

# مهارت‌های زندگی را چقدر می‌شناسیم

مصحفات ۹ و ۱۰ را بخوانید



اجتماعیات با علی اکبر صالحی، رئیس سازمان انرژی اتمی کشور

## کاش مشمول سخن

«محمد عبده»

نشویم!

صفحه ۱۲ را بخوانید

در صفحه ۱۱ بخوانید...

گزارش

نگاهی به مقوله عدالت جنسیتی در برنامه‌های توسعه کشور

### راه طولانی گفته تا کردار

شهبلا لاهیجی: زنان جامعه در موقعیت کنونی می‌خواهند عدالت، از ابعاد گوناگون به خصوص بعد اقتصادی در قبالشان رعایت شود. مسأله تنها تصویب شدن یا تصویب نشدن تفاهنامه، نوشتن یا نداشتن نیست. مسأله این است که ما کجا ایستاده‌ایم؟ مسأله این است که خواهان چه چیزی هستیم؟ عدالت جنسیتی امری دیکته شده نیست. باید برای اجرای عدالت جنسیتی اراده عمومی جامعه و از سوی اراده حاکمیت هم‌زمان وجود داشته‌باشد.



فوتو: علی اکبر صالحی

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران در گفت‌وگو با «شهرود»:

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

طرح نو جامعه‌شناسان و محققانی که زمینه مطالعاتی، تحقیق و پژوهش آنها را ارتباطات دوری جامعه است، بر این اعتقادند که ارتباط میان انسان‌ها، برخلاف دیگر موجودات غریزی نیست و کم است که گروهی معتقدند زیست مناسب جسمی، نیاز به ارتباط مناسب دارد و هر چه نوع روابط در جامعه انسانی مناسب‌تر باشد، می‌توان نتیجه گرفت زندگی مناسب‌تری هم در چرخان است. یک نمونه از دلایل علمی سال‌های اخیر آموزش‌هایی با عنوان «مهارت‌های زندگی» رونق گرفته است. یک نمونه از معضلاتی که به‌عبارت‌های محققان در آثار ارتباطات‌ناسالم جمعی دیگر مشاهده می‌شود، پدیده‌هایی است که در جامعه ما دیده می‌شود. موضوعی که در این مقاله به آن اشاره می‌شود، اعتیاد به مواد مخدر است. اعتیاد به مواد مخدر در جهان رو به افزایش است. این معضل در ایران به دلایلی مانند نزدیکی با مرکز اصلی تولید مواد مخدر سنتی (افغانستان) بحرانی‌تر گزارش شده است. با این وجود نگاه به شرایط اجتماعی و دامنه خطر شیوع سوء مصرف مواد مخدر، این پرسش را مطرح می‌کند که آیا میان آموزش‌های مهارت زندگی، بنابنده‌های جدیدی تر و وسیع‌تر، آموزش پیشگیرنده و دوری از کارهای سوء مصرف مواد مخدر وجود دارد؟

محمد رضا محمدخانی، روان‌پزشک و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران، به این سوال و چند پرسش دیگر شهنورد، پاسخ گفته است.

لازم به ویژه در زمینه پیشگیری به عنوان یکی از اصلی‌ترین آموزش‌های مهارت زندگی، شایع‌شود؟  
مصرف مواد مخدر دلایل مختلفی دارد. برخی برای پنهان کردن و مقابله با دردهای روحی که دارند، به این سمت گرایش پیدا می‌کنند و برخی نیز برای سرخوشی و لذت بیشتر. دلیل این امر هر چه باشد، ما باید هوشیار باشیم و راهکارهای مقابله‌ای را بدانیم. اگر قرار باشد آموزش در این حوزه

یکی از مهارت‌های اصلی والدین باید این باشد که پیش از همه به استقلال طرح مسأله اعتیاد و مصرف مواد مخدر رفته و پیش از آن که دیگران و حتی اولیای مدارس، موضوع را به فرزند منتقل کنند، این والدین باید باشند که دربار این موضوع، با پرس و دو دختر خود صحبت کنند. صحبت کردن در باره این موضوع نیز باید پیش از آن باشد که فرد در جامعه مواد مخدر و الکل را دیده و آن را حتی برای یکبار و بصورت محدود مصرف کرده‌باشد.

اولیای چون سهولت دسترسی و نداشتن تفریحات سالم به ویژه تفریحات گروهی برای جوانان از جمله دلایل افزایش مصرف مواد مخدر و اعتیاد به ششمار می‌باشد. برای جامعه‌ای مانند ایران به دلیل این که دیگران و حتی اولیای الکل از سوی عرف مرود به حساب می‌آید، مصرف مواد مخدر، جای این ماده را هم گرفته است البته نه به حساب گوییم که مصرف الکل آزاد شده، بلکه فقط یک امر قطعی را اعلام کردیم.

یادداشت

### مهارت زندگی یعنی با ناکامی‌ها کنار بیاییم



امیر حسین جلالی روان‌پزشک

یک روز از عمرمان از دست می‌رود و پیرتر می‌شویم. هر چه روند وقت بیکار می‌نجه می‌ماند. سببش می‌شود، چون و چو که‌های صورت‌مان را نگه می‌کنیم. در بارزترین شکل ساعت‌نقدیم زمان و سلامت‌مان هر روز برای ادامه زندگی کمتر می‌شود. از طرف دیگر هم‌ساز زندگی با این مسأله روبرو هستیم که باید از خوشحالی‌های گذریم و با خود مرور می‌کنیم که چقدر خیلی از خواسته‌هایمان را به‌جا نیاوردیم.

مهارت زندگی کردن در دنیای امروز که پیچیده‌های خاص خود را دارد، ضرورتی ندارد. مهارت زندگی به معنی این است که بتوانیم با ناکامی‌ها کنار بیاییم. مهارت زندگی یعنی با ناکامی‌ها کنار بیاییم. مهارت زندگی یعنی با ناکامی‌ها کنار بیاییم.

مهارت‌های زندگی در دنیای امروز که پیچیده‌های خاص خود را دارد، ضرورتی ندارد. مهارت زندگی به معنی این است که بتوانیم با ناکامی‌ها کنار بیاییم. مهارت زندگی یعنی با ناکامی‌ها کنار بیاییم. مهارت زندگی یعنی با ناکامی‌ها کنار بیاییم.

چند اندازه تعبیر کرده است؟ واقعیت این است که زندگی و چگونه زندگی کردن یکی از مفاهیمی است که هم‌مردم و هم‌نخبگان در باره آن سخنان زیادی گفته‌اند. سببش می‌شود که دانشمندان علوم انسانی را به خود مشغول کرده، این بسوده که زندگی خوب، سالم و سازنده، چگونه است و سببش می‌شود که زندگی به آن، چه باید کرد؟ زمانی هم که ما از مهارت‌های زندگی حرف می‌زنیم، در واقع از راه‌هایی صحبت به میان می‌آید که می‌تواند انسان را به این عنوان نزدیک کند و خوشبختی به همراه بیاورد. برای بهتر شدن مفهوم مهارت‌های زندگی باید از دو نکته حرف بزنیم که در باره زندگی وجود دارد. یکی این است که زندگی به معنی این است که بتوانیم با ناکامی‌ها کنار بیاییم. مهارت زندگی یعنی با ناکامی‌ها کنار بیاییم.

مهارت‌های زندگی حرف می‌زنیم، در واقع از راه‌هایی صحبت به میان می‌آید که می‌تواند انسان را به این عنوان نزدیک کند و خوشبختی به همراه بیاورد. برای بهتر شدن مفهوم مهارت‌های زندگی باید از دو نکته حرف بزنیم که در باره زندگی وجود دارد. یکی این است که زندگی به معنی این است که بتوانیم با ناکامی‌ها کنار بیاییم. مهارت زندگی یعنی با ناکامی‌ها کنار بیاییم. مهارت زندگی یعنی با ناکامی‌ها کنار بیاییم.

انگاری آموزش نیز نخستین مهارت این است که والدین مهارت از تسلط صحیح با فرزندشان خود را بیابند. از تسلط صحیح به هیچ عنوان به معنی نظارت و کنترل نیست. ضمن این که این ارتباط نباید بر پایه ترس فرزند از والدین یا برعکس باشد. والدین باید مهارت ارتباط مناسب با فرزندشان را بیابند و فرزندشان را در اختیار خود رانند. مهارت‌های اصلی والدین باید این باشد که پیش از همه به استقلال طرح مسأله اعتیاد و مصرف مواد مخدر رفته و پیش از آن که دیگران و حتی اولیای مدارس، موضوع را به فرزند منتقل کنند، این والدین باید باشند که در باره این موضوع، با پرس و دو دختر خود صحبت کنند. صحبت کردن در باره این موضوع نیز باید پیش از آن باشد که فرد در جامعه مواد مخدر و الکل را دیده و آن را حتی برای یکبار و بصورت محدود مصرف کرده باشد. والدین باید مطمئن شوند که هیچ زمانی (با تائیدی می‌گویم هیچ زمانی) فرزندشان از کس دیگری که به اعتیاد ندارد (به‌عنوان موثر ایجاد نمی‌کند و احتمالاً مواد مخدر را از او بی‌بهره بدارند) یاد بگیرند. مهارت اصلی والدین باید مهارت جلب اعتماد فرزند خود را آموزش ببینند و بلد باشند. این اعتماد نیز هرگز با تنبیه، کنترل شدید و نظارت‌های بی‌فایده و غیرمنطقی حاصل نمی‌شود. مهارت دیگری که در جامعه امروز ما به‌عنوان یکی از ضروری‌ترین مهارت‌های والدین به‌شمار می‌آید، توانایی کنترل محیطی است که فرزندشان در آن محیط حضور دارد و زندگی می‌کند. اگر این محیط افرای باشد که گرفتار اعتیاد یا هر ناخجاری دیگری هستند، باید آگاهی لازم به فرزند داد و باید خود را در مهارت مهارت و به عبارتی مهم‌ترین مهارتی که لازم است کسب کنیم، مراجعه به روانشناس متخصص است. متأسفانه در جامعه ما این فرهنگ که اگر فردی در زمینه مسائل روحی و ذهنی مشکلی پیدا کند، باید به متخصص مراجعه و راهکارهای درمان را بپذیرد، وجود ندارد و پاورهای غلط بسیاری در این زمینه داریم.

مهارت‌های زندگی حرف می‌زنیم، در واقع از راه‌هایی صحبت به میان می‌آید که می‌تواند انسان را به این عنوان نزدیک کند و خوشبختی به همراه بیاورد. برای بهتر شدن مفهوم مهارت‌های زندگی باید از دو نکته حرف بزنیم که در باره زندگی وجود دارد. یکی این است که زندگی به معنی این است که بتوانیم با ناکامی‌ها کنار بیاییم. مهارت زندگی یعنی با ناکامی‌ها کنار بیاییم. مهارت زندگی یعنی با ناکامی‌ها کنار بیاییم.

مهارت‌های زندگی حرف می‌زنیم، در واقع از راه‌هایی صحبت به میان می‌آید که می‌تواند انسان را به این عنوان نزدیک کند و خوشبختی به همراه بیاورد. برای بهتر شدن مفهوم مهارت‌های زندگی باید از دو نکته حرف بزنیم که در باره زندگی وجود دارد. یکی این است که زندگی به معنی این است که بتوانیم با ناکامی‌ها کنار بیاییم. مهارت زندگی یعنی با ناکامی‌ها کنار بیاییم. مهارت زندگی یعنی با ناکامی‌ها کنار بیاییم.

ادامه در صفحه ۱۰