



مهارت های زندگی بهتر

نور خوستان- دانش یک زندگی بهتر برای مواجهه با مشکلات و فراز و نشیب های آن خواسته ی هر انسانی است.اما اینکه چرا دستیابی و رسیدن به این هدف ارزشمند برای بسیاری از ما به خوبی میسر نیست، سوالی است که با طرح موضوعی به نام «مهارت‌های زندگی» مرتبط است.مهارت‌های زندگی همان توانمندی های روحی و روانی هستند که با آموزش و تمرین پیگیر پرورش می یابند و ما را برای رویه‌رو شدن با مسایل و مشکلات مختلف زندگی آماده می کنند.در ذیل برخی از این مهارت ها و توانایی ها ذکر می شود.

۱- مهارت خودآگاهی و خودشناسی: خودآگاهی و خودشناسی، به معنای توانایی شناخت و آگاهی کافی از خصوصیات و ظرفیت‌های خود است، اینکه شخص تلاش می کند تا نقاط ضعف، قوت و خواسته‌های خود را به خوبی بشناسد. خودآگاهی به فرد کمک می کند تا ضمن شناخت توانمندی های خودش دیگران را نیز بهتر بشناسد و درک کند و البته این آگاهی و شناخت بر نوع تفکر، میزان

و تصمیماتش اثر دارد.

۲- مهارت حل مسأله: این توانایی و مهارت فرد را قادر می سازد تا به طور موثرتری مسائل زندگی را حل نماید. به تجربه ثابت شده اگر مسائل مهم زندگی به موقع حل نشوند، این مسایل حل نشده و تکالیف ناتمام در ما استرس و اضطراب روانی ایجاد می کند که به فشار جسمی در ما نیز منجر می شود.

۳- مهارت همدلی و همزبانی: همدلی و همزبانی یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را درک کند و بفهمد. مهارت همدلی به فرد کمک می کند تا بتواند آسناهای دیگر را حتی وقتی با آنها متفاوت است بپذیرد و به آنها احترام بگذارد. همدلی همچنین روابط اجتماعی را بهبود می بخشد و به ایجاد رفتارهای حمایت کننده‌و پذیرنده،نسبت‌به انسان های دیگر منجر می شود.

۴- مهارت ارتباط موثر: این مهارت و توانایی به فرد کمک می کند تا بتواند تا به صورت کلامی و غیر کلامی و متناسب با فرهنگ جامعه،موقعیت و جایگاه خود را بیان کند. بدین معنی که فرد بتواند نظرها، عقاید، خواسته‌ها، نیازها و هیجاناتی خود را ابراز و به هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید. مهارت و توانایی تقاضای صحیح کمک و راهنمایی از دیگران در مواقع ضروری و لازم، از عوامل مهم یک ارتباط سالم و موثر است.

۵- مهارت روابط بین فردی: این مهارت و توانایی به ایجاد روابط بین فردی مثبت و موثر فرد با انسانهای دیگر کمک می کند.یکی از این موارد، توانایی ایجاد روابطی دوستانه با دیگران و حتی با همسر خود است که در سلامت روانی و اجتماعی نقش بسیار مهمی دارد.

۶- مهارت تصمیم گیری: این مهارت و توانایی به فرد کمک می کند تا به نحو موثرتری در مورد مسائل مختلف زندگی خودتصمیم گیری نماید. در حقیقت موفقیت و پیروزی هر فرد در زندگی بستگی زیادی به مجموعه تصمیمات او دارد.

۷- مهارت تفکرخلاق: مهارت در تفکر خلاق با هم و مسأله و هم به تصمیم گیری های مناسب ما کمک می کند. با استفاده از این نوع تفکر، راه حل‌های مختلف هر مسأله و پیامدهای هر یک از آنها بررسی و بهترین آنها انتخاب می شود. این مهارت و توانایی فرد را قادر می سازد تا مسائل را از وری تجارب مستقیم خود دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم گیری خاصی مطرح نیست، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره بپردازد.

۸- مهارت تفکر انتقادی: مهارت در تفکر انتقادی، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است. آموزش این مهارت ما را قادر می سازد تا در برخورد با ارزش‌ها، فشار گروه‌ها و رسانه‌های گروهی مقاومت نموده و از آسیب های ناشی از آن در امان بمانیم.

۹- مهارت رویارویی با هیجان‌ها (غم، خشم شادی، ...): این مهارت و توانایی فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تأثیر هیجان ها بر رفتار خود و دیگران را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد. اگر با حالات هیجانی، مثل غم و خشم یا اضطراب درست برخورد نشود، این هیجان تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی خواهد گذاشت.

۱۰- مهارت مقابله با استرس و اضطراب: این توانایی شامل شناخت استرس‌های مختلف زندگی و تأثیر آنها بر فرد است. شناسایی منابع استرس و اضطراب و نحوه تأثیر آنها بر انسان،فرد را قادر می سازد تا رفتار و موضع گیری های مناسب و منطقی، فشار و استرس را بر خود و دیگران کاهش دهد.

البته جهت زندگی بهتر مهارت‌های دیگری نیز لازم است که تلاش خواهد شد در مقالات بعدی ذکر شده و مورد بررسی قرار گیرند.

محمد حسن آلاله
کارشناس ارشد مشاور خانواده
تکته: خوانندگان محترم در صورت تمایل می‌توانند سوالات خود را پیرامون مسائل و مشکلات در امور خانواده به آدرس این روزنامه اعلام نمایند تا مشاور مربوطه پاسخگوئی سوالات شما عزیزان باشد.

جامعه

کرونا و وضعیت مبهم سال تحصیلی در خوزستان

خواهد شد. این کارشناس بیان می‌کند: البته باید توجه کرد که کارشناسان حوزه بهداشت معتقدند روشن بودن سیستم‌های سرمایشی سبب افزایش میزان ابتلا به کرونا می‌شود و باید دید که تمهیدات آموزش و پرورش در این زمینه چیست.

وی بیان می‌کند: علاوه بر این بخشی از کلاس‌های درس قرار است به صورت مجازی برگزار شود که این امر مستلزم دسترسی به اینترنت است، اما سوال این است که در این بحبوحه ابتلا به کرونا که میزان مصرف اینترنت افزایش یافته، شرکت‌های مخابراتی چرا اقدام به افزایش قیمت بسته‌های اینترنت کرده‌اند؟

دحیمی می‌گوید: این را هم باید بدانیم که بخش زیادی از دانش آموزان ساکن در روستاهای خوزستان دسترسی ساده‌ای به اینترنت ندارند و این مسئله سبب سخت شدن آموزش در این نواحی می‌شود. وی ادامه می‌دهد: مجموع این شرایط نشان می‌دهد که تا ۴۵ روز دیگر، کلاس‌های درس برای حضور دانش آموزان آماده نخواهند بود مگر اینکه شرکت‌های صنعتی به کمک آموزش و پرورش بیایند و با تأمین کمبودهای زیرساختی و حتی وسایل بهداشتی مانند ماسک و الکل برای بازگشایی به موقع مدارس اقدام کنند.

پیشاهادات برای آغاز سال تحصیلی
مدیر کل آموزش و پرورش خوزستان نیز می‌گوید: در نشستی که با حضور وزیر و معاونان آموزش و پرورش پیرامون آغاز سال تحصیلی آینده برگزار شد سه سناریو پیش بینی شد که با توجه به وضعیت کرونا شروع سال تحصیلی می‌تواند در سه بازه زمانی اول

شهریور، نیمه شهریور یا اول مهر ماه باشد. کوروش مودت در شهریور یا اول مهر ماه باشد.

شهریور، نیمه شهریور یا اول مهر ماه باشد. کوروش مودت در شهریور یا اول مهر ماه باشد.

وی پیوستن به شبکه مجازی شاد را بسیار مهم می‌داند و ادامه می‌دهد: در این راستا برنامه‌ریزی‌های خوبی در سطح وزارت آموزش و پرورش در دست انجام است تا اگر در آغاز سال تحصیلی باز هم به آن نیاز شد دانش آموزان بتوانند بدون مشکلی از آن استفاده کنند.

مگر بچه‌هایمان را از سر راه آورديم؟

یکی از شهروندان خوزستانی در این باره می‌گوید: ما برای حضور در محل کار مجبور هستیم چرا که رزق و روزی‌مان وابسته به آن است اما تضمین آموزش و پرورش برای حفظ سلامتی فرزندان مان چیست؟

وضعیت کلاس‌های حضوری هنوز مشخص نیست و برنامه‌های آموزش و پرورش برای ضدعفونی کردن کلاس‌ها و تأمین اقلام بهداشتی اعلام نشده است، همچنین مشخص نیست که اعتبارات لازم برای افزایش ضریب آمادگی مدارس چگونه تأمین می‌شود.

به گزارش فارس، شیوع کرونا از اسفند ماه سال گذشته سبب ایجاد برخی از مشکلات در حوزه‌های مختلف شد، آموزش و پرورش از جمله بخش هایی بود که به‌صورت مستقیم تحت تأثیر کرونا قرار گرفت و دانش آموزان برای ادامه سال تحصیلی با مشکل مواجه شدند.

وزارت آموزش و پرورش برای حل این بحران «پیام‌رسان شاد» را طراحی کرد، پیام‌رسانی که انتظار می‌رفت بخشی از مشکلات آموزشی را حل کند اما نبود دسترسی به این پیام‌رسان در بسیاری از نقاط روستایی سبب تشدید بحران‌های آموزشی شد.

ادامه روند شیوع کرونا در کشور سبب شد که بخشی از افکار عمومی به فکر تعطیلی مدارس و یافتن جایگزینی برای تحصیل دانش آموزان باشند اما رئیس جمهور با اعلام آغاز به کار و افتتاح کلاس‌های آموزش و پرورش در ۱۵ شهریور عنوان کرد: ممکن است نیاز باشد مدارس از اول یا هفتم شهریور باز باشند و دست آموزش و پرورش در این زمینه باز است اما ما مبنأ را روز پانزدهم شهریورماه می‌گذاریم.

وی افزود: به وزارت آموزش و پرورش این اجازه داده شد که از ابتدای شهریور، به تناسب استان‌ها آموزش خود را آغاز کند. با توجه به اینکه ممکن است تصمیماتی در مورد تعطیلی یک روز در میان کلاس‌ها یا خلوت‌تر شدن کلاس‌ها گرفته شود، تعطیلی روزهای پنج‌شنبه هم حذف می‌شود.

نامناسب بودن شرایط برای بازگشایی مدارس

صحبت‌های رئیس جمهوری درباره زمان بازگشایی کلاس‌های درس سبب واکنش برخی از کارشناسان حوزه آموزش و پرورش شد، علی‌دحیمی در این باره به فارس، می‌گوید: مدیران خوزستانی هنوز درباره زمان دقیق بازگشایی مدارس صحبت نکرده‌اند اما با توجه به صحبت‌های رئیس جمهور، این انتظار می‌رود که کلاس‌های درس در نیمه نخست شهریور

اسمال به روی دانش آموزان باز شود.

وی می‌افزاید: نیمه نخست شهریور تا اواخر مهرماه معمولاً جزو ماه‌های گرم سال محسوب می‌شوند و برای خوزستانی که یک سوم کلاس‌های درشش فرسوده است و کمبود امکانات

سرمایشی در آن سبب سخت شدن اوضاع برای دانش آموزان

چگونه کودکان را به ماسک زدن تشویق کنیم؟

– حین بازی با کودک خود نقش یزشک را ایفا و به این ترتیب او را به ماسک زدن تشویق کنید.

اگر کودک شما دارای سمعک است، ماسک‌هایی که بند آن‌ها از پشت گوش رد می‌شود، ممکن است صداهای اضافۀ تولید کند. پس استفاده از این ماسک‌ها برای کودک شما مناسب نیست همچنین اگر فرزند شما با تکان دادن لب هایش با شما ارتباط می‌گیرد، به جای ماسک پارچه‌ای از ماسک شیشه‌ای استفاده کنید.

چگونه کودکان را در روزهای کرونایی در خانه نگه داریم؟

این روزها فرصت مناسبی به وجود آورده که والدین بیشتر از قبل بتوانند برای فرزندان خود وقت بگذرانند. بهتر است والدین با فرزندان خود بیشتر صحبت و آن‌ها را به مطالعه دعوت کنند. همچنین نقاشی کشیدن همراه با کودک، قصه گویی و تئاتر از جمله موارد سرگرم کردن کودکان در خانه است.

توصیه می‌شود به فرزندان خود مسئولیت بسپارید و آن‌ها را در فعالیت‌های روزانه خود سهیم کنید، والدین باید با کودکان خود همبازی شوند و با این کار روابط خود و عمیق‌ا با فرزندان خود برقرار کنند. البته به اینتکه باید دقت کرد که بازی‌ها متناسب با سن و روحیه کودکانه فرزند باشد. توصیه می‌شود کودکان را از وپروس کرونا ترسانند؛ اجازه ندهید که کودک شما با هیجانات منفی و ترس‌هایش تنها بماند و به آن‌ها فرصت دهید تا احساسات خود را بیان کنند و شنونده خوبی برای آن‌ها باشید.



رنگ‌هایی که فرزندان دوست دارد یا از پارچه‌هایی که تصاویر شخصیت‌های کارتونیی دارد استفاده کنید؛ چرا که ماسک‌های جراحی برای کودکان ممکن است ترساک به نظر برسند همچنین می‌توانید ماسک‌ها را به شکل شخصیت‌های کارتونیی بدوزید تا کودکان به استفاده از آن‌ها علاقمند شوند - هنگامی که با کودک خود بازی می‌کنید، برای عروسک‌های آن‌ها از ماسک استفاده کنید.

– همراه کودک خود بر روی ماسک‌ها نقاشی بکشید و آن‌ها را طراحی کنید.

اجرای طرح «بوم» با آزادسازی ۵۰ تا ۶۰ ساعت در مدارس

آموزش مهارت باید یک گفتمان ملی باشد

بهمنی با تأکید بر اینکه آموزش مهارت باید یک گفتمان ملی باشد که یکی از سسترهای مهم آن آموزش و پرورش است، ادامه داد: سسترهای دیگری هم باید شکل بگیرند؛ استنباطم این است که تاکنون این گفتمان شکل نگرفته است.

وی افزود: تحلیل آمآرهای بین‌المللی برگرفته از بانک جهانی و مجمع جهانی اقتصاد در سال ۲۰۱۹ نشان می‌دهد از حیث رشد آکادمیک دانش در دنیا در بین ۱۴۱ کشور، چهل و دوم بودهایم اما از حیث توسعه آموزش‌های مهارتی در رتبه ۱۳۳ قرار داریم.

سرپرست دفتر تألیف کتب فنی‌وحرفه‌ای و کاردانش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی با بیان اینکه طی دو هفته گذشته کمیسیون آموزش و تحقیقات مجلس و شورای عالی مهارت جلسات متعددی برای بررسی این مشکلات و حل چالش‌های آن برگزار کرده‌اند گفت: در کمیسیون آموزش آمار دادند که ۱.۹ درصد کل بودجه کشور در حوزه مهارت آموزش اختصاص داده شده است.

وی ادامه داد: متأسفانه در گذشته در دنیا نوع نگاهی که به این آموزش‌ها وجود داشته است، نگاه درجه دومی بوده است اما با توجه به تغییر پارادایم‌های مختلف آموزش و اشتغال‌پذیری، در دنیا، پرشتاب به این سمت حرکت کرده‌اند؛ به عنوان مثال در فنلاند در سال ۲۰۰۰ سهم مهارت آموزی ۲۸ درصد کل آموزش‌ها بوده است که در سال ۲۰۱۹ به ۴۴ درصد رسیده است.

شمار دانش آموزان در رشته‌های فنی ۳۵ درصد است

بهمنی با طرح این پرسش که «برای خود ما چه اتفاقی افتاده است؟» گفت: در برنامه ششم توسعه برنامه‌ریزی کردیم که شمار دانش آموزان در رشته‌های فنی به ۵۰ درصد برسد که اکنون ۳۵ درصد است؛ قرار بود این شاخص در آموزش عالی به ۳۰ درصد برسد که اکنون ۱۲ درصد است.وی با اشاره به استقار دروسی چون کارآفرینی، کاروفناوری و مانند آن، اظهار کرد: برنامه ویژه مدرسه نیز اکنون در حال اجراست؛ در سند تحول به آزادسازی سطوح برنامه اشاره می‌کند مبنی بر اینکه به مدارس برای برنامه‌ریزی درسی، تولید محتوا و آموزش چنین کار را ببینیم.



بنی تمیم با بیان اینکه بسیاری از کارشناسان بهداشت و درمان معتقدند که نوجوانان در معرض ابتلا به کرونا نیستند، می‌گوید: با این وجود آمار مبتلایان کم سن و سال کم نیست و این مسئله نشان می‌دهد که این افراد هم در معرض خطر هستند و باید مراقب سلامتی آنها باشیم. وی ادامه می‌دهد: بهترین راه برای برگزاری این کلاس‌ها، کلاس‌های مجازی است اما متأسفانه زیرساخت لازم در خوزستان فراهم نیست و این مسئله هم آموزش مجازی را به خطر می‌اندازد.

این استاد دانشگاه بیان می‌کند: دولت در این زمینه باید یارانه‌ای برای مصرف اینترنت در نظر بگیرد چرا که در روزهای گذشته هزینه اینترنت دو تا سه برابر افزایش یافته است.

وی می‌گوید: خانواده‌ها نیز برای آغاز سال تحصیلی استرس زیادی را تحمل می‌کنند چرا که هزینه‌ها بالا رفته و حفظ سلامت فرزندان‌شان در برابر آینده تحصیلی آنها قرار گرفته که لازم است راهنمایی‌های لازم از سوی مشاوران و روانشناسان به والدین داده شود. همچنین آموزش‌های اجتماعی به دانش آموزان برای حفظ سلامتی باید در دستور کار آموزش و پرورش قرار گیرد.

به گزارش فارس، بیش از یک میلیون دانش آموز خوزستانی خود را برای آغاز سال تحصیلی آماده می‌کنند بدون آنکه بدانند چه آینده‌ای در انتظار آنها است.

وضعیت کلاس‌های حضوری هنوز مشخص نیست و برنامه‌های آموزش و پرورش برای ضدعفونی کردن کلاس‌ها و تأمین اقلام بهداشتی اعلام نشده است، همچنین مشخص نیست که اعتبارات لازم برای افزایش ضریب آمادگی مدارس چگونه تأمین می‌شود.

کمیسیون اصل ۹۰ به موضوع سوء استفاده از اطلاعات کاربران تلگرام ورود می کند

نایب رئیس کمیسیون امنیت ملی مجلس شورای اسلامی گفت: کمیسیون اصل ۹۰ به موضوع سوء استفاده از اطلاعات کاربران تلگرام ورود می کند.

عباس مقتدایی نایب رئیس کمیسیون امنیت ملی مجلس شورای اسلامی در گفت‌وگو با فارس، در رابطه با موضوع سوءاستفاده از کاربران تلگرام در فضای مجازی، گفت: در روزهای گذشته برخی کاربران فضای مجازی درباره اینکه سوء استفاده‌هایی از کاربران تلگرام شده مطالبی را مطرح کردند.

برخی کلیپ ها و موشنگرافیک‌ها هم در این خصوص درحال دست به دست شدن است.

خانواده فکر کرده اند هرکاری بکنند کسی جلوی آنها نمی ایستد

وی افزود: من فارغ از هر گونه پیش داوری یا داوری در این خصوص از کمیسیون اصل ۹۰ مجلس که می تواند به شکایات مردم ورود کند، درخواست کردم که این موضوع پیگیری شود. الان یک نگاه و نظر هست، که بعضی از کسانی که من از آنان تحت عنوان خانواده های دولتی یاد کردم یعنی در بخشی از بدنه دولت هستند و خان شده اند و فکر کرده اند هرکاری بکنند، کسی جلوی آنها نمی ایستد.

در جریان تلگرام حدس و احتمال می دهیم این خانواده‌ها تخلفاتی کرده باشند

مقتدایی تصریح کرد: در جریان تلگرام حدس و احتمال می‌دهیم این خانواده‌ها تخلفاتی کرده باشند. مایالتی نایجا از کاربران تلگرام دریافت کرده‌اند، به همین جهت اگر پولی اضافه بر سازمان از کاربران تلگرام گرفته شده باشد باید تا ربال آخ‌رش را برگردانند و چون cdn در داخل ایران مستقر بوده به نظر می رسد باید بر مبنای محاسبات درون کشور محاسبه کنند در حالیکه بر اساس حوزه بین‌المللی حساب کرده‌اند.

اینها عده‌های قابل توجهی می‌شود.
نایب رئیس کمیسیون امنیت ملی مجلس ادامه داد: نمی‌گذاریم حق مردم ضایع شود و بر سر این حرف هستم و اگر کسانی به جهت آنکه قدرت و نفوذی داشته‌اند در اموال مردم دخل و تصرفی کرده اند حتما باید پاسخگو باشند و مصروفی اصل ۹۰ ان شاء... ورود می کند.

این درخواست را هم از سازمان بازرسی برای ورود به این موضوع دارم. ما نیز پیگیر خواهیم بود.