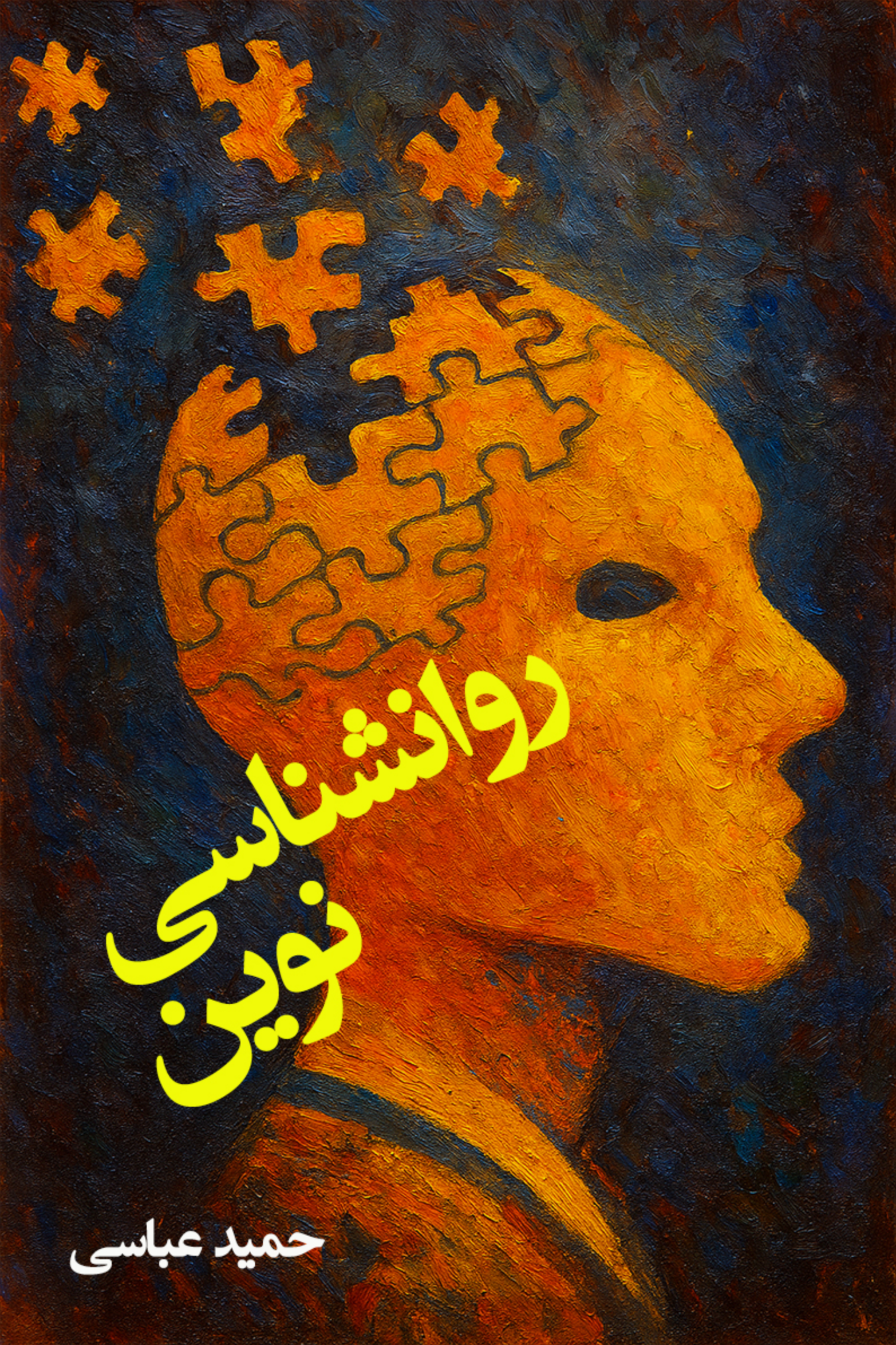
روانشناسی نوین
حمید عباسی

روانشناسی نوین

نگارش

حمید عباسی

نویسنده : حمید عباسی

طراح جلد و صفحه‌آرا : حمید عباسی

چاپ و صحافی : آرتینه

نوبت و سال چاپ : اول ، ۱۴۰۴

شمارگان : ۵۰۰ نسخه



سرشناسه : عباسی، حمید، ۱۳۶۷-

عنوان و نام پدیدآور : روانشناسی نوین/ حمید عباسی.

مشخصات نشر : آمل: نشر آرتینه ، ۱۴۰۴.

مشخصات ظاهری : ۵۷ ص. : سیاه و سفید.

شابک : ۹-۳۳-۵۷۶۱-۶۲۲-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

موضوع : روانشناسی، شخصیت، پرخاشگری در کودکان، روانشناسی نوجوانان، اضطراب

رده بندی کنگره : BF128

رده بندی دیویی : ۱۵۰

شماره کتابشناسی ملی : ۱۰۱۵۴۶۶۸

پیش گفتار نویسنده

بنام پرودگار یکتا

من یک پژوهشگر رشته فیزیک هستم. رشته تحصیلی، مطالعات تحقیقات و اثرهای علمی من هم در این حوزه علمی قرار دارد. یکی از روزها در حین تحقیقاتم به این نتیجه رسیدم که یکی از مهم‌ترین دلایل در عدم یادگیری کتاب‌های درسی در سنین نوجوانی، زودرنج بودن و عدم اعتماد به نفس است. به این موضوع علاقه‌مند شده‌ام و تصمیم گرفتم در مورد آن تحقیق کنم. گستردگی مطالب آنقدر شیوا و شیرین بود که تصمیم گرفته‌ام تحقیقاتم را به نگارش درآورم. کتاب روانشناسی نوین از هشت فصل (۱: روانشناسی شخصیت، ۲: بررسی رفتارهای پرخاش‌گرانه کودکان، ۳: مشکلات ناشی از کمبود توجه در کودکان، ۴: بررسی مراحل رشد نوجوانان، ۵: تاب آوری عاطفی و اتکا به خود، ۶: استرس، ۷: بررسی تاثیر اضطراب در زندگی و ۸: افزایش اعتماد به نفس در اطرافیان) تشکیل می‌شود. امیدوارم این کتاب، دریچه‌ای جدید در زندگی نوجوانان ایجاد نماید و پلی برای یک ارتباط پایدار بین فرزندان و خانواده باشد.

حمید عباسی

فهرست نوشتار

فصل اول : روانشناسی شخصیت..... ۱

۱-۱.رویکرد روانکاوی..... ۱

۱-۲. تاثیر صفت هر انسان در شخصیت او..... ۵

۱-۳دیدگاه های انسانی..... ۷

۱-۴.حذف تصورات مبتنی بر گنگ بودن شخصیت..... ۹

فصل دوم : بررسی رفتارهای پرخاش‌گرانه کودکان..... ۱۱

۲-۱. پرخاشگری چیست؟..... ۱۱

۲-۲. تحلیل انواع پرخاشگری..... ۱۱

فصل سوم : مشکلات ناشی از کمبود توجه در کودکان..... ۱۵

۳-۱. بیش فعال بودن..... ۱۵

۳-۲. بررسی تخصصی انواع مختلف اختلالات شخصیتی در کودکان..... ۱۷

۳-۳. همراهی خانواده و تاثیر آن در برطرف کردن بیماری کودک..... ۱۸

۳-۴. گذر از چالش‌های دوران نوجوانی..... ۱۹

فصل چهارم : بررسی مراحل رشد نوجوانان..... ۲۰

۴-۱. ایجاد مرزهای حرفه‌ای برای کمک به سلامت روان نوجوانان..... ۲۰

۴-۲. مرزهای رشد در نوجوانان..... ۲۰

۴-۳. تاثیر ورزش و فعالیت‌های بدنی در رشد نوجوانان..... ۲۲

۴-۴. رشد شناختی نوجوانان..... ۲۲

۴-۵. رشد اخلاقی نوجوانان..... ۲۴

۴-۶. رشد عاطفی نوجوانان..... ۲۵

۴-۷. رشد اجتماعی نوجوانان..... ۲۸

۴-۸. رشد رفتاری نوجوانان..... ۳۲

فصل پنجم : تاب آوری عاطفی و اتکا به خود..... ۳۵

۵-۱. سلامت و موفقیت برای خود و خانواده..... ۳۵

۵-۲. خوداتکایی عاطفی..... ۳۷

۵-۳. ایجاد ارتباطات عاطفی و آرامش توسط خانواده برای کودکان..... ۳۹

فصل ششم : استرس..... ۴۲

۶-۱. استرس چیست؟..... ۴۲

۶-۲. مدیریت استرس در بدن..... ۴۳

فصل هفتم : بررسی تاثیر اضطراب در زندگی..... ۴۸

۷-۱. اضطراب..... ۴۸

۷-۲. شایع‌ترین اختلالات اضطرابی..... ۵۰

۷-۳. تعریف اضطراب از زبان خودش..... ۵۱

۷-۴. مدیریت اضطراب..... ۵۲

۷-۵. درمان شناختی رفتاری (CBT)..... ۵۲

۷-۶. خودیاری هدایت‌شده..... ۵۳

فصل هشتم: افزایش اعتماد به نفس در اطرافیان..... ۵۴

۸-۱. خجالتی بودن و هراس اجتماعی..... ۵۴

۸-۲. اعتماد به نفس..... ۵۵

۸-۳. بازسازی ذهن و به چالش کشیدن افکار منفی..... ۵۶

۸-۴. شرایط و نحوه مقابله با نگرانی..... ۵۶

فصل اول : روانشناسی شخصیت

۱-۱.رویکرد روانکاوی

هر انسانی دارای الگوهای خاصی در تفکر، احساس و عمل است. این الگوها نمایانگر شخصیت هرکسی هستند و اساس تعامل آن فرد را با افراد دیگر فراهم می‌کنند. در زندگی روزمره، افرادی هستند که به آنها پرخاشگر، شاد، غمگین و ... گفته می‌شود. پس مطالعه شخصیت به حوزه‌های مختلف رفتار انسان کمک می‌کند چون شخصیت، ماهیت درونی واقعی یک فرد است. تأثیر منحصربفردی که شخص بر دیگران می‌گذارد به همان اندازه در درک شخصیت مهم است. با این حال، مفهوم شخصیت توسط روانشناسان به شیوه‌های مختلف تعریف شده است و این دیدگاه یا موقعیت نظری است که توجه ما را به جنبه‌های خاصی از شخصیت معطوف می‌کند. شخصیت، ثابت نیست بلکه پویا است، و نوع و میزان سازگاری فرد با محیط خود را تعیین می‌کند و این الگوی سازگاری منحصر به فرد است. شخصیت عبارت است از یک الگوی کم و بیش پایدار که میزان ثبات آن، سازگاری فرد را با محیطش تعیین می‌کند. شخصیت معمولاً به الگوهای رفتاری متمایز (شامل افکار و احساسات) اشاره دارد که سازگاری هر فرد با موقعیت‌های زندگی خود را مشخص می‌کند. عوامل خودآگاه، ناخودآگاه، جبرگرایی، آزادی در عملکرد، نقش تجربه اولیه، نقش عوامل ژنتیکی، منحصر به فرد بودن، جهان‌شمول بودن و .... در ترسیم شخصیت یک فرد تاثیرگذار خواهند بود. شخصیت انسان به دلیل تضاد بین انگیزه‌های بیولوژیکی پرخاش‌گر و لذت‌جوی فرد و محدودیت‌های اجتماعی درونی علیه آن‌ها پدیدار می‌شود. یعنی شخصیت در تلاش برای حل تعارض‌ها بوجود می‌آید. شخصیت انسان بر اساس سه مسیر می‌تواند شکل بگیرد :

_ مسیر ناخودآگاه و غیرمنطقی که از اخلاق و خواسته های دنیای بیرونی مصون است و بر اساس اصل لذت عمل می‌کند و به دنبال رضایت و نتیجه‌گیری فوری است.

_ مسیر آگاهانه که با عملکرد دنیای واقعی درگیر است و بر اساس اصل واقعیت و منطق عمل می‌کند و افکار و رفتارها را تنظیم می‌کند و همچنین به فرد می‌آموزد که خواسته‌های دنیای بیرونی و نیازهای فرد را به تعادل برساند.

_ مسیر بازنمایی درونی ارزش‌های خانواده (پدر و مادر) و اجتماع که به عنوان صدای وجدان عمل می‌کند، که شخص را وادار می‌کند که رفتار ایده‌آل را نیز در نظر بگیرد و عدم رعایت ارزش‌های اخلاقی باعث شرم، گناه و اضطراب در فرد می‌شود.

ممکن است رشد شخصیت از طریق مراحل روانی - جنسی رخ دهد و گرایش لذت جویی روی نواحی مختلف بدن متمرکز شود. رضایت یا ناامیدی بیش از حد ناحیه‌ای از بدن انسان در هر مرحله می‌تواند منجر به تثبیت میل جنسی و متعاقب آن اختلال در رشد طبیعی شخصیت شود. مثلا اگر مدت شیرخواری کودک از مادر (مکیدن و بلع شیر) بیش از حد معمول شود، آن کودک در دوران بزرگ‌سالی دچار مشکلاتی مانند جویدن ناخن یا اشیا، جویدن بیش از حد آدامس می‌شود و از فعالیت‌هایی مانند پرخوری، سیگار کشیدن و نوشیدن و .... لذت می‌برد. همچنین از شروع سن سه سالگی،

پسرها برای جلب توجه مادرشان با خواهر برادر و پدرشان رقابت می‌کنند. پسرها در این مرحله وابستگی شدیدی به مادرشان پیدا می‌کنند و ممکن است نسبت به حضور پدرشان رنجیده خاطر شوند. این احساسات باعث ایجاد اضطراب یا ترس از تنبیه پدر می‌شود و برای محافظت از خود در برابر این اضطراب، پسرها با پدران خود همذات پنداری می‌کنند. یک احساس معکوس برای کودکان دختر وجود دارند و آنها حس وابستگی شدید به پدرشان خواهند داشت. در سن ۶ تا ۱۲ سالگی، میل به فعالیت‌هایی مانند ورزش، یادگیری و فعالیت‌های اجتماعی، آغاز خواهد شد. با پایان ۱۲ سالگی، میل جنسی به سمت جنس مخالف، بسیار زیاد خواهد شد. این مرحله از زندگی برای یک نوجوان بسیار حساس است و نیاز به آموزش و مراقبت (بدون اجبار) خواهد داشت تا فرد شروع به ایجاد روابط مثبت با دیگران کند. اگر در مرحله‌ای از زندگی، یک مشکل دارای راه‌حل یا سازش واقع‌گرایانه نباشد، آنگاه فرد از انکار یا تحریف واقعیت به عنوان یک مکانیسم دفاعی استفاده می‌کند تا از درک واقعیت و ایجاد اضطراب جلوگیری شود. بیشتر اضطراب‌ها، آگاهانه تجربه نمی‌شوند اما با مکانیسم دفاعی، کنترل می‌شوند. البته استفاده بیش از حد از مکانیسم دفاعی ممکن است باعث ایجاد اختلال در فرآیندهای فکری و عملکرد روزمره شود. یک فرد بالغ و سالم از قدرت نفس برخوردار است تا بتواند تضاد، اختلال در فرآیندهای فکری و عملکرد روزمره را کاهش دهد و به تعادل برساند اما هنگامی‌که نفس، تضاد زیادی را تجربه کند، ضعیف خواهد شد. این باعث ایجاد الگوهای رفتاری سفت و سخت می‌شود (رنجش روان) و اگر عملکرد سازگاری متوقف شود، دچار وضعیت روان پریشی خواهد شد. مکانیسم‌های دفاعی یک انسان مراحل مختلفی مانند سرکوب (امتناع از شناخت یک واقعیت درونی یا منبع اضطراب، رانده شدن تکانه‌های هویت غیرقابل قبول به سمت ناخودآگاه و سلب قدرت آنها برای ایجاد مزاحمت آگاهانه از فرد)، انکار (امتناع از تصدیق منبع بیرونی اضطراب)، فرافکنی (سرکوب تکانه‌های غیرقابل قبول و سپس نسبت دادن آن به دیگران)، جابجایی (انتقال احساسات، تغییر هدف احساس و سرکوب احساسات به دلیل ترس نشان دادن یا تجربه برخی احساسات علیه کسی که آنها را برانگیخته است و سپس انتقال آنها به یک جسم امن تر و رها کردن آن) و عقلانی کردن (رفتاری قابل توجیه، با ثبات و شایسته تایید خود و اجتماع) می‌باشد. شخصی که در تشکیل واکنش شرکت می‌کند، احساساتی را که باعث ایجاد اضطراب می‌شوند، سرکوب می کند و سپس شخصیت خود را به صورت مخالف با آن به نمایش می‌گذارد یا ممکن است به طور ناگهانی، رفتار پرخاشگرانه خود را به صورت یک رفتار قابل قبول‌تر نشان دهد و برای مقابله با اضطراب خود، به سادگی صحنه درگیری را رها کند و به مرحله سکوت ظاهری و یا آرامش برگردد. برای ایجاد پویایی شخصیت باید یک تعادل در در مورد پیشرفت و پسرفت انرژی روانی برقرار کرد. یعنی برای دستیابی به خودآگاهی، افراد باید با دنیای بیرونی و درونی خود سازگار شوند. انسان‌ها هم از طریق تجربیات گذشته و هم از طریق انتظاراتشان از آینده، برانگیخته می‌شوند. همچنین افراد برون‌گرا، بیشتر از طریق درک ذهنی خود از طریق دنیای واقعی تحت تأثیر قرار می‌گیرند، در حالی‌که درون‌گراها به دیدگاه فردی خود از چیزها متکی هستند. درون‌گراها و برون‌گراها اغلب نسبت به یکدیگر بی‌اعتماد هستند و درک درستی از یکدیگر ندارند. تیپ‌های شخصیتی انسان‌ها بر اساس چهار رویکرد تفکر یا تشخیص معنای محرک‌ها، احساس یا ارزش دادن به چیزی، احساس، یا دریافت محرک‌های حسی و شهود یا درک داده‌های ابتدایی که فراتر از آگاهی فرد است، تفکیک می‌شوند.

برای کشف عقده‌های نهفته در ناخودآگاه فرد آسیب دیده (از نظر روحی) می‌توان از روشی استفاده کرد که در آن از فرد خواسته شود که پس از نشان دادن یک تصویر یا خوانده شدن یک کلمه توسط معاینه‌کننده، هر آنچه که به ذهنش می‌رسد را بیان کند. جواب‌های غیر معمول بیانگر یک تحلیل پیچیده رویا است و می‌توانند در توضیح رویدادهای گذشته و تصمیم‌گیری در مورد با آینده، مورد استفاده قرار گیرد. البته سن مخاطب در این روش‌ها تاثیرگذار است و باید بر اساس سن شخص از این دو روش استفاده کرد. برترین نیروی پویا در یک فرد، تلاش برای موفقیت یا برتری است و داشتن هدف در هنگام تلاش، اجزای شخصیت فرد را متحد می‌کند و همه رفتارهای او را معنادار می‌سازد. تلاش فرد می‌تواند در دو منفعت شخصی (برتری) یا منفعت اجتماعی (موفقیت) مورد بررسی قرار گیرد :

_ تلاش برای موفقیت شخصی : افراد ناسالم از نظر روانی در تلاش برای برتری شخصی (با اندکی نگرانی برای افراد دیگر) هستند. اگرچه به نظر می‌رسد که آنها به افراد دیگر علاقه مند هستند، اما انگیزه اصلی آنها منفعت شخصی است.

_ تلاش برای موفقیت اجتماعی: افراد سالم از نظر روانی برای موفقیت تمام بشریت تلاش می‌کنند و این کار را بدون از دست دادن هویت شخصی خود انجام می‌دهند.

نگاه ذهنی مردم به جهان، رفتار آنها را شکل می‌دهد و داستان‌ها انتظارات مردم از آینده است و در برخی مواقع مردم طوری رفتار می‌کنند که انگار این داستان‌ها درست هستند. البته فرآیندهای خودآگاه و ناخودآگاه با هم متحد می‌شوند و برای رسیدن به یک هدف واحد عمل می‌کنند. رفتار انسان به قدری ارزش دارد که از طریق علاقه اجتماعی (یعنی احساس یگانگی با کل بشریت) برانگیخته شود. البته علاقه اجتماعی به عنوان یک رفتار ذاتی در همه افراد وجود دارد، اما باید در یک محیط اجتماعی به درستی پرورش یابد. شیوه تلاش یک فرد در زندگی باعث ایجاد یک سبک زندگی خاص برای او می‌شود و البته افراد سالم از طریق رفتار انعطاف‌پذیر مشخص می‌شوند. سبک زندگی تا حدی محصول وراثت و محیط است اما در نهایت سبک زندگی از طریق قدرت خلاقانه افراد (مهارت در انتخاب آزادانه) شکل می‌گیرد. مهم‌ترین عامل در رشد غیرعادی شخصیت (مخصوصا برای افراد ناسالم) عدم علاقه اجتماعی است و افرادی که سبک زندگی نامطلوبی دارند، تمایل دارند که اهداف خود را خیلی بالا و ریسک‌پذیر تعیین کنند و در دنیای خصوصی خود غرق شوند. در بعضی مواقع کمبودهای جسمی یا احساسی به صورتی اغراق آمیز، باعث ایجاد حس نفرت یا بی اعتمادی به دیگران می‌شود و ممکن است باعث ایجاد سکوت طولانی مدت و حذف اعتماد به نفس شخص شود. در این مواقع شخص یا به دلیل ترس از اتفاقات ناگهانی به سکوت روی می‌آورد یا در یک حرکت انفجاری به طرف مقابل هجوم (کلامی یا فیزیکی) می‌آورد. این گونه افراد برای محافظت از وجدان خود سعی در حفظ احساسات غلط خود دارند، با پرخاشگری سعی در کم ارزش کردن دستاوردهای دیگران دارند، با متهم کردن دیگران به عنوان مسئول ناکامی‌های خود سعی در تسلی خود دارند و یا از طریق حرکات فیزیکی سعی در مخفی کردن احساسات واقعی خود دارند. یعنی نمی‌توانند احساسات واقعی خود را ابراز کنند. همچنین گاهی اوقات مردها و حتی زن‌ها بیش از حد بر مطلوبیت مردانه بودن تأکید می‌کنند و برای توصیف صفات شخصی و شخصیت خود، سعی در نزدیک نشان دادن خود به صفات مردانه دارند. درک افراد از نحوه تناسب

آنها با خانواده، با سبک زندگی آنها مرتبط است. فرزندان اول در خانواده دارای احساس قدرت و برتری هستند و البته بیش از حد محافظه‌کار هستند و بیش از سهم خود اضطراب دارند. فرزندان دوم علاقه اجتماعی زیادی دارند و از این که در مرکز توجه باشند لذت می‌برند. فرزندان آخر و کوچک‌تر نازپرورده و فاقد استقلال هستند. تمام این خصوصیات موقتی است و ممکن مطابق شرایط فرد، تغییر کند. برای ایجاد یک فضای امن برای ذهن افراد و کمک به آنها برای رسیدن به آرامش نسبی می‌توان نوع نیازها و راه‌های رسیدن به آنها را به چالش کشید. این نیازها عبارتند از :

_ ارتباط شخص با دنیای بیرون برای حفظ شخصیت و هویت فردی و داشتن نظم روحی (متشکل از تسلیم و سکوت، قدرت و برتری، و عشق)

_ تعالی شخص (متشکل از تخریب شخصیت و روحیه افراد یا خلق امنیت روانی و مراقبت از افراد دیگر)

_ ریشه‌دار بودن در ارتباط دنیای بیرون (متشکل از ریشه یابی و احساس آرامش)

_ داشتن حس هویت (متشکل از آگاهی از شخصیت و طرز فکر خود، داشتن انگیزه برای ایجاد هویت شخصی)

_ چارچوب جهت گیری برای ثبت هویت فردی در جهان اطراف (متشکل از داشتن یک برنامه یا فلسفه مناسب فردی).

همچنین هنگامی‌که یک فرد به آزادی بی انتها برسد، دچار سردرگمی و انزواوی بیشتری می‌شود. این نوع آزادی باعث ایجاد اضطراب و احساس تنهای در شخص می‌شود. برای فرار از این حس می‌تواند دچار حس دیکتاتوری و اقتدارگرایی شود و در مواقع لزوم با یک شریک قدرتمند، متحد شود، شروع به تخریب شخصیت دیگران بکند و یا در برابر خواسته‌های دیگران تسلیم شود. هر شخصی برای شکل‌گیری و جهت گیری شخصیت خودش از طریق تحلیل ارتباط خود با دیگران، با جهان بیرون ارتباط برقرار می‌کند و میزان برقراری این ارتباط، میزان جامعه‌پذیر بودن او را مشخص می‌کند. افرادی که آماده پذیرا شدن این ارتباط و جهت‌گیری در این مسیر هستند، به این نتیجه می‌رسند که بهترین روش برای برقراری با جهان بیرون، دریافت سیگنال مثبت از طریق عشق، دانش و اشیاء مادی است. افراد دارای گرایش استثمارگر نیز فکر می‌کنند که منشأ خوبی‌ها در خارج از خودشان است، اما آنها به جای اینکه با آرامش، آن را بدست آورند، به طور پرخاش‌گرانه آن را بدست می‌آورند. یعنی هیجانات و استرس‌های کاذب و بی‌دلیل، همیشه همراه آنها است تا به نتیجه برسند. افراد دارای اختلال احتکار، سعی می‌کنند، اندوخته‌های خود مانند عقاید، احساسات و دارایی‌های مادی خود را نجات دهند. افرادی که گرایش بازاریابی دارند، خود را کالا می‌بینند و بر اساس معیار مهارت‌شان در فروش، برای خود و شخصیت خود، ارزش قائل می‌شوند. آنها نسبت به سایر جهت‌گیری‌ها، ویژگی‌های مثبت کمتری دارند و احساس خوبی به آنها ندارند. افراد دارای روان سالم از طریق کار سازنده، عشق و استدلال به سمت آزادی مثبت حرکت می‌کنند. افراد ناسالم (از نظر روحی) روش‌های غیرمنظم و پر خطری در کار کردن، استدلال کردن و عشق ورزیدن دارند. نمونه‌های از آن عبارتند از عشق به مرگ و تنفر از تمام بشریت، خودشیفتگی بدخیم، مهم بودن هر چیزی که متعلق به خود فرد است، بی‌ارزش بودن هر چیزی که متعلق به دیگران است و وابستگی شدید به اعضای خانواده. برای درمان اینگونه مشکلات،

ابتدا باید شخصیت فرد مورد نظر را مورد بررسی قرار داد و سپس عادت‌های رفتاری او مانند وابستگی، تعالی، ریشه‌داری، احساس هویت را در یک مسیر مشخص قرار داد تا به مرور زمان دچار ثبات شخصیت شود. به دلیل وجود شرایط و حس رقابت در جامعه، امکان ایجاد خصومت و احساس منزوی‌شدن در افراد وجود دارد. این شرایط باعث ایجاد توهم عاطفی در انسان‌ها می‌شود و برای التیام بخشیدن به حس تنهایی، از ابراز علاقه اغراق آمیز و احترام گذاشتن‌های دروغین استفاده می‌کنند. این رفتار ممکن است از شرایط اجتماعی (زمان حال)، دوران کودکی (گذشته) و ترس از رسیدن به شرایط بد در دوران پیری (آینده) بوجود آید. ریشه تمام خصومت‌ها و عدم امنیت‌ها در دوران کودکی می‌باشد. همه کودکان به امنیت نیاز دارند و آن را تنها از طریق محبت والدین بدست می‌آورند. اما ممکن است والدین فرزندان خود را نادیده بگیرند، طرد کنند و یا در محبت کردن، زیاده روی کنند. عدم تعادل در رفتار و احساسات والدین، باعث ایجاد شرایط نامناسب در امنیت و احساسات کودکان خواهد شد. اگر کودکان احساس خصومت اولیه را سرکوب کنند باعث ایجاد احساس ناامنی، اضطراب و ترس در آنها می‌شود. رفتارهایی مانند محبت، صحبت کردن با آرامش، دادن اعتبار و قدرت به فرد و مالکیت باعث کاهش اضطراب و ترس خواهد شد. افراد عادی نسبت به این رفتارها، انعطاف پذیر خواهند بود اما افراد ناسالم ممکن است نسبت به یکی از این رفتارها، وابستگی شدید پیدا کند و دچار توهم شود. همچنین افرادی وجود دارند که با وجود اطلاع از تنش‌ها و ترس‌ها (عدم هماهنگی احساس و واقعیت) ، نسبت به شرایط خود مشکلی ندارند و از خود خوری و بحث کردن اجتناب می‌کنند. یعنی شرایط موجود را بدون اعتراض می‌پذیرند. اگر شرایط حادتر شود و فرد نتواند مشکلات خود را حل کند و به شرایط عادی برگردد آنگاه دچار تنفر از خود می‌شود و دیگر خودش را دوست ندارد، زیرا در واقعیت نمی‌تواند از منافع خود دفاع کند و در مقابله با دیگران دچار استرس خواهد شد. او آنچه را که حق خود می‌داند از دست می‌دهد چون توانایی آن را ندارد تا حرف‌هایش را به طور مستقیم به طرف مقابلش بگوید. بنابراین یا از داد و فریاد به عنوان وسیله‌ای برای دفاع از خود استفاده می‌کند یا خودش را قانع می‌کند که باید سکوت کند. شاید فرد در همان لحظه به یک آرامش لحظه‌ای برسد اما بعد از مدتی این موضوع را برای خود مورد تحلیل قرار می‌دهد و به مرور دچار آشفتگی و شرایطی همانند خواسته‌های بی امان از خود، خود اتهامی بی رحمانه، تحقیر خود، ناامیدی از خود، عذاب یا شکنجه خود و اعمال و انگیزه‌های خود ویرانگر خواهد شد. اضطراب حالتی ناخوشایند از آشفتگی درونی است که اغلب با رفتارهای عصبی مانند قدم زدن به جلو و عقب، مشکلات جسمی و تخیلات فکری همراه است. این احساس ذهنی ناخوشایند ترس از چیزی است که احتمال وقوع آن وجود ندارد (مانند احساس مرگ قریب الوقوع). اضطراب برخلاف ترس یک احساس واقع بینانه ترسناک یا خطرناک نیست بلکه یک احساس نگرانی و ناراحتی است که بعد از چند لحظه تعمیم می‌یابد و به‌عنوان واکنشی بیش از حد به موقعیتی که فقط به صورت ذهنی تهدیدآمیز تلقی می‌شود، تعمیم می‌یابد. اضطراب اغلب با بیقراری، خستگی، مشکلات تمرکز و تنش عضلانی همراه است.

۲-۱. تاثیر صفت هر انسان در شخصیت او

صفت و ویژگی‌ها دائمی شخص هستند که او را وادار می‌کنند تا در موقعیت‌های مختلف به طور یکسان رفتار کند. افراد را می‌توان از طریق اندازه‌گیری این صفات مقایسه کرد. البته این ویژگی‌ها نسبتاً دائمی هستند زیرا ممکن است در طول

زمان تغییر کنند. درون‌گرایی یا برون‌گرایی یک ویژگی دوقطبی است. افراد درون گرا، خود محور هستند و دارای خصوصیاتی همانند ایده‌آل‌گرا، تخیلی، خجالتی و منزوی هستند. آنها در اکثر مواقع دارای حالاتی مانند فکر کردن، خیال و خیال پردازی هستند. این افراد زمان زیادی را برای تصمیم‌گیری صرف می‌کنند و نسبت به آینده نگران هستند. اما افراد برون‌گرا بیشتر به فعالیت‌های اجتماعی گرایش دارند و دارای خصوصیاتی همانند واقع بینی، پرحرفی و فعال هستند و همچنین علاقه بیشتری به رهبری نشان می‌دهند. البته تعداد بسیار کمی از مردم کاملاً برون‌گرا یا درون‌گرا هستند و اکثر مردم دو خصوصیات درون‌گرایی و برون‌گرایی را به طور همزمان دارند. سطح تحریک قشر مغز باعث ایجاد تفاوت در افراد درون گرا و برون گرا می‌باشد. افراد برون‌گرا، آستانه تحریک قشر مغز پایین‌تری دارند و تحریک کمی برای فعال کردن آنها کافی است. اما افراد درون گرا، تحریک قشر بسیار بالایی دارند و از طریق تحریک محیط بیرونی تحت تأثیر قرار نمی‌گیرند. روان رنجوری نیز یک بعد دوقطبی است و افراد روان رنجور دارای ویژگی‌های دقیق و تمایلات رفتاری هستند. آنها فقدان کنترل عاطفی و قدرت اراده را با اختلال در فرآیند فکر و فعالیت نشان می‌دهند (یعنی این ویژگی آنها بخاطر کند بودن قدرت تفکر آنها در لحظات خاص، نشان داده خواهد شد). حتی مشکلات و اشتباهات بسیار کوچک دیگران باعث آزار آنها خواهد شد. افرادی که روان رنجوری بسیار بالایی دارند دارای حساسیت عاطفی بالا، تلقین پذیری بالا و جامعه پذیری کم هستند. در نقطه مقابل، افراد دارای ثبات بالا، خونسرد هستند و مسائل متضاد باعث آشفتگی آنها نمی‌شود. یعنی حتی در سخت‌ترین شرایط می‌توانند خود را تحت کنترل نگه دارند. آنها در بدترین شرایط هم می‌توانند آرامش خود را حفظ کنند و به طور متعادل روی مشکل فکر کنند تا به یک تصمیم درست برسند. افراد روان رنجور دارای سیستم عصبی خودمختار واکنش پذیرتر هستند و در برابر انگیزه‌های محیطی آسیب‌پذیر هستند و همچنین ممکن است دارای اختلالاتی مانند فوبیا، اختلال اضطراب و اختلال وسواس فکری- اجباری باشند. افراد روان پریش دارای ویژگی کمبود قدرت تمرکز، حافظه ضعیف هستند و عدم حساسیت هستند. آنها بیشتر نگران خودشان هستند تا دیگران و همچنین در رفتار آنها ظلم و احساس طلبی، وجود دارد. آنها نمی‌توانند از خود در برابر خطر و موقعیت‌های خطرناک، محافظت کنند. علاوه بر ویژگی‌های خلقی، ویژگی‌های انگیزشی مانند نگرش‌ها (نگرش به یک اقدام خاص یا تمایل به عمل در پاسخ به یک موقعیت معین)، انگیزه‌ها (انگیزه‌های ذاتی مانند رابطه جنسی، گرسنگی، تنهایی، ترحم، ترس، کنجکاوی، غرور، احساساتی بودن، خشم و ...) و ظاهر (صفات پویایی آموخته شده یا اکتسابی) نیز در انسان وجود دارد. صفات ژنتیکی شخص نیز تاثیر زیادی در ثبات شخصیت او دارد و این صفات را می‌توان به دو دسته هوش سیال (مهارت سازگاری با مواد جدید) و هوش متبلور (که به یادگیری قبلی بستگی دارد) تقسیم‌بندی کرد. ویژگی‌های شخصیتی را می‌توان در پنج عنوان بهره‌وری از تجربه، وظیفه شناسی، برون گرایی، موافق بودن و روان رنجوری خلاصه کرد (جدول ۱-۱). این ویژگی‌ها نشان‌دهنده طیفی از تیپ‌های شخصیتی متفاوت است و ممکن یک فرد دچار اختلال شخصیت و یا شخصیت دو قطبی شوند (مثلا به ترتیب، در طول دوره‌های زمانی کوتاه مدت درون‌گرا یا برون‌گرا شود / وظیفه‌شناسی از طریق بزرگسالی تا میانسالی افزایش یابد / سازگاری با افزایش سن افزایش یابد روان رنجوری و برون گرایی با افزایش سن، کاهش یابد و ...).

عنوان	توضیحات
بهره‌وری از تجربه	این ویژگی شامل قدردانی از هنر، احساسات، ابتکار، ماجراجویی، ایده‌های غیرمعمول، کنجکاوی و تنوع تجربه است. گشاده رویی نشان دهنده درجه کنجکاوی فکری، خلاقیت و ترجیح افراد به تازگی و تنوع است. همچنین به عنوان میزان تخیل یا مستقل بودن شخص در مشکلات توصیف می شود.
وظیفه شناسی	این ویژگی به تمایل فرد به انضباط شخصی، وظیفه شناسی، شایستگی، متفکر بودن و تلاش برای دستیابی به موفقیت اشاره دارد. البته از مفاهیم اخلاقی (داشتن وجدان داشتن) متمایز است و بر میزان قصد و اندیشه عمدی فرد در رفتار خود متمرکز است. افرادی که وظیفه شناسی بالایی دارند، رفتار برنامه‌ریزی شده را به جای خودانگیختگی ترجیح می‌دهند و اغلب سازمان یافته، سخت کوش و قابل اعتماد هستند. افرادی که وظیفه شناس نباشند (افراد بی‌نظم)، رویکرد آرام تری دارند وخودجوش هستند.
برون گرایی	افراد برون گرا، دارای خصوصیاتی همانند انرژی بالا، احساسات مثبت، پرحرفی، جرات ورزی، اجتماعی بودن و تمایل به جستجوی انگیزه و فعالیت‌های احتمالا پر خطر در جمع دیگران هستند اما افراد درون‌گرا دارای خصوصیاتی همانند تنهایی، سکوت، شرکت در گروه‌های کوچک و فعالیت‌های کم جمعیت، انجام کارهای پنهانی هستند.
موافق بودن	ویژگی توافق پذیری، فرد را به سمت دلسوز بودن و همکاری سوق می‌دهد و از بدگمانی و خصومت نسبت به دیگران دور می‌کند. همچنین یک معیار برای سنجش قابل اعتماد بودن و خوش خلق بودن فرد است.
روان رنجوری	این ویژگی با تجربه احساسات ناخوشایند مانند عصبانیت، اضطراب، افسردگی یا آسیب پذیری مشخص می‌شود. همچنین یک معیار برای سنجش ثبات عاطفی و کنترل رفتار فرد می‌باشد.

جدول ۱-۱. ویژگی‌های شخصیتی.

۱-۳ دیدگاه‌های انسانی

نظریه‌های انسان گرایانه یا پدیدارشناختی شخصیت، دیدگاهی مثبت و خوش بینانه از رفتار انسان ارائه می‌دهند. اگر فرد در مسیر تجربیات دسته جمعی قرار گیرد، دچار مشکلات ناشی از انگیزه‌ها و درگیری های ناخودآگاه جمع خواهد شد و اگر در مسیر تجربیات فردی قرار گیرد آنگاه دچار مسیری می‌شود که شامل تجربیات فردی، روابط و راه‌های درک جهان خواهد بود. همه انسان‌ها به توجه، تایید و عشق نیاز دارند و این نیازها از دوران کودکی ایجاد می‌شود. احساس هر فرد نسبت به خودش، با واکنش دیگران تعیین می‌شود و اگر فرد احساس کند که دیگران از او راضی نیستند، این احساس در رفتار و احساس خودش نیز تاثیرگذار خواهد بود. البته اگر هدف شخص فقط جلب رضایت دیگران باشد، ممکن است دچار اختلال در رشد شخصیت و رفتار خودش شود. خودشکوفایی یعنی تجربه یک نگاه مثبت و پر از عشق و محبت به زندگی (بدون هیچ قید و شرطی) و رسیدن به یک شخصیت مستقل. البته همه انسان‌ها، ظرفیت یکسانی برای خودشکوفایی دارند اما شرایط و نوع رسیدن به آن برای هر فردی متفاوت است. همه انسان‌ها تمایل دارند که به سمت تکمیل و تحقق پتانسیل‌های موجود در زندگی خود حرکت کنند. البته برای انسان، شرایط خاص و منحصر به فردی وجود دارد. همچنین

احساس خودشکوفایی و ایجاد هویت شخصی از دوران نوزادی شروع می‌شود. ایجاد هویت برای هر شخص شامل دو بخش هویت درونی (تمام ویژگی‌های واقعی هویت فرد) و هویت بیرونی (دیدگاه آرمانی شخص نسبت خودش) می‌باشد. پس از شکل‌گیری هویت فردی، شخص در مقابل تغییرات ایجاد شده در هویت خود مقاومت می‌کند و سعی می‌کند شکاف ایجاد شده بین هویت فعلی خود و هویت ایده‌آل خودش را از بین ببرد. اگر موفق به این کار شود به هدف خود خواهد رسید اما اگر نتواند این کار را بکند یک سطح آسیب شناسی روانی در ذهن و هویت او ایجاد می‌شود. این آسیب ممکن است به مرور زمان مشکلات روحی فراوانی در او ایجاد کند.

از نظر هویت فردی می‌توان انسان‌ها را در سه گروه قرار داد :

_ انسان‌هایی که اعتماد به نفس ندارند و زود تسلیم می‌شوند و بنابراین توسط دیگران نادیده گرفته می‌شوند

_ انسان‌هایی که برای جلب نظر دیگران سعی در تغییر خود و هویت فردی خود دارند.

_ انسان‌هایی که دارای رفتار و هویت ثابتی هستند، آزادانه اظهار نظر می‌کنند و به دیگران اجازه دخالت نمی‌دهند.

انسان‌ها برای حفظ هویت خود باید به دو مرحله نگهداری (که شامل تغذیه، هوا، ایمنی امنیت می‌باشد) و تقویت (که شامل تکمیل و تحقق پتانسیل‌های موجود می‌باشد) توجه کنند. هنگامی‌که بین هویت فرد و انتظار مخاطبان او، تضاد وجود داشته باشد آنگاه فرد دچار آسیب‌پذیری، تهدید، حالت تدافعی و اضطراب خواهد شد. این موضوع باعث می‌شود که سیستم دفاعی اعصاب فرد به درستی عمل نکند و دچار روان پریشی شود. اگر فرد زندگی متفاوتی با ماهیت و توانایی‌های واقعی خود داشته باشد نسبت به کسانی که اهداف و زندگی‌شان مطابقت دارد، کمتر خوشحال می‌شود. یعنی اگر او پتانسیل ذاتی برای تبدیل شدن به یک هنرمند، معلم و یا دانشمند بزرگ را داشته باشد اما مجبور باشد که انرژی خودش را برای دستیابی به نیازهای اساسی و اولیه انسانی متمرکز کند آنگاه ممکن است هرگز استعدادهای ذاتی خود را کشف نکند. خودشکوفایی در هر شخص به معنی رشد درونی و ایجاد یک نیروی محرکه برای رسیدن به ایده‌آل‌های ذهن آن شخص می‌باشد، و اگر شخص گاهی اوقات در سطحی پایین‌تر از خودشکوفایی عمل کند ممکن است تعالی شخصیت او دچار مشکل شود و دچار بیراهه شخصیتی شود (یعنی تحمل مشکلات برایش آسان شود و از تلاش برای رسیدن به زندگی بهتر، دست بکشد). همچنین افرادی که به خودشکوفایی رسیدن بعد از یک مدت مشکلات فرهنگی را به مشکلات شخصی ترجیح می‌دهند و سعی می‌کنند در ابتدا برای حل مشکلات فرهنگی قدم بردارند و مشکلات شخصی را در مرحله بعد حل کنند. یعنی این افراد به بلوغ روانی و فکری رسیده‌اند. خودشکوفایی فردی دارای ویژگی‌های زیبا و با ثباتی است:

_ شخص با استفاده از درک و تفکر خود، می‌تواند موقعیت‌ها را درست و صادقانه قضاوت کند و همچنین به موضوعات غیر واقعی، افراد دو شخصیتی و دروغگو حساسیت نشان می‌دهند. یعنی واقعیت را آزادانه و آنطور که هست بیان می‌کنند

_ پذیرش عیوب خود، دیگران و طبیعت. یعنی در کنار اظهارنظر آزادانه، با مشکلات عیوب دیگران مدارا می‌کنند.

_ در انجام وظایف روزمره و برطرف کردن مشکلات، دارای نظم هستن و از مقاومت در برابر سختی‌ها، ترسی ندارند. یعنی به دلیل مشکلات خود، به دیگران پرخاش نمی‌کنند و اگر برای مشکلات بقیه تلاش کنند، رفتار طلبکارانه ندارند.

_ شخص دارای حس خودمختاری است همانند یک شخص مدبر و مستقل عمل می‌کند.

_ شخص دارای روحیه با طراوت و پایدار است. یعنی حتی اگر در سخت‌ترین شرایط باشد باز هم از محبت دیگران قدردانی می‌کند و ناراحتی‌های کوچک را تبدیل به افسردگی سریالی نمی‌کند.

_ شخص دارای عواطف انسانی عمیق و حس معاشرت قوی با دیگران است.

_ شخص با وجود داشتن روابط رضایت بخش با دیگران، از تنهایی نمی‌ترسد.

_ شخص دارای حس شوخ طبعی متعادل (به دور تمسخر دیگران) است.

_ شخص دارای حس امنیت است و اضطراب ندارد.

البته ممکن است افراد دارای شرایط یکسانی باشند اما رفتارشان بسیار متفاوت باشد. این موضوع ثابت می‌کند که نوع نگرش فرد می‌تواند تأثیر زیادی بر سرنوشت او داشته باشد.

۴-۱.حذف تصورات مبتنی بر گنگ بودن شخصیت

ممکن است شخصی که دچار مشکلات روحی است به این نتیجه برسد که دارای شخصیت گنگ و مبهمی است و در هنگام مشکلات روحی و شخصیتی هیچ کس نمی‌تواند او را درک کند و به او کمک کند اما در نقطه مقابل شخصی که دارای ثبات هویت است در کنار رشد درونی، یک جایگاه بزرگ‌تر برای خود متصور می‌شود و این موضوع باعث بهبود روابط او با دیگران می‌شود. همه انسان‌ها به مشاوره روانشناسی نیاز دارند تا ذهن آشفته یا آرام خود را به شرایط مطلوب برسانند. اگر این رشد درونی و مشاوره‌ها انجام نگیرد، شخص دچار عذاب و درد روحی خواهد شد. بنابراین باید عملکردهای درونی ذهن را با استفاده از فرآیند مدیتیشن و آگاهی ذهن بررسی کرد تا به سلامت روان و روح رسید. شخصی که دچار مشکلات روحی است دارای وابستگی شدیدی به تصورات و توهمات ذهنی خود است و برای هر موضوع روزمره، مشکلات و دشمنی‌های خیالی ایجاد می‌کند و در ذهن خود به آنها بال و پر می‌دهد، و چون این افکار و قضاوت‌ها همیشه در حال تغییر است بنابراین دچار وسواس فکری و شخصیتی می‌شود. او دچار فصل‌بندی شخصیتی می‌شود و هیچ ثباتی در شخصیت خود ندارد و ممکن است هنگامی بسیار شاد است دچار خشم و تنفر فراوان نسبت به دیگران و محیط اطراف خود شود و یا در هنگام غم و ناراحتی یک رفتار طبیعی و شاد کننده انجام دهد. این نوع رفتارها باعث دوری دیگران از او می‌شود و نسبت به او احساس بدی پیدا می‌کنند، در حالی که او رفتار خود را مناسب می‌داند و دیگران را افرادی سطحی‌نگر می‌داند. در این مرحله بیماری او شدت پیدا می‌کند و تبدیل به یک شخص دوشخصیتی می‌شود. شخصی که به ثبات شخصیت برسد یاد می‌گیرد که هماهنگ و با برنامه زندگی کند. یک ناظر منفعل نباشد بلکه

یک شرکت‌کننده فعال در زندگی شخصی و اجتماعی باشد. انسان‌ها باید در سه موضوع (تمایلات خودخواهانه، آداب و رسوم و تعالیم نادرست و خرافات) دقت کنند و مراقب ذهن خود باشند تا این سه موضوع را به درستی درک کنند. در غیر این صورت دچار مشکلات شخصیتی و روحی فراوانی خواهند شد. هر فردی برای رسیدن به آرامش روحی و زندگی بهتر می‌تواند استعدادهای ذاتی خود را پرورش دهد و برای تکامل شخصیت خود تلاش کند (شناخت استعدادهای ذاتی هر فرد، یک راه نجات برای اوست). همچنین صبور بودن در این مرحله، باعث رسیدن به اعتدال در رفتار شخص می‌شود. برای اینکه شخص بتواند از نقاط قوت و فضایل خود برای رسیدن به یک زندگی معنادار استفاده کند، می‌تواند از روش‌های فراوانی استفاده کند. یکی از این راه‌ها، شرکت در کلاس‌های ورزشی است. نقاط قوت شخصیت هر فرد و کشف استعدادهایش، یک روش مناسب برای ایجاد یک زبان جهانی و اتحاد بین انسان‌ها است. افراد نقاط قوت شخصیت خود را به روش‌های مختلف و بر اساس شرایطی که در آن قرار دارند، بیان می‌کنند. بهترین محک برای شناخت شخصیت و تعادل در روحیات درونی هر شخص، میزان رضایت او از زندگی است.

فصل دوم : بررسی رفتارهای پرخاش‌گرانه کودکان

۲-۱. پرخاشگری چیست؟

پرخاشگری یک رفتار منفی، پر تنش و توهین‌آمیز است که توسط یک شخص بر علیه دیگران انجام می‌شود. این رفتار به دلیل داشتن احساس ترس درونی در هنگام از دست دادن شرایط خاص فرد و به دلیل نداشتن تعادل در قدرت، انجام می‌شود. افراد پرخاشگر فرصت طلب هستند و هدف آنها سواستفاده از شرایط است. آنها این عکس العمل را نشان می‌دهند تا اعتراض خود را نشان دهند و حتی اگر حق با آنها نباشد از این روش برای رسیدن به هدف خود استفاده می‌کنند. این رفتار شاید در یک دوره زمانی خاص انجام شود اما به مرور زمان تبدیل به یک عادت در شخص پرخاشگر خواهد شد. این رفتار از دوران دبستان (سنین ۷ سال به بعد) امکان‌پذیر می‌باشد. اولین مشکل ناشی از اضطراب(در یک محیط اجتماعی) برای هر انسانی از سنین دبستان تا دبیرستان ایجاد می‌شود. یعنی ممکن است شخص پرخاشگر به دلیل عدم تحمل محیط تحصیل خود، وادار شود که ترک تحصیل کند و ممکن است این رفتار برای او تبدیل به یک عادت روزمره شود و از رفتن به مکان‌های خاص، حضور در جمع و مراسمات خانوادگی فرار کند. در ادامه ممکن است حتی تحمل حضور در خانه و خانواده را نداشته باشد و از خانه فرار کند. شخص در این مرحله از زندگی دچار آشفتگی و سردرگمی در شخصیت خود می‌شود و دیگران به راحتی می‌توانند از آنها سواستفاده کنند چون شخص تصمیم‌های لحظه‌ای می‌گیرد و توانایی کنترل زندگی خود را از دست می‌دهد. یکی از بزرگترین دلایل این نوع پرخاشگری‌ها در کودکان و نوجوانان، داشتن بیماری‌های خاص یا نقص جسمانی است. بهترین راه‌حل برای برطرف کردن این مشکل، تاسیس مراکز مشاوره برای آموزش به خانواده این کودکان می‌باشد تا بهترین عملکرد را در کنترل رفتار و دادن اعتماد به نفس به کودکان خود داشته باشد. مدرسه هم می‌تواند با دادن امکانات و ایجاد محیطی امن برای این کودکان، به آنها انگیزه شرکت در کلاس‌های درس را بدهد. همچنین نیازی به جدا کردن کودکان پرخاشگر از دیگر کودکان نیست. آنها باید در جمع دیگران باشند تا دچار انزوا و افسردگی نشوند. بعضی از افسردگی‌ها پنهان هستند و با اینکه شخص لبخند به لب دارد و ظاهری معمولی دارد اما دارای ذهنی پریشان و قلبی پر از کینه است و ممکن است در لحظه تصمیمات اشتباه بگیرد و به دیگران آسیب برساند. بنابراین حضور این کودکان در جمع ضروری است، فقط باید یک مراقب (همانند معلمان) در کنار آنها باشد و از دور رفتار آنها را کنترل کند. این مراقبت‌ها به مرور زمان باید کمتر شود تا حضورشان باعث آشفتگی ذهن کودک نشود. نمی‌توان تمامی کودکان پرخاشگر را درمان کرد اما این نوع رفتارها باعث درمان اکثر این کودکان می‌شود و ریشه بسیاری از جرم‌ها و جنایت در آینده را از بین خواهد برد.

۲-۲. تحلیل انواع پرخاشگری

پرخاشگری به دو نوع مستقیم یا غیرمستقیم، تقسیم می‌شود. پرخاشگری مستقیم می‌تواند ماهیت کلامی یا فیزیکی داشته باشد و پرخاشگری غیرمستقیم شامل رفتارهایی مانند تمسخر، کنایه زدن، نام بردن و شایعه پراکنی است. پسرها بیشتر از خشونت فیزیکی (پرخاشگری مستقیم) استفاده می‌کنند اما دخترها خشونت کلامی (پرخاشگری غیرمستقیم) دارند.

پرخاشگری مستقیم شامل رفتارهایی مانند ضربه زدن، لگد زدن، هل دادن، خفگی و تخریب اموال یا سرقت است و پرخاشگری غیرمستقیم شامل رفتارهایی مانند تهدید، حرکات زشت، کنار گذاشتن دیگران از گروه و دستکاری در روابط دوستانه است. یکی دیگر از پرخاشگری‌های متداول، پرخاشگری جنسیتی است (که اغلب توسط مردها انجام می‌شود). یعنی شخص با تحقیر جنسیت طرف مقابل سعی در تحقیر او دارد. همچنین افرادی که در هنگام ایجاد مشکل و یا بروز تهدید برای فرد پرخاشگر، به یاری او نمی‌روند نیز باعث آسیب زدن به او می‌شوند. چون شخص پرخاشگر هیچ حمایتی از جمع نمی‌بیند، احساس تنهایی می‌کند و به مرور زمان از جمع گریزان می‌شود و حتی ممکن است کودکان و نوجوانانی که قربانی پرخاشگری و تهدید می‌شوند در یک محیط پر از استرس و با اضطراب زندگی کنند و اگر تحت حمایت خانواده و دوستان نباشد دچار سرگردانی شخصیت می‌شوند و ممکن است تبدیل به یک انسان دوشخصیتی شوند. جدیدترین نوع پرخاشگری در فضای مجازی (محیط اینترنتی) قرار دارد. بسیاری از مطالب دروغ و پر از حاشیه در فضای مجازی وجود دارد و اگر کودکان و نوجوانان بدون هیچ محدودیتی به آن دسترسی داشته باشند ممکن است قربانی خشونت شوند و یا افکار آنها در مسیر نادرست قرار گیرد. همچنین پخش موزیک‌های نامتعارف در مهدکودک‌ها و مدارس ابتدایی، به شدت برای ذهن کودک مضر است و ممکن است ذهن کودک را از محیط آموزش دور کند. مدرسه محیطی برای آموزش کودک است، نه رفتار پرخاشگرانه و نه ایجاد آزادی نامحدود برای کودک مناسب نیست. باید آموزش‌های علمی و داشتن نظم را به او آموخت و از آموزش چیزهایی که در محدوده سنی او نیست، خودداری کرد (هر کودک بعد از رسیدن به سن رشد می‌تواند تصمیم بگیرد موزیک گوش بدهد یا نه، از فضای مجازی استفاده کند یا نه، چه شغلی را برای خود انتخاب کند و...). افراد پرخاشگر هیچ احساس همدلی و یا نگرانی نسبت به دیگران ندارند و همچنین تمایل زیادی برای تسلط بر همسالان خود دارند. این افراد گرم مزاج هستند، به راحتی عصبانی می‌شوند و قربانیان خود را از میان افراد کم حرف و ضعیف‌تر انتخاب می‌کنند. افراد پرخاشگر نسبت به بزرگسالان و افراد قوی‌تر از خود حس مخالفت و نفرت دارند و آماده هستن که در فرصت مناسب به آنها لطمه بزنند. افراد پرخاشگر درک درستی از رفتار دیگران ندارند و تمام حرف‌های رفتار طرف مقابل را نوعی کنایه یا توهین به خود می‌دانند (به دلیل داشتن افکار و ذهن آشفته، در اکثر مواقع قدرت تحلیل رفتار و حرف دیگران را ندارند و دچار سوتفاهم می‌شوند). بنابراین باید در نوع رفتار با آنها به شدت مراقبت کرد، چون می‌توان از این طریق به آنها کمک کرد و حس نفرت آنها را کاهش داد و اعتماد آنها را نسبت به خود جلب کرد. یکی از دلایل انتخاب قربانی توسط یک فرد پرخاشگر، تفاوت (نوع رفتار، تفکر، پوشش لباس و ضعف در مهارت‌های اجتماعی) شخص قربانی با بقیه است. یکی از مهم‌ترین دلایل که باعث ایجاد روحیه پرخاشگری در کودک می‌شود، نداشتن دوست است. داشتن حس تنهایی و انزوا در جمع‌های دوستانه باعث ایجاد حس عدم امنیت، ترس و تنفر نسبت به دیگران خواهد شد. تداوم این حس ممکن است به افسردگی شدید و حتی خودکشی برسد، بنابراین باید از نظر روانی و ذهنی به کودکان کمک شود تا بتوانند در جمع‌های دوستانه (در مدرسه و خانواده) شرکت کنند. کودکان گوشه‌گیر و منزوی ممکن است به دلیل رفتار متفاوت‌شان توسط همکلاسی‌ها و دوستانشان مورد تمسخر و تحقیر قرار گیرند. بنابراین خانواده باید از سنین کم به رفتارهای خاص آنها توجه کنند و در حل این نوع مشکلات

به آنها کمک کنند. اگر مقصر اصلی رفتار کودکان، خانوده آنها (پدران خشن و مادران خشن و یا بیش از حد محافظه کار) باشند، آنگاه مسئولین مدرسه موظف هستن تا با استفاده از مشاورین متخصص به این کودکان کمک کنند و امنیت روانی و ذهنی آنها را حفظ کنند. دلایل فراوانی برای پرخاشگری کودک وجود دارد که می‌توان با بررسی رفتار کودک، آن را ریشه یابی کرد (جدول ۱-۲).

نوع پرخاشگری	توصیف آن
پر تنش و پارانوئید	شخص تندمزاج، تندخو، جنگ طلب، نترس، دارای اعتماد به نفس بیش از حد و فاقد همدلی با دیگران است. تشنه برتری و تسلط بر دیگران است و در رویارویی‌های مبهم به شدت واکنش نشان می‌دهد. همچنین تمایلی به پیروی از قوانین ندارد وتحمل بسیار کمی در مواقع مشکلات و هنگامی‌که ناامید شود، از خود نشان می‌دهد.
خشن	شخص هرگز قربانی نبوده و ریشه پرخاشگری‌اش ناشی از لطمه‌های روحی نیست. به محیط مدرسه و جمع‌های دوستانه، علاقه‌مند است. همیشه پرخاشگر نیست، فقط در مواقعی بخواهد دیگران حرف او را تایید کنند و یا بر دیگران مسلط شود، حس پرخاشگری خود را نشان می‌دهد و ممکن است اطرافیان با پرخاشگری او مقابله نکنند چون احساس خطر زیادی در آنها ایجاد نمی‌شود.
منفعل	شخص به ندرت دیگران را تحریک می‌کند و یا در یک بحث یا دعوا، شروع‌کننده پرخاشگری نیست. در ابتدا منتظر می‌ماند تا دعوا یا بحثی آغاز شود سپس وارد می‌شود و شروع به پرخاشگری می‌کند (حتی اگر آن موضوع به او ربطی نداشته باشد). یعنی شجاعت شروع دعوا را ندارد اما با شروع دعوا، اقدام به تحریک دیگران می‌کند.
قربانی خشونت	شخص خود قربانی خشونت و پرخاشگری است اما هنگامی‌که به افراد ضعیف‌تر از خود برسد به آنها پرخاش می‌کند (نفرت خود نسبت به افراد قوی‌تر از خود را با انتقام از افراد ضعیف‌تر از خود از بین می‌برد). یعنی علاوه بر بیماری پرخاشگری، دارای بیماری ترس درونی نیز می‌باشد. شخص سعی می‌کند خشونت خود را در غیاب دیگران و پنهانی انجام دهد و شخص قربانی را در مکان‌های خلوت مورد آزار قرار دهد.

جدول ۱-۲. انواع افراد پرخاشگر.

همچنین احساس عدم امنیت باعث نداشتن تمرکز در یادگیری کودک می‌شود و یک حس اضطراب و احساس خطر همیشه همراه او است. رفتارهای پرخاشگرانه یک شخص بر روی مخاطبین او، تاثیر منفی می‌گذارد و باعث ایجاد یک حس بد توام با نا امیدی خواهد شد. افزایش این حس بین کودکان دیگر باعث ایجاد یک جامعه ناامید و پسرفت در بلوغ ذهنی نسل جوان خواهد شد. یعنی ذهن کودکان دچار درگیری‌های فکری می‌شود و قدرت یادگیری آنها کاهش می‌یابد و ممکن است این موضوع تبدیل به یک عادت در جامعه شود. افرادی که شاهد پرخاشگری بین دو نفر هستند چون درک روشنی از وضعیت ندارند ممکن است دچار سوتفاهم شوند، واکنش عاطفی مناسبی از خود نشان ندهند، شکاف بین آنها و افراد پرخاشگر شکاف و دوری ایجاد شود و این تناقض و علامت سوال‌ها تبدیل به یک مشکل در آینده خواهد شد. کودکان ذهن کنجکاوی دارند و اگر نتوانند بین شخص پرخاشگر و شخص قربانی میانجی‌گری کنند، ممکن است احساس

گناه کنند. بنابراین نباید حتی کوچکترین پرخاش از جانب کودکان را نادیده گرفت چون ممکن است مشکلات بزرگی در روابط اجتماعی آینده کودکان ایجاد کند. هر کودکی توانایی یادگیری مطالب درسی و مهارت‌های رفتاری برای ایجاد روابط مثبت را دارد. حتی کودکان پرخاشگر نیز با در اختیار داشتن منابع مناسب می‌توانند تغییر کنند. یعنی همه افراد جامعه شایسته این هستند که با آنها با احترام و کرامت رفتار شود و باید رفتارهای همراه با احترام، الگوسازی شود. همچنین ممکن است بعضی از کودکان قربانی پرخاشگری، نمی‌توانند مشکلات خود را با والدین خود درمیان بگذارند. بنابراین مسئولین مدرسه باید یک ارتباط مستمر با خانواده کودک داشته باشند و با حفظ آرامش کودک سعی در مطلع کردن خانواده از مشکلات او کنند. صرفا کنترل کودکان و ترساندن آنها از رفتارهای بد کافی نیست. باید محیطی را فراهم کرد که کودک احساس امنیت کند، بتواند مشکلات خود را بر زبان بیاورد و از اجرای الگوی آموزشی فراری نباشد. کودکانی که از لحاظ اجتماعی به بلوغ ذهنی می‌رسند، بدون خشونت و اضطراب می‌توانند در برابر مشکلات قرار بگیرند و در یافتن دوست، برنامه‌ریزی تحصیلی و ازدواج بهترین عملکرد را خواهند داشت. کودکی که دچار درگیری‌های ذهنی نباشد، می‌تواند یک دیوار بین خود و شب بیداری، مواد مخدر، خیانت به عزیزان ایجاد کند و یک الگوی انسانی برای بقیه افراد اجتماع باشد. سلامت روان افراد تاثیر زیادی در سلامت اقتصاد، فرهنگ و جامعه مدنی خواهد داشت و اعتماد و امنیت را بین افراد جامعه رواج خواهد داد. بنابراین ارائه آموزش مناسب و دسترسی راحت به منابع آموزشی برای تقویت و پرورش شایستگی اجتماعی در کودکان بسیار مهم است.

فصل سوم : مشکلات ناشی از کمبود توجه در کودکان

۱-۳. بیش فعال بودن

کودکان بیش فعال همیشه در حال حرکت هستند، با اشیای اطراف خود بازی می‌کنند و یا بی‌وقفه صحبت می‌کنند. با آرامش نشستن در هنگام شام یا در طول کلاس درس برای آنها کار دشواری است. چون آن‌ها یک احساس بی قراری درونی دارند و ممکن است چندین کار را همزمان انجام دهند. آنها اغلب نظرات نامناسب را بیان می‌کنند، احساسات خود را بدون محدودیت نشان می‌دهند و بدون توجه به عواقب کار، رفتاری که دوست دارند را انجام می‌دهند. به طور کلی آنها از توضیح دادن دلیل کارهایی که انجام می‌دهند و انتظار، بیزارند. می‌توان برخی از نمونه های بیش فعالی در کودکان را به صورت زیر بررسی کرد :

_ عجول بودن در انجام کارها

_ مشکل داشتن در هنگام ایستادن در صف انتظار یا نوبت گرفتن

_ عدم تمرکز ذهن در یادگیری و حافظه ضعیف

_ بی‌توجهی به کارهای روزمره، بی اراده بودن و خستگی زود هنگام در انجام کارها

_ عدم توجه به جزئیات و فراموش‌کار بودن

_ قبل از اینکه کاری را به اتمام برساند شروع به کار دیگری می‌کند (دمدمی مزاج بودن و عدم ثبات شخصیت).

کودکان بیش فعال، خصوصیاتی همچون خیال پردازی، گیج بودن در موضوعات روزمره، کند بودن در حرکت و بی‌حوصلگی دارند. سرعت پردازش اطلاعات در آنها شبیه کودکان عادی نیست و ممکن در بعضی مواقع زودتر از بقیه به نتیجه برسند و در بعضی مواقع دیرتر به نتیجه برسند اما به طور کلی در بیان آن دچار مشکل هستند.یعنی بین ذهن و قدرت بیان آنها یک تناقض وجود دارد. این مشکلات در هنگام انجام تکالیف مدرسه، بیشتر نمایان می‌شود و حتی ممکن است کودک مشکلات را در رفتار خود نمایان نکند (و حفظ ظاهر کند) اما ذهن او توانایی انجام تکالیف را نداشته باشد. در این هنگام والدین باید به کمک مشاور و معلم های مدرسه به او کمک کند و باعث ایجاد اعتماد به نفس در کودک شود. زیرا سرکوفت زدن و تنبیه باعث ایجاد مشکلات بزرگتر در آینده کودک خواهد شد. بی‌توجهی به این نوع کودکان، فقط باعث ایجاد رفتاری شبیه پنهان کاری در آنها خواهد شد. برای از بین بردن بزهکاری در آینده جامعه و مسدود کردن راه‌های مجرم شدن کودکان باید از آنها حمایت کرد و در حل مشکلات‌شان به آنها کمک کرد. بی‌اعتمادی و ترس از محیط خانواده و مدرسه باعث پنهان‌کاری کودکان خواهد شد. ممکن است برخی از والدین قبل از ورود کودک به مدرسه، نشانه‌هایی از بی‌توجهی، بیش‌فعالی و پرخاشگری را در او مشاهده کنند. یعنی ممکن است کودک علاقه خود را به انجام یک بازی و یا تماشای یک برنامه تلویزیونی از دست بدهد، یا ممکن است به طور ناگهانی و خارج از کنترل، به

اطراف بدود. چون کودکان با سرعت‌های متفاوتی به بلوغ می‌رسند و از نظر شخصیت، خلق و خو و سطوح انرژی، بسیار متفاوت هستند، بنابراین در هنگام مشاهده رفتارهای غیرعادی باید از مشاور و یا روانشناس کودکان کمک خواست. یکی از مهم‌ترین نکته‌ها در تربیت کودکان و حفظ سلامت روان آنها، داشتن صداقت است. یعنی والدین باید در کنار معلمان، مشاوران مدرسه و پزشکان متخصص کودک سعی در حفظ سلامت کودک و رفع مشکلات آنها داشته باشند و از گفتن حقیقت و بیان مشکلات کودک، ترسی نداشته باشند. یکی از بزرگترین مشکلات، پنهان‌کاری است بنابراین برای ساختن آینده بهتر در زندگی کودکان باید از پنهان کاری پرهیز کرد. چون مشکلات کوچک در سنین نوجوانی باعث ایجاد بزرگترین مشکلات در آینده آنها خواهد شد. بهترین والدین، همان‌هایی هستند که این جمله را به فرزند خودشان خواهند گفت : نترس، من همیشه کنارت هستم و بهت کمک می‌کنم. هر مشکلی که داری به من بگو. قرار نیست تو تنبیه بشی، فقط با همدیگر این مشکل را حل خواهیم کرد. من خیلی دوستت دارم ....

چند مورد از دلایل برجسته برای رفتار پرخاشگرانه و یا غیرعادی کودکان عبارتند از :

_ تغییر ناگهانی در زندگی کودک (مانند مرگ اعضای درجه یک خانواده، طلاق والدین، از دست دادن شغل والدین)

_ تشنج‌های ناشناخته و ناگهانی

_ عفونت گوش میانی و مشکلات شنوایی

_ اختلالاتی که بر عملکرد مغز تأثیر می‌گذارد

_ عدم موفقیت ناشی از ناتوانی در یادگیری

_ اضطراب یا افسردگی.

همچنین محیط آشفته و پر از استرس در خانه و کلاس درس نیز بر رفتار کودک، تاثیر منفی خواهد گذاشت. بعضی از راه‌های سنجش کودک در سازگاری اجتماعی و سلامت روان عبارتند از :

_ آزمون‌های هوش

_ قرار گرفتن در موقعیت‌های پر سر و صدا یا بدون ساختار مانند مهمانی‌ها

_ حل مسائل ریاضی یا انجام یک بازی رومیزی.

میزان آزادی عمل کودک در این موقعیت‌ها یا ناتوانی آنها در انجام آن، می‌تواند آزمون مناسبی برای سنجش شخصیت، استقلال فردی و سلامت روانی کودک باشد. همچنین می‌توان گفت عوامل محیطی باعث ایجاد بیماری‌های روحی و روانی در کودک نمی‌شوند اما بر شدت اختلال‌های روانی کودک تأثیر می‌گذارند. البته مصرف سیگار و الکل در دوران بارداری، یکی از دلایل ایجاد اختلالات شخصیتی در کودکان است. همچنین زندگی در محیط‌هایی که حاوی سرب

هستند و استفاده بیش از حد از شکر و افزودنی‌های غذایی، تاثیر زیادی در افزایش شدت اختلالات شخصیتی در کودکان خواهد شد. با وجود تمامی عوامل محیطی، این ساختار ژنتیک است که بیشترین تاثیر را در ایجاد اختلالات شخصیتی و پرخاشگری هر شخصی دارد. با بررسی قسمت‌های مختلف مغز می‌توان به این نتیجه رسید که لوب‌های پیشانی ابزار مناسبی برای حل مشکلات، برنامه ریزی قبل از انجام کارها، درک رفتار دیگران و مهار خشم هستند. دو لوب فرونتال راست و چپ، از طریق رشته‌های عصبی که لوب پیشانی راست و چپ را به هم متصل می‌کنند، با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند. همچنین توده‌های خاکستری به هم پیوسته در عمق نیمکره مغز، به عنوان رابط بین مخ و مخچه عمل می‌کنند و همراه با مخچه، مسئول هماهنگی حرکتی هستند. مخچه به سه قسمت تقسیم می‌شود که با استفاده از روش‌های مختلف برای دیدن یا تصویربرداری از مغز مورد مطالعه قرار می‌گیرد. این روش‌ها شامل تصویربرداری رزونانس مغناطیسی عملکردی (FMRI) توموگرافی گسیل پوزیترون (PET) و توموگرافی کامپیوتری با گسیل تک فوتون (SPECT) است. یعنی با بررسی تمام این روش‌ها می‌توان نوع اختلالات شخصیتی و روانی را در کودکان به طور دقیق و علمی مورد بررسی قرار داد.

۲-۳. بررسی تخصصی انواع مختلف اختلالات شخصیتی در کودکان

برای بررسی دقیق‌تر اختلالات شخصیتی کودکان می‌توان گفت که ممکن است کودکان در سال‌های پیش دبستانی و مهد کودک، در درک صداها یا کلمات خاص و یا در بیان کلمات، دچار مشکل شوند و در سنین دبستان، در خواندن متن کتاب، نوشتن متن‌ها و محاسبات ریاضی، دچار مشکل شوند. داشتن تیک‌های عصبی مختلف، رفتارهای تکراری (مانند پلک زدن یا تکان دادن صورت)، مخالفت بی دلیل با دیگران در تمامی موضوعات (مانند لجبازی، ناسازگاری و آمادگی برای برخوردهای فیزیکی)، دروغ گفتن، دزدی کردن حتی بدون نیاز مالی و تخریب اموال عمومی و طبیعت نمونه‌های دیگری از اختلالات شخصیتی کودک است که باید مورد بررسی والدین قرار بگیرد. البته با تنبیه کردن نمی‌توان این مشکلات را ریشه‌کن کرد و باید به کمک مشاوران و روانشناسان حوزه کودک سعی در اصلاح و برطرف کردن این مشکلات داشت. همچنین ممکن است کودکان دچار شخصیت دوقطبی شوند. به این صورت که افسردگی و اضطراب را به طور همزمان تجربه کنند و رفتارشان بین غمگین بودن و شاد بودن باشد و بی دلیل بخندند یا بی دلیل اشک بریزند. برای درمان اختلالات شخصیتی می‌توان از چهار روش درمان با دارو، درمان با گفتار درمانی، درمان با ترکیب دارو و گفتار درمانی، و درمان طبیعی در کنار خانواده و جامعه استفاده کرد. البته در تمامی موارد ذکر شده باید با روانشناسان مشورت کرد و از خود درمانی پرهیز کرد. سنین ۳ تا ۵ سال، بهترین زمان برای شروع درمان پرخاشگری کودکان است. مرحله اول گفتار درمانی است و اگر نتیجه مطلوب بدست نیامد باید از دارو استفاده کرد. تجویز و مصرف دارو باید زیر نظر پزشک باشد و اگر کودک دچار مشکل شد باید سریعا مصرف دارو را قطع کرد و به پزشک مراجعه کرد. همچنین در هنگام مصرف دارو توسط کودک، باید مواد غذایی مغذی همراه کودک باشد تا اگر کودک بعد از مصرف دارو دچار معده درد شد بتواند با خوردن غذا این مشکل را حل کند. مصرف دارو با شکم خالی مضر است و ممکن است به معده و یا حتی مغز کودک آسیب جدی برساند. بنابراین قبل از مصرف دارو حتما باید یک وعده غذایی بخورد. والدین باید توجه

کنند که داروها برای کنترل علائم پرخاشگری و اختلالات کودک تجویز شده است. یعنی فقط برای بهبود بیماری کودک می‌باشد و یک ماده نیروزا نیست یا در افزایش هوش کودک تاثیر زیادی ندارد. بنابراین نباید کودک را مجبور به مصرف بیش از حد دارو کرد و در صورت خواب آلودگی و افسردگی کودک، این موضوع را به پزشک معالج اطلاع داد.

۳-۳. همراهی خانواده و تاثیر آن در برطرف کردن بیماری کودک

والدین باید این را بدانند که مصرف دارو باعث می‌شود تا کودک در زندگی روزمره، رفتار بهتری با اعضای خانواده داشته باشد. یعنی مشکلات رفتاری او با مصرف دارو برطرف خواهد شد اما رفع افسردگی و پرخاشگری او نیاز به زمان دار د و باید در رفتار با کودک، صبور و دلسوز باشند. بنابراین والدین باید در کنار پزشک متخصص و مشاوران و با استفاده از تکنیک‌های الگوهای رفتاری به کودک خود کمک کنند. این نوع حمایت ها و عصبانی نبودن والدین باعث افزایش اعتماد به نفس کودک در درمان بیماری خودش خواهد شد. یادتان باشد شاید شما مقصر مشکلات فرزند خود نباشید اما او جز شما تکیه‌گاهی ندارد. بنابراین علاوه بر کودک، والدین نیز نیاز به مشاوره دارند تا راه‌های درمان کودک را بهتر درک کنند. در گفتار درمانی، بیماران با درمانگر درباره افکار و احساسات ناراحت‌کننده صحبت می‌کنند، الگوهای رفتاری خود تخریب‌کننده را بررسی می‌کنند و راه‌های جایگزین برای کنترل احساسات خود را می‌آموزند. همانطور که آنها صحبت می کنند، درمانگر سعی می کند به آنها کمک کند تا بفهمند چگونه می‌توانند تغییر کنند یا بهتر با اختلال خود کنار بیایند. گفتار درمانی به افراد کمک می‌کند تا راه‌های موثرتری برای کار بر روی مسائل فوری، ایجاد کنند. در آموزش مهارت‌های اجتماعی، درمانگر رفتارهای مناسبی را که در ایجاد و حفظ روابط اجتماعی مهم است، مانند انتظار برای نوبت، مورد بحث و مدل‌سازی، قرار می‌دهد. به اشتراک گذاشتن اسباب‌بازی‌ها، درخواست کمک، یا پاسخ دادن به تمسخر، به کودکان فرصتی برای تمرین می‌دهد. مشاوران و روانشناسان می‌توانند به جای آنکه به کودک در درک احساسات و اعمال او کمک کنند، در تغییر تفکر و رفتارش کمک کنند و والدین هم باید دنبال فرصت‌هایی برای توجه و اشاره به آنچه که کودک به خوبی انجام می‌دهد باشند و نقاط قوت و توانایی‌های او را ستایش کنند. همچنین برای کنترل رفتار کودک و تنبیه او هنگامی که کار اشتباهی انجام داد می‌توانند برای او مجازات‌هایی همانند مطالعه اجباری کتاب‌های مفید، ورزش کردن و .... تعیین کنند. اگر کودک در انجام وظایف خود دچار مشکل شد، والدین باید آن کار را به مراحل کوچک تقسیم کنند و پس از اتمام هر مرحله ، به تشویق کودک بپردازند. همچنین والدین باید از روشهای مدیریت استرس استفاده کنند تا تحمل خود را برای ناامیدی، افزایش دهند و با آرامش بیشتری به رفتار فرزندشان پاسخ دهند. بسیاری از روانشناس‌ها عقیده دارند که برای کنترل اختلالات رفتارهای کودکان باید برای زمان بیداری و خواب و حتی بازیهای رایانه‌ای و مجازی باید یک برنامه یکسان و دائم بنویسید و کودک خود را مجبور به رعایت و انجام آن برنامه کنید اما به نظر من باید با زبان کودکانه با فرزندتان صحبت کنید و شرایط محیطی او را طوری چیدمان و تنظیم کنید که نظم در کارهایش برای او یک عادت شود. البته ایجاد این محیط امن و منظم بستگی زیادی به شرایط روحی و سلیقه فکری شما دارد. شما به عنوان والدین باید بدانید که هنگام روبرو شدن با فرزندان خود، تمامی مشکلات و دلمشغولی‌های فکر خود را فراموش کنید. هر صبح با نوازش و خواندن ترانه‌های کودکانه سعی در بیدار کردن فرزند خود داشته باشید.

هنگام خواب نیز برایش قصه و ترانه‌های کودکانه بخوانید. این قصه خواندن به مرور زمان و افزایش سن کودک کمرنگ خواهد شد تا کودک از نظر شرایط محیطی به استقلال فکری برسد. سعی کنید بازیهای رایانه‌ای را به کودک خود معرفی نکنید. این نوع بازیها برای سلامت روان و بینایی بسیار مضر است. می‌توانید از بازیهای فیزیکی و اسباب بازی‌های مختلف استفاده کنید. شاید فرزندتان به طور کامل از این نوع بازی‌ها خوشش نیاید و به سمت بازیهای رایانه‌ای برود اما شما سعی خود را بکنید و با آرامش و مهربانی سعی در مجاب کردن کودک خود کنید. نیازی نیست کودک خود را شستشوی مغزی کنید و از او یک آدم بدون تفکر بسازید. فقط راه درست را به او معرفی کنید و از ایجاد تنش و بحث در جلوی چشمان فرزندتان اجتناب کنید.

۴-۳. گذر از چالش‌های دوران نوجوانی

والدین باید با اتمام سال‌های دبستان و شروع فصل تحصیلی در دوران دبیرستان، مجددا سلامت فرزندان خود را مورد ارزیابی قرار دهند. چون سنین نوجوانی برای اکثر کودکان (مخصوصا کودکان پرخاشگر) چالش برانگیز است. میل به مستقل بودن، امتحان کردن موضوعات جدید و کارهای نامتعارف اجتماعی مانند الکل، مواد مخدر، فعالیت جنسی و ... می‌تواند منجر به مشکلات غیر قابل پیش بینی شود. گذر از این مرحله بزرگترین چالش برای یک نوجوان می‌باشد. ارتباط درست نوجوان و والدین می‌تواند به آنها کمک کند تا این مرحله را با کمترین چالش پشت سر بگذارند. البته ممکن است پدر و مادر در نحوه برخورد با فرزند خود دچار اختلاف شوند که این باعث ایجاد موانع غیرقابل پیش بینی خواهد شد. یکی از مهمترین مواردی که باعث آرامش فرزند در پشت سر گذاشتن مشکلاتش خواهد شد این است که خودش را دلیل بحث و درگیری بین والدینش نداند. اگر می‌خواهید به فرزندانتان اعتماد به نفس بدهید، جلوی چشمان آنها بحث نکنید و آنها را وارد حریم زناشویی خود نکنید. اگر فرزندتان یک خواسته غیرمنطقی داشت، قبل از مخالفت و پرخاشگری باید به حرف‌هایش و دلایل آن گوش دهید، برای نظر خود دلیل بیاورید و با آرامش با او مذاکره کنید. نوع رانندگی شما و استفاده بیش از حد شما از فضای مجازی و تلفن همراه می‌تواند الگویی برای فرزندانتان باشد. شما می‌توانید با رانندگی مناسب، استفاده زمان‌بندی شده از تلفن همراه و فضای مجازی، به فرزند خود فرهنگ صحیح استفاده از امکانات شخصی را بیاموزید. نوجوان با تغییراتی که در چالش‌ها و پرخاشگری‌های خود می‌دهد می‌تواند خود را با یک زندگی سالم تطبیق دهد و با رسیدن به موفقیت‌های کوچک به انگیزه لازم برسد تا انرژی لازم برای دست یافتن به موفقیت‌های را داشته باشد.

فصل چهارم : بررسی مراحل رشد نوجوانان

۴-۱. ایجاد مرزهای حرفه‌ای برای کمک به سلامت روان نوجوانان

اولین مرحله برای کمک به سلامت روان نوجوانان در سنین بلوغ، درک مرزهای حرفه‌ای توسط خانواده‌ها و سیستم‌های اجتماعی مانند مدارس است. مثلا مددکاران اجتماعی برای ارائه مشاوره به خانواده ها، سعی در تشکیل گروه های فرزند پروری دارند و تحقیقات روانشناختی در مورد استراتژی‌های را با تمام جزئیات انجام خواهند داد اما وکلای دادگستری نیاز چندانی به چنین اطلاعاتی ندارند و در صورت ارائه پیشنهاداتی به والدین در مورد شیوه‌های فرزندپروری، ممکن است از مرزهای نقش حرفه‌ای خود خارج شوند. همچنین پزشکان به دلیل نقش مهمی که در تفسیر رشد طبیعی جسمانی نوجوانان دارند، به عنوان اولین مخاطب برای مشاوره در مورد مسائل رفتاری مانند سوء مصرف مواد خواهند بود. هر حرفه شغلی باید از تغییرات در کدها و قوانین مربوط به رفتار حرفه‌ای خود با نوجوانان و خانواده‌های آنها مطلع باشد و هدف آنها باید توصیف ویژگی‌های نوجوانان و جنبه‌هایی از آن باشد که در ارتقای رشد سالم نوجوان، تفاوت ایجاد خواهد کرد. نوجوانی اغلب به‌عنوان مرحله‌ای منفی از زندگی، به تصویر کشیده می‌شود (دوره‌ای از طوفان و استرس که باید زنده ماند یا تحمل کرد). اکثر والدین در مورد انواع کارهایی که برای خودشان مهم است با جوانان موافق هستند (مانند تشویق به موفقیت در مدرسه، تعیین حد و مرز، آموزش ارزش‌های مشترک، آموزش احترام به تفاوت‌های فرهنگی، راهنمایی در مورد تصمیم‌گیری، ارائه راهنمایی‌های مالی و ...). البته ممکن است والدین در بیان و عمل متفاوت باشند و این الگوها را فقط به زبان بیاورند. بنابراین انجام دادن این موارد توسط والدین یک تناقض بزرگ در زندگی نوجوانان ایجاد می‌کند. البته بیشتر نوجوانان در مدرسه موفق می‌شوند، به خانواده و جوامع خود وابسته هستند و از دوران نوجوانی خود خارج می‌شوند بدون اینکه مشکلات جدی مانند سوء مصرف مواد یا درگیری با خشونت را تجربه کنند. نوجوانان، علیرغم اعتراض‌های گاه و بی‌گاه، به بزرگسالان نیاز دارند و می‌خواهند که آنها بخشی از زندگی‌شان باشند، زیرا می‌دانند که والدین می‌توانند از آنها در سفر به بزرگسالی محافظت کنند. بزرگترین کمک برای برقراری ارتباط موثر نوجوانان با بزرگسالان (والدین و مشاوران)، ایجاد یک فضا و پیوند عاطفی بین آنهاست. با بزرگسالان باید راهی برای برقراری ارتباط راحت با نوجوانان بپیدا کنند و به اندازه کافی انعطاف پذیر باشند تا بتوانند اعتماد مخاطب خود (نوجوانان) را بدست بیاورند. نوجوانان به بزرگسالانی نیاز دارند که به حرف آنها گوش دهند، نظرات آنها را درک کنند، از آنها قدردانی کنند و سپس آنها را راهنمایی یا تشویق کنند تا از اطلاعات یا خدمات ارائه شده به نفع سلامت خود استفاده کنند.

۴-۲. مرزهای رشد در نوجوانان

تغییرات فیزیکی که در ساختمان بدن دختران و پسران به وجود می‌آید، بیانگر گذر ازدوران نوجوانی است. البته، این تغییرات فیزیکی تنها بخشی از فرآیندهای رشدی است که نوجوانان تجربه خواهند کرد. مغز در حال رشد آنها، مهارت‌های شناختی جدیدی را به ارمغان می‌آورد که توانایی آنها را برای استدلال و تفکر انتزاعی، افزایش می‌دهد. آنها از نظر عاطفی رشد می‌کنند و حس جدیدی از اینکه چه کسی هستند و به چه کسی تبدیل خواهند شد، ایجاد می‌کنند. رشد اجتماعی

آنها شامل ارتباط با همسالان و بزرگسالان به شیوه‌های جدید است. و با گذر از دوران کودکی به بزرگسالی، شروع به آزمایش رفتارهای جدید می‌کنند. بنابراین رشد نوجوان شامل رشد فیزیکی، شناختی، عاطفی، اجتماعی و رفتاری می‌باشد تغییر در یک بخش از این مراحل، باعث تغییراتی در سایر بخش‌ها خواهد شد. همچنین نمی‌توان هیچ نوجوانی را به طور کامل خارج از بافت خانواده، محله، مدرسه، محل کار، یا اجتماع خود یا بدون در نظر گرفتن عواملی مانند جنسیت، نژاد و باورهای مذهبی درک کرد. متخصصانی که با نوجوانان کار می‌کنند باید بدانند چه چیزهایی باعث ایجاد هنجار می‌شود. چه چیزی نشان دهنده رشد فیزیکی زودرس یا دیررس است تا به نوجوان برای تغییرات بیشماری که در این دوران از زندگی روی می‌دهد، کمک کنند. عوامل متعددی (مانند تأثیرات ژنتیکی و بیولوژیکی، رویدادهای استرس‌زا، وضعیت اجتماعی و اقتصادی، تغذیه و رژیم غذایی، میزان چربی بدن و وجود یک بیماری مزمن) بر شروع و پیشرفت بلوغ تأثیر می‌گذارند. جهش رشد (رشد سریع اسکلتی) در سنین ۱۰ تا ۱۲ سالگی برای دختران و سنین ۱۲ تا ۱۴ سالگی برای پسران شروع می‌شود و در حدود سنین ۱۷ تا ۱۹ سالگی برای دختران و ۲۰ سالگی برای پسران کامل می‌شود. متخصصانی که با کودکان و خانواده‌های آنها کار می‌کنند، می‌توانند والدین را در مورد نیاز به آماده‌سازی زودهنگام فرزندان خود برای تغییرات دوران نوجوانی آگاه کنند و می‌توانند توصیه‌های مفیدی به والدین و سایر بزرگسالان در مورد چگونگی بحث در مورد بلوغ با نوجوانان ارائه دهند. بنابراین نوجوانان باید در سنین ۹ یا ۱۰ سالگی، برای تغییرات بلوغ خود آماده شوند تا در هنگام وقوع تغییرات غافلگیر نشوند. والدین باید نسبت به نشانه‌های نوجوانان زودرس و دیر بلوغ جسمی (به ویژه دختران زودرس و پسران دیر بلوغ) هوشیار باشند، زیرا این نوجوانان در معرض خطر بیشتری برای تعدادی از مشکلات از جمله افسردگی هستند. بلوغ جسمی زودرس برای پسران به اندازه دختران مشکل ایجاد نمی‌کند اما پسران دیر بلوغ در معرض خطر بیشتری برای افسردگی، درگیری با والدین و مشکلات مدرسه قرار خواهند گرفت. بزرگسالان ممکن است از خطرات بلوغ زودرس برای دختران آگاه نباشند و برای کمک به این نوجوانان برای مقابله با خواسته‌های عاطفی و اجتماعی که ممکن است بر آنها تحمیل شود، آمادگی نداشته باشند. مثلا ممکن است پسران بزرگ‌تر و حتی مردان بالغ در هنگامی‌که دختران هنوز بلوغ اجتماعی لازم را برای مقابله با این پیشرفت‌ها ندارند، جذب دختران زودرس شوند و آنها را در معرض خطر بارداری ناخواسته و بیماری‌های مقاربتی قرار دهد. متخصصان و مشاوران می‌توانند با جوانان زودرس و والدین آنها در مورد احتمال مواجهه با فشار همسالان برای شرکت در فعالیت‌هایی که هنوز از نظر عاطفی آماده انجام آن نیستند، صحبت کنند. برای اکثر نوجوانان گفتن «فقط نه بگویید» به آنها کمک نمی‌کند تا با موقعیت‌های فردی تنش‌زا کنار بیایند. در عوض، متخصصان می‌توانند به نوجوان کمک کنند تا استراتژی‌هایی را از قبل برای مقابله یا اجتناب از این موقعیت‌ها شناسایی و تمرین کند. والدین ممکن است به راهنمایی نیاز داشته باشند تا بفهمند که استقلال نوجوان باید با سن تقویمی نوجوان و رشد اجتماعی و عاطفی او مرتبط باشد و نه با سطح رشد فیزیکی (چه زود، چه به موقع یا دیر). نوجوانان ممکن است در طول روز، ساعت‌ها نگران ظاهر خود باشند تا بتوانند با هنجارهای گروهی که بیشتر با آن‌ها یکی می‌شوند، «تطابق» داشته باشند. همچنین آنها آرزو دارند سبک منحصر به فرد خود را داشته باشند و ممکن است ساعت‌ها در حمام یا جلوی آینه برای رسیدن به این هدف سپری کنند. هنگامی‌که نوجوانان در مورد جنبه های ظاهری خود (مانند

جوش صورت، عینک، وزن یا ویژگی‌های ظاهری) ابراز نگرانی می‌کنند، والدین باید این ابراز نگرانی‌ها را جدی بگیرند. بزرگسالان باید معنی و زمینه نگرانی نوجوان را درک کنند و خطوط ارتباطی را باز نگه دارند. در غیر این صورت، نوجوان ممکن است برای نگه داشتن مشکل (و راه حل‌های بالقوه) در چشم انداز مشکل داشته باشد و یا نگرانی‌های خود را در آینده بیان نکند و از مشورت با والدین خود اجتناب کند. یعنی ممکن است یک شخصیت درون‌گرا پیدا کند. همچنین می‌توان گفت که بلوغ در ماهیت خود با افزایش وزن همراه است و بسیاری از نوجوانان از تغییر بدن خود ابراز نارضایتی می‌کنند. در جامعه و فرهنگی که لاغر بودن مورد تجلیل قرار می‌گیرد، برخی از نوجوانان بیش از حد به ظاهر فیزیکی خود توجه می‌کنند و در تلاش برای دستیابی یا حفظ اندامی لاغر، شروع به رژیم غذایی وسواس‌گونه می‌کنند. ممکن است شخص به یک اختلال خوردن مانند بی‌اشتهایی عصبی یا پرخوری عصبی مبتلا شود.

۳-۴. تاثیر ورزش و فعالیت‌های بدنی در رشد نوجوانان

مشارکت در ورزش فواید مستقیم مهمی برای سلامتی دارد و یکی از عرصه‌های مجاز اجتماعی است که می‌توان انرژی‌های فیزیکی نوجوانان را به طور مثبت در آن هدایت کرد. فعالیت‌های دیگری که می‌توان انرژی بدنی را در آنها هدایت کرد عبارتند از تئاتر، نجاری، تشویق کردن، پیاده‌روی، اسکی و مشاغل پاره وقت که شامل نیازهای فیزیکی است. این فعالیت‌ها باعث ایجاد فرصت‌هایی مانند ورزش کردن، یافتن دوست، کسب شایستگی و اعتماد به نفس، یادگیری در مورد کار گروهی، ریسک‌پذیری، ایجاد شخصیت و انضباط در نوجوانان خواهد شد. البته ممکن است موانعی مانند هزینه‌های مالی، کمبود حمل‌ونقل، تعهدات زمانی مسابقه، فشارهای رقابتی در ورزش و عدم اجازه والدین وجود داشته باشد. همچنین موانع دیگری شامل عدم دسترسی به امکانات ایمن، مانند مراکز تفریحی یا پارک‌ها وجود دارد. برخی از جوانان همچنین ممکن است وظایف مهم دیگری مانند کار یا مراقبت از خواهر و برادر کوچکتر داشته باشند که مانع مشارکت آنها می‌شود. متخصصان باید هر یک از این موانع را بررسی کنند تا تعیین کنند چگونه بر آنها غلبه کنند تا موانع مشارکت کاهش یابد. همچنین متخصصان می‌توانند به نوجوانان و والدین آنها کمک کنند تا اهمیت فعالیت بدنی و تغذیه خوب برای حفظ سلامت را درک کنند و گزینه‌های سالم را پیشنهاد کنند. در انجام این کار، مهم است که منابع خانواده (مانند توانایی خانواده در پرداخت هزینه برای فعالیت‌های ورزشی سازمان یافته، و پیشینه فرهنگی آن، که برای مثال ممکن است بر رژیم غذایی آن تأثیر بگذارد) را در نظر داشته باشند.

۴-۴. رشد شناختی نوجوانان

تغییرات در نحوه تفکر، استدلال و درک نوجوانان، ممکن است بسیار بیشتر از تغییرات فیزیکی آشکار آنها باشد. نوجوانان می‌توانند به صورت انتزاعی و در سایه‌های خاکستری، فکر کنند. آنها می‌توانند موقعیت‌ها را به صورت منطقی بر حسب علت و معلول تحلیل کنند و موقعیت‌های فرضی را به چالش بکشند و همچنین از نمادها و استعاره‌ها به صورت تخیلی استفاده کنند. این سطح تفکر بالاتر به آنها اجازه می‌دهد تا در مورد آینده فکر کنند، جایگزین‌ها را ارزیابی کنند و اهداف شخصی خود را تعیین کنند. اگرچه تفاوت‌های فردی مشخصی در رشد شناختی در میان جوانان وجود دارد، این

ظرفیت‌های جدید به نوجوانان اجازه می‌دهد تا در نوعی درون‌نگری و تصمیم‌گیری بالغ شرکت کنند که فراتر از ظرفیت شناختی گذشته آنها می‌باشد. اگرچه تفاوت‌های کمی در رشد شناختی پسران و دختران نوجوان وجود دارد اما پسران و دختران نوجوان در اعتماد به توانایی‌ها و مهارت‌های شناختی خاص، متفاوت هستند. دختران نوجوان نسبت به پسران در مورد خواندن و مهارت‌های اجتماعی خود اعتماد به نفس بیشتری دارند و پسران نوجوان نسبت به مهارت‌های ورزشی و ریاضی خود اعتماد به نفس بیشتری دارند. والدین می‌توانند به از بین رفتن این تفاوت‌ها و یا ضعف‌های فرزندان خود کمک کنند. یعنی نوجوانان می‌توانند انتخاب‌ها و فرصت‌های خود را به موضوعی که علاقه‌مند هستند معطوف و محدود کنند. این موضوع باعث ایجاد اعتماد به نفس در شخص خواهد شد. برخلاف تصورات کلیشه‌ای، نوجوانان ترجیح می‌دهند با والدین خود یا سایر بزرگسالان مورد اعتماد در تصمیم‌گیری‌های مهم در مورد مواردی مانند حضور در دانشگاه، یافتن شغل یا رسیدگی به امور مالی مشورت کنند. بزرگسالان می توانند از این فرصت به عنوان یک الگوبرداری در راهنمایی و کمک به تصمیم‌گیری موثر در هنگام دست و پنجه نرم کردن فرزندانشان با تصمیمات دشوار، استفاده کنند. برای نوجوانان طبیعی است که بر روی خط قرمزها حرکت کنند و بدون هیچ دلیلی در مورد مسائل جانبی، بحث کنند. البته این موضوع می‌تواند برای بسیاری از بزرگسالان خسته‌کننده باشد. برای نوجوانان، استفاده از قابلیت‌های استدلالی جدید می‌تواند هیجان‌انگیز باشد و آنها به فرصتی برای آزمایش این مهارت‌های جدید نیاز دارند. نوجوانان، حتی با ظرفیت‌های تازه‌ای که برای تفکر منطقی پیدا کرده‌اند، ممکن است به نتایج شگفت‌آوری برسند. با این حال ممکن است یک نوجوان با به خطر انداختن یک موقعیت به صورت شفاهی و انجام یک رفتار گستاخانه سعی در پوشاندن اضطراب خود داشته باشد. به جای اصلاح رفتار آنها و بیان استدلال، در ابتدا باید به نوجوانان اجازه داد تا اظهار نظر کنند و با آرامش به حرفهایشان گوش داد. والدین اگر شنونده خوبی باشند، می‌توانند اعتماد ایجاد کنند. نباید از نوجوان خواست تا حفظ ظاهر کند چون ممکن است شروع به مخفی‌کاری کند و با پوشاندن عیوب خود تبدیل به یک آدم دو شخصیتی شود (ظاهری پر از آرامش و درونی پر از طوفان). باید به نوجوانان یاد داد که واقع بینانه ببینند، واقع بینانه حرف بزنند و واقع بینانه رفتار کنند. ممکن است نوجوانان به دنبال اختلاف، تناقض، یا استثنا در آنچه بزرگسالان می‌گویند، باشد. آنها به دنبال بهانه‌ای هستند که خودمحور شوند و خودمحور بودن خود را توجیح کنند. این مرحله از زندگی آنها پر از خطر و ریسک است چون ممکن است بین مفهوم منطق و غرور دچار اشتباه شوند. گاهی اوقات نوجوانان از بزرگسالانی که با آنها احساس امنیت خاصی می‌کنند، سؤال یا انتقاد می‌کنند. گاهی اوقات در عقاید و رفتارهای خود، بیش از حد دراماتیک یا اغراق‌آمیز خواهند بود. همانطور که نوجوانان مهارت‌های شناختی خود را توسعه می‌دهند، ممکن است برخی از رفتارهای آنها برای بزرگسالانی که با آنها تعامل دارند، گیج‌کننده باشد. البته این ویژگی‌ها طبیعی هستند و نباید آنها را شخصی کرد. نوجوانان نابالغ گزینه‌هایی را انتخاب می‌کنند که مسئولیت‌پذیری کمتری داشته باشد. یکی از راه‌های کمک به نوجوانان، کمک به آنها برای گسترش تعداد انتخاب‌ها و مسیرها می‌باشد. چون نوجوانانی که تصمیمات فوری می‌گیرند بیشتر درگیر رفتارهای پرخطر هستند، بنابراین والدین باید به آنها کمک کنند تا گزینه‌های خود را به دقت ارزیابی کنند و عواقب آن را در نظر بگیرند. از آنجایی که نوجوانان می توانند بیشتر تحت تأثیر کارهایی قرار بگیرند که معتقدند همسالان خود انجام می دهند،

بنابراین فشار اجتماعی که برای شرکت در این فعالیت‌ها احساس می‌کنند، افزایش می‌یابد. بزرگسالان می‌توانند به نوجوانان کمک کنند تا بفهمند چگونه احساسات بر تفکر و رفتار آنها تأثیر می‌گذارد. باید درک کرد که ممکن است نوجوانان از پیامدهای اجتماعی منفی بالقوه انتخاب‌های خود بیشتر از خطرات احتمالی سلامتی خود بترسند. مثلا اگر نوجوانی از مصرف نوشیدنی‌های الکلی در یک مهمانی امتناع کند، ممکن است از طرد شدن از یک گروه اجتماعی یا مسخره شدن بترسد. بنابراین، برای بزرگسالان مهم است که زمینه تصمیم‌گیری نوجوانان در مورد رفتارهای پرخطر را در نظر بگیرند و درک کنند. حتی نوجوانانی که در برخی زمینه‌ها بسیار ماهر و یا با استعداد هستند، ممکن است در برخی دیگر نقاط ضعف داشته باشند. مثلا نوجوانی که در یادگیری مفاهیم ریاضی مشکل دارد، ممکن است در ورزش بسکتبال یا در یادگیری یک زبان خارجی موفق باشد. بنابراین باید تمام جنبه‌های هوش نوجوانان را مورد بررسی قرار داد تا درک کرد که نوجوانان در چه زمینه‌ای مهارت یادگیری و استعداد بیشتری دارند (یعنی چندگانگی هوش شخص را مورد بررسی قرار داد). برای آنکه یک نوجوان بتواند باهوش باشد، لازم نیست در همه زمینه‌ها استعداد بالایی داشته باشد، بلکه باید راه‌هایی یافت تا نوع استعدادهای خاص هر نوجوان قابل مشاهده و قابل بهره‌برداری شود. یعنی فرصت دادن به نوجوانان برای یادگیری به شیوه‌هایی که بر انواع مختلف توانایی‌ها تاکید دارد، شانس موفقیت آنها را افزایش می‌دهد. اگرچه والدین اغلب احساس می‌کنند که تأثیر کمی در طول سال‌های نوجوانی فرزندان دارند، اما احساس شایستگی در پسران و دختران نوجوان مستقیماً با احساس نزدیکی عاطفی و پذیرش توسط والدین، مرتبط است. والدین باید بدانند که چقدر در زندگی نوجوان خود تأثیرگذار هستند. والدین و مشاوران خانواده می‌توانند به طور مستقیم شایستگی‌های رو به رشد نوجوانان را با توجه به آنها و اظهار نظر در مورد آنها در طول تماس‌های معمول تقویت کنند. حتی گذراندن نظرات می‌تواند برای یک جوان بسیار مهم باشد، به خصوص برای جوانی که ممکن است بازخوردهای مثبت کمی دریافت کند.

۵-۴. رشد اخلاقی نوجوانان

رشد اخلاقی به معنی توسعه حس ارزش‌ها و رفتار اخلاقی می‌باشد. رشد شناختی نوجوانان، تا حدی، زمینه را برای استدلال اخلاقی، صداقت، و رفتارهای اجتماعی مانند کمک کردن، داوطلب شدن یا مراقبت از دیگران فراهم می‌کند. والدین می‌توانند با الگوبرداری از رفتار نوع دوستانه و مراقبتی نسبت به دیگران و با کمک به جوانان در جهت گرفتن دیدگاه دیگران در گفتگوها به رشد اخلاقی در نوجوانان کمک کنند. مثلا می‌توان از نوجوانان پرسید: اگر شما جای آن شخص بودید چه احساسی داشتید؟ معلمان و والدین باید در مسائل مربوط به انصاف و اخلاق، در یک فضای مثبت نوجوانان تشویق کنند تا نظراتخود را بیان کنند، سؤال بپرسند، ارزش های خود را روشن کنند و استدلال خود را ارزیابی کنند و از انتقاد و گفتگو نترسند. این فضا باید این مفهوم را تقویت کند که نژادپرستی، تبعیض جنسیتی، سن‌گرایی و تعصبات علیه افراد دارای معلولیت برای فرد و جامعه مخرب است. کار داوطلبانه در جامعه یک راه مثبت مهم برای نوجوانان است که می‌تواند به رشد اخلاقی آنها کمک کند. علاوه بر کمک به تقویت حس هدف و معنا و افزایش رشد اخلاقی، دارای نتایج مثبت بلند مدت همراه است. بزرگسالان می‌توانند به نوجوانان کمک کنند تا ارزش کار داوطلبانه را درک کنند و آنها را به سمت تجربیات با ارزش داوطلبانه هدایت کنند.

۶-۴. رشد عاطفی نوجوانان

رشد عاطفی در دوران نوجوانی مستلزم ایجاد یک حس واقعی و با ثبات در هویت شخص برای ارتباط با دیگران و یادگیری مقابله با استرس و مدیریت هیجانات است. البته این فرآیندها ممکن است برای اکثر مردم یک مشکل مادام العمر باشد. هویت به چیزی بیش از اینکه نوجوانان خود را در حال حاضر می‌بینند اشاره دارد. یعنی بیان این موضوع که افراد ممکن است چه کسی شوند و دوست دارند چه کسی شوند. شاید بتوان گفت که شکل‌گیری هویت نه در دوران نوجوانی آغاز می‌شود و نه پایان می‌یابد اما ایجاد حس هویت به طور سنتی به عنوان وظیفه اصلی نوجوانی تلقی می‌شود. یعنی نوجوانی اولین مرحله از زندگی است که در آن افراد دارای ظرفیت شناختی هستند تا آگاهانه تشخیص دهند که چه کسی هستند و چه چیزی آنها را منحصر به فرد می‌کند. هویت را میتوان به بخش، تقسیم کرد :

_ هویت خودپنداره : مجموعه باورهایی که فرد در مورد خود دارد. این شامل باورهای مربوط به ویژگی‌های فرد (مانند بلند قد، باهوش)، نقش‌ها و اهداف (مانند شغلی که می‌خواهد در آینده داشته باشد)، علایق، ارزش‌ها و باورها (مثلاً مذهبی، سیاسی) می‌شود.

_ هویت عزت نفس : شامل ارزیابی احساس فرد نسبت به خودپنداره است.

عزت نفس عمومی به این اشاره دارد که ما چقدر خودمان را به عنوان یک کل، دوست داریم یا تأیید می‌کنیم. عزت نفس خاص به میزان احساس ما در مورد بخش‌های خاصی از خودمان اشاره دارد (مثلاً به عنوان یک ورزشکار یا دانش‌آموز، چگونه به نظر می‌رسد و ..). عزت نفس برای هر نوجوان به طور منحصر به فردی، رشد می‌کند و مسیرهای مختلفی برای عزت نفس در طول دوره نوجوانی ممکن است. بنابراین ممکن است عزت نفس در دوران نوجوانی ثابت بماند یا به طور پیوسته بهبود یابد یا بدتر شود. نظرات دیگران، به ویژه والدین و همسالان، منعکس کننده ارزیابی‌هایی از فرد است که برخی از نوجوانان ممکن است به عنوان بخشی از هویت و احساسات خود در مورد خود بگنجانند. فرآیندی که در آن یک نوجوان شروع به دستیابی به یک حس واقعی هویت می‌کند، شامل آزمایش روش‌های مختلف ظاهر، صدا و رفتار نیز می‌شود. هر نوجوان به روش منحصر به فرد خود به این وظایف نزدیک می‌شود. بنابراین، همانطور که یک نوجوان بیشتر در یک حوزه (مثلاً موسیقی) کاوش می کند، دیگری در حوزه دیگر بیشتر کاوش می‌کند (مثلاً اتخاذ یک سبک یا ظاهر خاص). نوجوانانی که در هیچ زمینه‌ای خود را آزمایش نمی‌کنند، گاهی اوقات پایدارتر به نظر می‌رسند، اما در واقع ممکن است نسبت به نوجوانانی که از یک علاقه به علاقه‌ای دیگر فرار می‌کنند، مشکلات بیشتری را تجربه کنند. می‌توان با سوالات غیرتهدیدآمیز، ذهن نوجوانان را درگیر کرد. یعنی با انتخاب سوال مناسب در زمان مناسب می‌توان به نوجوان کمک کرد تا هویت خود را تعریف کنند. سوالاتی مانند :

_ چه کسی را تحسین می‌کنید؟

_ چه چیزی در مورد آن شخص، او را تحسین‌برانگیز می‌کند؟

_ دوست دارید در اوقات فراغت خود چه کاری انجام دهید؟

_ چه نقاط قوتی را برای خود می‌دانید؟

_ امیدهای شما برای آینده چیست؟

_ در زندگی خود چه کاری انجام داده‌اید که به آن افتخار می کنید؟

باید بدون قضاوت به جواب‌های نوجوانان گوش داد. این کار باعث می‌شود تا نوجوان متوجه شود که شما برای نظرات او ارزش قائل هستید و در نتیجه بیشتر به شما اعتماد کند. باید سوالاتی پرسید که به چیزی بیش از بله یا خیر نیاز دارد. این به نوجوان کمک می کند تا از طریق ایده‌ها و گزینه‌ها فکر کند. از سوالاتی که با چرا شروع می‌شود، خودداری کنید چون کلمه چرا باعث می‌شود که نوجوان در حالت دفاعی قرار گیرد. باید سوالات را به گونه‌ای تغییر داد که به آنچه نوجوان فکر می کرده است برسید، نه به دلیل چیزی که نوجوان گفته یا انجام داده است. مثلا به جای بیان "چرا این را گفتی؟" باید گفت : "به نظر می‌رسد وقتی این کار را انجام دادی واقعاً سعی داشتی نکته‌ای را منتقل کنی." می‌توانی بیشتر در مورد منظورت توضیح بدهی؟ با وضعیت عاطفی نوجوان هماهنگ شوید، مگر اینکه خصمانه باشد. اگر نوجوان مشتاق یا غمگین به نظر می‌رسد، بگذارید پاسخ‌های شما منعکس‌کننده حال و هوای او باشد. بازتاب حال و هوای کسی به فرد کمک می‌کند تا احساس کند که او را درک می‌کنید. باید از استراتژی‌های تصمیم‌گیری منطقی الگوبرداری کرد و درباره چگونگی رسیدن به یک تصمیم، بحث و گفتگو کرد. مثلا توضیح دهید که چگونه شما مشکل را تعریف کردید، گزینه‌هایی را ایجاد کردید، پیامدهای مثبت و منفی را پیش‌بینی کردید، تصمیم گرفتید و نتیجه را ارزیابی کردید. به خاطر داشته باشید که نوجوان دامنه توجه نسبتاً کوتاهی دارد، بنابراین مختصر صحبت کنید. موضوعی را انتخاب کنید که مربوط به نوجوانان باشد. درباره مشکلات اخلاقی و اجتماعی که در اخبار مطرح شده است بحث کنید. نوجوان را تشویق کنید که با صدای بلند در مورد مسائل فکر کند. بدون به چالش کشیدن دیدگاه او، با صدای بلند در مورد اینکه چگونه دیگران ممکن است در دیدگاه خود در مورد موضوع متفاوت باشند و چه چیزی ممکن است بر این تفاوت‌ها تأثیر بگذارد، فکر کنید. اگر بین ایده‌آل‌های نوجوان و آنچه که او باشد، شکافی وجود داشته باشد آنگاه باعث ایجاد عزت نفس پایین در او می‌شود. ویژگی‌های زیر را می‌توان مرتبط با عزت نفس پایین در نوجوانان بیان کرد :

_ احساس افسردگی

_ کمبود انرژی

_ دوست نداشتن ظاهر خود و رد کردن تعریف‌ها

_ احساس ناامنی یا ناکافی بودن در بیشتر مواقع

_ داشتن انتظارات غیرواقعی از خود

_ داشتن شک و تردیدهای جدی در مورد آینده

_ بیش از حد خجالتی بودن و به ندرت ابراز دیدگاه خود

_ مطابقت با خواسته‌های دیگران و اتخاذ موضع مطیع بودن در بیشتر موقعیت‌ها.

چون عزت نفس پایین مداوم با پیامدهای منفی مانند افسردگی، اختلالات خوردن، بزهکاری و سایر مشکلات سازگاری مرتبط است بنابراین والدین و مشاوران باید نوجوانانی که این ویژگی‌ها را نشان می‌دهند، شناسایی کرده و به آنها کمک کنند. بزرگترین کمک به یک نوجوان برای افزایش عزت نفسش، شناسایی حوزه‌های خاصی است که برای او مهم هستند. مثلا ممکن است یک نوجوان با عزت نفس پایین به یادگیری نواختن گیتار علاقه‌مند است. تشویق نوجوان به کشف آن علاقه خاص و کمک به یافتن منابعی که ممکن است منجر به درس گیتار شود، می‌تواند منجر به دستاوردهای مهمی در عزت نفس شود. متخصصان می‌توانند با کمک به نوجوانان برای مواجهه با مشکل به جای اجتناب از آن، به افزایش عزت نفس آنها کمک کنند. مثلا باید از مهارت‌ها و دانش خود استفاده کنند تا تشخیص دهد که آیا نوجوان در شرایط سختی قرار دارد و برای مدیریت یک موقعیت خاص به چیزی بیش از مربیگری و حمایت نیاز دارد یا خیر. رشد هویت و رشد اخلاقی در چارچوب ارتباط با دیگران اتفاق می‌افتد. بنابراین همه نوجوانان باید شروع به تسلط بر مهارت‌های احساسی لازم برای مدیریت استرس کنند و در ارتباط با دیگران، حساس و موثر باشند تا به خودآگاهی برسند. نوجوانانی که نسبت به همسالان خود، هیچ مهارت ارتباطی ندارند در معرض خطر بیشتری در برابر مشکلات قرار می‌گیرند (جدول ۱-۴).

عوامل موثر در رشد عاطفی	توضیحات
شناخت و مدیریت احساسات	نوجوانان برای اینکه بتوانند احساسات خود را به طور دقیق بیان کنند، باید یاد بگیرند که به آنها توجه آگاهانه داشته باشند. بدون این خودآگاهی، ممکن است فقط بگویند که احساس خوب یا بد یا نگرانی دارند. وقتی نوجوانان بتوانند احساس خود را به زبان بیاورند و منبع احساسات خود را شناسایی کنند آنگاه می‌توانند گزینه‌هایی برای حل مشکلات خود پیدا کنند. اگر احساسات بیش از حد ناراحت کننده شوند و منبع آنها مشخص نباشد، ممکن است به دنبال بی‌حس کردن احساسات خود با الکل، مواد مخدر، پرخوری، گوشه‌گیری و یا افسردگی باشند. نوجوانانی که احساس خشم می‌کنند، اگر از منبع آن آگاه نباشند، ممکن است به جای برخورد سازنده با خشم خود، آن را سر دیگران خالی کنند و به آنها یا خودشان آسیب برسانند.
ایجاد همدلی	شناخت احساسات خود، زمینه را فراهم می‌کند، اما تضمین نمی‌کند که جوانان تشخیص دهند دیگران نیز احساساتی دارند و باید این احساسات را در نظر بگیرند. برخی از جوانان در خواندن دقیق احساسات دیگران (مثلاً اشتباه گرفتن نظرات خنثی با خصومت) مشکل خاصی دارند. همدلی را می‌توان در زمینه‌های مختلف (مانند درک عاطفی پیامدهای منفی تعصب) آموزش داد.
یادگیری حل سازنده تعارض	با توجه به نیازها و خواسته‌های منحصر به فرد و متفاوتی که افراد دارند، تعارض اجتناب‌ناپذیر است. ابزارهای مدیریت تعارض می‌توانند به صورت غیررسمی توسط متخصصان مدل‌سازی

	شوند یا، مانند برخی مدارس، به طور فعال به نوجوانان آموزش داده شوند. برنامه‌های حل تعارض به دانش‌آموزان می‌آموزند که اهداف خود را در تعارضات، احساسات خود و دلایل آنچه می‌خواهند و احساس می‌کنند، تعریف کنند و سپس از آنها بخواهند که هنگام ارائه گزینه‌هایی که ممکن است تعارضات را حل کنند، دیدگاه دیگران را در نظر بگیرند. اگرچه بسیاری از این مهارت‌ها در برنامه‌هایی که نوجوانان را هدف قرار می‌دهند، آموزش داده می‌شوند، اما می‌توان آنها را به صورت غیررسمی نیز آموزش داد که نتایج خوبی به همراه دارد.
ایجاد روحیه همکاری	مدارس، نگرش‌های رقابتی موجود در جامعه را منعکس می‌کنند. با این حال، اهمیت تیم‌ها و توانایی همکاری با دیگران به طور فزاینده‌ای مورد تأکید قرار می‌گیرد. کلاس درس پازل یک تکنیک آموزشی است که برای تسهیل توسعه مهارت‌های همکاری ابداع شده است. این روش مستلزم آن است که دانش‌آموزان برای یادگیری یک موضوع به یکدیگر تکیه کنند و از استراتژی‌هایی استفاده کنند که رقابت را کاهش می‌دهد و جایگاه دانش‌آموزانی را که گاهی نادیده گرفته می‌شوند یا مورد تمسخر قرار می‌گیرند، ارتقا می‌دهد. این نام از این واقعیت گرفته شده است که هر دانش‌آموز بخشی از یک گروه متخصص کوچک می‌شود که مانند یک قطعه پازل اطلاعاتی است که باید با دیگران مونتاژ شود تا یک موضوع را به طور کامل درک کند. این رویکرد نه تنها در کمک به نوجوانان برای یادگیری نحوه همکاری در جهت یک هدف گروهی، بلکه در بهبود عملکرد تحصیلی آنها نیز موفق بوده است. متخصصان می‌توانند از اهمیت این مهارت‌ها در کار خود با جوانان آگاه شوند و می‌توانند استراتژی‌هایی را برای کمک به جوانان برای ایجاد این مهارت‌ها در تماس‌های روزمره خود با آنها تدوین کنند.

جدول ۱-۴. عوامل موثر در رشد عاطفی.

رشد عاطفی برای هر نوجوان به طور منحصر به فرد اتفاق می‌افتد و الگوهای متفاوتی برای گروه‌های مختلف نوجوانان پدیدار می‌شود. پسران و دختران می‌توانند در چالش‌هایی که در رشد عاطفی خود با آن مواجه می‌شوند، متفاوت باشند. نوجوانان به بزرگسالانی نیاز دارند که به آنها کمک کنند تا به طور مثبت با هرگونه تعصبی که در زندگی خود با آن مواجه می‌شوند، کنار بیایند، به آنها بیاموزند که به هویت خود افتخار کنند و همچنین بتوانند عزت نفس مثبت را الگو قرار دهند. با ورود دختران به دوران نوجوانی، احساس عزت نفس تا حدودی کاهش می‌یابد و در این دوران، پسران عزت نفس بالاتری نسبت به دختران دارند. به دلیل تفاوت در نحوه اجتماعی شدن پسران و دختران در جامعه، ممکن است نحوه کمک گرفتن آنها از متخصصان در ارتقای شکل‌گیری هویت و برطرف کردن نیازهای خاص خود، متفاوت باشد. مثلا، برخی از دختران نوجوان ممکن است برای یادگیری جرأت‌ورزی بیشتر یا ابراز خشم به کمک نیاز داشته باشند و پسران نوجوان ممکن است نیاز به تشویق داشته باشند که به جای روابط رقابتی با سایر مردان، روابط مشارکتی داشته باشند و به آنها کمک شود تا درک کنند که داشتن احساس و ابراز احساسات، چیز بدی نیست.

۴-۷. رشد اجتماعی نوجوانان

رشد اجتماعی نوجوانان باید در زمینه‌هایی مانند ارتباط با همسالان، خانواده، مدرسه، محل کار و جامعه مورد توجه قرار گیرد. یکی از بارزترین تغییرات در دوران نوجوانی این است که محور دنیای نوجوان از خانواده به گروه همسالان تغییر می‌کند. البته این کاهش دفعات تماس با خانواده به این معنی نیست که نزدیکی به خانواده برای نوجوان اهمیت کمتری پیدا کرده است. نزدیکی و دلبستگی به خانواده، مهمترین عامل مرتبط با عدم استعمال دخانیات، مصرف نکردن مشروبات الکلی، کاهش اقدام به خودکشی و ... در بین نوجوانان می‌باشد. برای ایجاد استقلال بیشتر از والدین، نوجوانان باید خود را بیشتر از مراحل اولیه رشد به سمت همسالان خود متمایل کنند. تمرکز جدید بر همسالان، یکمرحله جدید، مهم و سالمی در رشد فرزندشان است. گروه‌های همسالان در طول نوجوانی کارکردهای مهمی دارند و نقطه مرجعی موقت برای حس هویت در حال رشد فراهم می‌کنند. نوجوانان از طریق همانندسازی با همسالان، قضاوت و ارزش‌های اخلاقی را توسعه می‌دهند. البته ممکن است برخی از نوجوانان به طور پنهانی، برای یافتن راه‌هایی برای همانندسازی با والدین خود تلاش کنند. یکی دیگر از کارکردهای مهم گروه‌های همسالان، فراهم کردن منبع اطلاعاتی برای نوجوانان در مورد دنیای خارج از خانواده و در مورد خودشان است. گروه‌های همسالان همچنین در دوران نوجوانی به عنوان منابع محبوبیت، جایگاه، پرستیژ و پذیرش، به عنوان تقویت‌کننده‌های قدرتمند عمل می‌کنند. پذیرفته شدن توسط همسالان، پیامدهای مهمی برای سازگاری، چه در دوران نوجوانی و چه در بزرگسالی، دارد. روابط مثبت همسالان در دوران نوجوانی با سازگاری روانی-اجتماعی مثبت مرتبط است. کسانی که توسط همسالان خود پذیرفته می‌شوند و دوستی‌های متقابل دارند، در دوران نوجوانی تصویر بهتری از خود دارند و در مدرسه عملکرد بهتری دارند. از سوی دیگر، انزوای اجتماعی در میان نوجوانان طرد شده توسط همسالان با انواع رفتارهای منفی مانند بزهکاری مرتبط خواهد بود. همچنین بزرگسالانی که در دوران نوجوانی مشکلات بین فردی داشته‌اند، در بزرگسالی در معرض خطر بسیار بیشتری برای مشکلات روانی-اجتماعی قرار دارند. ماهیت ارتباط نوجوانان با گروه‌های همسالان در طول دوران نوجوانی تغییر می‌کند. در این دوران، ارتباط با گروه همسالان معمولاً شدیدترین حالت خود را دارد و همنوایی و نگرانی در مورد پذیرش در اوج خود قرار دارد. انتظار و اضطراب در مورد اینکه همسالانشان چگونه آنها را می‌بینند، می‌تواند برای نوجوانان بسیار طاقت‌فرسا شود. میل شدید به عضویت در یک گروه خاص نوجوانان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و این موضوع برای آنها تبدیل به یک چالش خواهد شد. نوجوانان به بزرگسالانی نیاز دارند که بتوانند به آنها در مقاومت در برابر فشار همسالان کمک کنند و گروه‌های به اندازه کافی جالب جایگزین پیدا کنند تا اگر گروهی که نوجوان به دنبال عضویت در آن است نامطلوب (یا حتی خطرناک) باشد، به عضویت گروه جایگزین دربیایند. هر نوجوان از نظر تعداد دوستان و نحوه گذراندن وقت با دیگر همسالانش متفاوت هستند. نوجوانان درونگرا، دوستی‌های کمتر اما نزدیک‌تری دارند. همچنین پسران و دختران از نظر نوع فعالیت‌هایی که بیشتر با دوستانشان انجام می‌دهند، متفاوت هستند. به طور کلی، پسران تمایل دارند در فعالیت‌های عملی‌تر شرکت کنند و دختران زمان بیشتری را صرف صحبت با یکدیگر می‌کنند. با این حال هم دختران و هم پسران برای ویژگی‌های یکسانی در یک دوست ارزش قائل هستند (مانند وفاداری، صراحت و قابل اعتماد بودن). داشتن یک دوست مستلزم آن است که فرد مهارت‌های اجتماعی لازم برای ایجاد و حفظ آن دوست را داشته باشد. برای اکثر

نوجوانان، مقدمات این مهارت‌ها وجود دارد و گروه‌های همسالان و دوستی‌ها به آنها اجازه می‌دهد تا این مهارت‌ها را بیشتر تقویت کنند. البته برای گروه کوچکی از نوجوانان، این مورد صدق نمی‌کند. این نوجوانان ممکن است توسط همسالان خود طرد شوند و این موضوع می‌تواند اثرات منفی جدی مانند بزهکاری، سوء مصرف مواد مخدر، ترک تحصیل و پرخاشگری داشته باشد. برای نوجوانانی که فاقد مهارت‌های اجتماعی هستند، بزرگسالانی که به طور غیررسمی آنها را در زمینه‌های مهارتی مناسب راهنمایی می‌کنند، می‌توانند نجات‌بخش باشند. بحث در مورد چگونگی شروع گفتگو با همسالان، تعریف و تمجید واقعی، شنونده خوبی بودن، به اشتراک گذاشتن اطلاعات خصوصی به طور مناسب و حفظ اعتماد به نفس می‌تواند در افزایش مهارت‌های اجتماعی بسیار مؤثر باشد. با این حال، جوانانی که فاقد مهارت‌های اجتماعی هستند اما مشکلات رفتاری از خود نشان نمی‌دهند، به اندازه جوانانی که به شیوه‌های ضداجتماعی مانند دعوا یا داشتن مشکلات در مدرسه رفتار می‌کنند، به کمک نیاز دارند. ممکن است آنها به اندازه این جوانان در جامعه سر و صدا ایجاد نکنند، اما اگر به مشکلاتشان در دوران نوجوانی توجه نشود، همچنان در معرض خطر مشکلات طولانی مدت هستند. اینکه طلاق اثرات منفی بر نوجوانان داشته باشد یا خیر، به عوامل مختلفی بستگی دارد، نه صرفاً خود طلاق. اگرچه نوجوانان خانواده‌های مطلقه مشکلات سازگاری بیشتری نسبت به نوجوانان خانواده‌های سالم نشان می‌دهند اما اکثر نوجوانان می‌توانند به خوبی با طلاق والدین خود کنار بیایند. عواملی که به نظر می‌رسد بیشترین تأثیر را بر کنار آمدن با این مشکل دارند عبارتند از اینکه آیا والدین می‌توانند پس از طلاق به طور هماهنگ فرزندپروری کنند و آیا مشکلات اقتصادی که اغلب پس از طلاق رخ می‌دهد و منجر به استرس‌های دیگری مانند نیاز به نقل مکان می‌شود، می‌تواند به حداقل برسد. والدین اغلب از متخصصان می‌پرسند که چگونه باید شیوه‌های فرزندپروری خود را با بزرگتر شدن فرزندانشان تغییر دهند. به نظر می‌رسد والدینی که صمیمی و درگیر هستند، دستورالعمل‌ها و محدودیت‌های قاطعی ارائه می‌دهند، انتظارات رشدی مناسبی دارند و نوجوان را تشویق می‌کنند تا باورهای خود را توسعه دهد، معمولاً مؤثرتر هستند. این والدین معمولاً از استدلال و ترغیب استفاده می‌کنند، قوانین را توضیح می‌دهند، در مورد مسائل بحث می‌کنند و با احترام گوش می‌دهند. نوجوانانی که در خانواده‌هایی با این سبک فرزندپروری رشد می‌کنند، در مدرسه موفقیت بیشتری کسب می‌کنند، افسردگی و اضطراب خواهند داشت، در معیارهای اعتماد به نفس و عزت نفس نمره بالاتری می‌گیرند و احتمال کمتری دارد که درگیر رفتارهای بزهکارانه و سوء مصرف مواد مخدر شوند. با این حال، سطح نظارت و پایش والدین لازم برای ارتقای رشد سالم نوجوان می‌تواند بسته به ویژگی‌های همسالان و محیط‌های همسایگی نوجوان متفاوت باشد. برای مثال، تعیین محدودیت‌های سختگیرانه‌تر در واقع می‌تواند برای نوجوانانی که در جوامعی زندگی می‌کنند که سطح نظارت بزرگسالان پایین، سطح خطر بالا و سطوح بالاتری از رفتارهای مشکل‌ساز در بین همسالان وجود دارد، مانند برخی از محله‌های جرم‌خیز و مرکز شهر، مطلوب باشد. در دوران نوجوانی، تعارض بین والدین و نوجوانان، به ویژه بین دختران نوجوان و مادرانشان، افزایش می‌یابد و این تعارض بخش ضروری کسب استقلال از والدین و در عین حال یادگیری راه‌های جدید برای حفظ ارتباط با آنهاست. دختران برای یافتن راه‌های جدید ارتباط با مادرانشان تلاش می‌کنند و حتی ممکن است در جستجوی راه‌های جدید ارتباط، دست و پا چلفتی و طردکننده به نظر برسند. قابل درک است که مادران

ممکن است کناره‌گیری کنند و چرخه‌ای از فاصله گرفتن متقابل آغاز شود که گاهی اوقات مختل کردن آن دشوار است. والدین باید درک کنند که دست و پا چلفتی بودن فرزندشان دائمی نیست و نوجوانان به کمک آنها نیاز دارند تا روش جدیدی از ارتباط شکل بدهند که برای همه رضایت‌بخش باشد. درگیری والدین و نوجوان معمولاً در فرزندان کوچک‌تر به اوج خود می‌رسد. معمولاً دو نوع درگیری رخ می‌دهد: درگیری خودجوش بر سر مسائل روزمره، مانند اینکه نوجوان مجاز به خرید یا پوشیدن چه لباسی است و اینکه آیا تکالیفش را انجام داده است یا خیر، و درگیری بر سر مسائل مهم، مانند عملکرد تحصیلی. درگیری خودجوشی که به صورت روزانه رخ می‌دهد، برای والدین ناراحت‌کننده‌تر از نوجوانان است. والدین اغلب به تعاملات پر از درگیری، معنای بیشتری می‌دهند و آنها را به عنوان رد ارزش‌های خود یا به عنوان شاخصی از شکست‌های خود به عنوان والدین تفسیر می‌کنند. از سوی دیگر، نوجوانان ممکن است این تعامل را بسیار کم‌اهمیت‌تر (فقط راهی دیگر برای نشان دادن شخصیت مادر یا پدر یا صرفاً راهی برای تخلیه هیجانات) بدانند . متخصصان می‌توانند به والدین کمک کنند تا درک کنند که درگیری یا مشاجره جزئی طبیعی است و این تبادلات به این معنی نیست که آنها والدین ماهر یا مؤثری نیستند. برای اکثر نوجوانان، مدرسه بخش برجسته‌ای از زندگی آنهاست. بنابراین با همسالان خود ارتباط برقرار می‌کنند و روابط خود را با آنها توسعه می‌دهند. همچنین برای برخی از نوجوانان، مدرسه منبع امنیت و ثبات است. برخی از همان ویژگی‌هایی که خانواده‌های نوجوانان موفق را توصیف می‌کنند (مانند حس قوی دلبستگی، پیوند و تعلق خاطر، و احساس مورد توجه بودن) روابط مثبت نوجوانان را با معلمان و مدارسشان نیز مشخص می‌کند. از آنجا که مدارس محیطی بسیار حیاتی برای نوجوانان هستند، حتی برای متخصصانی که در محیط‌های دیگر کار می‌کنند، ارتباط با روانشناس مدرسه، مشاور یا مددکار اجتماعی یک نوجوان در معرض خطر برای ایجاد یک سیستم حمایتی مراقبتی می‌تواند مهم باشد. در دوران انتقال نوجوان از دبستان به راهنمایی یا دبیرستان، ممکن است چالش‌هایی را هم برای عملکرد تحصیلی و هم برای سلامت روان ایجاد کند. کاهش عملکرد تحصیلی پس از انتقال به دبیرستان راهنمایی یا دبیرستان رایج است، انتقالی که می‌تواند برای برخی از نوجوانان بسیار مخرب باشد. برای برخی، این نشان دهنده آغاز فرآیند جدایی از مدرسه است. اگرچه انتقال به دبیرستان به این اندازه چشمگیر نیست، اما برخی از دانش‌آموزان در این مرحله به جدایی ادامه می‌دهند. متخصصان باید از مشکلاتی که نوجوانان می‌توانند در انتقال به مدرسه داشته باشند، آگاه باشند و آماده باشند تا در این دوره‌ها حمایت و راهنمایی بیشتری ارائه دهند. داشتن مدرک دانشگاهی برای موفقیت اقتصادی بسیار مهم است. البته دانشگاه تنها یک گزینه برای نوجوانان پس از دوران دبیرستان است و آموزش فنی و حرفه‌ای یکی دیگر از انتخاب‌های مهم برای بررسی است. باید به پیوند بین دانش‌آموزان و آموزش‌های شغلی جامعه در دوران دبیرستان و آماده‌سازی آنها برای آموزش‌های حرفه‌ای پس از دبیرستان توجه شود. در غیر این صورت، آنها احتمالاً به سمت مشاغلی که در ابتدا به نظر می‌رسد با توجه به تجربه محدود جوانان، درآمد بالایی دارند، کشیده می‌شوند. اگرچه سهولت دستیابی به این مشاغل می‌تواند آنها را بسیار جذاب کند، اما در درازمدت، بعید است که منابع لازم برای زندگی مستقل یک بزرگسال جوان و حتی حمایت از خانواده را فراهم کنند. تعداد زیاد دانش‌آموزان و تعداد کم مشاوران راهنما در بسیاری از مدارس عملاً تضمین می‌کند که بسیاری از دانش‌آموزان از نظر برنامه‌ریزی شغلی دچار مشکل می‌شوند.

بنابراین، صرف نظر از نقش حرفه‌ای فرد، پرس‌وجو و تشویق نوجوانان به دنبال کردن تحصیلات عالی و آموزش شغلی مفید است. بسیاری از نوجوانان در دوران دبیرستان شغل‌های پاره وقت دارند. این مشاغل می‌توانند به جوانان کمک کنند تا درس‌های مهم بسیاری (مانند نحوه‌ی کارکرد دنیای تجارت، نحوه‌ی به دست آوردن و حفظ شغل، نحوه‌ی مدیریت زمان و پول، و نحوه‌ی تعیین اهداف و افتخار به دستاوردهای خود) را بیاموزند. البته تعداد ساعات کاری یک نوجوان برای تعیین اینکه آیا این مزایای مثبت توسط مزایای منفی جبران می‌شوند یا خیر، بسیار مهم است. نوجوانانی که در طول سال تحصیلی ۲۰ ساعت یا بیشتر در هفته کار می‌کنند، در معرض خطر بیشتری برای انواع پیامدهای منفی، از جمله آسیب‌های مرتبط با کار، پیشرفت تحصیلی پایین‌تر، سوء مصرف مواد و خواب ناکافی هستند. این نوجوانان از نظر عاطفی پریشان‌تر هستند، نمرات ضعیف‌تری کسب می‌کنند، بیشتر احتمال دارد سیگار بکشند و بیشتر احتمال دارد که درگیر سایر رفتارهای پرخطر مانند مصرف الکل و مواد مخدر شوند. بزرگسالانی که با نوجوانان کار می‌کنند باید به آنها هشدار دهند که در صورت امکان، ساعات کاری خود را در طول سال تحصیلی به کمتر از ۲۰ ساعت در هفته کاهش دهند، زیرا می‌دانند که برای برخی از نوجوانان، کار کردن یک ضرورت اقتصادی است. ویژگی‌های جامعه‌ای که یک نوجوان در آن زندگی می‌کند، تأثیر عمیقی بر رشد او خواهد داشت. برخی از جوامع از نظر منابعی که برای نوجوانان حمایت و فرصت فراهم می‌کنند، غنی هستند و برخی دیگر، این ویژگی‌ها را ندارند. ویژگی‌های جامعه مانند وضعیت اجتماعی-اقتصادی، و ثبات محله (یعنی میزان تمایل افراد به ماندن در آن جامعه یا مکان بخصوص در یک دوره زمانی) به طور قابل توجهی بر رشد نوجوان تأثیر خواهد گذاشت. تلاش‌های مردمی برای تقویت شبکه‌های حمایتی برای والدین و کودکان در جوامع ناپایدار و با وضعیت اقتصادی-اجتماعی پایین، مهم هستند. با این حال، بدون تغییرات دیگر، بعید است که این اقدامات تفاوت زیادی ایجاد کنند. فرصت‌های شغلی برای جوانان، مراقبت‌های بهداشتی مقرون‌به‌صرفه و در دسترس، پلیس اجتماعی، توانبخشی مسکن و سایر منابعی که ثبات و امنیت را فراهم می‌کنند نیز مورد نیاز هستند. متخصصانی که به عنوان اعضای هیئت مدیره سازمان‌های اجتماعی یا هیئت مدیره مدارس و سایر آژانس‌های سیاست‌گذاری عمومی در جوامع خود مشارکت کنند، باید بدانند که کدام برنامه‌ها برای ارتقای رشد سالم نوجوانان ارزیابی و مؤثر بوده‌اند. رسانه‌ها بخش مهمی از جامعه نوجوانان هستند و نوجوانان ساعت مشخصی از طول روز در معرض نوعی از رسانه‌ها قرار خواهند داشت. اگرچه رسانه‌ها تأثیر فزاینده‌ای بر رشد نوجوانان خواهند داشت، اما تأثیرات نهایی به میزان بهره‌برداری از امکانات مثبت و به حداقل رساندن تأثیرات منفی بستگی دارد. به عنوان مثال، از یک سو، تلویزیون و فیلم‌ها به دلیل نمایش خشونت و تمایلات جنسی ناسالم و فقدان الگوهای مثبت، می‌توانند تأثیرات منفی داشته باشند. از سوی دیگر، آنها همچنین می‌توانند یک الگو برای آموزش باشند و اطلاعات ارزشمندی در مورد مسائلی مانند نحوه برخورد با سواستفاده‌های جنسی، سوء مصرف مواد، تغذیه، پیشگیری از خشونت و نگرانی‌های مربوط به سلامت روان در اختیار نوجوانان قرار دهند.

۸-۴. رشد رفتاری نوجوانان

تمام راه‌هایی که نوجوانان رشد می‌کنند (شناختی، جسمی، اجتماعی و عاطفی) آنها را برای آزمایش رفتارهای جدید در حین گذار از کودکی به بزرگسالی آماده می‌کند. این آزمایش به نوبه خود به آنها کمک می‌کند تا رشد خود را در این

حوزه‌های دیگر به طور دقیق تنظیم کنند. ریسک‌پذیری در نوجوانی راهی مهم است که نوجوانان هویت خود را شکل می‌دهند، مهارت‌های تصمیم‌گیری جدید خود را امتحان می‌کنند و ارزیابی‌های واقع‌بینانه‌ای از خود، افراد دیگر و جهان ایجاد می‌کنند. چنین رفتارهای اکتشافی در نوجوانی طبیعی است و نوجوانان به فضایی برای آزمایش و تجربه نتایج تصمیم‌گیری خود در موقعیت‌های مختلف نیاز دارند. با این حال، جوانان گاهی اوقات ظرفیت‌های خود را برای مدیریت موقعیت‌های جدید بیش از حد تخمین می‌زنند و این رفتارها می‌توانند تهدیدات واقعی برای سلامتی آنها ایجاد کنند. برای جلب رضایت همسالان یا جلوگیری از طرد همسالان، نوجوانان گاهی اوقات ریسک‌هایی را می‌پذیرند که حتی خودشان آنها را بیش از حد خطرناک می‌دانند. اگرچه تمرکز بر جنبه‌های مثبت نوجوانی مهم است، اما آگاهی از رفتارهای مخاطره‌آمیز سلامت نوجوانان نیز برای کسانی که مایل به کمک به پیشگیری و اصلاح این رفتارها هستند، از اهمیت حیاتی برخوردار است. دلایل زیادی در مورد اینکه چرا نوجوانان درگیر رفتارهای پرخطر و ریسک‌پذیر می‌شوند، وجود دارد. ممکن است آنها نیاز به هیجان، سرگرمی و احساسات شدید داشته باشند، برای پذیرش در گروه خاصی از همسالان خود درگیر رفتارهای پرخطر گروهی قرار می‌گیرند، و برای همانندسازی با والدین و سایر بزرگسالان (الگوبرداری از رفتار آنها) دست به رفتارهای پرخطر می‌زنند. ریسک‌پذیری در دوران نوجوانی، طبیعی است و نکته‌ی کلیدی، ارائه راهنمایی در تصمیم‌گیری و تشویق نوجوان به هدایت جنبه‌های مثبت رشدی این انرژی به سمت فعالیت‌های خطرناک، کم‌خطر و سازنده‌تر است. در ابتدا، بزرگسالان باید در صحبت با نوجوانان در مورد تصمیم‌گیری در این حوزه‌های نسبتاً حساس (عاشق شدن، مواد مخدر، الکل و سایر نگرانی‌های ایمنی) راحت باشند. هدف این است که به نوجوان کمک شود تا خطرات و مزایای یک موقعیت خاص را بسنجد، نقاط قوت و ضعف خود را که ممکن است بر تصمیم‌گیری تأثیر بگذارد، در نظر بگیرد و سپس بهترین تصمیمات ممکن را بگیرد. این امر مستلزم آگاهی از خطرات یک رفتار خاص و توانایی گوش دادن و پاسخ دادن به نوجوان بدون تعصب است. این واقعیت که یک نوجوان در مورد این موضوعات با یک بزرگسال گفتگو می‌کند، نشانه مثبتی است. با گذشت زمان، اکثر جوانان به تدریج یاد می‌گیرند که خطرات را واقع‌بینانه ارزیابی کنند و رفتار خود را بر اساس آن اصلاح کنند. در ادامه، بزرگسالان باید با مسیرهای مثبتی که جوانان ممکن است در پیش بگیرند (داوطلب شدن در یک مرکز جوانان محلی، شروع یک ورزش، شرکت در نمایش مدرسه، یادگیری نواختن یک ساز موسیقی و ...) هماهنگ شوند البته ریسک‌پذیری لزوماً نباید نمایشی باشد. فراتر رفتن از ظرفیت‌های قبلی، ریسک‌پذیری محسوب می‌شود و می‌تواند نیازهای بسیاری از نوجوانان را برای ریسک‌پذیری برآورده کند. بنابراین باید آنها را به انجام این کار تشویق کنند (نوجوانی که در هنر استعداد دارد، ممکن است نیاز به تشویق برای امتحان کردن یک رسانه جدید داشته باشد؛ نوجوانی خجالتی که در زبان‌ها مهارت دارد، ممکن است نیاز به تشویق برای استفاده از مهارت‌هایش در جامعه داشته باشد). پی بردن به استعدادها یا علایق یک نوجوان و سپس به چالش کشیدن آن نوجوان برای هدایت انرژی‌هایش به سمت ریسک‌پذیری در راه‌های مثبت، زمان می‌برد. رفتار پرخطر د ر برخی از نوجوانان، ممکن است سلامت آنها را در کوتاه‌مدت و بلندمدت تهدید کند. نوجوانانی که در معرض خطر بیشتری برای پیامدهای منفی جدی هستند، تمایل دارند در سنین پایین درگیر رفتارهای مشکل‌ساز متعددی مانند مصرف مواد مخدر و رابطه جنسی

محافظت نشده شوند و همچنین دارای عملکرد ضعیف در مدرسه و عزت نفس پایین خواهند بود. ترک تحصیل می‌تواند یکی از مضرترین اقداماتی باشد که نوجوانان می‌توانند انجام دهند و اثرات بالقوه فاجعه‌باری بر آینده اقتصادی آنها خواهد داشت. برای اکثر نوجوانانی که رفتارهای پرخاشگرانه انجام می‌دهند، رفتار آنها نشان دهنده شکاف بین بلوغ بیولوژیکی و اجتماعی آنهاست. مدارسی که به دانش‌آموزان حس مسئولیت‌پذیری و تعلق مشترک می‌دهند، انتظارات بالایی برای مشارکت دارند و سطوح بالایی از حمایت فردی را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کنند. یعنی تاب‌آوری را افزایش می‌دهند. همچنین سبک فرزندپروری درست و اصولی، با تعیین محدودیت‌های مشخص و احترام به استقلال رو به رشد نوجوانان، با تاب‌آوری در نوجوانان مرتبط است. تاب‌آوری، تابعی از تجربیات رشدی است که در بافت جامعه ریشه دارد. اینکه آیا یک جامعه قادر به ارائه روابط، منابع و تعهد لازم برای ارائه انواع حمایت‌ها و تجربیات رشدی است که نوجوانانی تاب‌آور را پرورش می‌دهد، به عوامل زیادی بستگی دارد، اما نکته اصلی این است که آیا به نیازهای نوجوانان اولویت داده می‌شود یا خیر.

فصل پنجم : تاب آوری عاطفی و اتکا به خود

۱-۵. سلامت و موفقیت برای خود و خانواده

اعتماد به نفس عاطفی نتیجه مطلوب رشد و توسعه است که فرد را قادر می‌سازد به موفقیت برسد، با مردم موفق شود، از زندگی رضایت پیدا کند و به طور کلی از سلامتی و شادی زیادی برخوردار شود. این به معنای توانایی مدیریت احساسات خود برای محدود کردن اتفاقات منفی و لذت بردن کامل از اتفاقات مثبت است. رشد عاطفی سالم شامل احساس آزادی برای تجربه احساسات سالم بدون پریشانی بیش از حد و دانستن این است که شما در مورد آنچه احساس می‌کنید یا شدت آن حق انتخاب دارید. این معمولاً نتیجه یک فرآیند ترکیبی و سالم از طبیعت و پرورش است. در شرایط مطلوب، به تدریج در طول چندین سن و مرحله توسعه می‌یابد. از آنجا که ترکیبی قوی از یادگیری و بلوغ در آن دخیل است، این شکل از رشد اغلب در برابر شرایط خطر بسیار آسیب‌پذیر است، که ممکن است هم از نظر آنچه فرد به ارث می‌برد و هم از نظر آنچه فرد در محیط خود می‌یابد و تجربه می‌کند (یا در یافتن یا تجربه کردن آن شکست می‌خورد) وجود داشته باشد. محیط هر فرد شامل افراد و تجربیات دیگر با دنیای طبیعی است. بنابراین، خوداتکایی عاطفی در بستر روابط انسانی و سایر تجربیات فردی و غیر رابطه‌ای، توسعه می‌یابد. به همین دلیل، تعریف دو بخشی از خوداتکایی عاطفی (ویژگی‌ها فردی و ویژگی‌های عاطفی) ضروری است :

ـ توصیفی از ویژگی‌ها و کیفیت‌های فردی که در پاسخ ذهنی و عاطفی او به شرایط محیط نشان داده می‌شود (پاسخ به سختی، صداقت، واکنش به استرس، هوش عاطفی و ...).

ـ توصیفی از ویژگی‌های عاطفی که در رابطه با افراد دیگر نشان داده می‌شود (اعتماد به نفس، اضطراب، همدلی و ...).

در بسیاری از موارد، نقشی که احساسات در زندگی ما ایفا می‌کنند، گیج‌کننده است. گاهی اوقات آنها به نقاشی‌های زندگی ما، رنگ می‌بخشند. گاهی اوقات آنها دردسرساز هستند. اغلب احساسات هنگامی‌که آنها را نمی‌خواهیم بر ما تأثیر می‌گذارند و هنگامی‌که آنها را می‌خواهیم ما را ناامید می‌کنند. از آنجا که کمی گیج‌کننده به نظر می‌رسند، اکثر ما استراتژی‌هایی برای مقابله با آنها ایجاد می‌کنیم و این استراتژی‌ها شامل تنوع جالبی هستند. به عنوان مثال، بسیاری سعی می‌کنند با ایجاد روال‌های خاص و سفت و سخت و دنبال کردن روزانه آنها، اضطراب را مدیریت کنند. برخی دیگر هنگام اضطراب دستپاچه می‌شوند و سعی می‌کنند تا زمانی که احساسات از بین بروند، خود را مشغول و مشغول کار نگه دارند. کسانی که هنگام افسردگی احساس گم‌گشتگی و ناامیدی می‌کنند، با مردم تماس می‌گیرند و صحبت می‌کنند یا کاری سرگرم‌کننده انجام می‌دهند. برخی دیگر فقط برای خلاص شدن از شر مشکل به مرگ فکر می‌کنند. عاشقان جوان وقتی اولین احساسات عشق شکوفا می‌شوند، هیجان‌زده می‌شوند، اما ممکن است احساس ترس کنند و نگران شوند که احساسات اولیه از بین بروند. وقتی آنطور که می‌خواهند احساس نمی‌کنند، برای حفظ یا بازیابی احساساتشان، دستورالعمل‌هایی می‌چینند. رشد عاطفی در زندگی نوجوانان ضروری است و البته بسیاری از مشکلاتی که آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد،

مربوط به احساسات است. یعنی یا احساسات نادرست زیادی وجود دارد یا احساسات درست به اندازه کافی وجود ندارد. افسردگی، نوجوانان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، آنها را ضعیف می‌کند و مانع ایجاد یک زندگی سالم برای آنها می‌شود. رشد و بلوغ به این معنی است که چیزی در طول زمان تغییر می‌کند و این تغییرات می‌توانند به سمت یک پایان مثبت پیش بروند یا می‌توانند به تأخیر بیفتند. مراحل رشد و بلوغ احساسات به شرح زیر می‌باشد :

ـ یادگیری بیشتر در مورد آنها و اینکه چگونه شخص را تحت تأثیر قرار می‌دهد

ـ شخص چگونه در قبال آنها مسئول است و عاقلانه از آنها استفاده کند

ـ چگونه احساسات مثبت را با تنوع و کاربرد بیشتری بیان کند

ـ چگونه احساسات منفی را درک کند و تجربه آنها و نحوه ابراز آنها را تنظیم کند

ـ چگونه ظرفیت ذهنی بیشتری برای احساسات مثبت ایجاد کند تا تجربه آنها شدیدتر، طولانی‌تر و کاربردی‌تر شود.

این مراحل باعث تاب‌آوری عاطفی و خوداتکایی عاطفی خواهد شد (جدول ۱-۵).

ویژگی‌های احساسات	توصیفات
احساسات مثبت و منفی ارثی هستند	برخی از احساسات مثبت و منفی (مانند شادی، غم، ترس، اضطراب، خشم، انتظار، تعجب، انزجار و اعتماد) ارثی هستند.
احساسات شریک دارند	احساسات به صورت جفت (ترکیبی یا متضاد) سازماندهی می‌شوند، یعنی بیان یکی به معنای در دسترس بودن دیگری است (همانند شادی و غم، ترس و خشم، انتظار و تعجب، انزجار و اعتماد، عشق و اضطراب). یعنی نوجوانان هم احساسات مثبت و هم منفی خواهند داشت. یادگیری نحوه تشخیص، درک، ارتباط و هدایت هر دو برای والدین مفید خواهد بود و به آنها کمک می‌کند تا بفهمند که چگونه احساسات کودکان گاهی اوقات به سرعت تغییر می‌کند.
احساسات سه عنصر اساسی دارند	وضعیت احساسی : این واکنش و پاسخ بدن (ضربان قلب، تنفس و غیره) به احساسات است. افراد می‌توانند چرخه‌هایی از پاسخ بدن و تجربیات عاطفی ایجاد کنند تا افسردگی، اضطراب و سایر احساسات مثبت را تداوم بخشند. تغییر پاسخ فیزیکی، احساس را تغییر می‌دهد. حفظ عادات خوب سلامتی با یک زندگی عاطفی سالم همزمان است. احساسات و عواطف : این تفسیر فرد از احساسات مثبت و منفی خود است. (مانند گفتن جملات : من احساس شادی می‌کنم، من خیلی غمگینم، من تو را دوست دارم). نحوه درک افراد از احساسات خود به هویت و خودپنداره آنها مربوط می‌شود. اگر آنها بیشتر اوقات احساسات مثبت داشته باشند، احتمالاً فکر می‌کنند که فردی شاد و با اعتماد به نفس هستند.

	نقشه‌های احساسی : نمایش‌ها، نحوه ابراز یا نمایش احساسات در حالات چهره، ژست‌ها و حرکات فرد هستند. برخی از نمایش‌ها جهانی هستند و همه آنها را به یک شکل نشان می‌دهند (لبخند زدن هنگام شادی)، برخی فرهنگی هستند (ابراز احساسات منفی در ملاء عام در مقابل فقط در خلوت) و برخی به فرد یا خانواده بستگی دارند. نمایش‌ها بخش‌هایی از احساسات هستند که باید تشویق و تنظیم شوند تا اعتماد به نفس ایجاد شود. هرچه افراد احساسات مثبت بیشتری را بروز دهند، شادتر هستند و عموماً در روابط خود با دیگران به موفقیت، رضایت فردی و رضایت بیشتری دست می‌یابند. هرچه افراد بهتر بتوانند احساسات منفی را درک و تنظیم کنند، احتمال بیشتری دارد که از مشکلات اجتناب کنند و با موفقیت زندگی کنند.
هدف احساسات	احساسات توجه شخص را متمرکز می‌کند، او را تحریک می‌کند و به شخص، محیط طبیعی، افراد دیگر و روابطش معنا می‌بخشد. درک چگونگی استفاده از احساسات خود و چگونگی کمک به نوجوانان برای استفاده از احساساتشان، به والدینشان کمک می‌کند تا به فرزندانشان انگیزه دهند، به آنها کمک کنند تا تمرکز کنند و تجربیات خود را با افراد و دنیای اطرافشان درک کنند. هرچه نوجوانان خودشناسی بیشتری داشته باشند، احتمال بیشتری دارد که تصمیمات خوبی بگیرند.
چگونگی ایجاد احساسات	حالات، تجربیات و نمایش‌های احساسی، ناشی از تفسیرها یا افکار، انتخاب‌ها و اعمال شخص هستند، حتی اگر به نظر برسد که آنها توسط رویدادها یا افراد بیرونی برای شخص ایجاد شده‌اند. افراد متکی به خود تمایل دارند تشخیص دهند که مسئول آنچه احساس می‌کنند و نحوه ابراز احساساتشان هستند. این بدان معنا نیست که آنها خود را به خاطر احساساتشان، مقصر یا گناهکار می‌دانند، بلکه در عوض از سرزنش دیگران خودداری می‌کنند، احساسات خود را می‌پذیرند و یاد می‌گیرند که آنها را به سمت یک مکان سالم هدایت کنند.
تفکیک احساسات	احساسات و ابراز آنها به ویژگی‌های شخصیتی و کیفیت رفتار نوجوانان تبدیل می‌شوند. با یادگیری چگونگی ارتقای خوداتکایی عاطفی، در واقع بر شخصیت و منش نوجوانان تأثیر می‌گذارید. این موضوع می‌تواند با کمک به نوجوانان در درک و برقراری ارتباط در مورد احساساتشان، با یادگیری احساس مسئولیت در قبال نحوه ابراز آنها، با ایجاد احساسات مثبت و با یادگیری نحوه تنظیم نحوه ابراز احساسات منفی محقق شود.

جدول ۱-۵. ویژگی‌های احساسات.

بسیاری از احساسات بسیار ارزشمند (همانند دوست داشتن و دوست داشته شدن، شادی، امید، خوش بینی، اعتماد به نفس، آرامش، امنیت، همدلی، شفقت، قدردانی، تحمل و پذیرش دیگران و ...) تنها در صورتی در زندگی فرد وجود خواهند داشت که آموخته شوند.

۲-۵. خوداتکایی عاطفی

هر فرهنگی تعریف خاص خود را از خوداتکایی عاطفی دارد. مجموع ویژگی‌هایی که منجر به موفقیت انسان می‌شوند در کنار مشاهدات و تجربیات هر شخص، به عنوان یک تعریف کامل در مورد خوداتکایی عاطفی بیان خواهد کرد. می‌توان این ویژگی‌ها را به صورت زیر تفسیر کرد :

_ دانستن چگونگی زندگی موفق : بیشتر افراد با تصمیماتی در زندگی روبرو می‌شوند که بخشی از یک نقشه یا روش اساسی برای زندگی موفق هستند. این تصمیمات همچنین شامل چگونگی ایجاد و پیروی از استراتژی‌های موفقیت است که راهنمایی می‌کنند چگونه برای شایستگی در محل کار آماده شویم، چگونه از نظر مالی موفق شویم، چگونه موفقیت اجتماعی ایجاد کنیم، چگونه روابط مثبت با دیگران برقرار کنیم، چگونه شرایط نامساعد را تحمل کنیم، چگونه مشکلات خانوادگی را حل کنیم، چگونه در مورد ارزش‌های اخلاقی تصمیم بگیریم و مطابق با آنها زندگی کنیم، چگونه همسایه خوبی باشیم و چگونه عضوی مثبت و مشارکت‌کننده در جامعه باشیم.

_ تجربه احساسات مثبت بیشتر از احساسات منفی : احساسات به دو صورت مثبت (مانند عشق، شادی، آرامش و شادی) و احساسات منفی (مانند اضطراب، خشم، انتقام، کینه) وجود دارد. خوداتکایی عاطفی زمانی وجود دارد که افراد احساسات مثبت بیشتری نسبت به احساسات منفی احساس یا تجربه کنند و یاد بگیرند که چگونه احساسات مثبت را برای خود ایجاد کنند و به تدریج توانایی‌های خود را برای ابراز واضح و دقیق آنها نسبت به دیگران، بهبود بخشند.

_ ایجاد حس خودکنترلی در مورد احساسات و افکار : هنگام پاسخ به برخی فشارهای محیطی یا واکنش به اعمال شخص دیگر، خوداتکایی عاطفی هنگامی وجود دارد که حداقل یک درجه از خودمختاری (حس انتخاب آزاد) قبل از اینکه فرد به رفتار شخص دیگری یا درک آن واکنش نشان دهد یا پاسخ دهد، وجود داشته باشد. به عنوان مثال، هنگام مواجهه با ناامیدی، استرس یا ناکامی، افرادی که خوداتکایی عاطفی دارند، تشخیص می‌دهند که می‌توانند به جای احساس واکنشی و کنترل کامل توسط موقعیت یا شخص دیگر، نحوه تفکر، احساس و پاسخ مثبت به موقعیت را انتخاب کنند.

_ ایجاد احساسات مثبت و تنظیم احساسات منفی در هنگام پریشانی : خوداتکایی عاطفی با توانایی غلبه بر مشکلات و پایداری در طول دوره‌های پریشانی عاطفی با تنظیم احساسات منفی و ایجاد خوش‌بینی، شناسایی گزینه‌های یادگیری و ایجاد دیدگاهی امیدوارانه و بلندمدت از هر شرایطی (به جای احساس درماندگی در دام افتادن در موقعیت فعلی) نشان داده می‌شود.

_ نشان دادن اعتماد به نفس اجتماعی و سازگاری : خوداتکایی عاطفی به صورت اعتماد به نفس اجتماعی نشان داده می‌شود، که به معنای راحت بودن با انواع مختلف موقعیت‌های اجتماعی است. همچنین با شایستگی بین فردی نشان داده می‌شود که موفقیت در روابط با افراد دیگر را ارتقا می‌دهد. همچنین با توانایی یادگیری و تطبیق موفقیت‌آمیز نمایش‌ها و زبان عاطفی برای چندین موقعیت اجتماعی مختلف مشهود است.

_ انعطاف‌پذیر بودن : خوداتکایی عاطفی با تاب‌آوری (بازگشت به حالت اولیه) در مواجهه با شکست، فقدان یا تراژدی نشان داده می‌شود.

_ شروع، پشتکار و تکمیل کار : خوداتکایی عاطفی هنگامی وجود دارد که افراد توانایی شروع کار، پشتکار در کار و تکمیل وظایفی را که بخشی از کار هستند، نشان دهند.

_ نشان دادن بخشش، تحمل، صداقت، شفقت و همدلی : نتایج رشد موفقیت‌آمیز در چندین شکل رفتار اجتماعی و رفتار اخلاقی مانند صداقت و درستکاری، بیان می‌شود. رشد موفقیت‌آمیز همچنین هنگامی نشان داده می‌شود که افراد بتوانند بخشش، فداکاری، خدمت، عشق، تحمل بدون تعصب، پذیرش دیگران، همدلی و شفقت را نشان دهند.

_ داشتن دوستان و آشنایان زیاد و احساس تعلق : افراد بالغ عاطفی انواع مختلفی از آشنایی‌ها و دوستی‌ها را ایجاد و حفظ می‌کنند. اگرچه ممکن است گاهی اوقات ترجیح دهند تنها باشند، اما از ملاقات با مردم، گفتگو با مردم و یادگیری از مردم لذت می‌برند و در آن ارزش قائل می‌شوند. این حس تعلق، امنیت و ایمنی را فراهم می‌کند و همچنین منجر به توانایی ایجاد و حفظ روابط عاطفی صمیمانه می‌شود.

_ احساس و ابراز قدردانی مکرر : افراد متکی به خود از مشارکت دیگران و مهربانی‌ها و نعمت‌هایی که دریافت کرده‌اند، قدردانی می‌کنند. وقتی این احساسات را دارند و آنها را ابراز می‌کنند، انتقال‌دهنده‌های عصبی مغز (دوپامین) تولید می‌شوند که روحیه را بالا می‌برد و شادی و رضایت بیشتری ایجاد می‌کند.

_ قول دادن و عمل به وعده‌ها : افراد متکی به خود، در مورد قول دادن و عمل به آنها، حس قوی از شرافت دارند. آنها در مورد تصمیمات، کمتر تکانشی عمل می‌کنند، اگرچه می‌توانند خودجوش باشند، اما پس از دادن وعده، زندگی خود را برای عمل به آنها یا احترام به آنها، سازماندهی می‌کنند.

_ به تعویق انداختن ارضای خواسته‌ها : افراد متکی به خود (از نظر احساسی)، آنچه را که بیشتر می‌خواهند، به خاطر آنچه در حال حاضر می‌خواهند، رها نمی‌کنند. آنها می‌توانند ارضای خواسته‌ها را به تأخیر بیندازند تا به اهداف خود برسند (یعنی اهداف بلند مدت و واقعی را به اهداف کوتاه مدت و بی ثمر، ترجیح می‌دهند). آنها می‌توانند تکانشگری را محدود کنند تا به چیزی برسند که برای خودشان و دیگران بهتر از انتخاب تکانشی باشد.

۳-۵. ایجاد ارتباطات عاطفی و آرامش توسط خانواده برای کودکان

برای ایجاد و حفظ ارتباطات عاطفی و ارتباطی سالم توسط خانواده‌ها می‌توان از عوامل زیر استفاده کرد :

_ آموختن درباره احساسات و نقش احساسات در زندگی خانوادگی (هنگامی که اعضای خانواده احساسات خود و دیگران را حس و درک می‌کنند، در برقراری ارتباط بهتر عمل می‌کنند که منجر به روابط موفق‌تر می‌شود)

_ ارزیابی دقیق ابراز احساسات فرزندان و استفاده از آن هنگام برقراری ارتباط با آنها

_ حمایت عاطفی از فرزندان هنگام بیان انتظارات برای عملکردشان

_ ایجاد حس آرامش هنگام پریشانی فرزندان

_ جستجو و درک احساسات فرزندان هنگام تصمیم‌گیری در مورد آنها

_ تاکید بر توانایی تطبیق احساسات و تجلی فرزندان (افرادی که در تطبیق موفقیت‌آمیز با انواع مختلف موقعیت‌های اجتماعی بهتر عمل می‌کنند، در روابط خود اعتماد به نفس بیشتری دارند و موفق‌تر هستند)

_ همدلی و با فرزندان و آگاهی از احساسات فرزندان (کمک به فرزندان برای پیدا کردن برچسب‌هایی که با احساساتش مطابقت دارند)

_ آموزش داستان خانوادگی به فرزندان و کمک به آنها برای انعطاف‌پذیری (اطمینان از آگاهی همه اعضای خانواده از داستان خانوادگی‌شان به عنوان یک تجربه یادگیری خانوادگی، باعث سلامت عاطفی کودکان خواهد شد)

_ آموزش و ارتباط مکرر در مورد احساسات مثبت و منفی و همچنین گفتگو در مورد احساسات و توضیح در مورد اینکه چه زمانی و چگونه احساسات خاصی را نشان دهند و چه زمانی آنها را نشان ندهند

_ آموزش استانداردهای عاطفی عضویت در خانواده (شناسایی چند استاندارد عاطفی برای اعضای خانواده و نشان د ادن اختیاری عضویت از طریق ارتباط صادقانه، عشق، وفاداری، همکاری و مهربانی

_ ابراز خشم به میزان کم و ملایم، کنترل ابراز خشم را کنترل کنید (برای جلوگیری از ترس و جدایی افراد)و ارتباط موثر از طریق گفتگوی آرام

_ ایجاد پروژه‌های مشترک و راهنمایی (کار کردن با هم در پروژه‌های خانوادگی می‌تواند همکاری را آموزش دهد و احساس وحدت و تعلق ایجاد کند)

خانواده‌ها برای آنکه بتوانند برنامه‌های عملی سازنده‌ای را اجرا کنند، باید از چشم اندازهای زیر پیروی کنند :

_ باید بدانند که چگونه اعتماد به نفس عاطفی رشد می‌کند و اصول آن را آموزش دهند.

_ باید با اعتماد به نفس عاطفی آشنا شوند و در مورد اینکه در بزرگسالی چگونه است، چگونه آن را ارتقا دهند، علائم فقدان آن چیست و چه چیزی ممکن است از آن جلوگیری کند، آگاه باشند.

_ باید یک برنامه خانوادگی برای ارتقای اعتماد به نفس عاطفی ترتیب دهند و رهبری لازم را برای تقویت کودکان و جلوگیری از مشکلات احتمالی فراهم کنند.

_ باید فرزندان خود را به عنوان افراد منحصر به فرد متمایز کنند (شناسایی کودکانی را که سطح بالایی از واکنش‌پذیری مغز را به ارث برده‌اند و کودکانی که این سطح را ندارند) و برای هر کدام برنامه‌ای متناسب با آنها را ترتیب دهند.

_ باید خانواده و رشد کودک را درک کنند و کودکان را برای موفقیت در آینده آماده کنند. یعنی برنامه‌ای برای ارتقای رشد متناسب با هر کودک داشته باشند و تمام تلاش خود را برای فراهم کردن یک محیط عاطفی انجام دهند.

_ باید فضایی از امنیت ایجاد کنند و مطمئن شوند که کودکان احساس دوست داشته شدن می‌کنند. یعنی به هر کودک کمک کنند تا یاد بگیرد عضوی مؤثر و مفید در خانواده باشد و اطمینان حاصل کنند که هر یک از اعضای خانواده احساس کند که دوست داشته می‌شود، زیرا والدین این را ابراز و نشان می‌دهند.

_ باید از انضباط مثبت استفاده کنند و خشم و ناامیدی را کاهش دهند. یعنی رویکرد مثبتی را برای مدیریت کودکان ترویج دهند تا احساس نفوذ کافی داشته باشند و از واکنش بیش از حد به آنچه کودکان انجام می‌دهند یا می‌گویند خودداری کنند.

_ باید رویکرد انضباطی خود را با رشد کودکان تطبیق دهند. یعنی با بالغ شدن فرزندان باید رویکرد انضباطی خانواده خود را از قانون‌محوری و پیامدمحوری تغییر دهند و تأکید بیشتری بر رابطه خود با فرزندان داشته باشند.

_ باید به تدریج تصمیم‌گیری مستقل ایجاد کنند. یعنی فرزندان خود را در یک فرآیند تصمیم‌گیری رشدی همراهی کنند. تصمیمات اولیه را برای آنها بگیرند و سپس به جایی بروند که با آنها تصمیم‌گیری می‌کنند. پس از آن می‌توانند از آنها بخواهند که خودشان تصمیم بگیرند تا به مرور زمان به استقلال فکری برسند.

_ باید افسانه‌های شخصی و مخاطبان خیالی که جوانان درباره خودشان خلق می‌کنند و اغلب مبتنی بر واقعیت نیستند را درک کنند.

_ باید رفتار اخلاقی را آموزش دهند. یعنی به آنها بیاموزند که رفتار اخلاقی به کسی کمک می‌کند و آنچه اخلاقی نیست، به کسی آسیب می‌رساند. همچنین به جای اینکه نادیده گرفتن رفتار بد کودکان یا فکر کردن به اینکه تحمیل برخی عواقب کافی خواهد بود، باید اصلاحاتی را انجام داد تا کودک را به احساسات خود و احساسات دیگران ارجاع دهد. کودکان می‌توانند یاد بگیرند که زندگی خود را سازماندهی کنند تا از آنچه درست است دفاع کنند و در برابر فشار برای انجام کاری که به خود یا دیگران آسیب می‌رساند مقاومت کنند.

_ باید مهارت‌های اجتماعی سالم، تعلق خاطر، مشارکت و سایر مهارت‌های اجتماعی را آموزش دهند. یعنی به فرزندان کمک کنند تا یاد بگیرند دیگران را در بر بگیرند، با مردم ملاقات و احوالپرسی کنند، از آنها تعریف کنند، سوال بپرسند و گوش دهند، رفتار عاطفی خود را از یک موقعیت به موقعیت دیگر به طور مناسب تطبیق دهند و نظرات خود را در موقعیت‌های اجتماعی بیان کنند.

فصل ششم : استرس

۱-۶. استرس چیست؟

استرس یک احساس ناگهانی است که هنگامی‌که شخص تحت فشار باشد با آن روبرو می‌شود. این یک واکنش طبیعی است که همه انسان‌ها هر از گاهی تجربه می‌کنند. این واکنش هنگامی‌که بدن احساس تهدید بکند، رخ می‌دهد و به دو صورت جنگ یا گریز انجام می‌پذیرد. این اتفاق خطرناک نیست و حتی مقدار مشخصی از فشار می‌تواند بسیار مفید و انگیزه‌بخش باشد. اگر استرس برای مدت طولانی فشار زیادی داشته باشد، می‌تواند برای سلامتی شخص مضر باشد. استرس در زبان عامیانه را می‌توان به صورت زیر بیان کرد :

_ من قبل از اینکه به سراغ کار بعدی بروم، هیچ کاری را تمام نمی‌کنم.

_ همیشه فراموش می‌کنم که کجا هستم، همزمان چند کار در حال انجام دارم و با هیچ‌کدام از آنها به جایی نمی‌رسم.

_ همیشه می‌خواهم کمی برای خودم وقت بگذارم اما هرگز موفق نمی‌شوم.

_ همیشه کسی از من می‌خواهد که کمک کنم و من هرگز جرات ندارم نه بگویم، اما در نهایت احساس خستگی و تحریک‌پذیری زیادی می‌کنم.

_ به نظر می‌رسد که بحران‌ها یکی پس از دیگری در زندگی من رخ می‌دهند. من سردرد و مشکلات معده مداوم دارم، مدام انتظار دارم که اتفاق دیگری بیفتد چون به آخر خط رسیده‌ام.

_ آرامش و استراحت برایم واقعاً سخت است و ذهنم همیشه در حال رقابت است، نمی‌توانم از نگرانی دست بردارم.

علائم استرس از فردی به فرد دیگر متفاوت است. علائم فیزیکی با استراتژی بقا (پاسخ مبارزه یا جنگ) مرتبط هستند. این واکنش، هورمون‌هایی مانند کورتیزول و آدرنالین را در بدن آزاد می‌کند و فرد را برای مبارزه یا فرار آماده می‌کند. البته فشارهایی روزمره جامعه امروزی با این پاسخ‌ها به سرانجام نمی‌رسند. یعنی نمی‌توان از بدهی، ضرب‌الاجل‌ها یا رویدادهای استرس‌زای زندگی فرار کرد یا با آنها جنگید. بسیاری از مردم وقتی این علائم را احساس می‌کنند، بسیار نگران می‌شوند و فکر می‌کنند که ممکن است نشانه‌هایی از یک مشکل جدی سلامت جسمی یا روانی باشند (جدول ۱-۶).

مراحل تاثیر استرس	انواع تغییرات در آن مرحله خاص
تاثیر استرس بر جسم	سردردهای مکرر، تنش و درد عضلانی، درد معده، عرق کردن، تاری دید، خستگی چشم، احساس بیماری، سرگیجه و غش، مشکلات روده و مثانه، تغییر در تنفس (سریع، سطحی و گاهی اوقات تنگی نفس) ، سوزن سوزن شدن دست‌ها، تپش قلب، خشکی دهان، احساس خستگی و فرسودگی
تاثیر استرس بر عواطف	عصبانیت، تحریک‌پذیری، آشفتگی، مضطرب و پر از وحشت، ناراضی، ناراحت و گریان، بی‌علاقه، سردرگم و ناامید، گناهکار و بی‌ارزش

تاثیر استرس بر رفتار	بدخلقی و تحریک‌پذیری، نوشیدن بیش از حد معمول، سیگار کشیدن بیش از حد معمول، خوردن بیش از حد یا خیلی کم، کنار کشیدن از فعالیت‌هایی که معمولاً از آنها لذت می‌برند، اجتناب از افراد، مکان‌ها و موقعیت‌ها، به تعویق انداختن کارها، غیرمنطقی شدن، انجام اشتباهات احمقانه، عجله کردن و انجام کارهای زیاد، کم خوابی، جویدن ناخن، دندان قروچه
تاثیر استرس بر تفکر	همیشه نگران بودن، افکار هجومی دارند که خاموش نمی‌شوند، انتظار بدترین‌ها را دارند، درباره همه چیز منفی فکر می‌کنند، از خود و دیگران انتقاد می‌کنند، تمرکز و حافظه ضعیفی دارند

جدول ۱-۶. مراحل تاثیر استرس.

آنچه باعث استرس می‌شود، از فردی به فرد دیگر و در طول زندگی ما متفاوت است. استرس می‌تواند منابع زیادی داشته باشد. گاهی اوقات می‌تواند یک یا دو رویداد یا تغییر بزرگ زندگی باشد و گاهی اوقات می‌تواند مجموعه‌ای از چیزهای کوچک‌تر باشد. علاوه بر اتفاقاتی که برای ما و اطرافمان می‌افتد (استرس بیرونی مانند سوگواری، بدهی، استرس کاری)، سطح استرس ما نیز تحت تأثیر اتفاقاتی است که در درون ما رخ می‌دهد (استرس درونی مانند ناامیدی، عصبانیت، عجله کردن، اجتناب، زودرنجی). اگرچه همیشه نمی‌توان استرس‌های بیرونی زندگی را کنترل کرد، اما می‌توان با درک بهتر استرس و تغییر واکنش نسبت به آن، چرخه معیوب استرس بیشتر را شکست. بررسی استرس‌های بیرونی در زندگی، کمک می‌کند تا منبع احساس استرس را تشخیص داد. همیشه نمی‌توان از استرس اجتناب کرد، اما یادگیری بیشتر در مورد استرس می‌تواند کمک کند تا علل استرس را شناسایی کرد و تأثیر آن را کاهش داد. می‌توان شروع به نگارش یک دفتر خاطرات استرس کرد و یادداشت کرد که :

_ چه اتفاقی باعث استرس می‌شود؟

_ کجا، چه چیزی و چه کسی باعث استرس می‌شود؟

_ شناسایی محرک‌های استرس

_ نوع احساش، تفکر و اعمال روزانه

اینها اولین گام مهم در ایجاد برخی تغییرات است.

۲-۶. مدیریت استرس در بدن

از آنجا که واکنش به استرس تا حد زیادی، فیزیکی است بنابراین بدن انسان یکی از اولین چیزهایی است که تحت تأثیر قرار می‌گیرد. برای مدیریت استرس در بدن می‌توان از راه‌حل‌های زیادی استفاده کرد. تنفس کنترل‌شده، آرامش عمیق عضلات، تنفس آگاهانه و فعالیت‌های آرامش‌بخش می‌توانند به کاهش تنش و خاموش کردن برخی از علائم فیزیکی استرس کمک کنند. بنابراین باید این مراحل را مورد بررسی قرار داد :

_ تنفس کنترل‌شده : برای شروع، باید هنگامی از روز را انتخاب کرد که شخص بیشترین احساس آرامش را دارد. می‌توان این تمرین را نشسته یا ایستاده با چشمان باز یا بسته انجام داد. باید چند دقیقه روی تنفس خود تمرکز کرد، به آرامی و با آرامش از طریق بینی نفس کشید و از طریق لب‌های خود خارج کرد. سپس یک دست را روی سینه و دست دیگر را روی شکم خود قرار داد. بنابراین دست ابتدا روی شکم شما ابتدا حرکت می‌کند و سپس روی سینه حرکت می‌کند. یعنی با هر نفس ریه‌های شخص، پر و خالی می‌شود. تنفس کنترل‌شده می‌تواند در هر زمان و هر مکانی برای خاموش کردن واکنش استرس بدن استفاده شود.

_ آرامش عمیق عضلات : باید با نشستن یا دراز کشیدن در جایی گرم و راحت شروع کردد. این تمرین آرامش شخص را با گروه‌های مختلف عضلانی بدن آشنا می‌کند و به او می‌آموزد که ابتدا منقبض و سپس شل کند. نباید عضلات خود را خیلی سفت کرد و نباید ناراحت‌کننده یا دردناک باشد. هر بار که گروهی از عضلات شل می‌شود، باید به احساسی که هنگام شل شدن به وجود می‌آید، توجه کرد. نباید سعی کرد که بیش از حد شل شد، بلکه فقط باید تنش را رها کرد و اجازه داد که عضلات تا حد امکان شل شوند. سپس می‌توان تفاوت حالت سفت شدن در مقایسه با حالت شل شدن را حس کرد.

_ تنفس آگاهانه : تنفس آگاهانه یک رویکرد متفاوت برای مدیریت استرس است و هدف از آن آگاهی آرام و بدون قضاوت است، و به افکار و احساسات اجازه می‌دهد بدون اینکه درگیر آنها شوند، بیایند و بروند. یعنی باید فقط روی لحظه حال تمرکز کرد، نه گذشته و نه آینده. بخش زیادی از استرس‌ها با افکار و احساسات مربوط به گذشته و آینده مرتبط است، بنابراین فقط بودن در اینجا و اکنون می‌تواند بسیار مفید باشد. اشکالی ندارد اگرافکار به ذهن خطور کنند ، زیرا این همان کاری است که ذهن باید انجام می‌دهد. اما لازم نیست هر لحظه روی آنها تمرکز کرد. شخص نباید به خاطر داشتن آنها، خودش را قضاوت کند یا آنها را تجزیه و تحلیل کند. سپس می‌توان در موقعیت‌های روزمره، آگاهی ذهن را شروع کرد و شخص تمام تمرکز خود را روی هر کاری که انجام می‌دهد، متمرکز کند.

_ فعالیت‌های آرامش‌بخش : این فعالیت‌ها شامل سه بخش ورزش، سرگرمی و مراقبت از خود می‌باشد (جدول ۲-۶).

انواع فعالیت‌های آرامش‌بخش	توضیحات
ورزش	ورزش منظم فواید زیادی برای سلامت جسمی و روانی ما دارد. همچنین بسیار آرامش‌بخش است و راهی عالی برای کاهش استرس و تنش جسمی است. ورزش می‌تواند سطح هورمون‌های استرس بدن (آدرنالین و کورتیزول) را کاهش دهد. همچنین تولید هورمون‌های طبیعی احساس خوب در بدن (سروتونین و اندورفین) را تحریک می‌کند. از نظر سلامتی باید حداقل ۳۰ دقیقه در روز و ۵ روز در هفته فعال بود. البته شخص باید نوعی ورزش را پیدا کند که از آن لذت ببرد، زیرا این کار انگیزه دادن به خود را بسیار آسان‌تر می‌کند.
سرگرمی	هر کاری که مورد علاقه شخص باشد، او را جذب کند و باعث آرامش او شود، می‌تواند به کاهش اثرات فیزیکی استرس بر بدن کمک کند (مانند عکاسی، نقاشی، آواز، شیرینی‌پزی و ...). با این حال، همه سرگرمی‌ها و فعالیت‌ها باعث آرامش نمی‌شود (مانند تماشای شکست تیم مورد علاقه خود). افزایش آگاهی شخص با داشتن یک دفتر خاطرات استرس می‌تواند برای تعیین اینکه کدام نوع فعالیت‌ها برای کاهش استرس در بدن بهترین هستند، بسیار مفید خواهد بود.
مراقبت از خود	راه‌های زیادی برای آرامش و تسکین وجود دارد (مانند استراحت در حمام آب گرم، ماساژ، نوشیدن یک فنجان چای مورد علاقه، تمرین یوگا، تغذیه سالم، تماشای فیلم مورد علاقه، دیدن دوستان، خندیدن، خواندن یک کتاب خوب و ...).

جدول ۲-۶. فعالیت‌های آرامش‌بخش.

برای مدیریت افکار استرس‌زا باید به این نکته توجه کرد که بدن و ذهن ما به هم مرتبط هستند. بنابراین تنفس کنترل‌شده، آرامش عمیق، تنفس آگاهانه و فعالیت‌های آرامش‌بخش به آرام کردن ذهن استرس‌زا و بدن استرس‌زا کمک می‌کنند. برای آنالیز افکار استرس‌زا می‌توان بیان کرد که :

_ تغییر افکار استرس‌زا می‌تواند تأثیر زیادی بر نحوه احساس و رفتار شخص داشته باشد.

_ هنگامی‌که استرس بیش از حد باشد آنگاه افکار شخص تبدیل به بخش بزرگی از مشکل می‌شود.

_ افکار می‌توانند شخص را متقاعد کنند که از پس مشکلات برنمی‌آید، فردی بی‌فایده هست و همچنین تلاش برای غلبه بر استرس بی‌فایده است.

_ افکار استرس‌زا باعث دوری شخص از کارهایی(مانند دیدن دوستان، ورزش کردن، انجام کارهای سرگرم‌کننده) شوند که می‌توانند مفید باشند.

_ شخص باید به اندازه کافی خوب بودن را هدف قرار دهد و خودش را با دیگران (به شیوه‌ای بی‌فایده) مقایسه نکند.

_ شخص نباید فقط روی نقاط ضعف خود تمرکز کند و نباید نکات خوب خود را نادیده بگیرد (چون شخص هنگام احساس استرس، نقاط قوت و دستاوردهای خود را فراموش می‌کند).

_ شخص نباید مسئولیت یا سرزنش چیزی را که در کنترلش نیست، بپذیرید و باید به خودش یادآوری کند که من فقط می‌توانم تمام تلاشم را بکنم و این خارج از کنترل من است.

_ شخص نباید نگران چیزی باشد که ممکن است هرگز اتفاق نیفتد.

_ شخص نباید حتی اگر بدترین اتفاق بیفتد، توانایی خود را برای مقابله دست کم بگیرد و باید به خودش یادآوری کند که چگونه در گذشته با شرایط سخت کنار آمده است و از آنها عبور کرده است.

_ شخص برای اینکه همیشه روی نکات منفی تمرکز نکند و احساس ناامیدی نکند باید یک دفترچه قدردانی در کنار تخت خود داشته باشد و هر شب، سه مورد که خوب پیش رفته و بابت آن از خود سپاسگزار هست را یادداشت کند. این موضوع توجه شخص را به نکات مثبت معطوف می‌کند، باعث بهبود خلق و خو و کاهش استرس می‌شود.

_ آنچه در ذهن شخص هنگام استرس می‌گذرد، نه تنها افکار و احساسات او را درگیر می‌کند، بلکه تأثیر زیادی بر رفتارش نیز دارد. بنابراین برای کنترل استرس باید به رفتار خود نگاه کند و ببیند آیا چیزی هست که بتواند برای کاهش استرس خود تغییر دهد یا خیر.

گاهی اوقات نادیده گرفتن مشکلات یا موقعیت‌های دشوار، تنها راه کنار آمدن با شرایط می‌باشد. البته این روش در دراز مدت مفید نیست. رفتارهایی مانند باز نکردن نامه‌ها، جواب ندادن به تلفن، ندیدن دوستان، بیرون نرفتن، فقط می‌تواند اوضاع را بدتر کند. بنابراین شخص باید سعی کند با هر چیزی که از آن اجتناب می‌کند، روبرو شود. لازم نیست همه کارها را یکجا انجام داد، اما اگر از اجتناب کردن دست برداشته شود آنگاه باعث می‌شود تا شخص‌احساس کنترل بیشتری به امور روزانه‌اش داشته باشد. باید هر مشکلی که ممکن است شخص از آن اجتناب کند (مانند بدهی، مشکلات خانه، مشکلات کاری، مشکلات عاطفی) را به صورت فهرست تهیه کند البته ممکن است شخص از برخی چیزهای خوب که می‌تواند حال اورا بهتر کنند، اجتناب کنید، زیرا احساس استرس زیادی دارد.

ممکن است به عنوان بخشی از اجتنابی که هنگام استرس رخ می‌دهد، سطح فعالیت شخص اغلب به طرز چشمگیری کاهش یابد. در حالی‌که ممکن است شخص ورزش کند، دوستانش را ببیند، به سینما برود اما هنگامی‌که استرس دارد، رفتارهای لذت‌بخش خود را کاهش دهد چون احساس می‌کند که وقت ندارد و خیلی استرس دارد. داشتن یک برنامه برای افزایش فعالیت باعث کاهش استرس شخص می‌شود. بنابراین باید به طور خاص به چیزهایی فکر کند که برای او ارزشمندتر هستند.

ممکن است هنگام استرس، سطح فعالیت شخص اغلب افزایش یابد و با عجله کارها را انجام دهد. در این هنگام شخص باید از خودش بپرسد که : آیا همیشه در حال حرکت هستم؟ آیا احساس می‌کنم که کارهای بیشتری انجام می‌دهم اما

کمتر و کمتر به نتیجه می‌رسم؟ آیا متوجه هستم که همیشه بله می‌گویم در حالی که گفتن نه برای من بسیار بهتر است؟ اگر چنین است، فعالیت بیش از حد شخص ممکن است استرس او را افزایش دهد. باید سعی کند که سرعت خود را کم کند و بیشتر استراحت کند. باید قدرت نه گفتن را بدست بیاورد.

فصل هفتم : بررسی تاثیر اضطراب در زندگی

۱-۷. اضطراب

اضطراب احساسی آشنا است زیرا بخشی از تجربه همه انسان‌ها است. عملکرد طبیعی آن هشدار دادن به شخص در مورد تهدیدات بالقوه است و به او امکان می‌دهد تا آنها را به روش‌های مناسب ارزیابی کند و به آنها پاسخ دهد. این وضعیت آمادگی بالا همچنین می‌تواند به افراد کمک کند تا عملکرد بهتری داشته باشند و انگیزه‌های خلاقانه را تحریک کنند. اضطراب یک پدیده در جوامع مدرن است که به طور فزاینده‌ای در هنرهای تجسمی، موسیقی، ادبیات و رسانه‌های اجتماعی نمایان می‌شود. برای برخی افراد، اضطراب باعث واکنش‌های نامناسب یا نامتناسب به تهدیدهای درک شده می‌شود و منجر به علائم مداوم و مزاحم مرتبط با اختلالات اضطرابی (مانند وحشت، فوبیا و رفتارهای وسواسی) می‌شود که تأثیر ناتوان‌کننده‌ای بر زندگی آنها دارد. جامعه امروزی در عصر اضطراب زندگی می‌کند که منعکس‌کننده حال و هوای مشترکی در مورد جنبه‌های تعیین‌کننده زندگی مدرن است. برای درک اختلالات اضطرابی و حمایت از زندگی بدون اضطراب باید یک سری دروس آموزشی در کتاب‌های درسی گنجانده شود و مرکز خدمات پزشکی مرتبط با آن در سطح جامعه ایجاد شود. اضطراب همچنین می‌تواند نشاط‌آور باشد. قرار دادن خود در موقعیت‌هایی که باعث ایجاد اضطراب می‌شود، می‌تواند در آن زمان مانند یک مصیبت سخت به نظر برسد، اما رسیدن به سوی دیگر می‌تواند حس باورنکردنی از موفقیت را به همراه داشته باشد. مهم‌ترین لحظات زندگی بدون شب‌های بی‌خوابی به دست نمی‌آیند. پدر و مادر شدن، روزهای عروسی، قبولی در امتحانات و یادگیری رانندگی پاداش‌های بزرگی به همراه دارند، اما بعید است که این‌ها بدون احساس دلهره به دست آمده باشند. اضطراب یک حالت عاطفی است که می‌تواند هم به نفع و هم به ضرر شخص عمل کند. این چیزی است که همه انسان‌ها در آن مشترک هستند. اما هنگامی‌که یک تفاوت دسته جمعی وجود دارد، نحوه درک این احساسات و نحوه واکنش آن متفاوت خواهد بود. شرایط زندگی، تربیت و شخصیت انسان‌ها در نوع درک احساسات و اضطراب‌ها تاثیر گذار است (مانند هنگامی‌که یک سواری هیجان‌انگیز با ماشین برای یک شخص لذت بخش است و برای یکی دیگر ترسناک است). احساس اضطراب نشانه شکست نیست و مواقعی وجود دارد که درخواست کمک از اطرافیان یا متخصصان مهم است. در کنار درک کردن اضطراب، می‌توان کارهای زیادی انجام داد تا گام‌هایی برای کاهش تاثیرگذاری آن برداشته شود و بدون ترس از غلبه آنها بر خود، طیف کامل احساسات شخصی درک شود. هر کسی در برهه‌ای از زندگی خود احساس اضطراب می‌کند (مانند آماده شدن برای مصاحبه شغلی، ملاقات با خانواده شریک زندگی برای اولین بار، یا احتمال پدر یا مادر شدن). شاید شخص اضطراب را با تغییرات در وضعیت روانی خود (که به صورت نگرانی یا دلهره تجربه می‌شود) و علائم جسمی مانند افزایش ضربان قلب و آدرنالین مرتبط می‌داند، اما همچنین درک می‌کند که فقط به طور موقت بر او تأثیر می‌گذارد تا هنگامی‌که منبع اضطراب او از بین برود یا یاد بگیرد که با آن کنار بیایید. بنابراین، اضطراب یکی از طیف وسیعی از احساسات است که عملکرد مثبت هشدار دادن به شخص در مورد چیزهایی را که ممکن است نیاز به نگرانی در مورد آنها داشته باشد، ایفا می‌کند. این احساسات به او

کمک می‌کنند تا تهدیدات بالقوه را ارزیابی کند و به آنها به شیوه‌ای مناسب و با تسریع واکنش‌هایش یا تمرکز توجهش پاسخ دهد. ترس، یک حالت روانی، فیزیولوژیکی و رفتاری است و مانند اضطراب، احساسی آشناست. ترس، برانگیختگی، انتظار و فعالیت عصبی-زیستی بدن را افزایش می‌دهد و الگوهای رفتاری خاصی را ایجاد می‌کند که برای کمک به شخص در مقابله با یک موقعیت نامطلوب یا غیرمنتظره طراحی شده‌اند. با توجه به اینکه اضطراب و ترس اغلب به جای یکدیگر استفاده می‌شوند، چگونه می‌توان این دو را از یکدیگر تشخیص داد؟ ترس، ترس از چیزی خاص و معین است و اضطراب، اضطرابی است که از هیچ چیز خاصی ناشی نمی‌شود و نامعین است. ترس معطوف به چیزی متمایز در جهان، است و اضطراب، اضطرابی است که از بودن در جهان به معنای واقعی کلمه ناشی می‌شود. اضطراب در مواجهه با چیزی کاملاً نامعین تجربه می‌شود. ترس، زمینه خاص و فوری دارد که عکس العمل‌های کلاسیک جنگ یا گریز را تحریک می‌کند. یعنی پاسخ خودکار ترس سریع‌تر از تفکر آگاهانه رخ می‌دهد و موجی از آدرنالین را آزاد می‌کند که می‌تواند به سرعت پس از رفع تهدید درک شده یا واقعی فروکش کند. در مقابل، اضطراب به معنای دلهره طولانی، حس مزمن نگرانی، تنش یا وحشت است که منابع آن ممکن است نامشخص باشد. این می‌تواند یک احساس مبهم و ناخوشایند باشد که در انتظار یک بدبختی نامشخص تجربه می‌شود. علائم ترس در مقابل اضطراب، به درجات مختلفی از هم دور و همگرا می‌شوند. می‌توان تفاوت ترس و اضطراب را به این صورت بیان کرد : تغییر ناگهانی حال و هوای روحی و قلبی یک شخص هنگامی‌که یک مزاحم با چاقو را در پشت سر خود می‌بیند (ترس) با حالت تهوع، سرگیجه و دلشوره هنگام برقراری یک تماس تلفنی دشوار (اضطراب). اختلالات اضطرابی مانند وحشت، فوبیا و رفتارهای وسواسی ممکن است توسط خاطرات آسیب‌زا، نفرت غیرمنطقی از اشیاء خاص، نزدیکی به موقعیت‌ها یا مکان‌های فیزیکی خاص یا نگرانی مداوم از وقوع اتفاق بدی در آینده ایجاد شوند. یکی از ویژگی‌های بارز اختلالات اضطرابی این است که علائم روانی، مانند تحریک‌پذیری، مشکلات تمرکز و افسردگی، مزاحم شوند و تداوم داشته باشند. بسیاری از افراد همچنین علائم جسمی مانند تپش قلب، تعریق، تنش و درد، تنفس سنگین و سریع، سرگیجه، غش، سوء هاضمه، درد معده، حالت تهوع و حتی احساس نزدیکی به مرگ را تجربه می‌کنند. زندگی افراد مبتلا به شدیدترین اشکال اضطراب می‌تواند کاملاً تحت سلطه بیماری آنها قرار گیرد، به این معنی که آنها در آرامش یا دستیابی به الگوهای منظم خواب مشکل دارند و دچار یک بن بست در الگوهای دایره‌ای فکری می‌شوند که توانایی آنها را در حفظ سبک زندگی ترجیحی، حفظ شغل یا حفظ روابط شخصی مختل می‌کند. اضطراب را می‌توان به عنوان حالتی از تنش درونی که انسان‌ها را به فرار از آن سوق می‌دهد، بیان کرد که در پاسخ باید از یک مکانیسم دفاعی استفاده کند. همچنین ممکن است اضطراب عصبی ناشی از ترس ناخودآگاه، باعث شروع یک رفتار نامناسب شود که یکی از نتایج آن عذاب وجدان شخص خواهد بود و این موضوع باعث تشدید اضطراب خواهد شد. شخص باید با استفاده از متخصصین روانشناسی سعی در تقویت توانایی خود برای یافتن راه‌هایی برای مقابله با اضطراب کند. گاهی ممکن است در هنگام افتادن از یک ارتفاع یا یک مصدومیت، خود شخص نیز یک انگیزه غیرمنطقی برای انجام آن حادثه در ذهن و اراده خود احساس کند. این احساس مانند یک سرگیجه روحی می‌باشد که به طور همزمان ناشی از اراده شخص و اتفاقات ناگهانی خواهد بود. از آنجا که ممکن است هر شخصی به

طور طبیعی تمایل به عصبی شدن و توجه شدید به محیط اطرافش داشته باشد، بنابراین می‌توان گفت بزرگترین نقطه قوت هرکسی، ممکن است بزرگترین نقطه ضعف او نیز باشد.

۲-۷. شایع‌ترین اختلالات اضطرابی

اضطراب اغلب شامل مجموعه‌ای از علائم و اختلالات به هم پیوسته است که با چرخه‌ای گیج‌کننده بین محرک‌های اضطراب و پاسخ‌هایی که ایجاد می‌کند، مشخص می‌شود. یک نوع اضطراب که ترس از بیهوشی یا بیمار شدن در میان جمعیت و مکان‌های عمومی می‌باشد، ترکیبی از آگورافوبیا (بیماری ترس از دور از خانه) است و همچنین حالت تهوع می‌باشد. این ترکیب ممکن است به خودی خود تأثیر تعیین‌کننده‌ای بر زندگی نداشته باشند، اما اثرات تعامل آنها می‌تواند ویرانگر باشد. این موضوع را می‌توان به وضوح بیشتری در افرادی که به طور همزمان دچار افسردگی و اضطراب هستند، مشاهده کرد که ناشی از یک مارپیچ نزولی است و اضطراب را تشدید می‌کند. پانیک (وحشت‌زدگی) اغراق در پاسخ طبیعی بدن به ترس، استرس یا هیجان است. حملات پانیک دوره‌ای از ترس شدید است که در آن علائم به طور ناگهانی ایجاد می‌شوند و به سرعت به اوج خود می‌رسند. حملات پانیک به عنوان نوعی اتصال کوتاه عاطفی می‌باشند که در آن سیستم لیمبیک (ساختار مغزی است که نقش محوری در پردازش احساسات، رفتار و حافظه بلندمدت ایفا می‌کند) ناگهان عملکرد بدن را به دست می‌گیرد و منجر به احساسات طاقت‌فرسا می‌شود، که ممکن است شامل تپش قلب، احساس ضعف، تعریق، لرزش اندام‌ها، حالت تهوع، درد قفسه سینه، ناراحتی در تنفس و احساس از دست دادن کنترل باشد. آدرنالین بر عملکردهای شناختی که به مغز کمک می‌کنند تا ماهیت واقعی تهدید برای بدن را ارزیابی کند، غلبه می‌کند. این اثرات می‌تواند آنقدر شدید باشد که افرادی که حملات پانیک را تجربه می‌کنند، احساس کنند در حال مرگ هستند. فوبیا ترس شدید و غیرمنطقی از یک شیء یا موقعیت خاص است، به طوری که فرد مبتلا را مجبور می‌کند برای اجتناب از آن، تمام تلاش خود را بکند. فوبیای اجتماعی می‌تواند شامل ترس از قضاوت شدن، موشکافی شدن یا تحقیر شدن باشد. این فوبیا می‌تواند خود را با ترس از انجام کارهای خاص در مقابل دیگران، مانند صحبت کردن در جمع، نشان دهد. اگرچه آگورافوبیا اغلب با ترس از فضاهای باز همراه است، اما ویژگی اصلی آن اضطراب شدید است که باعث ایجاد واکنش وحشت در موقعیت‌هایی می‌شود که فرار دشوار یا شرم‌آور تلقی می‌شود، یا جایی که ممکن است کمک به راحتی در دسترس نباشد. در واقع، چنین بحران‌هایی اغلب در فضاهای محدود رخ می‌دهند. آگورافوبیا می‌تواند تأثیر محدودکننده چشمگیری بر سبک زندگی افراد مبتلا به این بیماری داشته باشد، زیرا آنها به دنبال اجتناب از موقعیت‌هایی هستند که آنها را مضطرب می‌کند. برای مثال، فقط از مکان‌هایی استفاده می‌کنند که مسیرهای خروجی شناخته شده‌ای دارند یا نزدیک به خروجی‌ها می‌مانند.

اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) یا سندرم، یک واکنش روانشناختی به یک رویداد بسیار استرس‌زا خارج از محدوده تجربیات روزمره (مانند نبرد نظامی، خشونت فیزیکی یا یک فاجعه طبیعی) است و علائم آت شامل افسردگی، اضطراب، یادآوری خاطرات گذشته، کابوس‌های مکرر و اجتناب از موقعیت‌هایی است که ممکن است خاطرات آن رویداد را برانگیزد.

اختلال وسواس فکری عملی (OCD) ، با افکار، احساسات، ایده‌ها، حس‌ها (وسواس‌ها) یا رفتارهای ناخواسته، مزاحم، مداوم یا تکراری مشخص می‌شود که باعث می‌شود فرد مبتلا احساس کند مجبور است کاری (اجبار) برای خلاص شدن از افکار وسواسی انجام دهد. این فقط تسکین موقت ایجاد می‌کند و انجام ندادن مراسم وسواسی می‌تواند باعث اضطراب زیادی شود. سطح OCD یک فرد می‌تواند از خفیف تا شدید باشد، اما اگر شدید باشد و درمان نشود، می‌تواند ظرفیت فرد را برای عملکرد مناسب در محل کار، مدرسه یا حتی داشتن یک زندگی راحت در خانه از بین ببرد.

اختلال اضطراب فراگیر (GAD) شایع‌ترین اختلال اضطرابی تشخیص داده شده است و بزرگسالان جوان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. همچنین زنان بیشتر از مردان تحت تأثیر قرار می‌گیرند. در حالی که احساس اضطراب طبیعی است، افراد مبتلا به GAD در کنترل آن مشکل دارند، تا حدی که بر زندگی روزمره آنها تأثیر می‌گذارد. این اختلال باعث می‌شود افراد مبتلا به جای یک رویداد خاص، در مورد طیف وسیعی از موقعیت‌ها و مسائل احساس اضطراب کنند. برخلاف فوبیا که بر یک شیء یا موقعیت خاص تمرکز دارد، اضطراب فراگیر پراکنده است و زندگی روزمره فرد مبتلا را فرا می‌گیرد. اگرچه GAD شدت کمتری نسبت به حمله پانیک دارد، اما مدت زمان آن و علائم ذهنی و جسمی مانند تحریک‌پذیری، تمرکز ضعیف و اثرات اختلال در الگوهای خواب، به این معنی است که افراد مبتلا به این اختلال اغلب در زندگی دلخواه خود دچار مشکل می‌شوند. تاثیر واقعی اضطراب می‌تواند پنهان بماند هنگامی‌که علامت سایر مشکلات جسمی آشکارتر یا قابل درمان‌تر باشد. مشکلات اضطرابی در بین بیماران قلبی عروقی رایج است و همچنین هراس در بین افراد مبتلا به بیماری مزمن انسدادی ریه تا ۱۰ برابر بیشتر از جمعیت عمومی شایع است. افراد مبتلا به GAD در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به بیماری عروق کرونر قلب هستند همچنین اضطراب با افزایش بروز مشکلات دستگاه گوارش، آرتروز، میگرن، آلرژی و بیماری تیروئید مرتبط است. افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی چهار برابر بیشتر از دیگران در معرض ابتلا به فشار خون بالا هستند. چون بین اضطراب و کاهش عملکرد گلبول‌های سفید خون، رابطه مستقیمی وجود دارد که این موضوع باعث ضعف سیستم ایمنی بدن خواهد شد. همچنین بین استرس و شروع بیماری آلزایمر نیز ارتباط وجود دارد. اضطراب همچنین با انتخاب‌های ناسالم سبک زندگی مانند سیگار کشیدن، نوشیدن زیاد الکل و رژیم غذایی نامناسب مرتبط است.

۳-۷. تعریف اضطراب از زبان خودش

سلام ... من اضطراب هستم. وجود من شبیه این هست که انگار در یک جنگ هستی وهر روز سرت را بالای سنگر نگه داری. گاهی وقتها هم شبیه آماده شدن برای مصاحبه شغلی هستم و شخص را مجبور می‌کنم که عملکرد بهتری نسبت به آنچه در واقعیت باید باشد را داشته باشم. اغلب اوقات باعث می‌شوم تا شخص از افکاری که حواسش را از رها کردن یا خوش گذراندن پرت می‌کنند، دور نشود. یعنی باعث می‌شوم همیشه چیزی در پس ذهنش باشد که می‌گوید باید این یا آن را حل کنی. من شبیه یک اختلال اضطراب فراگیر هستم. کاری می‌کنم که شخص در ذهنش حس کند که مورد حمله قرار گرفته و در ادامه این احساس را از نظر جسمی هم حس کند. شخص را مجبور می‌کنم که نفس‌هایش را حبس می‌کند و تنفس‌های سطحی بکشد. قلبش شروع به تندتر زدن کند و بالا و پایین برود. او را مجبور می‌کنم که همیشه حس کند

که چیزی هست که باید کمی عمیق‌تر بررسی شود. او را مجبور می‌کنم که به خاطر استرس دور شدن از خانه، کمتر در میان جمعیت و محیط‌های شلوغ حضور پیدا کند. مانند دونده‌ای که آماده شروع مسابقه است او را مجبور می‌کنم که هر لحظه آماده یک تغییر یا یک اتفاق جدید باشد. خلق و خوی شاد و آرام او را مختل می‌کنم و مثبت‌اندیشی را با افکار منفی مبنی بر اینکه به اندازه کافی خوب نیست جایگزین می‌کنم. خانواده‌اش می‌گویند باید یاد بگیری نه بگویی»، اما من مجبورش می‌کنم که اگر نه بگوید، مردم در مورد او فکرهای بدی می‌کنند. اگر دلش بخواهد مطالعه کند یا ورزش کند، به او یادآوری می‌کنم که کلی کار را باید قبل از اینها انجام دهد تا پروسه مطالعه یا ورزش مورد قبول باشد. برای او موانع خیالی می‌سازم تا او نتواند کاری را شروع کند و نتواند کاری را درست به پایان برساند.

۷-۴. مدیریت اضطراب

یک فرد نمی‌تواند به سادگی تصمیم بگیرد که دیگر مضطرب نباشد. یعنی اگرچه اضطراب می‌تواند یک وضعیت ناتوان‌کننده باشد، اما یک بیماری نیست. احتمال کمتری دارد که استراتژی‌های خودیاری برای اختلالات حادتر مؤثر باشند، اگرچه اکثر آنها بسیار قابل درمان هستند و بهبودی کامل یک هدف قابل دستیابی است. داروها می‌توانند بدترین علائم را بهبود بخشند و به روند بهبودی کمک کنند، اما در کمک به افراد برای مدیریت تهدید شدید در درازمدت، کمتر مفید هستند. علائم ماندگار، آسیب‌پذیری در برابر اضطراب و تشدید علائم و اضطراب مرتبط با استرس، به خطر تشدید بیماری کمک می‌کنند. همچنین مشارکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی باعث کاهش افسردگی، اضطراب، پریشانی روانی و اختلالات عاطفی می‌شود. ورزش بدنی می‌تواند اضطراب را کاهش دهد و اثرات مفید کوتاه‌مدت و بلندمدت بر سلامت روان داشته باشد.

۷-۵. درمان شناختی رفتاری (CBT)

وقتی شخصی مضطرب است، نحوه نگاه و ارزیابی او از خودش می‌تواند منفی شود. درمان شناختی رفتاری به افراد کمک می‌کند تا ارتباط بین افکار منفی و خلق و خو و اینکه چگونه تغییر رفتارشان می‌تواند آنها را قادر به مدیریت اضطراب و احساس کنترل کند، درک کنند. این روش، مؤثرترین درمان غیر دارویی برای کاهش علائم تقریباً تمام مشکلات سلامت روان، به ویژه اضطراب و افسردگی، برای افرادی است که در مورد سلامتی خود نگران هستند و منجر به بهبود کلی‌تر کیفیت زندگی افراد مبتلا به اضطراب می‌شود. یکی از ویژگی‌های درمان شناختی رفتاری این است که یک درمان کوتاه‌مدت است و می‌تواند توسط درمانگران مراقبت‌های اولیه یا به صورت خودیاری انجام شود. آگاهی ذهن نوعی از درمان شناختی رفتاری (CBT) است که در آن بر تغییر رابطه بین فرد مضطرب و افکارش تمرکز می‌شود، نه تغییر خود افکار. با استفاده از مدیتیشن و تکنیک‌های مشابه، می‌تواند به افراد کمک کند تا از حالت خودکار که منجر به روش‌های منفی تفکر و پاسخ‌دهی می‌شود، خارج شوند. درمان شناختی رفتاری، کار را با پرداختن به علائم بدنی که هنگام اضطراب تجربه می‌شوند، انجام می‌دهد، اما به جای اجتناب یا کناره‌گیری از این احساسات، فرد در زمان حال باقی می‌ماند و آنها

را به طور کامل تجربه می‌کند و به این ترتیب می‌تواند واکنش‌های خود را به روشی متفاوت مشاهده کند. این رویکرد تأثیر مثبت زیادی بر خلق و خو و علائم افراد مبتلا به اختلالات اضطرابی دارد.

۶-۷. خودیاری هدایت‌شده

خودیاری هدایت‌شده به دلیل هزینه پایین، سازگاری با اشکال مختلف رسانه‌های دیجیتال و اجتماعی و پذیرش آن، به روشی فزاینده برای ارائه درمان افرادی تبدیل شده است که ممکن است به دلایل مرتبط با اضطراب خود یا به دلیل فشار زمانی ناشی از تعهداتی مانند مراقبت، درمان دریافت نکنند. بیشتر خودیاری هدایت‌شده مبتنی بر رویکردهای شناختی رفتاری است و هدف آن کمک به فرد مبتلا به اضطراب برای رسیدن به سطحی از بهبودی است که در آن بتواند ماهیت اضطراب خود و آنچه را که از نظر فیزیولوژیکی برای او اتفاق می‌افتد، درک کند. سپس به آنها کمک می‌شود تا مهارت‌های لازم برای تحمل و مقابله با آن را با به چالش کشیدن تفکر غیرمفید، ارزیابی واقع‌بینانه علائم بدنی خود و مدیریت مواجهه تدریجی با منبع اضطراب خود، توسعه دهند. مزیت اصلی این نوع روش درمانی، میزان وفاداری به درمان است که می‌توان به آن دست یافت.

فصل هشتم : افزایش اعتماد به نفس در اطرافیان

۱-۸. خجالتی‌بودن و هراس اجتماعی

ممکن است هر شخصی در بعضی اوقات در موقعیت‌های اجتماعی، اعتماد به نفس نداشته باشد. یعنی سطح خاصی از اضطراب طبیعی است. اضطراب، هنگامی به یک مشکل تبدیل می‌شود که پایدار باشد و شروع به تأثیر بر زندگی روزمره شخص کند. این حالت گاهی اوقات کمرویی یا فوبیای اجتماعی نامیده می‌شود. درک تفاوت بین خجالتی بودن و تجربه هراس اجتماعی مهم است. کمرویی رایج است و با دوره‌های کوتاه و متناوب ناراحتی و اعتماد به نفس پایین در موقعیت‌های اجتماعی خاص (مانند ملاقات با افراد جدید) مشخص می‌شود. افرادی که کمرویی را تجربه می‌کنند ممکن است تمایلی به شرکت در برخی موقعیت‌های اجتماعی نداشته باشند، با این حال می‌توانند بر ترس و عصبی بودن خود برای مشارکت اجتماعی غلبه کنند و پس از آشنایی با افراد، احساس آرامش کنند. با این حال هراس اجتماعی، ترس مداوم و بیش از حد از قضاوت منفی دیگران در اکثر موقعیت‌های اجتماعی است. افرادی که از هراس اجتماعی رنج می‌برند، اغلب قبل، حین و بعد از تعاملات اجتماعی، پریشانی قابل توجهی را تجربه می‌کنند که به طور قابل توجهی توانایی آنها را در انجام زندگی روزمره مختل می‌کند. کمرویی و هراس اجتماعی دارای خصوصیات شبیه به هم (ناراحتی در موقعیت‌های اجتماعی، کمرویی در موقعیت‌های اجتماعی، ترس شدید و اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی) هستند. همه انسان‌ها اضطراب را تجربه می‌کنند. اضطراب واکنش فیزیکی به ترسی است که در طول تکامل، شخص را ایمن نگه داشته است. این احساسات فیزیکی می‌توانند از عصبی بودن تا وحشت شدید متغیر باشند. هنگامی‌که شخص در معرض تهدید (فیزیکی یا روانی) قرار می‌گیرد، واکنش جنگ/گریز/یخ زدگی را تجربه می‌کند و در آن لحظه آدرنالین در بدن او آزاد می‌شود و باعث یک سری تغییرات فیزیولوژیکی می‌شود. اضطراب به شخص می‌گوید که چیزی خطرناک و ناخوشایند وجود دارد که باید به آن توجه کند. اضطراب همچنین می‌تواند به بهبود عملکرد کمک کند. مثلا آزاد شدن آدرنالین به ورزشکاران کمک می‌کند تا در طول مسابقه عملکرد بهتری داشته باشند. افزایش آدرنالین باعث ایجاد تعدادی از واکنش‌های فیزیولوژیکی می‌شود. این واکنش‌ها می‌توانند ناخوشایند باشند و یک هدف محافظتی خاص را دنبال کنند. یعنی :

_ گلوکز در جریان خون آزاد می‌شود تا به بدن انرژی زیادی بدهد.

_ قلب سریع‌تر می‌زند (شروع به تپیدن غیرعادی می‌کند) تا اکسیژن اضافی را در خون به عضلات و مغز برساند.

_ تنفس سریع‌تر می‌شود تا میزان اکسیژن دریافتی بدن که برای تبدیل گلوکز به انرژی لازم است، افزایش یابد (یعنی ممکن است شخص شروع به خمیازه کشیدن، تنگی نفس، گرفتگی قفسه سینه یا سرگیجه کند).

_ بی حس شدن یا احساس سرما در جایی که خون از نواحی غیر حیاتی مانند اندام‌های حیاتی، پوست، انگشتان دست و پا منحرف می‌شود.

_ خشکی دهان و معده درد در جایی که خون از دستگاه گوارش به عضلات منحرف می‌شود.

_ انقباض عضلات هنگام انجام فعالیت و ایجاد به درد، کوفتگی و یا لرزش.

_ عرق کردن بدن برای خنک شدن.

_ تغییرات در بینایی یا دیدن لکه‌هایی جلوی چشم به دلیل گشاد شدن مردمک چشم برای افزایش میدان دید.

۲-۸. اعتماد به نفس

اعتماد به نفس یک تجربه ذهنی است که می‌توان آن را به روش‌های مختلفی تعریف کرد و داشتن اعتماد به نفس باعث رسیدن به شرایط زیر می‌شود :

_ اعتقاد به توانایی‌های خود و پذیرش محدودیت‌های خود

_ احساس تندرستی

_ توانایی مدیریت اضطراب

_ راحت بودن در گفتن بله و خیر به دیگران بر اساس ترجیحات و یا ارزش‌های شخصی.

اعتماد به نفس پایین می‌تواند دلایلی مانند وقایع زندگی، مانند جدایی از یک رابطه، مشکلات یادگیری، مشکلات سلامت روان، تجربه گذشته و ژنتیک داشته باشد. اعتماد به نفس پایین را می‌توان با استفاده از موارد زیر کالبد شکافی کرد :

_ شناخت‌ها : دیگران در مورد من چه فکری می‌کنند؟ اگر حرف احمقانه‌ای بزنم چه؟ چرا این را گفتم؟ چیزی برای گفتن نخواهم داشت، آنها فکر می‌کنند من کسل‌کننده هستم.

_ رفتار : اجتناب از سمینارها، بردن یک دوست به رویدادها، نگرانی و ترشحات فکری بیش از حد، آشپزی وقتی هم‌خانه‌هایم در آشپزخانه نیستند، تمرکز روی خود هنگام صحبت با دیگران.

_ احساسات جسمی : تپش قلب، عرق کردن و گرما، لرزیدن، مشکل در تمرکز در مکالمات، تنش در شانه‌ها، لکنت زبان، احساس افسردگی.

اگر شخص همیشه نگران باشد، آنگاه احساس تنش و اضطراب خواهد کرد و در نتیجه ممکن است نحوه رفتار خود را در موقعیت‌های اجتماعی تغییر دهد. این می‌تواند باعث ایجاد فشار شود و شخص را به نگرانی بیشتر و احساس اضطراب بیشتر سوق دهد. بنابراین باید یک هدف با استفاده از تکنیک مبتنی بر شواهد ایجاد کرد با پیروی از یک رویکرد ساختاریافته، به شخص در ایجاد تغییرات در رفتارها و یا شناخت‌هایش کمک کند. هنگامی‌که شخص اعتماد به نفس ندارد، تمایل دارد در محدوده امن خود بماند. یعنی دامنه تجربیات زندگی که خود را در معرض آنها قرار می‌دهد، محدود می‌شود و شخص نمی‌تواند بفهمد که اگر در آن موقعیت‌ها قرار بگیرد چه اتفاقی می‌افتد. برای اینکه شخص مرزهای محدوده امن

خود را گسترش دهد، باید پذیرای امتحان کردن چیزهای جدید و متفاوت باشد. البته تمرکز بیش از حد بر خود هنگام تعامل با دیگران، می‌تواند مشارکت فعال در تعامل با دیگران را دشوارتر کند. یعنی ممکن است شخص در طول تعاملات اجتماعی عملکرد خوبی نداشته باشد و تأثیر منفی بر اعتماد به نفس او داشته باشد. انسان‌ها ظرفیت محدودی برای توجه دارند و انجام دو کار به طور همزمان، بسیار سخت است (همانند توجه کامل به دو مکالمه به طور همزمان). شخص هنگام تعامل اجتماعی و مکالمه با یک مخاطب نمی‌تواند به دغدغه ها و ترشحات فکری خودش بپردازد. این وسواس فکری او را وادار می‌کند که دو کار را به طور همزمان انجام دهد (توجه به حرف‌های مخاطب روبرویی و توجه به افکار درونی) که اینکا ر باعث عدم تمرکز او خواهد شد. بنابراین توجه و تمرکز بر یک موضوع خاص می‌تواند باعث کاهش اضطراب و دوری از وسواس‌های فکری او می‌شود. نداشتن اعتماد به نفس باعث افکار منفی و بی‌فایده خواهد شد. افکار منفی به چهار بخش خودکار (به طور غیرارادی به ذهن خطور می‌کنند)، باورپذیر (در لحظه واقعی و درست به نظر می‌رسند)، مختص موقعیت (مربوط به وضعیت فعلی شخص هستند) و تحریف‌شده (دقیق نیستند و بر اساس احساس شخص در آن زمان بجود می‌آیند).

۳-۸. بازسازی ذهن و به چالش کشیدن افکار منفی

بازسازی ذهن یک تکنیک شناختی است که با شناسایی و به چالش کشیدن افکار منفی باعث تغییر تفکرات غیرضروری و منفی خواهد شد. این تکنیک به شخص کمک می‌کند تا با ایجاد شواهد واقعی علیه افکار منفی، آنها را متعادل کند. به چالش کشیدن افکار منفی در ابتدا می‌تواند دشوار باشد، اما با گذشت زمان و با تمرین آسان‌تر می‌شود. در ابتد ا شخص باید محتوای افکار غیرمفید را شناسایی کند و هر بار که متوجه تغییری در خلق و خو یا سطح اضطراب خود شد، افکار خود را بر روی کاغذ بنویسد. در مرحله بعد، افکار خود را به روشی عینی بررسی کند. یعنی شروع به جمع‌آوری شواهد علیه یک فکر منفی انجام دهد تا ببیند که آیا آن فکر دقیق است یا خیر. باید با تفکری شروع کن که بالاترین میزان اضطراب و ترس را در او ایجاد می‌کند و به بررسی آن بپردازد. شواهد باید واقعی باشند و شخص باید تصویر کاملی از آن ارائه دهد تا بتواند تصمیمی منصفانه بگیرد. ارائه شواهد عینی برای شروع می‌تواند دشوار باشد، به خصوص علیه آن فکر، زیرا ممکن است شخص عادت داشته باشد که به دنبال شواهدی برای حمایت از افکار منفی خود باشد. اگر فکر شخص با سبک تفکر غیرمفید مطابقت دارد، به این معنی است که او فقط از یک منظر به آن نگاه می‌کند. در نهایت، با در نظر گرفتن تمام شواهد باید فکر اولیه را اصلاح کرد و به یک فکر جایگزین رسید. ممکن است لازم باشد شخص چندین بار افکار خود را به چالش بکشد تا متوجه تفاوتی در احساس خود یا تغییر در رتبه‌بندی باورها شود. با افزایش مهارت در این رویکرد، متوجه خواهد شد که این فرآیند خودکارتر می‌شود و می‌تواند افکار را درک کرده و آنها را همانطور که اتفاق می‌افتند، قضاوت کند. همچنین می‌توان به افکار مانند مسیرهایی در یک زمینه فکر کرد؛ هرچه تفکری داشته باشد، مسیر ریشه‌دارتر می‌شود، تا هنگامی‌که به مسیر خودکاری که شخص انتخاب می‌کند، تبدیل شود. شخص با به چالش کشیدن این افکار، خود را از رفتن به آن مسیر خودکار باز می‌دارد و مسیر جدیدی ایجاد می‌کند.

۴-۸. شرایط و نحوه مقابله با نگرانی

نگرانی، گاهی وقت‌ها طبیعی است و گاهی وقت‌ها تبدیل به یک مشکل می‌شود. نگرانی را می‌توان به عنوان فرآیند تفکر مکرر در مورد یک مشکل واقعی یا بالقوه شناسایی کرد. افکار نگران‌کننده به صورت کلمات یا تصاویر ظاهر می‌شوند. این افکار متمرکز بر آینده و مبتنی بر عدم قطعیت هستند، یعنی چیزی می‌تواند یا ممکن است اتفاق بیفتد. توجه زیاد به این افکار توجه کنیم و نگرانی دائمی در مورد آنها، بر خلق و خو و اعتماد به نفس شخص تأثیر می‌گذارد. یعنی به جای به چالش کشیدن محتوای افکار باید با نگرانی به عنوان یک رفتار برخورد کرد. دو نوع نگرانی وجود دارد :

_ نگرانی‌های عملی : این نگرانی‌ها یک راه حل عملی دارند و شخص می‌تواند همین حالا کاری در مورد آنها انجام دهد. تکنیک زمان نگرانی برای نگرانی‌های فرضی استفاده می‌شود. این تکنیک یک دوره زمانی مشخص در روز که به نگرانی در مورد هرگونه نگرانی فرضی که قبلاً جمع‌آوری شده است اختصاص داده شده می‌شود. زمان نگرانی به شخص این امکان را می‌دهد که نگرانی را به تعویق بیندازد تا بتواند دوباره روی زمان حال و اکنون تمرکز کند، انتخاب کند که چگونه، چه زمانی، کجا و برای چه مدت نگران باشد، و کل زمان نگرانی در روز خود را کاهش دهد.

_ نگرانی‌های فرضی : این نگرانی‌ها در حال حاضر راه حل عملی ندارند و تمایل دارند که آینده‌نگر باشند. هنگامی‌که شخص احساس سردرگمی می‌کند، پرداختن به نگرانی‌های عملی برایش دشوار می‌شود. حل مسئله یک تکنیک ساختاریافته است که برای شکستن چرخه نگرانی هنگام بروز نگرانی استفاده می‌شود. حل مسئله شامل ایجاد و اجرای یک برنامه عملی است و از چهار مرحله (تبدیل نگرانی به یک مشکل، شناسایی تمام راه‌حل‌های بالقوه برای مشکل، سنجش گزینه‌های خود و انتخاب یک راه‌حل، و تدوین یک برنامه مشخص برای اجرای آن) تشکیل می‌شود.

اولین قدم در مقابله با نگرانی، نگه داشتن یک دفتر خاطرات نگرانی است تا نگرانی‌های خود را شناسایی و طبقه‌بندی کند و بتواند الگوهایی را انتخاب کند. طبقه‌بندی نگرانی‌ها به شخص کمک می‌کند تا نحوه مدیریت آنها را تعیین کند. هنگامی‌که شخص احساس اعتماد به نفس ندارد، در مورد اتفاقات آینده پیش‌بینی‌های منفی انجام می‌دهد. پیش‌بینی بدترین حالت، شخص را به سمت رفتارهای غیرمفید مانند اجتناب و رفتارهای ایمنی سوق می‌دهد. بنابراین شخص برای اجتناب از نتیجه پیش‌بینی‌های منفی خود از موقعیت‌ها اجتناب می‌کند یا از رفتارهای خاصی استفاده می‌کنید که معتقد است از وقوع این اتفاق جلوگیری می‌کند. برای مثال اگر شخص پیش‌بینی کند که در یک رویداد اجتماعی حرف جالبی برای گفتن نخواهد داشت، آنگاه وانمود می‌کند که از تلفن همراه خود استفاده می‌کند تا توجه را از خودش منحرف کند. این نوع رفتار به عنوان یک رفتار ایمنی شناخته می‌شود. رفتارهای اجتناب و ایمنی می‌توانند در کوتاه مدت باعث شوند که شخص احساس بهتری داشته باشد، اما در حفظ مشکل نقش دارند. چون شخص فرصتی برای آزمایش پیش‌بینی‌های منفی و تجربه آنچه در آن موقعیت‌ها اتفاق می‌افتد، ندارد. بنابراین برای مقابله با پیش‌بینی‌های منفی، باید شخص تجربه کند که در موقعیت‌هایی که از آنها اجتناب می‌کند یا از رفتارهای ایمن استفاده می‌کند، واقعاً چه اتفاقی می‌افتد. همه ما لحظاتی از زندگی را با ترس و یا نگرانی تجربه می‌کنیم. فرار و فراموشی، راه‌حل مناسبی نیست. برای رسیدن به بلوغ فکری باید با چالش‌های زندگی مقابله کرد. ایستادن در برابر مشکلات بهترین درمان برای اعتماد به نفس است.