

اعتیاد و بهداشت روانی

تیریا انصاری

که به مشارکت کنندگان فرصتی برای ارائه مطالب مورد علاقه و مهارت‌هایشان داده شود، به نیازهای شناخت، احترام و چالش پاسخ داده می‌شود. از نظر فردی، ارتقاء بهداشت عبارت است از انجام رفتارهای بهداشتی مناسب مانند رژیم غذایی متعادل، ورزش منظم و انجام رفتارهای پیشگیری کننده و پرهیز از رفتارهای خطرناک برای سلامتی (مانند می‌بارگی، سیگار و سوء مصرف مواد) است. برخی پژوهشگران معتقدند، گرایش‌های نوجوانان به رفتارهای پرخطر انعکاسی از مشکلات هیجانی و روان‌شناختی است که با آن‌ها روبه‌رو هستند. آرنوفسکی اظهار داشته است که احساس افسردگی، تنهایی و انزوا اغلب با رفتارهای پرخطر در نوجوانان به‌ویژه خودکشی رابطه مستقیم دارد و به‌طور مشابه عزت‌نفس بالا و داشتن منابع حمایتی اجتماعی قوی از عوامل محافظت کننده نوجوان در برابر رفتارهای پرخطر هستند.

ارتباط بین اعتیاد و بهداشت روانی

هرگاه رشد روانی به موازات رشد جسمی انجام نگیرد و شخصیت تکامل نیابد، فرد در معرض ابتلاء به بیماری‌ها و اختلال‌های روانی قرار می‌گیرد و بی‌اراده، تلقین‌پذیر و بی‌عاطفه می‌شود و در مقابل مشکلات تاب مقاومت ندارد. چنین فردی، در معرض خطر اعتیاد به موادمخدر و داروهای روان‌گردان قرار می‌گیرد. مطالعات و پژوهش‌های انجام شده درخصوص اعتیاد نشان‌دهنده این واقعیت است که بین اعتیاد و کم شدن بهداشت روانی افراد رابطه مستقیمی وجود دارد. به‌طوری‌که، فرد با گرایش به سمت اعتیاد از میزان بهداشت روانی خود می‌کاهد و بهداشت روانی

تعریف بهداشت روانی:

سازمان بهداشت جهانی (WHO) بهداشت روانی را این‌طور تعریف می‌کند: بهداشت روانی در درون مفهوم کلی بهداشت جای می‌گیرد و بهداشت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی (گنجی ۱۳۷۶). از نظر آدلر، فردی دارای سلامت روان است که روابط خانوادگی صمیمی و مطلوبی دارد و جایگاه خویش را در خانواده و اجتماع به‌درستی می‌شناسد. همچنین فرد سالم در زندگی هدفمند و غایت‌مدار است و اعمال او مبتنی بر تلاش و تعقیب این اهداف است.

لزوم و اهمیت بهداشت روانی

ضرورت پاسخ‌گویی به نیازهای روانی اجتماعی اساسی در یک جامعه سالم، مطلب اصلی مورد توجه ایده‌های Leighton درباره توسعه جامعه‌نگر و ارتقاء سلامت روانی بود. طبق نظریه مازلو، به نظر می‌رسد، نیازهای اصلی شامل نیاز به محبت و دوستی، نیاز به شناخت و احترام، و نیاز به چالش و تحریک باشند.

نامیدی از این نیازها که در جوامع دچار از هم پاشیدگی اجتماعی رخ می‌دهد، خطر اختلال‌های روانی را افزایش می‌دهد، درحالی‌که تحقق این نیازها نه تنها از اختلال‌های روانی پیشگیری می‌کند، بلکه به‌طور مثبتی بهداشت روانی را نیز تقویت می‌کند. به این نیازهای روانی اجتماعی اساسی در همه نمونه‌های ارائه شده در ارتقاء سلامت روانی، اولویت داده شده است. همکاری برای یک هدف مشترک در انواع گوناگون سازمان یا گروه کار، موجب تقویت روابط دوستانه و احساس تعلق می‌شود. وقتی

خود را به خطر می‌اندازد. همان‌گونه که در تعریف بهداشت روانی (که عبارت بود از توانایی ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و عاطفی) بروز اعتیاد باعث می‌شود فرد معتاد نقش‌های اجتماعی، معنوی و عاطفی خود را در سطح جامعه و خانواده ایفا نکند و جامعه و خانواده با مشکل روبه‌رو شوند. البته ممکن است در روزهای اول اعتیاد این نقش با توجه به اثر زودگذر مواد، ایفا شود و جامعه و خانواده مشکلی نداشته باشند، ولی به‌طور قطع، فرد معتاد با پیشرفت بیماری اعتیاد، برای ایفای وظایف و مسئولیت‌های خود دچار مشکل می‌شود.

اعتیاد علاوه بر تخریب زندگی فردی شخص، زندگی اجتماعی او را نیز تحت سیطره خود قرار می‌دهد و فرد و خانواده و اجتماع او را درگیر می‌کند. تخریب زندگی فردی و اجتماعی از مهم‌ترین زیان‌های گرایش به سمت اعتیاد است. متأسفانه در بیشتر موارد، زمانی خانواده متوجه اعتیاد شخص می‌شود که اعتیاد به مرحله برون‌فکنی و انعکاس اعتیاد در بیرون می‌رسد و معتاد در ظاهر نیز دچار مشکل می‌شود. در مورد علت بیماری‌های روانی به‌نظر می‌رسد، این‌گونه بیماری‌ها چند علتی هستند. یعنی وجود یک زمینه استعداد سرشتی و ارثی، در کنار استرس‌های روانی اجتماعی مثل جدایی، محرومیت، فقر، از دست دادن فرد یا مقام یا شئی مورد علاقه، طلاق، بیماری‌های جنسی، تجارب ناخوشایند دوران کودکی، خانواده پر مشکل و نابهنجار و اعتیاد و... در پیدایش این بیماری‌ها نقش دارد.

بیماری‌های روان‌تنی و اعتیاد

خیلی از بیماری‌های جسمی در واقع بیماری‌های روان‌تنی هستند. یعنی اگرچه تظاهر آن‌ها در بدن بیمار دیده می‌شود، اما ریشه و منشأ آن ناخوشی، روانی است. در زمان ما، در شرایطی که بسیاری از حریم‌ها درهم شکسته شده است و انتشار اخبار ناخوشایند لحظه به لحظه در سراسر جهان اتفاق می‌افتد و بسیاری از معیارهای ارزشی که مایه آرامی خاطر و وابستگی انسان به خانواده، سرزمین و گروه اجتماعی مربوط می‌شد، دگرگون شده است، بیماری‌های روان‌تنی سهم بیشتری در مجموعه بیماری‌ها یافته‌اند که به‌نظر می‌رسد این‌گونه بیماری‌ها بیش از ۳۰ درصد موارد بیماری‌هاست.

بیماری‌های روانی درمان‌پذیرند

در درمان بیماری‌های روانی علاوه بر به‌کارگیری روش‌هایی که با بازشناسی تکیه‌گاه‌های معنوی و خدایابی توأم است، از رفتاردرمانی، گروه‌درمانی، دارودرمانی و حتی ایجاد شوک الکتریکی و غیره نیز استفاده می‌شود.

درضمن، همان‌گونه که در مورد پیشگیری از بیماری‌های جسمی می‌توان پیشگیری را به مراحل اولیه، ثانویه و مرحله ثالث تقسیم کرد و به تناسب نوع سابقه و شدت وضعیت بیماری از یکی یا دو یا هر سه مرحله از این مراحل استفاده کرد، در مورد بیماری‌های روانی نیز می‌توان این تقسیم‌بندی را انجام داد. با توجه به اینکه اعتیاد نیز به‌عنوان یک بیماری محسوب می‌شود، مطالب مطرح شده در بالا را شامل می‌شود. در بیماری اعتیاد نیز می‌توان به همین‌گونه عمل کرد. یعنی نخست با تنظیم برنامه زندگی،

بهره‌گیری از آموزش‌های بهداشت روانی، مشاوره و مراقبت‌های روانی از شروع و پیدایش بیماری‌های روانی پیشگیری کرد. سپس، در مرحله دوم با کنترل و مهار کردن عوارض از پیامدهای بعدی و تشدید عوارض روانی پیشگیری کرد. در نهایت، می‌توان نزد بیمارانی که مراحل پیشرفته‌ای از بیماری را پشت سر گذاشته‌اند، با کوشش در بازتوانی و بازگرداندن آن‌ها به زندگی طبیعی این راه طی شده را در جهت عکس یعنی حرکت به سوی سلامت باز کرد.

هر انسانی متشکل از دو بعد جسمانی و بعد روانی است. بعد جسمانی همان فیزیولوژی بدن را شامل می‌شود. بعد روانی وجود انسان مهم‌ترین بخش وجودی هر شخصی را در بر می‌گیرد. اهمیت این بعد به گونه‌ای است که بعد جسمانی را تحت شعاع قرار می‌دهد و در برخی موارد بیماری روانی بر جسم شخص تأثیر می‌گذارد، تا جایی که فرد مورد نظر ممکن است از نظر فیزیولوژی دچار مشکل نباشد، ولی به دلیل داشتن مشکل روانی، جسم وی نیز درگیر بیماری شود.

برای آشنایی بیشتر با مبحث بهداشت روانی اعتیاد، شناسایی عوامل تهدیدکننده بهداشت روانی و راه‌های جلوگیری و مبارزه با این عوامل بسیار مهم است. طبق اظهارهای معتادان، استفاده از موادمخدر به‌عنوان راه‌حلی برای کنار آمدن با استرس و فشارهای ناشی از آن، جوان را به سمت موادمخدر و سوءمصرف آن کشیده و فرد برای رسیدن به آرامش از موادمخدر استفاده می‌کند. ممکن است مصرف موادمخدر و روان‌گردان در ابتدا و برای مدت کوتاهی باعث آرامش فرد شود و سطح اضطراب و استرس را تا حدودی پایین آورد. از آنجا که مصرف موادمخدر در ابتدا برای فرار از فشارها و دست‌یابی به موفقیت است، به تدریج هیجان درونی ناشی از موادمخدر به هدف تبدیل می‌شود و این زمانی است که مصرف به سوءمصرف تبدیل می‌شود و از آنجا که شخص مهارت‌های لازم را برای رویارویی با موقعیت‌های سخت و فشارهای اجتماعی کسب نکرده است، استفاده از موادمخدر در مراحل بعدی به‌عنوان یک آسیب‌اجتماعی ظهور می‌کند. اینجاست که از دست دادن کار و پیشه، تضعیف موقعیت اجتماعی و فردی در جامعه از عوارض اعتیاد است.

چه باید کرد؟

برای داشتن بهداشت روانی در نگاه اول باید تهدیدها و فرصت‌های موجود در رابطه با بهداشت روانی شناسایی و سپس با توجه به تهدیدها و فرصت‌ها، نقاط ضعف و قوت جامعه، شناسایی و استراتژی مورد نظر برای رویارویی با تهدیدهای بهداشت روانی از طریق تقویت فرصت‌ها و نقاط قوت تدوین شود. توانمندسازی فرد یا جامعه مورد نظر یکی از اهداف مبارزه با تهدیدهای بهداشت روانی است.

در واقع، می‌توان به جرئت گفت که یکی از پیش‌شرط‌های محوری در شکل‌گیری و تکامل فرایندهای توسعه پایدار، وجود سیاست‌ها، برنامه‌ها و مداخله‌های چند بعدی برای توانمندسازی افراد، گروه‌ها و جوامع به‌منظور تضمین مشارکت فعال افراد در تحقق بخشیدن به اهداف درازمدت و میان‌مدت توسعه است. آموزش: اولین راهبرد عمده در تدوین، طراحی و اجرای

برنامه‌های توانمندسازی، آموزش افراد است. در فرایند آموزش، اطلاعات و پیام‌ها منتقل و رد و بدل می‌شود و با علم به اینکه در عصر حاضر، اطلاعات منشاء قدرت و در حقیقت عین قدرت است. بنابراین، دسترسی قشرهای مختلف مردم به ویژه دانشجویان به اطلاعات، یک گام کلیدی در فرایند توانمندسازی به حساب می‌آید.

با توجه به ماهیت اعتیاد و مسئله موادمخدر که هر روز با اسم و شکل جدیدی وارد بازار مصرف می‌شود (عرضه‌کنندگان برای جذابیت هر چه بیشتر، این مواد را با شکل‌های جذاب‌تر و با ویژگی‌های مدنظر جوانان وارد بازار می‌کنند و نقاط ضعف و آسیب‌های وارد از طریق مصرف آن‌ها مطرح نمی‌شود)، لزوم آگاهی هر چه بیشتر جوانان نسبت به گونه‌های جدید موادمخدر روز به روز افزون‌تر می‌شود. بنابراین، برای برخورد اصولی‌تر با استفاده جوانان از اشکال مختلف مواد مختلف، لزوم انجام تحقیقات دانشگاهی در موضوع جوانان در دوره‌های زمانی متوالی احساس می‌شود.

عوامل تأثیرگذار بر چگونگی واکنش در مقابل اعتیاد و بهداشت روانی

۱- خانواده

خانواده مهم‌ترین نهاد اجتماعی در جوامع انسانی است و از نظر تکمیل شخصیت و پرورش آن در فرزندان و همچنین از نظر سازگاری بعدی فرد با جامعه، دارای آثار وسیعی است. بسیاری از جامعه‌شناسان و روان‌شناسان اعتقاد دارند که اگر ریشه بسیاری از کج رفتاری‌ها و انواع گوناگون بیماری‌های روانی بررسی شود، نقش پرورش خانواده در کیفیت رشد شخصیت آشکار خواهد شد.

با توجه به اینکه ساختار و عملکرد خانواده به‌عنوان نخستین و پایدارترین عامل تأثیرگذار روی رشد روانی فرزندان آن خانواده روشن و بلامنازع است، طلاق به‌عنوان یک پدیده مهم می‌تواند با ایجاد تغییر فاحش در عملکرد سالم نظام خانواده، ساختار و نقش ارزنده آن در رشد همه جانبه خانواده، به‌ویژه فرزندان، ابعاد وجودی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. تأثیرهای منفی طلاق بر رشد عاطفی، اجتماعی، اخلاقی و عملکرد تحصیلی فرزندان در تحقیق‌ها روشن شده است.

اکثر خانواده‌ها در طول زندگی مراحل مشابهی را از سر می‌گذرانند، مرحله‌ی نظیر تولد اولین بچه، رفتن اولین بچه به مدرسه، ترک خانه توسط بچه‌ها، مرگ یکی از والدین یا همسر و... این‌ها مراحل حساسی هستند که گرچه بیشتر اوقات تحمل‌شان سخت است، اغلب بدون سختی مفرط پشت سر گذاشته می‌شوند. از سوی دیگر، خانواده‌های آسیب‌پذیر و ضعیف با مشکلاتی مواجه می‌شوند، زیرا قادر به سازگاری با این روند انتقال نیستند. این خانواده‌ها در نقطه یا مرحله خاصی «گیر افتاده» و در می‌مانند. آن‌ها به‌طور مکرر این فرایند را تکرار می‌کنند، بی آنکه از آن فراتر روند.

۲- رسانه‌ها

بخواهیم یا نخواهیم نسل‌های جدید، نسل‌های رسانه‌ای هستند. آن‌ها بخش اعظم وقت خود را پای تلویزیون می‌گذرانند. به طوری که می‌توان آنان را به یک معنا «فرزند خواندگان تلویزیون» تعریف کرد. ورزش و سریال‌های تلویزیونی اولویت‌های آنان در تماشای تلویزیون است. از این رو به راحتی نمی‌توان آنان را از تلویزیون جدا کرد.

نقش رسانه‌ها به‌ویژه در این برهه از زمان بسیار مهم و تأثیرگذار است، به‌گونه‌ای که به سهولت در تغییر نگرش افراد جامعه می‌تواند متمرثر شود و در این میان نقش نویسندگان و کارگردانان رسانه‌های جمعی فزون‌تر می‌شود.

امروزه تأثیری که یک سریال یا فیلم در گرایش فرد به سمت مواد افیونی یا عدم پذیرش این مواد در جامعه ایفا می‌کند، بسیار مهم است و به‌طور خلاصه تبلیغ یک نوع اندیشه و نگرش از طریق رسانه‌ها در صورت مغایرت با مبانی ایدئولوژی و عقیدتی فرد، باعث به هم خوردن آسایش روانی شخص می‌شود و او تا مدت‌ها درگیر هضم مسئله بیان شده و توجیه ایدئولوژی جدید براساس ایدئولوژی خود است و در پاره‌ای موارد عدم توانایی ایدئولوژی القاء شده باعث شکست فرد در ایدئولوژی خود می‌شود و سرخوردگی در رابطه با ایدئولوژی جدید احساس می‌کند.

۳- گروه همسالان

دانشجویان به دلیل نداشتن تجربه لازم در برخورد با مسائل و مشکلات مختلف و به دلیل اهمیت گروه همسالان در این دوره زمانی از زندگی، تمایل به اظهار مسائل و مشکلات با گروه همسالان و کسب تجربه و راه‌کار از طریق بیان مسئله با آن‌ها دارند.

انتخاب ناشایست ممکن است مشکلات اخلاقی و رفتاری بسیاری ایجاد کند و فرد را از مسیر سلامتی و نشاط به بیراهه‌های فساد و بیماری (از قبیل استعمال سیگار یا موادمخدر، بی بند و باری‌های اخلاقی و...) منحرف سازد. جوانان باید با دقت نظر و توجه بیشتری دوستان خود را انتخاب کنند و در این میان از مشورت با والدین و مربیان و استفاده از نظرات منطقی و هدایت‌کننده آنان غافل نشوند.

۴- فعالیت‌های گروهی از قبیل ورزش

علی‌رغم آثار بسیار مثبتی که انجام صحیح فعالیت‌های بدنی روی قدرت عضلانی، انعطاف پذیری، تعادل، توانایی قلبی-تنفسی، ترکیب بدنی و به‌طور کلی تندرستی عمومی جسمانی از یک سو و ایجاد آرامش و نشاط و سلامت روانی افراد از سوی دیگر دارد. لیکن نتایج بسیاری از پژوهش‌ها نشان داده است که در هنگام ورزش و بازی دسته‌جمعی، عوامل روان‌شناختی و جامعه‌شناختی بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گیرند. به‌طور مثال «شاختر» و «باک» در اوایل سال‌های دهه ۵۰ میلادی با انجام تحقیقات وسیع روی ورزشکارانی که در رشته‌های ورزشی اجتماعی و دسته‌جمعی فعالیت می‌کردند، دریافتند که میزان همبستگی و احساس تعلق خاطر در بین آنان در مقایسه با ورزشکاران رشته‌های انفرادی بیشتر است. در تحقیقات تکمیلی بعدی اثبات شد که ورزشکارانی

که تمایل دارند به‌طور دسته جمعی به تمرین بپردازند نسبت به قهرمانانی که به‌طور انفرادی و تنها تمرین می‌کنند، ضمن برخورداری از شاخص‌های روانی قوی‌تر، در مقابل خستگی ناشی از فشار تمرینات، مقاومت بیشتری دارند و به همین دلیل دیرتر خسته می‌شوند و با انجام تمرینات زیادتر، امید بیشتری برای موفقیت در مسابقه و کسب عنوان قهرمانی را دارند و به همین دلیل، ورزشکاران رشته‌های ورزشی انفرادی هم به‌طور دسته جمعی تمرین می‌کنند.

از طریق تنظیم برنامه‌های روزانه یا هفتگی فعال و منظم از قبیل فعالیت‌های مذهبی، هنری، ورزشی، اجتماعی و شرکت در گروه‌های مختلف ورزشی، فرهنگی و غیره می‌توان برای حل یا کنترل مشکلاتی از قبیل افسردگی، گوشه‌گیری و خودارضایی بهره فراوان برد.

۵- دین و مذهب

مذهب بسیاری از نیازهای اساسی انسان را برآورده می‌کند و خلاءهای عاطفی- اخلاقی- معنوی وجودی را پر می‌کند، مذهب پاسخ بسیاری از سؤالات را می‌دهد و بسیاری از مسائل را روشن می‌کند و اطمینان، امید و قدرت را در فرد تحکیم کرده و خصوصیات اخلاقی و معنوی را در فرد و اجتماعات استحکام می‌دهد و پایگاه بسیار محکمی برای انسان در برابر مشکلات و مصائب و محرومیت‌های زندگی ایجاد می‌کند.

در سال‌های اخیر تلاش‌های زیادی در جهت شناساندن مذهب به‌عنوان یکی از نیروهای قوی در پیشگیری از مشکلات عمیق روانی و اجتماعی در کشورهای غربی صورت گرفته است. محققین گروه‌های مختلف پزشکی نیز بر پایه تحقیقات خود نتایج قابل توجهی درباره تأثیر مذهب و اعتقادات دینی در بهبود بسیاری از آلام جسمی و روانی علاج‌ناپذیر منتشر کرده‌اند. بدین ترتیب، در حال حاضر جای هیچ شک و تردید وجود ندارد که برای برنامه‌ریزی صحیح و اصولی در جهت ارتقاء بهداشت روانی جامعه بخش مهمی را باید به مذهب اختصاص داد و درباره فواید منحصر به‌فرد آن در پیشگیری، درمان و ارتقاء سلامت روحی و جسمی جامعه تأکید کرد.

اصولاً در زندگی تمامی انسان‌ها اتفاقات و حوادث رخ می‌دهد که زمینه‌ساز اضطراب، یأس، نومیدی و افسردگی می‌شود و دعا و سایر رفتارهای مذهبی می‌تواند وسیله مؤثری برای مبارزه با یأس و نومیدی باشد. دعا به‌هنگام حوادث سخت، زندگی انسان را به وجود قدرتی نیرومند امیدوار می‌سازد و از این طریق به او آرامش می‌بخشد. در هنگام دعا، انسان به درگاه خداوند پناه می‌برد و لب به درد دل و بازگو کردن رنج و اندوه خود باز می‌کند و از این طریق تمام هیجانات درونی انسان تخلیه می‌شود. روان‌شناسان بازگو کردن احساسات تلخ درونی را یکی از شیوه‌های مؤثر درمان بیماری‌های روانی می‌دانند و در بسیاری از مراحل درمان اختلال‌های روانی بیمار را ترغیب می‌کنند تا عواطف و هیجانات خود را تخلیه کند و از این طریق ضمن شناخت بیشتر عواملی که سبب ناراحتی او شده‌اند و کمک در جهت حل این مسائل، به آرامش درونی دست یابد.

نشانه‌های بیماری‌های روانی

اضطراب اندک، در مقابل فشارهای، روانی غیرطبیعی نیست، اما اگر میزان اضطراب به اندازه‌ای باشد که باعث از پا افتادگی انسان شود، نشان بیماری روانی است. افرادی که دچار بیماری‌های روانی می‌شوند. اغلب نشانه‌های زیر را از خود ظاهر می‌کنند.

۱- فرار از واقعیت‌ها: بیشتر به‌صورت شرم بیش از اندازه و در خود فرو رفتن و به خیالات پناه بردن و عدم توانایی در تصمیم‌گیری دیده می‌شود.

۲- خودخواهی و زیاده‌خواهی: برخی دیگر انتظار دارند که دیگران تمام توجه و وقت و حتی ثروت خود را برای آن‌ها صرف کنند.

۳- حالت بدبینی و رفتار تهاجمی: بیمار نسبت به دیگران به‌شدت بدبین می‌شود و همه را بدخواه خود می‌بیند و در این صورت رفتار تهاجمی و تلافی‌جویانه در پیش می‌گیرد.

۴- سرسختی و لجبازی و سرسختی غیرمنطقی نیز نمونه دیگری از رفتار بیمارگونه روانی است.

۵- تشویش‌خاطر: چنین فردی بدون دلیل مشخصی نگران، مضطرب و از وقوع اتفاقات ناگوار خیالی بیمناک است.

۶- افسردگی و اندوهگینی: افسردگی و اندوهگین بودن شخص را به گوشه‌گیری، از دست دادن نشاط و امید سوق می‌دهد.

۷- تغییر حالات و رفتار: که با احساس بیماری‌های موهوم و خیالی و شکایت از درد و رنج بیماری توأم است.

نکته‌ها و توصیه‌هایی در مورد بهداشت روانی و پیشگیری از بیماری‌های روانی

۱- در صورت تداوم مشکلاتی مثل گوشه‌گیری و افسردگی، اضطراب و نگرانی و تغییرات و مشکلات خلقی و هیجانی، مراجعه به روان‌شناس باتجربه و انجام مشاوره، لازم است. مشورت با والدین آگاه، مشاورین دلسوز به جوانان کمک می‌کند تا در برابر مشکلات خلقی، رفتاری و اجتماعی راه حل منطقی و صحیح را در پیش بگیرند و دوران جوانی را با انرژی، نشاط و سلامت افزون‌تری طی کنند.

۲- جوانان باید بدانند که زندگی واقعی، بدون استثنا بسیار پیچیده‌تر و مشکل‌تر و به همان اندازه جالب توجه‌تر و رضایت بخش‌تر است. همه ما گه‌گاه با رخدادهایی منفی روبه‌رو می‌شویم، ولی آنچه مهم است اجتناب از مشکلات نیست، بلکه مهم‌تر از آن یافتن راه‌های سالم و مؤثر برای روبه‌رو شدن و پاسخ دادن به مشکلات است.

روان‌پزشکی به نام «م. اسکات پک» در کتاب خود به‌نام «راهی که کمتر کسی از آن سفر کرده»، نوشته است، در طی فرایند روبه‌رو شدن و حل مسائل است که زندگی معنا پیدا می‌کند و تنها به سبب وجود مسائل و مشکلات است که ذهن و روح ما رشد می‌کند.

۳- باید پذیرفت که در دنیا هیچ چیز کامل نیست، ولی در هر رشته از فعالیت‌های منجر به کامیابی، درجات بالایی وجود دارد که از طریق تلاش برای رسیدن به این درجات، باید خوشنود باشید.

۴- فرد باید سعی کند ذهن خود را همیشه بر جنبه‌های لذت بخش زندگی و کارهایی که ممکن است سبب بهتر شدن موقعیت او

شود متمرکز سازد. هیچ چیز به اندازه شکست و ناکامی به کارایی شما صدمه نمی زند و هیچ چیز به اندازه موفق شدن به آن کمک نمی کند. حتی پس از تحمل بزرگترین شکست‌ها، سعی کنید با به یاد آوردن و بر شمردن موفقیت‌های قبلی خود که هیچ کس نمی تواند آن‌ها را انکار کند، با افکار مربوط به شکست و بی‌ارزشی مبارزه کنید.

۵- هنگام روبه‌رو شدن با وظیفه‌ای که بسیار دردناک است، ولی در عین حال برای رسیدن به اهدافتان اجتناب‌ناپذیر است انجام آن را به تأخیر نیندازید.

۶- به خاطر بسپارید که فرمول از پیش ساخته‌ای برای موفق شدن که مناسب حال همه باشد، وجود ندارد.

۷- ارزش انسان: انسان اگر ارزش وجودی خود را بداند و باور داشته باشد که در نظام آفرینش جایگاه ممتازی دارد. چنان‌که در حدیث قدسی «خلقت الاشیاء لاجلک و خلقتک لاجلی» به آن اشاره شده است، این اعتماد به نفس و دانستن ارزش خود به او کمک می‌کند که زندگی خود را به بیهودگی در معرض پوچی، انحراف و اعتیاد و... قرار ندهد.

یکی از عمده‌ترین زمینه‌های انحراف و گرایش به خلاف، اعتیاد و مانند اینها احساس حقارت و بی‌ارزشی شخصیت است. حضرت امیرالمومنین علی (ع) می‌فرماید: «من کرمت علیه نفسه لم یهنها بالمعصیه». لذا ریشه خلاف‌ها و گناهان را در ناشناختن قد و ارزش وجودی و مشکلات شخصیتی باید دانست.

همچنین آن حضرت می‌فرماید: «من هانت علیه نفسه فلا تامن شره». یعنی کسی که برای خود شخصیت و ارزش قائل نیست، از شر او بر خویشتن ایمن مباش. در نظام تربیتی اسلامی، با طرح جایگاه و منزلت شخصیت انسانی، بهترین زیرساخت برای پیشگیری از انحراف و گناه و نیز احساس بیهودگی و حقارت و سقوط به مشکلات روانی فراهم شده است.

۸- توکل: توکل به معنای صحیح کلمه، یعنی اینکه بنده در مقام بندگی تلاش و کوشش خود را به کار گیرد و کار خدایی را به خدا واگذار کند و سررشته و غایت امور را به دست او ببیند، و این توکل مایه توانمندی روانی و استقامت و امید است. امیرالمومنین علی (ع) می‌فرماید: هر کس بر خدا توکل کند، سختی‌ها بر وی آسان می‌شود و اسباب‌ها برای او فراهم می‌شوند و در جایگاه راحت و وسعت و کرامت جای می‌گیرد.

۹- تدبیر و برنامه‌ریزی صحیح در زندگی: در برنامه‌ریزی صحیح، انسان ضمن بررسی امکانات، فرصت‌ها، تهدیدها، نقاط ضعف، نقاط قوت عاقلانه و منطقی در مورد کارهایی که باید انجام دهد، تصمیم می‌گیرد. ضمناً نتیجه کار را در مراحل مختلف بررسی می‌کند و هر جا که لازم باشد روش خود را اصلاح می‌کند. حضرت رسول (ص) فرمود: من بر امت خود بیم فقر ندارم، اما از سوءتدبیر و برنامه‌ریزی نادرست آن‌ها بیمانم.

در یک برنامه‌ریزی صحیح در زندگی، مشورت با اهل فن و به‌گزینی از یافته‌ها جای خاصی دارد و از افراط و تفریط، حرص و زیاده‌خواهی، توهم، دنیاپرستی، درگیری بی‌جا با مردم، بدخلقی با دیگران و بی‌اعتنایی به سلامت جسمانی و اندوه و نگرانی بسیار، پرهیز خواهد شد.

۱۰- تلقین رضایت‌مندی خود: احساس رضایت، به معنای توقف

در فعالیت نیست، بلکه انسان ضمن آنکه برای ارتقاء وضع زندگی تلاش می‌کند، هیچ‌گاه به‌خاطر آنکه همه چیز یک‌جا مهیا نشده، دچار اندوه و یاس نمی‌شود. رضایت انسان از آنچه خدا بر او پسندیده و رضایت خدا از انسان اوج نیکبختی و بااصطلاح استفاده شده در قرآن کریم، «فلاح» است. همان‌گونه که گفته شد، این رضایت، موجب توقف در رشد و ارتقاء نیست، بلکه لذت خوشبختی را احساس کردن و به‌دور از هرگونه تشویق و نگرانی به‌سوی جلو شتافتن را در پی دارد، اما در آن صورت انسان چیزی را که مایه دوری انسانی از رضای خدا شود، طلب نخواهد کرد.

۱۱- امید مایه حرکت و نشاط: انسان با امید زنده است، امید را باید همواره در دل به‌عنوان نیروی حرکت آفرین نگه داشت که امید مایه رحمت است.

۱۲- قناعت و انتظارات منطقی: قناعت سرمایه‌ای است که با وجود آن انسان از زیاده‌خواهی و خواستن چیزهایی که قابل دست‌یابی نیست، بی‌نیاز می‌شود. از پیامبر گرامی اسلام نقل است که: ای فرزند آدم هنگامی که صبح کردی در حالی که تن تو سالم و خاطرت آسوده است و هزینه روز خود را داری دیگر غم مخور. باز از آن حضرت است که فرمود: وقتی یکی از شما با کسی که در مال و جسم بر او برتری دارد روبه‌رو شد به وضعیت کسی بنگرد که از او در این زمینه‌ها پائین‌تر است به نعمتی که خود دارد توجه کند و به برتری دیگری اندوهگین نشود. مومن کم هزینه است و چیزی را که طلب آن باعث خواری او شود نخواهد خواست.

۱۳- پرهیز از اندوه و کنترل خشم: غم به‌عنوان نصف پیری سلامت جسم و روان را به‌خطر می‌افکند و خشم نیز با تغییراتی در وضعیت بدن سلامت انسان را بطور جدی تهدید می‌کند. به اهل ایمان آموخته‌اند که خدا همواره با توست و او را به مهربانی با دیگران و زدودن غم از دل‌ها تشویق کرده‌اند و اینکه برای آن‌ها نیز سلامت بخواهد و خود نیز از این فضای آکنده از محبت بهره‌مند شود.

آدمیان همه خطاکارند. بنابراین، این انتظار درستی نیست که آدمی بخواهد در شرایطی زندگی کند که هیچ کار ناخوشایندی اتفاق نیفتد، در این صورت کنترل خشم آسان‌تر خواهد بود. میانه‌روی در کارها، مهربانی با خانواده، رسیدگی به بندگان خدا به‌ویژه دلجویی و گرامی داشتن یتیمان، پیشی گرفتن در محبت به دیگران فضایی را در جامعه به‌وجود می‌آورد که در آن فضا زدودن اندوه از یکدیگر، کاری متداول خواهد بود. در مورد راه‌کار کنترل خشم نیز دستورالعمل‌های متنوعی داده شده است، اینکه شیطان به‌هنگام خشم از هر زمان به انسان نزدیک‌تر است و اینکه زمان غضب برای اخذ تصمیم مناسب نیست و اینکه در هنگام غضب با تغییر وضعیت گامی در جهت کنترل خشم برداشته است، نمونه‌هایی از ده‌ها رهنمود اسلامی برای این بالای بنیان برانداختن است و بالاخره قرآن کریم «کظم غلیظ» یعنی فرو خوردن خشم را از نشانه‌های نیکوکاران می‌شناسد.

۱۴- تفریح و شوخ‌طبعی: در یک برنامه‌ریزی منطقی برای زندگی، تفریح، ورزش، سیر و سیاحت و گفت‌وگوهای فرح‌بخش با افراد نیک‌سیرت، خواب به‌اندازه و به‌موقع، شوخی‌های کنترل شده و به‌دور از دیگر آزاری یا گناه و مانند این‌ها جای خاصی دارد و در حقیقت این رفتارها به انسان کمک می‌کنند که بتواند با نشاط

و شادابی و وظایف خود را در زندگی به انجام برساند و در برابر تهاجم عوامل ناخوشایند و استرس‌های مقاومت موفق و آسانی داشته باشد. از حضرت رسول اکرم نقل شده که فرمود: دل‌ها را ساعت به ساعت استراحت دهید.

بنابراین، مومن با تاسی به پیامبر گرامی اسلام گشاده‌رو و متبسم است و در چهره او هاله‌ای از شادمانی دیده می‌شود، حتی اگر در دل او اندوه فراوانی باشد. لذا شوخ‌طبعی کنترل شده، مؤدبانه و دور از گناه، از ویژگی‌های مومن است.

۱۵- افزایش توانایی‌های روانی اجتماعی: توانایی روانی اجتماعی، عبارت است از آن گروه توانایی‌هایی که فرد را برای مقابله مؤثر و پرداختن به کشمکش‌ها و موقعیت‌های زندگی یاری می‌بخشد. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد تا در رابطه با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کند و سلامت روان خود را تأمین کند.

صلاحیت‌های روانی اجتماعی در ارتقاء بهداشت و سلامت نقش مهمی بر عهده دارند. در اینجا منظور از سلامت، معنای عام آن یعنی سلامت و بهداشت جسمانی، روانی و اجتماعی است. زمانی که مشکلات بهداشتی، ناشی از رفتارها هستند و این رفتارها ناشی از ناتوانی فرد در مقابله صحیح با استرس‌ها و فشارهای زندگی است، افزایش توانایی‌های روانی اجتماعی نقش مهمی در فعالیت‌های پیشگیرانه خواهد داشت. همین مطلب در مورد ارتقاء بهداشت و سلامت نیز صدق می‌کند.

امروز به نقش رفتارها در ایجاد مشکلات بهداشتی تأکید بیشتری می‌شود. مستقیم‌ترین روش مداخله به منظور ارتقای توانایی‌های روانی اجتماعی به منظور مقابله با گرایش به سمت موادمخدر، مداخله‌هایی است که منابع مقابله‌ای اشخاص و توانایی‌های شخصی و اجتماعی آنان را تقویت می‌کند. یکی از این راه‌ها آموزش مهارت‌های زندگی است.

مهارت‌های زندگی و آموزش

اصطلاح «مهارت زندگی» در معانی مختلف به کار رفته است.

۱- مهارت‌های مربوط به امرار معاش مانند اینکه چگونه فرد مشغول کاری شود.

۲- مهارت‌های مراقبت از خود مانند مصرف غذاهای سالم، درست مسواک زدن و غیره.

۳- مهارت‌هایی که برای پرداختن به موقعیت‌های پرخطر زندگی استفاده می‌شوند، مانند توانایی «نه گفتن» در مقابل فشار جمع به استفاده از موادمخدر.

در اینجا منظور از مهارت زندگی مفهومی است که در بند ۳ آورده شده است.

به عبارت دیگر، مهارت‌های زندگی مهارت‌هایی هستند که برای افزایش توانایی‌های روانی-اجتماعی افراد آموزش داده می‌شوند و فرد را قادر می‌سازند که به طور مؤثر با مقتضیات و کشمکش‌های زندگی روبه‌رو شود. هدف از آموزش مهارت‌های زندگی، افزایش توانایی‌های روانی اجتماعی و در نهایت پیشگیری از ایجاد رفتارهایی است که به بهداشت و سلامت، و ارتقای سطح سلامت روان افراد آسیب می‌رساند.

موریس، ای، الیاس از دانشگاه راجرز در امریکا و مؤلف کتاب «تصمیم‌گیری اجتماعی و رشد مهارت‌های زندگی» مفهوم عامی

از ماهیت مهارت‌های زندگی به دست می‌دهد: «مهارت زندگی یعنی ایجاد روابط بین فردی مناسب و مؤثر، انجام مسئولیت‌های اجتماعی، انجام تصمیم‌گیری‌های صحیح، حل تعارض‌ها و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمالی که به خود یا دیگران صدمه می‌زنند».

در امر آموزش سلامت مثل آموزش مهارت‌های زندگی، ضروری است تا عوامل روانی اجتماعی مانند عزت نفس، شبکه‌های حمایت اجتماعی و استرس مؤثر بر رفتار، مورد توجه قرار گیرند.

مهارت‌های زندگی متعدد و متنوع هستند و برنامه آموزش مهارت‌های زندگی نیز نسبت به پیشگیری نگرشی کل‌گرایانه دارد و تنها یک مهارت «نه گفتن» مورد توجه قرار نمی‌گیرد. از طرف دیگر، تجارب کشورهای مختلف نیز نشان می‌دهد که ماهیت و تعریف مهارت‌های زندگی، در کشورها و فرهنگ‌های مختلف متفاوت است. با این حال، تحلیل‌های بیشتر در زمینه مهارت‌های زندگی نشان می‌دهد که برنامه‌های مختلفی که براساس آموزش مهارت‌ها در زمینه ارتقاء سلامت کودکان و نوجوانان اجرا شده است، مشتمل بر چند مهارت اصلی و اساسی هستند که عبارت‌اند از:

- توانایی تصمیم‌گیری
- توانایی حل مسئله
- توانایی تفکر خلاق
- توانایی تفکر نقادانه
- توانایی برقراری ارتباط مؤثر
- توانایی برقراری روابط بین فردی سازگارانه
- توانایی آگاهی از خود
- توانایی همدلی با دیگران
- توانایی مقابله با هیجان‌ها
- توانایی مقابله با استرس ♦

منابع و مأخذ

- ۱- راهبرد فرهنگی- سال اول- شماره سوم- پاییز ۱۳۸۷
- ۲- آموزش سلامت (آشنایی با مفاهیم کاربردی)- دکتر ناصر محمدی- دکتر شهرام رفیعی فر و همکاران- ۱۳۸۴
- ۳- آئین تندرستی- دکتر محمد مهدی اصفهانی- ۱۳۸۴
- ۴- راهنمای آموزش سلامت در فرهنگ‌سراها- دکتر شهرام رفیعی فر- دکتر مسعود احمد زاده اصل - (۱۳۸۴)
- ۵- فصلنامه مطالعات جوانان- بهار و تابستان ۱۳۸۶
- ۶- نظریه‌های سوءمصرف موادمخدر- ترجمه شروین وکیلی، محمد غلامی، شاپور بهیان و همکاران- (۱۳۸۴)
- ۷- ورزش و پیشگیری از اعتیاد- دکتر مسعود حاجی رسولی- (۱۳۸۶)
- ۸- تحقیق در ارتقای سلامت- مترجمین سعید پارسی‌نیا- دکتر شهرام رفیعی فر - (۱۳۸۰)
- ۹- رفاه اجتماعی شماره ۱۹ سال پنجم زمستان ۱۳۸۴
- ۱۰- شناخت موادمخدر و عوارض اعتیاد- دکتر مصب سامانیان- اسفندیاری- یزدان پناه- (۱۳۸۸)
- ۱۱- راهنمای والدین درباره پیشگیری و شناخت سوءمصرف مواد و اعتیاد در کودکان و نوجوانان- لیدا نیک فرید و معصومه عبدالخالقی- ۱۳۸۷
- نظام جامع توانمندسازی مردم برای مراقبت از سلامت خود- دکتر شهرام رفیعی فر، دکتر ماندانا عطارزاده، دکتر مسعود احمدزاده اصل و همکاران