

مهارت‌های زندگی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی

گردآورنده و مترجم: سعداله سرخوش

HQ

۲۰۳۷

سرخوش، سعداله. ۱۳۴۴ - گردآورنده و مترجم

۹م س /

مهارت‌های زندگی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی / گردآورنده و مترجم: سعداله سرخوش:

ویراستاران محمدرضا امیری، هاجر یاراحمدی. - همدان: کرشمه. ۱۳۸۴

و. ۴۷۴ ص.

کتابخانه.

۹-۴۶-۸۱۲۴-۹۶۴

شابک

۱. مهارت‌های زندگی. ۲. مهارت‌های اجتماعی. ۳. انحرافات اجتماعی. ۴. مسائل اجتماعی.

الف. عنوان.

۹م س / HQ۲۰۳۷

۶۴۶/۷

مهارت‌های زندگی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی

نام کتاب:

سعداله سرخوش

گردآورنده و مترجم:

نشریات کرشمه

ناشر:

گیتی همدان

چاپ و صحافی:

۲۰۰۰ جلد

شمارگان:

محمدرضا امیری و هاجر یاراحمدی

ویراستاران:

۹-۴۶-۸۱۲۴-۹۶۴

شابک:

۴۷۴

تعداد صفحه:

وزیری

قطع:

۳۵۰۰۰ ریال

قیمت:

آدرس: همدان - دانشگاه بوعلی سینا - مدیریت برنامه‌ریزی و نظارت

تلفن: ۰۸۱۱-۸۲۵۷۰۲۳

صفحه	عنوان
ج	مقدمه.....
۱۰	مهارت‌های اجتماعی و مدرسه.....
۱۳	نقش معلمان در ایجاد مهارت‌های اجتماعی.....
۱۹	تاثیر اینترنت بر مهارت‌های اجتماعی.....
۳۱	تشویق مهارت‌های اجتماعی در کودکان - مشارکت معلمان با والدین.....
۴۵	هنر به عنوان مکانیسم مداخله‌ای برای آموزش - مهارت‌های اجتماعی به بچه‌های دوره راهنمایی.....
۵۵	آموزش مهارت‌های اجتماعی - ارتباط و اظهار وجود در شخصیت‌های نوع A و عصبانی.....
۷۱	آموزش مهارت‌های اجتماعی و خط مشی‌های فردی مؤثر.....
۸۵	مهارت‌های اجتماعی - انتظارات واقع بینانه.....
۹۵	ده نکته آموزشی.....
۹۹	مهارت‌های اجتماعی و سلامت مثبت ذهنی.....
۱۰۷	بازی درمانی چیست.....
۱۱۱	نتایج حاصل از تفریح درمانی.....
۱۲۵	یک سبک جدید زندگی خانوادگی.....
۱۳۳	دوست‌یابی و حفظ آن.....
۱۵۱	کودکان خیابانی و ایدز - اخبار مربوط به کودکان و ایدز.....
۱۷۱	حقوق انسانی - پیشگیری و مراقبت در برابر بیماری ایدز مرتبط است با حقوق انسانی.....
۱۷۷	گسترش ویروس ایدز در آمریکا.....
۱۸۵	سیگار و تاثیرات آن بر نوجوانان.....
۱۹۳	زنان جوان و سیگار.....
۲۰۳	الگوی جلوگیری از سیگار برای شهر و اقلیت جوان.....
	تفاوت عمده در اینکه چرا دخترها و پسرها مواد مخدر و الکل استفاده می‌کنند و نتایج خطرناک آن برای دخترها.....
۲۱۱	

۲۱۷.....	دلایل پیشگیری از نوجوانان سیگاری
۲۳۱.....	سیگار و جوان- پیشگیری از مصرف سیگار
۲۳۷.....	ارتباط با خانواده درباره روابط جنسی و پیوند
۲۴۳.....	راهنمایی در زمینه برنامه پیشگیری از تجاوزات جنسی
۲۵۱.....	اکنون بهتر از هرگز- برنامه‌های سلامت جنسی
۲۵۷.....	طرح پیشگیری از سوء استفاده جنسی از کودکان
۲۶۱.....	کودک و خانواده- پیشگیری از سوء استفاده جنسی از کودکان
۲۶۷.....	افزایش تحمل و بردباری در برابر انحرافات گوناگون
۲۷۳.....	راهنمای منابع پیشگیری از افت تحصیلی- مدارس امن- مدارس ابتدایی
۲۹۳.....	منابع لازم برای برنامه‌ریزی فوق مدرسه
۳۲۷.....	افزایش جامعه‌پذیری دانش‌آموزان
۳۳۵.....	جامعه‌پذیری- هماهنگی با ارزشهای گروه
۳۴۱.....	نقش فرهنگ در پیشگیری از مشکلات ذهنی در دوران بچگی
۳۴۷.....	رهنمودهایی در مورد پیشگیری از آسیبهای اجتماعی
۳۵۵.....	استراتژیهای پیشگیری اجتماعی جرایم
۳۷۱.....	آموزش داروها به کودکان در دوران مختلف سنی
۳۸۱.....	چگونگی مقابله با احتمال اعتیاد فرزند
۳۸۷.....	چگونگی مشارکت والدین و مدرسه در زمینه پیشگیری از اعتیاد
۳۹۳.....	افزایش مواد مخدر- راهنمایی والدین در زمینه پیشگیری
۴۰۳.....	پیشگیری و خدمات اجتماعی- خبرهای پیشگیری توتون
۴۱۱.....	خدمات به افراد بالغ
۴۱۵.....	خدمات به بچه‌ها
۴۲۱.....	اصول مؤثر در پیشگیری از سوء مصرف مواد
۴۲۷.....	راههای پیشگیری- نقش ایمان در پیشگیری
۴۳۱.....	مهارتهای بهداشتی برای زندگی- پیش‌نیازهای برنامه‌های پیشگیری
۴۳۷.....	چگونگی راهنمایی اجتماع در امر آموزش و پیشگیری از مصرف مشروبات الکلی

مقدمه مترجم

اصولاً هدف از تربیت در روزگار ما همانند صدها سال پیش، انتقال مشتی معلومات و اطلاعات نیست و علم و معرفتی که به جوانان و نوجوان آموزش داده می‌شود اعتباری ثابت و لایتغیر ندارد. اگر معلم و هر فردی در نقش معلم، ابعاد مختلف زندگی اجتماعی را درک کند و بپذیرد که یکی از منابع متعدد علم و معرفت و سازمان دهنده روند آموزش باشد، و بپذیرد که کارش مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و در مورد چگونگی ارائه خدماتش خود را مسئول بداند قطعاً بیشتر مورد احترام قرار خواهد گرفت.

مدرسه به عنوان یک پایگاه مهم آموزشی تأثیر غیرقابل انکاری را در امر تربیت دانش‌آموزان دارد. در عصر ما مدرسه‌ای که استراتژی ندارد و نمی‌داند در درازمدت به کجا می‌رود تأثیری در ساختن جامعه و تحولات اجتماعی نخواهد داشت. عنوان معلم نیز مفهومی عام است تا آنجا که پلیس با یاد دادن راههای حفظ جان و مال به نوجوانان، همسایه‌ای که طرز مراقبت از گلهای گلدانی را می‌آموزد، و حتی مقاله‌ای مستند و آموزنده تربیتی که اصول تقویت عزت نفس را به خوانندگان ناشناس القاء می‌کند، همه معلم‌اند و انسان امروزی را زندگی بهتر می‌آموزند.

امر تربیت با جامعه ارتباط تنگاتنگ دارد تکامل نوجوان وابسته به جامعه‌ای است که در آن متولد شده و برخوردار از میراث‌های آن است و با نحوه فعالیت‌هایی که شخصاً انجام می‌دهد و اینکه صرفاً پذیرنده و منفعل است یا فعال و خود شکوفا و پویا، گره خورده است.

بیشتر فارغ‌التحصیلان که والدین و اقشار جامعه انتظار صدور پاسخهای منطقی به محرکهای گوناگون محیطی را از آنان دارند فاقد مهارتهای لازم بوده و در برابر مسایل و مشکلات زندگی از خود ضعف و ناتوانی نشان می‌دهند و متأسفانه در برخی موارد به مواد

مخدر و آسیبهای اجتماعی دیگر پناه برده بی‌خیالی و پشت کردن به واقعیت‌های تلخ زندگی را دوی هر دردی می‌دانند.

امروزه، علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مشکلات زندگی، فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند که این امر آنان را در مواجهه با مسایل و مشکلات زندگی روزمره آسیب‌پذیر نموده است. پژوهش‌های بی‌شماری نشان داده‌اند که بسیاری از مشکلات و اختلالات روانی - عاطفی ریشه‌های روانی - اجتماعی دارند. بعنوان مثال در زمینه سوء مصرف مواد چهار عامل عزت نفس پایین، ناتوانی در بیان احساسات، فقدان مهارت‌های ارتباطی و تأثیرپذیری اجتماعی مؤثرند. با توجه به این امر، سازمان بهداشت جهانی در سال ۱۹۹۳، به‌منظور ارتقاء سطح بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب‌های روانی اجتماعی، برنامه‌ای را با عنوان «آموزش مهارت‌های زندگی» تدارک دیده است.

مهارت‌های زندگی عبارتست از توانایی‌های روانی اجتماعی برای رفتار انطباقی و مؤثر، که افراد را قادر می‌سازد تا بطور مؤثری با مقتضیات و چالش‌های زندگی روزمره مقابله کنند. آموزش این مهارتها زمینه ارتقاء رشد شخصی و اجتماعی، محافظت از حقوق انسانها و پیشگیری از مشکلات روانی اجتماعی را فراهم می‌کند. خودآگاهی و همدلی، ارتباط و روابط بین فردی، تصمیم‌گیری و حل مسأله، تفکر خلاق و تفکر انتقادی، مقابله با هیجانات و مقابله با استرس از مهارت‌های اصلی و اساسی هستند.

از اعم اهداف برنامه آموزشی مهارت‌های زندگی می‌توان به: (۱) ارتقاء بهداشت روانی و پیشگیری اولیه (۲) توانمند کردن افراد (۳) تحقق توانایی‌های بالقوه و انطباق با تغییرات زندگی، اشاره کرد.

با تأسف و علی‌رغم همه توصیه‌های بشر دوستانه اندیشمندان و محققان تربیت، کاهش ارزش‌های مثبت و فضایل و افزایش خشونت، جنگ، فقر و اعتیاد بی‌وقفه ادامه دارد و همه اینها معلول نبود آموزش مهارت‌های زندگی کردن و ضعف ارتباط سالم اجتماعی است. زیرا برنامه‌های آموزش ما منحصر به انتقال معلومات خشک و کهنه به دانش‌آموزان است.

آشنایی معلم یا والدین با محیط در کمترین سطح یا معادل صفر است و همانند گلپای گلخانه‌ای در خارج از گلخانه و در برابر هر ناملایمی کمر خم کرده قدم در وادی بی‌هویتی می‌گذارند.

امروزه باید یادگیری را با کار، مبارزه سیاسی، خدمات اجتماعی و حتی بازی ترکیب کنیم و همه فرضیه‌های پیشین درباره آموزش و پرورش، هم در کشورهای غنی و هم در کشورهای فقیر مورد تجدیدنظر قرار گیرد.

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی مبتنی بر تئوری یادگیری اجتماعی است که یادگیری را فرایندی فعال و مبتنی بر تجربه و مشارکت می‌داند. اساس یادگیری فعال و مبتنی بر تجربه در تکنیک‌های آموزشی است که بکار گرفته می‌شود. مهمترین این تکنیک‌ها و شیوه‌ها بارش فکری، ایفای نقش، فعالیتهای گروهی، سؤال کردن و سرمشق‌گیری است.

در کوتاه مدت انتظار می‌رود که آموزش مهارت‌های زندگی به جوانان و نوجوانان نتایج زیر را به دنبال داشته باشد:

- ایجاد نگرش مثبت و خلاق به زندگی در آنها
 - شجاعت پیدا کردن برای رویارویی با حقیقت
 - برخورداری از قدرت تحمل و مقاومت شایسته
 - برخورداری از سلامت روانی
 - کارآمد و توانا گشته و با تفکر درست و در حد توان به گشودن زندگی خود بپردازند.
 - در برقراری روابط سالم با معلم، والدین و همسالان خود مبتکر باشند.
- آموزش‌های مهارت‌های زندگی در بلند مدت هم تغییرات معنی‌داری در رفتارها بوجود می‌آورد. گاهی اوقات فرزندان یا همکارانمان کار اشتباهی انجام می‌دهند مثلاً در امر تحصیلی یا شغلی خود جدی نیستند و در رفتار اجتماعی‌شان کاستی و معایبی می‌بینیم، مواقعی هم احساس می‌کنیم ارتباطشان با ما آن‌طور که باید شفاف و صمیمی نیست. آنگاه این سؤال آزاددهنده، فکر ما را مشغول می‌سازد. که آیا به درستی تربیتشان کرده‌ایم؟ نکند

اهمالی نادانسته مرتکب شده باشیم. شاید جایی زیاده‌روی کرده و شاید در جایی آن توجه لازم را از آنها دریغ کردیم، چه باید می‌کردیم که نکردیم؟ همه جوانانی که نمی‌توانند یا نمی‌خواهند با الگوها و معیارهایی که به طور طبیعی آنها را به زندگی بزرگسالی هدایت می‌کند، سازگاری یابند و یا از آنها پیروی کنند لزوماً قادر به یافتن جایگزینی برای این معیارها و الگوها نیستند. در حقیقت بیشتر آنان به طریقی هنجارهای موجود را می‌پذیرند هر چند که تعدادی از ایشان در برخورد با این معیارها به وسایل غیرقانونی و غیرمتعارف متوسل می‌شوند، و یا اینکه ناتوانی درونی خود را در انطباق با معیارها و الگوهای مزبور به سادگی و از طریق اختلالهای روانی گوناگون و رفتارهای گریزگرایانه آشکار می‌سازند.

کتاب «مهارت‌های زندگی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی» حاصل گردآوری و ترجمه ۴۸ مقاله در طی سالهای ۱۳۸۱ و ۱۳۸۲ از سایتهای مختلف اینترنت در زمینه مهارت‌های زندگی و اجتماعی و پیشگیری از انواع آسیب‌های اجتماعی است، که به دلیل سنجیت در محتوی مطالب و اهداف واحد این مقالات، این عنوان از سوی مترجم برای کتاب انتخاب گردید. این کتاب راهنمایی کلی است برای اینکه والدین، همسر، معلم، همکار، و یا دوست خوبی باشید. این مختصر شاه‌راههای حرکت شما را مشخص می‌کند. به امید آنکه راههای فرعی مناسب را با توجه به شناخت بهتر و عمیق‌تر، خود بیابید.

سعداله سرخوش

اسفند ۱۳۸۳