



امروزه با توجه به تغییرات سریع جوامع اجتماعی و تغییر شیوه زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی توانایی‌های لازم را ندارند و به همین خاطر مشکلاتی برایشان ایجاد شده است. از آنجا که بسیاری از مشکلات روانی در مسائل اجتماعی ریشه دارند، یادگیری مهارت زندگی به تغییر در نگرش و رفتار افراد در مواجهه با تغییرات زندگی و مشکلات و پیشگیری از آن‌ها می‌انجامد.

ما برای انجام فعالیت‌های طبیعی خود در زندگی روزمره به سلامت اعصاب و روان نیازمندیم. سلامت روان به ما کمک می‌کند با دوستان، خانواده و دانش‌آموزان خود رابطه‌ای سالم و اثربخش برقرار کنیم، در محل کار و مدرسه عملکرد مطلوبی داشته باشیم و در سایر فعالیت‌های مهم زندگی نیز کامیاب باشیم. برای دستیابی به سلامت روان توصیه می‌شود:

### ۱. ورزش کنید.

فعالیت بدنی هم منافع جسمانی دارد، هم مزایای روانی. ورزش از استرس، اضطراب و افسردگی می‌کاهد. جریان خون را در مغز و سایر دستگاه‌های مهم بدن تقویت می‌کند که در نتیجه آن سطح حافظه، خلاقیت، مهارت حل مسئله و بهبود وضعیت کلی بدن اتفاق می‌افتد. بنابراین، برای برخورداری از سلامت روان، بهتر است فعالیت بدنی منظم را در برنامه روزانه خود جای دهید. ورزش حرفه‌ای، دوچرخه‌سواری و حتی پیاده‌روی ساده معمولاً به ایجاد حسی خوشایند منجر می‌شود و سطح استرس را پایین می‌آورد. در مبتلایان به افسردگی خفیف، ورزش می‌تواند مانند نوعی داروی ضدافسردگی موثر باشد. به نظر می‌رسد ورزش تولید نوروفرستنده‌هایی عصبی را افزایش می‌دهد که خاصیت ضدافسردگی دارند. ورزش معمولاً به احساس طراوت و شادابی منجر می‌شود و با بهبود جریان خون اکسیژن بیشتری به مغز می‌رساند. این شرایط به افزایش توانایی مغز در تفکر و تصمیم‌گیری و افزایش آمادگی برای مواجهه با فشار روانی منجر می‌شود. متخصصان سلامت توصیه می‌کنند روزی ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی متوسط داشته باشیم. منظور از فعالیت بدنی متوسط، پیاده‌روی سریع یا دویدن با سرعت آهسته است. علاوه بر این‌ها می‌توان حداقل سه روز در هفته از منافع ورزش‌های هوازی سنگین نیز بهره برد.

### ۲. به قدر کافی بخوابید.

به تمام اعضای بدن، به‌ویژه مغزتان، اجازه دهید به قدر کافی استراحت کند. خواب کافی فایده‌های جسمانی و روانی متعددی دارد. در طول خواب، جسم و ذهن ما استراحت و تجدید قوا می‌کند. کمبود خواب ممکن است به اختلال حافظه منجر شود. برای بهبود وضعیت خواب شبانه باید مدت زمان استراحت روزانه را کم کنید و حداقل چند ساعت قبل از خواب نوشیدنی‌های کافئین‌دار ننوشید. توصیه‌های ساده و اثربخش دیگری نیز در این زمینه وجود دارند؛ مانند دوش آب گرم و آرام‌سازی ذهن با انجام برخی فعالیت‌ها قبل از خواب.



## دکتر اعظم گودزی

سرپرست دفتر سلامت و تندرستی  
وزارت آموزش و پرورش

## نش توصیه کاربردی برای

### ۳. مهارت‌های تازه بیاموزید.

همان‌طور که فعالیت بدنی، بدن را نیرومند و کارآمد می‌کند، فعالیت ذهنی نیز ذهن را توانمند و هوشیار می‌کند. برای هوشیارسازی ذهن خود بهتر است ذهنتان را به فراگیری مهارت‌های تازه مشغول کنید. این چالش می‌تواند به رشد و تکامل ذهنی شما کمک کند. فعالیت ذهنی ارتباطات جدیدی را بین سلول‌های عصبی موجود در مغز شکل می‌دهد؛ ارتباطاتی که کمک می‌کنند اطلاعات تازه را راحت‌تر ذخیره و بازیابی کنید. با افزایش سن، نیاز به چالش‌های ذهنی برای حفظ و ارتقای سلامت روان افزایش می‌یابد. ایده‌های زیر می‌توانند به شما کمک کنند ذهن خود را به چالش بکشید:

- \* یک زبان خارجی بیاموزید؛
- \* تفریح یا سرگرمی جدیدی مثل نویسندگی یا نقاشی را شروع کنید؛
- \* برای کمک به دیگران داوطلب شوید؛
- \* در دوره دلخواهتان نام‌نویسی کنید؛
- خلاصه، خودتان را یک دانش‌آموز مادام‌العمر بدانید! همیشه در هر سن و سالی مشتاق یادگیری مطالب جدید باشید. برای اینکه ذهنتان را فعال و هوشیار نگه دارید، باید بیشتر مطالعه کنید، از اخبار روز دنیا مطلع باشید، جدول کلمات متقاطع حل کنید، جورچین و معما حل کنید و از ارتباط و تعامل با دیگران لذت ببرید.

### ۴. فشار روانی‌تان را مدیریت کنید.

وقتی دچار فشار روانی می‌شوید، مغز هورمون‌هایی ترشح می‌کند که اگر بدنتان چند روز در معرض آن هورمون‌ها باشد، مغزتان آسیب خواهد دید. فشار روانی مداوم می‌تواند به احساس افسردگی منجر شود و عملکرد حافظه را مختل کند. در این قسمت برخی راهکارهای ساده را معرفی می‌کنیم که به شما کمک می‌کنند فشار روانی خود



# درون

## ارتقای سلامت روان معلمان

را مدیریت کنید؛ راهکارهایی مانند ساده کردن صورت مسئله‌های زندگی، ورزش، ایجاد تعادل بین کار و تفریح و استراحت، نوشتن، آرام‌سازی ذهن و بدن، و آرامش.

### ۵. در زندگی‌تان شادی آفرین باشید.

شادی از درون ما می‌جوشد یا از محیط بیرون به درون ما راه پیدا می‌کند؟ شما چقدر بر احساس شادی خود کنترل دارید؟ روان‌شناسان معتقدند، ۵۰ درصد از شادی ما تحت تأثیر ژن‌های ماست، ۱۰ درصد تحت تأثیر محیط و ۴۰ درصد در اختیار خودمان. با این حساب، به‌طور قطع چیزهایی وجود دارند که بتوانند کمک‌مان کنند شادتر شویم. تحقیقات لوبومیرسکی نشان می‌دهد فکرها عملگرایی برای شاد شدن وجود دارند. او هشت نمونه را پیشنهاد می‌کند:

(الف) نعمت‌ها و داشته‌هایتان را مرور کنید.

برای انجام این کار می‌توانید یک دفترچه یادداشت قدرانی برای خودتان درست کنید و سه تا پنج نعمت بزرگی را که بابت آن‌ها از خداوند سپاسگزاری، یادداشت کنید.

(ب) مهربانی را تمرین کنید.

یک راه آسان برای شادزیستن، مهربان بودن است. مهربانی شما با دیگران، هم بر دیگران تأثیر مثبت می‌گذارد و هم بر خودتان. این روش زندگی، انرژی مثبت قابل توجهی در شما ایجاد می‌کند. به این ترتیب، شما احساس سخاوت و صمیمیت را تجربه خواهید کرد و به شکلی متقابل، از دیگران نیز انرژی مثبت و لبخند و مهربانی دریافت خواهید کرد. چنین سلوکی می‌تواند به شادترزیستن شما کمک کند.

(ج) لذت زندگی را بچشید.

زمانی را برای توجه و تمرکز بر تجربه‌ها و خاطرات شاد و شگفت‌انگیز زندگی اختصاص دهید.

(د) قدردانی کنید.

قدر قدردانی را بدانید و از مشاور یا همراهتان قدردانی کنید. قدردانی

از اشخاصی که به هر دلیلی به آن‌ها مدیون هستید، احساس شادی را در شما تقویت می‌کند.

(ه) بخشش را تمرین کنید.

رهاشدن از لیب خشم و کینه، حس‌های دلچسپی به دنبال دارد. در حالی که نبخشیدن، کینه‌توزی و انتقام‌جویی به دنبال می‌آورد. تمرین بخشش به شما کمک می‌کند راحت‌تر پیشرفت و حس شادی درونی را تجربه کنید.

(و) وقت بیشتری به خانواده و نزدیکان اختصاص دهید.

وقت و انرژی بیشتری به خانواده و نزدیکان خود اختصاص دهید. یکی از عوامل مؤثر بر شادی، میزان مطلوبیت روابط فردی است. برای روابط خانوادگی و دوستانه خود وقت و انرژی کافی بگذارید. آثار رضایت‌بخش عوامل دیگری مانند میزان عنوان شغلی، محل زندگی و حتی سطح سلامت شما به مراتب کمتر از تأثیر شادی آفرین رابطه خوب با خانواده و نزدیکان است.

(ز) مراقب سلامتتان باشید.

مراقبت از خود، علاوه بر سلامت جسمانی، می‌تواند سلامت روانی و عاطفی را نیز به دنبال داشته باشد. خواب و استراحت کافی، ورزش و فعالیت، خنده و تفریح، همه و همه می‌توانند حال شما را بهتر و شادی‌تان را بیشتر کنند.

(ح) راهی برای رهایی از فشارهای روانی‌تان پیدا کنید.

زندگی همیشه با دشواری‌های زیادی همراه بوده و خواهد بود. گاهی هیچ راهی برای اجتناب از مواجهه با سختی‌ها و مشکلات زندگی وجود ندارد. بنابراین، ضروری است راهکارهایی برای حل و فصل این مشکلات داشته باشید. برخورداری از ایمان و اعتقاد مذهبی یکی از راهکارهایی است که به افراد مؤمن و معتقد کمک می‌کند سختی‌های زندگی را گذرا ببینند و راحت‌تر آن‌ها را تحمل و مدیریت کنند.

### ۶. زندگی اجتماعی فعالی داشته باشید.

برخورداری از زندگی اجتماعی فعال می‌تواند به حفظ و ارتقای سلامت روان کمک کند، احساس خودارزشمندی به وجود آورد و در بلندمدت به حفظ و ارتقای عملکرد حافظه و قوای ادراکی منجر شود. در میان بزرگسالان، آن‌هایی که زندگی اجتماعی فعال‌تری دارند، کمتر دچار بیماری فراموشی (آلزایمر) می‌شوند. ایجاد و حفظ روابط اجتماعی مستلزم توجه، تلاش و هوشیاری است و همه این موارد می‌توانند به سلامت حافظه کمک کنند. افرادی که بیشتر درگیر تعاملات اجتماعی می‌شوند، معمولاً سالم‌تر و شادترند.

#### منابع

- Hoge MA, Huey LY, O'Connell MJ. Best practices in behavioral health workforce education and training. Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research. 2004 Nov;32(2):91-106.
- Kratt D. Teachers' perspectives on educator mental health competencies: A qualitative case study. American Journal of Qualitative Research. 2018 Jun 1;2(1):22-40.
- Kratt D. Teachers' perspectives on educator mental health competencies: A qualitative case study. American Journal of Qualitative Research. 2018 Jun 1;2(1):22-40.
- Salari N, Hosseini-Far A, Jalali R, Vaisi-Raygani A, Rasoulpoor S, Mohammadi M, Rasoulpoor S, Khaledi-Paveh B. Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. Globalization and health. 2020 Dec;16(1):1-1.