

## سبک یادگیری



## لزوم آموزش مهارت‌های بهداشت روان برای بهتر زیستن

# آنان که زنده‌اند، آنان که زندگی می‌کنند

اردشیر زرشکی\*

با یک نگاه به پیرامون خود متوجه می‌شویم جامعه مدرن امروزی با گذشته تفاوت‌های بسیار زیادی پیدا کرده و نیازمند این است که انسان بتواند سازگاری بیشتری را با این شرایط جدید و متفاوت پیدا کند و در عین حال که از آسیب‌های اجتماعی مثل اعتیاد، طلاق، همسر آزاری، خودکشی و... دوری کرده به سمت بهبود وافزایش سطح سلامت یا بهداشت روان خویش قدم بگذارد.

برای نایل آمدن به این مهم، سازمان جهانی بهداشت (WHO) برنامه‌ای را با عنوان آموزش مهارت‌های ده‌گانه زندگی معرفی کرده که هر فردی در جامعه امروزی با یادگیری و عمل کردن به این مهارت‌ها دارد می‌تواند تا حد زیادی زندگی به دور از آسیب‌های اجتماعی و توأم با سلامت روان برای خود ایجاد کند.

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی یک برنامه پیشگیرانه و ارتقایی با هدف پیشگیری از وقوع آسیب‌های اجتماعی و ارتقای سطح بهداشت روان است. بهداشت روان به زبان ساده یعنی فرد توانایی‌های خود را به‌ظهور برساند، شاد، سازنده، پویا، مستقل و ساده‌زیست باشد. بهداشت روان فقط به معنی نبودن بیماری روانی یا اختلال روان نیست بلکه بیشتر با نوعی از سلامتی ذهن مرتب است.

■ ■ ■

### زندگی را زندگی کنیم

برخی افراد هستند که اختلالاتی مانند افسردگی، شخصیت‌اسکیزوفرنی و... ندارند، اما هنوز به مرحله‌ای از زندگی دست نیافته‌اند که احساس آرامش درونی از وجود خویشان و به‌ظهور رساندن توانایی‌های خویش داشته باشند و شاید فقط زنده هستند و زندگی را زندگی نمی‌کنند. ساده‌گوییم بهداشت روان یعنی فرد خود ارزیابی صحیحی از خویشان داشته و توانسته این ارزیابی صحیح از خویش را در انتخاب مسیرهای واقع‌بینانه به ثمر رساند و در نهایت، احساس رضایت را کسب کند. افراد داری بهداشت روان عزت‌نفس و حس مفید و مغرر ثمر بودن را در کنار مدیریت حل بحران‌های فردی - خانوادگی دارند. آنان توانایی برقراری ارتباط مؤثر با دیگران و مدیریت استرس و هیجان در کنار تفکری خلاق و نقادانه و پسر از انعطاف‌پذیری دارند. تمامی این ویژگی‌هایی که نام برده شد نمونه‌ای از فردی است که مهارت‌های مختلف زندگی را کسب کرده و در زندگی عمل می‌کند، بنابراین برنامه آموزش مهارت‌های زندگی حول و محور اساسی «ارتقا و پیشگیری» در حرکت است. به‌طور کلی برنامه‌های ارتقایی به دنبال افزایش سطح سلامت و بهداشت و بهزیستی افراد در جامعه است. به‌عنوان مثال برنامه‌هایی مانند استفاده مناسب

## سبک رفتار

### کنترل بیرونی، عامل اصلی تخریب زندگی ناشویی

■ سعید مرادی‌وفا\*

آنچه افراد باید قبل از ازدواج بدانند این است که ازدواج موضوعی نیست که همه از آن شناخت درستی داشته باشند و حتی مهارت اداره زندگی مشترک را هم در هیچ جایی آموزش ندیده‌اند. پس باید خیلی چیزها یاد بگیرند، بنابراین برای دستیابی به ازدواجی موفق بهتر است افراد در زمینه برقراری ارتباط مؤثر در زندگی مشترک آموزش ببینند. زوج‌های زیادی از رابطه ناشویی خود رضی نیستند و وقت خود را صرف یافتن راهی برای بازسازی و حفظ زندگی مشترک خود کرده‌اند، در این مسیر به متخصصان مختلف و حتی به فال‌بین‌ها هم مراجعه می‌کنند، اما بیشتر این راه‌ها نتیجه‌ای ندارد چراکه آنها به دنبال راهی هستند که طرف مقابل را تغییر دهند و اصلاح کنند، نه اینکه در خود تغییری ایجاد کنند. بیشتر افرادی که از زندگی خود ناراضی هستند خودشان را مسئول این احساس نمی‌دانند، بلکه دیگران و اتفاقات و عوامل بیرونی را مقصر اصلی می‌دانند و تمام توانشان را برای تغییر و اصلاح دیگران به کار می‌گیرند و دست به رفتارهای مخربی مثل: انتقاد، سرزنش، غرغر کردن، تهدید، تنبیه و بساج دادن برای کنترل دیگران) می‌زنند. اگر این رفتارها برای مدت طولانی انجام شوند، زندگی ناشویی نابود می‌شود.

از اوقات فراغت، ورزش، تفریحات سالم و... در زمره برنامه‌های ارتقایی قرار داده می‌شود که باعث احساس رضایت و خرسندی بیشتری در فرد می‌شود.

به‌طور کلی برنامه پیشگیرانه برای جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی قبل از وقوع مشکل طرح‌ریزی می‌شوند، بنابراین برنامه آموزش مهارت‌های زندگی به منظور ارتقای سطح بهداشت روان و پیشگیری از وقوع آسیب‌های اجتماعی تهیه شده است.

حال پس از تعریف اهداف تهیه برنامه آموزش مهارت‌های زندگی به تعریف خود مهارت می‌پردازیم.

### مهارت یعنی چه؟

مهارت چیست؟ وقتی می‌گوییم فردی مهارت کاری را کسب کرده، به معنی این است که ابتدا دانشی را در این خصوص پیدا کرده و سپس با عمل کردن و تمرین و تکرار تبدیل به مهارت شده است. یعنی کم‌کم از بخش خودآگاه به بخش ناخودآگاه رفته و خیلی راحت آن کار به‌خصوص را انجام می‌دهد. به‌طور مثال فردی که مهارت رانندگی دارد، ابتدا از فردی یا افرادی آموخته است، سپس با خطاهای ابتدایی و تمرین زیاد تبدیل به یک مهارت شده است، بنابراین برای به دست آوردن هر مهارتی نیازمند کسب دانش و سپس عمل به آن دانش است تا به درجه ظهور برسد.

مهارت‌های دیگر مثل آشپزی، خیاطی، تایپ کردن، جراحی و... هم این گونه است. فرد انجام می‌دهد که در خطا و بیشترین سرعت عملی را انجام می‌دهد که در ابتدا هم خطای زیادی داشت و هم بسیار کند و آهسته انجام می‌شد، بنابراین مهارت یعنی توانایی انجام دادن یک کار یا عمل به صورت صحیح و ماهر کسی است که آن مهارت را با خطای بسیار کم و سرعت زیادتری نسبت به گذشته انجام می‌دهد. مهارت‌های زندگی هم خارج از این موضوع و تعریف نیست. برای آموزش هر یک از مهارت‌های زندگی ابتدا نیاز به یادگیری دانش آن مهارت و سپس عمل کردن است تا تبدیل به یک مهارت شود. بدون عمل کردن یا تمرین و ممارست هیچ توفیق دانشی تبدیل به مهارت نخواهد شد و فایده کاربردی هم برای فرد و زندگی‌اش نخواهد داشت.

حال پس از تعریف مهارت و فسرده ماهر می‌خواهیم ۱۰ مهارت اصلی و پایهای را که هر فردی باید یاد بگیرد و عمل کند تا زندگی سازگانه‌تری داشته باشد، نام برده و شرحی کلی توضیح دهیم تا با مهارت‌ها آشنایی نسبی به وجود آید.

این ۱۰ مهارت عبارت‌ند از: خودآگاهی، همدلی، برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، روابط سازگانه بین فردی، تصمیم‌گیری، حل مسئله، تفکر انتقادی، تفکر خلاق، مقابله با هیجان (مدیریت هیجان) و مقابله با استرس (مدیریت استرس).

### خودآگاهی مادر مهارت‌هاست

خودآگاهی دو جنبه دارد؛ هم شناخت هویت فردی

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

## د

آموزش مهارت‌های زندگی یک برنامه پیشگیرانه و ارتقایی با هدف پیشگیری از وقوع آسیب‌های اجتماعی و ارتقای سطح بهداشت روان است. بهداشت روان به زبان ساده یعنی فرد توانایی‌های خود را به‌ظهور برساند و شاد، سازنده، پویا، مستقل و ساده‌زیست باشد

محمدعلی بروان آستین

■ حل مسئله به‌شکلی فرآیندی

این مهارت تصمیم‌گیری‌های عجولانه و هیجانی در افراد را کاهش می‌دهد و به آنها کمک می‌کند تا مسائل زندگی خود را فرآیند مدار نگاه کرده و به‌شکلی فرآیندی را ولایت‌بندی در راه‌های گوناگون را یاد گرفته و مسائل را فقط به‌عنوان چالش‌های زندگی روزمره مورد توجه قرار دهند.

### تفکر انتقادی

تفکر انتقادی یا نقادانه، توانایی تحلیل و ارزیابی اطلاعات است. در حقیقت نگاه انتقادی داشتن نسبت به مسائل گوناگون زندگی یعنی نپذیرفتن تقلیدی هر امری که به گوش می‌رسد. به‌عنوان مثال چقدر تحت تأثیر شایعات تبلیغات، رسانه‌ها یا حرف‌های دیگران قرار می‌گیریم؟ چقدر نگاه جامع نسبت به مسائل و اتفاقات روزمره داریم؟ آیا از منابع معتبر و راه‌های گوناگون برای بی‌بردن به حقیقت استفاده می‌کنیم یا اینکه فقط می‌شنویم و با ساده‌لوحی می‌پذیریم؟ آیا فقط به معنی منفی دیدن مسائل است یا رعایت انصاف را نیز شامل می‌شود؟ چگونه می‌توان نگاه انتقادی داشت؟ این مهارت و به‌کار بردن آن در زندگی روزمره فرد را برای ایستادگی در مقابل فشار گروه، رسانه‌ها و... مقاوم می‌کند.

### تفکر خلاق

تفکر خلاق به فرد کمک می‌کند ابتکار، نوآوری، انعطاف‌پذیری، نگاه‌همه‌جانبه و استفاده از راه‌های مختلف برای حل کردن مسائل را به دست آورد. تفکر خلاق یعنی ایجاد نگرش متفاوت ببه راهی که همگان عادت کرده‌اند انجام دهند.
■ **مقابله با هیجان‌ها**
این توانایی به فرد کمک می‌کند احساسات و هیجانات مثبت و منفی را که می‌تواند از افکار فرد نشست گرفته باشد، شناسایی و کنترل کند. جایگزینی افکار مثبت به جای افکار منفی باعث می‌شود فرد هیوجانات مثبت را بیشتر تجربه کند و واکنش‌های منطقی‌تری نسبت به خود و افراد پیرامون داشته باشد.

### مقابله با استرس

شاید یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی که انسان امروزی به دنبال آن است این مهارت باشد اما بدون استفاده از سایر مهارت‌ها نمی‌توان به این مهم دست یافت. اینکه در چه شرایطی استرس می‌گیریم و چه اقداماتی را می‌توان در قبال منابع تنش‌زا انجام داد، بستگی به یادگیری این مهارت دارد.

به‌عنوان مثال ازدواج، تحصیل، شغل، بیماری، مسائل مالی، غم از دست دادن یک عزیز و... همگی به‌عنوان استرس‌ساز می‌شوند که اگر فرد مدیریت و مقابله کارآمد را آموزش ندیده باشد می‌تواند او را از پای درآورد.

■ **روانشناس**

## سبک همدلی



## آداب گفت‌وگو بین زوجین

## همسر م! من سر ایا گوشم

■ **فرزانه نوریان\***

روابط زوجین قوی‌ترین و مهم‌ترین رابطه‌ای است که توجه همه‌جانبه باید داشته باشد. یکی از این توجه‌ها در آن گفت‌وگو است که به هر بهانه‌ای باعث شکل‌گیری محبت می‌شود. پس باید به

این مهم توجه اساسی داشت ولی این در زمانی است که دو طرف توانایی بیان حرف‌های خود و ابراز احساساتشان را داشته باشند و اصول گفت‌وگوی سازنده را بدانند، اما زوج‌ها در این مسئله دارای ضعف هستند. آنها باید مدتی هر روز درباره مسائل اطراف گفت‌وگو کنند، گاهی شنونده باشند و گاهی گوینده. اگر زوجین مهارت گفت‌وگو

و صحبت کردن را بدانند می‌توانند مشکلات، خستگی‌ها، عصبانیت‌ها و بی‌حوصلگی‌های هم را درک کنند و از آن بکاهند. گفت‌وگوی مؤثر در ارتباط کلامی، مکث و صحبت بجسا، تنوع در لحن صحبت، ساده‌گویی، بیان شفاف و صریح خواسته و برقراری ارتباط چشمی می‌تواند تأثیرات بسیار مؤثری در روابط بگذارد.

■ ■ ■

### درک تفاوت‌ها

زن‌ها و مردها تفاوت‌هایی در این زمینه دارند و باید به این تفاوت‌ها آگاهی پیدا کنند تا بتوانند ارتباط مؤثری با هم برقرار کنند. به‌عنوان مثال زنان وقتی ناراحت هستند یا بی‌شویم و با ساده‌لوحی می‌پذیریم؟

همه زوجین حتی آنهایی که رابطه خوبی هم با یکدیگر دارند توصیه می‌شود که هر شب، ۱۰ دقیقه به‌اجرای این تمرین بپردازند که بی‌شک به پیوند بیشتر زوجین کمک خواهد کرد. زوجین می‌توانند در هفته اول به جای پنج دقیقه، ۱۰ دقیقه را انتخاب کنند و سهم صحبتش فرآ برسد.

استفاده از این تکنیک در خانواده‌هایی با بافت سنتی و مردسالار یا زن‌سالار استقبال نمی‌شود و معمولاً طرف سلطه‌گر، خواهان استفاده از تکنیک در خانواده‌هایی با

■ **چرا زوجین به مشکل بر می‌خورند؟**
شاید بارها این سؤال در ذهن‌تان نداعی شده است که چرا افراد پس از شروع زندگی مشترک روابطشان با هم به‌مسئله و مشکل بر می‌خورند؟ دلایل بی‌شماری در این زمینه وجود دارد که مهم‌ترین آن عدم یادگیری مهارت گفت‌وگو است در حالی که در سایه گفت‌وگو ما درک درستی از می‌توانیم تعامل خوبی با هم برقرار کنیم. یکی از مسائلی که زوج‌ها را نسبت به هم دور می‌کند، این است که افراد درک زوج‌ها به معنی این نیست که ما ماهیت یکدیگر را زیر سؤال ببریم و به حریم شخصی خودشان تمایل به صحبت کردن دارند و از این طریق آرام‌تر می‌شوند، سعی می‌کنند که باعث شوند مرد هم صحبت کند ولی از آنجا که موفق نمی‌شوند ناراحت شده و حس می‌کنند که مورد اعتماد همسرشان نیستند و این‌سود دلیلی بر مشاجرات می‌شود یا زمانی که برعکس زن دچار مسئله‌ای شده و مرد با توجه به دیدگاه خود زن را به حال خود می‌گذارد که نتواند مسئله را حل کند اما غافل از آنکه زن تصور می‌کند کافی به ما بی‌توجهی و بی‌مهری همسرش قرار گرفته که خود نیز عملی برای تنش بین زوجین می‌شود.

■ **انتقاد، سرزنش و جدل تکنید**
این یک تکنیک اساسی و مؤثر برای زوجین است و برای زوج‌هایی که در سطوحی با هم تعارض داشته باشند بسیار مفید است. در کل روز هیچ کدام از زوجین اجازه هیچ گونه انتقاد، سرزنش، جدل کردن و اجازه شروع بحث جدید و مسئله‌سازی را ندارند و تمام بحث‌هایی که احتمال می‌دهند که به تنش و دعوا منجر شود را به ساعتی مشخص از روز

می‌کنند اما مردان زمانی که درگیر مسئله‌ای می‌شوند سکوت می‌کنند و آرام می‌شوند چون در ذهن خود دنبال راه‌حل می‌گردند و به همین دلیل سعی در گوشه‌گیری و سکوت داشته و تمایلی به صحبت راجع

به آن ندارند و اینجاست که زن‌ها چون خودشان تمایل به صحبت کردن دارند و از این طریق آرام‌تر می‌شوند، سعی می‌کنند که باعث شوند مرد هم صحبت کند ولی از آنجا که موفق نمی‌شوند ناراحت شده و حس می‌کنند که مورد اعتماد همسرشان نیستند و این‌سود دلیلی بر مشاجرات می‌شود یا زمانی که برعکس زن دچار مسئله‌ای شده و مرد با توجه به دیدگاه خود زن را به حال خود می‌گذارد که نتواند مسئله را حل کند اما غافل از آنکه زن تصور می‌کند کافی به ما بی‌توجهی و بی‌مهری همسرش قرار گرفته که خود نیز عملی برای تنش بین زوجین می‌شود.

■ **روانشناس**
روانشناسان با بررسی رفتارها و هیجانات افراد، به کمک آن‌ها می‌توانند مشکلات زندگی‌شان را حل کنند.
■ **کارشناس ارشد روانشناسی بالینی**