‌پژوهی، ۱۳۸۵) تعریف کرد و مهارت‌های زندگی دانشجویی را به عنوان توانمندی‌هایی در زمینه دانش، بینش و عملکرد در نظر گرفت که زمینه موفقیت دانشجو را در دوران زندگی دانشجویی و پس از آن فراهم می‌کند و به او کمک می‌کند تا به طور مؤثرتر با شرایط زندگی تحصیلی روبه‌رو شود، از رفتارهای آسیب‌زننده به بهداشت و سلامت جسم و روان خود اجتناب کند، فشارهای زندگی را به نحو مؤثری کاهش دهد و یا اینکه آنها را به عنوان بخشی از زندگی بپذیرد و با آنها کنار بیاید.

کنار آمدن با فشارهای زندگی اعم از اجتماعی و تحصیلی و کسب مهارت‌های رویارویی با زمینه‌های مذکور، همواره بخشی از واقعیت زندگی است و آنچه امروزه

1. life skills

مهارت‌های زندگی نامیده می‌شود در تعالیم الهی، به خصوص در قرآن و احادیث معصومین (ع)، بیان شده است. از آنجا که شروع زندگی تحصیلی در دانشگاه برای اغلب دانشجویان کاملاً ناآشناست، بنابراین دوران تحصیل در دانشگاه فشارهای روانی خاص خود را دارد و مهارت‌های ویژه‌ای را می‌طلبد. تازگی این موقعیت در حدی است که برخی از آن به استرس تعبیر می‌کنند. اما خوشبختانه استرس ممکن است مثبت و خوشایند هم باشد و سبب ایجاد تغییراتی در زندگی انسان شود. از این رو ورود به دانشگاه به عنوان اتفاقی خوشایند، استرس‌هایی را نیز به همراه دارد؛ زیرا موجب می‌شود تعادل پیشین زندگی به هم بریزد و روند جدیدی در زندگی شکل بگیرد. مقابله سالم با این تغییرات مستلزم بهره‌گیری از مهارت‌ها و برخورداری از توانمندی‌های خاصی است (نوری و پیروی، ۱۳۸۵؛ کرد نوقابی، ۱۳۸۳؛ خنیفر و پورحسینی، ۱۳۸۸). آگاهی از این مهارت‌ها و توانمندی‌ها موجب می‌شود بهداشت جسمی و روانی دانشجو برای رسیدن به یک زندگی تکامل یافته، متعادل و کارآمد ارتقا یابد (پژوهشکده جامعه‌پژوهی، ۱۳۸۵) و دستیابی به آرامش، شادی و موفقیت در تحصیلات دانشگاهی تسهیل شود (جنتری، ۲۰۰۸).

نتایج پژوهش‌ها در سطح جهانی نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های زندگی میزان پرخاشگری افراد در رویارویی با چالش‌های زندگی، میزان مصرف سیگار، الکل و مواد مخدر را کاهش (کانورز و والیتزر، ۲۰۰۱) و میزان خودآگاهی و حس نوع‌دوستی را افزایش داده است (سازمان بهداشت جهانی، ۱۳۷۷). نتایج پژوهش‌ها در ایران نیز حاکی از آن است که آموزش مهارت‌های زندگی موجب بهبود توانایی حل مسئله و ارتباط مؤثر (ویسی و یعقوبی، ۱۳۸۲)، افزایش خودکارآمدی و عزت نفس (اسماعیلی، ۱۳۸۰)، توسعه خودآگاهی (اسماعیلی، ۱۳۸۳)، کاهش میزان افسردگی و اضطراب (شجاعی، ۱۳۸۳؛ مرادی، ۱۳۸۱) و بهبود کیفیت زندگی (سازمان یونیسف، ۲۰۰۲) شده است. بنابراین آگاهی نداشتن از مهارت‌های زندگی موجب می‌شود نتایج دلخواه از روابط دوستانه، روابط کاری و روابط خانوادگی حاصل نشود. مهارت نداشتن باعث می‌شود با بروز بحث‌ها، درگیری‌ها، ناخشنودی‌ها و

خشونت‌های مکرر، ارتباطات به مرور رنگ ببازد، روابط دوستانه به خصمانه مبدل شود، محبت جای خود را به نفرت و علاقه جای خود را به احساسات کینه‌توزانه دهد. در چنین حالتی ارتباط بین دو قطب علاقه و نفرت در نوسان است و به همان اندازه که لذت ایجاد می‌شود رنج را نیز به همراه خواهد داشت و با به هم خوردن این توازن نگرش منفی در زندگی حاکم می‌شود، به گونه‌ای که دیری نمی‌گذرد رابطه مورد نظر فرو می‌ریزد (تاله، ۲۰۰۴).

برای کشف و استفاده از قدرت درون و برای بهبود هر رابطه‌ای یا پیشگیری از هر بحرانی در زندگی باید روی مهارت‌های زندگی تأمل کرد؛ مثلاً برای دانشجویی که می‌خواهد ستاره ورزش دانشگاه شود، قواعدی وجود دارد که با اجرای درست آنها می‌تواند به نتیجه دلخواه برسد. این قوانین زندگی صرفاً برای دانشجویانی نیست که می‌خواهند ستاره باشند، بلکه برای تمام کسانی است که عمیقاً می‌خواهند برای انسجام زندگی خود کاری بکنند. آگاهی از این قوانین به دانشجو کمک می‌کند به روشی هوشمندانه درگیر بازی زندگی شود (مک‌گراو، ۱۳۸۶). این بازی ممکن است برای گرفتن نمره، برقراری رابطه مؤثر با هم‌کلاسی و استاد، مدیریت مالی، کنترل فشار روانی و خشم، مدیریت زمان، پیشگیری از بیماری، کسب محبوبیت یا به دست آوردن شغلی پاره‌وقت یا تمام‌وقت باشد.

ممکن است دانشجویی پس از یک روز طولانی از دانشگاه به خانه بیاید و خواهر کوچکش که تمام روز منتظر بازگشتش به منزل بوده است به طرف او بدود. او به جای نشان دادن محبت سر دختر بی‌گناه فریاد می‌کشد «از اینجا دور شو، به وسایل من دست نزن، برو بیرون» و مثل گذشته در را محکم به روی او می‌بندد و او گریه‌کنان به طرف پدر و مادر می‌رود. در این موقعیت دانشجوی یاد شده احساس گناه می‌کند چون می‌داند این رفتار، او را به دردسر می‌اندازد و به دیگران صدمه می‌زند، با این حال نمی‌تواند آن را انجام ندهد؛ از سیگار و مواد مخدر استفاده می‌کند، گرچه از پیامدهای آن آگاه است؛ درس نمی‌خواند، با اینکه عواقب نمره مردودی را می‌داند؛ کارهای عقب‌افتاده زیادی دارد که باید آخر هفته انجام دهد،

اما پنجشنبه و جمعه‌های زیادی می‌گذرد و کاری انجام نمی‌دهد. ممکن است وی آگاهانه اعتراف کند این رفتارها را دوست ندارد، اما ناخودآگاه نمی‌تواند از آن چشم‌پوشی کند. او باید شناور بودن در رودخانه زندگی را متوقف کند؛ زیرا در زندگی پنجره‌های (فرصتهای) زیادی گشوده، ولی به زودی ناپدید می‌شوند و در حالت بی‌هدفی نمی‌توان از این فرصتها بهره گرفت (آیفرت و همکاران، ۲۰۰۶).

با بهره‌گیری از مهارت‌های زندگی رفتار هدفمند و معنادار می‌شود، اتکای به نفس و قدرت تحمل نسبت به دیدگاه‌های مختلف افزایش می‌یابد و برداشت واقع‌بینانه از جهان تقویت می‌شود (خنیفر و پورحسینی، ۱۳۸۸).

علی‌رغم تعدد، تنوع و پراکندگی نسبی مهارت‌های زندگی، دستیابی به چهارچوب مشخصی از انواع مهارتها دشوار نیست. انواع مهارت‌های زندگی را می‌توان از حیث موضوع، ماهیت و محتوا به صورت مهارت‌های فکری - ذهنی، ارتباطی - اجتماعی، شناختی - معرفتی، عاطفی - احساسی و دیدگاهی - نگرشی دسته‌بندی کرد (شرفی، ۱۳۸۸). یونسکو، سازمان بهداشت جهانی و سازمان جهانی یونسف ضمن اتفاق نظر در معرفی انواع مهارت‌های زندگی به مهارتهایی نظیر حل مسئله، تفکر انتقادی، ارتباط مؤثر، تصمیم‌گیری، تفکر خلاق، خودآگاهی، همدلی، انطباق با هیجانها، سازگاری با فشار روانی و مهارت بین فردی اشاره کرده‌اند (شرفی، ۱۳۸۸). دانشگاه ایالتی آیووا^۱ (۱۹۹۶) مهارت‌های زندگی را به چهار (Head, Health, Hand, Heart) تقسیم کرده است:

۱. مهارت‌های مربوط به قلب (Heart) مانند ارتباط، تعامل، حل تعارض، پذیرش تفاوت‌های فردی، احترام به دیگران، همدلی و مشارکت.
۲. مهارت‌های مربوط به دست (Hand) مانند خدمت به جامعه، رهبری، شهروند مسئول بودن، همکاری در فعالیتهای گروهی و خودانگیزی.
۳. مهارت‌های مربوط به سلامتی (Health) مانند امنیت، عزت نفس، مسئولیت‌پذیری، کنترل عواطف، انضباط درونی و پیشگیری از بیماریها.

۴. مهارت‌های مربوط به سر (Head) مانند برنامه‌ریزی، هدفمندی، یادگیری مشارکتی، تفکر انتقادی، حل مسئله، تصمیم‌گیری و یادگیری نحوه یادگیری (فراشناخت).

با آگاهی از انواع مهارت‌های مطرح شده از سوی صاحب‌نظران و سازمان‌های دست‌اندر کار نظیر یونسکو، سازمان بهداشت جهانی و سازمان جهانی یونسف و با عنایت به مهارت‌های ضروری برای دانشجویان مقاطع و رشته‌های تحصیلی گوناگون، در این کتاب دیدگاه گسترده‌تری از مهارت‌های زندگی دانشجویی مورد توجه قرار گرفته است. این مهارت‌ها در سه بخش کلی مهارت‌های اجتماعی، تحصیلی و مربوط به پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی معرفی شده‌اند. مهارت‌های اجتماعی دربرگیرنده مهارت‌هایی از قبیل سازگاری با محیط جدید، برقراری ارتباط، شادی، کاهش فشار روانی، تصمیم‌گیری، کنترل بهینه خشم در ارتباطات بین فردی، مباحثه و گفتگو درباره مسائل درسی، کار گروهی و تعامل مناسب با دیگران، تشکیل خانواده و آمادگی برای بازار کار و مدیریت پول در دوران تحصیلات دانشگاهی است. مهارت‌های تحصیلی شامل مدیریت زمان، گوش دادن و مطالعه مؤثر، سخنرانی و ارائه کنفرانس به نحو مطلوب در کلاس درس، استفاده مطلوب از محیط اطلاعاتی دانشگاه (نظیر کتابخانه، رایانه و اینترنت)، نوشتن گزارش تحقیقی و مقاله علمی و آمادگی برای امتحان است. در بخش سوم به مهارت‌های زندگی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی اشاره شده است. در این بخش موضوع پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های کشنده نظیر ایدز و همچنین موضوع پیشگیری از اعتیاد به مواد مخدر تشریح شده است.

در زمینه مهارت‌های زندگی دانشجویی لازم است چند نکته را مورد توجه قرار داد: اول اینکه، نباید به مهارت‌ها به طور مطلق نگاه کرد. هر یک از آنها تا حدودی در بهبود و نیل به زندگی بهتر در دوران تحصیلات دانشگاهی اثرگذارند. دوم اینکه، برخی از مهارت‌ها به اقتضای نیازمندی‌های عصر مطرح می‌شوند و ممکن است تازگی داشته باشند و برخی دیگر ممکن است پیش‌پا افتاده به نظر آیند، اما بدون تردید به کارگیری درست هر دو نوع مهارت ذکر شده تغییرات بزرگی را در زندگی ایجاد

خواهد کرد. سوم اینکه، صرف مطالعه مهارت‌ها سودمند نخواهد بود، زیرا برای رسیدن به نتیجه مثبت، تمرین و به کارگیری مهارت‌ها ضروری است. چهارم اینکه، برخورداری از مهارت‌های زندگی دانشجویی به معنای نداشتن مشکل در دوران تحصیل نیست؛ زیرا از یک سو شرایط در دانشگاه‌ها و دانشکده‌های مختلف با یکدیگر متفاوت است و از سوی دیگر وجود خواسته‌ها و نیازهای روزافزون و در حال تغییر زندگی را نمی‌توان انکار کرد و شکاف بین خواسته‌ها و وضع موجود است که به زندگی معنا می‌دهد و تحرک و پویایی ایجاد می‌کند. بنابراین می‌توان با وجود داشتن مشکلات و تحمل سختی‌های فراوان، آرامش، لذت و شادی را نیز در زندگی تجربه کرد و نکته آخر اینکه، در تمرین و اجرای مهارت‌ها نباید تابع قانون همه یا هیچ بود. اگر دانشجویی نتواند در زمینه تمرین یک مهارت در کوتاه‌مدت به نتایج دلخواه برسد، نباید از پرداختن به مهارت‌های دیگر هم چشم‌پوشی کند. او می‌تواند هر یک از مهارت‌ها را در حد مقدرات تمرین کرده و آثار شگفت‌انگیز آن را به مرور زمان در زندگی خود مشاهده کند.

بدیهی است آموزش و یادگیری مهارت‌های زندگی کاری است که از زمان شکل‌گیری شخصیت انسان آغاز می‌شود و به عنوان فرایندی مادام‌العمر تا پایان زندگی ادامه می‌یابد. از این رو بخشی از مطالب کتاب حاضر در واقع تمرین مهارت‌هایی است که دانشجویان در طول زندگی خود در خانواده، مدرسه، دانشگاه و جامعه به نحوی آموخته‌اند و از طریق مطالعه این کتاب فرصتی برایشان فراهم می‌شود تا مهارت‌های ذکر شده را درونی سازند. قسمتی از مطالب کتاب نیز زوایای تازه‌ای را نشان می‌دهد و نویدبخش تأثیرات دگرگون‌کننده بر زندگی دانشجویان خواهد بود. به لطف الهی کتاب حاضر در آینده‌ای نه‌چندان دور نقش خود را برای انجام رسالتی ضروری که تغییر سبک زندگی و تحول در آگاهی دانشجویان است، ایفا خواهد کرد؛ زیرا هرچه زمان می‌گذرد بر تعداد دانشجویانی که دگرگونی بنیادی در آگاهی خود را نیازی فوری می‌دانند، افزوده می‌شود. آنان می‌دانند اگر بخواهند پله‌های ترقی را طی کنند به تغییر نیازمندند. این نیاز به همراه آمادگی

هزاران دانشجوی این مرز و بوم به پیدایش یک آگاهی جدید، جایگاه کتاب مهارت‌های زندگی دانشجویی و نقش اساسی آن را در روشنگری دانشجویان در آینده به صراحت نشان می‌دهد. این کتاب دستاورد ۲۱ سال تدریس در مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد، صدها جلسه کار مشاوره تحصیلی با دانشجویان در رشته‌های مختلف، کارگاه‌های آموزشی متعدد در زمینه برنامه‌ریزی و هدایت تحصیلی و دهها کارگاه آموزشی در زمینه تجربیات یاددهی-یادگیری ویژه مدرسان و اعضای هیئت علمی دانشگاه‌هاست. این کتاب همچنین حاصل مطالعات نظری و پژوهش‌های میدانی نویسنده در حوزه برنامه‌ریزی آموزشی و درسی است. از این رو، گرچه برای استفاده دانشجویان به نگارش درآمده است؛ به نظر می‌رسد خود دانشجویان نقش مهمی در شکل‌گیری و خلق کتاب داشته‌اند، زیرا چه از طریق کلاسهای درس و چه جلسات مشاوره، نویسنده را به گونه‌ای در تجربیاتشان سهیم کرده‌اند که به اندازه خود آنان آموخته است. همکاران دانشگاهی (مدرسان و اعضای هیئت علمی دانشگاه‌ها) با انعکاس تجارب موفقشان در قالب کارگاه‌های آموزشی تجربیات یاددهی-یادگیری سهم بسیار مهمی در خلق این اثر ایفا کرده‌اند. از همه آنان برای سهم ارزشمندشان سپاسگزاری می‌شود. همچنین، با عشق و سپاسی عمیق از همه دانشجویان به سبب تمایلشان به تغییر، پرسشهای نقادانه، آمادگی برای شنیدن و گوش دادن فعالانه در کلاسهای درس و طرح مسائلشان قدردانی می‌شود. امید است این کتاب به دست همه آنان برسد، حتی آنانی که کاملاً آماده تمرین مهارت‌های زندگی دانشجویی نیستند. ممکن است بعدها بذری که هنگام مطالعه کتاب کاشته می‌شود، با بذر طینت پاک دانشجویی و بذر روشنگری که هر انسانی با خود دارد، درهم آمیزد، جوانه زند و در مسیر تعالی و قرب الی‌الله رشد کند. بنابراین کتاب پیش رو قبل از اینکه به عنوان منبع درسی معرفی شود، مورد نیاز همه دانشجویان خواهد بود. مسئولان محترم امور فرهنگی در دانشگاه‌های مختلف دولتی و غیردولتی می‌توانند با تسهیل دسترسی دانشجویان به کتاب، به ویژه در آغاز ورود به دانشگاه، زمینه موفقیت آنان را در دوره تحصیلات دانشگاهی فراهم کنند. ضمن

آنکه کتاب حاضر به عنوان منبع اصلی درس «مهارت‌های زندگی دانشجویی» معرفی می‌شود.

از خانم زهرا کرامتی، کارشناس محترم راهنمایی و مشاوره، که از آغاز نگارش کتاب (جستجو، گردآوری و سازمان‌دهی منابع) همراه نویسنده بودند و در آماده‌سازی اثر سهم بسیار زیادی داشتند و از مسئولان محترم سازمان «سمت» که به صورت مستقیم (ارائه نظرهای ارزشمند خود) و غیرمستقیم (کسب نظر داوران آگاه، اندیشمند و دلسوز درباره محتوای اثر) در بهبود کیفیت کتاب مؤثر بودند و بدون کمکشان این کار به نتیجه مطلوب نمی‌رسید سپاسگزاری می‌شود.

دکتر محمدرضا کرامتی

دانشگاه تهران، زمستان ۱۳۹۰