

## مهارتهای زندگی و پیشگیری از اعتیاد

**آموزش دهنده:** بهورز؛ کارشناس بهداشت خانواده

کاردان و کارشناس بهداشت محیط

**گروه هدف:** دانش آموزان، جوانان و نوجوانان و جمعیت تحت پوشش

**اهداف رفتاری:** انتظار می‌رود پس از مطالعه این فصل بتوانید:

مهرتهای زندگی و اهمیت آن را توضیح دهید.

مهارت حل مسأله و تصمیم‌گیری را توضیح دهید.

مهارت قاطعیت و نه گفتن را توضیح دهید.

مهارت مقابله با استرس را شرح دهید.

### مقدمه:

در دنیای امروز با توجه به رشد سریع فناوری، پیچیده شدن ارتباطات و افزایش استرس‌های محیطی، نیاز به یادگیری مهارتهایی که ما را در مقابله با این چالشها توانمند سازد، احساس می‌شود. این مهارتها که تحت عنوان مهارتهای زندگی از آنها نام برده میشود به صورت ابزاری در پیشگیری از آسیبهای روانی - اجتماعی مانند اعتیاد، خشونت، آزار کودکان، خودکشی، ایدز و ... قابل استفاده اند. به دلیل این که علت اعتیاد بعضی از افراد، ناتوانی آنها در مواجهه با سختی‌ها و مشکلات زندگی است، ناآشنایی با مهارتهای زندگی موجب احساس ناتوانی و ضعف و پناه بردن آنها به مواد مخدر میشود. در این میان کسب دو مهارت زیر در پیشگیری از سوءمصرف مواد از اهمیت زیادی برخوردار است: مهارت حل مسأله و تصمیم‌گیری، مهارت قاطعیت و نه گفتن (ابراز وجود) و مهارت مقابله با استرس

## تعریف و اهمیت مهارت های زندگی

سازمان جهانی بهداشت (WHO) مهارتهای زندگی را چنین تعریف کرده است: توانایی انجام رفتار سازگارانه و مثبت به گونه ای که فرد بتواند با چالشها و ضروریات زندگی روزمره کنار بیاید. به طور کلی مهارتهای زندگی عبارتند از: تواناییهایی که منجر به افزایش بهداشت روانی افراد جامعه، بهبود روابط انسانی، افزایش سطح سلامت و رفتارهای سالم در سطح جامعه میشوند. مهارتهای زندگی با افزایش خودآگاهی، عزت نفس و اعتماد به نفس میتواند فرد را برای مقابله با خطرات و مشکلات زندگی آماده کند تا فرد به خانواده و جامعه اش بیندیشد و نگران مشکلاتی که در اطرافش وجود دارد باشد و به چاره اندیشی بپردازد.

## مهارت حل مسأله و تصمیم گیری

حل مسأله همیشه با انسان بوده است، زمانی که انسان غارنشین بود از خود می پرسید: « چگونه خود را گرم کنم؟ امروز نیز فرد با مسایل گوناگونی از جمله چرا من اینقدر زود رنج هستم؟، چرا فرزند من کمرو است؟ در واقع هر چرخه و چگونه یک مسأله و سوال است که فرد با استفاده از مهارت حل مسأله میتواند به پاسخ آن دست یابد. فرد با کمک مهارت حل مسأله سعی می کند راه حلهای مؤثر یا سازگارانهایی برای مسایل روزمره زندگی خویش پیدا کند.

در درجه اول افراد باید بیاموزند که مشکلات زندگی، اتفاقات عادی زندگی هستند که باید به آنها به صورت یک چالش برای پخته شدن و به بلوغ رسیدن نگریست نه یک تهدید. آنها متوجه می شوند که حل مسأله ممکن است زمان ببرد و نیازمند تلاش است.

سپس افراد باید بتوانند دقیقاً مشکل را تعریف کنند از جمله آنچه که رخ داده، محل و زمان رخداد آنها و کسانی که درگیر آن بوده اند. تعریف دقیق مشکل خود نیمی از رسیدن به حل مسأله است.

در قدم بعدی تمام راه حل های موجود که به ذهن شخص می رسد، بیان می شود بدون اینکه به قابلیت اجرا شدن آن ها فکر کند.

در مرحله بعد، با توجه به شرایط، امکانات، مزایا و معایب کوتاه مدت و دراز مدت فرد باید تصمیم بگیرد یک راه حل را تجربه کند و در نهایت به یک راه حل مناسب دست پیدا کند.

به عنوان مثال جوانی که در یک ماجرای عاطفی شکست خورده به جای پناه بردن به مواد یا هر رفتار پرخطر دیگر می تواند به تمام راه حل های ممکن که در حل مشکل به او کمک کند فکر کرده و سپس بهترین راه حل را برای خود انتخاب و به آن عمل کند. مهارت حل مسأله نیاز به ذهن خلاق و اعتماد به نفس کافی برای مواجهه با مشکلات روزمره زندگی دارد.

## مهارت قاطعیت و نه گفتن (ابراز وجود)

معمولاً افراد بر اثر رودربایستی، خجالت یا برای پرهیز از تحقیر شدن و طردشدن از جمع به کارهایی دست می زنند که به طور معمول تمایل به انجام آن را ندارند، مانند قبول اولین پیشنهاد از طرف دوست. مخصوصاً در موقعیتهایی که نوجوان در آنها درگیر فشار گروه می شود و چگونگی ابراز عقیده خود به این صورت که بی میلی خود را به انجام یک کار با صدای بلند به بقیه اعلام کند را نمی داند. باید به فرزندان یاد دهیم همه جمعها مناسب برای شرکت کردن نبوده و فرزند ما ارزشمندتر از آن است که در برخی از جمع ها شرکت کند و بیاموزند در ارتباط با همسالانشان نقشی دوطرفه و نه صرفاً انفعالی داشته باشند. لازم نیست برای هر رد کردن تقاضا، دلیل آن آورده شود کافی است تنها محکم بگوید « نه قبول نمیکنم »

قاطعیت رفتاری است که بدان وسیله فرد بتواند حرف و نظر خود را با قاطعیت و محکم بدون بی احترامی به دیگران بیان کند بدون اضطراب بر نظرات خود ایستادگی کند، صادقانه و به راحتی احساسات خود را بیان کند و بدون تجاوز به حقوق دیگران حقوق شخصی خود را تأمین کند و در مجموع بتواند بین حقوق خود و دیگران تعادل برقرار نماید. افرادی که رفتار قاطعانه دارند، معمولاً از عزت نفس بالایی برخوردارند. موقع یرقرای ارتباط با دیگران تماس چشمی مستقیم دارند به حق و حقوق خود و دیگران آگاهند و به آن احترام میگذارند. برای این افراد همیشه برنده شدن مهم نیست بلکه مهم اداره یک موقعیت به نحو مناسب است. رفتار قاطعانه و جرأت مندانه با تمرین و تکرار تقویت می شود.

### رفتار قاطعانه چه چیزی نیست.

❖ رفتار قاطعانه متفاوت از پرخاشگری است: در رفتار پرخاشگرانه فرد بدون توجه به حقوق دیگران می خواهد به هدف خود برسد.

هنگام پرخاشگری فرد با صدای بلند و لحن نا مناسب صحبت می کند، ناسزا می گوید و توهین می کند.

❖ رفتار قاطعانه متفاوت از از خجالت و کمروئی است: در بیان همراه با کمروئی و خجالت، فرد با صدای آرام، لحن توأم با معذرت خواهی، افکار و احساسات خود را بیان می کند، با شک و تردید صحبت کرده، از موضوعات اجتناب می کند و خود را پایین تر از دیگران می داند.

به مثال زیر توجه کنید:

علی کتاب خود را برای مطالعه لازم دارد و دوستش آن را امانت می خواهد.

رفتار توأم با پرخاشگری: نه! من کتاب را به تو بی مسئولیت نمی دهم. برو خودت بخر.

رفتار توأم با کمروئی: اونو تا کی می خوای ..... آخه خودم هم اونو ..... باشه فقط تو رو خدا زود من برگردون.

رفتار توأم با قاطعیت: می بخشید، دلم می خواست می توانستم کمک کنم اما من این کتاب را به این دلیل خریدم که هر وقت لازم داشتم در دسترسم باشد و به کسی قرض نمی دهم.

### استفاده از مهارت قاطعیت به ما کمک می کند تا ...

- ❖ تقاضای نامعقول دیگران را رد کنیم.
- ❖ از دیگران تقاضاهای معقول داشته باشیم.
- ❖ با مخالفتهای معقول دیگران به طور درست و مؤثر برخورد بکنیم.
- ❖ جلوی پایمال شدن حقوق خودمان را بگیریم.

- ❖ حقوق دیگران را به رسمیت بشناسیم.
- ❖ در هر شرایطی افکار و احساسات خود را با اعتماد به نفس و آزادانه مطرح کنیم.
- ❖ از اعتراضات غیر ضروری و پرخاشگرانه خودداری کنیم.

## مهارت مقابله با استرس

« استرس » تجربه شایع انسان است. همه ما به نوعی این کلمه را در زندگی مکرر به کار می‌بریم. استرس بر اساس رابطه بین فرد و محیط تعریف می‌شود. یعنی مثلاً موقعیتی برای یک شخص میتواند استرس زا باشد و برای فرد دیگری چنین حالتی را به دنبال نداشته باشد. در نتیجه تجربه کردن استرس هم به شخصیت فرد و توانایی او برمیگردد و هم به عوامل محیطی. گرچه برخی اعتقاد دارند بین میزان استرس و سطح عملکرد رابطه معکوسی وجود دارد. اما تجربه نشان داده است که استرس همیشه منفی نیست، بلکه برای شروع یک کار و پیشرفت آن حداقلی از استرس لازم است. استرس خیلی زیاد و خیلی کم هر دو دردسر ساز هستند. برای شخصی که استرس را تجربه می‌کند یک سری نشانه های جسمی، رفتاری و روانی وجود دارد. از جمله سردرد، درد معده، تپش قلب، خستگی، ناخن جویدن، قدم زدن، گریه کردن، عدم تمرکز، بی انگیزگی و... شناختن این نشانه ها در خود و در حین استرس، باعث می‌شود در هر لحظه بفهمیم تا چه میزان استرس داریم و برای رفع آن تلاش کنیم. عواملی که باعث تنش میشوند فردی، خانوادگی، شغلی و محیطی هستند. همانگونه که ذکر شد افراد از نظر تجربه شدت استرس با هم متفاوتند و این حالت به یکسری عوامل مربوط می‌شود:

**شخصیت افراد:** افراد عجول، رقابتی و پرکار سطح بیشتری از استرس را تحمل میکنند. افراد خوش بین، موقعیتهای را کمتر فشارآور می‌بینند. شیوه درک افراد: افراد افکار متفاوتی را در برخورد با یک مسأله پیدا میکنند.

در هنگام بروز استرس افکار ناکارآمد و منفی اغلب خود را به سطح آگاهی رسانده، مانع برخورد و مقابله صحیح با استرس میشوند. مثلاً « کاری نمی‌شود کرد، همه بدبختیها مال من است، فایده ای ندارد، من نمیتوانم کاری بکنم، این آخر کار است. و... »  
**حمایت اجتماعی:** هرچه شخصی در محیط کار و خانواده حمایت و امنیت بیشتری داشته باشد با استرس بهتر کنار می‌آید.

### دربرخورد با استرس چه باید کرد؟

معمولاً دو راهکار برای مقابله با استرس وجود دارد:

- ۱- راهکارهایی با استفاده از آموختن و به کار بردن مهارتهای زندگی
- ۲- راهکارهای سازگاری فردی، از جمله :

مدیریت زمان

مدیریت مالی

حمایت اجتماعی داشتن

معنویت و دعا خواندن

نوشتن خاطرات ( بیرون ریختن افکار و احساسات )

ورزشهای هوازی

تنفس عمیق

تغذیه مناسب (استفاده کم از چای، قهوه، نمک و چربی)

داشتن تفریح و سرگرمی

تمرینات آرام سازی ( ریلکسیشن )

### توصیه هایی ساده برای کاهش استرس:

ترک موقعیت، با این عمل شما به خود فرصت فکر کردن می‌دهید.

« تلقین عبارات مثبت » آرام باش، یک نفس عمیق بکش

نوشتن عبارات مثبت و آرام بخش که در جلوی چشم قرار گیرد.

تنفس عمیق

دوش گرفتن، نوشیدن یک لیوان آب

دعا خواندن و عبادت کردن

### **پیام های کلیدی و مهم :**

آموختن مهارت‌های زندگی در دنیای امروز که روابط زیادتر شده و مشکلات و استرسها به نوعی بیشتر شده اند لازم و ضروری به نظر می رسد. مهارت زندگی نیاز به تمرین و تکرار دارد واستفاده از همه آنها برای رسیدن به رضایتمندی بیشتر در زندگی لازم است. در مجموع مهارت‌های زندگی، رسیدن به توانایی انجام رفتار سازگارانه ومثبت است که فرد بتواند با ضروریات و چالشهای زندگی روزمره کنار بیاید. پیشگیری از سوء مصرف مواد، نیاز به برنامه گسترده و درازمدت در سطح اجتماع، خانواده، مدارس، نوجوانان و جوانان دارد که آموزش مهارت‌های زندگی از جمله مهارت حل مسأله، مهارت نه گفتن (ابراز وجود) مدیریت استرس از برنامه های اساسی دراین زمینه است.

### **منابع:**

آموزش مهارت‌های زندگی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

مهارت‌های زندگی ویژه بزرگسالان شاغل تالیف نسرین امامی نایینی، ۱۳۸۹

مهارت‌های زندگی ویژه دانشجویان مؤلف: دکتر فرشته موتابی