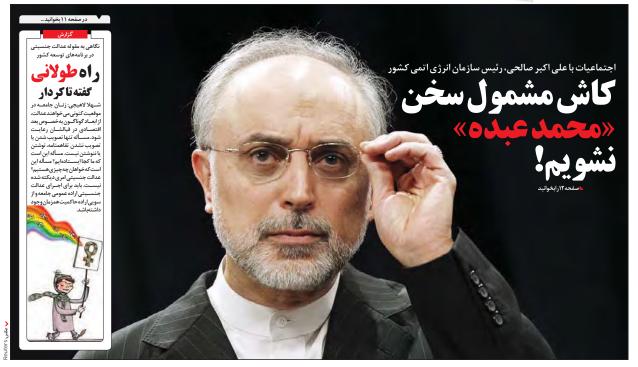
بحثهایی درباره مصادیق مهارتهای زندگی و آموزش آنها در ایران

## **زندگی را چقدر میشناسیم**





عضوهیاتعلمیدانشگاهعلوم پزشکی ایران در گفت و گوبا «شهروند»:

## فقدان مهارت زندگی، اعتیاد را به مرز بحران رسانده است

موادمخدر و شهوع مصرف آن در جامعه ایرانی، معضلی تقریبا همه گیر شده است. این سـوال مطرح میشـود که با توجه به ىت موضوع، در اين زمينه بايد به چه نکاتی توجه داشت؟

در ابتدا بایــد بدانیم که در کشــوری مانِند ایران اعتیاد یک معضل است، نه یک مسأله. معضل اعتياد نيز موضوعي چند وجهي است و نمی توان از یک جنبه به آن نگاه کرد. اعتیاد زُمانسي در جُامعه افزایسش می یابد که عوامل شيوع آن تشديد شده و فراوان باشد. مهم ترين ل افزایش اعتیاد به طور قطع مس اجتماعی و اقتصادی است و هے زمان که معضلاتی چُون بیسکاری و فقر ُدر یکُ جامعه افزایش پیدا کند، به همیان میزان گرایش به ر ـ ـ ـ ـ ـ ـ . مواد مخدر و الكل نيــز افزايش مى ياب هم این است که عدهای، ساده ترین راه برای مقابله با دلهره، اضطراب، نگرانی، دغدغه ناامیدی را مصرف این مواد می دانند. براساس آمارها نیز پرمصرف ترین ماده از این در الكل است.

ے... عواملی چون سےهولت دسترسی و نداشتن تفریحات سالم به ویــژه تفریحــات گروهی برای جوانــان ازجمله دلایــل افزایش مصرف بوادمخــدر و اعتـــاد به شــمار می آینــد. در جامعهای ماننسد ایران به دلیــل این که مانند کشورهای دیگر، مصرف الکل از سوی عرف مردود به حسابُ مي آيد، مصرفُ مواد مخدّر، جاي ايـن مـاده را هم گرفتــه اسـت. البته نمی خواهم با این حرف بگوییم که باید مصرف الکل آزاد شـود، بلکه فقط یـک آمار قطعی را اعلام كردم. ميان زنان و دختران، اين امر اثبات شده که تبلیغات دروغین لاغری، یکی از دلایل مصرف موادمخدر در این قشر به شمار میرود. مسائل دیگری از حمله این که هنوز در کشور ما متولـــی اصلی مبارزه و مقابلـــه با ه ۔ مشخص نیست و کار در چند حوزہ به صورت موازی انجام می شـود، نیز تاثیر بسـیاری در نابسـامانی برنامههای مقابله با اعتیاد گذاشته است. بنابراین باید بپذیریم که اعتیاد یک معضل جهانی است و ما نیز همچون دیگران درگیر این معضل هستیم. لذا باید راهکارهای مقابله با آن را به خوبی یاد بگیریم و آن را به طور

باتوجه سه این که اعتباد به چیزی شبیبه بحران تبدیل شده، آیا نباید آموزشهای

طرح نو |جامعهشناســـان ومحققانی که زمینه مطالعاتــی، تحقیق و پژوهش آنهـــا، ار تباطات درونی ت، بر این اعتقادند که ار تباط میان انسان ها، بر خلاف دیگر موجودات غریزی نیس جفعه السعاق مناسبان و رانسدهی بوان بینچه را بین در انداز می اما برای در انداز می از در انداز می در از داد به م دلیل طی سال ماه این از موقع این در از از این می اعزان می از در انداز می در از این از در انداز در این از در اندا و چودهی آیدوز ندگی اجتماعی را به معاطره می انداز در سعد می دواند در است از داد در این در انداز در این در انداز رسسی ، معرف موادمخرد در جهان رو به افزایش است، این معامل در این به داد این این داد در دیگی یاد بگیرند مشکلات خود را نخستینبار با پدر و مادر در میان بگذارند. یکی از مهارتهای اصلی والدیس باید این باشد که پیش از همه به استقبال طرح مسأله با مرکز اصلی تولید موادمخدر سنتی (افغانســـتان) بحرانی تر گزارش شده است. با این وجود، نگاه به شرایط اجتماعی و دامنه خطر شیوع سوءمصرف موادمخدر، این پر سشر ا مطرح می کند که آیا میان آموزشهایمهارتزندگی،نبایدبهصورتجدی ترووسیع تر، آموزشپیشگیری و دوری از گرایش به

موادمخدرمحور بت بابد؟ حميدر ضااحمدخاني، روانپزشک و عضوهيأت علمي دانشگاه علوم پزشکي ايران، په اين سوال و چند پرسشدیگر «شهروند»، پاسخ گفتهاست.

> لازم به ویژه در زمینه پیشگیری به عنوان یکــی از اصلی ترین آموزشهــای مهارت زندگی، شایع شود؟

صرف موادمخــدر دلایل مختلفــی دارد. برخی برای پنهان کردن و مقابله با دردهای روحی کے دارند، به این سےمت گرایش پیدا می کنند و برخی نیز برای سرخوشــی و لذت بیشـــتر. دلیل این امــر هر چه باشــد، ما باید هوشيار باشيم و راهكارهاي مقابلهاي رابدانيم واجراکنیم. اگر قرار باشد آموزش در ایس حوزه

بهعنوان یکی از مهارتهای زندگی مطرح شود، نهادهای آموزشــی، تربیتی و... باید چـه راهکارهایــی را به جامعه بــه صورت مصداقی ارایه دهند؟

گام نخست این است که آموزش باید از سنین کودکی و پیش از سن عمومی مصرف مواد باشد. بهطور قطع اقدامات پیشگیرانه به مراتب راحت تر و کمهزینه تر از درمان هستند و آموزش به فردی که تاکنون به این سـمت ر روی از میلی راحت تر از فردی است که حداقل یک بار مصرف مواد را تجربه کرده باشد. برای

> • یکی از مهارتهای اصلی والدین بایدایی باشد که پیش از همه به استقبال طرح مسأله اعتباد و مصرف موادمخدر رفته و پیش از آن که دیگر ان و حتی اولیای مدارس موضوع را به فرزندمنتقل کننداین والدین کند براه برای موضوع. پایس و دختر خوصحیت کنند صحیح کردن درباو را ماین موضوع نیز باید پیش از آن باشد که فرد در جامعه موادمخدر و الکل را دیده آن را حتی برای یکبار و به صورت محدود مصرف کرده باشد.

> عواملي چون سهولت دسترسي و نداشتن تفريحات سالم به ويژه تفريحات گروهی برای جوانان اُزجمله دلایل افزایش مصرفٌ موادمخدر و اعتیاد به شُــمار می آیند در جامعهای مانند ایران به دلیل این که مانند کشــورهای دیگر، مصرف ني سر رحمي عرف مردوديه حساب مي آيد، مصرف موادمڅخر، جاي اين ماده الکل از سوي عرف مردوديه حساب مي آيد، مصرف موادمڅخر، جاي اين ماده راهم گرفته است. البته نمي خواهم با اين حرف پگوييم که بايد، مصرف الکل آزاد شود، بلکه فقط يک آمار قطعي را اعلام کر دم.

اثر گذاری آموزش نیز نخســتین مهارت این اســت که والدین مهــارت ار تبــاط صحیح با فرزندان خود را بدانند. ارتباط صحیح به هیچ عنوان به معنی نظارت و کنترل نیست. ضمن این کسه این ار تباطُ نباید بُر پایه ترس فرزنداز والدین پایه ریزی شده باشد. والدین ما باید مهارت ارتباط مناسب با فرزندان خود را بیاموزند و در خانوادههای ما، فرزندان باید

اعتیاد و مصرف موادمخدر رفته و پیش از آن که دیگران و حتی اولیای مدارس، موضوع را به فرزنــد منتقل كنند، اين والدين باشــند که درباره این موضوع، با پسر و دختر خود صحبت کنند. صحبت کردن درباره این موضوع نیز باید پیش از آن باشد که فـرد در جامعه موادمخدر والسكل را ديسده و آن را حتى براى يكبار و بهُصُورت محُدود مصرُف كُرده بانْ والدين بايد مطمئن شـوند كه هيچ زماني (با ر تاکیدمی گوییم هیچزمانی) فرزندش از کسانی که نمی شناسد، یا با آنها دوستی ندارد (بهطور کلی از کسی که به او اعتماد نــدارد) ارتباط موثر ایجاد نمی کند و اُحتمـالا موادمُخدُر را از او دریافت نخواهد کرد و پیشـنهاد مصرف او را نمي پذيرد. بنابرايس والدين بايد مهارت جلب اعتماد فرزند خود را آموزش ببينند و بلد باشــند این اعتماد نیز هر گز با تنبیه، کنترل شــدید و نظارتهای بی قاُعــُده و غیرمنطقی حاصل نمیشود. مهارت دیگری که در جامعه امروز ما به عُنــوان یکی از ضروری ترین مهارتهـــای والدین به شـــمار می آید، توانایی کنترل محیطی اســـت که فرزندشـــان در آن محبط حضور دارد و زندگی می کنید. اگر در این محیط افرادی باشند که گرفتار اعتیاد یا هر ناهنجاری دیگری هستند، باید آگاهی لازم به فرزندان داده شود و بالاخره مهارت مهمتر و به عبارتی مهم ترین مهارتی که لازم است کسب کنیم، مراجعه به روانشــناس متخصص است. متاسفانه در جامعهُ مااين فرهنگ كهاگر فردي در زمینه مسائل روحی و ذهنی مشکلی پیدا

کرد، باید به متخصص مراجعــه و راهکارهای درمان را پیگیری کنــد، وجود ندارد و باورهای

ادامه در صفحه ۱۰

غلط بسیاری در این زمینه داریم.

## مهارت زندگی یعنی با ناکامی ها کنار بیاییم

اميرحسين جلالي يكروز از عمرمان از دست ميرود و پيرتر

مهارت زندگی کردن در دنیای امروز که پیچیدگیهای خاص خود را دارد، ضرورتی انکارناپذیر به شـمار می رود. اگر قرار باشـد درباره مهـارت زندگی بحث کنیم، ابتداباید قیاسی با گذشته آنجام دهیم. در اولین گام بایداین سوال را پرسید که زندگی در

جهان کنونی، در قیاس با صدسال گذشته، چهاندازه تغییر کرده است؟ واقعیت این است کـه زندگـی و چگونه زندگی کردن یکی از مفاهیمی است که هم عموم مردم وهم نخبگان درباره آن سخنان زیادی دانشمندان علوم انساني را به خود مشغول کرده، ایسن بسودہ کسہ زندگی خوب، ســالم و سازنده، بهترىدارد چگونــه اســتُ و بــُرای رســيدن به آن، چه بايد

كرد؟ زمانسي هم كه مااز راههایی صحبت به میان می آید که می تواند . انسان را به این نوع زندگی نزدیک کند و خوشبختی به همراه بیاورد. برای بهتر شدن مفهوم مهارت های زندگی بایداز دو نگاهی حرفُ بزنیمُ کــه درباره زندگی وجُــوُد دارد. دریک نگاه ایده آلی، زندگی خُوب، زندگی است که در آن هیچ تنشی وجود ندارد و هیچ دســـتاندازی، زندگی فرد را دچار تشویش

فرد در موقعیتی رویایی زندگی می کن هیچ گونه گرفتاری و کشمکشی نمی تواند هیچ گونه گرفتاری و کشمکشی نمی تواند زندگی او را دچار تغییر کند.امــا یک نگاه دیگر نیــز وجود دارد که اســاس زندگی را با ی می روجود دارد که سختی راه کی را به ناراحتی و سوگ، از دستدادن و کشمکش عجین می داند. این که با گذشت هر روز،

مىشــويم. هر چند وقت يكبار متوجه موى سفیدی میشویم و چین و چروکهای سیفیدی می سویم و چین و چرو – ص صورتمان رانگاه می کنیم. در بارز ترین شکل مامعتقدیم زمان و سیلامتی مان هر روز بــرای ادامه زندگی کمتر میشــود. از طرف دیگر مدام در زندگی با این مساً له روبهرو هستیم که بایداز خواستههایمان بگذریم و باخودمرورمى كنيم كهجمع شدن خيلى از خواستههایمانیاهم،سازگاریندارد. حالااگر قرار باشد این دونگاه را کنار یکدیگر بگذاریم و بعد از مهارتهای زندگی

بادداشت

حرف بزنیم، باید بگوییم مهارتهایزندگیساختن مهارتهًای زندگی د یکشهررویایینیست که در وهله اول، پذیرش نگاه آن هیچ گرفتاری وجودندارد دوم و قبـول آن اسـ وسوگ، تلخیوناکامی در آن بی معناستجلکه بخشے مهمی بعد وقتى پذيرفتيم ازمهارتهایزندگی کنار آمدنباهمین تلخی هاست که کے زندگی همیشے و در همـه موقعیتهـا، منصرمهمی در ساخت زندگی عنصرمهمی در ساخت زندگی است و کسی که می تواند سازگار تر باشد در واقع مهارت راهی را انتخاب کنیم که به وسیله آن آرامش بیشــتری داشته باش مهارت زندگـــی به ما یاد

۔ میدھــد که چ مهارتهای زندگی حرف می زنیم، درواقع از را باید انتخاب و چگونه باید زندگی کرد تا ر ... سازگاری بیشتری به دســت آورد و آ بیشتریداشت تابتوان از آن لذت برد. ــت آور د و آرامش مهارتهای زندگی سـ

رویایی نیست که در آن هیے گرفتاری وُجُود ندارد و ســوگ، تلُخي و ناكامي در اُن بىمعناست بلكه بخش مهمى از مهارتهاى بی معتنس بنده پخس مهمی رمهار سهای زندگی کنـــ ار آمدن با همین تلخی هاست که عنصر مهمی در ســاخت زندگی است و کســی که می تواند ساز گار تر باشــد در واقع ے مهارت بهتــری دارد. در مجمــوع می توان گفت آدمهایی که مهارت بهتری دارند بهتر باناکامیهاکنارمیآیند، تنشهای خودرا حل می کنندوراه حلهای گوناگونی دارند و می توانند آن را در شرایط مختلف استفاده