



سازمان خدمات دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مرکزی مشاوره



سناد مبارزه با مواد مخدر کشور
اداره کل فرهنگی و پیشگیری

پیشگیری اولیه از اعتیاد ویژه تربیت کادر متخصص دوره تکمیلی متمرکز بر خانواده

فهرست مطالب

صفحه

۳	سرفصل های دوره آموزشی
۵	مقدمه
۱۰	بخش ۱: برنامه های پیشگیری اولیه متمرکز بر خانواده
۲۲	بخش ۲: سیستم خانواده و نقش آن در مصرف مواد
۳۹	بخش ۳: عوامل خطر ساز و حفاظت کننده خانوادگی مصرف مواد
۵۵	بخش ۴: عوامل تاب آوری و نقش خانواده در تقویت آن
۷۰	بخش ۵: ویژگی ها و نیازهای رشدی نوجوانان و جوانان
۸۸	بخش ۶: سبک های فرزند پروری
۱۰۵	بخش ۷: آشنایی با برنامه آموزش مهارت های زندگی
۱۲۱	بخش ۸: مهارت ارتباط موثر
۱۳۶	بخش ۹: مهارت جراتمندی
۱۵۳	بخش ۱۰: مهارت حل مسئله
۱۶۵	بخش ۱۱: مهارت حل تعارض
۱۸۶	بخش ۱۲: مدیریت استرس های خانوادگی
۲۱۱	بخش ۱۳: مدیریت خشم
۲۳۸	بخش ۱۴: خودآگاهی و معنویت
۲۶۲	بخش ۱۵: مهارت نظارت بر رفتار فرزندان
۲۸۶	بخش ۱۶: عوامل هشدار دهنده سوء مصرف مواد

سر فصل های دوره آموزشی تکمیلی پیشگیری اولیه از اعتیاد ویژه

تربیت کادر متخصص

جمعاً به مدت ۲۴ ساعت



سازمان خدمات دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
دفتر مرکزی مشاوره



ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور
اداره کل فرهنگی و پیشگیری

سرفصل های دوره آموزش تکمیلی پیشگیری اولیه
از اعتیاد ویژه تربیت کادر متخصص - متمرکز بر خانواده

ساعت	موضوع	
۸	پیش آزمون، معارفه و آشنایی با دوره آموزشی، اهداف، فعالیت ها و انتظارات از دوره	روز اول
	سبک های فرزند پروری	
۸	مهارت های زندگی	روز دوم
۸	برنامه های پیشگیری اولیه از اعتیاد متمرکز بر خانواده	روز سوم
	اختتامیه و تکمیل فرم ارزشیابی دوره آموزشی	

آشنایی با دوره آموزشی تکمیلی پیشگیری اولیه از اعتیاد ویژه تربیت کادر متخصص در ۲۶ استان کشور

از جمله نقاط ضعف و چالش‌های اقدامات پیشگیری اولیه از اعتیاد در سطح کانون هدف خانواده کمبود نیروی انسانی متخصص در سطح کشور می‌باشد. بر اساس برنامه‌ریزی بعمل آمده از سوی اداره کل فرهنگی و پیشگیری ستاد مبارزه با مواد مخدر ریاست جمهوری با انتخاب کمیته‌ای متشکل از ۱۱ نفر نخبگان و متخصصان عرصه پیشگیری، (شامل آقایان: حمید صرامی، حمید یعقوبی، حمید پیروی، فرهاد طارمیان، مهرداد احترامی، حمید رضا طاهری نخست، حبیب الله فرید، شهرام محمدخانی، حمید پورشریفی و خانم‌ها میربیگی، و ربابه نوری) طی چند ماه کار فشرده ضمن جمع‌آوری دیدگاه صاحب‌نظران، چارچوب آموزشی مورد نظر تدوین و نسبت به تهیه محتوای آموزشی مبادرت ورزیده شد. بر این اساس و به منظور تربیت کادر متخصص در عرصه پیشگیری اولیه از اعتیاد مقرر گردیده در اسفند ماه سال ۱۳۹۰ با برگزاری کارگاه‌های آموزشی در ۲۶ استان کشور شامل استان‌های اردبیل، اصفهان، ایلام، البرز، تهران، خراسان جنوبی، خراسان رضوی، خراسان شمالی، خوزستان، چهارمحال و بختیاری، زنجان، سمنان، سیستان و بلوچستان، فارس، قزوین، قم، کردستان، کرمان، کرمانشاه، کهگیلویه و بویراحمد، لرستان، مازندران، مرکزی، هرمزگان، همدان و یزد با همکاری مراکز مشاوره دانشگاه‌های وابسته به وزارت علوم، تحقیقات و فناوری به عنوان مجری برگزاری کارگاه‌های آموزشی اقدام لازم صورت پذیرد. در این راستا دستورالعمل اجرایی برگزاری کارگاه‌های مزبور به شرح ذیل ارائه می‌گردد.

الف) راهبرد: توسعه دانش پیشگیری از اعتیاد به منظور برنامه‌ریزی مبتنی بر شواهد در کانون‌هدف خانواده.

پروژه:

- ✓ تربیت نیروی انسانی متخصص پیشگیری اولیه از اعتیاد
- ✓ ارتقاء دانش تخصصی و سطح آموزشی نیروهای انسانی فعال در پیشگیری از اعتیاد با ایجاد مناطق آموزش پیشگیری از اعتیاد در سطح استان‌ها.

ب) ویژگی‌ها و مختصات دوره آموزشی:

۱) دوره مزبور با عنوان دوره آموزشی تکمیلی ویژه خانواده در سال ۱۳۹۰ برگزار می‌گردد.

توضیح: سایر استان‌هایی که از نام آنها ذکری به میان نیامده در مرحله بعدی اعلام خواهد شد.

۲) ساعات دوره‌های آموزشی:

دوره تکمیلی: ۲۴ ساعت

۳) طول مدت دوره: دوره‌های آموزش تکمیلی به مدت ۳ روز و روزانه ۸ ساعت (از ساعت ۸ الی ۱۶)

برگزار خواهد شد.

۴) تعداد افراد تحت پوشش در دوره‌های آموزشی استان‌ها:

ردیف	نام استان	تعداد افراد تحت پوشش - نفر	تعداد و زمان برگزاری کارگاه تکمیلی
۱	اردبیل	۵۰ نفر	۱ دوره
۲	اصفهان	۵۰ نفر	۱ دوره
۳	ایلام	۵۰ نفر	۱ دوره
۴	البرز	۵۰ نفر	۱ دوره
۵	تهران	۳۰۰ نفر	۶ دوره
۶	خراسان جنوبی	۵۰ نفر	۱ دوره
۷	خراسان رضوی	۵۰ نفر	۱ دوره
۸	خراسان شمالی	۵۰ نفر	۱ دوره
۹	خوزستان	۵۰ نفر	۱ دوره
۱۰	چهار محال و بختیاری	۵۰ نفر	۱ دوره
۱۱	زنجان	۵۰ نفر	۱ دوره
۱۲	سمنان	۵۰ نفر	۱ دوره
۱۳	سیستان و بلوچستان	۵۰ نفر	۱ دوره
۱۴	فارس	۵۰ نفر	۱ دوره
۱۵	قزوین	۵۰ نفر	۱ دوره
۱۶	قم	۵۰ نفر	۱ دوره
۱۷	کردستان	۵۰ نفر	۱ دوره
۱۸	کرمان	۵۰ نفر	۱ دوره
۱۹	کرمانشاه	۵۰ نفر	۱ دوره
۲۰	کهگیلویه و بویر احمد	۵۰ نفر	۱ دوره
۲۱	لرستان	۵۰ نفر	۱ دوره
۲۲	مازندران	۵۰ نفر	۱ دوره
۲۳	مرکزی	۵۰ نفر	۱ دوره
۲۴	هرمزگان	۵۰ نفر	۱ دوره
۲۵	همدان	۵۰ نفر	۱ دوره
۲۶	یزد	۵۰ نفر	۱ دوره
جمع کل:		۱۵۵۰	۳۱ دوره

۱. سرفصل‌های آموزشی دوره مذکور:

دوره تکمیلی خانواده:

پیش‌آزمون، معارفه و آشنایی با دوره آموزشی، اهداف، فعالیت‌ها و انتظارات از دوره - برنامه‌های پیشگیری اولیه متمرکز بر خانواده: مرور کوتاه ادبیات پژوهش - سیستم خانواده و نقش آن در مصرف مواد - عوامل خطر ساز و حفاظت‌کننده مصرف مواد در حیطه خانواده - عوامل تاب‌آوری و نقش خانواده در ایجاد و تقویت آنها - نیازها و ویژگی‌های رشدی نوجوانان و جوانان - سبک‌های فرزندپروری و ارتباط آن با مصرف مواد در فرزندان - آشنایی با کلیات و اهداف آموزش مهارت‌های زندگی - مهارت‌های ارتباطی - جرأت‌مندی و مهارت‌های امتناع از مصرف مواد - حل مسأله و تصمیم‌گیری - حل تعارض - مدیریت استرس‌های خانوادگی - کنترل خشم - مهارت‌های خودآگاهی و معنویت - مهارت‌های نظارت بر رفتار فرزندان - علایم هشدار دهنده مصرف مواد و راه‌های برخورد با آن - پس‌آزمون و ارزشیابی.

ج) شیوه انتخاب افراد متقاضی شرکت در کارگاه‌های آموزشی:

۱- افراد شرکت‌کننده در کارگاه آموزشی می‌بایست شاغل در آموزش و پرورش، بهزیستی یا سازمان بسیج (مدرسین آموزش خانواده) بوده و دارای حداقل مدرک لیسانس در رشته جامعه‌شناسی، روان‌شناسی، آسیب‌شناسی اجتماعی، مددکاری، علوم تربیتی، تربیت‌بدنی، حوزوی و نظایر آن باشند.

۲- تعداد افراد شرکت‌کننده در هر کارگاه آموزشی ۵۰ نفر می‌باشد.

۳- شرکت کارشناس پیشگیری اولیه از اعتیاد دبیرخانه شورای هماهنگی استان در کلیه دوره‌های

آموزشی الزامی است.

د) شیوه انتخاب اساتید:

۱- اساتید باید دارای حداقل مدرک فوق لیسانس در یکی از رشته‌های تحصیلی روانشناسی، جامعه‌شناسی، آسیب‌شناسی اجتماعی، پزشکی، روانپزشکی یا مدیریت با سابقه تدریس در دانشگاه و از تجربه و توانمندی کافی در عرصه اعتیاد و تسهیل‌گری برخوردار باشند.

به منظور توجیه آموزشی اساتید منتخب جهت تدریس در کارگاه‌های آموزشی، در اسفند ماه سال ۹۰ به منظور شرکت در سمینار آموزشی در تهران دعوت بعمل خواهد آمد.

ه) بر اساس قرارداد منعقد شده بین اداره کل فرهنگی و پیشگیری ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور و دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم دوره‌های آموزشی توسط مراکز مشاوره دانشگاه‌های وابسته به وزارت علوم در سطح تهران و استان‌ها برگزار می‌گردد. پیش‌بینی و آماده‌سازی محل مناسب برای برگزاری کارگاه‌های آموزشی - تهیه ابزار و ادوات کمک آموزشی - چاپ و تکثیر بسته‌های آموزشی تهیه شده - انتخاب، هماهنگی، دعوت از اساتید و پرداخت حق‌الزحمه آنان - برنامه زمانبندی روزانه اجرای کارگاه‌های آموزشی - مستندسازی تصویری از دوره‌های آموزشی - کلیه امور خدمات، پشتیبانی و اجرا - نظرسنجی - صدور گواهی افراد شرکت‌کننده - حضور و غیاب در دوره و ... بصورت کامل بعهده مجری کارگاه‌های آموزشی یعنی مرکز مشاوره دانشگاه وابسته به وزارت علوم خواهد بود.

ح) نظارت بر حسن اجرای برگزاری کارگاه‌های آموزشی در سطح استان‌ها بعهده دبیرخانه شورای هماهنگی استان می‌باشد.

دکتر حمید یعقوبی	حمید پیروی	حمید صرامی
مسئول دفتر مرکزی مشاوره	مسئول مرکز مشاوره	مدیر کل فرهنگی و پیشگیری
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری	دانشجویی دانشگاه تهران	ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور

بخش ۱

برنامه‌های پیشگیری اولیه متمرکز بر خانواده

برنامه‌های پیشگیری اولیه متمرکز بر خانواده

اهداف آموزشی:

انتظار می‌رود پس از خواندن این بخش بتوانید:

- سیستم خانواده را بشناسید و نقش آن در فرایند پیشگیری از اعتیاد را درک کنید.
- چالش‌های اساسی برنامه‌های پیشگیری متمرکز بر خانواده را درک کنید.
- با اهداف و محتوای برنامه‌های مربوط به والدین آشنا شوید.
- با اصول آموزش مهارت‌های خانواده و والدین آشنا شوید.
- با انواع راهبردهای متمرکز بر خانواده برای پیشگیری از اعتیاد فرزندان آشنا شوید.

مقدمه

خانواده به عنوان اولین نهاد برای جامعه پذیری کودکان، زمینه مهمی برای پیشگیری از رفتارهای مشکل ساز از جمله مصرف مواد است. به موازات رشد وابستگی کودکان به خانواده کمتر می‌شود و در عوض وابستگی آنان به دوستان و همسالان برای دریافت حمایت اجتماعی و عاطفی افزایش می‌یابد. با این حال، پژوهش‌ها نشان می‌دهد که والدین نقش نیرومندی در تعیین گروه همسالان کودکانشان ایفا می‌کنند. بنابراین، تأثیر والدین بر ارزش‌ها، نگرش‌ها و باورهای کودکان بسیار پایدار است. معمولاً کودکان و نوجوانان مایل به برقراری دوستی با همسالانی هستند که از خانواده‌هایی می‌آیند که ارزش‌های مشابهی با خانواده‌های آنان دارند. حیطة‌هایی که همسالان بیشتر در آنها تأثیر گذار هستند، حیطة‌های مربوط به مد، زبان و فعالیت‌ها است، در حالی که والدین در تصمیم‌گیری‌های که اثرات بلندمدت دارند، تأثیر بیشتری بر کودکان می‌گذارند.

خانواده یک سیستم زنده و در حال پیشرفت، یک سازمان بهم پیوسته، بادوام و یک شبکه از اجزا بهم مرتبط است که با هم دیگر هویتی شکل می‌دهند که بسیار بزرگ‌تر از هر کدام از اعضا است. این سیستم دارای ساختار و فرایند است. یک سیستم بر اساس نظر بالکی (۱۹۶۷) شامل مجموعه‌ای از

عناصر یا اجزایی است که مستقیم یا غیر مستقیم در ارتباط با شبکه هستند که در آن هر عضو در یک دوره زمانی مشخص به صورت کم و بیش پایدار با بعضی از اعضا در ارتباط است. این دیدگاه گسترده، توجه را به رابطه بین اجزاء تعاملی در یک بافت بزرگ‌تر و تاکید بر یگانگی سیستم و سازمان موروثی سوق می‌دهد.

سیستم‌ها از واحدهایی تشکیل شده‌اند که در این واحدها یا عناصر در ترکیب با همدیگر، هویت واحدی ایجاد می‌کنند که بزرگ‌تر از مجموع قسمت‌های مختلف است. یک تغییر در یک جز باعث ایجاد تغییر در اجزا دیگر و همچنین تمام سیستم می‌شود. از آنجایی که اجزا هیچ وقت به تنهایی کارایی ندارند، هیچ جزئی در داخل سیستم نمی‌تواند به تنهایی مورد بررسی قرار بگیرد. خانواده یک سیستمی است که هر یک از اعضا در داخل یک گروه سازمان یافته و یک کلی را تشکیل می‌دهند که مجموعه از افراد است.

خانواده درمانگران به خانواده به عنوان مجموعه ای که شامل همزیستی خرده سیستم‌ها است که در آن اعضا گروه با یکدیگر عملکرد و وظایف معینی انجام می‌دهند، نگاه می‌کنند. خرده سیستم‌ها اجزا خودشان را در داخل یک سیستم کلی سازمان داده‌اند و ممکن است تحت تأثیر نسل، جنسیت یا نژاد تحت قرار بگیرد. هر کدام از اعضا خانواده احتمالاً به خرده سیستم‌های زیادی در آن واحد تعلق دارد. یک زن ممکن است یک مادر، خواهر، دختر کوچک‌تر و غیره باشد و بنابراین وارد یک رابطه کامل با دیگر اعضا در زمان‌های مختلف و اجرای نقش‌های مختلف برای هر کدام از آن‌ها می‌شود.

هنگامی که اعضای خانواده نیاز به وحدت دارند معمولاً ۳ گروه بیشترین فشار را تحمل می‌کنند: خرده سیستم‌های زن و شوهری- والدینی و خواهر برادری. اولی به خصوص برای خانواده خیلی مهم است. هر کژکاری در خرده سیستم زن و شوهری وابسته به خانواده است و نتیجه آن مراقبت از کودکان و پذیرش آن‌ها در گروه است. خرده سیستم زن و شوهری موثر، امنیت را برای کودکان ایجاد کرده و به آن‌ها تعهد را از طریق ارائه یک مدل مثبت از تعامل زناشویی آموزش می‌دهد. خرده سیستم والدینی

هنگامی موثر است که مراقبت از بچه‌ها، تغذیه و راهنمایی محدوده معین و نظم را برای آن‌ها فراهم کند. مشکلات در اینجا خیلی اوقات شکلی از تعارضات بین نسلی با نوجوان را به خود می‌گیرد و اغلب منعکس کننده ناهماهنگی پنهان خانواده و عدم پایداری آن است و خرده سیستم خواهر برادری به اعضا برای گفتگو کردن، همکاری و رقابت و سرانجام ارتباط با دیگران کمک می‌کند.

مرزها خطوط پنهانی هستند که یک سیستم، یک خرده سیستم یا یک شخص را از محیط بیرون جدا می‌کند در حقیقت آن‌ها یکپارچگی سیستم و تفاوت بین آن‌هایی که آشنا هستند و آن‌هایی که غریبه تلقی می‌شوند را حفظ می‌کند. مرزها در داخل یک خانواده می‌توانند انعطاف ناپذیر (کاملاً محدود کننده، اجازه محدود برای ارتباط با دیگران) یا نفوذ پذیر (بیش از حد مبهم، به طوری که قوانین قابل تغییر هستند و اعضا در زندگی همدیگر درگیر هستند) متغیر باشند. بنابراین، وجود مرزها و نفوذ پذیری بین سیستم‌ها خیلی مهم‌تر از عضویت در خرده سیستم‌ها است. انعطاف ناپذیری بیش از حد مرزها، به مفهوم عدم ارتباط خانواده است که باعث می‌شود اعضا خانواده احساس جدایی از بقیه بکنند. در حالی که آشفتگی مرزها، خانواده‌های گرفتار را که در آن اعضا خانواده با زندگی بقیه در هم آمیخته‌اند را مشخص می‌کند. مرزها بین خانواده و جهان بیرون باید به اندازه کافی واضح باشد تا اجازه بدهند که اطلاعات از محیط بیرون جریان پیدا کند. در حیطه سیستم‌ها، هرچه مرزها انعطاف پذیری بیشتری داشته باشند، اطلاعات بهتر جریان پیدا می‌کند، خانواده نسبت به تجربیات جدید باز است و برای تغییر دادن و دست کشیدن از الگوهای تعاملی ناکارآمد و کهنه، توانایی دارد و به عنوان یک سیستم باز عمل می‌کند. در واقع هیچ سیستم خانوادگی نه کاملاً باز و نه کاملاً بسته است.

ضرورت و چالش‌های برنامه‌های پیشگیری متمرکز بر خانواده

تأثیر پایدار والدین در زندگی کودکان طراحی و اجرای برنامه‌های پیشگیرانه مبتنی بر خانواده سوء مصرف مواد را ضروری ساخته است. روشن است که شناسایی و اجرای برنامه‌های متمرکز بر خانواده، برای کودکان و نوجوانانی که رفتارهای مشکل ساز زود هنگام دارند، می‌تواند در پیشگیری از مشکلات

بعدی بسیار مفید واقع شود (آشری، روبرتسون و کامفر، ۱۹۹۸). در حال حاضر برنامه های متمرکز بر خانواده محدودی وجود دارند که به طور تجربی مورد ارزیابی قرار گرفته‌اند. مطالعات نشان می‌دهد که شماری از برنامه های متمرکز بر خانواده کارآمد، در پیشگیری از شروع یا تشدید مصرف مواد در سال‌های اولیه یا اواخر نوجوانی موثر هستند (بروکس و همکاران، ۱۹۹۹).

یکی از چالش‌هایی که برنامه های پیشگیری متمرکز بر خانواده با آن مواجه هستند، تعیین نحوه برقراری ارتباط و درگیر شدن با خانواده‌ها است. تعدادی از رویکردهای مورد ارزیابی قرار گرفته‌اند، شامل برنامه‌هایی هستند که در سطح همگانی از طریق مدارس با خانواده‌ها ارتباط برقرار می‌کنند، و بعد خانواده های نیازمند خدمات بیشتر را به برنامه های انتخابی و خاص هدایت می‌کنند (دیشهون، کوانا، کیشنر، ۱۹۹۸).

سایر رویکردها شامل درگیر کردن والدین از طریق برنامه‌ها یا موقعیت‌هایی است که از قبل در آن‌ها حضور دارند مانند کار کردن با شرکت کنندگان در برنامه مراکز درمان نگهدارنده متادون، یا در محیط کار والدین است.

مداخلات پیشگیری مبتنی بر خانواده در پیشگیری از سوء مصرف مواد بسیار امیدبخش بوده‌اند. برای این که برنامه های پیشگیری متمرکز بر خانواده موثر واقع شوند، باید متناسب با سن، جنسیت و نیازهای فرهنگی کودکان و خانواده‌هایشان طراحی شوند (کامفر و آلوارادو، ۱۹۹۵). برنامه های مختلفی در سطوح همگانی، انتخابی و خاص برای توانمندسازی خانواده وجود دارد. نتایج مطالعات نشان می‌دهد که مؤثرترین برنامه های متمرکز بر خانواده برای پیشگیری از مصرف مواد آن‌هایی هستند که بر عوامل خطر ساز و حفاظت کننده مصرف مواد در سطح خانواده متمرکز هستند.

به طور کلی، مطالعات اولیه نشان می‌دهد که برای این که مداخله خانواده محور موثر واقع شوند باید: (۱) بر تغییر کارکرد خانواده و رفتارهای والدینی تاکید کنند، (۱) خانواده های آسیب پذیری را که به سختی در دسترس هستند، آماج مداخله قرار دهند، (۳) هر دوی پدر و مادر را در برنامه های مداخله

مشارکت دهند، (۴) بر کاهش عوامل پیشاینده مصرف مواد در نوجوانان با استفاده از مداخلات خانواده محور متمرکز شوند، (۵) رفتارهای پرخطر والدین مانند مصرف مواد را هدف قرار دهند.

برنامه‌های پیشگیری با محوریت خانواده بسیار حائز اهمیت می‌باشند. در حالی که برنامه‌های مدرسه‌ای و اجتماعی ضروری هستند، ولی کافی نیستند. اگر بخواهیم خانواده‌ها در پیشگیری از رفتارهای پرخطر موفق باشند، هم کودک و هم والدین باید رفتارها و مهارت‌هایی را که به آن‌ها در رشد سالم کمک می‌کند، بیاموزند.

مدرسه‌ها می‌توانند نقش والدین به عنوان مربیان اولیه را تشخیص داده و آن را از طریق مشارکت با آن‌ها تقویت کنند. مشارکت با والدین و اجتماع باعث می‌شود تا پیام‌های سلامتی مربوطه به طور مداوم به خانه و اجتماع منتقل شده، سلامتی دانش آموزان بهبود یافته و آگاهی نسبت به مسائل مربوط به سلامتی در میان دانش آموزان و خانواده‌هایشان افزایش یابد.

برنامه‌هایی که با مشورت والدین آغاز و اجرا می‌شوند نه تنها موفق‌تر هستند، بلکه نقش والدین را نیز تقویت می‌کنند. در اغلب موارد والدین به سختی مسائل مربوط به مواد را با کودکانشان مطرح می‌کنند، در حالی که آن‌ها می‌توانند قابل اعتمادترین و مقدم‌ترین منبع اطلاعاتی برای جوانان در مورد سلامتی باشند.

مدارسی که با والدین مشارکت دارند برخی از نگرانی‌هایی را که والدین از مواجه شدن با این مسئله که آموزش در جهت پیشگیری از مصرف مواد فقط وظیفه‌ی آن‌ها خواهد بود، کاهش می‌دهند. علاوه بر این، چنین برنامه‌هایی دارای قابلیت ارائه‌ی مهارت‌ها و اطلاعات لازم به والدین جهت مطرح نمودن و بحث کردن موضوع مواد با کودکان نیز هستند.

شیوه‌های برنامه‌های خانواده‌ای ثبت شده که با هدف پیشگیری بوده‌اند را می‌توان به سه دسته تقسیم کرد؛ آموزش مهارت‌های خانواده و والدین؛ حمایت درون خانواده؛ و خانواده درمانی. این شیوه‌ها به طور کل به جای تمرکز بر کودک در خانواده بر پویایی موجود در خانواده و جامعه تمرکز دارند. این

شیوه‌ها در مورد استفاده از مواد، به طور مستقیم مسائل مربوطه را در میان جوانان هدف قرار نمی‌دهند، اما بر عوامل خطرزای شناخته شده و عوامل محافظت‌کننده که احتمال شروع یا ادامه‌ی استفاده از مواد کاهش یا افزایش می‌دهد، نظر دارند:

۱- آموزش مهارت‌های خانواده و والدین: اصل مهم برنامه‌های خانواده- محور این است که این برنامه‌ها باید پیوندها و ارتباطات خانوادگی را تقویت کرده و شامل مهارت‌های والدینی، تمرین‌هایی در زمینه‌ی ایجاد، بحث و اجرای سیاست‌های خانوادگی در مورد مصرف مواد، و آرایه اطلاعات و آموزش‌هایی در زمینه‌ی مواد باشد (آشری^۱ و همکاران، ۱۹۹۸). همچنین برنامه‌های پیشگیری با محوریت خانواده باید به والدین مهارت‌های رفتاری جهت موارد زیر را آموزش دهند: کاهش مشکلات رفتاری در کودکان؛ ایجاد انضباط و قواعد پایدار؛ و نحوه‌ی نظارت بر فعالیت‌های نوجوانان (موسسه ملی سوء مصرف مواد، ۲۰۰۳).

۲- حمایت درون خانواده: برنامه‌های پیشگیری می‌توانند عوامل حمایتی را در میان کودکان، توسط آموزش مهارت‌های ارتباطی خانوادگی، سبک‌های تربیتی مناسب، اجرای قاطع و متداول قوانین، و دیگر مهارت‌های اداره‌ی خانواده به والدین، تقویت نمایند. همچنین می‌توان به والدین آموزش داد که چگونه حمایت هیجانی، اجتماعی، شناختی و مادی‌شان^۲ را افزایش دهند. مطالعات فوائد نقش پویاتر والدین را در زندگی کودکانشان تأیید کرده‌اند، این مسأله می‌تواند از طریق صحبت در مورد مواد، نظارت بر فعالیت‌ها، آشنایی با دوستان بچه‌ها، درک مشکلات و نگرانی‌های آن‌ها، و درگیر شدن در یادگیری و تحصیل آن‌ها انجام پذیرد (موسسه ملی سوء مصرف مواد، ۲۰۰۳).

^۱. Ashery

^۲. Emotional, social, cognitive and material support

۳- خانواده درمانی^۳ : به خانواده‌هایی که درگیر مشکلات رفتاری شده‌اند و نیاز به مداخله دارند، کمک‌های فشرده‌تر و اطلاعاتی که خاص مشکلشان است، ارائه می‌شود. چنین کمک‌هایی، به طور مثال، ممکن است شامل خانواده درمانی، درمان مراقبتی، یا دیگر مداخله‌های مخصوص خانواده باشد.

بر اساس کلیاتی که مورد بحث قرار گرفت خانواده می‌تواند از طریق حصول اطمینان از موارد زیر

نقش مهمی در پیشگیری از مصرف مواد در میان اعضایش داشته باشد:

- داشتن اطلاعات لازم در مورد مواد و سوء مصرف مواد.
- ارتباطات کافی بین کودک و والدین.
- حفظ روابط محبت آمیز در میان اعضای خانواده.
- تقسیم عادلانه‌ی وظایف بین اعضای خانواده.
- روابط خوب میان فرزندان.
- نشان دادن رفتارهای مسئولیت پذیرانه نسبت به مصرف مواد
- بحث در مورد مصرف مواد با کودکان
- ایجاد قوانین خانوادگی روشن در مورد مصرف مواد
- اطمینان حاصل کردن از اینکه مواد غیر قانونی توسط اعضای خانواده مصرف نمی‌شود.

اهداف و محتوای برنامه‌های مربوط به والدین

برنامه‌های مربوط به والدین باید:

- به والدین اطلاعات کاملی در زمینه انواع مواد و الگوهای مصرف مواد در میان نوجوانان ارائه دهد.
- به والدین اطلاعاتی نسبت به دلایل مصرف مواد توسط نوجوانان ارائه دهد.

^۳ . Family therapy

- به والدین در ایجاد یک دیدگاه شخصی در مورد مواد بر اساس حقایق موجود کمک کند و آنها را در شفاف سازی دیدگاهشان در مورد مواد یاری دهد.
- به والدین مهارت‌ها و راهبردهای لازم (مجموعه مهارت‌های والدینی) برای پیشگیری یا مقابله با مصرف مواد فرزندانشان را آموزش دهد.

نحوه‌ی مشارکت دادن والدین

برای مشارکت دادن والدین و اجتماع، مدارس می‌توانند:

- جزوه‌هایی تهیه کنند که به متداول‌ترین سؤالات موجود پاسخ دهد.
- برای والدین دسترسی به مشاوره و مؤسسات حمایتی جهت دریافت کمک در مورد مسائل مربوط به مصرف مواد را تسهیل کنند.
- جلسات آگاهی بخشی برای والدین برگزار کنند که قابل دسترسی برای افراد با فرهنگ‌های مختلف و دارای قابلیت‌های متفاوت باشد.
- خلاصه‌ای از پژوهش‌های اخیر که بر اهمیت تأثیر والدین بر نوجوانان و رفتارهای مربوط به مصرف مواد تأکید دارند، به والدین ارائه دهند.
- والدین را ترغیب کنند تا با دیگر والدین در تماس باشند تا بتوانند پیشگیری‌های صحیح داشته و در مورد مسائل مربوط به مواد به روز باشند.

منابع

محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۸). عوامل خطر ساز و حفاظت کننده‌ی خانوادگی مصرف مواد در نوجوانان. مقاله‌ی رایج شده در *نخستین کنگره‌ی کشوری پیشگیری از سوء مصرف مواد، تهران. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.*

محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۹). *برنامه‌ی توانمند سازی روانی- اجتماعی در مدرسه: ارتقای سلامت با تمرکز بر آموزش مهارت‌های زندگی به دانش آموزان در معرض خطر.* دفتر مقابله با جرم و مواد سازمان ملل متحد در ایران و ستاد مبارزه با مواد مخدر.

محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۹). *پیشگیری اولیه از اعتیاد در محیط‌های دانش آموزی.* مقاله‌ی رایج شده در *نخستین کنگره‌ی علمی پیشگیری اولیه از اعتیاد استان تهران. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی*

محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۹). *راهبردهای پیشگیری از سوء مصرف مواد در دانش آموزان در معرض خطر شناسایی، ارزیابی و مداخله.* دفتر مقابله با جرم و مواد سازمان ملل متحد در ایران و ستاد مبارزه با مواد مخدر.

Brook, J.S., Brook, D.W., Gordon, A.S., Whiteman, M., & Chen, P. (۱۹۹۰). *The psychosocial etiology of adolescent drug use: A family interactional approach.* Genetic, Social and General Psychology Monographs, ۱۱۶.

Catalano, R. F., and Hawkins, J. D. (۱۹۹۶). *The social development model: A theory of antisocial behavior.* In Hawkins, J. D., (ed.), *Delinquency and Crime: Current Theories.* Cambridge University Press, New York.

Center for Substance Abuse Prevention . (۲۰۰۱). *Science-Based Substance Abuse Prevention: A Guide..* Substance Abuse and mental Health Services Administration.

Epstein, J. A., Griffin, K. W., & Botvin, G. J. (۲۰۰۰). A model of smoking among inner-city adolescents: The role of personal competence and perceived benefits of smoking. *Preventive Medicine*, ۳۱, ۱۰۷-۱۱۴.

Frauenglass, S., Routh, D.K., Pantin, H.M., Mason, C.A. (۱۹۹۷).Family support decreases influence of deviant peers on Hispanic adolescents' substance use. *Journal of Clinical Child Psychology*, ۲۶, ۱۵-۲۳

Garmezy, N. (۱۹۸۵). *Stress-Resistant Children: The Search for Protective Factors. In: J.E. Stevenson (Ed.), Recent Research in Developmental Psychopathology, Journal of Child Psychology and Psychiatry Book Supplement*, ۴, ۲۱۳-۲۳۳. Oxford: Pergamon Press

Glanz, M, D., & Hartel, C. R. (۲۰۰۲). *Drug Abuse: Origins & Interventions.* Washington. D.C. American Psychological Association Washington. D.C

Hawkins, J. D., and Weis, J. G. (۱۹۸۵). The social development model: an integrated approach to delinquency prevention. *Journal of Primary Prevention*, ۶, ۷۳-۹۷.

Hawkins, J. D., Catalano, R.F., and Arthur, M. (۲۰۰۲). Promoting science-based prevention in communities. *Addictive Behaviors*, ۹۰, ۱-۲۶.

Kumpfer, K. L. & Turner, C.W. (1991). The social ecology model of adolescent substance abuse: Implications for prevention. *International Journal of the Addictions*, 25, 435-463.

Kumpfer, K.L., Alvarado, R., Tait, C., and Turner, C. (2002). Effectiveness of school-based family and children's skills training for substance abuse prevention among 6-8 year old rural children. *Psychology of Addictive Behaviors*, 16, 65-71.

Kuperminc, G. P., Allen, J. P. (1996). Social Orientation: Problem Behavior and Motivations toward Interpersonal Problem Solving Among High Risk Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 30, 597-622.

بخش ۲

سیستم خانواده و نقش آن در مصرف مواد

سیستم خانواده و نقش آن در مصرف مواد

اهداف آموزشی

انتظار می رود در پایان دوره آموزشی، مخاطبان بتوانند:

- اهمیت خانواده در برنامه های پیشگیرانه کشور را توضیح دهند.
- عوامل خانوادگی خطر و محافظت کننده از مصرف مواد را نام ببرند.
- کارکردهای اساسی خانواده را شرح دهند.
- رابطه بین کارکردهای اساسی خانواده و سبک های فرزندپروری را شرح دهند.
- عوامل مرتبط با ساختار خانواده را شرح دهند.

خانواده، نهاد مقدسی است که اساس و ارکان هر جامعه ای بر آن قرار دارد. در واقع، خانواده کوچک ترین نهاد اجتماعی است که وظیفه مهم آن رشد و پرورش فرزندان است و به همین دلیل، مفهوم خانواده با آرامش، گرمی، صمیمیت و پرورندگی همراه شده است. تحقیقات نیز نشان داده است که خانواده نقش مهمی در پیشگیری از آسیب های روانی و اجتماعی و به ویژه اعتیاد دارد. بسیاری از عوامل محافظت کننده از مصرف، سوء مصرف و وابستگی به مواد مرتبط با خانواده و کارکردهای اساسی آن است. همچنین، تعداد زیادی از عوامل خطر نیز با ضعف ها، کژکارها و نابهنجاری های کارکردهای خانوادگی ارتباط دارد.

اگر چه از نظر تخصصی، در همه کشورهای جهان، خانواده یکی از مهم ترین و اساسی ترین عوامل در پیشگیری از اعتیاد محسوب می شود ولی به لحاظ ویژگی های اجتماعی و فرهنگی کشور ما، اهمیت خانواده بیشتر از سایر کشورهاست. زیرا، اکثر فرزندان در داخل خانواده زندگی می کنند و معمولاً افراد زمانی خانواده خود را ترک می کنند که خود، خانواده دیگری را تشکیل می دهند. همچنین، سال های زندگی افراد در داخل خانواده، طولانی تر از سایر کشورهای سنتی یا پیشرفته است. گاهی اوقات حتی افراد تا نیمی از دهه سوم عمر خود نیز در داخل خانواده زندگی می کنند. علاوه بر این، آیین ها، سنت ها و فرهنگ نیز به شدت بر خانواده و داخل خانواده زندگی کردن تاکید دارند.

نکته

خانواده، کوچک ترین نهاد اجتماعی است که وظیفه رشد و پرورش فرزندان را برعهده دارد.

به دلیل اهمیت نهاد خانواده از نظر اجتماعی و فرهنگی کشور ما و همچنین با توجه به اهمیتی که این نهاد در پیشگیری از سوء مصرف و وابستگی به مواد دارد، در این جا به عوامل خطر و محافظت کننده خانوادگی بیشتر پرداخته می شود.

عوامل خانوادگی خطر و محافظت کننده از مصرف مواد

تعداد زیادی از عوامل محافظت کننده خانوادگی وجود دارد از جمله:

- دلبستگی^۴ و پیوند^۵ عاطفی قوی با والدین،
- وجود استانداردها، قواعد و قوانین مشخص خانوادگی در خصوص عدم مصرف مواد،
- نظارت^۶ قوی خانواده بر رفتارهای فرزند،
- ارتباط قوی بین والدین و فرزندان،
- اعمال انضباط^۷ مناسب از سوی والدین،
- وجود استانداردها، اهداف و آرمان های مثبت در خانواده،
- مهارت های قوی فرزندپروری^۸ والدین،
- مهارت غنی مدیریت خانوادگی و ...

با این حال، بعضی از ویژگی های ارتباطی و تعاملی خانواده به گونه ای است که نه تنها جنبه محافظت کننده از سوء مصرف و اختلالات همراه آن را ندارد بلکه زمینه مناسبی برای این اختلالات مهیا می کند. درچنین خانواده هایی نه تنها اثری از عوامل محافظت کننده از اعتیاد وجود ندارد بلکه آکنده از عوامل خطر سوء مصرف مواد است. علاوه بر فقدان عوامل محافظت کننده بالا، تعدادی دیگر از عوامل خانوادگی خطر سوء مصرف مواد عبارت اند از:

- خانواده آشفته و پریشان،
- اختلاف، تعارض و ناسازگاری در خانواده و به خصوص اختلاف بین والدین،
- سبک های ناموثر فرزندپروری به خصوص سبک های غافل^۹ و سهل انگار^{۱۰}،
- تناقض و اختلاف در فرزندپروری^{۱۱} بین والدین،
- خشونت های خانگی^{۱۲} از جمله همسر آزاری^{۱۳} و فرزند آزاری^{۱۴}،

۴ - attachment
۵ - bound
۶ - monitoring
۷ - discipline
۸ - parenting skills
۹ - detached
۱۰ - permissive
۱۱ - parenting styles

- سابقه مصرف مواد در اعضای خانواده،
- سابقه بیماری ها و مشکلات روانی در خانواده،
- ضعف در تربیت و به ویژه تربیت اجتماعی^{۱۵} فرزندان.

با توجه به اهمیت خانواده، تعدادی از موضوعات اساسی مربوط به خانواده در قسمت های دیگر به صورت مفصل و مستقل به آنها پرداخته شده است از جمله: مهارت های فرزندپروری، مهارت های نظارت بر فرزندان، مهارت حل تعارض، مهارت مدیریت استرس های خانوادگی، عوامل خطر ساز و حفاظت کننده مصرف مواد در حیطه خانواده. به همین دلیل، فقط در این قسمت به سیستم خانواده و نقش آن در مصرف مواد پرداخته خواهد شد.

در این قسمت، با توجه به ساختار و کارکردهای خانواده به نقش خانواده در اعتیاد و مصرف مواد پرداخته می شود.

کارکردهای خانواده

خانواده، کارکردهای مهم و اساسی متعددی بر عهده دارد. با توجه به آن چه در زمینه پیشگیری از اعتیاد و سوء مصرف مواد مهم است، می توان کارکردهای خانواده را به دو دسته زیر خلاصه کرد:

- ایجاد رابطه ایمن و غنی،
- اعمال انطباط مناسب.

با توجه به اهمیت دو عامل بالا در تامین سلامت جسمی، روانی و اجتماعی فرزندان، هر کدام از موارد بالا، به تفصیل معرفی می شوند.

ایجاد رابطه ایمن و غنی

همان طور که قبلاً گفته شد، وظیفه اساسی خانواده، رشد و پرورش فرزندان است. تحقیقات نشان داده اند، برای رشد فرزندان باید رابطه ای ایمن، غنی و پایدار بین والدین به ویژه مادر و فرزند وجود داشته باشد. فقط در صورت چنین رابطه ای است که سلامت روان فرزندان مهیا می شود. فرزندان برای رشد خود علاوه بر این که به رابطه و حضور والدین خود نیاز دارند بلکه کیفیت این رابطه نیز بسیار مهم است. روابطی که توأم با خصومت، انتقاد، سرزنش و مواردی از این قبیل باشد، مسلماً به رشد و پرورش فرزندان کمکی نخواهد کرد زیرا، فضای خانواده، پادگان یا کارخانه نیست. فرزندان نیاز به روابط گرم و

^{۱۲} -domestic violence

^{۱۳} -intimate partner abuse

^{۱۴} - child abuse

^{۱۵} -socialization

صمیمانه والدین خود دارند. اساس رابطه بر پدیده دلبستگی قرار دارد. دلبستگی، پایه اساسی امنیت و ایمنی در انسان را پایه گذاری می کند. با توجه به اهمیت هر یک از موارد بالا، می توان اجزای اساسی رابطه ایمن و غنی والد/ فرزند در این قسمت به تفصیل بیان می شوند:

دلبستگی - منظور از دلبستگی، پدیده ای است که به هنگام تولد نوزاد شروع می شود و تاثیر شگرف و اساسی در سلامت و یا آسیب روانی انسان می گذارد. دلبستگی، پیوندی عاطفی است که بین نوزاد و فرد بزرگسالی که معمولاً مادرش است شکل می گیرد. این پیوند عاطفی که فرآیندی دو طرفه است باعث می شود نوزاد و مادر تمایل داشته باشند که در کنار یک دیگر قرار بگیرند و در صورتی دوری از یک دیگر دچار اضطراب شدید می شوند. هدف این فرآیند آن است که رسیدگی، مراقبت، ایمنی و تامین نیازهای کودک به خوبی تامین شود. به عبارت دیگر، هدف دلبستگی، تامین بقای نوزاد است تا از کنار مادر دور نشود تا خطری سلامت و بقای او را تهدید نکند.

دلبستگی به خصوص در دو سال اول زندگی بسیار اساسی و چشمگیر است ولی تاثیر تعیین کننده ای در زندگی انسان دارد. در صورتی که مراقب که معمولاً همان مادر است در طی دو سال اول زندگی در کنار نوزاد حضور داشته باشد و در حد مطلوبی به تامین نیازهای وی بپردازد، پایه های ایمنی و امنیت در کودک گذاشته می شود و به اصطلاح دلبستگی ایمنی در وی شکل می گیرد. چنین کودکانی، در آینده کمتر دچار اضطراب یا افسردگی می شوند و در روابط صمیمانه و نزدیک خود از آرامش، امنیت و پختگی بیشتری برخوردارند.

چنان چه، مادر یا مراقب نتواند به خوبی به نیازهای کودک رسیدگی کند یا حضور نامرتبی داشته باشد یا کودک به هر دلیلی مادر خود را از دست دهد، و سایر بزرگسالان نیز نتوانند جای چنین مادری را پر کنند، دلبستگی کودک آسیب می بیند و چنین کودکانی معمولاً حتی در حضور مادر خود نیز مضطرب هستند و یا حضور و وجود مادر نیز از اضطراب و ناایمنی آنان کم نمی کند. چنین کودکانی در آینده، دچار مشکلات و آسیب های روانی متعددی می شوند از جمله اختلالات افسردگی و اضطرابی و همچنین، مشکلات زیاد در روابط خود با سایر بزرگسالان.

ارتباط دلبستگی با مصرف مواد از آن جایی است که تحقیقات نشان داده اند افرادی که دلبستگی ایمن ندارند، دچار اختلالات و آسیب های روانی متعددی می شوند و از آن جایی که اختلالات و بیماری های روانی از جمله عوامل خطر مصرف مواد و اعتیاد است ممکن است به سوی مصرف مواد روی آورند. از طرف دیگر، بسیاری از افرادی که دلبستگی های ناایمن دارند در دوران بزرگسالی خود در روابط

اجتماعی نیز دچار مشکلات متعددی می شوند به خصوص در روابط صمیمانه و عاطفی. شکست های عاطفی مکرر و همچنین روابط مختل بین فردی نیز از جمله عوامل خطر مصرف مواد و اعتیاد اند و بدین ترتیب، دلبستگی نایمن و مختل، با اعتیاد ارتباط و همبستگی پیدا می کند.

نکته مهم

فرآیند دلبستگی، تعیین کننده احساس ایمنی و امنیت و همچنین نوع ارتباط فرد در دوران بزرگسالی با انسان های دیگر است. افرادی که سبک های دلبستگی نایمن دارند در معرض خطر بالای ابتلای به اختلالات افسردگی و اضطراب قرار دارند. اختلالات روانی و شکست های مکرر این افراد در روابط عاطفی، زمینه مناسبی برای مصرف مواد فراهم می کند.

رسیدگی و حضور والدین^{۱۶} - با توجه به پدیده دلبستگی که اثرات آن تا پایان عمر نیز باقی می ماند، به راحتی می توان گفت که فرزندان برای رشد و پرورش و سلامت اساسی خود نیاز به رابطه با والدین دارند. اگرچه، در سال های اول تولد، ارتباط با مادر از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است ولی پدر نیز به تدریج چنین نقشی را در امنیت نوزاد ایفا می کند. در هر حال، ارتباط، تماس و حضور والدین، اهمیت اساسی در سلامت روانی فرزندان دارد. مهم است که والدین، زمانی را در طی هفته در کنار فرزندان خود بگذرانند. در صورتی که والدین در کنار فرزندان خود حضور نداشته باشند و زمانی را به آنان اختصاص ندهند، قادر نخواهند بود هیچ یک از کارکردهای سالم خانواده را ایفا کنند. نکته بسیار مهم آن است که کیفیت حضور و ارتباط والدین با فرزندان از کمیت آن مهم تر است. به همین دلیل مهم نیست که چه مقدار والدین برای فرزندان خود وقت می گذارند، مهم آن است که در طی زمانی که با هم اوقاتی را می گذرانند کیفیت رابطه مثبت باشد.

نکته مهم در مورد رسیدگی و حضور والدین آن است که اگر والدین، برای فرزندان خود زمان نگذارند و در کنار آنان نباشند مشکلات متعدد و فراوانی ایجاد می شود از جمله:

- ناتوانی در نظارت بر رفتارهای فرزندان،
- ناتوانی در ارائه ارزش ها، آرمان ها و اهداف مثبت،
- ناتوانی در ارتباط با فرزندان و به خصوص صحبت کردن در مورد پیامدهای منفی مصرف مواد،
- ناتوانی در رسیدگی به کارها و فعالیت های درسی،
- ناتوانی در اعمال انضباط و تحسین و تشویق رفتارهای مثبت و تنبیه رفتارهای منفی و بسیاری موارد دیگر.

^{۱۶} - parental involvement

به عبارت دیگر، ناتوانی والدین در حضور و رسیدگی به فعالیت های فرزندان، مانع اعمال مهارت های فرزندپروری می شود. در این رابطه تحقیقات متعدد نشان داده اند که هر گونه ضعف در مهارت های فرزندپروری با مصرف مواد ارتباط دارد چه به صورت مستقیم (از طریق ضعف در اعمال انضباط، نظارت، ارتباط و ...) و چه به صورت غیر مستقیم و ناتوانی فرزندان برای کمک گرفتن از والدین برای حل مشکلات، تخلیه هیجانی و

حضور والدین و رسیدگی به فعالیت های تحصیلی

نکته بسیار مهم آن است که تحقیقات نشان داده اند، والدین ضرورت دارد که نه تنها در محیط خانه در دسترس فرزندان باشند بلکه بسیار مهم است که با مدرسه نیز در ارتباط داشته باشند و در فعالیت های مدرسه شرکت فعال داشته باشند از جمله جلسات اولیاء و مربیان. ضروری است والدین علاوه بر نظارت بر فعالیت های درسی فرزندان، ارتباط و تماس های مکرر و مرتبی با معلمان و کارکنان مدرسه داشته باشند. علاوه بر همکاری ها و هماهنگی هایی که مدرسه از والدین طلب می کند، ضروری است والدین نیز در انجام فعالیت هایی در مدرسه پیشگام شوند مانند پرسش از معلمان و کارکنان مدرسه راجع به وضعیت درسی و رفتارهای فرزندشان در مدرسه، دوستی ها و معاشرت های وی و مواردی از این قبیل. تحقیقات نشان داده است درگیر شدن والدین با وضعیت درسی فرزندشان با پیامدهای مثبت زیادی همراه است از جمله:

- پیشرفت درسی،
- انگیزه بیشتر برای ادامه تحصیلات،
- انجام بیشتر فعالیت های درسی در منزل،
- مشارکت در برنامه ریزی ها و سیاست های مدرسه،
- پیوند و سازگاری بیشتر فرزند با مدرسه،
- کاهش مشکلات انضباطی و ارتباطی فرزندان.

این در حالی است که تحقیقات نشان داده اند، افت تحصیلی، ترک تحصیل و زدگی از مدرسه و محیط آن، از عوامل خطر مصرف مواد است. دانش آموزی که زود هنگام مدرسه را ترک کند در معرض خطر بالای ابتلای به اعتیاد قرار دارد. در صورتی که با درگیر شدن بیشتر والدین با فعالیت های مدرسه و نظارت بیشتر بر فعالیت های درسی و مرتبط با مدرسه نه تنها این عامل خطر از بین می رود بلکه ارتباط بهتری بین فرزند و مدرسه ایجاد می شود.

افت تحصیلی، عملکرد ضعیف درسی و ترک تحصیل به صورت های مختلف با مصرف مواد ارتباط دارد:

- پیوند با مدرسه را مختل می کند و آرزوی تحصیلات عالی، ارزش موفقیت درسی و مشارکت در فعالیت های تحصیلی جاری را از بین می برد،

- دانش آموز، با بیرون رفتن از مسیر متعارف اجتماعی (که همان درس خواندن است)، تضاد بین هنجارهای اجتماعی و مصرف مواد را احساس نمی کند و بین نقش تحصیلی و مصرف الکل و مواد تضاد یا تعارضی احساس نمی کند،
- افت تحصیلی یا ترک تحصیل باعث طرد دانش آموز از گروه های همسالان می شود که می تواند باعث پرخاشگری وی شود و در چنین شرایطی، پذیرش دانش آموز در گروه های همسال منحرف یا بزهکار بیشتر می شود،
- استرس شکست های تحصیلی باعث تشدید استرس های زندگی فرد و در نتیجه خلق منفی می شود و در مواردی فرد برای تنظیم هیجان خود ممکن است به سوی مصرف مواد برود.

نکته بسیار مهم

تحقیقات نشان داده اند، حضور والدین در فعالیت های مدرسه در مقطع ابتدایی بیشتر از سایر مقاطع است. به عبارت دیگر، با بالا رفتن سن فرزندان به جای افزایش چنین فعالیت هایی از میزان آنها کاسته نیز می شود. معمولاً در مقاطع بالاتر، والدینی بیشتر حضور بیشتری در مدرسه دارند که فرزندان آنان مشکلات انضباطی و یا تحصیلی دارند.

به طور خلاصه حضور و درگیر شدن والدین در فعالیت های مختلف فرزندان، نه تنها بر توانایی والدین در استفاده از مهارت فرزندپروری آنان می افزاید بلکه از تاثیر عوامل خطر مختلف دیگر نیز می کاهد.

نکته مهم

در یک خانواده سالم، ضروری است که والدین:
 در کنار فرزندان باشند،
 برای آنان وقت و انرژی بگذارند،
 بر کارها و فعالیت های آنها نظارت و سرپرستی داشته باشند.
 در غیر این صورت، زمانی که حضور، وقت، انرژی، ابراز محبت و ... صورت نگیرد، کارکردهای هنجار و اساسی خانواده از بین رفته است.

رابطه گرم و صمیمانه: پاسخگو بودن والدین به نیازهای عاطفی و هیجانی فرزندان - خانواده مهم ترین مکان حمایت اجتماعی^{۱۷} می دانند. منظور از حمایت اجتماعی، میزان احترام، اهمیت،

^{۱۷} -social support

قدردانی و ارزشی است که فرد از دیگران دریافت می کند. حمایت اجتماعی، و از جمله حمایت عاطفی، اثر فشارها و استرس های زندگی را کم می کند. برخوردی که خانواده با احساسات و عواطف فرزندان می کند، نشان دهنده میزان احترام و ارزشی است که آنان برای فرزندان قائل اند. خانواده، مهم ترین محل برای حمایت عاطفی اعضای خانواده از یک دیگر است. افراد خانواده، وقتی با مشکلات، شکست ها و ناراحتی های زندگی روبه رو می شوند، سعی می کنند با بیان آن به اطرافیان، از سوی آنها آرامش و دل داری بگیرند. مهم است که خانواده به هنگام سختی و چه به هنگام آرامش به افراد خود دل داری دهد. به این وضعیت حمایت عاطفی گفته می شود. برخورد و ارتباط مثبت والدین با فرزندان، از طریق افزایش میزان حمایت اجتماعی، قادر خواهد بود اثر استرس های مختلف را خنثی کند و آنها را کاهش دهد. این در حالی است که یکی از عوامل خطر اعتیاد، استرس های زندگی است که با افزایش حمایت اجتماعی از سوی خانواده کاهش می یابد.

خانواده مکان، آرامش، محبت، حمایت و احترام است. فرزندان نیازهای اساسی زیر را دارند:

- مورد محبت و نوازش والدین قرار گرفتن: فرزندان نیاز دارند والدین شان آن را بغل کنند، ببوسند، در آغوش فشار دهند، در کنار آنان بنشینند،
- مورد احترام والدین قرار بگیرند: توهین نشوند، به آنان پرخاش نشود، به حریم های شخصی آنان احترام گذاشته شود، وسایل شخصی، مکالمات و نوشته های آنان مخفیانه چک نشود،
- مسایل و مشکلات آنان از سوی والدین درک و فهمیده شود: بی تفاوتی والدین، کم اهمیت دانستن مشکلات فرزندان، تحقیر، توهین، سرزنش و مواردی از این قبیل باعث می شود که فرزندان به سراغ والدین نیایند. در عین حال، همدلی، مهارتی است که به والدین کمک می کند تا بتوانند فرزندان خود را به درستی درک کنند و بفهمند. همدلی، کلید رابطه اجتماعی است که می تواند بسیاری از بدفهمی های والدین و فرزندان را از بین ببرد و کاهش بدهد (مهارت همدلی، در قسمت جداگانه ای به طور مفصل ارائه شده است).

نکته بسیار مهم

حمایت اجتماعی، یکی از عواملی است که اثر استرس های روانی را خنثی می کند و مانند سپری از انسان در مقابل استرس های زندگی دفاع می کند. خانواده، یکی از مهم ترین منابع کسب حمایت اجتماعی است. خانواده هایی که روابط گرم و صمیمانه با فرزندان خود دارند، با آنان محترمانه برخورد می کنند و برای فرزندان خود ارزش زیادی قائل هستند، حمایت اجتماعی فراوانی برای فرزندان مهیا می کنند و به همین دلیل از آسیب پذیری آنان به استرس های زندگی و روی آوردن به مصرف مواد می کاهند.

در صورتی که فضای عاطفی سرد، طرد کننده، سرزنش آمیز و فاقد صمیمیت در خانواده، نه تنها میزان حمایت اجتماعی را کاهش می دهد بلکه رابطه والد/فرزند را نیز ضعیف می کند و با انواع رفتارهای

مشکل آفرین و به خصوص مصرف مواد ارتباط دارد. در چنین شرایطی، نه تنها خانواده، استرس های زندگی را کاهش نمی دهند بلکه خود تبدیل به استرسی سنگین، مزمن و غیر معمول خواهند شد که هر یک از این ویژگی ها بر شدت استرس می افزاید. ناتوانی والدین در برقراری ارتباط با فرزندان، عامل حمایتی خانواده را تبدیل به عامل خطر می کند.

نکته

یکی از دلایلی که نوجوانان بیشتر مایل اند که با همسالان خود در ارتباط باشند به این دلیل است که دوستان و همسالان به آنها توجه بیشتری نشان می دهند و بهتر قادراند آنها را درک کنند. نوجوانان به جای موضع گیری و یا قضاوت در مورد خوب و بد بودن رفتارهای نوجوانان، سعی می کند آنها را بفهمد و آنها را دل داری دهد.

مدل^{۱۸} قرار دادن والدین - فرزندان برای رشد و پیشرفت در زندگی و به ویژه نحوه ارتباط و تعامل با دیگران نیاز به الگوهای قوی و مناسبی دارند و معمولاً از والدین خود برای مدل گیری استفاده می کنند. ارزش ها، معنویت، اهداف و آرمان های زندگی، معمولاً به شدت تحت تاثیر عقاید و افکار والدین است. بدین منظور، فرزندان نیاز به حضور والدین در اطراف خود و ارتباط و تعامل با آنان دارند تا با دیدگاه های آنان آشنا شوند. هر چه والدین از نظر عقاید و افکار غنی باشند، در صورتی که فرصتی برای بحث و گفت و گو و یا مشاهده آنان فراهم نباشد، انتقال دیدگاه ها و آرمان ها صورت نمی گیرد. در چنین شرایطی، فرزندان بیشتر از آن که تحت تاثیر والدین خود قرار بگیرند، تحت تاثیر همسالان و خرده فرهنگ های آنان یا رسانه های سالم و ناسالم قرار خواهند گرفت.

هر خانواده، دیدگاهی از موفقیت از زندگی دارد و سعی می کند بهترین چیزی که می تواند به فرزندش کمک کند تا نهایتاً در زندگی خود موفق و راضی باشد را به آنان منتقل کنند. در خانواده های سالم، سعی می شود اهدافی غیر مادی، معنوی، انسانی، اخلاقی و مذهبی برای فرزندان تهیه شود. آن چه که در آینده به کمک آنان خواهد آمد.

نه تنها، ضرورت دارد که خانواده ها اهداف و آرمان های سالمی برای خود تعیین کنند. بلکه، نیاز به تعامل و ارتباطات خانوادگی مناسبی وجود دارد تا بتوانند اهداف و آرمان های خود را به فرزندان منتقل کنند.

از سوی دیگر، والدینی که بیمار می باشند به خصوص بیماری های مانند افسردگی و یا مصرف کننده مواد هستند، به دلایل مشکلاتی که دارند الگوهای خوبی برای فرزندان خود نخواهند بود. علاوه بر این که نحوه ارتباط و تعامل آنان با فرزندان خود منفی است، ممکن است نگرش های اشتباهی داشته باشند که فرزندان نیز از آنان بیاموزند. در مورد افراد افسرده، ممکن است فرزندان شان باورهای منفی آنان

^{۱۸} - modeling

نسبت به خود، جهان اطراف و آینده را بپذیرند و یا در مورد مصرف کنندگان مواد، ممکن است فرزندان، مصرف مواد را به عنوان راه مناسبی برای سازگاری با جهان اطراف بپذیرند.

اعمال انضباط مناسب

فرزندان، علاوه بر ارتباط عاطفی مثبت و غنی با والدین، نیاز به انضباط از سوی آنان نیز دارند. نیاز فرزندان به انضباط همانند نیاز آنان به محبت و ارتباط، جدی، اساسی و بسیار مهم و تعیین کننده است. برخلاف تصور عده ای از مردم، انضباط مناسب حق فرزندان است. نبود انضباط، یکی از مهم ترین عوامل خطر مصرف مواد است و به همین دلیل، مصرف مواد و رفتارهای بزهکارانه در فرزندان خانواده های غافل و سهل انگار بسیار بالاست.

عمال انضباط مناسب به فرزندان را می توان به موارد زیر تقسیم کرد:

۱. نظارت مناسب والدین بر رفتارهای فرزندان،

۲. تعیین قواعد و استانداردهای رفتاری مشخص و روشن،

۳. تحسین رفتارهای مثبت و تنبیه رفتارهای منفی،

۴. ثبات، قاطعیت و جدیت در رویکردهای انضباطی،

۵. ضرورت هماهنگی بین والدین.

نظارت مناسب والدین بر رفتارهای فرزندان - فرزندان و به خصوص نوجوانان به شدت به نظارت والدین وابسته اند. مهارت نظارت بر رفتار فرزندان در قسمت جداگانه ای ارائه شده است. تحقیقات نشان داده است نظارت ضعیف والدین، ساعات طولانی در خانه بدون نظارت ماندن به شدت با مصرف مواد در ارتباط است. با این حال، نکته بسیار مهم آن است که نظارت نیز حتی بدون وجود زمینه ارتباطی مناسب با فرزندان نه تنها موثر و مفید نیست بلکه حتی اثر عکس نیز دارد.

نکته مهم

اگر چه نظارت بر رفتارهای فرزندان، نقش بسیار مهمی در پیشگیری از اعتیاد آنان دارد، ولی باید به یاد داشت، زمانی نظارت مفید خواهد بود که روابط گرم و صمیمانه ای بین والدین و فرزندان وجود داشته باشد. اعمال نظارت، در شرایطی که چنین رابطه ای وجود نداشته باشد، نتیجه مناسبی نخواهد داد و منجر به عکس العمل های شدیدی در فرزند می شود.

تعیین قواعد و استانداردهای رفتاری مشخص و روشن - نه تنها تعیین قواعد و استانداردهای رفتاری مشخص و روشن از وظایف والدین است بلکه بسیار مهم است که در این مورد با فرزندان به صورت روشن، جدی و آشکار نیز بحث شود. تحقیقات نشان داده است در خانواده هایی که والدین در

مورد مصرف مواد، قواعد روشن و آشکاری دارند و در این زمینه به روشنی با فرزندان خود صحبت می کنند، در پیشگیری از اعتیاد بسیار موفق تراند (سبک فرزندپروری قاطع). گاهی اوقات، مهارت های ضعیف والدین یا نگرانی های بیش از حد آنان باعث می شود راجع به موضوعات حساس و مهم با فرزندان خود صحبت نکنند. در این موارد نیز مهارت ضعیف ارتباطی والدین و فرزندان، به عنوان یک عامل خطر عمل می کند. آن چه بسیار مهم است این که والدین برای فرزندان خود منطق و دلیل قواعد و استانداردهای خود را مشخص کنند. این نکته، تفاوت بین سبک های فرزندپروری قاطع از سهل انگار و مستبد است. چنین برخوردی به فرزندان نیز کمک می کند تا بتوانند با دلیل و منطق به موضوعات بپردازند. در خانواده های مستبد، منطق قواعد مطرح نمی شود، در خانواده های و غافل سهل انگار، اصولاً قاعده و قوانینی وجود ندارد. فقدان قواعد و منطق برای آن، زمینه را برای بروز رفتارهای ناسالم آماده می کند.

تحسین و تشویق رفتارهای مثبت و تنبیه رفتارهای منفی - فرزندان نیاز دارند که بر اساس پیامدهای رفتارهای خود مورد تحسین و تشویق و یا تنبیه قرار بگیرند. با این حال بسیار مهم است که این انطباق به صورت مثبت اعمال شود. ناآشنایی والدین با مهارت های فرزندپروری و عدم استفاده آنان از تکنیک های موثری که در این زمینه وجود دارد، پاسخگویی والدین به رفتارهای صحیح و نامناسب فرزندان را با مشکل جدی روبه رو می کند و در چنین شرایطی بسیاری از والدین به استفاده از پرخاشگری می پردازند که صحنه تربیت فرزندان را به یک زورگویی دوطرفه تبدیل می کند و در چنین شرایطی، اقتدار والدین از بین می رود و فرزند نیز به استفاده ابزاری بیشتر از پرخاشگری ادامه می دهد. چنین وضعیتی با دوری بیشتر والدین و فرزندان از یک دیگر و کاهش ارتباط با خانواده و یا طرد از سوی خانواده و پیوستن به همسالان بزهکار همراه خواهد بود. در سبک های فرزندپروری مستبد، تنبیه بدون تحسین و در خانواده های سهل گیر تحسین بدون تنبیه، در خانواده های غافل نه تشویق و نه تنبیه وجود ندارد. فقط در خانواده های قاطع، تشویق و تنبیه به اندازه وجود دارد که فرزندان این خانواده ها را به این اندازه در مقابل اعتیاد و سایر رفتارهای مشکل آفرین مقاوم ساخته است.

ثبات، قاطعیت و جدیت در رویکردهای انضباطی - فقط زمانی، انطباق موثر و مفید است که به صورت ثابت، جدی و منظم ارائه شود. الگوهای انضباطی پراکنده، بی ثبات و نامنظم موثر نخواهند بود. یکی از دلایل آن که اختلالاتی مانند بیش فعالی و نقص توجه یا پرخاشگری های شدید فرزندان، به عنوان عوامل خطر محسوب می شوند به این دلیل است که مانع قدرت و اقتدار والدین در اعمال چنین انضباطی می شوند. در چنین شرایطی، برخورد والدین برای تنبیه رفتارهای منفی فرزندان با شکست های مکرر همراه می شود و بعد از مدتی دلسرد شده و دچار درماندگی و ناامیدی می شوند. به دنبال تسلیم والدین، فرزند ساعات مختلفی بدون نظارت و سرپرستی و بدون رعایت قوانین خانوادگی باقی می ماند که زمینه مناسبی برای ارتباط با همسالان بزهکار و ضداجتماعی را فراهم می کند. درچنین

شرایطی، شکست های تحصیلی فراوان که منجر به تشدید بدرفتارهای فرزندان می شود، پذیرش بیشتری را از سوی همسالان بزهکار و دوری از دانش آموزان معمولی فراهم می کند. چنین ویژگی در خانواده های سهل گیر به شدت دیده می شود.

ضرورت هماهنگی بین والدین - زمانی والدین قادر به اعمال مناسب انطباط خواهند بود که بین آنان هماهنگی و توافق کامل وجود داشته باشد. عدم هماهنگی بین والدین، ناشی از ناسازگاری و ناتوانی آنان در حل اختلافات خود است که به ساختار خانواده به شدت لطمه می زند و در قسمت مشکلات ساختاری خانواده مورد بررسی قرار می گیرد. با این حال، پیامد چنین ناهماهنگی بین والدین، ضربه شدید به انطباط در پرورش فرزندان است که زمینه بروز رفتار مشکل آفرین و به خصوص مصرف مواد را فراهم می کند.

ساختار خانواده

علاوه بر مشکلات کارکردی خانواده که زمینه مصرف مواد و اعتیاد را فراهم می سازند، ساختار خانواده نیز به شدت بر مصرف مواد تاثیرگذار است. در ساختار خانواده بسیار مهم است که مرز مشخصی بین والدین و فرزندان وجود داشته باشد. علاوه بر این، بسیار مهم است که بین والدین، اختلافی از نظر قدرت وجود نداشته باشد. معمولاً پدر خانواده، ریاست خانواده را برعهده دارد. در چنین شرایطی، والدین با همکاری و مشورت با یک دیگر به مدیریت خانواده می پردازند. مشکلات ساختاری زیر، سلامت خانواده و اقتدار والدین را به مخاطره می اندازد و در نتیجه از نقش حمایتی خانواده کاسته و خانواده را به یک سیستم بیمارگون تبدیل می کند.

۱. ناسازگاری، اختلاف و تعارضات خانوادگی،

۲. تضاد و تناقض در فرزندپروری،

۳. ضعف در مدیریت خانواده،

۴. خانواده غیرهسته ای.

در این جا، هریک از موارد بالا، به تفصیل بررسی می شوند:

ناسازگاری، اختلاف و تعارضات خانوادگی - خانواده زمانی می تواند به عنوان یک سیستم پویا عمل کند که بین اعضای آن اختلاف، تعارض و ناسازگاری وجود نداشته باشد. زیرا، ناسازگاری های درون خانواده و به خصوص اختلافات والدین با یک دیگر، از اقتدار هر یک از آنان در مدیریت خانواده و پرورش فرزندان می کاهد. در چنین شرایطی، نه نیاز به انطباط و نه نیاز به محبت و ارتباط تأمین نمی شود. علاوه بر این، فضای امن خانواده به عنوان محیطی آرام بخش به محیطی پرتنش که استرس و اضطراب زاست تبدیل می شود. چنین شرایط خانوادگی، خود، یکی از عوامل خطر اعتیاد است.

طبیعی است که والدین با یک دیگر اختلاف داشته باشند ولی این طبیعی نیست که ناسازگاری های آنان تبدیل به فضایی ناامن و خشن شود. این در حالی است که گاهی اوقات، به دنبال ناتوانی والدین در حل اختلافات، محیط خانواده تبدیل به محیطی پر از خشونت می شود. خشونت والدین نسبت به یک دیگر و گاه نسبت به فرزندان، علاوه بر این که به فرزندان می آموزد که پرخاشگری و خشونت می تواند راه حل مناسبی برای مسائل بین فردی باشد بلکه استرسی بر استرس های دیگر می افزاید که چه به صورت مستقیم و چه به صورت غیر مستقیم از طریق ایجاد خلق و عاطفه منفی زمینه را برای سوء مصرف مواد آماده می کند.

معمولاً فرزندی که در این خانواده ها زندگی می کنند دچار مشکلات متعددی می شوند که تاثیرات متعددی بر سلامت جسم و روان آنان دارند:

- بسیاری از این فرزندان، شاهد صحنه های خشونت باری هستند که می تواند باعث صدمه روانی^{۱۹} آنان شود،
- احساس گناه، درماندگی، ناامیدی و سرزنش خود به دلیل ناتوانی در پیشگیری از خشونت،
- به هنگام مشاجرات و درگیری ها دچار صدمه جسمی و روانی می شوند،
- استرس های متعددی فراتر از استرس های زندگی خانوادگی معمولی را تجربه می کنند،
- در بسیاری از موارد، فرزندان مستقیماً قربانی همان خشونت نسبت به همسر نیز قرار می گیرند و ...

همان طور که در بالا مشاهده می کنید، هر یک از موارد بالا، زمینه مناسبی به طور مستقیم و همچنین به صورت غیر مستقیم به دنبال بیماری های روانی و جسمانی زمینه روی آوردن به مواد را ایجاد می کند.

مهارت های مدیریت خشم، حل اختلاف و تعارض، مدیریت استرس های خانوادگی، جرات مندی، حل مسئله و تصمیم گیری از جمله مهارت هایی هستند که به والدین کمک می کنند تا از به وجود آمدن شرایط به شدت غیرانسانی بالا پیشگیری کنند.

تضاد و تناقض در فرزندپروری - یکی دیگر از ناتوانی های والدین در برطرف کردن و حل سالم اختلافات، باعث تضاد و تناقض آنان در مهارت یا سبک های فرزندپروری می شود. در چنین شرایطی، وظیفه خانواده در حوزه مهم اعمال انضباط به فرزندان کاملاً مختل شده و خانواده به شدت به سوی خانواده سهل گیر و یا غافل سوق پیدا می کند.

ضعف در مدیریت خانواده - اقتدار خانواده به تفاهم و سلامت والدین بستگی کامل دارد. در مواردی که قبلاً مطرح شد به عوامل متعددی که تفاهم والدین را مختل می کنند و بدین ترتیب از اقتدار آنان می کاهند اشاره شد. گاهی اوقات، عوامل دیگری منجر به ضعف در مدیریت خانواده می شود از آن

^{۱۹} -truma

جمله: بیماری والدین چه جسمی و چه روانی، مشکلات قانونی، درگیری های اداری و شغلی والدین، فقر و مواردی از این قبیل. یکی از بیماری های مهمی که به شدت منجر به ضعف در مدیریت خانواده می شود، بیماری افسردگی در والدین است. از آن جایی که علایم افسردگی از جمله خلق پایین، ناتوانی در حل مسئله، تصمیم گیری، تفکر، نداشتن انرژی، خستگی و ... به شدت به مدیریت خانواده لطمه می زنند، در نتیجه به شدت خانواده را دچار بدکارکردی می کنند. در بسیاری از مواقع، علایم افسردگی، خود ارتباط والدین با یک دیگر را منفی و مشکل دار می کند و از این مسیر هم به شدت به ساختار خانواده لطمه می زند. علاوه بر این، والدین افسرده، الگوها و مدل های خوبی نیز نیستند. چنین مشکلاتی که به دنبال افسردگی رخ می دهد، بر فضای خانواده و الگوی فرزندپروری والدین به شدت تاثیر منفی می گذارد.

خانواده غیرهسته ای - خانواده هسته ای، شایع ترین نوع خانواده ایرانی است و در عین حال انواع مختلفی از خانواده های دیگر نیز وجود دارند از جمله:

- خانواده های تک والدی: یک والد پس از فوت همسر با فرزندان خود مستقلاً زندگی می کند،
 - خانواده طلاق: بعد از طلاق یکی از والدین با فرزندان خود به زندگی ادامه می دهد،
 - خانواده گسترده،
 - خانواده ناتنی: فرزندان بعد از طلاق یا فوت یکی از والدین و به دنبال ازدواج والد خود همراه با همسر وی زندگی می کنند،
 - شبانه روزها، شبه خانواده ها و ...
- اگر چه تحقیقات نشان داده است که در خانواده های تک والدی یا خانواد های طلاق، میزان رفتارهای مشکل آفرین از جمله اعتیاد و سوء مصرف مواد بالاتر از خانواده های هسته ای است، با این حال، باید دقت کرد که در این رابطه عوامل میانجی متعددی وجود دارند از جمله:
- حمایت و رابطه از فرزند،
 - نظارت کافی بر رفتارهای فرزند،
 - وضعیت اقتصادی خانواده و ...

به عبارت دیگر، زندگی در خانواده تک والدی یا خانواده طلاق، به نوبه خود منجر به افزایش عوامل خطر نمی شود بلکه تحقیقات نشان داده اند که به علت فعالیت اقتصادی والدی که با فرزند زندگی می کند میزان نظارت وی بر فعالیت فرزند کاهش می یابد و همچنین، والد، حضور کمتری در منزل و نزد فرزند دارد و محبت و انضباط مناسبی برای فرزند مهیا نمی شود و ترکیب عوامل بالاست که زمینه اعتیاد یا سایر رفتارهای مشکل آفرین را مهیا می کند و نه صرف طلاق والدین و یا فوت والد دیگر.

نکته بسیار مهم

در صورتی که در خانواده تک‌والدی یا طلاق، نظارت و رابطه مناسبی با فرزندان وجود داشته باشد، زندگی در چنین خانواده‌هایی بسیار سالم‌تر از زندگی در یک خانواده هسته‌ای است که والدین دچار تنش و اختلافات سنگین هستند.

اگر بخواهیم وضعیت زندگی فرزند در یک خانواده آشفته و پرتنش و ناسازگار و به ویژه خشن را با وضعیت زندگی در یک خانواده تک‌والدی یا طلاق؛ از نظر عوامل خطر مقایسه کنیم، وضعیت فرزندان در خانواده آشفته و پرتنشی که هر دو والد با هم در فضای نامناسبی زندگی می‌کنند بسیار پرخطرتر از زندگی در خانواده تک‌والدی یا طلاق است. به عبارت دیگر، محققان تاکید دارند که اگر در خانواده تک‌والدی یا طلاق، برای فرزندان وقت و زمان گذاشته شود، ارتباط مناسبی با آنان برقرار شود و نظارت و انضباط مناسبی بر آنان اعمال شود، زندگی در خانواده تک‌والدی یا طلاق کمتر از زندگی در خانواده آشفته صدمه زنده است و کمتر احتمال دارد که فرزند به رفتارهای مشکل‌دار از جمله سوء مصرف مواد و اعتیاد یا بزهکاری و... بپردازد.

به طور خلاصه، خانواده دارای کارکردها و ساختار مشخصی است و ناتوانی خانواده‌ها در ایجاد و ارائه کارکردهای محبت و انضباط و همچنین، ضعف در ساختارهای خانواده، زمینه مناسبی برای مصرف، سوء مصرف و وابستگی مواد فراهم می‌کند. مداخلات متفاوت و گسترده‌ای برای برقراری ساختار خانواده و همچنین تقویت کارکردهای اساسی خانواده تهیه و تنظیم شده است از جمله:

- خانواده درمانی،
 - برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی خانوادگی،
 - برنامه‌های آموزش خانواده،
 - مداخلات تقویت بنیان‌های خانوادگی.
- هدف کلیه برنامه‌ها و مداخلات پیشگیرانه مبتنی بر خانواده، تقویت بنیان‌های خانواده، ارتقای مهارت‌های فرزندپروری، آموزش مهارت‌های فرزندپروری و تقویت کارکردهای ارتباطی و انضباطی خانواده و همچنین اصلاح ساختار خانواده است.

منابع:

نوری، ربابه (۱۳۸۸). HIV/AIDS و خانواده: اطلاع رسانی به خانواده های نوجوانان به منظور پیشگیری از رفتارهای پرخطر منجر به HIV/AIDS. وزارت بهداشت: اداره مدیریت اچ آی وی/ایدز.

Fischer, J., & Lyness, K.P. (۲۰۰۹). Families coping with alcohol and substance abuse. In: C.Price, S.Price, & P.C. Mckenry. **Families & Changes: Coping with stressful events and transitions**. New York: Sage Publications.

Griffin, K.W., Botvin, G.J., Scheier, L.M., Diaz, T., & Miller, N.L. (۲۰۰۰). Parenting practices as predictors of substance use, delinquency, and aggression among urban minority youth: Moderating effects of family structure and gender. **Psychology of Addictive Behaviors**. Vol. ۱۴: ۱۷۴-۱۸۴.

Jacob, T., & Johnson, S. (۱۹۹۷). Parenting influences on the development of alcohol abuse and dependence. **Alcohol Health & Research World**. Vol. ۲۱: ۲۰۴-۲۰۹.

THEODORE JACOB, PH.D., AND SHERI JOHNSON, PH.D. Kumpfer, K.L. (۱۹۹۹). **Strengthening Americas families: Exemplary parenting and family strategies for delinquency prevention**. Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention.

Mash, E.J., & Barkley, R.A. (۲۰۰۳). **Child psychopathology**. New York: The Guilford Press.

Spera, C. (۲۰۰۵). A review of relationship among parenting practices, parenting styles, and adolescent school achievement. **Educational Psychology Review**. Vol. ۱۷:۱۲۵- ۱۴۶.

بخش ۳

عوامل خطر ساز و حفاظت کننده خانوادگی

مصرف مواد

عوامل خطر ساز و حفاظت کننده خانوادگی مصرف مواد

اهداف آموزشی:

انتظار می‌رود پس از خواندن این بخش بتوانید:

- با مفهوم عوامل خطر ساز و محافظت کننده آشنا شوید.
- حیطة های مختلف عوامل خطر ساز و حفاظت کننده را بشناسید.
- پیشگیری مبتنی بر کاهش عوامل خطر ساز و افزایش عوامل حفاظت کننده را درک کنید.

مقدمه

طی سال‌های اخیر، پیشرفت قابل ملاحظه ای در زمینه پیشگیری مبتنی بر یافته های علمی^{۲۰} بدست آمده و مدل‌های جدیدی در عرصه پیشگیری مطرح شده‌اند، که از جمله آن‌ها می‌توان به مدل‌های مبتنی بر عوامل خطر ساز و حفاظت کننده و تعامل آن‌ها اشاره کرد. مهم‌ترین جنبه مثبت این مدل‌ها در ارزش پیش بینی آن‌ها است. به این معنا که هر چه کودکان و نوجوانان در معرض عوامل خطر ساز زیادی قرار بگیرند، احتمال تجربه مصرف مواد و سایر مشکلات مرتبط، در آن‌ها افزایش پیدا می‌کند. با این حال پژوهش‌های انجام شده در زمینه عوامل خطر ساز، مدعی وجود رابطه علی بین این عوامل و مشکلات بعدی نیستند. مدل عوامل خطر ساز و محافظت کننده افقی نو در برنامه‌های پیشگیری اولیه باز نموده و هزینه‌های سرسام‌آور درمان اختلالات مربوط به سوء مصرف و وابستگی را به میزان زیادی کاهش داده است (هاوکینز و همکاران، ۱۹۹۲؛ مرکز پیشگیری از سوء مصرف مواد^{۲۱}، ۲۰۰۱).

مطابق مدل عوامل خطر ساز و محافظت کننده، بر اساس انواع متنوعی از عوامل خطر ساز می‌توان رفتار مصرف مواد را در نوجوانان پیش بینی کرد. عوامل خطر ساز موقعیت‌ها، ویژگی‌ها، متغیرها و رویدادهایی هستند که احتمال سوء مصرف مواد را افزایش می‌دهند. در مقابل عوامل حفاظت کننده عواملی هستند اثر عوامل خطر ساز را خنثی کرده و در نتیجه احتمال وقوع مشکل را کاهش می‌دهند. عوامل خطر ساز و حفاظت کننده رفتارهای مشکل ساز بسیار متنوع هستند و در سطوح مختلف خانواده، اجتماع، مدرسه، گروه همسالان و فرد رخ می‌دهند (هاوکینز و همکاران، ۱۹۹۲؛ نیوکامب، ۱۹۹۵؛ مرکز پیشگیری از سوء مصرف مواد، ۲۰۰۱؛ بوتوین، ۲۰۰۰).

۱- Science-Based Prevention

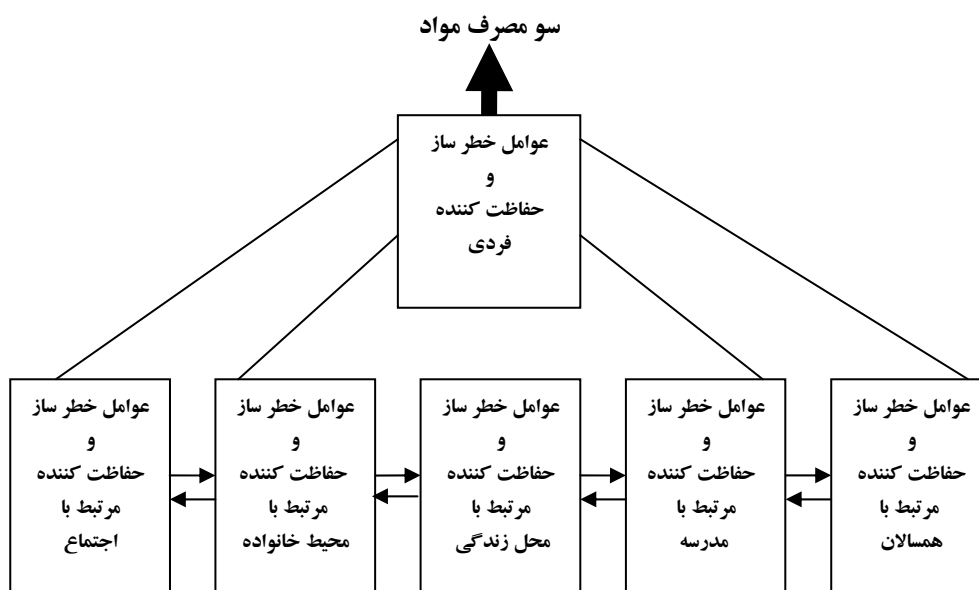
۱- Center for Substance Abuse Prevention

عوامل خطر ساز، احتمال مصرف مواد یا درگیری در رفتارهای خشونت آمیز را افزایش می‌دهند. بسیاری از عوامل خطر سازی که کودکان و نوجوانان در طول دوره رشد، آن‌ها را تجربه می‌نمایند فقط با سوء مصرف مواد مرتبط نیستند، بلکه با مجموعه ای از مشکلات بهداشتی و بهداشت روانی رابطه دارند. به عنوان مثال شکست تحصیلی قوی‌ترین پیش بینی کننده سوء مصرف مواد، بزه کاری و سایر مشکلات رفتاری است (برنستاین و زیگ، ۱۹۹۹). عوامل خطر ساز به روش‌های مختلفی بر مصرف الکل یا سیگار تأثیر می‌گذارد. برخی عوامل خطر ساز در مرحله خاصی از رشد کودکان و نوجوانان در مقایسه با عوامل دیگر تأثیر قوی‌تری دارند، مانند فشار گروه همسالان در دوره نوجوانی (هاوکینز و همکاران، ۱۹۹۲). پژوهش‌های انجام شده در زمینه عوامل خطر ساز و حفاظت کننده، تصویری روشن‌تری از شبکه پیچیده عوامل موثر در رفتارهای مشکل ساز در اختیار ما قرار داده است. همچنین بررسی‌ها نشان می‌دهند که با کاهش عوامل خطر ساز، آسیب پذیری کودکان و نوجوانان در برابر مشکلات اجتماعی و بهداشتی بعدی نیز کاهش می‌یابد (هاوکینز و همکاران، ۱۹۹۲).

دسته بندی عوامل خطر ساز بر حسب حیطه های مختلف

هاوکینز و کاتالانو (۱۹۹۲) با ارایه یک چارچوب نظری محکم در مورد سوء مصرف مواد، شش حیطه اساسی شامل فرد، همسالان، خانواده، مدرسه، محله و جامعه را مورد توجه قرار داده‌اند. این حیطه‌ها با هم تعامل دارند. فرد در مرکز این مدل قرار دارد و همه محرک‌ها را بر اساس ویژگی‌های فردی خود پردازش، تفسیر و پاسخ می‌دهد (شکل ۱). جنبه نکته مثبت این مدل آن است که چارچوبی برای درک اثرات تعاملی عوامل خطر ساز و حفاظت کننده فراهم ساخته و در مورد اینکه کدام عوامل باید توسط مجموعه متنوعی از برنامه های پیشگیرانه، هدف قرار گیرند، رهنمودهای سودمندی ارایه می‌نماید. مدل «شبکه عوامل تأثیرگذار» حیطه‌هایی را که بر رفتار سوء مصرف مواد یا سایر رفتارهای مشکل ساز تأثیر می‌گذارند، به خوبی آشکار می‌سازد (برنستاین و زیگ^{۲۲}، ۱۹۹۹). هاوکینز و همکاران (۱۹۹۲) با مرور ادبیات پژوهش در زمینه عوامل خطر ساز، آن‌ها در ۵ حیطه اصلی دسته بندی کرده است.

۱- Bronstein & Zweig



شکل ۱: شبکه عوامل موثر در سوء مصرف مواد (برنستاین و زیگ، ۱۹۹۹)

عوامل خطر و محافظت کننده خانوادگی

خانواده یک نظام طبیعی و اجتماعی است که افراد خواسته یا ناخواسته به آن وابسته‌اند و اولین کانونی است که فرد در آن احساس امنیت می‌کند و مورد پذیرش و حمایت قرار می‌گیرد. ساخت و فضای خانواده، نقش مهمی در عملکرد و رفتار افراد ایفا می‌کند. والدین از آن جهت حائز اهمیت هستند که خانواده اولین منبع (منشأ) اجتماعی شدن^{۲۳} محسوب می‌شود و همچنین عقاید والدین می‌تواند پیام‌های آموزشی برنامه‌های پیشگیری را تقویت کرده و یا تضعیف کنند. والدین از این رو نیز مهم هستند که عقایدشان هنجارهای اجتماعی^{۲۴} در مورد مصرف مواد و حمایت اجتماعی جهت آموزش برای برنامه‌های پیشگیری را تحت تأثیر قرار می‌دهد. طی سال‌های گذشته پژوهشگران عوامل خانوادگی متعددی را شناسایی کرده‌اند که می‌توانند به عنوان عامل خطر یا محافظت کننده مصرف مواد عمل کنند. در این جا به مرور برخی از این عوامل می‌پردازیم:

۱- مشکلات مربوط به مدیریت خانواده

مدیریت ضعیف خانواده، شامل فقدان انتظارات روشن درباره رفتار، عدم نظارت و کنترل والدین بر رفتار کودکان و تنبیه شدید و بی ثبات است (رایلی، ۱۹۷۹؛ شدلر و بلوک، ۱۹۹۰؛ جانسون و همکاران، ۱۹۸۴؛

^{۲۳} - Socialization

^{۲۴} - Community norms

به نقل از هاوکینز، ۱۹۹۲). بر اساس یافته های پژوهشی میزان مصرف مواد و سایر رفتارهای پرخطر در نوجوانانی که والدینشان کنترل و نظارت کمتری بر آنان دارند، افزایش می یابد (برنستاین و زیگ، ۱۹۹۹؛ کامفر^{۲۵} و همکاران، ۲۰۰۲). بر اساس نتایج مطالعات، دخالت بیش از حد یکی از والدین و دوری دوری یا آسان گیری والد دیگر، از مهم ترین عوامل خطر ساز مرتبط با مصرف مواد در نوجوانان است (هاوکینز، ۱۹۹۲). الگوهای ارتباطی منفی شامل (انتقاد، متهم کردن، فقدان تحسین و تمجید)، وجود مرزهای ناهمخوان و مبهم برای رفتار و انتظارات غیر واقعی والدین از فرزندان از ویژگی های مشترک خانواده هایی است که نوجوانانشان به مصرف مواد می پردازند.

دیانا بامریند^{۲۶} (۱۹۷۳، ۱۹۷۵، ۱۹۸۰، ۱۹۹۱) در یک سلسله مطالعات برجسته با مشاهده ی تعامل های والدین با فرزندان اطلاعات فراوانی در زمینه ی سبک های فرزندپروری (سبک والدین) به دست آورد. وی دریافت که سبک والدین انواع مختلفی دارد و طیفی از پذیرش^{۲۷} - توقع^{۲۸} را شامل می شود. توقع داشتن یعنی این که تا چه اندازه والدین خواسته های خود را برای فرزندانشان وضع کرده و بر آنها اعمال می کنند و پذیرندگی به این معنی است که تا چه اندازه آنها با فرزندانشان گرم بوده، آنها را می پذیرند و به آنها تعهد دارند.

همان طور که در جدول شماره ۱ مشاهده می شود از ترکیب دو بعد سبک والدینی (پذیرندگی و توقع داشتن) چهار سبک به وجود آمده است که تحقیقات، بامریند بر روی سه سبک آنها یعنی استبدادی، اقتداری، آسان گیر، متمرکز بود و سبک چهارم (طرد کننده) را پژوهشگران دیگر مورد مطالعه قرار داده اند (برکوویتز^{۲۹}، ۱۹۹۷). جدول شماره ۱ بررسی سبک والدین، توسط مک کوبی و ماریتن (۱۹۸۳، نقل از برکوویتز، ۱۹۹۷) را نشان می دهد.

پژوهش هایی که همبستگی های فرزند پروری اقتداری را مورد آزمون قرار داده اند، گزارش داده اند که بین این شیوه (سبک) و بسیاری از جنبه های شایستگی رابطه وجود دارد. در مقابل، دلبستگی ضعیف به مادر، وجود پدر نا آرام و سهل انگار در دوران کودکی، نگرش و رفتار مثبت اعضاء خانواده نسبت به مصرف مواد، باعث افزایش خطر مصرف مواد در دوره ی نوجوانی می شود. تعداد افرادی که در خانواده به مصرف مواد می پردازند و میزان درگیری و سهم کودک در فعالیت های مربوط به تهیه و خرید

۲- Kumpfer
۲۶- Baumrind
۲۷- Responsiveness
۲۸- Demandingness
۲۹- Berkowitz

مواد دو متغیر مهم پیش بینی کننده در گرایش به مصرف مواد بوده‌اند (لودفیلد و کلایتون^{۳۰}، ۱۹۹۵).

جدول ۱: سبک‌های فرزند پروری

پذیرش

کم	زیاد	
استبدادی	اقتداری	زیاد
بی تفاوت	آسان گیر	کم

فقدان انتظارات روشن و واضح والدین در مورد رفتارهای کودکان، فقدان نظارت بر فرزندان، تنبیه شدید یا نامتناسب با خطای کودک، از جمله مسائل مربوط به مدیریت ضعیف در خانواده است که می‌توانند مشکلات بسیاری را برای کودکان به وجود آورند. در همین زمینه طی مطالعه‌ای که کیم و گرانت^{۳۱} (۲۰۰۲)، بر روی افراد دچار مشکل قمار بازی بیمار گونه با استفاده از پرسشنامه پیوند والدینی انجام دادند، نشان داده شد که ۳۹ تا ۴۳ درصد این افراد شیوه‌ی فرزند پروری مسامحه‌کارانه را در والدین خود گزارش کردند.

۲- تعارضات و اختلافات خانوادگی

اختلاف دائمی و شدید بین والدین و مراقبان کودک، خطر سوء مصرف مواد را در کودکان افزایش می‌دهد (بامریند، ۱۹۸۳؛ فارینگتون و همکاران، ۱۹۸۵، به نقل از هاوکینز، ۱۹۹۲؛ مرکز پیشگیری از سوء مصرف مواد، ۲۰۰۱). کودکانی که در خانواده‌های پرتعارض بزرگ می‌شوند، در معرض خطر بزه‌کاری و مصرف مواد قرار دارند (لزین و همکاران، ۲۰۰۴؛ کامفر و همکاران، ۲۰۰۲؛ محمدخانی، ۱۳۸۶؛ ۱۳۸۴).

۳- نگرش‌ها و رفتارهای والدین درباره مواد

نگرش‌ها و رفتارهای والدین درباره مواد بر نگرش‌ها و رفتارهای کودکان تأثیر می‌گذارد. تایید مصرف خفیف الکل تحت نظارت والدین، خطر مصرف حشیش را افزایش می‌دهد. همچنین در خانواده‌هایی که والدین کودکان را درگیر رفتار مواد و الکل خود می‌کنند، برای مثال درخواست از کودک برای روشن

^{۳۰} - Leudfeld & Clayton

^{۳۱} - Kim & Grant

کردن سیگار والدین یا آوردن مشروب، احتمال اینکه بچه های آنان دچار سوء مصرف مواد باشند، زیاد است (بروک و همکاران، ۱۹۹۰؛ هاوکینز و همکاران، ۱۹۹۲). بر اساس نتایج پژوهش‌ها سازش تحمل والدین در برابر مصرف مواد، پیش بینی کننده مصرف در نوجوانان است (بروک و همکاران، ۱۹۸۶؛ به نقل از هاوکینز و همکاران، ۱۹۹۲؛ محمدخانی، ۱۳۸۶؛ ۱۳۸۴).

۴- پیوند عاطفی و تعهد اندک به خانواده

بر اساس نتایج مطالعات فقدان نزدیکی عاطفی و عدم مشارکت والدین در فعالیتهای فرزندان با آغاز مصرف مواد در نوجوانان مرتبط است (هاوکینز، ۱۹۹۲). پیوند عاطفی با خانواده می‌تواند مانع درگیر شدن نوجوانان با مواد شود. دلبستگی عاطفی به خانواده به درونی سازی هنجارها و رفتارهای سنتی توسط کودک می‌انجامد که به نوبه خود باعث می‌شود نوجوانان کمتر با همسالان مصرف کننده مواد معاشرت نموده و در نتیجه کمتر در معرض خطر مصرف مواد قرار می‌گیرند (بروک و همکاران، ۱۹۹۰؛ کامفر و همکاران، ۲۰۰۲؛ محمدخانی، ۱۳۸۶؛ ۱۳۸۴).

۵- سابقه سوء مصرف مواد و سایر رفتارهای مشکل آفرین در خانواده

بررسی‌ها نشان می‌دهند کودکان و نوجوانانی که والدین آن‌ها مواد مصرف می‌کنند، بیشتر احتمال دارد که به سوء مصرف مواد و سایر رفتارهای ناهنجار گرایش پیدا نمایند. به نظر می‌رسد مجموعه‌ای از عوامل ژنتیکی، و تربیتی و یادگیری در این فرایند دخالت داشته باشند (بروک و همکاران، ۱۹۹۰، هاوکینز، ۱۹۹۲؛ برنستاین و زیگ، ۱۹۹۹). بنابراین، مصرف مواد غیر قانونی توسط والدین و خواهران و برادران، احتمال خطر سوء مصرف مواد را در کودکان افزایش می‌دهد. افزون بر تأثیر کیفیت تعاملات و سبک‌های والدینی، خانواده‌های دارای اعضای سوء مصرف کننده‌ی مواد نیز اغلب با مشکلات متعددی در این زمینه روبرو می‌شوند (چویی^{۳۲} و ریان^{۳۳}، ۲۰۰۷). هاوکینز و همکاران (۱۹۹۲)، بر این باورند که مصرف مواد غیر قانونی توسط والدین و برادران و خواهران احتمال خطر سوء مصرف مواد را در کودکان افزایش می‌دهد.

وجود شخص معتاد در خانواده می‌تواند به سه طریق در گرایش به اعتیاد اعضای خانواده نقش داشته باشد: اول از طریق تشویق و ترغیب، دوم از طریق تسامح و بی توجهی به فرزندان و سهل انگاری در خصوص دور کردن آن‌ها از محیط آلوده‌ای که خود به وجود آورده‌اند و سوم از طریق مستقیم و

^{۳۲} -Choi

^{۳۳} - Ryan

تأثیرات فیزیولوژیکی بدین معنی که مادر معتاد باعث تولد نوزادان معتاد می‌شود (گرجی و بکرانی، ۱۳۸۵).

نظریه تعامل خانواده

بروک و همکاران (۱۹۹۰) نظریه پیچیده‌ای را توصیف می‌کنند که در آن دلبستگی عاطفی به والدین، یادگیری‌های اجتماعی و ویژگی‌های درون فردی نوجوانان، به طور مستقیم بر سوء مصرف مواد اثر می‌گذارند. پایه و اساس نظریه تعامل خانواده، «ارتباط و پیوند قوی عاطفی میان والدین و کودک است»، خصوصاً ارتباط مادر و کودک. بر اساس این نظریه، دلبستگی میان والد و کودک چهار علت و سه پی آمد دارد. علل آن عبارتند از: الف) ارزش‌های مورد قبول والدین، ب) رفتار و روش توأم با حمایت و عطوفت والدین، ج) آرامش روانی مادر و د) کنترلی که مادر در مورد کودک خود دارد.

سه پی آمد پیوند قوی میان والد و کودک عبارتند از: الف) رشد شخصیتی مناسب و سازش یافته در نوجوان، ب) عدم برقراری ارتباط با همسالانی که مصرف کننده مواد هستند و ج) مصرف کم یا عدم مصرف مواد در میان نوجوانان. در این دیدگاه، والدینی که ارزش‌های مشخصی ندارند و مهربانی و عطوفت کمی را فراهم می‌کنند و یا مادرانی که آرامش روانی ندارند و کنترل کمی بر کودکانشان دارند، فرزندان پرورش می‌دهند که در دوره نوجوانانی در معرض مشکلات متفاوتی قرار می‌گیرند، از جمله ارتباط با همسالان مصرف کننده مواد و در نهایت سوء مصرف مواد. این نظریه بیش از هر نظریه دیگری در مورد روابط پویای والدین و کودک در دوره پیش از نوجوانی و ابتدای نوجوانی و نقش آن در سوء مصرف مواد در دوره نوجوانی توضیح داده است. بر اساس این دیدگاه، فقدان حمایت والدین و نظارت آن‌ها، منجر به پیوند خانوادگی ضعیف، مشکلات شخصیتی، ارتباط با همسالان مصرف کننده مواد و سوء مصرف مواد می‌شود. همچنین این نظریه بیش از سایر نظریه‌ها، در مورد تأثیر ویژگی‌ها و خصایص روانی کودکان و نوجوانان بر سوء مصرف مواد تأکید دارد. برخی از این ویژگی‌ها عبارتند از: بی‌علاقگی و عدم توجه به پیشرفت، یکپارچگی ضعیف «من» یا توانمندی «فرا من»، افسردگی، عزت نفس پایین، پرخاشگری، نافرمانی، هیجان طلبی و ناتوانی در کنترل تکانه‌ها. علاوه بر ای، شواهد موجود حاکی از آن است که هم روابط پویای کودک والد و هم صفات شخصیتی نوجوان نقش مهم و مستقلاً در سوء مصرف مواد دارند. نظریه تعامل خانواده بر پیوند بین کودک و والدین به عنوان مهم‌ترین عامل حفاظت کننده می‌نگرد و بر سه جنبه فرزند پروری به عنوان مهم‌ترین شرایط برای تربیت فرزندان سالم تأکید

می‌نماید (لزین^{۳۴} و همکاران، ۲۰۰۴) :

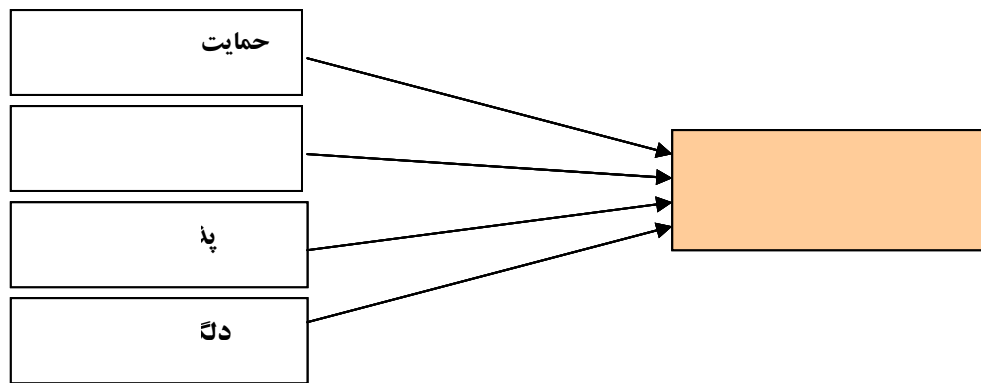
پیوند^{۳۵}: با پیوند عاطفی مثبت و پایدار مشخص می‌شود. این مؤلفه با شاخص‌هایی نظیر پذیرش، صرف زمان با همدیگر، در دسترس بودن والدین برای فرزندان و لذت بردن از بودن با فرزند، ارزیابی می‌شود. اگر این پیوند عاطفی عمیق‌تر است، کودک می‌آموزد تا به بزرگسالان اعتماد نماید، به خودش ارزش قایل شده و مایل و قادر به ایجاد تعامل اجتماعی در خانه و بیرون از آن می‌باشد.

تنظیم قوانین و مقررات: به معنای تعیین ساختار مناسب برای رفتار کودک و نوجوانان از قبیل قوانین، مقررات، نظارت و کنترل بر رفتار کودک است. قوانین و مقررات پایدار و متناسب با سن، به کودکان کمک می‌کند تا یاد بگیرند که کدام نوع رفتار مناسب است و در نتیجه می‌توانند خود را با آن رفتارها تنظیم نموده و خود از اثرات منفی بیرون از خانواده، حفاظت نمایند.

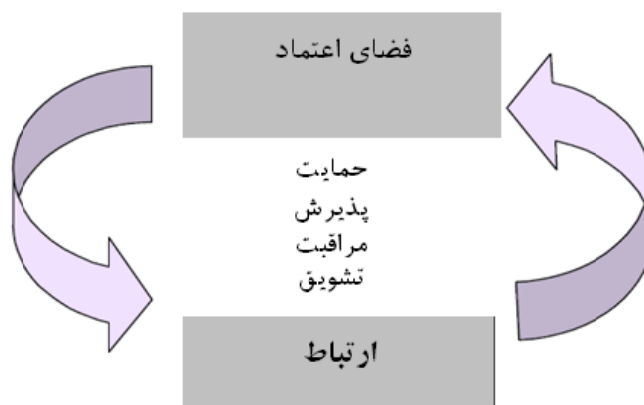
خود مختاری روان‌شناختی^{۳۶}: ایجاد فرصت‌های مناسب برای کودکان جهت رشد افکار، احساسات و عقاید خود و بیان آن‌ها. این مؤلفه در واقع عکس کنترل روانی است که مزاحم، مشروط و همراه با دست‌کاری است.

پیوند عاطفی عمیق بین کودک و والدین نتیجه ایجاد فضای توأم با اعتماد است که پیامد مستقیم حمایت جسمی، مراقبت، پذیرش و دلگرمی دادن و تشویق می‌باشد (لزین و همکاران، ۲۰۰۴). حمایت جسمی، مراقبت، پذیرش و دلگرمی دادن از طریق کلامی و راه‌های دیگر ابراز می‌شود. هر چه این عناصر، بین کودک و والدین بیشتر تبادل شود، فرایند ایجاد فضای اعتماد تقویت می‌شود (شکل ۲). ایجاد ارتباط و جو توأم با اعتماد، برای اعمال ساختار، انضباط، کنترل و راهنمایی توسط والدین بسیار مهم است. همچنین ارتباط و اعتماد بر لذت بردن متقابل والدین و فرزندان از صرف وقت با همدیگر تأثیر می‌گذارد، که به نوبه خود فرصتی برای ارتباط، تفریح و تعامل جدی و ایجاد اعتماد بیشتر فراهم می‌سازد و پیامد آن پیوند پایدار و مقاوم بین والدین و فرزندان است (شکل ۳) که نقش حفاظتی مهم در برابر رفتارهای پرخطر نظیر مصرف مواد ایفا می‌نماید (لزین و همکاران، ۲۰۰۴).

۱- Lezzin
۲- bonding
۱- psychological autonomy

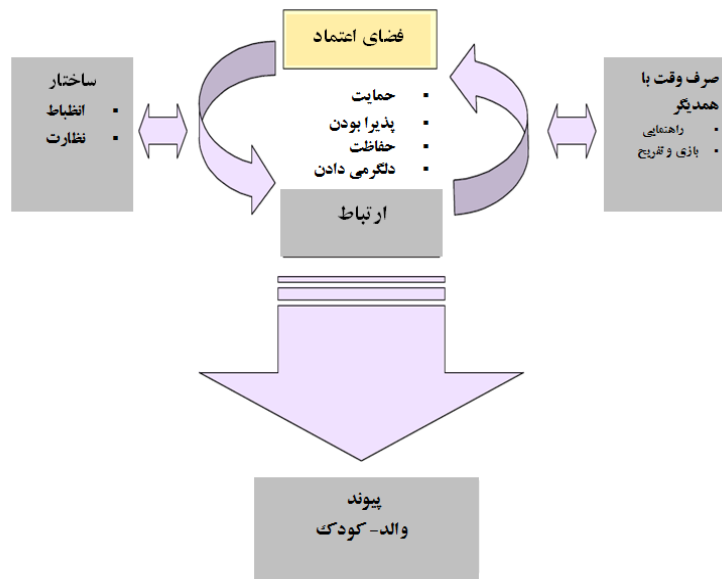


شکل ۲: عوامل موثر در ایجاد فضای اعتماد بین کودکان و والدین



شکل ۳: رابطه متقابل حمایت فیزیکی، پذیرش، مراقبت و تشویق در ایجاد فضای اعتماد

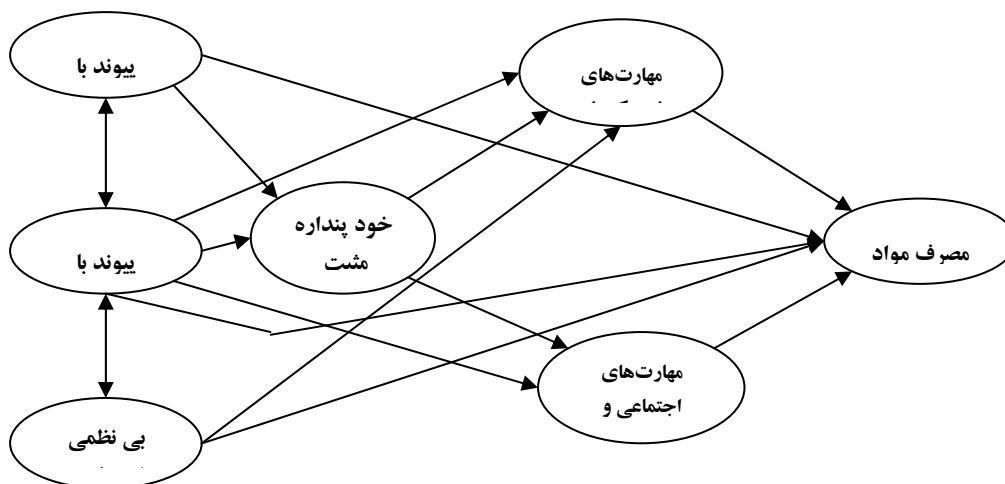
پیوند عاطفی عمیق بین کودک و والدین نتیجه ایجاد فضای توأم با اعتماد است که پیامد مستقیم حمایت جسمی، مراقبت، پذیرش و دلگرمی دادن و تشویق می‌باشد (لزین و همکاران، ۲۰۰۴). حمایت جسمی، مراقبت، پذیرش و دلگرمی دادن از طریق کلامی و راه‌های دیگر ابراز می‌شود. هر چه این عناصر، بین کودک و والدین بیشتر تبادل شود، فرایند ایجاد فضای اعتماد تقویت می‌شود (شکل ۲). ایجاد ارتباط و جو توأم با اعتماد، برای اعمال ساختار، انضباط، کنترل و راهنمایی توسط والدین بسیار مهم است. همچنین ارتباط و اعتماد بر لذت بردن متقابل والدین و فرزندان از صرف وقت با همدیگر تأثیر می‌گذارد، که به نوبه خود فرصتی برای ارتباط، تفریح و تعامل جدی و ایجاد اعتماد بیشتر فراهم می‌سازد و پیامد آن پیوند پایدار و مقاوم بین والدین و فرزندان است (شکل ۳) که نقش حفاظتی مهم در برابر رفتارهای پرخطر نظیر مصرف مواد ایفا می‌نماید (لزین و همکاران، ۲۰۰۴).



شکل ۴: تأثیر متقابل فضای اعتماد اساسی و ارتباط بر ایجاد پیوند والد- کودک

نقش عوامل خانوادگی در مصرف مواد در نوجوانان در معرض خطر

بر اساس مدل ساختاری مصرف مواد در نوجوانان در معرض (شکل ۵) (محمدخانی، ۱۳۸۶) مجموعه ای از عوامل محیطی و فردی در تعامل با آسیب پذیری های روان شناختی از قبیل خود پنداره ضعیف، فقدان مهارت های اجتماعی و جرأت مندی و مهارت های خود کنترلی منجر به مصرف الکل، سیگار و سایر مواد می شود.



شکل ۵: مدل ساختاری مصرف مواد در دانش آموزان در معرض خطر (محمدخانی، ۱۳۸۶)

با توجه مدل مذکور عوامل خطر ساز اجتماعی نظیر پیوند ضعیف با مدرسه و خانواده و بی نظمی محیط اجتماعی، مهم‌ترین و قوی‌ترین عوامل پیش بینی کننده مصرف مواد در نوجوانان در معرض خطر می‌باشند که به طور مستقیم و غیر مستقیم از طریق توانمندی‌های فردی و اجتماعی، نگرش نسبت به مواد و خود پنداره بر رفتار مصرف مواد تأثیر می‌گذارند. بنابراین نوجوانانی که پیوند ضعیفی با خانواده و مدرسه دارند و در محیط‌های اجتماعی آلوده و آشفته زندگی می‌کنند و دوستانی دارند که الکل، سیگار یا سایر مواد مصرف می‌کنند، بیشتر احتمال دارد که به مصرف این مواد روی آورند.

علاوه بر این، مطابق مدل ساختاری مصرف مواد، عوامل درون فردی نظیر خود پنداره، و توانمندی‌های فردی و اجتماعی نقش میانجی در رابطه بین عوامل اجتماعی و مصرف مواد ایفا می‌نمایند. به عبارت دیگر عوامل فردی و روان‌شناختی اثرات متغیرهای اجتماعی را تعدیل می‌نمایند. با توجه به این مدل برخورداری از خود پنداره مثبت که خود پیامد پیوند عاطفی قوی با خانواده و مدرسه است، از طریق توانمندی‌های خود کنترلی و مهارت‌های اجتماعی بر مصرف الکل، سیگار و سایر مواد در نوجوانان در معرض خطر تأثیر می‌گذارد. بنابراین هرچه رابطه نوجوانان با والدین مثبت‌تر باشد و احساس تعلق او نسبت به مدرسه بیشتر باشد، خود پنداره او مثبت‌تر خواهد که در جای خود بر توانمندی‌های حل مسأله و مهارت‌های اجتماعی او تأثیر می‌گذارد. به عبارت دیگر هر چه احساس تعلق دانش آموزان به خانواده و مدرسه بیشتر باشد و فضای روانی - اجتماعی خوبی بر مدرسه حاکم باشد، دانش آموزان از فرصت خوبی برای رشد خود پنداره مثبت برخوردار خواهند بود و هرچه خود پنداره و خودباوری نوجوانان بیشتر باشد، به همان میزان توانایی آن‌ها در حل مسأله، مقابله با استرس و امتناع جرات‌مندانه از مصرف مواد بهتر و مؤثرتر خواهد بود (محمدخانی، ۱۳۸۶).

بر اساس مدل علی مصرف مواد در نوجوانان در معرض خطر (محمدخانی، ۱۳۸۶) مهارت‌های خود کنترلی که به توانایی نوجوانان در حل مسأله، تصمیم‌گیری و مدیریت استرس اطلاق می‌شود و مهارت‌های اجتماعی نظیر جرات‌مندی در رابطه بین خود پنداره و مصرف مواد نقش میانجی ایفا می‌کنند. بنابراین دانش آموزانی که خود پنداره مثبتی دارند، بهتر می‌توانند از توانمندی‌های فردی و اجتماعی خود برای مقابله با مشکلات و امتناع از مصرف مواد استفاده نمایند، در نتیجه کمتر به مصرف الکل، سیگار و سایر مواد می‌پردازند. برخورداری از مهارت‌های حل مسأله و تصمیم‌گیری موثر، مهارت‌های کنترل استرس و مهارت‌های جرات‌مندی و ابراز وجود رابطه معکوس با مصرف الکل، سیگار و سایر مواد دارد. هر چه این توانمندی‌های فردی و اجتماعی بالاتر باشد، تمایل به مصرف مواد کاهش می‌یابد.

عوامل حفاظت کننده

مرکز پیشگیری از سوء مصرف مواد با مرور مطالعات انجام شده در زمینه عوامل حفاظت کننده مصرف مواد آن‌ها را در حیطه اساسی دسته بندی کرده است (برنستاین و زیگ، ۱۹۹۹).

۱) ویژگی‌های مثبت فردی

خلق و خوی انعطاف پذیر، جهت گیری اجتماعی مثبت، مسئولیت پذیری اجتماعی، برخورداری از توانمندی‌های فردی و اجتماعی موثر، توانایی در حل مسأله، خود پنداره مثبت و ثبات هیجانی از مهم‌ترین عوامل فردی حفاظت کننده افراد در برابر مصرف مواد و سایر رفتارهای پرخطر می‌باشند (برنستاین و زیگ، ۱۹۹۹؛ هاوکینز و همکاران، ۱۹۹۲).

۲) پیوند های اجتماعی مثبت

داشتن پیوند های اجتماعی مثبت، آثار بسیاری از عوامل خطر ساز یا ویژگی‌های محیطی را خنثی می‌کند. کودکانی که با خانواده‌ها، دوستان، مدارس و اجتماع پیوند و رابطه خوب دارند و افرادی که به اهداف مورد نظر این گروه‌ها متعهد هستند، کمتر احتمال دارد که در نوجوانی دچار مشکل شوند. مطالعه کودکان موفق که در موقعیت‌های بسیار پر خطر زندگی کرده‌اند، نشان می‌دهد که داشتن پیوند قوی با یک مراقب می‌تواند کودکان را از رفتارهای مشکل ساز دور نگه دارد (برنستاین و زیگ، ۱۹۹۹). برای ایجاد پیوند، کودکان باید از فرصت مشارکت در جامعه، خانواده، همسالان و مدرسه برخوردار باشند. هدف اصلی فراهم آوردن فرصت‌های معناداری است که به کودکان کمک می‌کند تا احساس مسئولیت و مهم بودن نمایند. همچنین لازم است مهارت‌های ضروری برای بهره‌مندی از فرصت‌های ایجاد شده، به کودکان آموخته شود. اگر کودکان مهارت‌های لازم برای موفق شدن را نداشته باشند، با ناکامی و شکست مواجه خواهند شد. در نهایت تلاش‌های کودکان باید مورد توجه قرار گرفته و تحسین شود. این امر عملکرد ماهرانه آنان را تقویت می‌کند (هاوکینز، ۱۹۹۲؛ برنستاین و زیگ، ۱۹۹۹).

۳) باورهای سالم و انتظارات روشن

افرادی که کودکان با آنان پیوند عاطفی دارند، باید معیارهای مثبت و روشن در مورد رفتار داشته باشند. محتوای این معیارها چیزی است که نوجوانان را حفاظت می‌کند. اگر والدین، معلمان و جامعه معیارهای روشنی برای رفتار کودکان ارائه نمایند و این معیارها به طور گسترده و پایدار مورد حمایت قرار گیرند و پیامدهای تخطی از معیارهای ترسیم شده ثابت و پایدار باشد، احتمال زیادی وجود دارد که نوجوانان این معیارها را دنبال نمایند.

منابع

- محمدخانی، شهرام، جزایری، علیرضا؛ محمدخانی، پروانه؛ رفیعی، حسن و قاضی طباطبایی، محمود. (۱۳۸۷). اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر عوامل میانجی مصرف مواد در نوجوانان در معرض خطر. *فصلنامه رفاه اجتماعی*. شماره ۲۹.
- محمدخانی، شهرام؛ جزایری، علیرضا؛ محمدخانی، پروانه؛ رفیعی، حسن و قاضی طباطبایی، محمود. (۱۳۸۶). اثر مستقیم و غیر مستقیم نگرش نسبت به مصرف مواد، کانون کنترل و توانمندی‌های فردی و اجتماعی بر مصرف مواد. *دو فصلنامه روانشناسی معاصر انجمن روانشناسی ایران*، ۳، ۱۰-۳.
- محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۱). پیشگیری از سو مصرف مواد از طریق آموزش مهارت‌های زندگی : نظریه، روش‌ها و یافته‌های تجربی. *فصلنامه پیام مشاور*، شماره ۷.
- محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۹). پیشگیری اولیه از اعتیاد در محیط‌های دانش آموزی. مقاله ارایه شده در *نخستین کنگره علمی نخستین کنگره علمی پیشگیری اولیه از اعتیاد استان تهران. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی*.
- محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۹). *راهبردهای پیشگیری از سوء مصرف مواد در دانش آموزان در معرض خطر شناسایی، ارزیابی و مداخله*. دفتر مقابله با جرم و مواد سازمان ملل متحد در ایران و ستاد مبارزه با مواد مخدر.
- محمدخانی، شهرام، جزایری، علیرضا؛ محمدخانی، پروانه؛ رفیعی، حسن و قاضی طباطبایی، محمود. (۱۳۸۷). اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر عوامل میانجی مصرف مواد در نوجوانان در معرض خطر. *فصلنامه رفاه اجتماعی*، ۷، ۱۵۰-۱۲۵.
- محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۸). عوامل خطر ساز و حفاظت کننده مصرف الکل، سیگار و سایر مواد در نوجوانان کشور. *مجله پژوهش‌های تربیتی دانشگاه علامه*.
- محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۹). *برنامه‌ی توانمند سازی روانی- اجتماعی در مدرسه: ارتقای سلامت با تمرکز بر آموزش مهارت‌های زندگی به دانش آموزان در معرض خطر*. دفتر مقابله با جرم و مواد سازمان ملل متحد در ایران و ستاد مبارزه با مواد مخدر.
- محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۶). مدل ساختاری مصرف مواد در نوجوانان در معرض خطر: ارزیابی اثر مستقیم و غیر مستقیم عوامل فردی و اجتماعی. *فصلنامه پژوهش در سلامت روان‌شناختی*، ۶، ۵-۱۷.

Botvin, G. J. (2000). Preventing Alcohol and Tobacco Use Through Life Skills Training: Theory, Methods, and Empirical Findings. ***Alcohol Research & Health***.

Botvin, G.J., Griffin, K.W., Diaz, T., Scheier, L.M., Williams, C., & Epstein, J.A. (2000). Preventing illicit drug use in adolescents: Long-term follow-up data from a randomized control trial of a school population. ***Addictive Behaviors***, 25, 769-774.

Substance abuse Bronstein, P. J., Zweig, J. M. (1999). ***Understanding prevention: Toward the 21st Century. A Primer on Effective Programs***. Center for Substance Abuse Prevention.

Brook, J.S., Brook, D.W., Gordon, A.S., Whiteman, M., & Chen, P. (1990). ***The psychosocial etiology of adolescent drug use: A family interactional approach***. Genetic, Social and General Psychology Monographs, 116.

Center for Substance Abuse Prevention . (2001). ***Science-Based Substance Abuse Prevention: A Guide***. Substance Abuse and mental Health Services Administration.

Choi, S., & Ryan., J. (2007). Co- occurring problems for substance abusing mothers in child welfare: Matching services to improve family reunification. ***Children and Youth Services Review***, 29, 1393-1410.

Hawkins, Catalano, and Miller. (1992). Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implications for substance abuse problems. ***Psychological Bulliten*** , 112, 64-105.

Hawkins, J. D. and Weis, J. G. (1985). The social development model: an integrated approach to delinquency prevention. ***Journal of Primary Prevention***, 6, 73-97.

Kumpfer, K.L.; Alvarado, R.; Tait, C.; and Turner, C.(2002). Effectiveness of school-based family and children's skills training for substance abuse

prevention among 6–8 year old rural children. *Psychology of Addictive Behaviors* 16, 65–571.

Lezzin, N., Rolleri, L.A., Bean.&Taylor.J.(2004).*Parent-child connectedness: implication for research, intervention, and positive impacts on adolescent health*. ERT Associates.

Newcomb, M. D. (1995). *Identifying High-Risk Youth: Prevalence and Patterns of Adolescent Drug Abuse*. National Institute on Drug Abuse.

Scholte, RH. J. et al. (2007). Relative risks of adolescent and Young adult alcohol use: The role of drinking fathers, mothers, siblings, and friend. *Addictive Behavior*, 33,1–14.

بخش ۴

عوامل تاب آوری و نقش خانواده در تقویت آن

عوامل تاب آوری و نقش خانواده در تقویت آن

اهداف آموزشی:

- انتظار می‌رود پس از خواندن این بخش بتوانید:
- مفهوم تاب آوری را درک کنید و عوامل موثر در آن را بشناسید.
- با ویژگی‌های کودک تاب آور آشنا شوید.
- روش‌های تقویت تاب آوری در کودکان و نوجوانان را بشناسید و به کار بگیرید.
- با راهبردهای مبتنی بر خانواده به منظور تقویت پیوند و دلبستگی نوجوانان به خانواده آشنا شوید.

مقدمه

برخی از پژوهشگران عوامل خطر ساز و حفاظت کننده را دو روی متضاد یک سکه در نظر می‌گیرند. بنابراین فرض را بر این می‌گذارند که نقطه مقابل یک عامل خطر ساز، به عنوان مثال پیشرفت تحصیلی خوب در مقابل عملکرد تحصیلی ضعیف، نتیجه کاملاً متفاوتی را پیش بینی می‌نماید. با این حال، این رابطه همبستگی همیشه دقیق و درست نیست. بسیاری از پژوهشگران حیطه پیشگیری از مصرف مواد در نوجوانان و متخصصان رشد نوجوانان، استدلال نموده‌اند که تاکید بر عوامل حفاظت کننده بر یک دیدگاه کاملاً متفاوت از تاکید بر عوامل خطر ساز دلالت می‌نماید (هندرسون، ۱۹۹۶؛ وولین^{۳۷} و وولین، ۱۹۹۳؛ به نقل از برنستاین و زیگ، ۱۹۹۹). منتقدان مدل پیشگیری متمرکز بر عوامل خطر ساز معتقدند که این رویکرد اساساً بر جنبه های منفی به جای ابعاد مثبت زندگی فرد تاکید نموده و قربانیان را مقصر جلوه می‌دهد. وولین و وولین (۱۹۹۵) این مدل را «مدل آسیب^{۳۸}» می‌نامند. در مقابل برخی منتقدان دیگر اعتقاد دارند که ایجاد و ارتقای عوامل حفاظت کننده، رویکرد مؤثرتری است، زیرا بر عناصر و جنبه های مثبت فرد و محیط تاکید می‌کند (برنستاین و زیگ، ۱۹۹۹).

یک تغییر مهم در نظریه پیشگیری متمرکز بر عوامل خطر ساز در سال‌های اخیر، تمرکز بر تاب آوری است. تاب آوری به عنوان یک مفهوم مرتبط با حوزه پیشگیری و رشد نوجوانان در مطالعات طولی گارمزی و استیریتمن^{۳۹} (۱۹۷۴)، امی ورنر (۱۹۸۶) و مایکل راتر (۱۹۷۹) و سایر پژوهشگرانی که ویژگی‌های رشدی کودکان و نوجوانانی را که علی رغم وجود عوامل خطر ساز نظیر فقر، والدین مصرف کننده مواد و خانواده ناکارآمد در زندگی‌شان موفق و سالم بودند، مورد بررسی قرار داده‌اند، مطرح شد

۱- Wolin

۲- damage model

۳- Garmezy and Streitman

(برنستاین و زیگ ۱۹۹۹). گارمزی (۱۹۸۵) تاب آوری را به منزله فقدان پیامدهای منفی علیرغم مواجهه با خطر تعریف می‌کند. وولین و وولین (۱۹۹۵) تاب آوری را به عنوان انطباق موفق و سازگارانه علی‌رغم وجود خطرات و ناملایمات تعریف می‌کند.

تعریف تاب آوری

اظهار نظر در مورد تاب آوری پیچیده است و این مسئله تعریف آن را مشکل می‌سازد. تعریفی از تاب آوری که به طور گسترده مورد قبول باشد وجود ندارد، اگر چه می‌توان به طور کلی به آن به عنوان «توانایی برای رهایی از شرایط مشکل یا مخرب و پشت سر گذاشتن آن‌ها نگرست» (راتر، ۱۹۹۳^{۴۱}).

تاب آوری به زبان ساده عبارت است از تطابق مثبت در واکنش به شرایط ناگوار (والر، ۲۰۰۱)^{۴۱}. به طور عمده شرایط ناگوار به وسیله دو گروه از عوامل خطر زا مشخص می‌شود: شرایط چالش بر انگیز زندگی (مانند نژاد پرستی، مصرف مواد توسط والدین و...) و ضربه (برای مثال، تجربه خشونت در خانواده یا جامعه، مرگ عزیزان و...)، (ماستن و پول، ۲۰۰۳)^{۴۲}. تاب آوری مهارتی مناسب است برای پشت سر گذاشتن مشکلات زندگی حتی وقتی که شرایط نامطلوب و سخت وجود دارد، مثل اینکه شخص یک طناب قابل ارتجاع را دور مشکلات بسته که به فرد کمک می‌کند وقتی اوضاع بد شد آن‌ها را به عقب بکشد و به آن‌ها به چشم انسان‌ها بنگرد.

تاب آوری به توانایی یک انسان گفته می‌شود که به طور موفقیت آمیز شرایط نامطلوب را پشت سر گذاشته و با آن‌ها تطابق می‌یابد و علی‌رغم مواجهه با مشکلات زندگی به قابلیت تحلیلی و هیجانی و اجتماعی دست می‌یابد (دیویس، ۲۰۰۳). دیویس همچنین بر مورد توجه قرار دادن شناخت فرد از محیط و حس درونی خوشی مانند ارزش خود و احساس کفایت در ارزیابی تاب آوری تأکید کرده و به علاوه ذکر می‌کند که فهم تأثیرات فرهنگی هم دارای اهمیت می‌باشد. مدارا و تطابق به عنوان اجزاء ضروری تاب آوری هستند. برخی افراد نسبت به دیگران تاب‌آورتر هستند و سطوح تاب آوری، هم می‌توانند متفاوت باشند و هم اوضاع مشخصی و هم اوضاع وضعیتی را منعکس کنند.

تاب آوری ویژگی یا خصلتی نیست که برخی دارای آن باشند و برخی آن را نداشته باشند، به بیان دقیق‌تر، تاب آوری بیانگر تعاملی بین انسان و محیط است. تاب آوری اشاره به ایستادگی در برابر خطر دارد اما یک پدیده تدریجی است و انباشت خطر می‌تواند حتی تاب‌آورترین افراد را نیز مغلوب سازد. راتر در ادامه خاطر نشان می‌کند که تاب آوری تعاملی، عامل خطر است یعنی ماهیتی رو به رشد

^۱ -Rutter

^۲ -Waller

^۳ -Masten& Powell

دارد که از بیولوژی تجارب اولیه زندگی منشأ می‌گیرد و عوامل محافظتی می‌توانند از طریق شیوه‌های مختلف در مراحل متفاوت رشد عمل کنند. (راتر، ۱۹۹۲).

مفهوم تاب‌آوری در ارتباط با نظریه عوامل استرس‌زا، توانایی درونی فرد برای پاسخ دادن، دوام آوردن و طبیعی بودن علی‌رغم وجود عامل استرس‌زا است. (ریچاردسون، ۲۰۰۲). تاب‌آوری یک مفهوم دفاعی است که بر توانایی افراد بر پیشرفت رشد هنجاری و مثبت علی‌رغم داشتن شرایط چالش‌برانگیز، خطرناک و فشارها در زندگی‌شان تأکید می‌کند. (ماستن^{۴۳}، ۲۰۰۱).

نان هاندرسن^{۴۴} چرخ تاب‌آوری را به شکل زیر معرفی می‌کند که متشکل از ۶ عامل زیر است:

۱- فراهم‌سازی حمایت‌مهربانانه

۲- طراحی و ارتباط‌سازی برای افزایش امیدواری

۳- فرصت‌سازی برای مشارکت معنا دار

۴- پیشاهنگی در پیوند‌های اجتماعی

۵- مرز بندی شفاف و سازگار

۶- آموزش مهارت‌های زندگی

مبانی نظری

از نظر تاریخی، علوم رفتاری و اجتماعی برای مطالعه انسان و رشد اجتماعی، یک رویکرد مشکل‌نگر را دنبال کرده‌اند. بالطبع این الگوی پژوهشی آسیب‌شناختی بر مطالعه مشکلات، بیماری، ناسازگاری، عدم شایستگی، انحراف و غیره پرداخته است. همچنین این رویکرد بر شناسایی عوامل خطرزا تأکید داشته است. اما مشاهده کودکانی که در شرایط ناگوار رشد کرده و رفتار منحرف و بیماران نشان نداده‌اند، همچنین مطرح شدن مدل تبدیلی اکولوژیک تحول انسان بر مبنای درگیری فعال و پیشرو و تطابق انسان با محیطش (برونفن برنر، ۱۹۷۴)^{۴۵} موجب تغییر علاقمندی به انجام پژوهش در زمینه بررسی ویژگی‌ها، شرایط و موقعیت‌هایی گردید، که به نظر می‌رسد پیامدهای منفی را تغییر داده و افراد را قادر می‌سازند تا فشار‌زاهای زندگی را در کنترل داشته باشند. (گارمزی، ۱۹۹۱).

در حدود سال ۱۹۷۰ گروهی از دانشمندان روان‌شناسی تحولی توجه خود را به کودکانی معطوف کردند که علی‌رغم تجربه خطر، موفقیت را تجربه می‌کردند. این پژوهشگران بر این عقیده‌اند

۱- Masten

۲- Nan Handerson

۱- BronfenBennner

که مطالعه تاب آوری می‌تواند برای تدوین برنامه‌ها، سیاست‌مداری‌ها و مداخلات معطوف بر ارتقا شایستگی و پیشگیری یا تخفیف مشکلات در زندگی کودکان آگاهی بخش باشد. اندیشه‌های این پیشگامان الهام بخش سه دهه پژوهش در زمینه تاب آوری بودند که مدل‌ها، روش‌ها و اطلاعاتی را با تلویحاتی برای نظریه، پژوهش و مداخله فراهم نمودند (پور شهباز، ۱۳۸۷).

اندیشه تاب‌آوری فردی علی‌رغم مواجهه با شرایط ناگوار، از سال‌ها قبل در اسطوره‌ها، افسانه‌ها، هنر و ادبیات وجود داشته است. وقتی که روان‌شناسی تحول خود را به عنوان یک علم در اواخر قرن نوزده و اوایل قرن بیستم شروع کرد، تمایل واضحی در زمینه سازگاری فرد با محیط وجود داشت که در طیف نظرات، از انتخاب طبیعی تا روان‌شناسی تحولی خود^{۴۶} مشهود است.

از دهه ۱۹۶۰ روان‌شناسان و روان‌پزشکان علاقه‌مند به سبب‌شناسی آسیب‌های روانی، مطالعات بلندمدتی را با کودکانی شروع کردند، که پیش‌بینی می‌شد به خاطر عوامل بیولوژیک، آسیب‌های قبل از تولد یا عوامل محیطی در خطر باشند. برخی از این پژوهشگران با مشاهده کودکان در خطری که عملکرد طبیعی دارند، شگفت زده شدند. چنین مشاهداتی زمینه را برای پژوهش درباره پدیده‌ای با مفهوم عملکرد مناسب در یک بافت خطرزا فراهم نمود. در دهه ۱۹۷۰ مطالعه نظام‌دار تاب‌آوری در روان‌شناسی با مطالعه کودکان در معرض خطر شروع شد (کیانی، ۱۳۸۴).

موج‌های پژوهش درباره تاب آوری

پژوهش در زمینه تاب آوری بیشتر در بافتار شناسایی پدیدار شناختی ویژگی‌های افرادی که در بافت‌های خطرزا زندگی می‌کنند، نشأت‌گرفته است. در این زمینه سه موج در پژوهش و توجه به تاب‌آوری مطرح شده است.

موج اول واکنشی به این پرسش بود که چه ویژگی‌هایی تفکیک‌کننده افرادی است که علی‌رغم عوامل خطرزا یا شرایط ناگوار، نسبت به افرادی که رفتارهای مخرب نشان می‌دهند، پیشرفت می‌کنند. بیشتر ادبیات و منابع موجود تاب آوری جستجویی است جهت توصیف ویژگی‌های تاب‌آورانه درونی و برونی که به افراد کمک می‌کند تا خود را تطابق داده و کارکرد قبلی خود را باز یابند.

موج دوم تلاشی بود جهت کشف فرایند دست‌یابی به ویژگی‌های شناخته شده تاب‌آوری.

موج سوم تاب‌آوری به مفهوم تاب‌آوری منجر گردید. طی این پژوهش‌ها مشخص گردید که طی

فرایند انسجام مجدد از هم گسیختگی در زندگی نوعی انرژی انگیزشی مورد نیاز است. در واقع فرا

۱- Ego psychology

نظریه تاب‌آوری فراهم کننده ایده ای است برای اکثر نظریه های روان شناختی و فناوری (بشارت، ۱۳۸۶).

موج اول : ویژگی‌های تاب‌آوری

اولین موج بررسی تاب‌آوری بر تغییر الگو از توجه به عوامل خطر زایی که منجر به مشکلات روان شناختی شده، به شناسایی توانایی‌های یک فرد متمرکز بود. ویژگی و فرض تاب‌آوری این است که افراد توانایی‌هایی را دارا هستند که به آن‌ها کمک می‌کند تا علی‌رغم شرایط ناگوار، به بقای خود ادامه دهند. ویژگی‌های تاب‌آوری هم چنین به عنوان عوامل محافظتی و دارایی‌های تحولی نیز در نظر گرفته شده است.

در این ارتباط، مطالعه اولیه ای که در اکثر ادبیات تاب‌آوری مورد اشاره قرار می‌گیرد کاری است که توسط ورنر و اسمیت (۱۹۹۲) انجام شد و طی آن یافته‌های یک مطالعه بلند مدت ۳۰ ساله گزارش گردید. ورنر مطالعه خود را در سال ۱۹۹۵ در میان کودکانی آغاز کرد که در معرض چهار گروه از عوامل خطر ساز محیطی قرار داشتند. وی مشاهده کرد که ۷۲ نفر از ۲۰۰ کودک علی‌رغم عوامل خطر زا، کارکرد مناسبی داشتند. در این ارتباط ورنر ویژگی‌های تاب‌آوری را که به این افراد کمک کرده بود که علی‌رغم تجربه خطر زا بدون مشکل باقی بمانند دسته بندی کرد. پدید شناسی ورنر شامل ویژگی‌های فردی از قبیل مؤنث، تنومند، از نظر اجتماعی مسئول، سازگار و متحمل بودن، پیشرفت‌گرایی، قدرت کلامی و عزت نفس بود (بشارت، ۱۳۸۶). فعالیت‌های ارزشمندی که طی موج اول بررسی تاب‌آوری صورت گرفت، به شناسایی ویژگی‌های تاب‌آوری منجر گردید که به افراد کمک می‌کنند تا از شرایط ناگوار بدون آسیب خارج شوند.

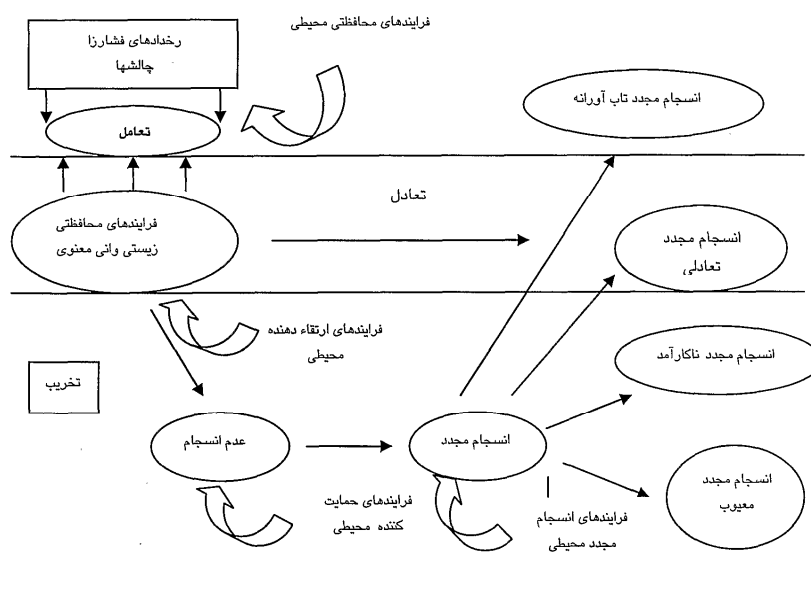
موج دوم- نظریه تاب‌آوری : فرایند

موج دوم بررسی تاب‌آوری تلاشی بود جهت پاسخ به این پرسش که حالات تاب‌آوری چگونه کسب می‌شوند؟ فلاچ بر این عقیده است که حالات تاب‌آوری طی یک فرایند شکست و انسجام مجدد به دست می‌آید. یک فرایند با جزئیات بیشتر در زمینه کسب حالات تاب‌آوری به عنوان کارکردی از انتخاب هشیار یا ناهشیار به وسیله ریچاردسون و همکاران (۱۹۹۰) مطرح گردید. ریچاردسون مدل خطی را ارائه می‌دهد که طی آن فرد یا گروه از میان مراحل تعادل زیستی روانی معنوی، تعامل با فوریت‌های زندگی، از هم گسیختگی، آمادگی برای انسجام مجدد و انتخاب برای انسجام مجدد به صورتی تاب آورانه برگشت به تعادل یا فقدان می‌گذرد (بشارت، ۱۳۸۶).

به موجب این مدل تاب‌آوری شکل (۱) افراد این فرصت را می‌یابند که از میان از هم گسیختگی برنامه ریزی شده با واکنش به رخداد های محیطی، به صورتی هشیار یا ناهشیار پیامد های از هم گسیختگی را خود انتخاب کنند. انسجام مجدد تاب‌آورانه به انسجام مجدد یا تطابقی گفته می‌شود که به رشد، آگاهی، درک خود و قدرت افزایش یافته حالات تاب‌آوری منجر می‌شود (پور شهباز، ۱۳۸۷).

موج سوم : نظریه تاب‌آوری

انسجام مجدد تاب‌آورانه برای رشد به انرژی نیاز دارد؛ و طبق نظریه تاب‌آوری، منبع این انرژی یک منبع معنوی و ذاتی است. یکی از عبارات نظریه تاب‌آوری این است که نیرویی در درون هر فرد وجود دارد که او را به سوی خود شکوفایی، نوع دوستی، خرد و هماهنگی سوق می‌دهد. این نیرو یک منبع معنوی است (بشارت، ۱۳۸۶).

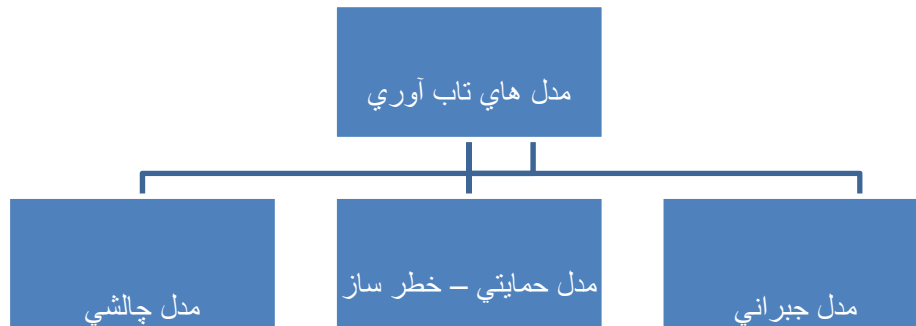


شکل ۱: مدل فرایند تاب‌آوری

مدل‌های تاب‌آوری

پژوهشگران حوزه تاب‌آوری سازوکارهای چندی را توصیف کرده‌اند که به وسیله آن‌ها عوامل محیطی و فردی به کاهش یا خنثی کردن اثرات آسیب رسان عوامل خطرزا کمک می‌کنند. در حالی که پژوهشگران گاهی مدل‌های گوناگون را پیشنهاد می‌کنند، و در اکثر موارد افراد به مکانیسم یکسانی نام‌های متعدد می‌دهند، گارمزی و همکاران (۱۹۸۴) برای توصیف تأثیر استرس و ویژگی‌های فردی بر کیفیت سازگاری و تطابق مدل‌هایی را ارائه می‌دهند:

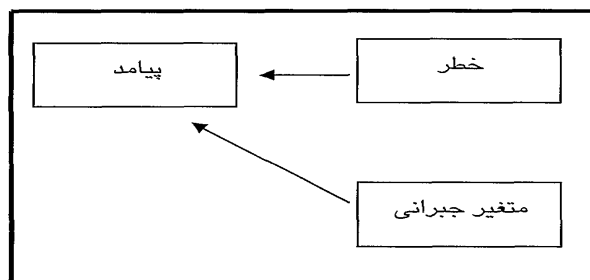
۱. مدل جبرانی
۲. مدل چالش
۳. مدل محافظتی یا مدل مصون سازی در مقابل آسیب پذیری



مدل جبرانی^{۴۷}

عامل جبرانی متغیری است که تأثیر مواجهه با خطر را خنثی می‌کند. این عامل در تعامل با عامل خطرزا قرار ندارند، بلکه تأثیری مستقیم و مستقل بر پیامد مورد نظر دارد (شکل ۲). هر دو عامل خطرزا و جبرانی در پیش بینی پیامد نقش دارند. برای مثال در این مدل استرس (عامل خطرزا) و اعتماد به نفس (عامل جبرانی) در پیش بینی کفایت (پیامد) به صورت افزایشی ترکیب می‌شوند. بدین ترتیب زمانی که یک از متغیرهای مستقل، استرس یا اعتماد به نفس، تداوم می‌یابند، شایستگی با توجه به سطوح در حال تغییر متغیر مستقل دیگر تغییر می‌یابد. سطوح بالاتر اعتماد به نفس، جبران کننده سطوح بالاتر مواجهه با استرس است. بدین ترتیب کودکان دارای اعتماد به نفس بالا در مقایسه با کودکان دارای اعتماد به نفس پایین و مواجهه کمتر با استرس، سطحی از کفایت را حفظ می‌کنند. اثر مستقیم یک متغیر جبرانی پیش بینی کننده آسیب روانی، مصرف مواد و بزه‌کاری کمتر است (پورشهباز، ۱۳۸۷).

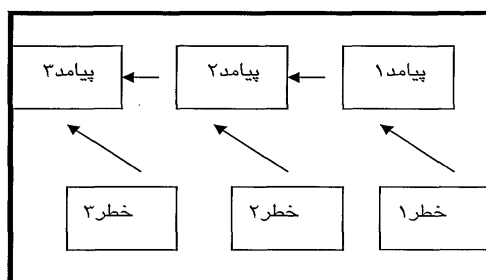
۱-Compensatory



شکل ۲: مدل جبرانی

مدل چالش

مطابق این مدل (شکل ۳)، فشار زا (عامل خطر) خود ارتقا دهنده ذاتی تطابق موفق است. در این مدل هم چنین استرس خیلی کم چالش کافی را ایجاد نمی‌کند، و سطح بالای استرس نیز می‌تواند به رفتار ناسازگارانه منجر شود. ولی سطح متوسط استرس فرد را با چالشی رو به رو می‌کند که در صورت غلبه بر آن موجب تقویت کفایت می‌شود. اگر چالش به صورت موفقیت‌آمیز صورت پذیرد به فرد کمک می‌کند تا برای مشکل بعدی آماده شود.

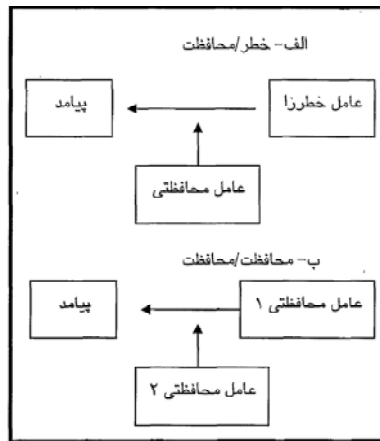


شکل ۳: مدل چالش

مدل عامل محافظ^{۴۸}

مطابق با این مدل (شکل ۴) یک عامل محافظتی، به منظور کاهش احتمال یک پیامد منفی با یک عامل خطر زا در تعامل قرار می‌گیرد. این عامل با تعدیل اثر رویارویی با خطر و به وسیله اصلاح و تغییر واکنش به یک عامل خطر زا، به عنوان یک تسریع کننده عمل می‌کند. یک عامل محافظتی می‌تواند تأثیری مستقیم بر پیامد داشته باشد، اما در حضور یک عامل فشار زا، اثر آن قوی تر می‌شود (پورشهباز، ۱۳۸۷).

۲- Protective



شکل ۴: مدل عامل محافظتی

نیمرخ کودک تاب آور

جمله ای که به صورت مکرر در ادبیات تاب آوری دیده می شود چنین است که تاب آوری فردی است که خوب کار می کند، خوب بازی می کند، خوب دوست می دارد و خوب انتظار دارد (گارمزی، ۱۹۷۴، ورنر و اسمیت، ۱۹۸۲). با توجه به موجز بودن جمله فوق ویژگی های خاصی که توصیف کنند، فرد تاب آور هستند عبارتند از:

شایستگی اجتماعی

کودکان تاب آور به صورتی قابل ملاحظه واکنش دهی، فعالیت، انعطاف و تطابق بیشتری را نشان می دهند. این ویژگی معمولاً شامل همدلی، مراقبت، مهارت های ارتباطی و شوخ طبعی نیز می شود. (ورنر و اسمیت، ۱۹۹۲). گارمزی معتقد است که شایستگی واژه ای است که برای مجموعه ای از رفتارهای تطابقی به کار می رود، در حالی که تاب آوری شایستگی آشکار علی رغم تجربه استرس زاهای عمده است. در واقع نمی توان از تاب آوری صحبت کرد بدون اینکه استرس تجربه شده باشد.

مهارت های مشکل گشایی

پژوهش های تاب آوری نشان داده اند که این مهارت های مشکل گشایی در اوایل کودکی فرد قابل شناسایی هستند. این مهارت ها عبارتند از توانایی فکر کردن به شیوهی انتزاعی، تأملی و منعطف و توانایی ایجاد راه حل های معادل برای مشکلات شناختی و اجتماعی، همانند شایستگی اجتماعی، مطالعات انجام شده بر روی افرادی که مشکلات روان شناختی را تجربه می کنند، نشان از فقدان مهارت های مشکل گشایی در این افراد دارند. برعکس مطالعات انجام شده بر روی افراد تاب آور نشان از

وجود این گونه مهارت‌ها در این افراد است. طبق پژوهش (هالیستر وانگر^{۴۹} و فش^{۵۰} ۲۰۰۱) کودکی که در سنین پایین بتواند نشان دهد که عاملی توانا برای ایجاد تغییر در یک موقعیت ناکام کننده است، به احتمال زیاد در مراحل بعدی نیز فردی فعال و شایسته خواهد بود.

استقلال

پژوهشگران واژه‌های متفاوتی را برای توصیف استقلال به کار برده‌اند، برای مثال یک حس نیرومند عدم وابستگی، کانون کنترل درونی، و احساس نیرومند بودن (گارمزی، ۱۹۸۷) با اعتماد به نفس و کفایت خود وفور نظم دهی و کنترل تکانه. کولبو (۱۹۹۶)^{۵۱} دریافته‌اند کودکان تاب آور تحت مطالعه آن‌ها می‌توانستند به صورتی واضح بین خود، تجربیاتشان و بیماری والدینشان تفکیک قائل شده، و متعاقباً دریابند که آن‌ها عامل بیماری والدین نبوده و آینده ای متفاوت خواهند داشت. والش (۱۹۹۸) طی مطالعه ای که بر روی کودکانی که به صورتی موفقیت آمیز از عده تعارض‌های والدین و طلاق آن‌ها بر آمده‌اند، عنوان می‌کند که وظیفه «فاصله گیری سازگاران» دو چالش است.

۱- رهایی از تمایل به گریز از مرکز تعارضات والدین و کسب رضایتمندی در دنیای خارج (همسالان، مدرسه، جامعه)

۲- کنار گذاردن بحران خانوادگی از موقعیت مسلطش در دنیا درونی فرد.

در این ارتباط (زیممرن ۱۹۹۴)^{۵۲} بر این باور است که چنین فاصله گیری، محافظتی را فراهم می‌کند که برای رشد، اعتماد به نفس و توانایی کسب اهداف سازنده ضروری به نظر می‌رسند.

حس هدفمندی

درباره حس هدفمندی چندین ویژگی شناسایی شده در ادبیات عوامل محافظتی، مطرح می‌باشند. انتظارات سالم، جهت گیری هدفمند، جهت گیری موفق، انگیزش پیشرفت، میل به تحصیل، پشتکار، امیدواری، سرسختی، باور به آینده روشن و حس پیش بینی پذیری، از این دسته‌اند (دامونت و پروست ۱۹۹۹). طی پژوهشی در زمینه عوامل محافظتی و خطرزا در نوجوانان در مصرف الکل و مواد مخدر، دریافتند که جهت گیری پیشرفت، تأثیری محافظتی دارد که می‌تواند اثرات مصرف مواد توسط همسالان را تعدیل نماید.

۱- Hollister- wanger

۲- Foshee

۳- Koblo

۱- Zimmer man

اعتماد به نفس

اعتماد به نفس از حس فرد نسبت به ارزشمندی و شایستگی‌اش ناشی می‌شود. طبق نظر (راتر، ۱۹۹۰)^{۵۳} دو گروه از تجربیات بیشترین تأثیر را بر اعتماد به نفس دارند، روابط عاشقانه، دوستدارانه و ایمن، و موفقیت در انجام کارهایی که فرد به آن‌ها علاقمند است و انجام آن‌ها را مد نظر دارد. حتی در یک رابطه مثبت در کودکی و بزرگسالی می‌تواند آسیب ناشی از تجربیات یا روابط منفی را کاهش دهد. همچنین موفقیت در یک کوشش می‌تواند موجب تخفیف حس شکست در سایر حوزه‌های زندگی فرد گردد. در اینجا موفقیت به معنی رقابت نیست، بلکه دستیابی فرد به استانداردهای خود است.

احساس کفایت

عوامل ارتقاء دهنده خود جرأت‌مندی خود کارایی عبارتند از باور والدین به حس کنترل در کودک، پاسخگویی (به خاطر اینکه والدین پاسخگو به کودک نشان می‌دهند که رفتار وی اثری دارد)، پایداری، گرمی و تمجید، حمایت و ترغیب کودک به درگیر شدن در محیط خود (گلیگان، ۲۰۰۰)

احساس داشتن یک پایگاه ایمن

دلبستگی‌های ایمن برای کودک پایگاه ایمنی را فراهم می‌کند که موجب ترغیب بررسی دنیای اطراف می‌گردد (بالبی، ۱۹۸۸)^{۵۴}. در همین ارتباط (ورنر و اسمیت ۱۹۹۲)^{۵۵} بیان می‌کنند که داستان زندگی افراد تاب‌آور نشان می‌دهد که شایستگی و اعتماد به نفس حتی تحت شرایط دشوار می‌تواند وجود داشته باشند، به شرط آنکه این کودکان در زندگی با افرادی مواجه شده باشند که پایگاه امنی برای ایجاد اعتماد، استقلال و ابتکار عمل فراهم کرده باشند. این سه منبع تاب‌آوری به پایگاه ایمنی، اعتماد به نفس و خود کارآمدی می‌توانند به وسیله تجربیات بیشتر سبک شده و در بافت زندگی روزانه افزایش یابند.

نقش خانواده در ایجاد تاب‌آوری در کودکان و نوجوانان

هازلدن^{۵۶} (۱۹۹۶؛ به نقل از برنستاین و زیگ، ۱۹۹۹) با مرور ادبیات پژوهش عوامل موثر در تاب‌آوری در نوجوانان را به شرح زیر توصیف می‌کند. هاوکینز و وایس (۱۹۸۵) با ارایه مدل رشد اجتماعی همه

^{۵۳}-Rutter

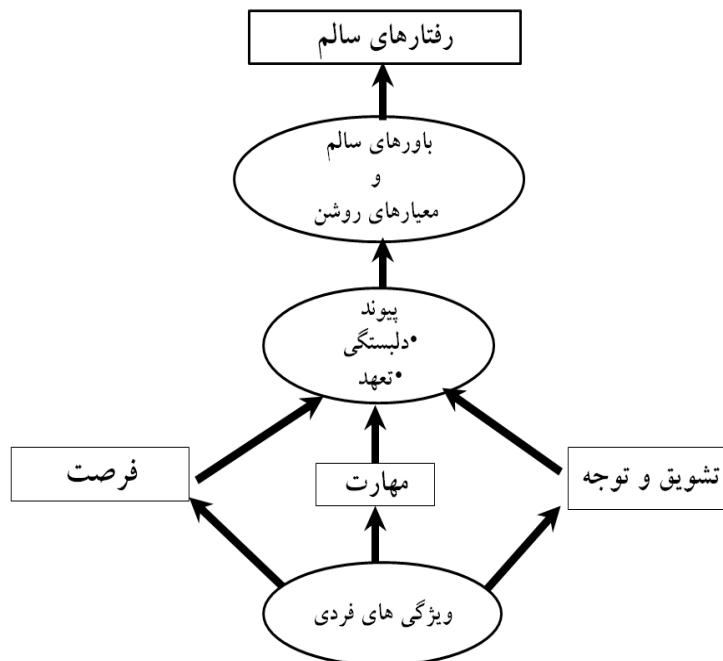
^۱-Balbi

^{۵۵}-Werner & Smith

^۳-Hazelden

مؤلفه های فوق را در هم ادغام کرده‌اند.

- داشتن رابطه قوی و پایدار با والد یا فرد بزرگ‌سالی که محیط حمایت کننده فراهم می‌سازد.
- احساس موفقیت و تسلط به گونه ای که نوجوانان بتوانند کارهای موفق خود را نام برده و احساس ارزشمندی نمایند.
- برخورداری از منابع درونی و بیرونی قوی، از قبیل سلامت جسمی خوب، عزت نفس، احساس شوخ طبعی و شبکه حمایتی خوب شامل خانواده، مدرسه و جامعه.
- مهارت‌های اجتماعی شامل مهارت‌های ارتباطی خوب و مهارت‌های مذاکره، توانایی تصمیم‌گیری موثر و امتناع از فعالیت‌های پرخطر.
- احساس امید مبنی بر اینکه می‌توان با تلاش سخت بر دشواری‌ها غالب آمد.
- مهارت‌های حل مسأله و مهارت‌های فکری که به فرد کمک می‌کنند تا برای حل مشکلات خود روش‌های مختلفی پیدا کند.
- تسلط بر موقعیت‌های استرس‌زای گذشته. هر بار که نوجوان بر موقعیت دشواری فایق می‌آید؛ این پیروزی به او کمک می‌کند تا با مشکلات بعدی به خوبی مقابله نماید.



راهبردهای مبتنی بر خانواده به منظور تقویت پیوند و دلبستگی نوجوانان به خانواده

با توجه به مباحث فوق در اینجا راهبردهایی به منظور تقویت پیوند نوجوانان به خانواده ارائه می‌شود (محمدخانی، ۱۳۸۸):

راهبرد ۱: آموزش مهارت‌های ارتباط خانوادگی به والدین به منظور کمک به درک بهتر همدیگر و جلوگیری از سوء تفاهم‌های خانوادگی

راهبرد ۲: آموزش مهارت‌های فرزندپروری سالم به والدین به منظور مدیریت بهتر خانواده و اعمال انضباط مناسب و پایدار.

راهبرد ۳: آموزش روش‌های حل تعارض و کنترل خشم به والدین برای جلوگیری از اختلافات و کشمکش‌های خانوادگی

راهبرد ۴: آموزش والدین در مورد نیازهای و ویژگی‌های رشدی نوجوانان و راه‌های برقراری ارتباط موثر با نوجوانان

راهبرد ۵: آشنا سازی والدین با اثرات و نشانه‌های هشدار دهنده مصرف مواد

راهبرد ۶: آموزش والدین در مورد راه‌های نظارت و کنترل مناسب بر رفتارها و روابط فرزندان خود.

راهبرد ۷: مشارکت دادن والدین در فرایند تحصیل دانش‌آموزان و برگزاری منظم جلسات در مدرسه

راهبرد ۸: آشناسازی والدین با چگونگی ارائه یک الگوی خوب برای نوجوانان، از لحاظ مدیریت استرس، نگرش منفی به مصرف الکل، سیگار و سایر مواد، و مقابله موثر با مشکلات زندگی

منابع

- بشارت، محمد علی. (۱۳۸۶). *بررسی تاب آوری، آسیب پذیری و سلامت روان*. ۶، ص ۳۸۳-۳۷۳. پور شهباز، عباس. (۱۳۸۷). بررسی مزاج و تنش در تاب آوری نوجوانان پسر شهر تهران در مصرف مواد مخدر. *فصلنامه رفاه اجتماعی*، (۲۹) ۷.
- سامانی، سیامک. (۱۳۸۶). بررسی تاب آوری بر سلامت روانی و رضایتمندی از زندگی. *مجله روان پزشکی و روانشناسی بالینی ایران*. دوره سیزدهم، شماره ۳.
- کیانی، منصور. (۱۳۸۴). بررسی تاب آوری در برابر وابستگی به مواد در پسران مردان وابسته و غیر وابسته به مواد. *حکیم*. دوره هشتم، شماره ۲.
- محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۹). *برنامه‌ی توانمند سازی روانی- اجتماعی در مدرسه: ارتقای سلامت با تمرکز بر آموزش مهارت‌های زندگی به دانش آموزان در معرض خطر*. دفتر مقابله با جرم و مواد سازمان ملل متحد در ایران و ستاد مبارزه با مواد مخدر.
- محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۹). *راهبردهای پیشگیری از سوء مصرف مواد در دانش آموزان در معرض خطر شناسایی، ارزیابی و مداخله*. دفتر مقابله با جرم و مواد سازمان ملل متحد در ایران و ستاد مبارزه با مواد مخدر.
- محمدی، مسعود. (۱۳۸۴). بررسی عوامل تاب آوری در افراد در معرض خطر سوء مصرف مواد. *فصلنامه علمی- پژوهشی روان شناسی دانشگاه تبریز*. سال اول، شماره ۲ و ۳.
- Waller, M. A. (۲۰۰۱). Resilience inecosystematic contest Evolution of the child. *American Journal of orthopsychiatry*, ۷۱, ۱۱۹- ۱۴۴.
- Bronstein, P. J., Zweig, J. M. (۱۹۹۹). *Understanding Substance abuse prevention: Toward the ۲۱st Century. A Primer on Effective Programs*. Center for Substance Abuse Prevention.
- Wolin, S. & Wolin, S. (۱۹۹۵). Resilience among youth growing up in substance abusing families. *Pediatric Clinics of North America*, ۴۲, ۴۱۵-۴۲۹.

بخش ۵

نیازها و ویژگی های رشدی نوجوانان و جوانان

نیازها و ویژگی های رشدی نوجوانان و جوانان

اهداف آموزشی:

انتظار می رود در پایان دوره آموزشی مخاطبان بتوانند:

- اهمیت دوره نوجوانی در پیشگیری از اعتیاد را شرح دهد.
- تغییرات جسمی دوره نوجوانی را بیان کند.
- تغییرات شناختی دوره نوجوانی را بیان کند.
- تغییرات اجتماعی دوره نوجوانی را بیان کند.
- تغییرات هیجانی دوره نوجوانی را بیان کند.
- تغییرات رفتاری دوره نوجوانی را بیان کند.
- رابطه استرس با دوره نوجوانی و مصرف مواد شرح دهد.

دوره نوجوانی^{۵۷}

معمولاً بین سنین ۱۲ تا حدود ۲۲ سالگی دوره نوجوانی گفته می شود. این دوره، یکی از مهم ترین دوره های زندگی انسان است که با تغییرات بسیار سنگین و متعدد در همه ابعاد وجود انسان همراه است و به همین دلیل دوره پر استرسی محسوب می شود زیرا یک نوجوان تغییرات بسیار متعددی را تحمل کرده است از جمله:

۱. تغییرات جسمی که در پدیده بلوغ^{۵۸} جلوه گر می شود،
۲. تغییرات شناختی،
۳. تغییرات اجتماعی،
۴. تغییرات هیجانی،
۵. تغییرات رفتاری.

از آن جایی که هر تغییر، یک استرس است، زیرا سازگاری فرد با شرایط موجود از بین رفته و فرد باید دوباره با شرایط جدید سازگار شود و این دوباره سازگارشده^{۵۹} هم به جسم و هم به روان فرد فشار وارد

^{۵۷} -adolescence

^{۵۸} - puberty

^{۵۹} - readjustment

می کند. از سوی دیگر، استرس ها، یکی از عواملی هستند که می توانند زمینه بروز بیماری های جسمی و روانی و همچنین آسیب های روانی و اجتماعی را مهیا سازند، پس بدیهی است که در دوره نوجوانی بر میزان اختلالات به ویژه روانی افراد افزوده شود و همچنین، شاخص های مربوط به آسیب های روانی و اجتماعی به ویژه اعتیاد افزایش یابد. به همین دلیل، در این قسمت، به مرور نوجوانی و ویژگی های مرتبط با آن پرداخته می شود زیرا در مداخلات پیشگیرانه این دوره از رشد انسان نیاز به توجه جدی و اساسی دارد.

با این حال، باید به یاد داشت که در مورد نوجوانی و عوارض منفی آن کمی اغراق صورت گرفته است. به طوری که بسیاری از مردم انتظار دارند یک نوجوان، پرخاشگر، طغیان گر، مخالف با استانداردهای خانواده، دارای ارزش ها و رفتارهای نامتعارف، مشکل دار و پریشان باشد. در حالی که واقعاً چنین نیست و بسیاری از نوجوانان این دوره را با کمترین مشکلات و بیشترین موفقیت های زندگی خود پشت سر می گذارند. نمونه مشخص چنین نوجوانانی، ورزشکاران کشور می باشند که عمدتاً در دوره نوجوانی خود به موفقیت های کشوری و بین المللی دست یافتند یا بسیاری از دانشجویان و هنرمندانی که بیشترین پیشرفت و موفقیت خود را دقیقاً در دوره نوجوانی به دست آوردند.

نکته

نوجوانی، ضرورتاً دوره ای منفی و سیاه در زندگی انسان نیست. بلکه می تواند دوره ای مثبت و پر از موفقیت ها و تجارب زیبا نیز باشد.

مطالعه و بررسی در مورد نوجوانان مشکل دار و آسیب دیده نشان می دهد، فقط نوجوان بودن دلیل آسیب پذیری آنان نبوده است و در کنار نوجوانی، عوامل دیگر خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی نیز دخیل بوده اند.

تحقیقات نیز نشان می دهد که در واقعیت، همه نوجوانان مشکل دار نیستند بلکه عده ای از آنان دچار مشکلات جدی و اساسی می شوند. به عبارت دیگر، با توجه به این که درصد بالایی از جمعیت کشور، را نوجوانان و جوانان تشکیل می دهند اگر قرار بود همه یا در صد بالایی از نوجوانان مشکل دار، بیمار یا دچار آسیب های روانی و اجتماعی باشند، جمعیت زیادی از کشور را باید چنین می دیدیم که در واقعیت این طور نیست.

با این حال، با توجه به درصد بالای جمعیت جوان کشور، ضروری است مداخلات گسترده ای جهت پیشگیری از آسیب به ویژه اعتیاد در این گروه سنی صورت گیرد. بدین ترتیب، می توان گفت، جمعیت بالای نوجوانان و جوانان کشور یک تهدید و یک فرصت به شمار می آید. فرصتی برای پرورش و ارتقای بیشتر توانایی های به ویژه روانی و اجتماعی این جمعیت و تهدید که اگر به موقع اقدامات مقتضی و اساسی صورت نگیرد احتمال آسیب دیدن به این گروه سنی بسیار زیاد است.

این در حالی است که تحقیقات و نظریه های موجود نشان می دهند با طراحی و ارائه مداخله های ساده می توان به این گروه کمک کرد تا این دوره پر استرس زندگی خود را بهتر و راحت تر طی کنند. ویگوتسکی،^{۶۰} دانشمند برجسته روسی، نظریه بسیار ارزشمندی در مورد نوجوانان و جوانان دارد. وی تاکید دارد، جوانان و نوجوانان به حمایت ها و راهنمایی بزرگسالان نیاز دارند تا بتوانند با حداقل سختی و بحران دوره جوانی و نوجوانی خود را طی کنند. وی بیان می کند همان طور که داربستی در کنار گیاهان جوان گذاشته می شود تا گیاه دچار انحراف و کجی نشود، نوجوانان و جوانان نیز به این داربست احتیاج دارند و عملکرد بزرگسالان، همانند آن داربست است که نه محکم به گیاه می چسبد و نه زیاد از او فاصله می گیرد بلکه در فاصله خاصی قرار می گیرد و مانع انحراف گیاه می شود. عملکرد والدین، و همچنین متخصصان رشته های بهداشت و تعلیم و تربیت نیز چنین است. آنان با ارائه راهنمایی های به موقع، هدایت مناسب و انجام مداخله های به موقع، می توانند به نوجوانان و جوانان کمک کنند تا این مرحله را به درستی سپری کند.

نکته مهم

بر اساس ویگوتسکی نوجوانان، نیاز به راهنمایی و هدایت بزرگسالان دارند تا بتوانند بهتر این دوره را پشت سر بگذارند. ارتباطی که بزرگسال در کنار نوجوان باشد به صورتی که مانع از به بیراهه رفتن وی شود.

یکی از عواملی که می تواند به بزرگسالان کمک موثری کند تا بهتر بتوانند نوجوانان و جوانان را هدایت و راهنمایی کنند، آشنایی عمیق و تخصصی با ویژگی های اساسی دوره نوجوانی و جوانی است که در این جا به آن پرداخته می شود. قبل از هر چیز بهتر است با تغییرات مختلف دوره نوجوانی که ویژگی اساسی این دوره است، آشنا شوید.

^{۶۰} - Vygotsky

رشد جسمی

تغییردردن و بالغ شدن، مهم ترین ویژگی برجسته نوجوانی است. اگر چه بلوغ و تغییرات جسمی و بدنی در دوره نوجوانی خود را نشان می دهد، با این حال، این تغییرات از چندین سال قبل از روی دادن بلوغ شروع شده است. مهم ترین تغییرات جسمی دوره نوجوانی عبارت است از: ۱- خیز رشدی و ۲- بلوغ جنسی. معمولاً بلوغ دختران حدود ۱۲ سالگی و بلوغ پسران حدود ۱۴ سالگی رخ می دهد. با این حال، تفاوت های قومی و نژادی در این زمینه تاثیر به سزایی دارد.

تغییرات جسمی دوره نوجوانی، تحت تاثیر عوامل متعددی است از جمله: عوامل ژنتیک و زیستی، استرس های محیطی، وضعیت اجتماعی و اقتصادی، میزان چربی بدن، تغذیه و بیماری های مختلف جسمی. نکته جالب آن است که تحقیقات نشان داده است دخترانی که در خانواده های پرتنش و آشفته زندگی می کنند در مقایسه با دختران همسال خود زودتر بالغ می شوند. چنین بلوغ زودرسی این دختران را در معرض مشکلات بیشتری قرار می دهد که بعداً به آنها خواهیم پرداخت.

در هر دو جنس تغییرات زیستی بلوغ همراه است با افزایش قد و وزن و بلوغ جنسی که در دختران با زنا نه شدن اندام و قاعدگی خود را نشان می دهد و در پسران با رویش ریش و سبیل و بزرگ شدن اندام های جنسی و انزال. تحقیقات مختلف نشان می دهد، گزارش نوجوانان حاکی از آن است که اگر قبل از بالغ شدن و تغییرات جسمی و به خصوص بلوغ جنسی، اطلاعات مناسبی از چنین تغییرات به آنان ارائه شود در سازگاری آنان نقش تعیین کننده ای دارد و بسیاری از آنان که از بلوغ و مسایل مربوط به آن بی اطلاع اند، اولین تجربه تغییرات جسمی مربوط به بلوغ به خصوص در دختران، قاعدگی و در پسران انزال، با تعجب و وحشت همراه بوده است.

نکته ای که لازم است والدین و متخصصان در زمینه بلوغ دختران و پسران به آن توجه داشته باشند، بلوغ زودرس در دختران و بلوغ دیررس در پسران است. دخترانی که زودتر از همسالان خود و پسرانی که دیرتر از همسالان خود بالغ می شوند، هیجان های منفی تجربه می کنند و خودپنداره آنان تحت تاثیر منفی قرار می گیرد. دختران زودرس، مستعد افسردگی، مصرف مواد، رفتارهای مختل و همچنین اختلالات خوردن هستند. پسران دیررس به علت تفاوت جسمی زیادی که بین خود و همسالان شان تجربه می کنند بیشتر از همسالان خود مستعد افسردگی، مشکلات تحصیلی و اختلاف با والدین هستند.

نکته مهم

بلوغ زودرس در دختران و بلوغ دیررس در پسران با پیامدهای مختلف رفتاری و روانی همراه است و هر دو گروه از نوجوانان نیاز به توجه و مراقبت بیشتر از سوی والدین دارند.

در این میان، ضروری است والدین از اثرات منفی بلوغ زودرس دختران و بلوغ دیررس پسران اطلاع مناسبی داشته باشند. دختری که بلوغ زودرس دارد و جذابیت های زنانه دارد، بیشتر مورد توجه مردان قرار می گیرد. در حالی که او هنوز ذهن یک کودک را دارد و آماده مراقبت بیشتر از خود در چنین موقعیت هایی نیست و احتمال آن که مورد سوء استفاده قرار بگیرد، زیاد است. به همین دلیل، میزان نظارت بر رفت و آمد و حضور چنین دختری در تعاملات اجتماعی بیشتر از دختری است که بالغ نشده است و یا در سنی بالغ شده است که از نظر ذهنی و روانی نیز توانایی مراقبت بیشتری از خود دارد. همزمان با تغییرات جسمی و بالغ شدن، اشتغالات فکری نوجوان به ظاهر، اندام، صورت و مواردی از این قبیل افزایش می یابد. آنان ساعت های زیادی را صرف نگاه کردن خود در آینه می کنند و نگران ارزیابی های دیگران اند. بسیاری از آنان نگران بلندی / کوتاهی، چاقی / لاغری، زیبایی، زشتی / زیبایی اجزای صورت، جوش های صورت، بینی، پوست، و سایر قسمت های بدن خود هستند. در این زمینه، نوجوانان نیاز به حمایت فراوان والدین و بزرگسالان اطراف خود دارند که به آنها اطمینان داده شود که به اندازه کافی جذاب و طبیعی اند.

والدین، متخصصان و سایر بزرگسالان جهت کمک به نوجوانان می توانند از روش های زیر کمک بگیرند:

- پذیرش وسیع و گسترده کلیه ویژگی های جسمی و ظاهری نوجوان،
- مراقبت از این که نوجوان از روش های ناسالمی برای کنترل قد، وزن، چهره و ... استفاده کند،
- اطمینان بخشی از این که چهره و اندام نوجوان کاملاً طبیعی و زیباست،
- آموزش به نوجوان و خانواده که از تمرکز بر وزن، قد و ظاهر و زیبایی بپرهیزند و در غیر این صورت ممکن است دچار عواقب نامناسبی شوند،
- تمرکز بر سایر قسمت های خود پنداره از جمله خودپنداره تحصیلی، اجتماعی، ورزش و هنری به جای قسمت های ظاهری.

رشد شناختی / ذهنی

تغییراتی که در ذهن و توانایی های شناختی و ذهنی نوجوانان صورت می گیرد حتی از تغییرات جسمی آنان نیز سریع تر است و در طی مدت کوتاهی ناگهان تفکر آنان به مرحله تفکر صوری تغییر می یابد. چنین تغییری که عمدتاً ناگهانی صورت می گیرد، توانایی های متعدد و فراوانی را در اختیار نوجوان قرار می دهد از جمله:

- توانایی تحلیل منطقی موقعیت ها به صورت روابط علت و معلولی و توانایی بررسی موقعیت های فرضی،^{۶۱}
- استفاده از نمادها از جمله استعاره ها،
- استفاده از تجسم و تخیل قوی،
- توانایی تفکر در مورد آینده، ارزیابی موقعیت های محتمل و در نهایت هدف گذاری،
- توانایی درون نگری،
- توانایی تصمیم گیری پخته و منطقی،
- تسلط بر توانایی های شناختی عمیق مانند برنامه ریزی، استدلال، حل مسئله، تفکر انتزاعی، برنامه ریزی برای آینده.

با آن که نوجوانان، به توانایی های شناختی سطح بالایی دست یافته اند، با این حال، هنوز هم برای راهنمایی به نظر و مشورت والدین و سایر افراد مهم زندگی خود وابسته اند. آنان تمایل دارند در مورد اهداف و برنامه های خود و تصمیم گیری های خود با آنان مشورت کنند و نظر آنان را نیز بررسی کنند. بسیار مهم است که والدین، مشاوران و کارشناسان در این زمینه نظرات مشورتی خود را ارائه دهند. در همین حال، لازم است اعتماد خود را به توانایی های ذهنی و شناختی نوجوانان نیز بیان کنند.

با این حال، به یاد داشته باشید، همان طور که یک بزرگسال اشتباهاتی در زندگی خود مرتکب می شود، یک نوجوانی که به توانایی تفکر انتزاعی رسیده نیز ممکن است تصمیم های اشتباهی بگیرد. در این زمینه لازم است والدین و سایر بزرگسالان برخورد مناسبی با آنان داشته باشند که در بخش ارتباطی در این زمینه بحث خواهد شد.

^{۶۱} - metaphors

با این حال، از آن جایی که نوجوانان ناگهان به تفکر انتزاعی مسلط شده اند که توانایی شناختی فوق العاده ای برای آنان مهیا می کند، عقاید تندرو، رادیکال و افراطی ممکن است در تفکرات نوجوانان دیده شود. به دنبال چنین توانایی ذهنی، آنان در بعضی موارد رفتارها و برخوردهای بزرگسالان را قبول ندارند و از آنها انتقاد می کنند. از سوی دیگر، گاهی برای رفع ضعف ها، اشکالات و یا مشکلات اطراف خود به افکار و تفکرات تندرو و افراطی روی می آورند یا اقداماتی در این زمینه مرتکب می شوند. به همین دلیل، بسیار اساسی و ضروری است که والدین و سایر بزرگسالان، آماده چنین برخوردهایی باشند و واکنش مناسبی به آنان نشان دهند و گاهی اوقات مانع اقدام آنان به اعمال شتاب زده و افراطی شوند.

در زمینه توانایی های شناختی و ذهنی نوجوانان و به خصوص در مورد تصمیم گیری های آنان در زمینه رفتارهای خطرناک به موارد زیر توجه داشته باشید:

- نوجوانان سریع تصمیم می گیرند،
- نوجوانان به نظر، دیدگاه و اطلاعات دوستان خود اعتماد بیشتری دارند،
- نوجوانان ناپخته، انتخاب های غیرمسئولانه بیشتری دارند،
- نوجوانان نگرانی دارند که همسالان شان نسبت به تصمیم گیری های آنان چه ارزیابی یا قضاوتی دارند،
- تصمیم گیری های نوجوانان به شدت تحت تاثیر هیجان های مثبت و منفی آنان قرار دارد. با توجه به مطالب بالا، ضرورت دارد که یک بزرگسال بعد از برقراری ارتباط بتواند به او کمک کند تا بتواند، منابع مختلفی را برای جمع آوری و ارزیابی اطلاعات خود بیابد، دیدگاهش را از انتخاب هایش وسیع تر کند، پیامدهای رفتارها و تصمیماتش را بیشتر بررسی کند و به پیامدها توجه بیشتری داشته باشد و به تاثیر هیجان های منفی و مثبت بر تصمیماتش فکر کند و بر این موضوع آگاهی داشته باشد.

همچنین، به دنبال تغییرات شدید و اساسی شناختی، رفتارهای خاصی در نوجوانان مشاهده می شود که در این دوره زندگی بسیار طبیعی و نرمال هستند ولی باید با آنها به درستی برخورد شود. در این جا به تعدادی از آنها پرداخته می شود:

۱. **نوجوان بحث می کند برای این که بحث کند.** با توجه به مهارت و توانایی جدیدی که در استدلال به دست آورده است، نوجوان ممکن است با والدین در خصوص مسائل مختلف وارد

بحث جدی شود. برای والدین، چنین برخوردی از سوی نوجوان بسیار تعجب برانگیز و ناکام کننده است. زیرا، آنان در مقابل هر استدلال والدین، استدلال جدیدی می آورند که زمینه را برای بحث بیشتر آماده می کند. خوب است که والدین با این پدیده و ویژگی نوجوانی آشنا باشند و متوجه آن شوند و به درستی با آن برخورد کنند. بدانید که نوجوان نیاز دارد تا این مهارت جدید شناختی خود را مورد استفاده و بهره برداری قرار دهد و از آن نیز لذت ببرد. با این حال، اگر چنین مباحثه هایی در زمینه های متفاوت و متعددی به شدت صورت گرفت از جمله انتظارات غیر منطقی یا خواسته های بیش از حد آنان، بهتر است از ادامه بحث صرف نظر کنید و برای این که نوجوان دچار ناکامی نشود، این توانایی او را تحسین کنید. به یاد داشته باشید، مهارت قاطعیت حکم می کند زمانی که دیگران شما را تحریک به کاری می کنند، قاطعانه ترین کار آن است که آن کار را انجام ندهید. زمانی که نوجوانی در موارد خطرناک و اساسی، اقتدار شما را به زیر سوال می برد و شما را تحریک به بحث می کند بهتر است از ادامه بحث صرف نظر کنید. حتی اگر شدیداً برای عدم ادامه بحث تحت فشار قرار بگیرید یا محکوم به نداشتن منطق، دلیل و ... شوید.

۲. **نتیجه گیری ناگهانی** - علی رغم توانایی ذهنی فوق العاده ای که نوجوانان به آن دست یافته اند، گاهی نتیجه گیری های ناگهانی و شتاب زده ای انجام می دهند. با این حال، بلافاصله یا پس از مدتی سعی می کنند خود را از «تک و تاب نیاندازند» و اضطراب خود را مخفی کنند. برای کمک به اعتماد به نفس آنان و برای این که نشان دهید به آنان اعتماد دارید، سعی نکنید که بلافاصله اشکال آنها را اصلاح کنید و به آنان نشان دهید که اشتباه کرده اند. بلکه، سعی کنید خوب به صحبت های آنان گوش کنید. گوش کردن شما به صحبت های آنان، نشان می دهد که شما برای آنها ارزش قائل هستید. سپس، از میان صحبت های آنان، آن چه درست است را جدا کنید و آن موارد را پررنگ کنید و مورد تاکید قرار دهید.

۳. **خود مدار بودن** - نوجوانان بسیار خود مدار هستند و مدتی طول خواهد کشید تا آنان بتوانند دیدگاه دیگران را به حساب آورند. این موضوع را به خودخواهی آنان نسبت ندهید. بلکه مدتی طول خواهد کشید تا آنان بتوانند با تغییرات جدید ذهنی خود سازگار شوند.

۴. تمایل به بزرگ‌نمایی - همه چیز برای نوجوان‌ها، موضوعی مهم و جدی است و در اهمیت هر موضوعی اغراق می‌کنند و بسیار هیجان زده در مورد آن صحبت می‌کنند. در بسیاری از موارد، جای نگرانی نیست و آنان بر اساس آن چه که می‌گویند و صحبت می‌کنند عمل نمی‌کنند. چنین نطق‌هایی معمولاً به عمل نمی‌انجامد مگر این که سابقه و تاریخچه رفتارهای قبلی نوجوان چنین چیزی را نشان دهد.

رشد اخلاقی

به دنبال رشد شناختی و ذهنی، رشد اخلاقی نوجوانان نیز در این دوره اوج می‌گیرد و نوجوانان وارد مباحث ارزشی، اخلاقی و معنوی مهمی می‌شوند از جمله: صداقت، انسانیت و همچنین فعالیت‌های مثبت و خیرخواهانه اجتماعی از جمله کمک به دیگران، فعالیت‌های خیرخواهانه، انسان‌دوستانه و داوطلبانه. نوجوانان با الگو قرار دادن رفتارهای بزرگسالان در جهت کمک به دیگران می‌توانند در این زمینه رشد بیشتری کنند. همچنین با پرسیدن سوال‌هایی مانند این که اگر تو جای این افراد بودی، چه احساسی داشتی؟ می‌توان به آنان کمک کرد تا به احساسات دیگران بهتر پی ببرند و ارزش کارهای انسان‌دوستانه را بیشتر احساس کنند. بزرگسالان، بهتر است با لحن آرام و در فضایی بسیار مثبت به مباحثی مانند انصاف، عدالت و مواردی از این قبیل بپردازند، از نوجوانان سوال بپرسند و آنان را تشویق کنند تا بیشتر در این مباحث وارد شوند، دیدگاه‌شان را روشن کنند و استدلال‌های روشنی بیان کنند. تحقیقات نشان داده است مشارکت هر چه بیشتر نوجوانان در فعالیت‌های انسان‌دوستانه و خیرخواهانه با رفتارهای مشکل‌دار و مصرف مواد رابطه عکس دارد. علی‌رغم که نوجوانانی که در این برنامه‌ها مشارکت دارند از زمان خود برای درس خواندن کم می‌کنند ولی عملاً نمرات درسی بهتری داشتند تا افرادی که در برنامه‌های داوطلبانه شرکت نکرده بودند. مشارکت در فعالیت‌های انسان‌دوستانه‌ای مانند جمعیت داوطلبان هلال احمر و سایر نهادهای خیرخواهانه و داوطلبانه در کشور، از جمله فعالیت‌هایی است که می‌توان به نوجوانان توصیه کرد.

رشد هیجانی نوجوان

از مهم‌ترین موارد رشد هیجانی در دوره نوجوانی، فرآیند هویت‌یابی، مدیریت استرس و مقابله با احساسات و هیجان‌های مختلفی است که در این دوره رخ می‌دهد.

هویت یابی

حقیقت آن است که هویت یابی، فرآیندی است که در نوجوانی برای اولین بار، فرد توانایی ذهنی، اکتساب هویت حقیقی خود را به دست می آورد. ولی، این فرآیند لزوماً در این مرحله به انتها نمی رسد بلکه اکتشافی است که فرد در مورد خودش به تازگی آن را شروع کرده است. منظور از هویت یابی آن است که فرد بداند مایل است چه مسیری را در زندگی خود دنبال کند. هدف او از زندگی چیست و در زندگی خود به دنبال چه چیزی است. تحقیقات نشان داده است که انواع هویت یابی های مختلفی وجود دارد و بعضی از آنها با رفتارهای مشکل آفرین از جمله مصرف مواد در ارتباط اند. در این جا به طور خلاصه سبک های مختلف هویت یابی معرفی می شوند:

۱. **هویت پراکنده یا سردرگم** - چنین فردی نه به دنبال یافتن مسیر خود در زندگی است و نه در این زمینه فعالیت می کند. وی مسئولیتی خاصی برای خود قائل نیست و هدف خاصی نیز از زندگی ندارد. تحقیقات نشان داده است افرادی که هویت پراکنده یا مغشوش دارند مستعد انواع رفتارهای مشکل آفرین از جمله مصرف مواد، بزهکاری و بی بندوباری اند.

۲. **هویت مطیعانه** - این افراد مسیر و هدف زندگی خود را نه بر اساس نظر خود بلکه بر اساس آن چه والدین یا جامعه به آنان گفته است تعیین می کنند. آنان مسیری را در زندگی دنبال می کنند که دیگران از آنان خواسته اند و آنها هم پیروی کرده اند. افرادی که از چنین سبک هویت یابی پیروی می کنند بسیار در معرض خطر افسردگی قرار دارند و همان طور که می دانید، افسردگی یکی از عوامل مهم خطر مصرف مواد است. همچنین، افسردگی منجر به شکست های مکرر در حوزه های مختلف زندگی می شود که دوباره این افراد را در معرض دوره های شدید تر و بعدی افسردگی قرار می دهد.

۳. **هویت تاخیری** - افرادی که از این سبک هویتی استفاده می کنند، هنوز مسیر واقعی خود را در زندگی به دست نیاورده اند ولی در این زمینه به صورت جدی و کوشا فعالیت می کنند. معمولاً دانشگاه فرصت خوبی در اختیار این عده می گذارد تا بتوانند مسیر و هدف خود را در زندگی به درستی پیدا کنند. رویکرد جست و جو، مشاهده، تجربه، آزمایش و مصاحبه ای که این افراد به خوبی از آنها استفاده می کنند، امکان دست یابی به یک هویت قوی و یکپارچه را فراهم می کند. این هویت، سالم ترین سبک هویتی است.

نکته

بین سبک های هویتی و مصرف مواد ارتباط تنگاتنگی وجود دارد. سبک هویتی پراکنده با رفتارهای پرخطر و مشکلات رفتاری متعددی همراه است و در این عده مصرف مواد به صورت فراگیری وجود دارد. سبک هویت مطیعانه، به دلیل افسردگی که در این گروه شیوع دارد احتمال دارد که برای تنظیم هیجانی خود به مصرف مواد بپردازند.

عزت نفس^{۶۲}

یکی از مهم ترین شاخص های سلامت روان نوجوانان که نقش مهمی در پیشگیری از اعتیاد و سایر آسیب های روانی و اجتماعی دارد، عزت نفس است. عزت نفس، میزان ارزش و حرمتی است که فرد برای خود قائل است. عزت نفس از دو جزء تشکیل شده است:

۱. خود پنداره^{۶۳} - منظور از خودپنداره، شناختی است که فرد از خود به دست آورده است در زمینه های مختلف ظاهر (چهره، اندام)، اطلاعات و سواد، خانواده، موفقیت ها و شکست ها و ...
۲. ارزش گذاری - در قسمت دوم، فرد خودپنداره خود را مورد ارزش گذاری قرار می دهد. مثلاً این که من قدم، وزنم، چهره ام و ... دارای این ویژگی است خوب است یا بد؟ افرادی که عزت نفس قوی دارند، ارزش مثبت بر ویژگی های خود قائل اند و برعکس.

تحقیقات نشان داده است عزت نفس ضعیف با موارد زیر در ارتباط است:

۱. احساس افسردگی،
۲. نداشتن انرژی،
۳. بی زاری از خود و رد هر گونه تعریف و تمجیدی که از وی می شود،
۴. احساس بی کفایتی، ناامنی و بی ارزشی در اکثر مواقع،
۵. داشتن انتظارات غیرمنطقی و غیرواقع بینانه از خود،
۶. شک های جدی نسبت به آینده خود،
۷. احساس شرم و خجالت شدید و ناتوانی از بیان دیدگاه و نظرات خود،
۸. کمرویی، ناتوانی در نه گفتن به دیگران و انجام هر آن چه دیگران از او می خواهند.

^{۶۲} - self-esteem

^{۶۳} - self-concept

از آن جایی که عزت نفس پایین با شکست های مکرر، اختلالات خوردن، افسردگی، مصرف مواد، بزهکاری و سایر مشکلات رفتاری و سازگاری ارتباط دارد، ضرورت دارد که به این افراد کمک شود تا عزت نفس خود را ارتقاء دهند. آموزش مهارت های ارتباطی و بین فردی، آموزش مهارت حل مسئله، آموزش مقابله با شرایط به جای اجتناب و دور شدن از آنها و شروع کردن فعالیت های جدید در زندگی، کمک می کند تا این افراد بر میزان عزت نفس خود بیافزایند.

مدیریت هیجان ها - دوره نوجوانی، دوره طوفان های احساسی متعدد و شدیدی است. یکی از ویژگی های نوجوانان، تجربه احساس های مثبت و منفی شدیدی است و در این میان، آنان نیاز دارند تا بتوانند هیجان های خود را به درستی مدیریت و هدایت کنند تا در آینده از موفقیت های بیشتری برخوردار باشند.

مهم ترین گام در مدیریت هیجان ها، آگاهی از آنهاست. به عبارت دیگر، مهارت خودآگاهی^{۶۴} به فرد کمک می کند تا بتواند احساسات خود را به درستی متوجه شود. سپس، برای مقابله با احساسات خود به دنبال راه حل های مثبت و سالمی باشد. روش های مختلفی برای کاهش هیجان های مثبت و منفی به نوجوانان آموزش داده می شود از جمله:

۱. مقابله های ورزشی،
۲. مقابله های مذهبی،
۳. مقابله های هنری،
۴. مقابله های شناختی یا فکری،

گاهی اوقات، نوجوانان از مقابله های اجتنابی برای رهایی از احساسات منفی استفاده می کنند از جمله مصرف مواد که راهی برای تسکین از ناراحتی ها و هیجان های منفی است. مهم است که نوجوانان از چنین راه حل ها یا مقابله های ناسالم استفاده نکنند زیرا، عوارض سنگین و غیرقابل جبران بر زندگی فرد خواهند داشت.

رشد اجتماعی

مهم ترین تغییر رشدی که در نوجوانی صورت می گیرد، افزایش ارتباط نوجوانان با همسالان است. اگر چه روابط نوجوانان با دوستان و همسالان افزایش می یابد ولی این بدان معنی نیست که نوجوانان برای

^{۶۴} - self-awareness

والدین خود و صمیمیت با آنان ارزش و اعتباری قائل نیستند. بلکه، به دنبال رشد آنان، بر شبکه ارتباطی آنان افزوده شده است و تمایل دارند در کنار فعالیت های خانوادگی خود با همسالان نیز ارتباط بیشتری داشته باشند. تحقیقات موجود نشان می دهد دل بستگی و ارتباط غنی که نوجوانان با والدین خود دارند حتی در این دوره نیز باعث می شود از میزان آسیب پذیری آنان به رفتارهای مشکل آفرین از جمله مصرف مواد به شدت پیشگیری شود. نوجوانان به دنبال رشد و استقلال بیشتر خود، ارتباطات مناسبی را با همسالان و دوستان خود شروع می کنند.

نکته بسیار مهم

حتی در دوران نوجوانی نیز رابطه والدین و فرزند از اهمیت بسیار برخوردار است و دل بستگی، صمیمیت و ارتباط گرم و صمیمانه والد/ فرزند نقش تعیین کننده ای بر سلامت آنان و پیشگیری از مصرف مواد دارد.

نکته بسیار مهم آن است که دوستان و همسالان در اکثر مواقع نقش مفید و موثری در زندگی نوجوانان ایفا می کنند از جمله:

- منبع قوی برای محبوبیت، احترام و ارزش نوجوانان به شمار می آیند،
- منبع مهمی از اطلاعات در زمینه های مختلف هستند،
- اطلاعات خوبی از نوجوانی، خانواده و والدین ارائه می کنند،
- به فرآیند هویت یابی نوجوانان کمک می کنند،
- داشتن دوست مناسب و پذیرفته شدن از سوی دوستان و همسالان به سازگاری و رضایت نوجوانان و انتقال بهتر آنان از نوجوانی به جوانی کمک شایانی می کند،
- ارتباط خوب و غنی با همسالان به معنی سازگاری بهتر نوجوانان در این دوره است.

تحقیقات نشان داده است طرد از سوی دوستان و همسالان به مشکلات متعدد رفتاری از جمله بزهکاری می انجامد و همچنین، افرادی که در دوره نوجوانی منزوی و بدون ارتباط با دوستان و همسالان بوده اند در بزرگسالی نیز دچار مشکلات متعدد سازگاری شده اند.

ارتباطات خانوادگی - دل بستگی، صمیمیت و نزدیکی با افراد خانواده با پیامدهای مثبت و مهم بهداشتی همراه است از جمله: نمرات بهتر درسی، رفتارهای مشکل آفرین کمتر از جمله مصرف مواد و رشد هیجانی بهتر. تحقیقات نشان داده است ارتباط والد/ فرزند نقش تعیین کننده ای در سلامت

نوجوانان دارد. والدینی که ویژگی های زیر را دارند، فرزندان شان کمتر دچار آسیب های روانی- اجتماعی از جمله مصرف مواد و بزهکاری می شود:

- حضور در کنار فرزند و رسیدگی بیشتر به فعالیت های فرزند،
- روابط گرم و صمیمانه،
- تعیین قواعد روشن با استفاده از منطق و استدلال،
- نظارت بر رفتارهای فرزندان،
- انتظارات واقع بینانه متناسب با سن و توانایی های رشدی فرزند.

فرزندان چنین خانواده هایی از عزت نفس بالا، افسردگی و اضطراب کمتر، استقلال و اتکاء به خود بیشتر، احتمال کمتر مصرف مواد، بزهکاری و سایر رفتارهای مشکل آفرین.

اختلافات و تعارض های والد / فرزند - اختلافات بین والدین و فرزندان در انتهای نوجوانی به اوج می رسد که به نظر می رسد یک مرحله عادی و هنجار در استقلال یابی نوجوانان باشد. این اختلافات را به دو دسته تقسیم می کنند:

اختلاف در مورد موضوعات معمولی و کم اهمیت: مانند دقت در انجام تکالیف، اهمیت نسبی بعضی درس ها در مقابل بعضی درس های دیگر، لباس و پوشش و مانند آن.

اختلاف در مورد موضوعات مهم: مثل موضوعات درسی و برنامه های آینده فرد.

معمولاً والدین، اختلافات و تعارض های والد / فرزند را بزرگ نمایی می کنند و آن را به منزله طرد کامل ارزش ها و استانداردهای خانوادگی از سوی فرزند خود می دانند. در صورتی که این طوریست و این موضوعات با مدیریت صحیح و مهارت حل اختلاف و استفاده از انعطاف در پیدا کردن راه حل های مورد توافق دو طرف به خوبی به پایان می رسد.

مدرسه

مدرسه نقش مهمی در زندگی اجتماعی نوجوانان برعهده دارد. تحقیقات نشان داده است پیوند، علاقه، احساس تعلق و مورد توجه و احترام بودن از سوی مدرسه و معلمان، یکی از عوامل مهم در پیشگیری از آسیب های روانی و اجتماعی و به خصوص مصرف مواد است. نوجوانانی که معلمان خود را منصف و عادل می دانند از سازگاری اجتماعی بسیار بالایی برخوردارند. در واقع، فضای عاطفی و هیجانی مدرسه بسیار مهم تر از اندازه مدرسه، امکانات تجهیزات آن ارزشمند و مفید است.

نکته بسیار مهم

فضای عاطفی و هیجانی مدرسه و احساس تعلق، پیوند و مورد توجه بودن از سوی معلمان، نقش مهمی در پیشگیری از مصرف مواد در دانش آموزان دارد.

رشد رفتاری نوجوانان

مجهر شدن نوجوانان به توانایی های مختلف جسمی، شناختی، اجتماعی و هیجانی، آنان را در شرایطی قرار می دهد که رفتارهای جدیدی را تجربه و تمرین کنند. یکی از ویژگی های رفتاری نوجوانان خطرجویی^{۶۵} است. آنان، نیاز دارند که تصمیم خود را در زندگی بگیرند، آن را آزمایش کنند و بر این اساس مهارت های مختلف خود را رشد و گسترش دهند. با این حال، گاهی اوقات در محاسبه خطرات اشتباه می کنند و خطرات را بیش از حد دست کم می گیرند. در نتیجه ممکن است اشتباهات اساسی در زندگی مرتکب شوند یا دچار خطرات مختلفی شوند از جمله بزهکاری، مصرف مواد و سایر موارد. نگاهی به آمارهای موجود در سطح جهانی نشان می دهد که دست کم گرفتن خطرات از سوی نوجوانان موضوعی جدی است که به افزایش مشکلات متعددی در آنان منجر می شود از جمله بالا رفتن آمار مصرف مواد، تصادفات رانندگی، قتل ها، خشونت ها و درگیری ها و سایر موارد.

دانشمندان دلایل مختلفی را برای خطرجویی نوجوانان مطرح کرده اند:

۱. نیاز به هیجان، تفریح، سرگرمی، تجربه های جدید از جمله تجربه های خطرناک،
۲. پذیرفته شدن از سوی همسالان و یافتن جایگاهی خاص در میان آنان،
۳. مدل گیری از رفتارهای مختلف والدین یا سایر بزرگسالان اطراف.

در هر حال، نکته مهمی که باید به آن توجه کرد این است که نوجوانان، گروه مشابه و یک دستی نیستند و ممکن است هر یک از موارد بالا، در میان بعضی از آنان بیشتر کاربرد داشته باشد.

مصرف مواد در نوجوانان

بعضی نوجوانان، ممکن است به صورت اتفاقی و تصادفی مواد مصرف کنند ولی اکثر آنها مصرف را کنار می گذارند ولی بعضی از نوجوانان همچنان به رفتار خطرناک خود ادامه می دهند. تحقیقات نشان داده است افرادی که مصرف مواد ادامه می دهند که:

- مصرف مواد را زود هنگام و از سنین پایین تر شروع کرده اند،

^{۶۵} - risk taking

- از مواد برای تسکین اضطراب، افسردگی و هیجان های منفی خود استفاده می کنند (خود درمانی)،
- همراه با دوستان شان به مصرف مواد می پردازند،
- والد مصرف کننده مواد دارند،
- مهارت های فرزندپروری والدین شان ضعیف است از جمله نظارت بر رفتارهای فرزند، تعیین قواعد منظم و روشن، تشویق و تنبیه متناسب با رفتارهای فرزند و مانند آن،
- آسیب پذیر در مقابل فشار همسالان به مصرف مواد به خصوص عزت نفس ضعیف کمرویی و ضعف در مهارت نه گفتن.

علاوه بر مصرف مواد در دوره نوجوانی، سایر مشکلات و آسیب های رفتاری شایع در دوره نوجوانی عبارت است از ابتلای به اچ آی وی/ ایدز، افت تحصیلی و ترک تحصیل، بیماری های عفونی جنسی، بزهکاری و خشونت.

منابع:

- ربابه نوری (۱۳۸۲) سلامت نوجوانی: ویژه نوجوانان دختر اول راهنمایی. تهران: انتشارات شهرآبی.
- ربابه نوری (۱۳۸۲) سلامت نوجوانی: ویژه نوجوانان دختر دوم راهنمایی. تهران: انتشارات شهرآبی.
- ربابه نوری (۱۳۸۲) سلامت نوجوانی: ویژه نوجوانان دختر سوم راهنمایی. تهران: انتشارات شهرآبی.
- ربابه نوری (۱۳۸۲) سلامت نوجوانی: ویژه نوجوانان دختر اول متوسطه. تهران: انتشارات شهرآبی.
- ربابه نوری (۱۳۸۱) سلامت نوجوانی. تهران: انتشارات شهرآبی.

American Psychological Association (۲۰۰۲). **A reference professionals developing adolescents.** Maternal and child health breau.

بخش ۶

سبک های فرزندپروری

سبک های فرزندپروری

اهداف آموزش:

هدف محتوی حاضر آن است که مخاطبان بتوانند:

- محورهای اساسی در رشد و پرورش فرزندان را نام ببرند.
- اهمیت انضباط و محبت در تربیت فرزندان را شرح دهند.
- ارتباط بین انضباط و محبت با سبک های مختلف فرزندپروری را شرح دهند.
- ویژگی ها و خصوصیات هریک از سبک های فرزندپروری را بیان کنند.
- ارتباط بین هر یک از سبک های فرزندپروری با مصرف مواد را شرح دهند.

فرزند پروری

در فرهنگ و خانواده ایرانی، فرزند از اهمیت بسیار زیادی برخوردار است به گونه ای که افراد ناباور استرس های زیادی را تجربه می کنند. با این حال، رسیدگی، مراقبت و پرورش فرزندان، خود یکی از وظایف و مسئولیت های سنگین زندگی و یکی از استرس های مهم به حساب می آید. در این رابطه، پژوهش های موجود نشان می دهند که نحوه پرورش فرزندان به شدت بر آینده آنان در حوزه سلامت، موفقیت و رضایت آنان به شدت تاثیر دارد. به عبارت دیگر، نحوه برخورد و مراقبت والدین از فرزندان خود، تاثیر تعیین کننده ای در آینده آنان دارد چه از نظر موفقیت های تحصیلی و اجتماعی و چه از نظر پیامدهای مربوط به سلامت آنان چه سلامت جسمی و چه سلامت روانی. با توجه به اهمیت خانواده و سبک های فرزندپروری در سلامت و موفقیت فرزندان، در این قسمت به سبک های فرزند پروری پرداخته می شود.

تعریف سبک های فرزند پروری^{۶۶}

منظور از سبک های فرزندپروری، استراتژی هایی هستند که والدین برای پرورش فرزندان خود به کار می برند. نحوه پرورش و تربیت فرزندان متفاوت است و در خانواده های مختلف از سبک های متفاوتی

^{۶۶} - parenting styles

استفاده می شود. برای آن که با سبک های فرزند پروری بهتر آشنا شوید بهتر است با قطب ها یا محورهای اساسی پرورش فرزندان بیشتر آشنا شوید.

تحقیقات نشان داده است که با توجه به نیازهای فرزندان برای رشد و پرورش، سلامت و موفقیت در زندگی آینده، دو قطب یا محور اساسی وجود دارد که اساس سبک های فرزند پروری بر این دو قرار دارد. این دو قطب یا محور عبارت اند از ۱- محور محبت^{۶۷}، ۲- محور انضباط و عمل^{۶۸}.

نکته

اساس تربیت و پرورش فرزندان بر دو محور محبت و انضباط قرار دارد.

محور محبت: در این محور، پاسخگو بودن والدین به نیازهای فرزند بسیار مهم است و ارتباطی که با فرزند برقرار می کنند و اساس آن بر گرمی، توجه و پذیرش قرار دارد. در بعضی از خانواده ها، برخورد والدین صمیمانه تر، گرم تر و توجه آنان به فرزندشان بیشتر است و در بعضی خانواده های دیگر، روابط نه تنها از چنین کیفیت هایی برخوردار نیست بلکه سرد، طرد کننده و بی تفاوت است. در چنین خانواده هایی به نیازهای اساسی روانی فرزندان پرداخته نمی شود و آنان به صورتی، رها شده اند.

محور انضباط و عمل: در بعضی خانواده ها، انتظارات، مسئولیت ها، محدودیت ها و وظایف مشخص و معینی برای فرزندان وجود دارد. در بعضی خانواده های دیگر، به نظر می رسد فرزند هیچ مسئولیتی برعهده ندارد، برای او محدودیتی وجود ندارد و وظیفه ای نیز برای او مشخص نشده است. علاوه بر وجود یا عدم وجود انتظارات و مسئولیت ها، شدت انتظارات و همچنین نوع برخورد خانواده ها در مقابل این انتظارات و مسئولیت ها بسیار متفاوت است. در بعضی خانواده ها، استانداردهای بسیار بالایی برای فرزندان معین شده است که باید سعی کنند به آن دست یابند، در حالی که در خانواده های دیگر، این استانداردها متناسب با سن و میزان رشد فرزندان است. بعضی خانواده ها، هنگامی که فرزندان مسئولیت یا وظیفه ای را انجام ندهند، با آنان برخوردهای تند، خشن و شدیدی می شود. در حالی که در بعضی دیگر، برخوردها متناسب تر، منطقی تر و روشن تر است. علاوه بر این، در بعضی خانواده ها، ممکن است خانواده انتظاراتی را مشخص کرده باشد و برای عدم اجرای آن نیز پیامدهایی در نظر گرفته

^{۶۷} - love oriented

^{۶۸} - object oriented

شده باشد، ولی خانواده در اعمال آن پیامد نامتناقض و بی ثبات اقدام می کند یا اصولاً اقدامی نمی کند.

همان طور که گفته شد، قطب ها یا محورهای محبت و انطباط نقش تعیین کننده ای در برخوردهای متفاوت خانواده در پرورش فرزند دارند. نکته مهم آن است که هم انطباط و هم محبت برای رشد و پرورش صحیح فرزندان در کلیه سنین و مراحل رشدی، اساسی و ضروری است و بی توجهی یا افراط و تفریط در هر کدام از آنها، تاثیر مشخصی بر سلامت و موفقیت فرزندان دارد. بر اساس، دو قطب یا محور مذکور، بومریند^{۶۹} سبک های مختلف فرزند پروری را مطرح کرد. بر اساس نظر وی سبک های فرزند پروری، ابتدا به سه و بعد به چهار سبک مختلف زیر تقسیم شد:

۱. سبک مستبد^{۷۰}،

۲. سبک قاطع^{۷۱}،

۳. سبک سهل گیر^{۷۲}،

۴. سبک غافل^{۷۳}.

با توجه به اهمیت سبک های فرزندپروری در این قسمت هر یک از آنها به تفصیل معرفی می شوند:

خانواده مستبد: انتظار، دستور، قانون و توقع زیاد، محبت کم

در خانواده های مستبد، قواعد و قانون های خانوادگی زیاد است ولی محبت و توجه اندک است. در واقع، این والدین هستند که برای فرزندان خود برنامه ریزی می کنند و در این برنامه ریزی ها به خواسته ها، علایق و سلیقه های فرزندان خود چندان اعتنایی ندارند. والدین مستبد از فرزندان خود انتظارات زیادی دارند ولی معمولاً دلیل و منطق انتظارات خود را بیان نمی کنند. منطق آنان «چون من می گویم» است. آنان برای اطاعت، ارزش زیادی قائل اند و آن را یک ارزش مهم در خانواده می دانند. آنان کمتر با فرزندان خود در مورد برنامه هایی که برای آنان در نظر دارند، مشورت می کنند. ابراز محبت و علاقه به فرزندان در این خانواده ها به شدت کم است. والدین مستبد به نیازهای فرزندان خود توجه چندانی ندارند. آنان فرزندان خود را موجوداتی مستقل از والدین نمی دانند. یعنی آنان فرزندان

^{۶۹} - Baumrind

^{۷۰} - authoritarian

^{۷۱} - authoritative

^{۷۲} - permissive

^{۷۳} -disengaged/ neglectful

خود را به عنوان انسان های مستقلی به رسمیت نمی شناسند. بلکه فرزندان را جزئی از خود می دانند که جدایی ناپذیر است.

سبک برخورد خانواده های مستبد با خطاهای فرزندان خشن است. والدین، متوقع و انتقادگر هستند و از استانداردهای مطلق برای ارزیابی فرزند استفاده می کنند.

اگر چه ظاهراً به نظر می رسد فرزندان خانواده های مستبد، در نظم، انضباط و یا تحصیل تا حدودی موفق هستند ولی این ظاهر این قضیه است. این فرزندان در دوران رشد و در بزرگسالی با مشکلات متعددی روبه رو می شوند. افسردگی در فرزندان این خانواده ها زیاد دیده می شود. سایر مشکلاتی که در فرزندان این خانواده ها دیده می شود عبارت است از:

- مشکلات رفتاری،
- عزت نفس ضعیف،
- مهارت های اجتماعی ضعیف و به همین دلیل انزوا و گوشه گیری،
- ضعف در هدف گزینی،
- ضعف در تصمیم گیری،
- اضطراب بالا،
- فقدان کنجکاوی،
- وابستگی به والدین،
- واکنش ضعیف در مقابل ناکامی ها (دردختران تسلیم و در پسران، خصومت بیشتر دیده می شود).

نمونه هایی از برخوردهای والدین مستبد:

هر وقت کار بدی کند، سرش داد می زنم (پرخاشگری کلامی).
از تهدید به تنبیه زیاد استفاده می کنم (پرخاشگری کلامی).
با فرزندم مرتباً جر و بحث می کنم (پرخاشگری کلامی).
به عنوان تنبیه فرزندم را محروم می کنم و نیازی هم نیست که برایش دلیل بیاورم (روش غیراستدلالی و تنبیهی).
بچه ها، صلاح خودشان را تشخیص نمی دهند و پدر و مادر باید آنها را هدایت کند (روش غیراستدلالی و تنبیهی).

خانواده سهل گیر: توجه و محبت زیاد، انتظار اندک

در خانواده های سهل یا آسان گیر، انتظار و توقع از فرزندان کم و توجه و محبت زیاد است. خانواده های آسان گیر قواعد و قانون خانوادگی برای فرزندان وجود ندارد. آنان معتقداند که همه امکانات زندگی باید در خدمت فرزندان باشد تا آنان احساس نارضایتی نکنند و محرومیتی تحمل نکنند. از نظر آنان، هر گونه انتظاری یا توقع مسئولیت یا وظیفه ای از فرزندان داشتن یک اشتباه است که باعث رنج و ناراحتی فرزندان می شود و به همین دلیل، آنان را بیش از اندازه آزاد، بی مسئولیت و بی برنامه می گذارند.

این والدین بسیار پذیرنده، مهربان با فرزندان هستند و به نیازها و آرزوهای آنان بیش از اندازه توجه دارند. این والدین، نحوه سازگار شدن با شرایط زندگی را به فرزندان خود نمی آموزند و این که در موقعیت های مختلف چه رفتارهای مناسبی از خود نشان دهند.

در چنین خانواده هایی، والدین، منبعی استفاده برای رسیدن فرزندان به آرزوهایشان است و نه منبعی برای ایده آل ها و آرمان ها و نه عاملی برای شکل دهی و تغییر رفتارهای فرزند.

در بعضی از خانواده ها، والدین سعی می کنند هیچ انتظاری از فرزند خود نداشته باشند و آنان را کاملاً در زندگی راحت و آزاد بگذارند. این خانواده ها معتقداند «بچه ها باید بچگی کنند» و «جوان ها باید جوانی کنند» و منظور آنان این است که مسئولیت و وظیفه ای نداشته باشند. آنان فرزندان خود رادر پنبه بزرگ می کنند و سعی می کنند تا آن جا که ممکن است برای فرزندان خود هیچ انتظار، توقع، وظیفه یا مسئولیتی تعیین نمی کنند.

نکته مهم این است که فرزندی که در خانواده، هیچ مسئولیت، وظیفه و انتظاری از او نداشته اند چگونه در آینده می توانند وارد جامعه شود و به انتظارات جامعه و دیگران از خود جواب دهد؟ فردی که تا به حال مسئولیتی احساس نکرده و حتی مسئولیتی نسبت به خودش هم احساس نکرده است چگونه در آینده می تواند از خود مراقبت صحیحی داشته باشد؟

تجارب و تحقیقات نشان داده است با ورود به جامعه این افراد نیز قادر به انجام وظایف خود نخواهد بود و دچار سرخوردگی و ناکامی شدید می شود. پس بهتر است به جای آن که این افراد در بزرگسالی ر جوانی و نوجوانی دچار سرخوردگی شود، از ابتدا، به آنان یاد داده شود که آنها وظایف و مسئولیت هایی نسبت به خود، دیگران و جامعه دارند که باید آنها را انجام دهند. والدین آسان گیر، باعث می شوند فرزندان خود در زندگی بزرگسالی خود مرتباً با شکست و ناکامی روبه رو شوند.

تحمل فرزندان خانواده های آسان گیر، بسیار کم است و سریع به موقعیت های زندگی، برخوردهای تند و نادرست نشان می دهند. به همین دلیل، فرزندان این خانواده ها، بیشتر احتمال دارد که دچار بزهکاری، رفتارهای ضداجتماعی و مصرف مواد شوند. فرزندان این خانواده ها بیشتر احتمال دارد که دچار اختلال سلوک^{۷۴} یا رفتارهای ضداجتماعی^{۷۵} شوند.

دلیل آسیب پذیری فرزندان خانواده های سهل گیر آن است که به دلیل مراقبت بیش از حد، رشد اجتماعی و هیجانی فرزندان به شدت لطمه دیده است. از آن جایی که قواعد و قوانین یا وجود ندارند یا به درستی اجرا نمی شوند، فرزندان، والدین خود را مقتدر و توانا نمی بینند. اگرچه، فرزندان این خانواده ها، مهارت های ارتباطی خوبی دارند و عزت نفس خوبی دارند ولی از مشکلات زیر به شدت رنج می برند:

- تکانشی و ناپخته اند،
- دیگران را دست کاری^{۷۶} می کنند،
- در فهم پیامدهای رفتارهای خود ضعیف اند،
- موفقیت های تحصیلی اندکی دارند،
- مشکلات رفتاری و پرخاشگری زیادی دارند،
- به شدت مستعد مصرف مواد اند.

نمونه هایی از برخوردهای خانواده سهل گیر

معمولاً به فرزندم می گویم که تنبیهش می کنم ولی به آن عمل نمی کنم (عمل نکردن به حرف خود)، هر وقت فرزندم، در مورد موضوعی سروصدا و قشقرق راه می اندازد، کوتاه می آیم (فقدان اعتماد به نفس به عنوان یک والد)،

اجازه می دهم که سربه سر دیگران بگذارد و اشتباه بکند (بی توجهی به رفتار اشتباه)،

سخت نمی گیرم که تو حرف دیگران بپرد (بی توجهی به رفتار اشتباه)،

می ترسم که اگر جدی با او برخورد کنم، مرا دوست نداشته باشد (فقدان اعتماد به نفس به عنوان والد)،

درست نمی دانم که در مقابل بدرفتاری او چه کنم فقدان اعتماد به نفس به عنوان والد).

^{۷۴} - conduct disorder

^{۷۵} - antisocial

^{۷۶} - manipulative

خانواده های غافل: نه انتظار و نه توجه و محبت

والدین خانواده های غافل، از فرزندان جدا بوده و کاری به کار آنان ندارند. آنان برای فرزندان خود، برنامه، انتظار، توقع و مسئولیت خاصی تعیین نکرده اند. همچنین، توجه، محبت، صمیمیت و عاطفه خاصی نیز به فرزندان خود نشان نمی دهند.

۱. والدین در این خانواده ها، فقط نیازهای اولیه فرزندان خود را تامین می کنند از جمله غذا، پوشاک، تحصیل و ... ولی در سایر موارد عاطفی، روانی و پشتیبانی زندگی کاری به فرزندان خود ندارند. برای این والدین، قسمت های دیگر زندگی شان مثل کار، تفریح، روابط اجتماعی و معاشرت و ... مهم تر از فرزندان است. خانواده غافل، نظارتی بر رفتار فرزندان خود ندارد. بالاترین آمار مربوط به مشکلات رفتاری از جمله مصرف مواد مربوط به خانواده های غافل است.

مشکلات اساسی که در فرزندان این خانواده ها مشاهده می شود عبارت اند از:

- طرد،
- ضعف یا فقدان دلبستگی ایمن،
- ضعف مهارت های هیجانی، شناختی و اجتماعی،
- پرخاشگری،
- عدم پیروی و اطاعت از استانداردها،
- نافرمانی،
- رفتارهای ضداجتماعی،
- همراه شدن و پیوستن به گروه ها و باندهای ضداجتماعی.

در بسیاری از موارد زیر، احتمال این که خانواده نسبت به فرزندان خود غفلت و بی توجهی کند زیاد است:

- مشکلات خانوادگی،
- مشکلات عاطفی بین زن و شوهر،
- فوت یکی از والدین یا یکی از اعضای خانواده،
- نبود یکی از والدین در منزل به علت ماموریت، زندانی شدن، شغل و ...

- بیماری ها و اختلالات مختلف جسمی و روانی از جمله اعتیاد یکی از اعضای خانواده به خصوص والدین،
- طلاق والدین،
- مشکلات مالی و اقتصادی،
- والدینی که مشاغل یا موقعیت های مهم و پرمشغله ای دارند.

نکته بسیار مهم

والدین وظیفه دارند نیازهای فرزندان خود را تامین کند. اگر خانواده ای به نیازهای فرزندان خود توجه نکند، به رشد روانی آنها و حتی رشد جسمی آنها به شدت صدمه خواهد زد. نکته مهم آن است که نیاز با خواسته ها متفاوت است. مثلاً تهیه غذای سالم یکی از نیازهای اساسی فرزندان است. همین طور، محبت کردن و احترام گذاشتن به آنان، ایجاد محیط آرام خانوادگی که بدون تنش و درگیری باشد و ... اگر خانواده ای به نیازهای فرزندان خود چه در زمینه جسمی، چه روانی، چه پزشکی و یا تحصیلی بی تفاوت باشد، در حق فرزند خود غفلت کرده است که نوعی خیانت به فرزند محسوب می شود. غفلت از فرزندان یکی از انواع بدرفتاری و آزار کودکان و نوجوانان محسوب می شود.

والدین قاطع : هم توجه و محبت و هم انتظار و توقع

بهترین سبک فرزندپروری، سبک قاطع است. در این خانواده ها، والدین هم از فرزندان خود انتظاراتی دارند و هم نسبت به آنها توجه و محبت نشان می دهند. انتظاراتی که والدین قاطع از فرزندان خود دارند، منطقی و متناسب با سن آنان است. آنان نتظارات خود را از فرزندان با آنان در میان می گذارند و در این زمینه با آنان گفت و گو می کنند. والدین قاطع، دلیل و منطق روشنی برای قواعد خانوادگی مطرح می کنند.

در خانواده های قاطع، قواعد و قانون های خانوادگی روشنی برای فرزندان وجود دارد. خانواده قاطع، فعالانه به راهنمایی و هدایت فرزندان می پردازد. خانواده قاطع، بر فعالیت های فرزند خود نظارت دارد. این والدین از حمایت به جای انتقاد و از تشویق به جای تنبیه استفاده می کنند.

این والدین تاکید چندانی بر رقابت ندارند و استقلال را تشویق می کنند. آنان فرزندان خود را تشویق می کنند که در زندگی خود تصمیم گیری کنند و برای تصمیم های خود، دلایل منطقی بیان کنند. آنان، فرزند خود را تشویق می کنند تا به چالش و مبارزه با مشکلات زندگی بپردازد و از استقلال

فزاینده وی حمایت می کنند. والدین خانواده های قاطع در عین حال که فرزندان خود را به استقلال تشویق می کنند برای آنان حد و مرزهایی را تعیین می کنند.

این سبک والدگری، همراه با محبت از یک انضباط استوار، ثابت، مناسب و قاطعانه ای استفاده می کند که باعث ایجاد پختگی در فرزندان می شود. به همین دلیل، سازگارترین و سالم ترین فرزندان از این خانواده ها بیرون می آیند.

خصوصیات زیر در فرزندان خانواده های قاطع فراوان دیده می شود:

- شاد،
- اتکاء به نفس،
- تنظیم هیجانی،
- مهارت های قوی اجتماعی،
- انعطاف پذیری در مورد کلیشه های جنسیتی،
- توانایی استدلال قوی در مورد اعمال و رفتارها،
- توانایی سنجیدن پیامدهای رفتارهای خود،
- ارزش زیاد قائل شدن برای همکاری و مسئولیت اجتماعی،
- استقلال،
- روحیه چالش با مشکلات،
- پیشرفت های تحصیلی بالا،
- شایستگی ها و توانمندی های قوی روانی و اجتماعی،
- قدرت قضاوت خوب،
- فهم و درک بالا از ارزش ها، اخلاقیات و اهداف زندگی.

نکته مهم

خانواده های توانمند، قوی و مقتدر، هم به فرزندان خود محبت می کنند و با آنها محترمانه برخورد می کنند و هم از فرزندان خود انتظارات به جا و متناسبی دارند. در این خانواده ها، از فرزندان انتظاراتی دارند که آنها را به صورتی روشن، شفاف و واضح بیان می کنند تا فرزندشان به درستی بداند که چه انتظاری از او می رود و مسئولیت های آنها در زندگی چیست.

متخصصان تعلیم و تربیت، سبک فرزندپروری قاطعانه را به عنوان بهترین سبک فرزندپروری توصیه می کنند.

همان طور که دیده شد، سبک های فرزند پروری بر اساس دو موضوع مهم زیر تفکیک می شوند:

۱. پاسخگو بودن به نیازهای عاطفی و به ویژه محبت و گرمی،
 ۲. تعیین قواعد و قوانین خانوادگی، انتظارات و توقعاتی که از فرزندان خود دارند.
- جدول زیر، به خوبی هر یک از دو قطب بالا را در خانواده های مذکور به خوبی بیان می کند (جدول ۱).

جدول ۱- سبک های فرزندپروری بر اساس دو قطب محبت و انضباط

متغیرهای اساسی خانوادگی	وجود انتظارات، قوانین و قواعد خانوادگی	نبود انتظارات، قوانین و قواعد خانوادگی
وجود محبت، صمیمیت و گرمی	خانواده قاطع	خانواده آسان گیر
نبود محبت، صمیمیت و گرمی	خانواده مستبد	خانواده غافل

همان طور که گفته شد، سالم ترین نوع خانواده که به تربیت فرزندان مستقل، دارای مهارت های اجتماعی و عزت نفس می پردازد، خانواده قاطع است که دارای هر دو بعد مهم و اساسی تربیت فرزندان است. یعنی از یک سو، وجود انتظارات و توقعات روشن از فرزندان و از سوی دیگر، ابرای محبت، گرمی و صمیمیت با فرزندان. چنین خانواده ای دارای هر دو بعد اساسی پرورشی است که نهایتاً به رشد و سلامت اساسی فرزندان می پردازد.

نکات مهم

در مورد سبک های فرزند پروری به نکات زیر دقت داشته باشید:

نمی توان کلیه والدین را در یکی سبک های فرزند پروری جدا قرار داد. بعضی از والدین، ویژگی های از بیش از یک سبک را نشان می دهند.

گاهی اوقات، بعضی از والدین در طی زمان و در مراحل مختلف رشد فرزندان خود از یک سبک به سبک دیگر تغییر می کنند.

مزاج فرزند و والد، هر دو بر سبک فرزندپروری اثر می گذارد.

اکثر مردم، سبک فرزندپروری را از والدین خود می آموزند: بعضی سبک فرزندپروری والدین خود را می پذیرند و عده ای دیگر آن را رد می کنند.

رابطه بین سبک های فرزند پروری و مصرف مواد

همان طور که قبلاً مطرح شد، خانواده یکی از مهم ترین عوامل محافظت کننده از اعتیاد و اختلالات مرتبط با مصرف مواد شناخته می شود. سبک های ناکارآمد فرزندپروری، به دلیل تاکید افراطی بر روی یکی از عوامل محبت یا انضباط یا بی توجهی به هر یک از موارد، از توانایی و قدرت این نهاد محافظت کننده می کاهند. در این میان تحقیقات نشان داده است که سبک فرزندپروری غافل، بیشترین رابطه را با مصرف مواد دارد و از سوی دیگر، سبک فرزندپروری قاطعانه کمترین همبستگی را با مصرف مواد نشان می دهد.

در این قسمت رابطه هر یک از سبک های فرزندپروری غافل، مستبد و سهل گیر با مصرف مواد به اختصار مطرح می شود.

سبک فرزندپروری غافل و مصرف مواد

همان طور که قبلاً گفته شد، بیشترین میزان مصرف مواد در خانواده های غافل دیده می شود. بنا به دلایل متفاوتی که در این جا ارائه می شود، میزان مشکلات رفتاری از جمله مصرف مواد در خانواده های غافل افزایش می یابد:

۲. **نبود پیوند هیجانی با والدین** - همان طور که در دوره های قبل مطرح شد، وجود پیوندهای عاطفی قوی با والدین، یکی از عوامل محافظت کننده به شمار می آید. از آن جایی که در این خانواده ها، بین والدین و فرزندان چنین پیوندی وجود ندارد، نیازهای عاطفی و روانی فرزندان تامین نمی شود و در نتیجه زمینه مناسبی برای آسیب های روانی و اجتماعی، از جمله مصرف مواد مهیا می شود.

۳. **نبود نظارت و کنترل رفتاری منظم از سوی والدین بر فرزندان** - از آن جایی که الگوی رفتاری اساسی والدین در این خانواده ها، غفلت از فرزندان است، مسلم است که نظارتی بر رفتارهای آنان صورت نمی گیرد. در چنین وضعیتی، فرزندان به حال خود رها هستند و از آن جایی که در دوره نوجوانی، آسیب پذیری نسبت به رفتارهای انحرافی و مشکل زا بیشتر می شود، فرزندان این خانواده ها بیشتر از هر گروه دیگری در معرض این نوع از آسیب ها قرار می گیرند.

۴. ضعف در درونی سازی ارزش ها و آرمان های والدین و اجتماعی شدن^{۷۷} - به دلیل ضعف پیوند عاطفی با والدین، مسلم است که ارزش ها و آرمان هایی که معمولاً والدین با فرزندان خود در میان می گذارند در این خانواده ها مطرح نمی شود. از سوی دیگر، به دلیل فقدان نظارت بر رفتارهای فرزندان، رفتارهای مشکل دار آنان در حوزه های اجتماعی نه شناسایی و نه اصلاح می شود که خود زمینه مناسبی را برای رفتارهای مشکل آفرین و پرخطر آماده می کند.

۵. بدرفتاری و آزار فرزندان - همان طور که قبلاً گفته شد، بی توجهی نسبت به نیازهای روانی و اجتماعی فرزندان، یکی از انواع بدرفتاری و آزار کودکان و نوجوانان محسوس می شود. غفلت از فرزندان، ویژگی اساسی سبک فرزندپروری غافل است. همچنین، پژوهش های مختلف نشان داده اند، بین بدرفتاری و آزار فرزندان با مصرف مواد رابطه معنی داری وجود دارد. به همین دلیل، بسیار طبیعی است که مصرف مواد در فرزندان این خانواده ها افزایش یابد. تامین نشدن نیازهای روانی فرزندان، منجر به ناپختگی های روانی، نافرمانی، عدم پیروی از قوانین و مقررات و به خصوص رفتارهای ضد اجتماعی و پیوستن به گروه های ضد اجتماعی می شود که کلیه موارد از جمله عوامل خطر مصرف مواد می باشند. به عبارت دیگر، در این گروه از کودکان و نوجوانان، به دلیل غفلت، تجمع عوامل خطر صورت می گیرد که نهایتاً به مصرف مواد می انجامد.

با توجه به این که غفلت از فرزندان در موقعیت های خانوادگی ویژه ای صورت می گیرد، توجه به جمعیت های خاص از (جمله مواردی که در قسمت های قبل مطرح شد مانند فرزندان بیماران، زندانیان، آسیب دیدگان، افراد درگیر مشاغل سنگین و ...) از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در این میان، مداخلات پیشگیرانه اختصاصی^{۷۸} اهمیت ویژه ای دارند.

^{۷۷} - socialization

^{۷۸} - selective prevention

سبک فرزندپروری سهل گیر و مصرف مواد

فرزندان خانواده های سهل گیر نیز به شدت در معرض خطر مصرف مواد هستند و تحقیقات بسیار زیادی آسیب پذیری فرزندان این خانواده ها را تایید کرده است. از عواملی که منجر به چنین آسیبی پذیری در فرزندان این خانواده ها می شود می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. محافظت بیش از حد والدین و نبود فرصت برای رشد توانایی های روانی و اجتماعی -

توانایی های روانی اجتماعی فرزندان این خانواده ها به شدت ضعیف است و چنین شرایطی، از توان مقابله آنان با موقعیت های زندگی می کاهد. همچنین، ضعف مهارت های ارتباطی، ناپختگی های رفتارهای آنان، رفتارهای تکانشی و مواردی از این قبیل، هر یک به تنهایی نیز خطر مصرف مواد در این عده را افزایش می دهد.

۲. عدم موفقیت تحصیلی، ناکامی ها و شکست های مکرر در زندگی شخصی - همان طور

که قبلاً گفته شد، از آن جایی که والدین، مرتباً برای مشکلات فرزندشان دیگران را محکوم و مقصر دانسته اند، این فرزندان در زمان مناسب، ناکامی های زندگی را تجربه نکرده اند و برای آن آماده نمی باشند. زمانی که آنان با در دوران نوجوانی و جوانی به دنبال افزایش تعاملات اجتماعی، از محیط خانواده بیرون می آیند، شکست ها، محدودیت ها و ناکامی هایی را تجربه می کنند که برای آن آماده نیستند و چنین وضعیتی مشکلات هیجانی متعددی را ایجاد می کند که برای آن مقابله مناسبی نیز در اختیار ندارند و احتمال مصرف مواد به عنوان روشی برای تنظیم هیجانی افزایش می یابد. همچنین، شکست های تحصیلی نیز از جمله استرس هایی است که بر فشارها، ناکامی ها و استرس های دیگر آنان افزوده می شود.

۳. نبود نظارت، محدودیت و هدایت - نبود نظارت، محدودیت و ضعف والدین در هدایت

فرزندان، احتمال انجام رفتارهای پرخطر را در آنان افزایش می دهد. علاوه براین، ضعف والدین در اعمال انضباط پایدار، استوار و ثابت نیز از قدرت آنان در هدایت فرزندان شان می کاهد. در چنین شرایطی، والدین ناتوان از اعمال اقتدار و هدایت فرزندان خود به روش های سالم می باشند و به همین دلیل، بر میزان عوامل خطر در اطراف این فرزندان افزوده می شود.

برای این عده از والدین، به شدت ضروری است که مهارت های فرزندپروری^{۷۹} آموزش داده شود. همچنین، ضروری است باورهای اشتباه آنان در زمینه پرورش فرزندان (چون بچه هستند نباید با آنان جدی برخورد شود، یا اعمال قاطعیت، انضباط و جدیت با فرزندان نوعی پرخاشگری است، فرزندان مسئولیتی نباید داشته باشند، فرزندان تا زمانی که در منزل والدین هستند باید آسوده و راحت و بدون هیچ مسئولیتی باشند و ...) اصلاح شود.

سبک فرزندپروری مستبد و مصرف مواد

با آن که ظاهراً به نظر می رسد فرزندان خانواده های مستبد، به دلیل کنترل و محدودیت شدیدی که والدین بر آنان اعمال می کنند کمتر در خطر مصرف مواد هستند ولی چنین نیست. مهم ترین عاملی که زمینه مصرف مواد در فرزندان این خانوادهها را مهیا می کند به شرح زیر می باشند:

۱. **اختلالات افسردگی** - میزان ابتلای به افسردگی در فرزندان خانواده های مستبد بالاست. این در حالی است که افسردگی، خود یکی از عوامل خطر مصرف، سوء مصرف و وابستگی به مواد است. ناتوانی در مقابله با افسردگی و گاهی خوددرمانی^{۸۰} افسردگی از دلایلی است که ممکن است فرزندان این خانواده ها به سوی مواد کشیده شوند. از سوی دیگر، اختلالات افسردگی، خود منجر به مشکلات، آسیب ها و استرس های بیشماری دیگری نیز در زندگی می شوند از جمله: شکست های تحصیلی، شغلی، اجتماعی، ارتباطی و خانوادگی. افزایش میزان استرس های زندگی، نیز به نوبه خود بر احتمال روی آوردن به مواد می افزاید. نکته مهم تر آن که تحقیقات نشان داده اند والدین افسرده بیشتر از سبک فرزندپروری غافل و مستبد استفاده می کنند.

۲. **وابستگی به والدین برای کنترل، راهنمایی و هدایت** - از آن جایی که فرزندان خانواده های مستبد به شدت تحت کنترل و هدایت والدین خود هستند، مهارت های زندگی مستقلانه که پایه های پختگی فرد را تشکیل می دهند در وی شکل نمی گیرد از جمله: تصمیم گیری، برنامه ریزی، هدف گزینی، شناخت خود و مواردی از این قبیل. چنین وضعیتی، فرد را در شرایطی قرار می دهد که قادر به مقابله صحیح با استرس های زندگی نباشد. به ویژه آن چه در

^{۷۹} - parent skills training

^{۸۰} - self- medication

بحران ها یا استرس های هنجار زندگی و مراحل تغییر زندگی روی می دهد مانند زمانی که فرزندی در دانشگاه شهر دیگری پذیرفته شده است و باید برای اولین بار از خانواده جدا شود و روی پای خود بایستد. مسلم است که در چنین شرایطی، احتمال افسردگی و سایر اختلالات روانی افزایش می یابد که به صورت غیر مستقیم می تواند به مصرف مواد بیانجامد.

سبک فرزندپروری قاطع به عنوان سالم ترین سبک فرزندپروری

مقایسه سبک های فرزندپروری نشان می دهد که پیامدهای مثبت شناختی، اجتماعی، تحصیلی و سازگاری بهتر فقط در خانواده های قاطع وجود دارد. زیرا، چنین خانواده هایی به نیازهای فرزندان خود چه در زمینه موارد هیجانی و ارتباطی و چه در زمینه نظارتی و هدایتی به درستی جواب می دهند. توجه والدین قاطع به استدلال و بیان کردن منطق قواعد و قوانین برای فرزندان خود، به رشد استدلال در فرزندان کمک می کند که خود، مجدداً به فرزندان کمک می کند تا بتواند پیامدهای رفتارهای خود را به درستی متوجه شوند و در نتیجه از میزان بالایی از قضاوت های صحیح برخوردار شوند. نکته مهم آن است که حتی در زمینه خدمت سربازی که تاکید زیادی بر اطاعت و پیروی بی چون و چرا از قواعد و قوانین می شود نیز فرزندان خانواده های قاطع در مقایسه با فرزندان خانواده های مستبد از سازگاری بیشتری برخوردار بودند.

در کل، تحقیقات موجود، حمایت کافی و وافی از سبک فرزندپروری قاطعانه به عمل آورده اند. ارائه خدمات مربوط به آموزش مهارت های فرزندپروری در سطح گسترده و وسیع به والدین کمک شایانی خواهد کرد که در پرورش فرزندان خود هم به ابعاد ارتباطی و هم به ابعاد انضباطی توجه داشته باشند. در چنین شرایطی است که خانواده به عنوان یک عامل محافظت کننده قوی در جهت پیشگیری از مصرف، سوء مصرف و وابستگی به مواد عمل خواهد کرد.

منابع:

نوری، ربابه (۱۳۸۸). HIV/AIDS و خانواده: اطلاع رسانی به خانواده های نوجوانان به منظور پیشگیری از رفتارهای پرخطر منجر به HIV/AIDS. وزارت بهداشت: اداره مدیریت اچ آی وی/ایدز.

Isangedihi, A.A., J. & Bisong, N.N. (۲۰۰۹). Child rearing styles, premarital sextual practices and drug abuse among senior secondary school students in Cross River State Nigeria. **The Social Sciences**. Vol. ۴: ۷۱- ۷۵.

Lintott, M. (۲۰۰۹). An introduction to parenting. **Hanen Center for Family Support Professional**. Vol. ۱. No. ۱.

Maysel, O., Scharf, M., & Sholt, M. (۲۰۰۳). From authoritative parenting practices to an authoritarian context: Exploring the person-environment fit. **Journal of Research on Adolescence**. Vol. ۱۳: ۴۲۷- ۴۵۶.

Pelaez, M., Field, T., Pickens, J.N., & Hart, S. (۲۰۰۸). Disengaged and authoritarian parenting behavior of depressed mothers with their toddlers. **Infant Behavior & Development**. Vol. ۳۱: ۱۴۵-۱۴۸.

بخش ۷

آشنایی با برنامه آموزش مهارت‌های زندگی

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی: مبانی نظری و اهداف

اهداف آموزشی:

- انتظار می‌رود پس از خواندن این بخش بتوانید
- مبانی نظری و اهداف برنامه آموزش مهارت‌های زندگی را بشناسید.
- با مؤلفه‌های اصلی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی آشنا شوید.
- انواع مهارت‌های اساسی زندگی را بشناسید.
- با روش‌های آموزش مهارت‌های زندگی آشنا شوید.
- به اثر بخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی پی ببرید.

مقدمه

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی^۱ (LST) یک برنامه پیشگیری اولیه از سوء مصرف مواد است که بر اساس مدل سبب شناسی چند وجهی سوء مصرف الکل، سیگار و سایر مواد در نوجوانان طراحی شده است (هان و همکاران، ۲۰۰۲، بوتوین، ۲۰۰۰؛ بوتوین و گریفن، ۲۰۰۴). هدف اصلی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی ایجاد تغییر در عوامل اجتماعی و روان‌شناختی موثر در گرایش نوجوانان به شروع مصرف مواد است. از زمان شروع این برنامه در دهه ۱۹۸۰، مطالعات متعددی به منظور ارزیابی اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی در کشورهای مختلف انجام شده است. شواهد بدست آمده حاکی از آن است که آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش مصرف مواد موثر است (بوتوین و همکاران، ۲۰۰۴).

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی (LST) یک مداخله پیشگیرانه چند مؤلفه ای مبتنی بر رویکرد تقویت توانمندی (توانمندسازی) است که بر آموزش مهارت‌های مقاومت در برابر مصرف مواد، در چهارچوب مدل آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی عمومی تاکید می‌کند. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی یک برنامه پیشگیری مبتنی بر مدرسه است که بیش از همه برنامه های پیشگیری از سوء مصرف مواد، مورد ارزیابی علمی قرار گرفته است. برنامه آموزش مهارت‌های زندگی از طرف بسیاری از موسسه های علمی و پژوهشی از جمله انجمن روانشناسی آمریکا^۲، مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها^۳، انجمن طب آمریکا^۴، موسسه ملی سوء مصرف مواد^۵، موسسه ملی سرطان^۶، مرکز پیشگیری از سوء مصرف مواد^۷، و دفتر پیشگیری از جرایم و بزه‌کاری نوجوانان^۸، به عنوان مؤثرترین

۱. life skills training

۲. American Psychological Association

۳. the Centers for Disease Control and Prevention

۴. American Medical Association

۵. the National Institute on Drug Abuse

۶. National Cancer Institute

۷. Center for Substance Abuse Prevention

رویکرد پیشگیری در حال حاضر شناخته شده و مورد تمجید قرار گرفته است (بوتوین و گریفن، ۲۰۰۴). به طور خلاصه برنامه آموزش مهارت‌های زندگی یکی از مؤثرترین برنامه‌های پیشگیرانه موجود است که بیش از همه برنامه ارزیابی شده و در سال‌های اخیر به طور وسیع‌تری گسترش یافته است. آنچه این رویکرد را از سایر رویکردهای پیشگیرانه متمایز می‌نماید، تاکید ویژه آن بر تفاوت‌های فردی زیربنایی است. از دیدگاه نظری دو ویژگی متمایز کننده برنامه مداخله ای آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی عبارتند از: ۱- استفاده از راهبردهای درمانی برای تغییر و اصلاح این عوامل شخصیتی و شناختی- بین فردی زیربنایی و ۲- تاکید بر آموزش مهارت‌های عمومی زندگی برای تأثیر گذاری بر مصرف مواد مختلف (الکل، حشیش و ...) و جلوگیری از بروز سایر رفتارها نظیر رفتارهای جنسی زود هنگام، بزه کاری و عملکرد تحصیلی ضعیف (گلاسکو و مک کال، ۱۹۸۵).

جدول ۱ مؤلفه های نظری و مداخله ای برنامه آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی را نشان می‌دهد. ستون سمت راست این شکل مؤلفه های مداخله ای آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی، ستون وسط متغیرهای میانجی مفروض و ستون چپ رفتارهای مشکل ساز مورد توجه را نشان می‌دهد.

جدول ۱: مؤلفه های مداخله ای، متغیرهای میانجی مفروض و رفتارهای مشکل ساز نوجوانان مورد توجه در رویکرد آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی

نشانه های رفتارهای مشکل ساز نوجوانان	متغیرهای شخصیتی و شناختی میانجی	مؤلفه های اصلی آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی
مصرف سیگار	عزت نفس	راهبردهای هدف‌گزینی و مدیریت استرس
مصرف حشیش	کانون کنترل	تعیین تکالیف خانگی
مصرف مشروبات الکلی	ابراز وجود	آموزش مهارت‌های جرأت‌مندی و ارتباط
رفتارهای جنسی زودرس	اضطراب اجتماعی	روش‌های کاهش اضطراب
بزه کاری	نفوذ ناپذیری	مهارت‌های حل مسأله / تصمیم‌گیری
	نیاز به تایید	روش‌های خود تعلیمی یا خود بیانی
	تکانشگری	

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، یک برنامه پیشگیرانه و ارتقایی است که در آگوست ۱۹۹۳ از طرف یونیسف به عنوان مدلی برای پیشگیری از آسیب‌های روانی-اجتماعی معرفی شد و طی دو دهه گذشته مورد توجه متخصصان بهداشت روان بوده و بیش از همه برنامه‌های پیشگیرانه، مورد ارزیابی علمی قرار گرفته است. این برنامه از طرف بسیاری از موسسه‌های علمی و پژوهشی به عنوان مؤثرترین رویکرد پیشگیری در حال حاضر شناخته شده و مورد تمجید قرار گرفته است (بوتوین و گریفن، ۲۰۰۴).

مهارت‌های زندگی شامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها هستند که قدرت سازگاری و رفتار مثبت و کارآمد را افزایش می‌دهند. این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازند مسئولیت نقش‌های اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران با خواسته‌ها، انتظارات و مشکلات روزمره به ویژه در روابط بین فردی به شکل موثری برخورد نماید (سازمان بهداشت روانی، ۱۹۹۸). این توانایی‌ها فرد را قادر می‌سازد تا در ارتباط با سایر انسان‌ها، جامعه، فرهنگ و محیط خود مثبت و سازگارانه عمل کرده و سلامت روانی خود را تأمین کند. یادگیری مهارت‌های زندگی موجب افزایش ظرفیت روان‌شناختی اشخاص می‌شود. هدف اصلی آموزش مهارت‌های زندگی در واقع افزایش توانایی روانی-اجتماعی و در نهایت پیشگیری از شکل‌گیری رفتارهای آسیب‌رسان و ارتقای سطح بهداشت روانی است (سازمان جهانی بهداشت، ۱۹۹۸). سایر اهداف آموزش مهارت‌های زندگی عبارتند از :

- تسهیل و تقویت مهارت‌های روانی اجتماعی به شیوه متناسب با فرهنگ و سطح رشدی افراد
- افزایش ظرفیت روان‌شناختی افراد
- ارتقای رشد شخصی و اجتماعی
- ارتقای رفتار مسئولانه
- افزایش اعتماد به نفس
- پیشگیری از تبعیض و بهره‌کشی
- ایجاد روابط بین فردی مناسب و موثر
- پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی
- پیشگیری از مشکلات اجتماعی و بهداشتی
- تقویت اعتماد به نفس و احترام به خود
- تجهیز اشخاص به ابزار و روش‌های مقابله با استرس‌های محیطی و روانی

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی شامل سه مؤلفه اصلی است. مؤلفه اول برای آموزش مجموعه ای از مهارت‌های خود کنترلی مانند حل مسأله، تصمیم گیری و تفکر خلاق و انتقادی طراحی شده است و مؤلفه دوم بر مهارت‌های اجتماعی عمومی مانند مهارت‌های ارتباطی و روابط بین فردی متمرکز است. مؤلفه سوم برنامه آموزش مهارت‌های زندگی به منظور تقویت مهارت‌های مقاومت در برابر فشارهای اجتماعی مانند جرأت‌مندی و مهارت‌های امتناع طراحی شده است (بوتوین، ۲۰۰۰).

طی سال‌های اخیر پژوهش‌های زیادی در مورد اثرات آموزش مهارت‌های زندگی انجام شده است. نتایج این مطالعات نشان می‌دهد که آموزش مهارت‌های زندگی در کاهش سوء مصرف مواد (بوتوین و همکاران ۱۹۸۴، ۱۹۸۰، پنتز ۱۹۸۶)؛ پیشگیری از بی بند و باری جنسی (اولوپس، ۱۹۹۰)؛ بارداری در نوجوانان (زابین و همکاران، ۱۹۸۶ شینگ ۱۹۹۶)؛ ارتقای هوش (گونزالس، ۱۹۹۰)؛ پیشگیری از ایدز (سازمان جهانی بهداشت ۱۹۹۴)؛ آموزش صلح (پراترمن و همکاران ۱۹۸۸)؛ ارتقای اعتماد به نفس (تاکید، ۱۹۹۰) اثربخش است.

هدف نهایی آموزش مهارت‌های زندگی

تقویت و ارتقای	پیشگیری از
دانش صحیح	تصورات غلط و بد فهمی ها
نگرش و ارزشهای مثبت	نگرش منفی
رفتارها و مهارتهای اجتماعی	رفتارهای مخاطره آمیز

انواع مهارت‌های اساسی زندگی

دسته بندی‌های مختلفی از مهارت‌های زندگی وجود دارد. سازمان بهداشت جهانی از ۱۰ مهارت اساسی نام می‌برد که عبارتند از :

۱. خود آگاهی
۲. همدلی
۳. مهارت‌های ارتباطی

۴. روابط بین فردی
۵. مهارت‌های تصمیم‌گیری
۶. حل مسأله
۷. مهارت‌های تفکر خلاق
۸. تفکر انتقادی
۹. مهارت‌های مقابله با استرس
۱۰. مقابله با هیجان‌های منفی

سایر پژوهشگران مهارت‌های زندگی را شامل انواع متفاوتی از مهارت‌ها می‌دانند. به طور کلی بسته به هدف می‌توان انواع مختلفی از مهارت‌ها را آموزش داد. در رویکرد اختصاصی آموزش مهارت‌های زندگی که به منظور پیشگیری از رفتارهای خاصی مانند مصرف مواد طراحی شده است، بیشتر بر مهارت‌هایی که با مصرف مواد مرتبط هستند، تاکید می‌شود.

مهارت‌های اجتماعی	مهارت‌های شناختی	مهارت‌های مقابله با هیجانات
مهارت‌های ارتباطی	مهارت‌های تصمیم‌گیری و مسأله‌گشایی	مدیریت استرس
مهارت‌های مذاکره و امتناع	درک پیامدهای رفتارها	مدیریت احساسات از جمله خشم
مهارت‌های جرأت‌مندی	ارائه راه‌حل‌های چالش‌برانگیز برای مشکلات	مهارت‌های یالا بردن کانون کنترل درونی
مهارت‌های بین فردی برای توسعه روابط سالم	مهارت‌های تفکر انتقادی	(خودمدیریتی، خودیازنگری)
مهارت‌های همیاری و همکاری	تحلیل تأثیرات همسالان و رسانه‌ها	
برقراری همدلی و توجه به دیدگاه دیگران	تحلیل دریافت‌های شخص از هنجارها و یاورهای اجتماعی	
	خودارزیابی و تصریح ارزش‌ها	

مهارت‌های بین‌فردی	مهارت‌های ایجاد خودآگاهی	مهارت‌های روشن‌سازی و تحلیل ارزش‌ها	مهارت‌های تصمیم‌گیری	مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت استرس
برقراری هم‌دلی گوش دادن فعال دریافت و آرایه پس‌خوراند ارتباط‌کلامی و غیرکلامی جرأت‌مندی و امتناع مذاکره و حل تعارض برقراری رابطه و مهارت‌های اجتماعی	مهارت‌های خودارزیابی شناخت نقاط قوت و ضعف خود مهارت‌های تفکر مثبت مهارت‌های ایجاد خود انگاره و تصویر بدنی مثبت	مهارت‌های شناخت ارزش‌ها مهارت‌های شناخت عوامل موثر بر ارزش‌ها و نگرش‌ها همسو کردن ارزش‌ها، نگرش‌ها و رفتار	تفکر انتقادی و تفکر خلاق مسأله‌گشایی ارزیابی خطرات و پیامدهای شخصی جمع‌آوری اطلاعات و تولید راه حل‌های جان‌نشین	خودکنترلی مقابله با فشار همسالان مدیریت زمان مقابله با هیجانات: سوگ، اضطراب مقابله با موقعیت‌های دشوار (تعارض، فقدان قهریه‌های ناشی از سوءاستفاده) جستجوی کمک مهارت‌های هدف‌گزینی

مؤلفه‌های اصلی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی

برنامه آموزش مهارت‌های زندگی شامل سه مؤلفه اصلی است. مؤلفه اول برای آموزش مجموعه‌ای از مهارت‌های خودگردانی عمومی به نوجوانان طراحی شده است و مؤلفه دوم بر مهارت‌های اجتماعی عمومی متمرکز است. این دو مؤلفه برای ارتقای توانمندی‌های فردی و اجتماعی و کاهش انگیزه مصرف مواد و آسیب‌پذیری در برابر عوامل اجتماعی موثر در مصرف مواد طراحی شده‌اند. مؤلفه سوم برنامه آموزش مهارت‌های زندگی به منظور تقویت مهارت‌های مقاومت در برابر مصرف مواد، ایجاد نگرش‌ها و هنجارهای ضد مواد، بر اطلاعات و مهارت‌های مرتبط با مصرف مواد متمرکز است. خلاصه‌ای از این مؤلفه‌ها به شرح زیر است.

مهارت‌های خودگردانی شخصی^{۸۹}

مؤلفه مهارت‌های فردی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی برای تأثیرگذاری بر مجموعه‌ای از مهارت‌های خودگردانی (خودمدیریتی) طراحی شده است. برای رسیدن به این هدف، مؤلفه مهارت‌های شخصی شامل مطالبی برای تقویت رشد تصمیم‌گیری و حل مسأله (به عنوان مثال

۱. personal self management skills

شناسایی مشکل، تعیین اهداف، ایجاد راه حل‌های مختلف، بررسی پیامدها) آموزش مهارت‌هایی برای شناسایی، تحلیل و مقاومت در برابر نفوذ رسانه‌های گروهی و تجهیز دانش آموزان به مهارت‌های خود کنترلی برای مقابله با اضطراب (مانند آموزش آرام سازی)، خشم و ناکامی (بازداری واکنش‌های تکانشی، تفسیر مجدد و استفاده از خود گویی‌ها) می‌باشد. همچنین دانش آموزان یاد می‌گیرند که چگونه اهداف واقع‌بینانه‌ای را انتخاب نموده، پیشرفت خود را ارزیابی و ثبت کرده و با شکست‌ها و موفقیت‌های خود مقابله نمایند. هدف نهایی آموزش این اصول بنیادی تغییر رفتار فردی، تقویت عزت نفس می‌باشد.

مهارت‌های اجتماعی

مؤلفه آموزش مهارت‌های اجتماعی برای بهبود چند مهارت بین فردی مهم جهت ارتقای توانمندی و قابلیت اجتماعی عمومی طراحی شده است. این مؤلفه شامل مطالبی است که برای کمک به دانش آموزان جهت بهبود مهارت‌های بین فردی خود از قبیل نحوه غلبه بر کمرویی، برقراری ارتباط موثر و آغاز تعاملات اجتماعی، اجتناب از سوء تفاهم، استفاده از مهارت‌های جرأت‌مندی کلامی و غیر کلامی برای امتناع از درخواست‌های ناسالم طراحی شده است.

مهارت‌ها و اطلاعات مرتبط با مواد

این مؤلفه برای اثر گذاشتن بر دانش، نگرش و هنجارهای مرتبط با مصرف مواد و مهارت‌های مقاومت در برابر فشار دوستان و رسانه‌های گروهی برای مصرف مواد، طراحی شده است. این مطالب شبیه مطالبی است که در بسیاری از برنامه‌های روانی- اجتماعی برای پیشگیری از مصرف مواد، وجود دارد و بر آموزش مهارت‌های مقاومت اجتماعی تاکید می‌نماید. این مؤلفه برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، بر پیامدهای کوتاه مدت و بلند مدت مصرف انواع مواد، میزان واقعی مصرف مواد میان نوجوانان و بزرگ‌ترها برای اصلاح انتظارات هنجاری افراد درباره مصرف مواد، رایج اطلاعات در مورد کاهش پذیرش اجتماعی مصرف مواد و تمرین‌های کلاسی برای نشان دادن اثرات فیزیولوژیکی فوری مصرف سیگار و مطالبی در خصوص فشار دوستان و رسانه‌های گروهی برای مصرف سیگار، مشروبات الکلی یا سایر مواد و تکنیک‌های مقاومت در برابر این فشارها تاکید می‌نماید (بوتوین و گریفن، ۲۰۰۴).

اثر بخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی

مهم‌ترین چالش در حوزه پیشگیری از سوء مصرف الکل، سیگار و سایر مواد، اثبات اثر بخشی برنامه‌های پیشگیرانه است (بوتوین، ۲۰۰۰). تا اواخر سال‌های ۱۹۷۰ و اوایل ۱۹۸۰ شواهد معتبری که نشان

دهنده اثربخشی تلاش‌های پیشگیرانه در کاهش مصرف الکل، سیگار و سایر مواد باشد، در دسترس نبود. از آن زمان تاکنون پژوهش‌های قابل ملاحظه‌ای انجام شده که به رشد و تکامل رویکردهای پیشگیرانه امیدبخش از جمله آموزش مهارت‌های زندگی منجر شده است.

طی سال‌های اخیر پژوهش‌های بسیاری به بررسی اثر بخشی رویکردهای پیشگیری مبتنی بر نفوذ اجتماعی پرداخته‌اند (آرکین و همکاران، ۱۹۸۱؛ دونالدسون و همکاران، ۱۹۹۴؛ هارد و همکاران، ۱۹۸۰؛ لوپکر و همکاران، ۱۹۸۳؛ ساسمن و همکاران، ۱۹۹۳) به طور کلی این مطالعات نشان داده‌اند که مدل نفوذ اجتماعی اثر بخش هستند (بوتوین، ۲۰۰۰). بر اساس نتایج این ارزیابی‌ها برنامه‌هایی که سیستم گسترده (دانش آموزان، همسالان، خانواده، مدارس و جامعه) را تحت پوشش دارند، در مقایسه با برنامه‌هایی که فقط نوجوانان را آماج خود قرار می‌دهند، مؤثرتر هستند. همچنین برنامه‌هایی که مهارت‌های زندگی و عوامل اجتماعی تأثیر گذار (مانند همسالان و فشار اجتماعی و رشد مهارت‌های مقاومت) را هدف قرار می‌دهند، از سایر برنامه‌ها اثربخش‌تر می‌باشند (اسپرینگر و همکاران، ۲۰۰۴).

هانسن (۱۹۹۲) با مرور ۴۵ مطالعه ارزشیابی انجام شده در مورد برنامه‌های پیشگیری مبتنی بر مدرسه، نشان داده است که برنامه‌هایی که بر عوامل نفوذ اجتماعی تأکید می‌نمایند، در مقایسه با برنامه‌های مبتنی بر فعالیت‌های جانشین، نتایج بهتری نشان داده‌اند. هم هانسن و هم تابلر در یافتند که برنامه‌هایی که فقط بر ارایه دانش و اطلاعات (ارایه اطلاعات در مورد مواد به دانش آموزان)، آموزش عاطفی (برنامه‌هایی که بر رشد عزت نفس و روشن سازی ارزش‌ها تمرکز می‌نمایند) یا بر ترکیب دانش و راهبردهای عاطفی تأکید می‌نمایند، کمترین اثربخشی دارند (تابلر و همکاران، ۲۰۰۰؛ هانسن، ۱۹۹۲؛ به نقل از اسپرینگر و همکاران، ۲۰۰۴).

طی ۲۰ سال گذشته پژوهش‌های زیادی اثربخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی را مورد ارزیابی قرار داده‌اند (خلاصه‌ای از این مطالعات در جدول شماره ۲-۲ ارائه شده است). این مطالعات به طور پایداری نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی اثرات رفتاری مثبتی بر مصرف الکل، سیگار و سایر مواد ایجاد می‌نماید. پژوهش‌های اولیه در زمینه آموزش مهارت‌های زندگی بر مصرف سیگار متمرکز بودند و عمدتاً جمعیت سفید پوست طبقه متوسط را شامل می‌شدند. این مطالعات عمدتاً شامل بررسی‌های مقدماتی در مقیاس کوچک بودند که به ارزیابی اثرات کوتاه مدت این مداخله بر مصرف سیگار و عوامل مرتبط با آن پرداخته‌اند. بسیاری از این مطالعات اولیه نشان داده‌اند که این رویکرد پیشگیرانه در کاهش مصرف سیگار در نوجوانی که این برنامه را دریافت کرده‌اند، در مقایسه با گروه کنترل موثر است (به عنوان مثال بوتوین و انگ، ۱۹۸۰، ۱۹۸۲؛ به نقل از بوتوین و گریفن، ۲۰۰۴).

در طول دهه اول پژوهش ارزشیابی در زمینه رویکرد آموزش مهارت‌های زندگی مطالعات متعددی اثربخشی آن را در شکل‌های مختلف ارایه، با آموزش دهندگان مختلف و در مورد مواد متفاوت مورد ارزیابی قرار دادند (بوتوین و گریفن، ۲۰۰۴). در این برنامه‌های پیشگیرانه تعداد جلسات آموزشی از ۷ جلسه تا ۲۰ جلسه متغیره بوده است. بعضی از این برنامه‌ها به صورت یک جلسه در هفته و برخی دیگر به صورت دو جلسه یا بیشتر در هفته اجرا شده‌اند و در اکثر این مطالعات از بزرگسالان به عنوان آموزش دهنده استفاده شده است.

بوتوین و همکاران (۱۹۸۰) در یک مطالعه اولیه اثر بخشی کوتاه مدت رویکرد آموزش مهارت‌های زندگی در پیشگیری از مصرف سیگار را در بین ۲۸۱ دانش آموز کلاس هشتم، نهم و دهم مورد بررسی قرار دادند. دانش آموزان یک مدرسه ۱۰ جلسه برنامه پیشگیری دریافت کردند، در حالی که دانش آموزان مدرسه ای دیگر نقش گروه کنترل را به عهده داشت. این برنامه توسط کارشناسان امور بهداشتی عضو پروژه به اجرا در آمد. نتایج برنامه در تعداد سیگاری‌های جدید در پس آزمون اولیه ۷۵ درصد کاهش ایجاد کرد (میزان مصرف سیگار در پس آزمون گروه آموزش مهارت‌های زندگی در مقایسه با گروه کنترل ۴۰ در مقابل ۰/۶۱ بود) و نتایج پیگیری نشان داد که ۳ ماه پس از انجام این برنامه تعداد سیگاری‌ها، در میان دانش آموزان شرکت کننده در برنامه در مقایسه با گروه کنترل ۶۷ درصد کمتر بود.

بوتوین و همکاران (۱۹۹۵) به منظور تعیین پایداری پیشگیری از سوء مصرف الکل، سیگار و سایر مواد، یک بررسی ۶ ساله بر روی ۶۰۰۰ دانش آموز از ۵۶ مدرسه دولتی ایالت نیویورک انجام دادند. دانش آموزان به طور تصادفی در گروه‌های پیشگیری و کنترل قرار داده شدند. دانش آموزان گروه پیشگیری برنامه آموزش مهارت‌های زندگی را در کلاس هفتم و جلسات تقویتی را در کلاس‌های هشتم و نهم دریافت کردند. اثرات پیشگیری برای مصرف سیگار و الکل در پایان مداخله (بوتوین و همکاران، ۱۹۹۲) و در پایان کلاس ۱۲ مشاهده شد (بوتوین و همکاران، ۱۹۹۵). نتایج پیگیری در پایان کلاس ۱۲ نشان داد که تعداد کمتری از دانش آموزانی که در برنامه آموزش مهارت‌های زندگی شرکت داشتند، گزارش کردند که در ماه گذشته و هفته گذشته مصرف سیگار داشته‌اند و دانش آموزان کمتری مصرف سنگین سیگار (به عنوان مثال یک بسته یا بیشتر در روز) را گزارش دادند. اگرچه در مورد فراوانی مصرف مشروب اثری مشاهده نشد، تعداد بسیار کمتری از دانش آموزان گروه پیشگیری در مقایسه با دانش آموزان گروه کنترل یک بار (یا بیشتر) مشروب خواری در ماه را گزارش کردند.

زولینگر و همکاران (۲۰۰۳) در یک مطالعه به بررسی اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر دانش، نگرش‌ها و توانایی دانش آموزان مدارس راهنمایی در انتخاب سبک زندگی سالم پرداختند. نتیجه این پژوهش نشان داد که دانش آموزانی که در برنامه آموزش مهارت‌های زندگی شرکت کرده بودند در مقایسه با آن‌هایی شرکت نکرده بودند، کمتر سیگار می‌کشیدند.

گریفین و همکاران (۲۰۰۳) در مطالعه ای اثربخشی رویکرد پیشگیری همگانی از سوء مصرف مواد در شروع مصرف مواد در نوجوانان در معرض خطر را مورد ارزیابی قرار دادند. در این مطالعه زیر گروهی از نوجوانان که عملکرد تحصیلی ضعیفی داشتند و دارای دوستانی بودند که مواد مصرف می‌کردند، به عنوان نوجوانان در معرض خطر شناسایی شدند و مهارت‌های امتناع، هنجارهای ضد مصرف، مهارت‌های خود کنترلی و مهارت‌های اجتماعی عمومی به آنان آموزش داده شد. یافته‌ها نشان داد که دانش آموزان در معرض خطری که این آموزش‌ها را دریافت کرده بودند، در مقایسه با گروه کنترل در پیگیری یک ساله مصرف سیگار، الکل، مواد مخدر، و مواد چندانگانه کمتری گزارش کردند. نتیجه این مطالعه نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی برای گروه‌های در معرض خطر موثر است.

فراگولا و همکاران (۲۰۰۳) اثر برنامه آموزش مهارت‌های زندگی را چهار سال پیگیری کردند و دریافتند که میزان مصرف مواد در افرادی که این آموزش‌ها را دریافت کرده بودند، به طور معناداری کمتر از گروه کنترل است. به طور کلی مطالعات زیادی به بررسی اثر بخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی پرداخته‌اند و کارایی این برنامه را نشان داده‌اند (به عنوان مثال، بوتوین و همکاران، ۲۰۰۳؛ اسپات و همکاران، ۲۰۰۲؛ بوتوین و همکاران، ۲۰۰۱؛ بوتوین و همکاران، ۲۰۰۰). نتایج این مطالعات حاکی از اثر پیشگیرانه رویکرد تقویت توانمندی بر روی مصرف حشیش، مشروبات الکلی و سیگار است. آثار پیشگیرانه اولیه، معمولاً بین ۴۰ تا ۸۰ درصد کاهش در میزان مصرف سیگار بوده است (بوتوین و همکاران، ۱۹۸۴؛ بوتوین و انگ، ۱۹۸۲؛ بوتوین، رینک و بیکر، ۱۹۸۳؛ پنتز، ۱۹۸۳؛ شینکه و گیلچریت، ۱۹۸۳، ۱۹۸۴؛ به نقل از بوتوین، ۲۰۰۰). همچنین مطالعات نشان داده‌اند که برگزاری جلسات تقویتی موجب حفظ آثار پیشگیرانه می‌شود. به عنوان مثال در یک مطالعه میزان مصرف سیگار در دانش آموزانی که در جلسات تقویتی شرکت کرده بودند، ۸۷ درصد کمتر بود (بوتوین و همکاران، ۱۹۸۳).

مطالعات اخیر اثر بخشی برنامه آموزش مهارت‌های زندگی را در مورد سایر رفتارهای مشکل آفرین از جمله مصرف الکل، حشیش و سایر داروهای غیر مجاز و گروه‌های اقلیت مورد ارزشیابی قرار داده‌اند. نتایج این مطالعات اثربخشی در مقیاس گسترده با استفاده از گروه کنترل و گزینش تصادفی، نشان داد که دانش آموزانی که این آموزش‌ها را دریافت کرده‌اند، در مقایسه با گروه کنترل بیش از ۵۰٪

درصد کاهش در مصرف سیگار، مشروبات الکلی و حشیش و بهبود قابل ملاحظه ای در عوامل خطر ساز و حفاظت کننده و متغیرهای میانجی مصرف مواد میانجی فرضی از جمله دانش و نگرش، جرأت‌مندی، مهارت‌های امتناع، خطر جویی، کانون کنترل، اضطراب اجتماعی، رضایت از خود، تصمیم‌گیری و حل مسأله نشان دادند (بوتوین و همکاران، ۱۹۹۰؛ بوتوین و همکاران، ۱۹۹۲، ۱۹۹۴، ۱۹۹۹؛ بوتوین، شینکه و همکاران، ۱۹۹۵؛ به نقل از بوتوین و گریفن، ۲۰۰۴).

نتایج پژوهش محمدخانی و همکاران (۱۳۸۷) نشان داد که آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند تغییر معناداری در عوامل خطر ساز فردی نظیر خود پنداره، احساس کنترل درونی، مهارت‌های خود کنترلی، جرأت‌مندی و نگرش نسبت به مواد ایجاد نماید. نوجوانانی که آموزش مهارت‌های زندگی را دریافت کرده بودند در مقایسه با نوجوانان گروه کنترل، در ارزیابی پس از مداخله تغییر معناداری در خود پنداره، مهارت‌های خود کنترلی، مهارت‌های اجتماعی، احساس کنترل درونی و نگرش منفی نسبت به مواد نشان دادند. همچنین آموزش مهارت‌های زندگی تمایل نوجوانان در معرض خطر به مصرف الکل، سیگار و سایر مواد را به طور معناداری کاهش می‌دهد.

به طور کلی آموزش مهارت‌های زندگی در کوتاه مدت می‌تواند تغییر معناداری در عوامل میانجی مصرف مواد ایجاد نماید، ولی تغییرات پایدار در رفتار مصرف مستلزم زمان طولانی‌تر و تکرار و استمرار برنامه آموزشی است. این نتایج از رویکرد های نفوذ اجتماعی در پیشگیری از مصرف مواد حمایت کرده و به روشن سازی متغیرهای میانجی برنامه های پیشگیرانه کمک می‌کند. اگرچه مهارت‌های زندگی برای پیشگیری مستقیم از مصرف مواد آموزش داده می‌شود، ولی برای مقابله با بسیاری از چالش‌هایی که نوجوانان در زندگی روزمره با آن مواجه هستند، نیز کاربرد دارند.

منابع

- کلینکه، کریس. (۱۹۹۷). *مجموعه کامل مهارت‌های زندگی*. (ترجمه شهرام محمدخانی، ۱۳۹۰). انتشارات رسانه تخصصی.
- محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۶). مدل ساختاری مصرف مواد در نوجوانان در معرض خطر: ارزیابی اثر مستقیم و غیر مستقیم عوامل فردی و اجتماعی. *فصلنامه پژوهش در سلامت روان‌شناختی*، ۶، ۵-۱۷.
- محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۸). عوامل خطر ساز و حفاظت کننده مصرف الکل، سیگار و سایر مواد در نوجوانان کشور. *مجله پژوهش‌های تربیتی دانشگاه علامه*،
- محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۹). *برنامه‌ی توانمند سازی روانی- اجتماعی در مدرسه: ارتقای سلامت با تمرکز بر آموزش مهارت‌های زندگی به دانش آموزان در معرض خطر*. دفتر مقابله با جرم و مواد سازمان ملل متحد در ایران و ستاد مبارزه با مواد مخدر.
- محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۹). پیشگیری اولیه از اعتیاد در محیط‌های دانش آموزی. مقاله ارایه شده در *نخستین کنگره‌ی نخستین کنگره علمی پیشگیری اولیه از اعتیاد استان تهران. دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی*.
- محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۹). *راهبردهای پیشگیری از سوء مصرف مواد در دانش آموزان در معرض خطر شناسایی، ارزیابی و مداخله*. دفتر مقابله با جرم و مواد سازمان ملل متحد در ایران و ستاد مبارزه با مواد مخدر.
- محمدخانی، شهرام، جزایری، علیرضا؛ محمدخانی، پروانه؛ رفیعی، حسن و قاضی طباطبایی، محمود. (۱۳۸۷). اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر عوامل میانجی مصرف مواد در نوجوانان در معرض خطر. *فصلنامه رفاه اجتماعی*، ۷، ۱۵۰-۱۲۵.
- محمدخانی، شهرام، جزایری، علیرضا؛ محمدخانی، پروانه؛ رفیعی، حسن و قاضی طباطبایی، محمود. (۱۳۸۷). اثر آموزش مهارت‌های زندگی بر عوامل میانجی مصرف مواد در نوجوانان در معرض خطر. *فصلنامه رفاه اجتماعی*. شماره ۲۹.
- محمدخانی، شهرام؛ جزایری، علیرضا؛ محمدخانی، پروانه؛ رفیعی، حسن و قاضی طباطبایی، محمود. (۱۳۸۶). اثر مستقیم و غیر مستقیم نگرش نسبت به مصرف مواد، کانون کنترل و توانمندی‌های فردی و اجتماعی بر مصرف مواد. *دو فصلنامه روانشناسی معاصر انجمن روانشناسی ایران*، ۳، ۱۰-۳.

محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۱). پیشگیری از سو مصرف مواد از طریق آموزش مهارت‌های زندگی : نظریه، روش‌ها و یافته‌های تجربی. *فصلنامه پیام مشاور*، شماره ۷.

محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۴). *برنامه جامع راهنمایی و مشاوره رشدی مدرسه*. دفتر برنامه ریزی امور فرهنگی و مشاوره وزارت آموزش و پرورش.

محمدخانی، شهرام؛ بخشی پور عباس. (۱۳۸۲). *راهنمای عملی درمان شناختی- رفتاری سوء مصرف مواد*. انتشارات اسپند هنر.

محمدخانی، شهرام؛ موتابی، فرشته. (۱۳۸۳). *آشنایی با مهارت‌های زندگی و روش‌های آموزش آن* (ویژه معلمان، والدین و مدرسان). دفتر برنامه ریزی امور فرهنگی و مشاوره وزارت آموزش و پرورش و دفتر امور تأمین اجتماعی سازمان مدیریت و برنامه ریزی کشور.

Botvin, G. J. (۲۰۰۰). Preventing Alcohol and Tobacco Use Through Life Skills Training: Theory, Methods, and Empirical Findings. *Alcohol Research & Health*.

Botvin, G. J., Baker, E., Dusenbury, L., Botvin, E. M., & Diaz, T. (۱۹۹۵). Long-term follow-up results of a randomized drug abuse prevention trial in a white middle-class population. *Journal of the American Medical Association*, ۲۷۳, ۱۱۰۶-۱۱۱۲

Botvin, G. J., Griffin, K. W., Paul, E., & Macaulay, A. P. (۲۰۰۳). Preventing tobacco and alcohol use among elementary school students through Life Skills Training. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, ۱۲, ۱-۱۸.

Botvin, G. J., Renick, N .L., and Baker E. (۱۹۸۳). The effects of scheduling format and booster sessions on a broad-spectrum psychosocial smoking prevention program. *Journal of Behavioral Medicine*, ۶, ۳۵۹-۳۷۹.

Botvin, G. J., Renick, N .L., and Baker E. (۱۹۸۳). The effects of scheduling format and booster sessions on a broad-spectrum psychosocial smoking prevention program. *Journal of Behavioral Medicine*, ۶, ۳۵۹-۳۷۹.

Botvin, G. J., Schinke, S. P., Epstein, J. A., Diaz, T. & Botvin, E. M. (۱۹۹۵). Effectiveness of culturally-focused and generic skills training approaches to

alcohol and drug abuse prevention among minority adolescents: Two-Year follow-up results. *Psychology of Addictive Behaviors*, 9, 183-194.

Botvin, G.J., Griffin, K.W., Diaz, T., & Ifill-Williams, M. (2001). Drug abuse prevention among minority adolescents: Posttest and one-year follow-up of a school-based preventive intervention. *Prevention Science*, 2, 1-13.

Botvin, G.J., Griffin, K.W., Diaz, T., Scheier, L.M., Williams, C., & Epstein, J.A. (2000). Preventing illicit drug use in adolescents: Long-term follow-up data from a randomized control trial of a school population. *Addictive Behaviors*, 25, 769-774.

Botvin, G.J., Dusenbury, Baker, James, R Ortiz, S. (1992). Smoking Prevention among Buran minority Youth: Assessing effect on outcome and mediating variable. *Health Psychology*, 11, 290-299.

Substance abuse Bronstein, P. J., Zweig, J. M. (1999). *Understanding prevention: Toward the 21st Century. A Primer on Effective Programs.*

Center for Substance Abuse Prevention.

Brook, J.S., Brook, D.W., Gordon, A.S., Whiteman, M., & Chen, P. (1990). *The psychosocial etiology of adolescent drug use: A family interactional approach.* Genetic, Social and General Psychology Monographs, 116.

Catalano, R. F., and Hawkins, J. D. (1996). *The social development model: A theory of antisocial behavior.* In Hawkins, J. D., (ed.), Delinquency and Crime: Current Theories. Cambridge University Press, New York.

Center for Substance Abuse Prevention . (2001). *Science-Based Substance Abuse Prevention: A Guide.* Substance Abuse and mental Health Services Administration.

Epstein, J. A., Griffin, K. W., & Botvin, G. J. (2000). A model of smoking among inner-city adolescents: The role of personal competence and perceived benefits of smoking. *Preventive Medicine*, 31, 107-114.

Forman, S., & Linne, J. (1991) **school based social and personal coping skills training**. In Donohes, L., & el al (Eds). *Persuasive communication and drug abuse prevention*. U.S.A. Lawrence Embalm Association

Fraguela, J. A., Martin, A. L., & Trinanes, E. A. (2003). Drug-Abuse prevention in the school: Four-year follow-up of a programme. *Psychology in Spain*, 7, 29-38.

Glasgow, R. E., MC Caul, K.D. (1988). **Social and Personal Skills Training Programs for Smoking Prevention: Critique and Directions for Future Research**. National Institute on Drug Abuse. NIDA.

Griffin, K. W., Botvin, G. J., Nichols, T. R., & Doyle, M. M. (2003). Effectiveness of a universal drug abuse prevention approach for youth at high risk for substance use initiation. *Preventive Medicine*, 36, 1-7.

Hanewinkel, R and Ahauer, M. (2004). Fifteen-month follow-up results of a school-based life-skills approach to smoking prevention. *Health education research: Theory Practice*, 19, 125-137.

Hansen, W. (1992). School-based substance abuse prevention: a review of the state of the art in curriculum. *Health Education Research*, 7, 403- 430.

Kumpfer, K.L.; Alvarado, R.; Tait, C.; and Turner, C. (2002). Effectiveness of school-based family and children's skills training for substance abuse prevention among 6-8 year old rural children. *Psychology of Addictive Behaviors*, 16, 65-571.

Scheier, L., Botvin, G., Diaz, T., and Griffin, K. (1999). Social skills, competence, and drug refusal efficacy as predictors of adolescent alcohol use. *Journal of Drug Education*, 29, 251-278.

بخش ۸

مهارت‌های ارتباط موثر

مهارت‌های ارتباط موثر

اهداف آموزشی:

- انتظار می‌رود پس از خواندن این بخش بتوانید
- به اهمیت و ضرورت ارتباط موثر پی ببرید.
- تفاوت ارتباط موثر و غیر مؤثر را بشناسید.
- مفهوم ارتباط را درک کنید.
- با فرایند ارتباط موثر آشنا شوید.
- مؤلفه های اصلی ارتباط را بشناسید.
- انواع ارتباط را بشناسید.
- مهارت‌های گوش دادن فعال را بشناسید و آنها را بگیرید.
- موانع ارتباط موثر را بشناسید.

ارتباط عالی ترین دستاورد بشری

ما بخش اعظم هر روز را به ارتباط برقرار کردن با دیگران می‌گذرانیم و هرچه بیشتر بتوانیم نیازهای خود را بیان کرده و نیازهای دیگران را درک کنیم از بهداشت روانی بهتری برخوردار خواهیم بود. مطالعات علمی نشان می‌دهد که گوشه گیری و انزوای اجتماعی یکی از عوامل خطر آفرین عمده برای بیماری و مرگ زودرس می‌باشد. برقراری ارتباط موثر با دیگران به بهبود سلامت جسمی و روانی کمک می‌کند. داشتن روابط اجتماعی نزدیک از طریق کاهش هورمون‌های استرس به حفظ تندرستی انسان کمک می‌کند.

ارتباط موثر

ارتباط موثر را به ما کمک می‌کند تا بتوانیم به طور کلامی یا غیرکلامی و مناسب با فرهنگ جامعه نظرات، عقاید، خواسته‌ها و نیازهای خود را ابراز نموده و به هنگام نیاز از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماییم. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران در مواقع ضروری، از عوامل مهم یک رابطه سالم است. ارتباط موثر جهت کسب رفتارهای مسئولانه در رابطه با مصرف مواد، بهداشت جنسی، مشارکت مثبت در گروه‌های اجتماعی، زندگی در خانواده، جامعه و دانشگاه اساسی می‌باشد. ارتباط مایه اصلی هر رابطه است. ارتباط بی پرده، روشن و با احساس موجب تقویت روابط می‌شود. ارتباط موثر رمز موفقیت در کار است.

ارتباط غیر مؤثر

ارتباط غیر مؤثر ریشه اکثر مشکلات بین فردی است. برعکس، ارتباط مؤثر لازمه ایجاد، توسعه و تداوم هر نوع رابطه بین فردی مثبت است. ارتباط غیر مؤثر می‌تواند به نارضایتی شخصی و حرفه‌ای، تنهایی، تعارض و بیگانگی از همسالان در جامعه، خانواده، دانشگاه، مدرسه و محیط کار منجر شود. در طول زمان سطح عزت نفس فرد را کاهش داده و احساس ناامیدی و وابستگی فرد به مواد و دیگران را در تصمیم‌گیری‌ها و حل مشکلات شخصی‌اش افزایش می‌دهد.

تعریف ارتباط

ارتباط فرآیند ارسال و دریافت پیام از طریق کلامی و غیر کلامی بین افراد است. فرآیندی که از طریق آن، افکار، عقاید، احساسات و هیجان‌های خود را ابراز کرده و افکار و احساسات دیگران را دریافت می‌کنیم.

ارتباط عبارت است از سازماندهی و استفاده از کلمات، حرکات و حالات، تظاهرات چهره‌ای، صداها و اعمال برای ایجاد انتظارات، تصاویر، توصیف احساسات و بیان معانی. ارتباط یک فرآیند پویا و بدون آغاز و پایان است، هر چیزی در حال ارتباط با ما است و عدم ارتباط محال است. ارتباط بین فردی چیزی فراتر از تبادل کلمات بین دو نفر است. اینکه چه چیز، چگونه، چرا، کی گفته می‌شود و چه چیزی گفته نمی‌شود، بر رابطه بین فرستنده و گیرنده تأثیر می‌گذارد.

اهمیت ارتباط

مهارت‌های ارتباطی از مهم‌ترین مهارت‌های یک زندگی موفق است. صمیمیت وقتی ایجاد می‌شود که افراد بتوانند افکار و عقاید، امیدها و آرزوها، ترس‌ها و نگرانی‌های خود را با هم در میان بگذارند و احساس فهمیده شدن و پذیرفته شدن کنند. فقدان این مهارت موجب بروز بسیاری از سوء تفاهم‌ها، تنش‌ها و تعارض‌ها می‌گردد.

والدین برای این که بتوانند به فرزندان خود کمک کنند و ارزش‌های سالم را به آن‌ها انتقال دهند باید از مهارت‌های ارتباطی استفاده کنند. مهارت‌های ارتباطی مهارت‌هایی هستند که والدین را قادر به شنیدن پیام‌های کلامی (محتوای شناختی و عاطفی)، درک پیام‌های غیرکلامی (محتوای عاطفی و رفتاری) و پاسخ دهی کلامی و غیرکلامی به این دو نوع پیامی سازند. برای تسلط یافتن بر این مهارت‌ها لازم است به طور مداوم آن‌ها را تمرین کنید.

ارتباطات خانوادگی

زمانی که فرزندان ما به سال‌های راهنمایی می‌رسد، ممکن است احساس کنیم که صحبت کردن با او برای مان مشکل‌تر شده است. برخی از والدین حس می‌کنند که دیگر تمایل به صحبت کردن با فرزندان ندارند. ولی این دقیقاً زمانی است که بحث‌های باز و صادقانه از اهمیت بیشتری برخوردار هستند.

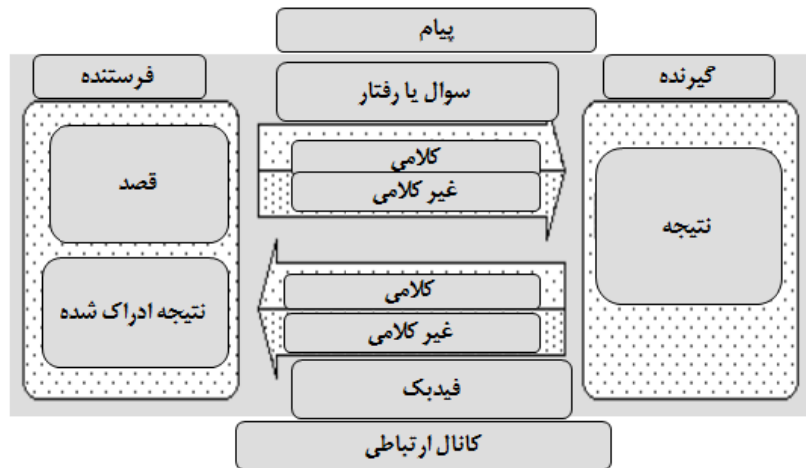
به تدریج که جوانان از کودکی به نوجوانی می‌روند سؤالات زیادی در مورد چیزهای مختلفی برایشان ایجاد می‌شود، و اغلب آن‌ها می‌خواهند افکار و احساساتشان را با بزرگ‌ترها، خصوصاً والدینشان در میان بگذارند. اما نمی‌دانند که چگونه باید این کار را انجام دهند و به این علت تمرین مهارت‌های ارتباطی از اهمیت زیادی برخوردار هستند. تمرین‌های این بخش به شما کمک می‌کند تا راه‌های ارتباط خانوادگی را باز نگه دارید.

نوجوانان مطمئن نیستند که با موقعیت‌های جدیدی که با آن‌ها روبرو می‌شوند چگونه باید برخورد کنند، و برای اینکه بدانند چه کاری باید انجام دهند به کمک فردی نیاز دارند که به او اعتماد دارند. آن‌ها سعی می‌کنند یاد بگیرند که چگونه بزرگ شوند و برای درک هیجان‌ات جدید و یادگیری ارتباط میان تفکرات، احساسات، و رفتارهای خود نیاز به کمک دارند.

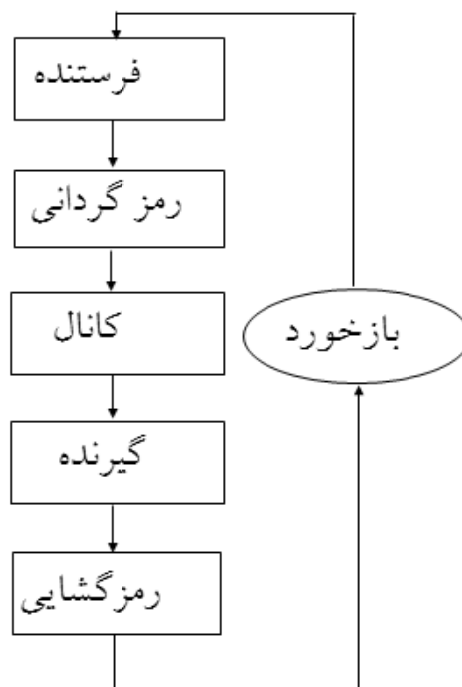
به خاطر داشته باشید: هنگام صحبت با فرزندان، والدین باید علاوه بر اینکه واقعاً به آنچه گفته می‌شود دقت کنند، باید به تفکرات و احساسات خودشان نیز توجه داشته باشند. در این بخش، برخی چالش‌های موجود در ارتباطات خانوادگی را فرا خواهید گرفت، نگاهی خواهید داشت به اینکه چگونه از لحاظ هیجانی باید به موقعیت‌ها پاسخ دهید، و مهارت‌هایی را تمرین خواهید کرد که باعث بهبود روابط خانواده می‌شود.

فرایند ارتباط

ارتباط به عنوان یک فرایند دارای عناصر و مؤلفه‌هایی است که در شکل زیر نشان داده شده است. شکل بعدی چرخه ارتباط را نشان می‌دهد.

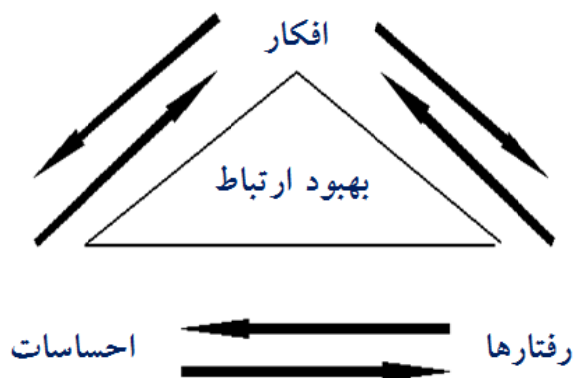


مؤلفه های اصلی ارتباط



مدلی برای بهبود ارتباط

همان طور که در شکل زیر نشان داده شده است، ارتباط موثر مستلزم ایجاد تغییر در سه حوزه است: افکار و نگرشها، احساسات و رفتارها.



سطوح مختلف ارتباط:

زمانی که پیام ارسال به طور کامل دریافت شود	ارتباط کامل:
زمانی که پیام ارسال اصلاً دریافت نشود	عدم ارتباط:
زمانی که پیام دریافت شده کمتر از پیام ارسال شده باشد.	ارتباط ناقص:
زمانی که پیام دریافت شده بیشتر از پیام ارسال شده باشد.	سوء تفاهم:

سوء تفاهم

سوء تفاهم یک نقص در رابطه است که زمانی به وجود می‌آید که مخاطب مفهوم پیام را متفاوت از آنچه قصد گوینده بوده، دریافت می‌کند. به طور کلی در یک ارتباط چهار نوع وجود دارد: (۱) پیامی که شما می‌خواستید بفرستید. (۲) پیامی که فکر می‌کنید فرستادید. (۳) پیامی که واقعاً فرستادید. (۴) پیامی که گیرنده دریافت کرد. هر گونه اشکال در انتقال پیام باعث اختلال در ارتباط می‌شود. هنگامی که پیام ارسال شده به گونه دیگری دریافت شود یا زمانی که پیامی ارسال شده دریافت نشود، سوء تفاهم به وجود می‌آید.

انواع ارتباط

ارتباط کلامی: پیام‌هایی هستند که استفاده از کلمات و واژگان بیان می‌شوند.

ارتباط غیر کلامی: انتقال پیام با استفاده از حالت بدن، حرکات چهره، ژست‌های بدنی، لحن و آهنگ صدا و... مطالعات نشان می‌دهد که بیش از ۷۰ درصد ارتباطات انسانی غیر کلامی است.

مؤلفه های اساسی ارتباط

۱. گوش دادن به پیام‌های کلامی (محتوای عاطفی و شناختی)
۲. دریافت پیام‌های غیر کلامی (محتوای عاطفی و رفتاری)
۳. پاسخ دهی کلامی و غیر کلامی به دو نوع پیام فوق

دریافت پیام‌های غیر کلامی

دلیل اهمیت شناخت ارتباط غیر کلامی آن است که ارتباط غیر کلامی پایه و اساس روابط انسانی را تشکیل می‌دهد. برخی از مردم‌شناسان معتقدند که بیش از دو سوم هر ارتباط در سطح غیر کلامی رخ می‌دهد. ما باید یاد بگیریم تا الگوی حرکات، ژست‌های بدنی، وضعیت بدن، حالت چهره، روابط فضایی، ظاهر شخصی و ویژگی‌های فرهنگی مورد توجه قرار داده و مفهوم آن را تعبیر و تفسیر کنیم.

پیام‌های غیر کلامی و درک این نوع پیام‌ها در فرهنگ ما زیاد مورد توجه نبوده است. با این حال پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سرنخ‌های غیر کلامی اغلب معتبرتر از نشانه‌های کلامی هستند. همچنین لازم است به بیان و معنای خاص رفتارهای غیر کلامی در فرهنگ‌های مختلف نیز توجه نماییم.

تمرین ۱: هدف این تمرین، ایجاد فرصتی است تا احساس‌های زیربنایی رفتارهای غیر کلامی فرد دیگری را شناسایی کنید. در گروه‌های سه تایی یا کوچک‌تر، ابتدا احساس خاصی را مشخص کنید تا فردی آن را بروز دهد و آن را به کسی که نقش ناظر را ایفا می‌کند، بیان کنید. سپس سعی کنید آن احساس را به صورت غیر کلامی به هم گروه‌های آن شخص یا سایر اعضای گروه ابراز نمایید. پس از آنکه احساس‌های آن فرد به درستی شناسایی شد، فرد دیگری را انتخاب کرده و احساس‌های او را به اعضای گروه بیان کنید. در پایان تجربیات خود را مورد بحث و بررسی قرار دهید.

تمرین ۲: یک راه دیگر برای کسب مهارت در ارسال و دریافت پیام‌های غیر کلامی، تمرین بازی تلفن غیر کلامی است. اعضای گروه به شکل دایره می‌نشینند و یکی از آن‌ها جهت شروع بازی احساس خاصی را انتخاب می‌کند. همه چشمان خود را می‌بندند و فرد شروع کننده بازی، به فرد سمت راست خود ضربه ای می‌زند و او چشمانش را باز کرده و می‌کوشد تا پیام غیر کلامی را درک کند. سپس فرایند ارتباط را با ضربه زدن به فرد سمت راست خود ادامه می‌دهد و او نیز چشمان خود را باز کرده و پیام غیر کلامی ارسال شده را دریافت می‌کند. این بازی تا وقتی که آخرین فرد در دایره، پیام را دریافت و به صورت کلامی احساس ابراز شده را شناسایی کند، حالت غیر کلامی خواهد داشت. سپس اعضای گروه

بررسی می‌کنند که چه اتفاقی رخ داد. کی و کجا پیام تحریف شد و اعضای گروه چه احساسی درباره ارتباط غیرکلامی دارند؟

تمرین ۴ : هدف این تمرین آگاهی از رفتارهای غیرکلامی همراه با احساس‌های خودتان است. فهرستی از رفتارهای غیرکلامی همراه هرکدام از این چهار هیجان مهم را تهیه کنید : خشم، ترس، خوشحالی و غمگینی. برای مثال «وقتی عصبانی می‌شوم، اخم می‌کنم، دندان‌هایم را به هم می‌فشارم، بدنم سفت می‌شود، از مردم دوری می‌کنم، احساس می‌کنم چیزی در گلویم گیر کرده است». فهرست خودتان را با اعضای گروه در میان بگذارید و به شباهت‌ها و تفاوت‌های موجود توجه کنید. ببینید می‌توانید عوامل جنسیتی، قومی و نژادی مؤثر در تفاوت‌ها و شباهت‌ها را پیدا کنید.

گوش دادن به پیام‌های کلامی

همه ما به ضرورت گوش دادن به پیام‌های کلامی مراجعان واقف هستیم و گاهی اوقات اگر در وضعیت یک به یک قرار بگیریم، می‌توانیم پیام‌های کلامی ساده فرد مقابل را به درستی بازگویی کنیم. با این حال اگر کمی درباره بازی «تلفن بازی» که در کودکی انجام می‌دادیم، فکر کنیم می‌توانیم به یاد آوریم که چگونه پیام‌های کلامی ساده وقتی بین چند نفر رد و بدل می‌شدند، دچار تحریف می‌شدند.

همان قدر که گاهی وقت‌ها درک پیام‌های کلامی به ظاهر روشن، دشوار است درک **محتوای عاطفی** زیربنایی پیام‌های کلامی حتی دشوارتر است. یک دلیل این امر آن است که ما بیشتر تمایل داریم به محتوای شناختی پیام‌های کلامی پاسخ دهیم تا به محتوای عاطفی آن، و از درک ناهمخوانی‌ها و پویایی‌های زیربنایی - «موارد پنهان» - ناتوان هستیم.

محتوای شناختی پیام، شامل حقایق و کلمات واقعی پیام است. محتوای شناختی ممکن است کلامی یا غیرکلامی باشد و دربردارنده نگرش‌ها و رفتارها است. در واقع درک پیام‌های کلامی مستلزم درک محتوای شناختی و عاطفی پیام و توانایی در ایجاد تمایز بین آن‌ها است. درک محتوای شناختی پیام معمولاً آسان‌تر است، زیرا محتوای شناختی به روشنی ابراز می‌شود. محتوای عاطفی گاهی متفاوت از محتوای شناختی است و از وضوح کمتری برخوردار است. در واقع تفاوت بین درک محتوای شناختی آشکار پیام کلامی و درک هر دو پیام عاطفی زیربنایی و پیام شناختی، مانند تفاوت بین شنونده مؤثر و غیر مؤثر است.

تفاوت شنیدن و گوش کردن

شنیدن به فرایندهای حسی اشاره دارد که از طریق آن تحریک‌های شنیداری توسط ساختار گوش دریافت و به مغز منتقل می‌شود. اما گوش دادن به فعالیت روان شناختی پیچیده تری اشاره دارد که درک و تعبیر و تفسیر اهمیت یک تجربه حسی را شامل می‌شود. بنابراین گوش دادن مستلزم درگیری روان شناختی شدید با طرف مقابل است

روش‌های گوش دادن

- توجه کردن به فرد مقابل
- استفاده از زبان بدن مناسب
- خم شدن به سمت گوینده
- حفظ یک وضعیت باز و پذیرا
- تحرک جسمانی مناسب
- تماس چشمی
- ایجاد محیط غیر مزاحم
- حضور روان شناختی
- حفظ فاصله مناسب با گوینده
- استفاده از کلمات کوتاه
- سؤال کردن
- دعوت کردن
- تصدیق کردن
- سکوت توجه آمیز
- باز خورد دادن، با عباراتی دیگر بازگو کردن
- خلاصه نمودن

خصوصیات گوش دادن فعال

برای این شنونده خوبی باشید سعی به موارد زیر عمل کنید:

۱. عدم تکمیل جملات دیگران
۲. اختصاص زمان بیشتر به گوش دادن بجای صحبت کردن
۳. آگاه بودن از سوگیری‌های شخصی خود
۴. عدم اشتغال ذهنی با مسائل دیگر
۵. عدم سلطه جویی در مکالمه

۶. دادن بازخورد

۷. پرسیدن سؤالات باز

توصیه‌هایی برای بهبود ارتباط کلامی

هنگام صحبت کردن :

- مطمئن شوید که شنونده فرصت سؤال یا اظهار نظر کردن را دارد.
- سعی کنید خود را جای شنونده قرار دهید و احساسات او را در نظر بگیرید.
- آنچه را می‌خواهید بگویید، واضح بیان کنید.
- به شنونده نگاه کنید.
- مطمئن شوید که آنچه که می‌گویید با تن صدا و زبان بدنی شما هماهنگی دارد.
- تن و آهنگ صدای خود را تغییر دهید.
- مبهم صحبت نکرده و با بیان جزئیات زیاد موضوع را پیچیده نکنید.

توصیه‌هایی برای بهبود کیفیت گوش دادن

- به فردی که صحبت می‌کند نگاه کنید.
- از واژه‌ها و اصواتی که نشانه توجه هستند استفاده کنید.
- بیشتر اوقات کمی به طرف گوینده متمایل شوید.
- تظاهر به فهمیدن نکنید.
- همدلی صوتی را در خود پرورش دهید.
- با علاقه گوش دهید.
- از طریق تکان دادن سر، لبخند زدن و اظهار نظر کردن و تشویق کردن واکنش نشان دهید.
- سؤال پرسید.
- هر چیز حواس پرت کننده را دور کنید.
- بر موضوع اصلی متمرکز شوید.
- قضاوت نکنید.

موانع ارتباط

موانع ارتباطی پاسخ‌هایی هستند که اغلب اثری منفی بر ارتباط دارند. موانع ارتباطی اغلب به تحریک حالت دفاعی، مقاومت و رنجش یا وابستگی، گوشه‌گیری و احساس بی‌کفایتی در فرد مقابل منجر می‌شوند. مهم‌ترین موانع عبارت عبارتند از:

۱. قضاوت کردن
۲. ارجاع به خود
۳. بی‌توجهی به احساسات فرد مقابل
۴. قطع کردن صحبت فرد مقابل
۵. ارائه راه حل فوری و نسنجیده
۶. مسخره کردن
۷. تهدید کردن
۸. دستور دادن
۹. برچسب زدن
۱۰. اخلاقی ساختن
۱۱. پرسش‌های زیاد و نامناسب
۱۲. منحرف کردن بحث

موانع ارتباط خانوادگی

- تفاوت‌های فردی
- فرض‌های غلط و انتظارات غیر معقول از همدیگر
- جنگ قدرت بین اعضای خانواده
- فقدان خلوص و پیام‌های متناقض
- فقدان صداقت
- عدم صراحت و ابهام
- دفاعی بودن و مقاومت در برابر تغییر
- تک‌گویی و تسلط در ارتباط
- سیاه و سفید دیدن مسایل

گام‌هایی برای بهبود ارتباط خانوادگی

۱- سعی کنید با گوش کردن دقیق و فکر کردن قبل از بیان افکار و احساساتتان، ارتباط و اعتماد ایجاد کنید.

- سعی کنید خود را نسبت به آنچه فرزندتان می‌گوید مشتاق نشان دهید و بفهمید که چه چیزی برای آن‌ها اهمیت دارد.
- هنگامی که فرزندتان با شما صحبت می‌کند به افکار و احساسات خودتان فکر کنید.
- به دقت گوش کنید، و پیش از صحبت کردن صبر کنید تا صحبت فرزندتان تمام شود.
- به آنچه فرزندتان گفته است واکنش سریع نشان ندهید. در عوض، چند دقیقه فکر کنید و سپس به آنچه شنیدید پاسخ دهید. از چنین جملاتی استفاده کنید «خوشحالم که در این رابطه با من صحبت می‌کنی» یا «چیزی که می‌گویی برای من بسیار مهم است» و بعد توضیح دهید که چرا خوشحال هستید یا اهمیت قایل می‌شوید. این کار باعث می‌شود که مکالمه ملایم‌تر از زمانی پیش رود که شما با عصبانیت واکنش نشان دهید. هنگامی که والدین و فرزند احساساتشان را با یکدیگر در میان می‌گذارند این امر باعث ایجاد اعتماد و ادامه‌ی ارتباط می‌شود، عدم کنترل هیجانات در طول صحبت کردن با فرزندتان باعث از میان رفتن اعتماد می‌شود، پیام اشتباهی را منتقل می‌کند، و معمولاً صحبت را به بن بست می‌کشاند.

۲- هر روزه زمانی را به صحبت کردن با فرزندتان اختصاص دهید.

هم برای صحبت‌های خانوادگی و هم برای صحبت‌های دو نفره وقت بگذارید. روزتان را به گونه‌ای برنامه ریزی کنید که مکالمات به طور مرتب اتفاق بیفتند، مثلاً وعده‌های غذایی را همه با هم صرف کنید (و تلویزیون را خاموش کنید!) یا فعالیت‌های خانوادگی منظمی را تعیین کنید. هنگامی که فرزندتان می‌خواهد در مورد چیزی با شما صحبت کند، مطمئن شوید که با دقت به او گوش می‌دهید. اگر ممکن است، هر کار دیگری را که در حال انجام آن هستید متوقف کنید تا فرزندتان متوجه شود واقعاً به او گوش می‌دهید.

۳- یک حقیقت: شما می‌توانید مخالفت کنید.

جوانان اغلب هنگام بزرگ شدن آنچه را یاد گرفته‌اند نقد می‌کنند، و همزمان با بزرگ شدن می‌خواهند مرزها و حریم‌های مختلفی را کنکاش کنند. این مسئله کاملاً طبیعی است. اما، شما باید قوانین بحث را رعایت کنید:

- فقط یک نفر در حال صحبت باشد.
- همیشه سؤالاتی بپرسید؛ تصور نکنید به این دلیل که والدین هستید همه‌ی پاسخ‌ها را می‌دانید.
- چنانچه عصبانی شدید چند دقیقه صبر کنید تا بدون جر و بحث صحبت کنید، اما بعداً در موردش صحبت کنید.
- حتماً بعداً در مورد آن صحبت کنید!

۴- تعیین کنید که در چه مکانی بهتر صحبت می‌کنید.

اگر متوجه شدید که هنگام رانندگی و در ماشین مکالمه بهتری با فرزندتان دارید، و مکالمات رو در رو خوب نیستند، پس هنگامی که در ماشین هستید از او سؤالاتی بپرسید و با او صحبت کنید. اگر هنگام لباس شستن، مکالمه بهتری نسبت به دیگر مواقع دارید، در همان زمان صحبت کنید. هر مکانی که نتیجه‌ی بهتری به شما بدهد، مکان مناسب می‌باشد.

۵- برقراری ارتباط با نوجوانان همیشه ساده نیست.

ممکن است دوره‌های مشکل و سختی در طول این بحث‌ها وجود پیش بیاید، اما به یاد داشته باشید، شما می‌توانید از پس آن‌ها برآیید. با تمرین مکرر، به تدریج جر و بحث‌ها و احساسات جریحه‌دار شده کاهش می‌یابند یا از بین می‌روند، و درک متقابل و همکاری افزایش پیدا می‌کند.

۶- ممکن است همیشه چیزی را که می‌شنوید، مطابق میلتان نباشد

اما حداقل به آن گوش دهید! داشتن یک گفتگوی خوب با نوجوانان به این مفهوم نیست که شما هر چه را می‌شنوید قبول داشته باشید. اما این کار احتمال این که فرزندتان به شما اعتماد کند، برای راهنمایی گرفتن به شما رجوع کند، و به راهنمایی‌های شما توجه کند، را افزایش می‌دهد. برای ادامه‌ی گفتگو حتی اگر مطمئن نیستید که پاسخ را می‌دانید یا نه، یا اینکه فرزندتان توجه می‌کند یا نه، بهتر است راه‌های ارتباطی را باز نگه دارید.

سبک‌های ارتباطی

پرخاشگرانه: در این نوع ارتباط فرد از تهدید کردن، تزییع حق دیگران، و برخورد توهین آمیز استفاده می‌کند.

منفعلانہ: در این نوع ارتباط فرد با عذر خواهی افراطی و کوچک انگاری خود تمامی افکار، احساس‌ها و حقوق شخصی خود را به نفع طرف مقابل نادیده می‌گیرد.

جرات‌مندانه: ارتباط جرات‌مندانه گونه‌ای از ارتباط است که در آن هر احساسی بجز اضطراب با سیالی ابراز شده و نتیجه آن رسیدن به اهداف و مقاصد شخصی است بدون آنکه حق دیگران ضایع گردد.

منابع

- اوکان، باربارا. (۱۹۹۹). *تکنیک‌های مصاحبه و مشاوره*. (ترجمه شهرام محمدخانی، ۱۳۹۰). تهران: انتشارات طلوع دانش.
- بولتون، رابرت. (۱۳۸۳). *روانشناسی روابط انسانی*. ترجمه حمید رضا سهرابی. انتشارات رشد.
- کلینکه، کریس. (۱۹۹۷). *مجموعه کامل مهارت‌های زندگی*. (ترجمه شهرام محمدخانی، ۱۳۹۰). انتشارات رسانه تخصصی.
- محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۹). *برنامه‌ی توانمند سازی روانی - اجتماعی در مدرسه: ارتقای سلامت با تمرکز بر آموزش مهارت‌های زندگی به دانش آموزان در معرض خطر*. دفتر مقابله با جرم و مواد سازمان ملل متحد در ایران و ستاد مبارزه با مواد مخدر.
- محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۹). *راهبردهای پیشگیری از سوء مصرف مواد در دانش آموزان در معرض خطر شناسایی، ارزیابی و مداخله*. دفتر مقابله با جرم و مواد سازمان ملل متحد در ایران و ستاد مبارزه با مواد مخدر.
- مک‌کی و همکاران. (۲۰۰۶). *مهارت‌های زندگی زناشویی*. (ترجمه شهرام محمدخانی و قدرت عابدی، ۱۳۹۰). انتشارات ورای دانش.
- موتابی، فرشته و فتی، لادن. (۱۳۸۵). *مهارت برقراری ارتباط مؤثر*. تهران: نشر دانژه.

بخش ۹

مهارت جرأت‌مندی

مهارت جرأت‌مندی

اهداف آموزشی:

انتظار می‌رود پس از خواندن این بخش بتوانید:

- مفهوم جرأت‌مندی را درک کنید.
- مؤلفه‌های اصلی رفتار جرأت‌مندان را بشناسید.
- آشنایی با حقوق اولیه خود در روابط بین فردی آشنا شوید.
- سه سبک ارتباط را بشناسید و تفاوت‌های آن‌ها را درک کنید.
- با موانع رفتار جرأت‌مندان آشنا شوید.
- عوامل موثر در رفتار جرأت‌مندان را بشناسید.
- انواع مهارت‌های جرأت‌مندی یاد بگیرید و در عمل آن‌ها را پیاده کنید.
- بتوانند از روش‌های مختلف نه گفتن استفاده کنید.
- تکنیک‌های مقاومت در برابر فشار دیگران را بشناسید و به کار بگیرید.
- با شیوه انتقاد جرأت‌مندان آشنا شوید و آن را به کار بگیرید.

مقدمه

هر فردی حریم یا فضای شخصی منحصر به فردی دارد که متعلق به خود اوست و نیازمند دفاع است. ما در درون حریم زندگی‌مان از حقوق فردی خویش بهره‌مند می‌شویم اما در بیرون از این حریم در حوزه اشتراکی قرار می‌گیریم که در آن باید حقوق دیگران را نیز مورد توجه قرار دهیم. مهارت جرأت‌مندی یکی از انواع ارتباطات اجتماعی و روابط بین فردی است که طی بیست سال اخیر توجه زیادی به خود جلب کرده است، این مهارت به ما اجازه می‌دهد تا ضمن احترام به حقوق دیگران به حقوق خودمان نیز توجه نماییم. جرأت‌مندی یک شیوه ارتباطی خاص است که می‌توان آن را آموخت و به کار بست. مهارت جرأت‌مندی فرد را قادر می‌سازد تا افکار، احساسات و ارزش‌های خود را درباره یک موقعیت به طور آزادانه و مستقیم و با احترام به احساسات و ارزش‌های اشخاص دیگر بیان کند.

مفهوم جرأت‌مندی

ابراز عقاید، احساسات و افکار خود به طور مستقیم، صادقانه و بدون بی‌احترامی به حقوق دیگران، تشخیص منافع خود و عمل بر اساس آن، مطالبه حق خود بدون تعرض به حقوق دیگران

تعریف رفتار جرأت‌مندانه

رفتار جرأت‌مندانه عبارت است از بیان مناسب هر احساسی غیر از اضطراب (ولپه، ۱۹۷۳). رفتار جرأت‌مندانه یک رفتار بین فردی است که شامل ابراز صادقانه و نسبتاً رک افکار و احساسات می‌باشد، به نحوی که از نظر اجتماعی مناسب بوده و احساسات و آسایش دیگران نیز در آن مد نظر باشد. به طور کلی جرأت‌مندی را می‌توان توانایی ابراز صادقانه نظرات، احساسات و نگرش‌ها بدون احساس اضطراب دانست. جرأت‌مندی همچنین شامل دفاع فرد از حقوق خود می‌باشد، به شکلی که حقوق دیگران پایمال نشود.

مؤلفه های جرأت‌مندی

- ابراز عقیده خود
- تقاضای تغییر رفتارهای نامطلوب دیگران
- رد درخواست‌های غیر منطقی دیگران
- ابراز احساسات مثبت و منفی خود
- آغاز و ادامه تعاملات اجتماعی
- پذیرش کاستی‌های خود

نکته مهم: جرأت‌مندی یک انتخاب است. به این معنا که همیشه مجبور نیستید در همه موقعیت‌ها جرأت‌مندانه رفتار کنید. بنابراین باید از خودتان بپرسید آیا در این موقعیت خاص رفتار جرأت‌مندانه مناسب است و شما را به نتیجه دلخواه می‌رساند یا خیر. چهار عامل بر تصمیم شما مبنی بر اینکه به شیوه جرأت‌مندانه رفتار کنید یا خیر، تأثیر می‌گذارد:

- موقعیت
- مکان
- زمان
- رابطه

آشنایی با حقوق خود در روابط بین فردی

برای اینکه فرد بتواند رفتار جرأت‌مندانه از خود نشان دهد ابتدا ضروری است حقوق اساسی خود را بشناسد. واقعیت این است که تا زمانی که شخص نخواهد و شرایط را مهیا نسازد دیگران نمی‌توانند بر

احساسات و رفتار او مسلط شوند. برای این کار لازم است با شیوه‌هایی که از طریق آن افراد می‌خواهند ما را تحت تأثیر قرار دهند، آشنا باشیم.

نمونه‌هایی از حقوق ما در روابط بین فردی

- حق دارید رفتار، افکار و احساسات خاص خود را داشته باشید و مسئولیت نتایج آن را بپذیرید.
- حق دارید با شما محترمانه رفتار شود.
- حق دارید برای توجیه رفتارتان دلیل بیاورید.
- حق دارید مسئولیت حل مشکلات دیگران را نپذیرید.
- حق دارید نظر خودتان را تغییر دهید.
- حق دارید اشتباه بکنید و مسئولیت آن را بپذیرید.
- حق دارید بگویید «نمی‌دانم» «نمی‌خواهم» «می‌فهمم» «اهمیت نمی‌دهم»
- حق دارید در تصمیم‌گیری خود غیر منطقی باشید.
- حق دارید بدون احساس گناه به بعضی از درخواست‌های دیگران جواب منفی بدهید.
- حق دارید برای بررسی درخواست دیگران زمان صرف کنید.

سه سبک ارتباط

روانشناسان سبک‌های ارتباطی انسان‌ها را به سه دسته کلی تقسیم کرده‌اند:

۱. سبک ارتباطی منفعلانه

۱. سبک ارتباطی پرخاشگرانه

۲. سبک ارتباطی جرأت‌مندانه

این شیوه‌های ارتباطی بر روی یک پیوستار قرار می‌گیرند که از رفتارهای کاملاً منفعلانه تا رفتارهای کاملاً پرخاشگرانه گسترده است. رفتار جرأت‌مندانه در وسط این پیوستار قرار می‌گیرد. در ادامه ویژگی‌های این سه شیوه ارتباطی را مورد بررسی قرار می‌دهیم.

رفتار منفعلانه

ویژگی‌های اساسی افراد منفعل

- حقوق فردی خود را نادیده می‌گیرند
- احساسات و افکار خود به شیوه توأم با پوزش طلبی ابراز می‌نمایند.

- به دیگران اجازه می‌دهند تا به حریم خصوصی آنان تعرض نمایند.
- به دیگران اجازه می‌دهند به راحتی حقوق و احساسات او را نادیده گرفته و زیر پا بگذارند.
- به ظاهر افرادی متواضع، صبور، از خود گذشته و مهربان هستند اما در باطن از اینکه توسط دیگران مورد سوء استفاده قرار می‌گیرند، و حقوقشان پایمال می‌شود، ناراحت هستند.
- همیشه مضطرب و نگران هستند
- نیازها و خواسته‌های دیگران را به خواسته‌های خود اولویت می‌دهند

پیام ارتباطی این افراد "من خوب نیستم، شما خوب هستید" و هدفشان راضی نگه داشتن دیگران و اجتناب از تعارض و کشمکش به هر قیمت ممکن است. این‌ها فکر می‌کند اگر ابراز وجود کنند و نظر و احساس واقعی خود را بیان کنند، ممکن است دیگران آن‌ها را دوست نداشته باشند.

خصوصیات کلامی و غیر کلامی افراد منفعل:

- فقدان تماس چشمی
- از این شاخه به آن شاخه پریدن
- صدای آرام و لرزان
- من و من کردن
- نگاه سرگردان
- صریح نبودن
- بالا انداختن شانه
- وضعیت بدنی نامناسب و خمیده
- وقتی دیگران درخواستی از آنان مطرح می‌کنند، با این نوع جملات پاسخ می‌دهند: "هر طور صلاح می‌دانی" "برایم فرقی نمی‌کند" "هر چی شما بگویید" "برایم مهم نیست" "هر کاری که دوست داری بکن".

نتایج رفتار منفعلانه:

فرد منفعل به خاطر از خودگذشتگی‌هایش مورد تعریف و تمجید قرار می‌گیرد و در صورت شکست چون تصمیم گیرنده نبوده خود را مقصر نخواهد دانست. برای بسیاری از افراد رفتار سلطه پذیرانه راهی است برای اجتناب، به تعویق انداختن، یا پنهان نگه داشتن تعارضات. همچنین بسیاری از مردم از طریق سلطه پذیری دیگران را کنترل می‌کنند.

عوارض منفعل بودن :

- داشتن یک زندگی مرده
- روابط بین فردی ناخوشایند و نارضایت بخش
- ایجاد احساس گناه و رنجش در دیگران
- ناتوانی در مهار هیجان‌های خود، سرکوب هیجان‌های منفی که در نهایت باعث
- پژمردگی روابط می‌شود.
- عدم اعتماد به نفس، خود کم بینی، تن دادن به روابط نارضایت بخش، اضطراب، افسردگی، بازداری شدید
- بیماری‌های روان تنی (سردرد های میگرنی، فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی و ...)

رفتار پرخاشگرانه

رفتار پرخاشگرانه عبارت است از ایستادگی سرسختانه برای مطالبه حقوق شخصی و ابراز عقاید و احساسات خود به شیوه ای که معمولاً نامناسب بوده و همیشه حقوق دیگران را مورد تجاوز قرار می‌دهد.

پیام ارتباطی این افراد ” من خوب هستم، تو خوب نیستی ” و هدفشان ” تسلط، برنده شدن، فشار آوردن به شخص دیگر برای تسلیم شدن و تنبیه دیگران است. افکار افراد پرخاشگر معمولاً شامل موارد زیر است:

- ” من شما را اذیت می‌کنم، قبل از اینکه شما فرصت اذیت“
- ”همه باید مثل من باشند.“
- ”حق با من است ولی تو اشتباه می‌کنی“
- ”خودم همه چیز را می‌دانم“

خصوصیات کلامی و غیر کلامی :

- صحبت کردن با صدای بلند و ناهنجار
- بددهنی
- نگاه خیره

- طعنه یا نیش زبان زدن به دیگران
- نا امید کردن دیگران
- تهدید و حمله به دیگران
- استفاده فراوان از عبارات داورانه (باید، حتماً، بایستی و...)
- برجسب زدن به دیگران
- تحقیر دیگران

عوارض پرخاشگری

پرخاشگری ممکن است در کوتاه مدت به شما کمک کند تا به ه خواسته های مادی و اهداف مورد نظرتان دست پیدا کنید و از خود و حریم خویش دفاع نموده و زندگی خود و دیگران را کنترل نمایید. ولی در دراز مدت مشکلات و عوارض منفی زیاد دارد که نمونه‌هایی از آن به شرح زیر است:

- ترس به دلیل احساس ضعف
- تحریک پرخاشگری متقابل
- از دست دادن کنترل
- احساس گناه ناشی از سوء استفاده از قدرت
- دوری شدن از صفات انسانی
- احساس بیگانگی و دوری از دیگران
- کاهش سلامتی
- دشمن تراشی، اختلال در روابط بین فردی

سبک پرخاشگری انفعالی

گاهی ترکیبی از انفعال و پرخاشگری در کنار هم دیده می‌شود که تشکیل سبک ارتباطی پرخاشگری انفعالی را می‌دهد. این افراد کسانی هستند که عواطف ناخوشایندی از قبیل خشم و خصومت تجربه می‌کنند ولی چون قدرت بیان این عواطف را ندارند، با توسل به شیوه های غیر مستقیم و انحرافی خشم خود را خالی می‌کنند. این الگو بدترین سبک ارتباطی است چون کسی که آماج خشم این افراد قرار می‌گیرد، نمی‌داند به خاطر چه تقصیری و توسط چه کسی آماج خشم و پرخاشگری قرار گرفته است.

رفتار جرأت‌مندانه

جرأت‌مندی یعنی پافشاری بر حقوق خود و بیان مستقیم، صریح و صادقانه احساسات و افکار خود با احترام به حقوق دیگران. در سبک ارتباطی جرأت‌مندانه شخص ضمن احترام به حقوق دیگران و به رسمیت شناختن افکار و احساسات دیگران، به افکار و احساسات خود نیز ارزش و احترام قائل است. رفتار عمومی این افراد بیانگر اعتماد و اطمینان است.

پیام ارتباطی این افراد ”من خوب هستم، تو هم خوب هستی“، «من آماده مذاکره برای رسیدن به تفاهم هستم» و هدفشان ”دفاع از حقوق خود ضمن احترام به حقوق دیگران است. افکار افراد جرأت‌مندانه معمولاً به این صورت است ”من به شخصیت شما احترام قائلم ولی به شما اجازه نمی‌دهم از من سوء استفاده کنید“، ”هم من و هم دیگران بر حق هستیم“.

خصوصیات کلامی و غیر کلامی

- شنونده و پذیرا هستند
- تن صدای محکم و استوار دارند.
- موقع صحبت کردن به فرد مقابل نگاه می‌کنند.
- جملات خود را با استفاده از ضمیر ”من“ بیان می‌کنند.
- از عبارات حاکی از همکاری (مانند من معتقدم... من نظرم این است... من فکر می‌کنم... در کلام خود استفاده می‌کنند)
- از کلمات مطلق مانند باید، بایستی، حتماً استفاده نمی‌کنند
- وضعیت بدنی راست، متعادل و آزاد دارند
- حتی وقتی موافق چیزی نیستند نهایت احترام طرف مقابل را حفظ کرده و حقوق انسانی او را رعایت می‌کنند.

نتایج رفتار جرأت‌مندانه:

- روابط بین فردی خوب، ترویج روابط صمیمانه
- آسیب پذیری کمتر
- اضطراب و ترس کم
- احساس رضایت از خود
- افزایش احتمال رسیدن به خواست خود

- احساس بهتر درباره خود و افزایش عزت نفس
- احساس کنترل بر زندگی خود
- جلب تائید و احترام دیگران
- کاهش استرس
- سبک زندگی متعادل
- برقراری ارتباط موثر

با این حال در صورت آمادگی نداشتن دیگران جرأت‌مندی می‌تواند به روابط بین فردی آسیب بزند. از این رو باید با احتیاط از این رفتار استفاده شود.

موانع جرأت‌مندی

۱. ترس از اینکه دیگران ممکن است فرد را بی ادب و پرو قلمداد کنند.
۲. ترس از ناراحت شدن دیگران
۳. توجیه کردن و بهانه آوردن مبنی بر این که مسأله زیاد مهم نبود.
۴. ترس از دست دادن روابط یا آسیب زدن به رابطه با فرد مقابل.
۵. اعتقاد به این که اگر از قبول درخواست دیگران سرباز زنید آدم بد و خودخواهی هستید.
۶. احساس مهم و با ارزش بودن در مواقعی که درخواستی از شما می‌شود.
۷. اعتقاد به این که همیشه باید دیگران را از خود راضی و خوشحال نگه‌داریم.

عوامل موثر در رفتار جرأت‌مندانه

نحوه و نوع بیان پاسخ‌های قاطعانه نقش بسیار اساسی در موفقیت رفتار قاطعانه دارد. برای افزایش اثربخشی رفتار جرأت‌مندانه باید هم محتوای کلام و نحوه بیان متناسب باشد. رعایت موارد زیر موجب افزایش اثربخشی رفتار جرأت‌مندانه می‌شود:

تأخیر کلام: تأخیر در بیان قاطعانه و تردید در آن می‌تواند در موفقیت رفتار موثر باشد، کلام قاطعانه باید بدون تأخیر و تردید باشد.

مدت پاسخ: گاهی اوقات افرادی که قاطعیت کمی دارند برای انجام رفتار قاطعانه وقت زیادی صرف می‌کنند از جمله توضیحات اضافه، حاشیه روی و معذرت خواهی. پاسخ قاطعانه باید کوتاه و صریح باشد.

سیالی کلام: افراد فاقد مهارت قاطعیت معمولاً در کلام خود منقطع هستند و بیان روان و منسجم ندارند. پاسخ قاطعانه بیان روان و منسجم باشد.

تن صدا: افراد فاقد مهارت قاطعیت تن صدای پایینی دارند. در رفتار قاطعانه تن صدا باید کمی بلندتر از مکالمه معمولی و رساتر باشد.

مهارت‌های غیر کلامی رفتار جرأت‌مندانه:

توجه به عناصر غیر کلامی ارتباط در رفتار قاطعانه بسیار مهم است. در موقعیت‌هایی که لازم است جرأت‌مندانه عمل کنید رعایت موارد زیر اثربخشی کلام شما را افزایش می‌دهد:

۱. تماس چشمی مستقیم با فرد برقرار کنید ولی به فرد مقابل خیره نشوید.
۲. خیلی آرام و استوار حرف بزنید
۳. با صدای محکم و نسبتاً بلند و بدون فریاد کشیدن و پریشان شدن صحبت کنید.
۴. برای تاکید روی نکات خاص از ژست‌های مناسب (حرکات دست، حالات چهره، وضعیت‌های بدن) استفاده کنید.
۵. حالت چهره‌تان باید به صورتی باشد که بیانگر جدی و راسخ بودن شما و داشتن اعتماد به نفس باشد
۶. بدون بی‌قراری راحت بایستید یا بنشینید.
۷. فاصله فیزیکی مناسب را رعایت کنید نه زیاد دور از فرد بنشینید و نه زیاد به فرد نزدیک شوید.
۸. با کلمات شمرده و واضح و با سرعتی که بیانگر اعتماد به نفس باشد، حرف بزنید
۹. روبروی کسی که با او حرف می‌زنید قرار بگیرید.

انواع مهارت‌های جرأت‌مندی: مهارت نه گفتن (رد درخواست غیر منطقی دیگران)

یکی از مهم‌ترین مهارت‌های جرأت‌مندی توانایی در رد درخواست‌های غیر منطقی دیگران است. گاهی اوقات دیگران از ما خواسته‌هایی دارند که به سلامت جسمی و روانی ما آسیب می‌زند و یا راضی به انجام آن خواسته نیستیم در این موقعیت‌ها باید از مهارت «نه گفتن» استفاده کنید. مهارت نه گفتن شامل چهار مرحله است:

گام ۱: تصمیم خود را بگیرید. پاسختان را به درخواست مورد نظر بیان کنید مثلاً «نه نمی‌توانم کتابم را به تو قرض دهم»

گام ۲: دلیل خود را بیان کنید. به طرف مقابل علت تصمیم خود یا خواسته و احساسات را بگویید مثلاً «خودم آن را لازم دارم» «قبلاً قول آن را به کسی دیگر داده‌ام»

گام ۳: به طرف مقابل نشان دهید که نظر، خواسته یا احساس او را درک می‌کنید. مثلاً «البته می‌دانم که تو واقعاً به آن نیاز داری»

روش‌های مختلف نه گفتن

۱. صرفاً گفتن "نه": با صراحت بگویید نه. اعتماد به نفس داشته باشید. توی چشم‌های طرف نگاه کنید و بگویید، متشکرم، علاقه‌مند نیستم. (نه لازم است توضیحی بدهید نه استدلالی بکنید)
۲. گفتن نه همراه با توضیح: "نه متشکرم، من سیگار نمی‌کشم" "من اهل مواد نیستم"
۳. بهانه آوردن: "نه متشکرم من الآن عجله دارم، باید بروم"
۴. دلیل آوردن: "این کار درستی نیست من مایل نیستم" "رفتن به خانه افراد ناشناس خطرناک است" "مواد به بدنم صدمه می‌رساند"
۵. پشت گوش انداختن: "نه متشکرم، شاید یک وقت دیگر"
۶. عوض کردن موضوع: گفتن "نه" و سپس صحبت راجع به موضوعی دیگر "نه متشکرم، راستی فیلم دیشب را دیدی؟"
۷. رو کم کنی: تکرار "نه" به شیوه‌های مختلف "نه متشکرم، نه، نه علاقه ای ندارم"
۸. دور شدن: گفتن "نه" و سپس دور شدن
۹. بی‌اعتنایی: نادیده گرفتن شخص مقابل
۱۰. اجتناب از موقعیت: اجتناب از هر موقعیتی که در آن شما احتمال می‌دهید به کشیدن سیگار ترغیب شوید.

توصیه‌هایی برای «نه» گفتن

- مطمئن شوید که چه می‌خواهید، آیا می‌خواهید بگویید «بله» یا «نه». اگر مطمئن نیستید بگویید که باید در موردش فکر کنید و زمانی را برای دادن پاسخ خود مشخص کنید.
- اگر مطمئن نیستید که چه چیزی از شما خواسته شده، توضیح بیشتری بخواهید.

- تا جایی که می‌توانید پاسخ کوتاهی داده و از دادن توضیحات طولانی و آوردن دلایل زیاد خودداری کنید.
- از عباراتی با ضمیر «من» استفاده کنید و به جای سرزنش یا محکوم کردن دیگری به مطرح کردن موضوع بپردازید.
- به جای عباراتی مانند «فکر نمی‌کنم بتوانم...» از کلمه «نه» استفاده کنید.
- سعی کنید حرکات غیر کلامیتان با پیامی که می‌دهید هم خوانی داشته باشد.
- اگر علیرغم این که چند بار نه گفتید فرد مقابل به اصرار خود ادامه داد، سکوت کرده یا موضوع صحبت را تغییر دهید. در موارد بحرانی حتی می‌توانید به گفتگوی خود پایان دهید.
- افراد منفعل گاهی حتی وقتی با چیزی مخالف هستند، برای آرام نگه داشتن شرایط، تظاهر به موافقت می‌کنند، برای مثال لبخند زده، سرشان را تکان داده یا به دقت گوش می‌کنند. درحالی‌که لازم است به طور مستقیم یا غیرمستقیم مخالفت خود را نشان دهند.
- لزومی ندارد که احساس گناه کنید. شما رسالت ندارید به هر قیمتی که شده تمام مشکلات دیگران را حل کرده یا همه را خوشحال کنید.
- اگر حتماً می‌خواهید به فرد مقابل کمک کنید، می‌توانید پیشنهاد خود را به او بگویید.

تکنیک‌های مقاومت در برابر فشار دیگران

گاهی اوقات شما به درخواست فردی پاسخ منفی می‌دهید ولی فرد همچنان بر خواسته خود پافشاری می‌کند و به شکل‌ها و شیوه‌های مختلف و با استفاده از تاکتیک‌های مختلف شما را تحت فشار قرار می‌دهند تا با خواسته آن‌ها موافقت کنید. چند نمونه از این تاکتیک‌های تأثیر گذاری عبارتند از:

۱. «القای احساس گناه» تو راضی می‌شوی من دچار مشکل شوم
۲. «اگر من مشکل پیدا کردم، مقصر تویی»
۳. تهدید «اگر این کار را نکنی دوستی مان تمام می‌شود»
۴. «دست انداختن و تحقیر «بچه ننه ای» «دهنت بوی شیر می‌دهد» «نترس مامانت نمی‌بیند»

در این موقعیت‌ها می‌توانید به شیوه‌های زیر عمل کنید:

۱. بیان دوباره پاسخ جرأت‌مندانه به طور روشن و محکم و با استفاده از زبان بدن مناسب
۲. تکرار تقاضای خود به شیوه آرام، ارایه یک دلیل روشن و پافشاری بر آن
۳. نشنیده گرفتن، پرداختن به موضوع دیگر، ترک موقعیت

۴. تعریف کردن، نه متشکر، بهتر است اصرار نکنید.
۵. فشار وارونه بیان خطرات مصرف مواد به شخص
۶. شوخی کردن، تو باید بچه باشی، این با مزه‌ترین چیزی است که تا به حال شنیده‌ام.
۷. ایجاد این احساس در فرد مقابل که موضوع را بهتر می‌داند «من تو را با هوش‌تر از این می‌دانم که ...» «تو که اهل ... نبودی»

انواع جرأت‌مندی

- **جرأت‌مندی اساسی:** این نوع جرأت‌مندی شامل عمل ساده ابراز و اصرار بر حقوق، اعتقادات، احساسات یا عقاید خویش است. مثلاً وقتی کسی صحبت ما را قطع می‌کند می‌توانیم بگوییم «ببخشید، دوست داشتم حرف‌هایم را تمام کنم».
- **جرأت‌مندی همدلانه:** در این حالت ما با به رسمیت شناختن موقعیت یا احساسات طرف مقابل نشان می‌دهیم که متوجه وضعیت آن‌ها هم هستیم. مثلاً در مورد مثال بالا می‌گوییم «می‌دانم مایل هستید نظرتان را مطرح کنید، اما ای کاش اجازه می‌دادید حرف‌هایم را تمام کنم»
- **جرأت‌مندی افزایشی:** در این حالت افراد کار را با کمترین مقدار جرأت‌مندی شروع می‌کنند و اگر طرف مقابل بی تفاوت بود به تدریج بر میزان جرأت‌مندی خود می‌افزایند. برای مثال در مورد فروشنده ای که می‌خواهد با اصرار و سماجت جنس خود را به ما بفروشد می‌توان از جرأت‌مندی افزایشی به این شرح استفاده کرد: «نه من هیچ‌کدام از آن‌ها را نمی‌خواهم»، «نه گفتم که من قصد خرید این اجناس را ندارم.» «ببین دو بار گفتم نه، حالا ازت می‌خواهم این قدر اصرار نکنی».
- **جرأت‌مندی مواجهه‌ای:** وقتی از این نوع جرأت‌مندی استفاده می‌کنیم که اعمال و گفتار طرف مقابل باهم هماهنگ نیست و باید به او نشان دهیم که آنچه می‌گوید و آنچه می‌کند، فرق دارد. مثال: «شما گفتید که نامه را سه شنبه تایپ کردید اما امروز پنج شنبه است و خبری از تایپ نیست. لطفاً همین الان آن را تایپ کنید»
- **جرأت‌مندی با استفاده ضمیر من:** در این نوع جرأت‌مندی فرد به صراحت رفتار طرف مقابل، تأثیر آن بر زندگی یا احساسات خود و علت این که چرا باید آن رفتار را تغییر دهد، را توضیح می‌دهد. مثلاً وقتی کسی صحبت ما را قطع می‌کند به او می‌گوییم: «در این چند دقیقه این چهارمین باری است که حرفم را قطع می‌کنی. مثل اینکه توجهی به حرف‌های من نداری و می‌خواهی مرا ناراحت کنی. اجازه بده حرفم را تمام کنم»

مدل چهار مرحله ای جرأت‌مندی (STOP)

۱. توصیف رفتار یا عملی که منجر به تعارض یا ناراحتی شما شده است
 - صریح و عینی باشید و به جای استفاده از واژگان مبهم از کلمات مشخص استفاده کنید.
 - فقط رفتار را توصیف کنید و در مورد انگیزه‌ها، نگرش‌ها و ویژگی‌های شخصیتی و... فرد مقابل استنتاج نکنید.
 - در توصیف رفتار از هتک حرمت فرد مقابل اجتناب کنید.
 - از بکار بردن کلمات ناسزا و مطلق مانند هرگز، همیشه، پیوسته پرهیز کنید.
 - توصیف رفتار باید در حد امکان مختصر باشد.
- مثال: وقتی با من قرار می‌گذاری و در آخرین لحظه آن را به هم می‌زنی...
۲. به شخص مقابل بگویید که آن رفتار چه احساسی در شما ایجاد کرده است. احساسات خود را با استفاده از ضمیر اول شخص مفرد بیان کنید. مثال «من خیلی عصبانی می‌شوم»
۳. راه حل بدیل و مطلوب خود را به شخص مقابل ارائه دهید. برای رفع مشکل یا تغییر دادن موقعیت درخواست خود را بیان کنید. مثال: «من دوست دارم ...» «من دلم می‌خواهد...»
۴. پیامدهای مثبتی را که در صورت عمل کردن طبق پیشنهاد شما به وجود خواهد آمد، گوشزد کنید. مثال «در آن صورت رابطه ما با همدیگر بهتر خواهد شد» «ما بهتر می‌توانیم با هم کار بکنیم» و...

کنترل پدیده حمله و حمله متقابل

گاهی اوقات شما با استفاده از مدل فوق پیام جرأت‌مندانه ای را ارسال می‌نمایید و درخواست خود را به طور صریح و شفاف بیان می‌کنید ولی فرد مقابل عصبانی شده و به شما حمله می‌کند. در این موقعیت باید با استفاده از روش‌های زیر پدیده حمله و حمله متقابل را کنترل کنید و به یک مصالحه معقول برسید.

۱. آماده سازی: بررسی مناسب بودن پیام، زمان و مکان و آماده کردن فرد مقابل برای گفتگو.
۲. بیان جرأت‌مندانه درخواست خود: توجه به جمله بندی، توجه به زبان بدن
۳. سکوت: پس از ارائه یک پاسخ کوتاه که با زبان بدن مناسب همراه است توقف کنید و به فرد مقابل اجازه دهید در مورد گفته‌های شما فکر کند یا از آنچه در ذهن دارد صحبت کند.

۴. گوش دادن دقیق به پاسخ فرد: انعکاس پی در پی احساسات فرد مقابل، تبدیل سؤالات به جملات خبری، اجتناب از مباحثه، غلبه بر گوشه گیری.
۵. بیان مجدد درخواست خود / بحث در مورد اثرات و پیامدها: پس از ارسال پیام و سکوت و فرصت دادن به فرد مقابل و گوش دادن به صحبت‌های او مجدد کل خواسته خود بیان نموده و در مورد اثرات و پیامدهای آن صحبت کنید ...
۶. مذاکره در صورت نیاز / پایان دادن به شکل مثبت: برای یافتن یک راه حل مناسب به مذاکره بپردازید.

در چه موقعیت‌های رفتار جرأت‌مندانه مناسب نیست

- جرأت‌مندی همیشه و در همه بهترین پاسخ نیست. در سه موقعیت عدم جرأت‌مندی بهتر از جرأت‌مندی است:
- وقتی می‌بینیم طرف مقابل در مخمصه افتاده است: مثلاً وقتی در رستوران شلوغی هستید و می‌دانید که پیشخدمت این رستوران تازه کار است می‌توانید بعضی ضعف‌های او را نادیده بگیرید. در این حالت نباید جرأت‌مندانه رفتار کنید، زیرا او قصد پایمال کردن حق شما را ندارد و رفتار جرأت‌مندانه شما می‌تواند استرس‌های او را بی جهت افزایش دهد.
- تعامل با شخص حساس: وقتی جرأت‌مندی شما موجب گریه یا حمله شخص به شما می‌شود، بهتر است جرأت‌مندانه رفتار نکنید. به خصوص اگر این «اولین و آخرین برخورد» شما باشد.
 - موقعیت‌هایی که جرأت‌مندی احتمال رسیدن به هدف را کاهش می‌دهد: مثلاً پس از ارتکاب به تخلفات رانندگی بهتر است در برابر پلیس ابراز وجود نکنیم.

نتیجه گیری

۱. بین جرأت‌ورزی و پرخاشگری تفاوت قایل شوید. زیرا هدف پرخاشگری برنده شدن به بهای زیر پا گذاشتن حقوق احساسات دیگران است.
۲. جرأت‌مند بودن یا نبودن یک انتخاب است شما مجبور نیستید همیشه جرأت‌مند باشید. لازم نیست در همه شرایط جرأت‌مند باشیم و همیشه جرأت‌مند بودن ما را به نتیجه کامل نمی‌رساند.

۳. ابراز احساسات درباره موقعیت بسیار مهم است. جرأت‌مند بودن به معنای برنده بودن در هر موقعیت نیست بلکه به معنای آن است که شما مسئولیت احساسات خود را پذیرفته‌اید و حق خود را بیان می‌کنید.
۴. همیشه کانال ارتباطی را باز نگه دارید. سعی برای درک این که چرا مردم به شیوه خاص رفتار می‌کنند به ما کمک می‌کند تا به شیوه مؤثرتری به آنان واکنش نشان دهیم.
۵. در صورت استفاده از جرأت ورزی احتمال رسیدن به بهترین نتیجه بیشتر است، رابطه کمتر آسیب می‌بیند، و تعارض بدون احساس گناه و ناراحتی یک طرف بر طرف می‌شود.
۶. رفتار جرأت‌مندان در موقعیت‌های اجتماعی که فرد باید در مورد مصرف یا عدم مصرف مواد تصمیم بگیرد مهم است.

منابع

- اوکان، باربارا. (۱۹۹۹). *تکنیک‌های مصاحبه و مشاوره*. (ترجمه شهرام محمدخانی، ۱۳۹۰). تهران: انتشارات طلوع دانش.
- بولتون، رابرت. (۱۳۸۳). *روانشناسی روابط انسانی*. ترجمه حمید رضا سهرابی. انتشارات رشد.
- پاول، تروور و انرایت، سیمون. (۱۳۷۷). *فشار روانی، اضطراب و راه‌های مقابله با آن*. (ترجمه عباس بخشی پور و حسن صبوری مقدم). انتشارات آستان قدس رضوی.
- فتی، لادن؛ موتابی، فرشته؛ محمدخانی، شهرام و کاظم‌زاده عطوفی، مهرداد. (۱۳۸۵). *آموزش مهارت‌های زندگی ویژه دانشجویان: کتاب راهنمای مدرس*. تهران: نشر دانژه.
- کاظم‌زاده عطوفی، مهرداد و موتابی، فرشته. (۱۳۸۵). *مهارت رفتار قاطعانه*. تهران: نشر دانژه.
- کلینکه، کریس. (۱۹۹۷). *مجموعه کامل مهارت‌های زندگی*. (ترجمه شهرام محمدخانی، ۱۳۹۰). انتشارات رسانه تخصصی.
- محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۹). *برنامه‌ی توانمند سازی روانی - اجتماعی در مدرسه: ارتقای سلامت با تمرکز بر آموزش مهارت‌های زندگی به دانش‌آموزان در معرض خطر*. دفتر مقابله با جرم و مواد سازمان ملل متحد در ایران و ستاد مبارزه با مواد مخدر.
- محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۹). *راهبردهای پیشگیری از سوء مصرف مواد در دانش‌آموزان در معرض خطر شناسایی، ارزیابی و مداخله*. دفتر مقابله با جرم و مواد سازمان ملل متحد در ایران و ستاد مبارزه با مواد مخدر.
- مک‌کی و همکاران. (۲۰۰۶). *مهارت‌های زندگی زناشویی*. (ترجمه شهرام محمدخانی و قدرت عابدی، ۱۳۹۰). انتشارات وراي دانش.
- موتابی، فرشته و فتی، لادن. (۱۳۸۵). *مهارت برقراری ارتباط مؤثر*. تهران: نشر دانژه.

بخش ۱۰

مهارت حل مسأله

حل مسأله

اهداف آموزشی:

- انتظار می‌رود پس از خواندن این بخش بتوانید:
- با مفهوم مسأله و حل مسأله آشنا شوید.
- روش‌های مقابله با مشکلات را بشناسید.
- گام‌های حل مسأله بشناسید و آن‌ها را به کار بگیرید.
- عوامل موثر در تصمیم‌گیری را بشناسید.
- روش‌های معمول در تصمیم‌گیری را بشناسید.
- با مراحل تصمیم‌گیری منطقی آشنا شوید و آن‌ها در عمل پیاده کنید.

مقدمه

همه ما در زندگی فردی و اجتماعی خود مان با مسایل و مشکلات متعددی مواجه می‌شویم. در واقع زندگی چیزی جز روند پیاپی مواجه شدن با مسایل و مشکلات و تلاش برای حل و فصل آن‌ها نیست. بنابراین وجود مشکل در زندگی طبیعی است و هر کسی در زندگی خود با مشکلاتی روبرو می‌شود. البته مشکلات انسان‌ها با هم فرق می‌کند مثلاً مشکل یکی ضعیف بودن در یک درس خاص، مشکل دیگری نداشتن دوست صمیمی و خجالتی بودن است. گاهی هم مشکلات بزرگ‌تری مثل فقر، اختلافات خانوادگی، طلاق و مرگ والدین وجود دارد. نکته مهمی که باید به خاطر بسپارید این است که وجود مشکلات کوچک و بزرگ در زندگی عادی است و ما خواه نا خواه با مشکلات متعددی در زندگی خود مواجه می‌شویم. بنابراین به جای اینکه منفعلانه عمل کرده و آرزو کنیم که ای کاش هیچ مشکلی در زندگی ما پیش نیاید بهتر است یاد بگیریم که چگونه مشکلات خود را حل کنیم. اگر از توانایی لازم برای حل موفقیت‌آمیز مسایل برخوردار باشید، اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت و احساس ارزشمندی بیشتری پیدا می‌کنید. ولی اگر فاقد مهارت‌های لازم برای حل مشکل باشید یا از روش‌های نامناسب و معیوب برای حل مسایل خود استفاده نمایید، در سازگاری با محیط اطرافتان دچار مشکل شده و بهداشت روانی شما تهدید خواهد شد. کسب مهارت حل مسأله شما را قادر می‌سازد تا به طور سازنده با مشکلات زندگی برخورد کنید.

حل مسأله مهارتی است که می‌توان آن را آموخت و بکار بست. حل مسأله مستلزم چند فعالیت است. ابتدا باید مشکل را به دقت تعریف کنید، و سپس راه‌های متفاوت حل مشکل را مطرح کرده و مورد بررسی قرار دهید و در نهایت مناسب‌ترین و مؤثرترین راه حل را انتخاب و اجرا کنید.

مهارت حل مسأله رابطه تنگاتنگی با مهارت تصمیم گیری دارد. به عنوان مثال در هنگام حل مسأله پس از بررسی راه حل های مختلف باید در مورد انتخاب مناسب ترین راه حل تصمیم گیری کنیم. تصمیم گیری موثر یکی از مهم ترین مهارت های زندگی است. افرادی که فاقد این مهارت مهم هستند با مشکلات متعددی مواجه می شوند. تصمیم گیری در موارد مختلف می تواند مفید واقع شود مثلاً در انتخاب رشته تحصیلی، انتخاب همسر، انتخاب شغل، انتخاب دوست و انتخاب شیوه زندگی. به همین دلیل مهارت تصمیم گیری در تأمین بهداشت روان بسیار اساسی است. در این مجموعه می خواهیم شما را با مهارت های حل مسأله و تصمیم گیری موثر آشنا سازیم.

تعریف مسأله

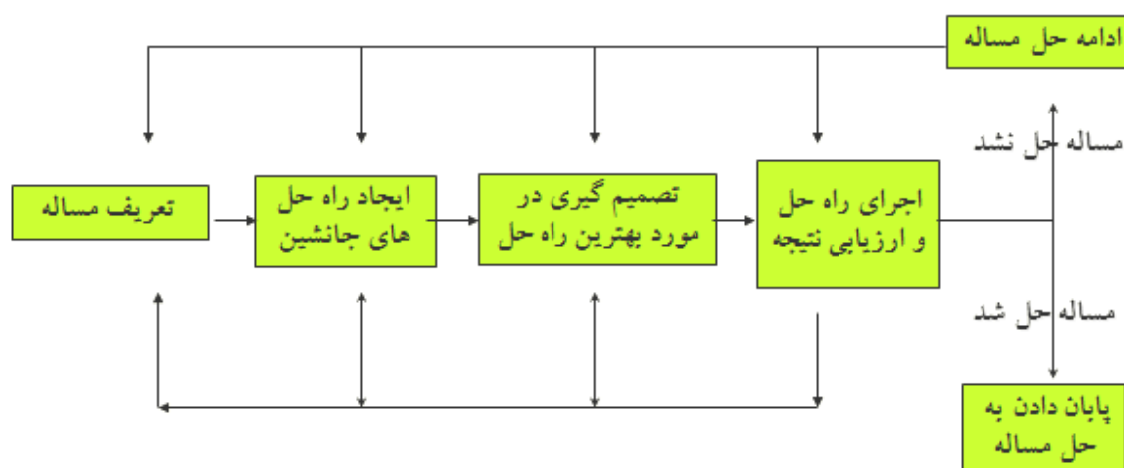
مسأله نوعی تعامل بین شخص و محیط یا موقعیتی است در آن بین تقاضاها و خواسته های محیط و امکانات و پاسخ های در دسترس فرد ناهماهنگی و عدم تعادل ادراک می شود و روش فوری برای کاهش این عدم تعادل در دسترس نیست.

تعریف حل مسأله

مهارت «حل مسئله» رویکردی منظم و متوالی است که به فرد کمک می کند تا به طور موثری مسائل زندگی خود را حل کند.

«حل مسئله» یک فرایند شناختی، رفتاری، عاطفی که در آن فرد یا گروه تلاش می کند راه حل یا شیوه مقابله موثری برای یک مسأله خاص شناسایی یا کشف نماید.

به این ترتیب حل مسئله یک فرایند آگاهانه، منطقی، مستلزم تلاش و کوشش و هدفمند است.



گام‌های حل مسأله

قبل از پرداختن به گام‌ها اساسی حل مسأله توجه شما را به سه نکته مهم جلب می‌کنم. اول، اغلب افرادی که هنگام مواجه شدن با مشکلات در زندگی دچار درماندگی و ناتوانی می‌شوند، به این دلیل است که به طور انعطاف‌ناپذیری تنها از یک راه حل برای حل مشکلات مختلف استفاده می‌کنند، وقتی این راه حل موثر واقع نمی‌شود آن‌ها راه‌های دیگر را امتحان نمی‌کنند. بنابراین ناامید شده و دست از تلاش برای حل مشکل بر می‌دارند. نکته دومی که باید به آن توجه کنید این است که گاهی استفاده از یک راه حل جدید و کاملاً متفاوت در برخورد با مشکلات بسیار سودمند و موثر است؛ و سرانجام به یاد داشته باشید که حل مسأله یک روش فعال است نه منفعلانه. به این معنا که برای حل موثر مشکلات به جای پاک کردن صورت مسأله یا فرار از مشکلات و اقدامات نامعقول برای برخورد با مشکلات زندگی لازم است، به شیوه فعالانه به دنبال روش‌های مطلوب حل مشکل بگردید. حل مسأله دارای ۵ گام اساسی است :

۱. **اتخاذ نگرش حل مسأله ای :** قدم اول در حل موفقیت‌آمیز مشکل این است که این ادراک را در خودتان پرورش دهید که «تو می‌توانی مشکل را حل کنی». معمولاً وقتی مشکلی برای ما پیش می‌آید مخصوصاً اگر آن مشکل مهم باشد، دچار نگرانی و دستپاچگی می‌شویم. در چنین حالتی نمی‌توانیم خوب فکر کنیم و بنابراین نمی‌توانیم راه حل خوبی برای مشکل خود پیدا کنیم. پس اولین کاری که باید انجام دهیم این است که آرامش خود را حفظ کنیم. به یاد داشته باشید همه ما یک ندای درونی داریم که مرتب با ما حرف می‌زند. به عبارت دیگر همه انسان‌ها با خودشان صحبت می‌کنند که به آن «گفتگوی درونی» می‌گویند. به عنوان مثال زمانی که در یک درسی نمره بد می‌گیرید و یا در یک مسابقه مهم شکست می‌خورید، به خودتان چه می‌گویید؟ این ندای درونی در برخی افراد مثل یک دوست مهربان است که سعی می‌کند به ما دلداری دهد و می‌گوید: «نگران نباش مشکل برای هر کسی پیش می‌آید، من می‌توانم آن را حل کنم، همه چیز درست خواهد شد و...» ولی در عده‌ای دیگر این ندای درونی بیشتر منفی و سرزنش‌کننده است و وقتی مشکلی پیش می‌آید می‌گوید: «من آدم بی‌عرضه، تنبل و بدشانسی هستم، همیشه مشکلات برای من پیش می‌آید، من نمی‌توانم آن را حل کنم، هر چه بلاست بر سر من نازل می‌شود و...» .

بنابراین وقتی با مشکلی مواجه می‌شوید اولین قدم اتخاذ یک نگرش حل مسأله و شناسایی خود گویی‌های منفی و مبارزه با آن‌ها از طریق گفتگوی درونی مثبت است. مثلاً می‌توانید به خودتان بگویید که :

«بخشی از زندگی مواجه شدن با مشکلات است وقتی با مشکلی مواجه می‌شویم باید آرام و خونسرد باشیم و برای انتخاب بهترین راه حل ممکن بر مهارت‌های حل مسئله خود تکیه کنیم»

۲. **تعریف مشکل** : برای حل یک مشکل اول باید بدانیم که مشکل ما چیست. زیرا تا وقتی که ندانیم مشکل ما دقیقاً چیست، نمی‌توانیم آن را حل کنیم. پس مرحله دوم حل مسئله تعریف مشخص و واضح مشکل است. مهم‌ترین موضوعی که باید درباره حل مسأله بدانیم این است که «مشکل، مشکل نیست، بلکه راه حل قدیمی مشکل است.» «این بدان معناست که مشکل، ناتوانی مداوم در یافتن پاسخ موثر برای یک موقعیت است. در فرایند حل مسأله، اولین و مهم‌ترین قدم توصیف دقیق مشکل از منظر کارهایی است که تاکنون انجام داده‌اید ولی موثر واقع نشده‌اند. برای تعریف مشکل چهار سؤال زیر را در نظر داشته باشید:

(الف) مشکل چیست؟

(ب) مشکل از چه زمانی ایجاد شده است؟

(ج) مشکل در چه موقعیت مکانی و در کجا به وجود آمده است؟

(د) چه کسانی در ایجاد مشکل یا گسترش آن دخالت دارند؟

پس از بررسی سؤال‌های راهنمای فوق باید مشکل خود را به طور روشن و مشخص تعریف کنید. در تعریف مشکل باید مشکلات بزرگ را به گام‌های کوچک تقسیم کنید و هر بار یک بخش را حل و فصل کنید.

۳. **تهیه فهرستی از راه‌های مختلف** : پس از آنکه مشکل را به طور دقیق و روشن تعریف کردید وارد مرحله سوم حل مسأله می‌شوید. در این مرحله باید خوب فکر کنید و تمامی راه‌های ممکن را برای حل مشکل مورد نظر فهرست کنید. برای حل یک مشکل راه‌های مختلفی وجود دارد؛ و هر چقدر بتوانید راه‌های بیشتری را پیدا کنید در حل مشکلات موفق‌تر خواهید بود. اگر راه‌های بیشتری برای حل مشکل خود پیدا کنیم آن وقت می‌توانیم از بین آن‌ها بهترین راه حل را انتخاب کنیم و اگر یک راه حل موثر نبود از راه حل دیگری استفاده کنیم. یک روش خوب برای پیدا کردن راه‌های مختلف برای حل یک مشکل استفاده از تکنیک «بارش فکر» است. برای استفاده از این روش باید ذهن خودتان را سیال سازید و تمامی راه‌هایی را که به ذهنتان می‌رسد چه خوب و چه بد، چه سخت و چه آسان یادداشت کنید. بنابراین در این مرحله هیچ نوع قضاوتی در مورد مناسب بودن یا نبودن راه‌ها انجام نمی‌دهیم.

در این مرحله برای اینکه به راه حل‌های بیشتری دست پیدا کنید می‌توانید از افراد دیگر مانند پدر و مادر، معلم، مشاوران و دوستان خود که قابل اعتماد هستند بخواهید که راه حل‌های پیشنهادی خود را به شما ارایه دهند. برای اینکه بتوانید راه حل‌های مطرح شده را مورد ارزیابی قرار دهید بهتر است آن‌ها را روی یک برگ کاغذ یادداشت نمایید.

۴. **انتخاب بهترین راه حل:** پس از آنکه مشکل را تعریف کردید و در مرحله سوم راه‌های احتمالی برای حل مشکل را فهرست کردید، در این مرحله لازم است از بین راه‌های فهرست شده بهترین راه حل را انتخاب کنید. بهترین راه حل کدام است؟ از کجا می‌فهمیم کدام راه حل از همه بهتر است؟ برای انتخاب بهترین راه حل باید راه حل‌های مختلف را با هم مقایسه کنید تا بفهمید که کدام یک از همه بهتر است. برای این کار باید از خود سؤال کنید اگر از این راه حل استفاده کنم چه اتفاقی خواهد افتاد و پیامد یا نتیجه آن چه خواهد بود؟ به یاد داشته باشید هر کاری که انجام می‌دهیم یک نتیجه و پیامد دارد. بنابراین اگر یاد بگیریم که قبل از انجام هر کاری پیامد و نتیجه آن کار را پیش بینی کنیم آن وقت کمتر اشتباه می‌کنیم و مشکلات کمتری برای خود و دیگران به وجود می‌آوریم. در این مرحله از حل مشکل قبل از استفاده از یک راه حل نتیجه و پیامد هر راه حل را پیش بینی می‌کنیم و سپس با مقایسه پیامدها و نتایج راه حل‌های مختلف بهترین راه حل را انتخاب می‌کنیم. برای پیش بینی پیامدهای یک راه حل می‌توانید از روش «اگر... آن وقت...» استفاده کنید. به این ترتیب که در مورد هر کدام از راه حل‌های فهرست شده در مرحله قبل فکر کنید و از خود بپرسید اگر از این راه حل استفاده کنم، آن وقت این اتفاق خواهد افتاد. توجه داشته باشید که یک راه حل فقط یک پیامد ندارد لذا باید خوب فکر کنید و تمامی پیامدهای یک راه حل را با استفاده از روش «اگر... آن وقت...» پیش بینی کنید. به این روش «**تحلیل هزینه - فایده**» هم گفته می‌شود. به این ترتیب که شما باید هزینه‌ها و مضرات هر کدام از راه حل‌های مطرح شده و فواید احتمالی آن‌ها را مورد بررسی قرار دهید و راه حلی را که کمترین هزینه و بیشترین فایده را دارد، انتخاب کنید. علاوه بر ارزیابی پیامدهای کوتاه مدت و بلندمدت راه حل‌های مختلف باید به هماهنگی این راه حل‌ها با ارزش‌های فردی و خانوادگی خودتان نیز توجه داشته باشید. برخی راه حل‌ها ممکن است پیامدهای مثبتی داشته باشند ولی چون با اعتقادات و ارزش‌های ما متناسب نیستند، انتخاب نمی‌شوند. همچنین در انتخاب راه حل‌ها باید به امکان عملی بودن آن‌ها نیز توجه نمایید و راه حل‌هایی را انتخاب کنید که می‌توان آن را به عمل درآورد.

در واقع این مرحله از حل مسأله نوعی تصمیم‌گیری در باره بهترین راه حل ممکن است. تصمیم‌گیری خوب همیشه آسان نیست و در بسیاری از مواقع ما ترجیح می‌دهیم در مورد برخی مسایل خاص تصمیم‌گیری نکنیم. همه تصمیم‌هایی که می‌گیریم پیامدها خوب یا بد دارند. بنابراین در مورد تصمیم‌گیری در خصوص مسایلی که مطمئن نیستیم و ممکن است پیامدهای بدی داشته باشند، دودل هستیم. تصمیم‌گیری مستلزم مسئولیت‌پذیری است و خیلی از مردم برای فرار از این مسأله از تصمیم‌گیری خودداری می‌کنند. اما اگر ما با فرایند تصمیم‌گیری درست و عواملی که بر تصمیم‌گیری ما تأثیر می‌گذارند، آشنا شویم، این کار چندان هم دشوار نخواهد بود. در نهایت ما مجبوریم در مورد برخی مسایل زندگی از قبیل ادامه تحصیل، شغل و ازدواج تصمیم بگیریم. سؤالی که مطرح می‌شود این است: آیا تصمیم ما درست است؟ آیا از تصمیم خود خشنود هستیم؟ آیا می‌توانیم مهارت‌های تصمیم‌گیری خودمان را بهبود بخشیم؟! آیا می‌توانیم مهارت‌های تصمیم‌گیری را بیاموزیم؟ مهارت‌های لازم برای تصمیم‌گیری موثر عبارتند از:

- مهارت‌های تفکر خلاق و انتقادی
- مهارت‌های حل مسأله
- مهارت‌های جمع‌آوری اطلاعات
- مهارت‌های ارزیابی پیامدها
- مهارت‌های ارزشیابی اطلاعات
- مهارت‌های تجزیه و تحلیل برای بررسی خطرات احتمالی

عوامل موثر در تصمیم‌گیری

عوامل زیادی وجود دارند که بر تصمیم‌گیری‌های ما تأثیر می‌گذارند مهم‌ترین این عوامل عبارتند از:

- اعتماد به نفس
- استقلال فکر
- آمادگی برای پذیرش مسئولیت تصمیم‌های اتخاذ شده
- عدم ترس از خطر کردن
- درک درست موقعیت و مشکل
- ارزش‌ها و باورها
- دانش و اطلاعات درباره مشکل یا موقعیت
- شیوه تصمیم‌گیری

- آمادگی برای مشورت با دیگران
- انعطاف پذیری
- فشار دیگران

روش‌های معمول در تصمیم‌گیری

افراد مختلف به شیوه‌های مختلفی تصمیم می‌گیرند. برخی افراد خیلی زود تصمیم می‌گیرند و برخی نیز در بسیاری از موقعیت‌ها خیلی دیر تصمیم می‌گیرند. به طور کلی روش‌های مختلف تصمیم‌گیری عبارتند از:

- **تصمیم‌گیری احساسی:** در این نوع تصمیم‌گیری فرد بر اساس احساسات خود نسبت به یک موقعیت یا مسأله و نیز بر اساس پیش‌داوری‌های خود تصمیم‌گیری می‌کند.
- **تصمیم‌گیری آنی:** فرد در یک لحظه و بدون تفکر زیاد تصمیم می‌گیرد. این افراد در مورد پیامدهای تصمیم‌های خود زیاد فکر نمی‌کنند.
- **واگذاری تصمیم‌گیری به دیگران:** این قبیل افراد همیشه به کسی نیاز دارند تا برای آنان تصمیم بگیرد. برخی از این افراد به دلیل فرار از مسئولیت‌پذیری و ترس از شکست مسئولیت تصمیم‌های خود را به دیگران واگذار می‌کنند. به عبارت دیگر به دیگران اجازه می‌دهند در مورد آنان تصمیم بگیرند.
- **پشت‌گوش انداختن:** این افراد تصمیم‌گیری را مرتب به تعویق می‌اندازند تا زمانی که مجبور شوند تصمیم‌گیری نمایند.
- **تصمیم‌گیری منطقی:** این نوع تصمیم‌گیری بر اساس تجزیه و تحلیل موقعیت (مشکل) بررسی مزایا و معایب راه‌های مختلف، ارزیابی نقاط قوت و ضعف انتخاب‌های مختلف انجام می‌شود. تصمیم‌گیری پس از ارزیابی و بررسی تمام راه‌حل‌های ممکن بهترین روش تصمیم‌گیری است. در این قسمت شما را با مراحل این نوع تصمیم‌گیری آشنا می‌سازیم.

مراحل تصمیم‌گیری منطقی

- مرحله اول: مسأله یا موقعیتی را که می‌خواهید درباره آن تصمیم بگیرید مشخص کنید.
- مرحله دوم: همه راه‌حل‌های مسأله یا موقعیت را در نظر بگیرید.
- مرحله سوم: مزایا و معایب هر کدام از راه‌حل‌ها را مورد بررسی قرار دهید.

- مرحله چهارم : تصمیم خود را بگیرید. هر راه حلی را که از مزایای بیشتر برخوردار بوده و معایب آن حداقل است و در آن شرایط زمانی و مکانی بهترین راه حل می‌باشد، انتخاب کنید.

۵. **اجرای راه حل انتخاب شده :** پس از انتخاب بهترین راه حل از بین راه‌های ممکن باید آن را به اجرا بگذارید و در عمل نتیجه آن را مورد ارزیابی قرار دهید. برای اجرای درست راه حل انتخابی به طور دقیق مشخص کنید که اجرای نقشه شما مستلزم چه چیزهایی است، چه کاری، کجا، چه موقع و توسط چه کسی باید انجام شود و چه موادی لازم است. اگر این مسایل رعایت نشود اجرای برنامه با مشکل مواجه می‌شود.

۶. **ارزشیابی :** پس از اجرای راه حل انتخاب شده باید ارزیابی شود که آیا راه حل مورد نظر موثر و رضایت بخش بوده یا خیر. اگر راه انتخاب شده در رفع مشکل موفقیت آمیز بود چه بهتر در غیر این صورت باید مراحل حل مسأله را مرور کنید و ببیند در کجا اشکال وجود داشته که به حل مشکل منجر نشد. آیا مشکل را به درستی مشخص کردید؟ آیا تمام راه‌های ممکن را در نظر گرفتید؟ آیا راه حل انتخابی شما واقعاً بهترین راه حل بود؟ آیا راه حل انتخاب شده را درست اجرا کردید؟ پس از بررسی سؤالات فوق فرایند حل مسأله را از سر بگیرید.

برگه تمرین حل مسأله

برای تمرین گام‌های حل مسأله مشکلی را که اخیراً در زندگی برایتان پیش آمده بود در نظر بگیرید و سعی کنید تمام‌های گام‌های فوق را طی نمایید.
تعریف مشکل:

راه حل‌های مختلف:

-۱

-۲

-۳

معایب و مزایای راه حل‌ها:

راه حل ۱:

معایب :

مزایا

راه حل ۲:

معایب

مزایا

راه حل ۳:

معایب

مزایا

انتخاب بهترین راه حل :

برگه تمرین تصمیم گیری

			توقف
			تفکر درباره موقعیت
-۳	-۲	-۱	بررسی گزینه‌ها مزایا
			خطرات
			اولویت بندی گزینه‌ها
			انتخاب مؤثرترین گزینه و ارزشیابی آن

منابع

- اوکان، باربارا. (۱۹۹۹). *تکنیک‌های مصاحبه و مشاوره*. (ترجمه شهرام محمدخانی، ۱۳۹۰). تهران: انتشارات طلوع دانش.
- کلینکه، کریس. (۱۹۹۷). *مجموعه کامل مهارت‌های زندگی*. (ترجمه شهرام محمدخانی، ۱۳۹۰). انتشارات رسانه تخصصی
- محمدخانی، شهرام (۱۳۸۳). *مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری* (ویژه دانش آموزان، معلمان و والدین). تهران: طلوع دانش.
- محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۹). *برنامه‌ی توانمند سازی روانی- اجتماعی در مدرسه: ارتقای سلامت با تمرکز بر آموزش مهارت‌های زندگی به دانش آموزان در معرض خطر*. دفتر مقابله با جرم و مواد سازمان ملل متحد در ایران و ستاد مبارزه با مواد مخدر.
- محمدخانی، شهرام. (۱۳۸۹). *راهبردهای پیشگیری از سوء مصرف مواد در دانش آموزان در معرض خطر شناسایی، ارزیابی و مداخله*. دفتر مقابله با جرم و مواد سازمان ملل متحد در ایران و ستاد مبارزه با مواد مخدر.
- مک‌کی و همکاران. (۲۰۰۶). *مهارت‌های زندگی زناشویی*. (ترجمه شهرام محمدخانی و قدرت عابدی، ۱۳۹۰). انتشارات ورای دانش.

بخش ۱۱

مهارت حل تعارض

مهارت حل تعارض

اهداف آموزشی:

- با ماهیت تعارض و اختلاف آشنا شوند.
- با منابع اختلاف و تعارض آشنا شوند.
- انواع روش های حل اختلاف را بدانند.
- ارتباط بین مهارت حل اختلاف و تاب آوری را بدانند.
- با اهمیت مهارت حل اختلاف در زندگی خانوادگی آشنا شوند.
- اصول مهارت مذاکره را بدانند.
- اصول مهارت میانجی را بدانند.
- با کاربرد مهارت حل اختلاف در زندگی خانوادگی آشنا شوند.

مقدمه

هنگامی که انسان ها با یک دیگر تعامل و ارتباط برقرار می کنند، دیر یا زود بین آنان اختلاف و تعارض هایی به وجود می آید. بسیاری از مردم، نگرش منفی نسبت به اختلاف و تعارض دارند و آن را پدیده ای منفی تصور می کنند. آن چه مهم است این که تعارض و اختلاف، ماهیت روابط انسانی است و در بطن این نوع روابط وجود دارد. انسان ها با یک دیگر تعارض و اختلاف های زیادی دارند از جمله:

- اختلاف نظر، عقیده، باور، افکار،
- اختلاف سلیقه،
- اختلاف علاقه،
- اختلاف های نژادی،
- اختلاف های قومی،
- اختلاف های فرهنگی،
- اختلاف های مذهبی،
- اختلاف از نظر ویژگی های ظاهری،
- اختلاف های نسلی،
- اختلاف های خانوادگی و

در روابط اجتماعی روزانه، چنین تفاوت هایی به شدت خود را نشان می دهد و بسیار عادی است که چنین تفاوت هایی وجود داشته باشد. همان طور که مشاهده می کنید، تفاوت ها زیاد، شایع، عمومی و

عادی است. آن چه غیرعادی است ناتوانی انسان ها در حل اختلاف ها و تعارض های آنان است. آن چه باعث می شود، نتیجه اختلاف و تعارض ها منفی باشد، ناتوانی در حل آنها و اشکالاتی است که در برخورد با اختلاف و تعارض ایجاد می شود و نه ماهیت اختلاف و تعارض.

نکته مهم

اختلاف و تعارض در زندگی عادی است. آن چه غیر عادی است، ناتوانی در حل چنین اختلافاتی است.

نکات کلیدی و مهم در اختلاف و تعارض

در رابطه با اختلاف و تعارض، به نکات کلیدی زیر توجه داشته باشید:

اختلاف نه بد است و نه خوب

اختلاف یکی از ویژگی های زندگی اجتماعی است. ماهیت اعتیاد نه مثبت است و نه منفی، بلکه همان طور که گفته شد، برخورد افراد نسبت به اختلاف است که تعیین کننده مثبت یا منفی بودن آن است.

اختلاف گریزناپذیر است

اختلاف و تعارض، چیزی نیست که بتوان آن را به صفر رساند و از بین برد. بلکه وجود دارد و در روابط انسانی خود را نشان می دهد. البته منظور این نیست که انسان ها، خود، عمداً آن را به وجود آورند بلکه وجود دارد و بالاخره خود را در روابط نشان می دهد.

نتیجه تعارض برد/ باخت نیست

اختلاف و تعارض، مسابقه نیست که عده ای ببرند و عده ای ببازند. اگر اختلاف به درستی حل شده یا مدیریت شود، نتیجه آن می توان برد/برد باشد. به طوری که طرف های مختلف همه از توافق و نتیجه به عمل آمده رضایت داشته باشند. اختلافی که با رضایت عده ای و نارضایتی عده دیگری حل و فصل شود، خود مشکلات و عواقب بدتری به دنبال خواهد داشت. چنان چه، اختلاف به خوبی مدیریت و حل شود، همه طرف ها از نتیجه به عمل آمده راضی خواهند بود.

در اختلاف، هر طرف بر محق بودن خود تاکید دارد

در اکثر اختلاف ها و تعارض ها، طرف ها اعتقاد دارند که حق با آنان است و یا آنان قربانی رفتارهای نامناسب دیگری شده اند. به همین دلیل، پیدا کردن مقصر کاری عبث و بی فایده است. مهم آن است که اختلاف به صورتی مدیریت شود که هر کدام از طرف ها به رضایت و توافق مناسبی دست یابند.

اختلاف در زندگی خانوادگی

در زندگی خانوادگی که تعاملات و ارتباطات افراد بسیار تنگاتنگ است، طبیعی است که اختلاف و تعارض های زیادی دیده شود. نوع برخورد خانواده ها با اختلافات، نقش مهمی در سلامت خانواده و به خصوص فرزندان آنان دارد. خانواده ها در زمینه های مختلفی دچار اختلاف و تعارض می شوند از جمله:

- اختلاف بین والدین با یک دیگر،
- اختلاف والدین با فرزندان،
- اختلاف والدین با خانواده های یک دیگر و ...

یکی از شایع ترین اختلاف های خانوادگی، اختلاف همسران با یک دیگر و اختلاف آنان با فرزندان است که به شدت روابط و سلامت خانواده را تحت تاثیر قرار می دهد. ناتوانی در حل صحیح چنین تعارض هایی، فضای خانواده را متشنج و ناامن می سازد و درچنین شرایطی، سلامت روان فرزندان به شدت آسیب می بیند. نکته مهم آن است که هم فضای مشتتج و ناامن خانوادگی و هم مشکلات بهداشت روانی فرزندان، به شدت زمینه مناسبی را برای آسیب های روانی و اجتماعی آماده می کند به خصوص اعتیاد، بزهکاری و بی بندوباری. در چنین فضاهای خانوادگی، روابط اعضای خانواده به جای آن که پرورنده و آرامش دهنده باشد به شدت منفی می شود و رابطه بین والدین و فرزندان به شدت مختل می شود. فاصله گرفتن فرزندان از والدین خود، یکی از مهم ترین عوامل زمینه ساز آسیب های روانی اجتماعی و به خصوص اعتیاد است. همان طور که در مطالب آموزشی دیگر، به دقت به آن اشاره شده است، یکی از عوامل محافظ در مقابل اعتیاد و سایر آسیب های روانی اجتماعی، ارتباط خوب با والدین و اعضای خانواده است. می توان گفت، مهارت حل اختلاف و تعارض ها با تاب آوری^{۹۰} به شدت در ارتباط است از طریق زیر:

- حل اختلافات و تعارض های معمول زندگی با آرامش،
- تقویت ارتباطات خانوادگی،
- توانایی کنترل رفتار و انتخاب رفتار در برخورد با موقعیت های اختلاف برانگیز.

یکی از عواملی که خطر دور شدن فرزندان از والدین را مهیا می کند ناتوانی در حل اختلافات شایع بین والدین و فرزندان است. اختلاف های شایع بین والدین و فرزندان عبارت اند از:

^{۹۰} - resiliency

- اختلاف در پوشش، آرایش و ظاهر،
- اختلاف در انجام فرایض مذهبی،
- اختلاف در زمان رفت و آمد،
- اختلاف در نوع دوستی ها و ارتباطات،
- اختلاف در پول و راه های خرج آن،
- اختلاف در تحصیل، ساعات درس خواندن، رشته درسی،
- اختلاف در میزان مشارکت در کارها و فعالیت های داخل منزل و ...

به همین دلیل، ضروری است والدین با مهارت حل اختلاف و تعارض آشنا باشند تا هنگام بروز اختلاف ها و تعارض بتوانند به خوبی آن را حل کنند. آن چه مسلم است این که اگر اختلاف و تعارض به درستی حل شود و برخورد مناسبی با آنها انجام شود نه تنها عواقب و پیامدهای منفی به همراه نخواهد داشت بلکه به فرصتی برای رشد و چالشی سازنده نیز تبدیل خواهد شد. آن چه کمک می کند نتیجه اختلاف و تعارض به رشد و سازندگی ختم شود، مهارت حل اختلاف و تعارض است.

نکته

مهارت حل اختلاف، به تقویت پیوندهای عاطفی خانواده، کاهش تنش ها و بحران های خانوادگی و توانایی ایجاد پاسخ های متفاوت در موقعیت های مختلف کمک می کند و به شدت بر میزان تاب آوری افراد در موقعیت های مختلف می افزاید.

مهارت حل تعارض یا اختلاف

مهارت حل تعارض، فرآیند تلاش برای حل یک مشاجره یا یک اختلاف یا تعارض است. حل یا مدیریت اختلاف، فرآیندی کلی است که طرفین می کوشند به یک نتیجه گیری برسند که مورد قبول هر دو طرف باشد. چنین مدیریتی می تواند هم در زمینه اختلاف های شخصی و هم در زمینه های اجتماعی، سازمانی و حتی سیاسی نیز به کار برده شود. افرادی که به حل اختلاف می پردازند می کوشند راه هایی را بیابند که اختلاف را کاهش بدهند. از آن جایی که همه اختلاف ها حل نمی شوند بنابراین می توان به جای حل اختلاف از اصطلاح های دیگری مانند مدیریت اختلاف یا تغییر اختلاف نیز صحبت کرد. اصول حل اختلاف یا تعارض در زمینه های مختلفی قابل استفاده است چه اختلاف ها و تعارض

هایی که در زمینه موضوعات و مسایل خانوادگی رخ می دهد و چه آن چه در سطح همسایگی، کار و حرفه یا محیط اطراف و محله رخ می دهد.

زمانی که اختلاف و تعارض باعث ناکامی، از دست دادن کارآیی و مشکلات جدی می شود، استفاده از مهارت حل اختلاف بسیار موثر و مفید است. گاهی اوقات، فقط کافی است که در طی این فرآیند، یکی از طرفین احساس خود را بیان کند و دیگری آن را به درستی بفهمد و درک کند. در چنین شرایطی، ناکامی که زمینه ساز مشکل و اختلاف شده است حل می شود و فرد می تواند از مهارت حل مسئله به درستی استفاده کند و بهتر با شرایط موجود مقابله کند. با این حال، می توان اختلاف را بدون حل آن مدیریت کرد که معمولاً به صورت اجتناب خواهد بود و نتیجه آن نیز افسردگی و مشکلات دیگری است که نه تنها مشکلی را حل نخواهند کرد بلکه مشکلات جدی تر دیگری نیز اضافه خواهند کرد.

منابع اختلاف و تعارض

در زندگی اجتماعی بنا به دلایل و علت های مختلف ممکن است اختلاف و تعارض روی دهد. مهم ترین منابع اختلاف و تعارض به شرح زیر است:

تفاوت در ارزش ها و هنجارهای فرهنگی

انسان ها از نظر ارزش ها، هنجارها، باورها، اصول زندگی، اولویت هایی که برای زندگی دارند و همچنین نگرش های محلی و مذهبی متفاوت اند. ناتوانی در درک و فهم طرف دیگر یا بی توجهی به استانداردهای اجتماعی، فرهنگی، فکری، معنوی و اخلاقی دیگران، زمینه ساز اختلاف، سوء تفاهم و مشکلات متعدد خواهد بود.

فقدان وضوح و روشنی

هنگامی که در ارتباطات اجتماعی، وضوح و روشنی کاهش یابد، زمینه برای سوء تفاهم و ناتوانی در درک و فهم دیگران ایجاد می شود.

منابع محدود

هنگامی که منابع محدود باشد، رقابت برای استفاده یا دست یابی به این منابع بیشتر می شود. در چنین حالتی، همکاری بین افراد کمتر خواهد شد. از جمله عواملی که محدودیت آنها، زمینه مناسبی برای اختلاف ایجاد می کند عبارت اند از: زمان، پول و مالکیت هر آن چه که محدود باشد.

نیاز های تامین نشده

یکی از منابع اساسی اختلاف، نیازهای تامین نشده انسان هاست. انسان ها هم از نظر نیازهای مختلف روانی و هم به دلیل روش هایی که برای تامین نیازهای خود دارند، متفاوت اند. چنین تفاوتی، خود زمینه مناسبی را برای ایجاد اختلاف فراهم می کند. بر اساس نظریه گلاسر^{۹۱} نیازهای روانی انسان ها را می توان به صورت زیر طبقه بندی کرد:

- نیاز به قدرت: نیاز به ارزش گذاشتن، شناخته شدن، ارزشمندی و مقام،
- نیاز به تعلق: محبت، دوست داشتن و پیوند به دیگران،
- نیاز به آزادی: انتخاب کردن، گزینش،
- نیاز به تفریح، سرگرمی و بازی.

واکنش به تعارض و اختلاف

واکنش ها و برخوردهای متفاوتی در مقابل اختلاف ها و تعارض ها وجود دارد و مسلم است که نتیجه هر یک از برخوردها و واکنش ها متفاوت است. بعضی از واکنش ها نتیجه مثبت و بعضی دیگر، نتیجه منفی به همراه خواهند داشت. در واقع، پیامدهای اختلاف و تعارض بستگی کامل به واکنش ها دارد نه ماهیت تعارض و اختلاف. با توجه به اهمیتی که تعارض و اختلاف در زندگی اجتماعی و به خصوص خانوادگی دارد، به ویژه در زمینه پیشگیری از آسیب های روانی و اجتماعی، در این قسمت به صورت مفصل به روش های مختلف واکنش به تعارض و اختلاف ها پرداخته می شود.

واکنش به تعارض را می توان به سه دسته تقسیم کرد:

واکنش های سخت^{۹۲}

در این نوع واکنش نسبت به حل اختلاف، یکی از طرف ها یا کلیه آنها از زور، اجبار، تهدید، پرخاشگری و خشم برای حل تعارض استفاده می کنند. هدف، پیروزی است به هر قیمتی که باشد. نتیجه این نوع واکنش، برد/ باخت خواهد بود. طرفی که از این نوع برخورد استفاده می کند خواهد برد و طرف مقابل خواهد باخت. نتیجه آن است که یکی از طرفین حتماً ناراضی خواهد بود و این نارضایتی، مجدداً

^{۹۱} -Glasser

^{۹۲} -hard

سرمنشا مشکلات و اختلافات بعدی خواهد بود. در این نوع روش ها از تکنیک های زیر استفاده می شود:

- اجبار،
- رقابت،
- فشار آوردن،
- تسلیم کردن،
- تهدید.

واکنش های نرم^{۹۳}

در این نوع از واکنش ها، یکی از طرف ها سعی می کند که با طرفِ مورد اختلاف سازش کند و معمولاً از روش های اجتنابی استفاده می کند و در نتیجه احساس رضایت نخواهد کرد بلکه طرف مقابل خواهد برد و این طرف خواهد باخت. نتیجه این برخورد باخت/ برد خواهد بود که مجدداً باعث نارضایتی و اختلاف بعدی خواهد بود. در این نوع واکنش از روش ها و تکنیک های زیر استفاده می شود:

- انزوا،
- فرار،
- سازش و هم زیستی،
- بی توجهی،
- انکار،
- تسلیم به شرایط.

^{۹۳} - soft

واکنش های اصولی و اساسی^{۹۴}

در این نوع واکنش ها، از فرآیند حل تعارض به شیوه صحیح استفاده می شود و هدف حل مشترک اختلاف است بدون آن که رابطه به هم بخورد. در نتیجه نیازهای هر دو طرف دیده و لحاظ خواهد شد. در نهایت، هر دو طرف از توافق به عمل آمده راضی و خوشنود خواهند بود. به عبارت دیگر، پیامد این نوع واکنش، برد/ برد خواهد بود. در این نوع واکنش از روش های زیر استفاده می شود:

- گوش دادن،
- فهمیدن،
- احترام گذاشتن،
- مصالحه،
- مذاکره،
- استفاده از میانجی،
- حل کردن و مواردی از این قبیل.

در جدول ۱، انواع واکنش های مختلف به تعارض ارائه شده است.

جدول ۱- انواع واکنش به تعارض

واکنش اصولی	واکنش سخت	واکنش نرم
گوش دادن فهمیدن احترام گذاشتن مصالحه میانجی مذاکره	تهدید فشار آوردن تهدید کردن تسلیم کردن	انزوا بی توجهی تسلیم شدن انکار

با توجه به مطالب بالا، روش های اساسی حل اختلاف در جدول ۲ ارائه شده است.

^{۹۴} - principal

جدول ۲- روش های مختلف حل اختلاف

روش	پیامد: آن چه رخ می دهد	موارد استفاده مناسب	موارد استفاده نامناسب
قدرت یا رقابت (جنگ)	برای حل تعارض از قدرت و موقعیت خود استفاده می کند. من حق دارم، تو حق نداری.	وقتی فرد دارای قدرت است و از قدرت خود استفاده می کند و نتیجه به توافق ختم می شود.	هنگامی که بازنده قدرت ندارد که نگرانی ها و ناراحتی های خود را بیان کند.
همکاری	احترام متقابل، توافق و همکاری برای به دست آوردن نتیجه مناسب. من حق دارم، تو هم حق داری.	وقتی زمان وجود دارد، طرف ها به عنوان یک گروه با هم کار می کنند: در مقابل مشکل، باهم نه ما و آنها.	هنگامی که زمان، تعهد و توانایی وجود نداشته باشد.
مصالحه و یا مذاکره	هر طرف چیزی را از دست می دهد تا به میانه برسند. هر دو طرف تا حدی راضی هستند: ما، هر دو تا حدی حق داریم.	بهتر است هر دو طرف تا حدی راضی باشند تا آن که گرفتار برد و باخت شوند.	آن قدر راه حل ضعیف باشد که دو طرف تعهدی برای انجام آن نداشته باشند.
انکار، اجتناب (فرار)	فرار اختلاف و دوری از تعارض، گویی اختلافی وجود ندارد. من حق ندارم، تو هم حق نداری.	اختلاف نسبتاً بی اهمیت باشد. زمان مناسب نیست یا برای آرام شدن دو طرف نیاز به زمان وجود دارد.	اختلاف مهم و اساسی است و در طی زمان از بین نمی رود بلکه ممکن است بیشتر شود.
سازش، هم زیستی (فلج)	تفاوت و اختلاف از بین رفته و سطح یک دستی باقی مانده است. حق با توست و من حقی ندارم.	زمانی که تداوم رابطه در آن زمان مهم تر از اختلاف و تعارض است.	اگر اختلاف باعث شانه خالی کردن از موضوع مهمی شود و زمانی که طرف مقابل آماده پرداختن به اختلاف و تعارض هستند.

اصول اساسی مهارت حل اختلاف

در هر حل اختلاف یا حل تعارض باید چهار اصل زیر وجود داشته باشند:

جدا کردن فرد از مشکل

در هر زمینه ای از حل اختلاف و تعارض باید مشکل، تعارض یا اختلاف از فرد یا افراد جدا شود. در چنین شرایطی، بدون آن که حمله ای به فرد یا افراد صورت بگیرد، اختلاف یا مشکل مورد حمله قرار می گیرد. به عبارت دیگر، به جای حمله به یک دیگر، باید به آن چه زمینه اختلاف را فراهم کرده است، حمله شود.

تمرکز بر علائق و انگیزه ها و نه موقعیت

علائق، انگیزه هایی است که پشت موقعیت افراد قرار گرفته است و تا زمانی که علائق و انگیزه های افراد بررسی نشوند، اختلاف حل نخواهد شد. بنابراین، به جای این که به موقعیت افراد و جایگاه آنان

نگاه شود، بهتر است به انگیزه های آنان برای پایان دادن به اختلاف دقت شود. بدون در نظر گرفتن و توجه به انگیزه های افراد، اختلاف پایان نمی پذیرد.

ایجاد فرصت هایی برای دست یابی به توافق رضایت مندانه

برای دست یابی به توافقی رضایت مندانه، باید فهرستی از راه حل های مختلف در دست داشت. سپس، مواردی که مورد توافق دو طرف خواهد بود، مشخص خواهد شد. بدین منظور، ضروری است طرف های اختلاف از روش بارش فکری استفاده کنند.

استفاده از ملاک های عینی

مهم است که در طی مهارت حل اختلاف، طرف ها از ملاک های عینی استفاده کنند. به ویژه، استفاده از ملاک های مشخص و روشنی مانند منصفانه بودن، بی طرف بودن و مانند آن، به شدت تاثیر مثبت بر فرآیند حل اختلاف خواهد داشت.

نکته

اصول اساسی حل اختلاف عبارت است از:
جدا کردن فرد از مشکل
تمرکز بر علائق و انگیزه ها و نه موقعیت ها
ایجاد فرصت هایی برای دست یابی به توافق
استفاده از ملاک های عینی و مشخص.

توانایی های اساسی برای حل اختلاف

برای آن که بتوان اختلاف ها و تعارض های معمول را به درستی حل کرد نیاز است که ۶ مهارت زیر در افراد رشد کرده باشد:

- توانایی جهت گیری صحیح نسبت به اختلاف،
- توانایی های ادارکی،
- توانایی های هیجانی،
- توانایی های ارتباطی،
- توانایی تفکر خلاق،
- توانایی تفکر نقاد.

توانایی جهت گیری صحیح نسبت به اختلاف

منظور از جهت گیری صحیح نسبت به اختلاف، باورها و عقایدی است که برای حل اختلاف ضروری است. بدون وجود چنین نگرش ها و خصوصیات، فرآیند حل اختلاف غیرممکن خواهد بود، از جمله ارزش هایی مانند:

- مسالمت آمیز بودن راه حل ها،
- مهربانی و همدلی،
- انصاف،
- اعتماد،
- عدالت،
- تحمل خودنگری،^{۹۵}
- احترام به دیگران،
- احترام به تضاد و اختلاف،
- بحث و بررسی پیرامون اختلاف ها و تضادها.

توانایی های اداری

توانایی های اداری به این موضوع مربوط می شوند که اختلاف یک واقعیت بیرونی نیست، بلکه نحوه نگاه انسان ها به واقعیت هاست. به همین دلیل، ضروری است توانایی های زیر در افراد وجود داشته باشد یا رشد کند:

- توانایی همدلی و توانایی نگاه کردن از زاویه دیدِ دیگران،
- توانایی ارزیابی خود^{۹۶} برای شناسایی ترس های شخصی،
- کنار گذاشتن قضاوت و سرزنش برای تسهیل توانایی دیدن دیدگاه های دیگران.

توانایی های هیجانی

حل درست اختلاف ها و تعارض ها، به مقدار زیادی بستگی دارد به مدیریت و کنارگذاشتن احساسات و هیجان های مختلف از جمله ترس، خشم و سایر احساسات و هیجان های دیگر. چنین توانایی شامل موارد زیر می شود:

^{۹۵} -self- respect

^{۹۶} - self-evaluation

- استفاده مناسب از زبان برای بیان موثر هیجان ها،
- بیان هیجان ها به صورت غیر تهاجمی و بدون خشونت،
- تمرین کنترل خود برای واکنش نشان ندان به خشونت و عصبانیت طرف مقابل.

توانایی های ارتباطی

حل اختلاف و تعارض یک مهارت ارتباطی است و توانایی های ارتباطی دیگر در این مهارت نقش تعیین کننده ای دارند به ویژه توانایی های زیر:

- گوش دادن فعال برای فهمیدن دیگری،
- توانایی بیان کردن و صحبت کردن صحیح به گونه ای که برای طرف مقابل قابل فهم و درک باشد،
- بیان هیجان ها به صورتی که تا حد ممکن کمتر بار هیجانی منفی داشته باشند.

توانایی تفکر خلاق

توانایی هایی که به وسیله آنها بتوان به درستی مشکل را تعریف و حل کرد، اساس فرآیند حل تعارض و اختلاف است و شامل موارد زیر می شود:

- مشکل را از زوایای مختلفی دیدن،
- بارش فکری برای ایجاد راه حل های مختلف و متعدد.

توانایی تفکر نقاد

مهارت تفکر نقاد شامل تجزیه و تحلیل های مختلف می شود از جمله:

- تحلیل موقعیت،
- فرضیه سازی،
- پیش بینی کردن،
- استراتژی سازی،
- مقایسه و تضاد،
- ارزیابی.

مهارت مذاکره^{۹۷}

مذاکره، گفت‌وگوی بین دو یا چند طرف در مورد یک موضوع مشخص، به منظور دست یابی به یک توافق دوطرفه رضایت‌مندانه است. به عبارت دیگر، فرآیند حل مسئله است که دو طرف به صورت رودر رو صحبت می‌کنند تا بتوانند اختلاف خود را به درستی حل کنند. هرکسی می‌تواند یک مذاکره‌کننده باشد. زندگی، مجموعه‌ای از تعاملات است که به مذاکره نیاز دارد. در زندگی، موارد بی‌شماری رخ می‌دهد که باید از مذاکره استفاده شود تا طرف‌ها به یک توافق مناسب دست یابند. نمونه‌هایی از مذاکره در زندگی خانوادگی عبارت است از:

مذاکره با فرزندان در مورد:

- زمان خواب،
- پول تو جیبی،
- جوایز و پاداش درس خواندن،
- ساعت رفت و آمد،
- ساعتی که می‌تواند بیرون از خانه بماند،
- مکان‌هایی که می‌تواند به تنهایی برود،
- مهمانی‌هایی که می‌تواند در آنها شرکت کند و مانند آن.

اصول مهارت مذاکره

برای آن که بتوانید به درستی از مهارت مذاکره استفاده کنید، بهتر است مراحل زیر را به درستی استفاده کنید:

الف - نظر یا موضع خود را به درستی بیان کنید (بیان قاطعانه):

برای بیان قاطعانه بهتر است سه مرحله زیر را انجام دهید:

۱- توصیف^{۹۸} موقعیت یا اختلاف از نظر خود - موقعیت را از دیدگاه خود تا آن جا که می‌توانید بیان کنید.

۲- بیان احساسات خود^{۹۹} - احساسات و افکار خود را بیان کنید. دقت کنید که در این مرحله بسیار مهم است که از ضمیر «من» استفاده کنید. با استفاده از این روش بهتر می‌توانید نقطه

^{۹۷} -negotiate

^{۹۸} -describe

^{۹۹} -express

نظرات و دیدگاه های خود را بیان کنید بدون این که متوسل به محکوم کردن، سرزنش کردن، قضاوت کردن و مواردی از این قبیل شوید.

۳- روشن و مشخص کردن^{۱۰۰} درخواست خود- به صورت روشن و مشخص، آن چه را که می خواهید بیان کنید. همچنین، بسیار مهم است که زمان مورد نظر خود را نیز مشخص کنید.

ب- به نقطه نظرات طرف مقابل گوش دهید:

۱- به طرف مقابل اجازه و فرصت حرف زدن بدهید. برای آن که مذاکره به درستی صورت گیرد، به طرف مقابل نیز فرصتی برای حرف زدن و ارائه نقطه نظراتش بدهید.

۲- از تکنیک گوش دادن فعال استفاده کنید. به صحبت های طرف مقابل خوب و با دقت گوش دهید. سعی کنید با دیدگاه های طرف مقابل و زاویه دید او نیز آشنا شوید.

ج- سعی کنید راه حل هایی پیدا کنید تا هم شما و هم طرف مقابل به توافق رضایت مندانانه ای دست یابید.

۱- از راه حل های بازنده / بازنده، برنده / بازنده و بازنده / برنده اجتناب کنید. چنین راه حل هایی خود، باعث ایجاد اختلاف های اساسی تری خواهند شد.

۲- به منظور دست یابی به راه حل های برنده / برنده از تکنیک بارش فکری استفاده کنید. تکنیک بارش فکری به شما کمک می کند تا با خلاقیت بیشتر، بتوانید راه حل های بیشتر و مناسب تری به دست آورید..

۳- نمونه هایی از راه حل های برنده / برنده عبارت اند از:

مصالحه یا راه حل سوم- در این روش، هر یک از طرفین، نظر و پیشنهاد خود را به کنار می گذارد و راه حل دیگری که مورد توافق هر دو طرف باشد را اتخاذ می کنند.

قرعه کشی- راه حل با استفاده از قرعه کشی تعیین می شود.

استفاده از حکم- حکم یا داور بی طرف و منصفی که مورد تایید هر دو طرف باشد برای حل اختلاف دعوت به داوری یا میانجی گری می شود.

بده بستان- یکی از طرفین در مقابل دریافت یک امتیاز از طرف مقابل، به وی امتیاز دیگری می دهد.

^{۱۰۰} - specify

نکته

مواردی از راه حل های برد / برد عبارت اند از:

مصالحه یا راه حل سوم

هر دو راه حل

قرعه کشی

استفاده از حکم

بده بستان

استفاده آزمایشی و مانند آن.

مهارت استفاده از میانجی^{۱۰۱}

منظور از میانجی، فرایند حل مسئله است که با استفاده از نفر سوم بی طرفی که مورد تایید دو طرف باشد و میانجی نامیده می شود، سعی در حل اختلاف می شود. مهم است که نفر سوم، شخصی آگاه، پخته و دارای مهارت های اجتماعی قوی، بی طرف، عادل و مورد تایید دو طرف باشد. فقط در صورت استفاده از چنین میانجی است که اختلاف و تعارض حل خواهد شد. در غیر این صورت آن چه میانجی مطرح خواهد کرد، مورد تایید طرف های درگیر اختلاف قرار نخواهد گرفت.

مراحل فرآیند میانجی گری

برای استفاده از این روش بهتر است از مراحل زیر استفاده کنید:

۱- مرحله آمادگی

در این مرحله، از یک میانجی صادق، بی طرف و منصف که آماده میانجی گری باشد، دعوت به همکاری و کمک می شود. مهم است که این مرحله با صداقت انجام شود. اساس میانجی گری در این مرحله قرار دارد. در غیر این صورت، فرآیند میانجی گری با مشکلات جدی روبه رو خواهد شد.

^{۱۰۱} - mediation

۲- بازسازی اختلاف

میانجی، فضای امن و حمایت کننده ای برای دو طرف مهیا کرده، با آنها صحبت کرده و آن دو را تشویق می کند که دیگری را نیز در نظر بگیرند. نکته اساسی و مهم در این مرحله، دست یافتن به علائق زیربنایی طرفین است. همچنین، در خصوص اهمیت و کاربرد دست یافتن به توافق و پیامدهای عدم دست یابی به توافق بحث می کند. وی دو طرف را تشویق می کند که بر آینده متمرکز شوند و نه گذشته. هر دو طرف، شروع به بیان دیدگاه ها و نقطه نظرات خود کرده و مسئله و اختلاف اساسی را از دید خود مطرح می کنند.

۳- تعریف نقطه نظرهای طرفین در مشاجره و راه های دست یابی به توافق

در این مرحله، وی نقطه نظرات مشترک و متفاوت را بیرون کشیده و بر آنها تمرکز می کند. داور یا میانجی، نقطه نظرات مشترک و همچنین متفاوت دو طرف را بیرون کشیده و بر آنها تمرکز می کند.

۴- ایجاد فرصت هایی برای توافق قابل قبول

در این مرحله، با استفاده از تفکر خلاق و بارش فکری، طرفین را به ایجاد راه حل های مناسب برای دست یابی به یک توافق تشویق می کند و خود نیز در این زمینه فعالانه ای عمل می کند. در این مرحله، نقطه نظرات مشترک دو طرف را پررنگ کرده و مورد تاکید قرار می دهد. نکته مهم آن است که در این مرحله، بدون این که افراد متعهد به راه حل خاصی باشند، راه های احتمالی دست یابی به توافق را بررسی می کنند.

۵- ایجاد توافق

در نهایت، با همکاری و هم فکری یکدیگر به توافق رضایت مندانه ای دست می یابند. در این مرحله، برنامه عملیاتی نیز مشخص می شود که چه کاری، چطور و توسط چه کسانی و تا چه زمانی باید انجام شود.

استفاده از مهارت حل اختلاف در فضای خانوادگی

همان طور که گفته شد، یکی از بهترین محیط های استفاده از مهارت حل اختلاف، محیط ها و فضاهای خانوادگی است. با آن که کلیه مطالب بالا، در محیط های خانوادگی به خوبی و به راحتی قابل استفاده و بسیار موثر و مفید است، با این حال، استفاده از فرمت ها و قالب های خاص دیگر نیز طراحی

شده است که این مهارت را به صورت کاربردی تر و عملی تر در اختیار خانواده ها می گذارد. یکی از این قالب ها برای استفاده عملی خانواده ها در این جا ارائه شده است. این قالب به راحتی برای استفاده به خصوص برای ارتباط والدین و فرزندان تهیه و طراحی شده است و شامل مراحل زیر است:

۱. مشخص کنید از فرزند خود چه انتظاری دارید.
۲. با استفاده از شوخ طبعی و بازی، فضای مثبت تری ایجاد کنید.
۳. به فرزندتان فرصت انتخاب بدهید.
۴. به رفتارهای نامناسب فرزندان بی توجهی کنید.
۵. از تکنیک مصالحه استفاده کنید.
۶. استفاده از فرآیند حل مسئله را تشویق کنید.
۷. ارتباطات، محیط و فضای خانوادگی را سازمان و یا تغییر دهید.

مشخص کنید از فرزند خود چه انتظاری دارید.

به صورت روشن، مشخص، شفاف، با زبان خوش و بدون عصبانیت و خشم یا تحقیر و توهین، از فرزند خود بخواهید که کار مناسب را انجام دهد. مانند: «قبل از آمدن مهمان ها، اتاق را تمیز کن».

با استفاده از شوخ طبعی و بازی، فضای مثبت تری ایجاد کنید.

استفاده از شوخی، بازی و استفاده از تکیه کلام ها و برخوردهایی که در فیلم های کودکان و نوجوانان و همچنین کارتون ها وجود دارد می تواند فضای شادتر و جالب تری ایجاد کند. مانند: «بیا مثل آدم آهنی ها، همه کاغذها را جمع کنیم».

به فرزندتان فرصت انتخاب بدهید.

فرزندتان را بین انجام چند موقعیت آزاد بگذارید و به او امکان تصمیم گیری و همچنین آزادی عمل در انتخاب کار مورد نظر بدهید. مثلاً: «قبل از آمدن مهمان ها بهتر است اتاق را تمیز کنی، تو می توانی کاغذها را جمع کنی یا دوست داری که لیوان ها و ظرف ها را برداری؟».

به رفتارهای نامناسب فرزندان بی توجهی کنید.

در بسیاری از مواقع، انجام خواسته ها و دستورات والدین با رفتارهایی در فرزندان همراه است که چندان خوشایند نیست مانند غرغر کردن، ادای والدین را در آوردن، ناله کردن، شکایت از دست زمین و زمان و ... در بسیاری از موارد، ضروری است به این رفتارها بی توجهی شود. تا زمانی که فرزندتان

دستورات شما را انجام می دهد یا در این زمینه سعی و تلاش از خود نشان می دهد، بهتر است به چنین رفتارهای او بی توجهی کنید.

از تکنیک مصالحه استفاده کنید.

در بسیاری از مواقع، بهتر است برای حل اختلاف با فرزندان خود از انواع راه حل های برد/ برد استفاده کنید. در این موارد، استفاده از تکنیک مصالحه بسیار ارزشمند است. به عبارت دیگر، در این راه حل، نه راه حل نفر اول و نه راه حل نفر دوم، بلکه راه حل سومی که مورد تایید هر دو طرف باشد انتخاب می شود. انعطاف ناپذیری، استفاده از زور و قدرت والد بودن، فشار آوردن بر فرزندان و مواردی از این قبیل، به غیر از مشکل و دردسر هیچ فایده ای ندارد به مثال واقعی زیر دقت کنید:

م. دختر ۲۱ ساله، دانشجوی زبان دانشگاه سراسری که سه سال دور از خانواده و فامیل و در منزل افراد متعددی زندگی کرده بود و هر نوع موادی را در زندگی خود تجربه کرده بود می گفت: « تمام بدبختی من سر نیم ساعت شروع شد. پدرم می خواست من ساعت ۱۰ خانه باشم و من می خواستم ده و نیم به خانه بیایم. آن شب آن قدر بحث کردیم که آخرش من از خانه گذاشتم رفتم و تا سه سال به خانه نیامدم و غیر از این وضعیتی که می بینید (مصرف مواد) آن قدر از آدم های بی سرو پا و ناباب حرف شنیدم و آن قدر تحقیرم کردند که حد ندارد. همه اینها برای نیم ساعت! خوب، آخرش قرار بود که من به راه بد کشیده نشدم که شدم! نتیجه؟».

آیا م. و پدرش نمی توانستند سر ساعت ده و پانزده دقیقه به یک مصالحه ساده دست یابند؟ و در این صورت آیا این همه لطمه و مشکل پیش می آمد؟

استفاده از فرآیند حل مسئله را تشویق کنید.

برای آن که فرزندان شما از کودکی و نوجوانی، فرصت هایی برای تمرین مهارت حل مسئله داشته باشند، خوب است آنان را از همین سن تشویق کنید که در رابطه با موقعیت های معمول زندگی خانوادگی از چنین مهارت های سالمی استفاده کنند. در چنین شرایطی، هم مسایل به درستی حل خواهد شد و هم فرزندان فرصت هایی برای تمرین بیشتر دارند. در چنین موقعیت هایی می توانید از فرزندان خود بپرسید: « ۱ ساعت دیگر، مهمان به خانه مان می آید و خانه هم خیلی به هم ریخته است. فکر می کنید از کجا شروع کنیم. چه کار باید بکنیم؟». یا با توصیف موقعیت موجود می توانید بپرسید:

«چه کار می‌توانیم بکنیم که همه راضی باشیم؟» و سپس، آنان را به فکر کردن و راه حل دادن تشویق کنید.

ارتباطات، محیط و فضای خانوادگی را سازمان و یا تغییر دهید.

برای آن که اختلاف‌ها، تعارض‌ها و درگیری‌های خانوادگی کمتر شود، فضا و محیط خانواده را دوباره تنظیم کنید. مثلاً چنانچه دائماً فرزندان درگیر می‌شوند برنامه آنان را به گونه‌ای تنظیم کنید که در ساعت‌های بعد از ظهر، کلاس‌های آنان در روزهای مختلف باشد. مثلاً زمانی که شما و همسرتان فرزندان را با هم به پارک می‌برید و فرزندان با هم بدرفتاری می‌کنند، برنامه‌ای تنظیم می‌کنید که یکی از شما با یکی از فرزندان به پارک برود. در چنین شرایطی، نه تنها مشکلات آنان در محیط پارک کمتر می‌شود بلکه برای آن که بتوان همه خانواده در کنار هم باشند، بدرفتاری‌های بعدی آنان کاهش خواهد یافت.

نکته پایانی

آنچه مسلم است این که سلامت ارتباطات اجتماعی و به خصوص سلامت خانواده به تدبیر، تفکر و چاره‌اندیشی بزرگان آن بستگی دارد. مهارت حل اختلاف، تکنیک‌های ساده، مختصر و روشنی برای چنین چاره‌اندیشی‌ها و کاهش بحران‌های خانوادگی و افزایش و تقویت پیوندهای خانوادگی در اختیار قرار می‌دهد.

منابع:

نوری، ربابه (۱۳۸۸). HIV/AIDS و خانواده: اطلاع رسانی به خانواده های نوجوانان به منظور پیشگیری از رفتارهای پرخطر منجر به HIV/AIDS. وزارت بهداشت: اداره مدیریت اچ آی وی/ایدز.

نوری، ربابه (۱۳۸۲). سلامت نوجوانی. تهران: انتشارات نشرآبی.

Reference:

Allison, B.N. (۲۰۰۰). Parent – adolescent conflict in early adolescence: Research and implications for middle school programs. **Journal of Family and Consumer Sciences Education**. Vol. ۱۲: ۱۲۳-۱۳۵.

Beekman, S., & Holmes, J. (۱۹۹۳). **Battles, hassles, tantrum & tears: Strategies for coping with conflict and making peace at home**. New York: Heart books & William Morrow & company, Inc.

Crawford, D. , & Bodine, R. (۱۹۹۶). **Conflict resolution education: A guide for implementing programs in schools, youth service education organizations, and community and juvenile justice settings**. US Department of justice and US Department of education.

Laursen, B. Finklestien, B. D., & Betts, N.T. (۲۰۰۲). A developmental meta-analysis of peer conflict resolution. www.sciencedirect.com

بخش ۱۲

مدیریت استرس های خانوادگی

مدیریت استرس های خانوادگی

اهداف آموزشی:

در پایان دوره، مخاطبان باید بتوانند:

- استرس را تعریف کنند.
- انواع طبقه بندی های مختلف از استرس را شرح دهند.

آشنایی با استرس

عصر حاضر را عصر استرس می نامند و همه انسان ها در جوامع و فرهنگ های مختلف استرس را تجربه می کنند. با این حال کمتر کسی مفهوم و معنی واقعی این واژه را می داند. اگر چه بسیاری از اوقات، افراد از کلمه استرس استفاده می کنند؛ مثلاً می گویند: همیشه سر امتحانات استرس دارم، یا موقعی که نگران هستند می گویند استرس دارم. ولی این کاربرد کلمه استرس صحیح نیست. زیرا استرس به معنی اضطراب، نگرانی، ترس و وحشت نیست. بلکه، معنی کاملاً مشخص و علمی دارد.

استرس یعنی دوباره سازگار شدن فرد با شرایط و موقعیت های جدید. هر جا که تغییری در زندگی روی دهد فرد با یک استرس رو به رو شده است. زیرا شرایط زندگی تغییر کرده است و فرد باید دوباره با شرایط و موقعیت جدید د ر زندگی خود سازگار شود و این سازگاری مجدد با شرایط جدید زندگی به جسم و روان فرد فشار وارد می آورد.

در زندگی خانوادگی نیز تغییرات زیادی ایجاد می شود. بسیاری از این تغییرات هنجار و عادی می باشند و تغییراتی هستند که به دنبال رشد زندگی خانوادگی و مراحل آن ایجاد می شوند مانند به دنیا آمدن فرزند، رفتن فرزند به مدرسه، وجود فرزندان نوجوان در خانواده، و مانند آن. علاوه بر این، تغییرات دیگری نیز در زندگی خانوادگی به وقوع می پیوندند که با توجه به ماهیت زندگی خانوادگی طبیعی هستند مانند اختلاف نظر بین دو همسر یا اختلاف بین فرزندان و والدین. آن چه مهم است برخورد خانواده ها با چنین تغییراتی است که اگر به درستی با چنین شرایطی برخورد نشود، خود می تواند فشارها و استرس های سنگین دیگری نیز بر خانواده تحمیل کند که عواقب منفی و سوء متعددی خواهد داشت. به همین دلیل خانواده نیز در موقعیت های مختلف با استرس های متعددی روبه رو می شود که نیاز به توجه جدی دارد. از آن جایی که توجه به استرس و مدیریت آن نیاز به شناخت آنها دارد، در قسمت زیر با انواع استرس ها با تاکید بر استرس های زندگی خانوادگی آشنا می شوید.

انواع استرس

استرس های زندگی انسان بسیار زیاد، متنوع و متعددند، به همین دلیل استرسها را طبقه بندی کرده اند. این طبقه بندی ها مختلف و متفاوت است. در زیر تعدادی از این طبقه بندی ها ارائه می شوند تا آنها را بهتر بشناسید و بهتر بتوانید در زندگی خود و دیگران بررسی کنید که آیا تحت استرس قرار دارید یا نه.

الف - طبقه بندی استرس ها از نظر شدت و فراوانی:

۱. **استرسهای فاجعه آمیز (شدید)** - بعضی از اتفاقات، تغییر بسیار شدید و عظیمی در زندگی ایجاد می کنند. حوادث و فاجعه هایی مانند سیل، زلزله، جنگ، آتش سوزی، تصادفات و پدیده هایی از این قبیل. با توجه به مطلب بالا، خانواده ای که دچار تصادف یا سانحه شده است مثلاً آتش سوزی یا تصادفی را تجربه کرده است یا برای یکی از اعضای خانواده چنین وضعیتی پیش آمده است، استرس شدید و سنگینی را تجربه کرده است و ضرورت دارد که برای کاهش اثرات ناگوار آن سانحه یا حادثه از کمک های تخصصی و مشاوره استفاده کنند. چنین سوانحی باعث تغییرات بسیار شدیدی در زندگی فرد میشود به گونه ای که مدتها طول خواهد کشید تا فرد بتواند با این تغییرات شدید و بزرگ کنار آمده و سازگار شود.

با این حال، به این نکته توجه داشته باشید که اگر چه این حوادث قدرت تخریبی شدیدی بر انسان دارند ولی به ندرت اتفاق می افتند و بسیاری از افراد ممکن است در تمام طول زندگی خود اصلاً چنین مواردی را تجربه نکنند.

نکته

خانواده ای که کل خانواده یا یکی از اعضای آن سوانح و حوادثی مانند موارد زیر را تجربه کرده اند، دچار استرس های فاجعه آمیز شده اند و نیاز دارند که از کمک های تخصصی و مشاوره استفاده کنند: سیل، زلزله، جنگ، آتش سوزی، طوفان، تصادف اتومبیل، مورد حمله و خشونت قرار گرفتن و مانند آن.

۲. **استرسهای معمول و هنجار زندگی** - این نوع از استرسها در زندگی همه انسانها رخ می دهند و معمولاً همه افراد در طی زندگی خود آنها را تجربه می کنند. استرسهایی مانند طلاق، ازدواج یکی از فرزندان، رفتن فرزندان به مدرسه، امتحان دادن فرزندان، فوت و از دست دادن عزیزان بیماری، بدهکاری و مشکلات مالی، بیماری، و مسائلی از این قبیل. اگر چه این استرس ها مانند مورد اول (استرس های فاجعه آمیز) خیلی شدید و ناتوان کننده نیستند؛ ولی تعداد این استرس ها بسیار بیشتر است و به طور مکرر و فراوان تری رخ می دهند.

نمونه هایی از استرس های هنجار زندگی خانوادگی

اسباب کشی،
ازدواج،
تولد فرزند،
طلاق یا متارکه و جدایی،
ورود فرزندان به مدرسه،
اتمام مدرسه فرزندان،
بیماری یا جراحی یکی از اعضای خانواده،
مشکلات مالی،
بازنشستگی خود یا همسر،
باردار شدن همسر،
مشکلات جنسی،
تغییر زمان اوقات دور هم بودن خانوادگی،
مسافرت،
مشکلات درسی فرزند،
بلوغ و نوجوانی فرزند،
فوت همسر،
فوت یکی از اعضای خانواده،
مسئولیت های جدید در زندگی خانوادگی،
مصرف مواد یا الکل توسط یکی از اعضای خانواده.

تحقیقات نشان داده اند که معمولاً خانواده ها در مراحل خاصی، استرس های بیشتری را تجربه می کنند. معمولاً زمان هایی از زندگی خانوادگی که فشار شدیدتری بر زندگی خانوادگی تحمیل می شود عبارت است از زمانی که فرزندان کوچکی در خانواده وجود دارند و به خصوص هنگامی که فرزندان به سن نوجوانی می رسند. همزمان با بزرگ شدن و خروج فرزندان از زندگی خانوادگی که معمولاً با نام آشیانه خالی معروف است، اگر چه والدین، استرس دیگری را تجربه می کنند ولی به دنبال سازگاری با این پدیده، فشارهای زندگی خانوادگی آنان کاهش می یابد.

۳. استرس های خرد^{۱۰۲} یا ریز استرس ها - این استرسها شدت بسیار کمی دارند ولی به تعداد بسیار فراوان و متعددی در زندگی رخ می دهند. نمونه این استرس ها در محیط خانواده عبارتند از سرو صدای بازی فرزندان، مهمان ناخوانده، نداشتن محل خلوت و مناسب برای استراحت، از سرویس جا ماندن یکی از فرزندان، جر و بحث با فرزندان نوجوان و مواردی از این قبیل. همان طور که می بینید این استرس ها چندان شدید نیستند ولی چون در زندگی، افراد زیاد با آنها مواجه می شوند میتوانند باعث مشکلات در زندگی انسان شوند.

نمونه هایی از ریز استرس های زندگی خانوادگی

نداشتن پول برای هزینه های زندگی،

نداشتن پول برای فعالیت های تفریحی و سرگرمی ها،

زندگی در محله شلوغ،

کارهای زیاد خانه،

مشاجره با همسر،

مشاجره با فرزندان،

زندگی در منزل پرسروصدا و شلوغ،

نداشتن خلوت در زندگی خانوادگی یا منزل،

کثیف و نامرتب بودن منزل،

انجام کارهای سخت در منزل،

زندگی در محله خطرناک یا آلوده و نامناسب،

ب- طبقه بندی استرس ها از نظر کیفیت

بعضی از استرس های خانوادگی خوشاینداند مثل به دنیا آمدن یک کودک، پیدا کردن کار، ازدواج، قبولی فرزند در کنکور و بعضی از استرس ها ناخوشاینداند مانند اختلاف و مشاجره والدین، قبول نشدن فرزند در کنکور، طلاق، فوت همسر، بیماری یکی از افراد خانواده. به همین دلیل استرس را می توان از نظر کیفیت نیز به نوع دیگری طبقه بندی نمود:

۱. استرس های منفی - این استرس ها، اتفاقاتی منفی و ناخوشایند می باشند. نمونه این استرس

ها عبارت است از: مرگ یکی از عزیزان، طلاق، جدایی، بیماری، ناکامی و افت تحصیلی فرزندان، مشکلات ارتباطی با همسر و فرزندان و مواردی از این قبیل.

^{۱۰۲} hassels -

۲. **استرس های مثبت** - این اتفاقات مثبت و خوشایند می باشند. نمونه این استرس ها عبارت اند از: قبول شدن فرزند در دانشگاه، یافتن شغل، ازدواج، بچه دار شدن، رفتن به مسافرت.

ممکن است این سوال به ذهن بیاید که چگونه استرس هم می تواند مثبت و هم منفی باشد. در این رابطه بهتر است به یکی از تجارب مثبت انسان که همان ازدواج است نگاه دقیق تری صورت گیرد: یکی از بهترین تجارب انسان در زندگی ازدواج است و همانطور که قبلا گفته شد ازدواج یکی از استرس های نرمال و هنجار زندگی است که معمولا هر انسانی آن را تجربه می کند. ازدواج از این نظر استرس به حساب می آید که باعث تغییرات بزرگ هم در زندگی دختر و هم زندگی پسر میشود. به عبارت دیگر، دختری که تا قبل از ازدواج فقط به تحصیل یا اشتغال در بیرون یا داخل از منزل می پرداخت و توقع دیگری از او نمی رفت بعد از ازدواج باید به کارهای منزل بپردازد، از نظر اجتماعی فعال باشد، وظایف همسرداری را انجام دهد، از تفریحات و فعالیت های دوران مجرد خود کم کند و... یا پسری که تا قبل از ازدواج فقط به کار یا تحصیل می پرداخت و درآمد وی برای یک فرد مجرد کافی بود، بعد از ازدواج باید هزینه های سنگین مسکن و خانه و خانواده را پرداخت کند، بیشتر وقت خود را با خانواده خود بگذراند و از دوستی های دوران مجرد کم کند، در صورت عدم کفاف حقوق برای تامین مخارج خانواده به شغل دوم نیز بپردازد و ... به عبارت خلاصه، از آن جایی که ازدواج منجر به تغییرات متعددی در زندگی دختر و پسر می شود، گفته می شود که استرس است حتی اگر پدیده مثبت و خوشایندی باشد.

ج - طبقه بندی استرس ها از نظر مدت :

۱. **استرس های کوتاه مدت** - مدت این استرس ها محدود است، برای مدت کوتاهی وجود دارند و فرد زمان زیادی را برای مبارزه با آنها صرف نمی کند. نمونه استرس های کوتاه مدت عبارتند از: ابتلای یکی از اعضای خانواده به یک بیماری حاد مثل آپاندیس یا یک بحران مالی موقت در خانواده.

۲. **استرس های مزمن یا طولانی مدت** - این استرس ها بلندمدت و طولانی می باشند و ممکن است سال های سال فرد را اسیر خود نماید. نمونه این استرس ها عبارتند از: داشتن یک معلول در خانواده، بدهکاری و مشکل مالی طولانی مدت، اختلاف و درگیری قدیمی بین والدین، اختلاف قدیمی فامیل زن و شوهر با یکدیگر.

اگر دو استرس مزمن و حاد را باهم مقایسه کنیم که از نظر شدت با هم برابر باشند، به نظر شما کدام یک از این دو استرس سخت تر و پرفشارتر می باشد؟ استرس حاد یا استرس مزمن؟ مسلم است که

هرچه استرسی مزمن تر شود عوارض روانی و جسمانی و صدمه های ناشی از آنها نیز سنگین تر خواهد بود. زیرا بدن و روان انسان برای استرس های مزمن ساخته نشده است.

وقتی که استرس کوتاه مدت باشد این تغییرات بدنی ایجاد شده، زود تمام می شود. ولی اگر استرس طولانی مدت باشد و دائماً بدن شما دچار این همه تغییر شود و هر روز این تغییرات در قلب، ریه، خون، معده و... ایجاد شود، مسلم است که به تدریج بدن شما دچار مشکل می شود. همان طور که اگر شما دائماً به یک ماشین فشار آورید از کار می افتد، این فشاری که به اندام های مختلف بدن وارد می شود بالاخره باعث می شود دچار مشکلات قلبی، تنفسی، گوارشی (به خصوص زخم معده و اثنی عشر) و... شوید. نکته مهم آن است که بسیاری از استرس های زندگی خانوادگی مزمن اند. بعضی از استرس های زندگی خانوادگی ماهیتاً مزمن هستند مانند وجود یک فرزند معلول یا یک بیمار در خانواده و بسیاری دیگر از استرس های زندگی خانوادگی به دلیل مقابله های نامناسبی که با آنان صورت می گیرد، مزمن می شوند مانند مشکلات مربوط به ارتباط با خانواده های همسران یا مشکلات ارتباطی با فرزند نوجوان در خانواده. در این جا بد نیست که به منابع استرس و عواملی که منجر به استرس می شوند نیز اشاره ای شود:

منابع استرس

عواملی وجود دارند که می توانند تولید استرس نمایند. این عوامل متعدد و متنوع می باشند:

۱. **عوامل بدنی و جسمانی** مانند هر نوع عفونت، سوختگی، بیماری، تب و ... در یکی از اعضای خانواده.

۲. **رقابت ها** - گاهی اوقات افراد خانواده با یک دیگر یا با خانواده دیگری شروع به رقابت می کنند. چنین رقابت هایی، اصولاً ناسالم و مضر است. یکی از دلایل ناسالم بودن آن نیز به علت ایجاد استرس و فشار بر افراد خانواده است.

۳. **ناکامی ها و محرومیت ها** - گاهی استرس های زندگی از آن جا ریشه می گیرد که افراد در دست یابی به خواسته ها، نیازها و اهداف خود باز می مانند. نمونه مهمی از محرومیت در محیط خانواده، طلاق یا فوت والدین است که فرزند از فضای خانوادگی محروم می شود. همچنین، زمانی که خانواده برای فرزندان استانداردها و انتظارات غیر منطقی تنظیم می کند فرزندان از دست یابی به انتظارات خانواده ها باز می مانند و مرتباً ناکامی و محرومیت را تجربه می کنند. نمونه ای دیگر از محرومیت ها عبارت اند از:

- ابراز محبت نکردن والدین به فرزندان،
- ابراز محبت نکردن والدین به یک دیگر،
- فضای ناامن خانوادگی،
- تنش ها و اختلافات خانوادگی شدید،
- شکست والدین یا فرزندان در دست یابی به خواسته ها و اهداف خود.

۴. **باورها و عقاید، انتظارات نگرشها** - باورها و عقاید افراد یکی از مهمترین منابع استرس فعلی می باشند. در این گونه موارد به این نوع استرس ها استرس های درون زاد گفته می شود زیرا محرکی از بیرون بر فرد فشار نمی آورد بلکه این نوع دیدگاه و باورهای فرد است که او را دچار استرس کرده است. فردی که بسیار کمال گرا ست و از خود انتظار دارد که همیشه بهترین عملکرد را داشته باشد خود را با استرس سنگینی رو به رو ساخته است زیرا یک انسان به لحاظ انسان بودن همیشه دارای محدودیتهایی است.

گاهی این انتظارات مربوط به دیگران است. مانند والدینی که انتظار دارند فرزند آنها حتما در المپیادها قبول شود، شاگرد اول یا نمونه باشد، در مدرسه تیزهوشان قبول شود درحالی که او یک دانش آموز معمولی و عادی است.

۵. **شخصیت** - یکی از مهمترین منابع استرس نوع شخصیت افراد است. در مطالعات انجام شده مشخص شده سبک شخصیتی خاصی وجود دارد که بسیار مستعد بیماری قلبی است و به آن **شخصیت الف** میگویند. این افراد دارای ویژگی ها و خصوصیات زیر هستند: به شدت به زمان حساسند. برای این افراد معطلی در صف یک بانک به شدت مشکل است. همیشه مایلند در حداقل زمان حداکثر کار را انجام دهند. عصبانی هستند و خصومت زیادی دارند به خصوص زمانی که بامانعی در راه رسیدن به اهدافشان مواجه شوند. مشکلات و شکستهایشان را به دیگران نسبت می دهند و دیگران را به عنوان مقصر اعلام میکنند و به همین دلیل از دیگران عصبانی هستند. ملاک ارزش خود را فعالیت ها و کارهایشان میدانند. بسیار کمال گرا هستند و انتظارات زیادی از خود دارند. چندان به استراحت و آرامش خود توجهی ندارند به طوری که در روزهای تعطیل از اینکه کاری انجام نمی دهند دچار احساس گناه و عذاب وجدان می شوند. نهایتا چنین شرایطی باعث می شود که این افراد در خطر بالای ابتلا به اختلالات روان تنی و به خصوص بیماریها و اختلالات دستگاه قلب و عروق دچار شوند. بر خلاف شخصیت الف، شخصیت ب افرادی انعطاف پذیر و واقع بین ترند که ارزش خود را از موقعیت های اجتماعی و اقتصادی

جدا می‌کنند آن را بالاتر از هر هدفی میدانند. اوقاتی را برای استراحت و لذت بردن از زندگی خود اختصاص داده‌اند. حساسیت زیادی به زمان ندارند و هرگاه که مشکلی پیش آید به صورت سازگاران و واقع‌بینانه‌ای به حل آن می‌پردازند و در فرآیند حل مسئله بسیار خلاقند. نکته مهم آن است که شخصیت الف برخلاف فشار سنگینی که بر جسم و روان خود می‌آورند در مقایسه با شخصیت ب از موفقیت و پیشرفت کمتری برخوردارند.

۶. **تعارض‌ها** - منظور از تعارض آن است که فرد مجبور است از میان دو موقعیتی که بار یکسانی دارند، یک مورد را انتخاب کند و انتخاب یک موقعیت مانع از انتخاب موقعیت دیگر می‌شود. مانند خانواده‌ای که باید از بین دو وضعیت رفتن به یک مهمانی و ماندن کنار فرزندی که کنکور دارد، یک مورد را انتخاب کند. یا مادری که شاغل است و در پست بالایی قرار دارد و فرزند کوچک نیز دارد بین پیشرفت کاری و رسیدگی به فرزند باید یکی را انتخاب کند.

۷. **فشارها** - فشارهای ناشی از زندگی‌های فعلی یکی دیگر از منابع استرس می‌باشند. فشار جامعه برای خانه و زندگی مرفه، برای امکانات مادی و... باعث می‌شود افراد فشار زیادی تحمل کنند تا به سطح انتظارات جامعه برسند. نمونه‌ای از فشارهای زندگی خانوادگی عبارت است از: مادری که شاغل است و فرزند کوچک و بزرگ هم دارد. فشار ناشی از کارهای منزل و اداره، انتظارات متعددی که در هر دو نهاد از این فرد دارند که مسئولیت‌های خود را انجام دهد، همراه با انتظاراتی که خود وی نیز از خود دارد، شرایط پرفشار سنگینی را بر وی تحمیل می‌کنند.

اثرات استرس

همان‌طور که در بالا مشاهده گردید استرس با مکانیزم‌های جسمی پیچیده و مهمی همراه است. در صورتی که استرس طولانی شود این استرس‌ها می‌توانند باعث بیماری‌های جسمی و روانی مختلف و متعددی شوند. نه تنها استرس با بیماری همراه است بلکه امروزه با آسیب‌های روانی و اجتماعی مختلف و متعددی نیز همراه است. با توجه به اهمیت استرس در سلامت جسم و روان و به خصوص نقشی که در ایجاد و همچنین پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی، به خصوص اعتیاد دارد در زیر به این مبحث بیشتر پرداخته می‌شود.

اثرات جسمانی استرس - همان طور که قبلاً مطرح شد واکنش های جسمانی که در مقابل استرس صورت میگیرد برای آن است که فرد آماده شود در مقابل خطری که او را تهدید می کند یا بجنگد یا از خطر بگریزد. فرآیند جنگ و گریز فرآیندی بسیار سریع و کوتاه مدت است. درحالی که آن چه انسان های امروزی از آن رنج می برند استرس های طولانی مدت است که باعث می شود واکنش های بدن به استرس در طولانی مدت انجام شود. به خصوص استرس های زندگی خانوادگی از این نوع هستند. اگر استرس ها طولانی شوند، مقاومت بدن در هم می شکنند و بالاخره بیماری یا مرگ فرا می رسد. برای فهم بهتر این موضوع زنجیری را در نظر بگیرید که تحت فشار قرار دارد و از دو طرف کشیده می شود. ابتدا حلقه های زنجیر مقاومت می کنند ولی اگر فشار ادامه داشته باشد ضعیف ترین حلقه زنجیر می شکنند و زنجیر پاره می شود. همین فرآیند نیز در بدن انسان صورت می گیرد. تحت استرس مزمن و طولانی مدت یکی از اندامها و دستگاه های بدن که ضعیف تر از بقیه می باشد دچار مشکل شده و بیماری شروع می شود. در هر انسانی یکی از اندامها ضعیف تر است و مقاومت کمتری در برابر استرس دارد در عده ای قلب، در عده ای دستگاه گوارش، در فرد دیگری پوست و در دیگری دستگاه تنفس ضعیف است. به همین دلیل، این افراد به ترتیب دچار بیماری های قلبی، گوارشی، پوست و تنفسی می شوند. به بیماری هایی که در اثر استرس ایجاد می شوند، بیماری های روان تنی می گویند یعنی هم ریشه روانی و هم ریشه بدنی و جسمی دارند. نمونه این بیماری ها عبارت است:

- زخم معده،
- زخم اثنی عشر،
- آسم،
- میگرن،
- کولیت،
- مثانه تحریک پذیر،
- بیماری های قلبی به خصوص فشارخون بالا،
- جوش های پوست، آگزما، کهیر،
- آرتريت روماتوئید،
- دردهای مختلف به خصوص پشت دردها، کمردردها و

نکته بسیار مهم آن است که استرس می تواند بر همه اندام ها و دستگاه های بدن اثر منفی بگذارد. یکی از اثرات مهم استرس بر بدن آن است که باعث بروز سرطان می شود. تحقیقات نشان داده افرادی که به مدت طولانی تحت استرس بوده اند بیشتر از افرادی که استرس های کمتری داشته اند، دچار سرطان شده اند. امروزه یکی از راه های پیشگیری از سرطان، کم کردن استرس های زندگی است.

نقش دیگر استرس در بیماری زایی از طریق تأثیری است که بر سیستم ایمنی بدن می گذارد. سیستم ایمنی، از بدن انسان در مقابل عفونت ها و بیماری ها دفاع می کند و اگر این سیستم ضعیف شود بدن به راحتی دچار بیماری های مختلف شده و مرگ فرا می رسد. استرس می تواند سیستم ایمنی بدن را ضعیف کند و به همین دلیل باعث می شود که بدن در مقابل عفونت ها و بیماری ها بسیار ناتوان شود و نتواند مقاومت کند. شاید این تجربه آشنایی برای همه ما باشد که به هنگام استرس بیشتر از مواقع عادی دچار سرماخوردگی یا دچار بیماری های دیگر می شویم. این مثال دقیقاً نشان دهنده اثر استرس بر سیستم ایمنی بدن است.

اثرات روانی استرس-استرس نه تنها می تواند فرد را دچار بیماری های جسمانی کند، بلکه می تواند بیماری ها و آسیب های روانی-اجتماعی نیز ایجاد کند. نکته مهم در مورد افسردگی آن است که تحقیقات متعددی نشان داده اند:

- استرس می تواند باعث بزهکاری شود.
- استرس می تواند باعث بی بندوباری شود.
- استرس باعث افت تحصیلی و ترک تحصیل می شود.
- استرس منجر به اختلافات زناشویی بیشتری می شود.
- استرس ارتباط اعضای خانواده با یک دیگر را مختل می کند.
- استرس منجر به کودک آزاری می شود.
- استرس منجر به همسرآزاری می شود.

اعتیاد- بسیاری از افراد نمی دانند که در مقابل استرس چگونه باید برخورد کنند و به همین دلیل هنگامی که با استرس روبه رو می شوند دچار احساسات و ناراحتی های مختلفی می شوند و بنا به توصیه غلط دوستان و آشنایان یا بر اساس اطلاعات غلط خود برای درمان این ناراحتی های خود به مواد مخدر و الکل روی می آورند. به این ترتیب مشکل اولیه آنان حل نشده و دچار مشکل ثانویه ای نیز می شوند که مشکلات بعدی را نیز به دنبال دارد.

نکته مهم و اساسی آن است که سایر اثرات استرس که در زیر خواهد آمد نیز با مصرف مواد و اعتیاد در ارتباط اند. به عبارت دیگر، استرس هم مستقیماً و هم غیر مستقیم از طریق ایجاد سایر عوامل خطر مصرف مواد، احتمال اعتیاد را افزایش می‌دهد. به عنوان مثال، اختلافات زناشویی، جر و بحث بین والدین، و زندگی در محیط ناامن، یکی از عوامل خطر مهم اعتیاد است. همچنین، سایر آسیب‌های روانی اجتماعی مانند فرار از منزل، بزهکاری، کودک‌آزاری و سایر موارد مشابه نیز از عوامل مهم خطر اعتیاد هستند که به تنهایی می‌توانند منجر به اعتیاد شوند. به همین دلیل، بسیار مهم است که در کنار استرس‌های مختلف زندگی، افراد روش‌های مختلف مقابله صحیح با آن را به خصوص در زندگی خانوادگی بیاموزند.

نکته مهم

استرس هم مستقیماً و هم غیر مستقیم زمینه مناسبی برای مصرف مواد مهیا می‌کند. اثر غیر مستقیم استرس از طریق ایجاد فضای ناامن خانوادگی و ارتباط با سایر آسیب‌های روانی اجتماعی است از جمله فرار از منزل، بزهکاری و بی بند و باری و

فرار از منزل - بعضی از نوجوانان که در شرایط خانوادگی نامناسبی به سر می‌برند و از نظر مهارت مقابله و حل مسئله نیز ضعیف می‌باشند به هنگام مواجهه با شرایط نامناسب تنها راه حلی که به نظرشان می‌آید آن است که از منزل فرار کنند. نکته مهم آن است که فرار از منزل همانند اعتیاد سبب می‌شود که مشکلات فرد تشدید شده و مشکل اولیه حل نشده مشکلات ثانویه و ثالث نیز ایجاد شوند که به مراتب بدتر از مشکل اولیه است. معمولاً چنین نوجوانانی در دام باندهای فساد، فحشا و بزهکاری می‌افتند.

بزهکاری و بی بندوباری - بعضی از افراد هنگامی که با استرس روبه‌رو می‌شوند برای بیرون آمدن از این شرایط به علت ناتوانی در مهارت‌های مقابله با استرس و حل مسئله به بزهکاری و بی بندوباری روی می‌آورند. نتیجه بزهکاری و بی بندوباری نیز همانند اعتیاد و فرار از منزل است. با این تفاوت که در چنین مواردی سروکار فرد به نیروهای انتظامی، بدنامی، سوء پیشینه و ... می‌افتد.

اختلافات زناشویی - استرس یکی از عواملی است که ارتباط زوجین را مختل می‌کند. در شرایطی که افراد با تغییراتی در زندگی خود روبه‌رو هستند، احتمال ناتوانی در ارتباط صحیح با همسرشان افزایش می‌یابد. ناتوانی افراد در ارتباط به هنگام شرایط سخت و پرفشار همراه با وجود فشار و بحران در زندگی، نه تنها اختلافات و مشکلات جدیدی در میان آنان به وجود می‌آورد بلکه اختلافات قبلی را نیز

تشدید می کند. در چنین شرایطی، زوجین قادر به استفاده از مهارت های مناسب برای حل مشکلات و اختلافات خود نیستند و احتمال افزایش مشاجرات و اختلافات بیشتر نیز در میان آنان بیشتر و بیشتر می شود.

اختلال در ارتباط افراد خانواده - معمولاً در شرایط استرس یا بحران، ناتوانی در برخورد صحیح با مشکلات و کاهش احساسات منفی، باعث می شود که والدین با فرزندان خود برخورد و رفتار مناسبی نداشته باشند. در چنین شرایطی، نه تنها مشکلات قبلی ادامه می یابد بلکه مشکلات جدیدی نیز در زندگی خانوادگی ایجاد می شود که باعث ضعیف تر شدن ارتباط والدین با فرزندان و دوری فرزندان از آنان و حرکت به سوی همسالان می شود.

افسردگی - اختلالات و بیماری های روانی با استرس های زندگی ارتباط تنگاتنگی دارند. بسیاری از افراد معمولاً به دنبال یک استرس سنگین و ناتوانی در مقابله با آن دچار افسردگی می شوند. یکی از مهم ترین بیماری های روانی که با استرس ارتباط دارد، افسردگی است. اگر چه درمان افسردگی پیچیده و سخت نیست ولی بسیاری از مردم اصلاً متوجه نمی شوند که به این بیماری دچار شده اند به همین دلیل در جستجوی درمان نمی باشند، در نتیجه افسردگی پیشرفت می کند و روز به روز فرد را دچار مشکل بیشتر می کند.

افسردگی با پیامدهای منفی متعددی همراه است که معمولاً باعث تشدید استرس های فرد می شوند و به همین دلیل، معمولاً افسردگی ها مرتباً تشدید، و تداوم می یابد. برای آن که بهتر بتوانید با افسردگی آشنا شوید، معیارهای کلی افسردگی اساسی که یکی از شایع ترین اختلالات در میان جوانان و نوجوانان است در این جا ارائه شده است.

ملاک های افسردگی اساسی - اگر به مدت حداقل دو هفته، از میان علایم زیر ۵ مورد را در مورد کودک یا نوجوانی مشاهده می کنید، ضرورت دارد به روان شناس و روان پزشک مراجعه کنید:

۱. غم، غصه، گریه، بغض، و یا زود از کوره به در رفتن و عصبانی شدن،
۲. از دست دادن علاقه یا احساس لذت بردن،
۳. اختلال در خواب (کم خوابی، پرخوابی، بدخوابی، خواب سبک، سحرخیزی بدون آن که فرد خواسته باشد، کابوس و رویاهای بد و ناخوشایند، چرخش زمان خواب و بیداری و ...)،
۴. اختلال در اشتها (پرخوری یا کم خوری که باعث کاهش یا افزایش وزن بدن می شوند) معمولاً آن چه در مورد کودکان دیده می شود این است که افزایش وزن در آنها دیده نمی شود،
۵. بی قراری یا کند شدن حرکات و تفکر،

۶. کاهش انرژی یا خستگی پذیری یا وجود درد در بدن (مانند سردرد، پا درد، کمردرد و ...)
۷. کاهش توانایی تفکر، حافظه، تصمیم گیری و تمرکز،
۸. کاهش عزت نفس، ناامیدی، درماندگی، پوچی و بی هدفی،
۹. فکر کردن به مرگ، مردن، افکار خودکشی و اقدام به خودکشی.

نکته بسیار مهم

افسردگی، اختلالی دوره ای است که اگر به درستی درمان نشود، مرتباً در زندگی عود می کند و با هر عودی که اتفاق می افتد، مشکلات و شکست های بیشتری را در زندگی فرد ایجاد می کند که مجدداً باعث تشدید علائم می شود. شکست های تحصیلی، شکست های عاطفی، شکست های مالی، از دست دادن عزیزان، دست نیافتن به اهداف زندگی و ... از مهم ترین استرس هایی هستند که منجر به افسردگی می شوند.

افسردگی، از شایع ترین عوامل زمینه ساز اعتیاد است. معمولاً مردم بیماری افسردگی را نمی شناسند و علائم آن را تشخیص نمی دهند و برای کاهش علائمی که از آن رنج می برند به سراغ مواد می آیند. مصرف مواد، نه تنها مشکل آنان را حل نمی کند بلکه مرتباً بر مشکلات آنان و استرس های آنان افزوده می شود که منجر به تشدید علائم افسردگی می شود.

کودک آزاری - یکی از عوارض به شدت منفی استرس در حوزه خانواده، بدرفتاری و آزار کودکان و نوجوانان است. کودک آزاری به صورت های مختلفی صورت می گیرد:

آزار جسمی - کتک زدن و تنبیه بدنی فرزندان، یکی از مواردی است که به دنبال فشار و استرس روانی والدین ایجاد می شود. آزار بدنی کودکان و نوجوانان علاوه بر خطرات جسمی شدید و حتی احتمال فوت و معلولیت فرزند، اثرات روانی شدیدی نیز بر جای می گذارد.

آزار جنسی - این نوع آزار شامل هر نوع تماس جنسی با کودکان و نوجوانان می شود. یکی از دلایل این نوع آزار، بی توجهی و غفلت خانواده ها از فرزندان است.

آزار روانی - این نوع آزار شامل هر گونه تحقیر، توهین، مقایسه، طرد و محروم کردن کودکان از محبت و توجه والدین می شود.

بی توجهی و غفلت - در این نوع از بدرفتاری با فرزندان، والدین خدمات و مراقبت های لازم و ضروری را به فرزندان خود ارائه نمی کنند از جمله مراقبت و خدمات درمانی، تحصیلی و ... نمونه ای از این نوع

غفلت آن است که والدین نظارت صحیح بر رفتار فرزند خود ندارند و مثلاً فرزند آنان بیش از حد مجاز و آن چه سن او اجازه می دهد تا دیر وقت در خیابان می ماند.

نکته بسیار مهم

کودک آزاری، خود یکی از عواملی است که زمینه مناسبی را برای انواع آسیب های اجتماعی دیگر از جمله فرار از منزل، مصرف مواد، ارتباط با همسالان نامناسب و ... مهیا می کند.

همسرآزاری - یکی دیگر از عوارض منفی استرس، همسرآزاری است که درچنین مواقعی به علت فشار و استرسی که یکی از همسران تجربه می کند، همسرخود را قربانی خشم، بدرفتاری، طرد، کنترل و تحقیر، توهین و... می کند.

استرس های زندگی خانوادگی

همان طور که قبلاً گفته شد، استرس های متعددی در زندگی خانوادگی روی می دهد که معمولاً زمانی که فرزندان در خانواده زندگی می کنند به خصوص فرزندان نوجوان، استرس ها و فشارهای خانوادگی به حداکثر خود می رسد. در این قسمت به مواردی از استرس های زندگی خانوادگی و نحوه حل آنها پرداخته می شود. با توجه به متعدد بودن استرس های زندگی خانوادگی در این جا به دو مورد پرداخته می شود:

مدیریت و مقابله با استرس های فرزندان نوجوان،
مدیریت و مقابله با اختلاف و مشکل با همسر.

مدیریت و مقابله با استرس های فرزندان نوجوان

یکی از تغییرات مهم و بزرگی که در دوره نوجوانی رخ می دهد، تغییراتی است که در ارتباط با والدین صورت می گیرد. طبیعی است که به دنبال تغییرات دیگر دوره نوجوانی، رابطه آنان با والدین شان نیز تغییر کنند. با این حال، نکته اساسی که بهتر است به ذهن سپرده شود آن است که با تمام تغییراتی که در این رابطه صورت می گیرد، باز هم آنان به رابطه با والدین نیاز دارند و این رابطه در پیشگیری از رفتارهای پرخطر و آسیب های روانی اجتماعی در این دوره نقش مهمی دارد. به عبارت دیگر، باز هم در این دوره آنان به محبت و توجه والدین خود به شدت نیازمند اند. این در حالی است که بسیاری از والدین احساس می کنند با توجه به انتقادهای زیادی که والدین نسبت به آنها می کنند، برای فرزندان خود اهمیتی ندارند که این باور به شدت اشتباه است.

زمانی که فرزندان به سن نوجوانی می‌رسند برای آن که استقلال و رشد خود را به والدین نشان دهند با آنان وارد جر و بحث و مشاجرات سنگینی می‌شوند. نوجوانان افکار و ایده‌های جدیدی برای زندگی دارند که در این مورد با والدین مشاجره می‌کنند. علاوه بر این، آنان خواسته‌های زیادی از زندگی و به خصوص از والدین خود دارند و ممکن است برای دستیابی به خواسته‌های خود، والدین را تحت فشار سنگینی قرار دهند. بسیار مهم است که والدین در چنین شرایطی، چگونه برخورد کنند. نکته مهم این است که والدین نیز، در زندگی با مسایل و مشکلات زیادی روبه‌رو هستند که باید با آنها و همچنین با فشار وجود یک نوجوان در خانواده سازگار شوند و در چنین شرایطی فشار زیادی به آنان تحمیل می‌شود. مهم است که در چنین شرایطی، والدین بدانند که :

- چنین برخوردهایی بین نوجوان و والدین طبیعی است. این نوع از استرس‌ها، هنجار، نرمال و عادی است و مشکل یا اتفاق بدی در خانواده رخ نداده است.
- نقطه نظرات و جر و بحث‌های فرزند عادی است و این نشانه بد بودن یا بد شدن فرزند شما نیست. بلکه نوجوان بحث می‌کند که بحث کند و با این روش توانایی‌های جدید خود را به خود و خانواده ثابت کند. در چنین شرایطی مهم است که شما وارد چنین جر و بحث‌هایی نشوید.
- گاهی ممکن است احساس علاقه و عشق شما نسبت به فرزند نوجوان تان تبدیل به احساس خشم و تنفر شود. از این احساس‌ها تعجب نکنید. این ماهیت متعارض و چندگانه فرزند شما و برخوردهای متفاوت و مختلف اوست که چنین وضعیتی را به وجود آورده است. به خود اجازه عصبانیت از بعضی رفتارهای وی را بدهید و بدانید که این عصبانیت به علت رفتارهای تند اوست. عشق و علاقه در قلب شما وجود دارد و با برطرف شدن عصبانیت به سراغ شما خواهد آمد. همان‌طور که نوجوانان تعارض و رفتارهای چندگانه و متضاد دارند، این برخوردهای متضاد منجر به احساسات متضاد نیز در شما خواهد شد.
- آن‌چه مهم است این که فرزند شما به شدت به انطباط، ثبات و رفتارهای یک‌نواخت از سوی شما احتیاج دارد. مهم است که شما قواعد و قوانین مناسبی برای او تعیین کنید و در صورتی که آن قواعد و انتظارات شما را رعایت کرد به او پاداش مناسب با سن او بدهید و در صورتی که انتظارات و قواعد را رعایت نکرد، او را جریمه کنید. جریمه‌هایی که متناسب با سن او باشد.

علاوه بر مطالب بالا، به یاد داشته باشید که در هر شرایطی، نوجوانان با رابطه با شما احتیاج دارند. نکته‌ای که بسیاری از اوقات، والدین را دچار اشتباه می‌کند آن است که نوجوانان چندان تمایلی ندارند که

در مهمانی هایی که والدین می روند، شرکت کنند. در نتیجه آنان تصور می کنند که فرزندان شان تمایلی به بودن در کنار آنان ندارند که این باور نیز اشتباه است. گاهی، بر همین اساس، والدین احساس می کنند به جای آن که برای فرزندان خود وقت بگذارند تا در کنار آنان باشند بهتر آن است که به دنبال افزایش درآمد خود باشند تا به این صورت به فرزندان خود کمک کنند. نوجوانان ممکن است که دوست نداشته باشند همراه والدین به دیدن اقوام و آشنایانی بروند که فرزندان هم سن آنان ندارند با این حال، آنان به رابطه با والدین شان به شدت احتیاج دارند.

در این زمینه خوب است به موارد زیر توجه کنید:

- فرزندان، حتی فرزندان نوجوان نیز به رابطه با والدین خود به شدت نیاز دارند.
- برای سلامت فرزندان خود برای آنان زمان هایی از وقت خود را خالی کنید.
- فعالیت های مشترکی را با هم انجام دهید به خصوص فعالیت هایی که حالت تفریح و سرگرمی دارد.
- سعی کنید مسایل را از زاویه دید فرزندان ببینید. مهارت همدلی به شما کمک می کند تا بتوانید مسایل را از زاویه دید او ببینید.
- سعی کنید از سخنرانی کردن و پند و نصیحت اجتناب کنید.
- اجتناب از سخنرانی و نصیحت بدین معنی نیست که برای آنها قانون و برنامه خاصی نداشته باشید. بلکه سعی کنید قوانین و قواعدی را برای آنها تعیین کنید ولی تعداد آنها زیاد نباشد.
- نکته بسیار مهم آن است که نوجوانان بحث می کنند برای این که بحث کنند. به عبارت دیگر، آنان قدرت بیان و تاثیر خود را محک می زنند و در این موضوع توانایی فوق العاده ای دارند به همین دلیل، بهتر است با آنان وارد جر و بحث نشوید. بلکه به آنها بگویید که «ممکن است تو در این زمینه با من هم عقیده نباشی، ولی من همچنان تاکید دارم که ...».
- انتظاراتی که از فرزند خود دارید را با زبان خوش و با لحن آرام بیان کنید.
- زمانی که فرزندان انتظارات شما را تامین می کند حتماً او را تشویق کنید.
- زمانی که انتظارات شما را تعیین نمی کند، با لحن آرام، پیامدهای بی توجهی به انتظارات تان را روشن کنید.

بر آن چه که تعیین می کنید ایستادگی کنید. مهم است که در رابطه با نوجوانان، احساسی عمل نکنید. بلکه بر آن چه تعیین کرده اید ایستادگی کنید. به این برخورد شما قاطعیت یا به عبارت دیگر جدیت گفته می شود. فرزندان به خصوص نوجوانان اگر به این نتیجه برسند که شما در مطالبی که می

گویید جدی نیستید، انتظارات شما را تامین نخواهند کرد. مهارت قاطعیت در همین مجموعه کتاب ها آورده شده است.

نکته بسیار بسیار مهم

برای آن که والدین بتوانند اقتدار لازم برای هدایت فرزندان خود داشته باشند باید در مورد آن چه می خواهند ثبات و ایستادگی داشته باشند. به همین منظور، ضروری است والدین مهارت قاطعیت را به خوبی بدانند و در مقابل فشار فرزندان نوجوان به زیر پا گذاشتن آنها مقاومت کنند. به عبارت دیگر، ضروری است والدین به خوبی و به طور موثر مهارت قاطعیت را بدانند تا بتوانند اقتدار لازم بر خانواده را اعمال کنند. قاطعیت والدین، نشان دهنده جدی بودن قوانین و قواعدی است که برای خانواده و فرزندان تعیین کرده اند و نه یک ظلم و استبداد غیر منطقی.

با همسر خود توافق و هماهنگ باشید. اگر همسر شما با شما همراهی نکند، در مدیریت فرزندان خود و به خصوص فرزند نوجوان دچار مشکلات جدی خواهید شد. بنابراین، به صورت یکنواخت و یکسان و هماهنگ با هم عمل کنید.

زمانی که اختلاف جدی با فرزند خود دارید از مهارت حل اختلاف استفاده کنید. مهارت حل اختلاف، یکی از مهارت هایی است که شما نیاز دارید تا بتوانید مشکلات و مسایل را به بهترین نحو حل کنید به صورتی که هم شما و هم فرزندتان از تصمیم نهایی راضی باشید. در چنین شرایطی، نه تنها رابطه شما صدمه نخواهد دید بلکه این رابطه قوی تر نیز خواهد شد. مهارت حل اختلاف، در همین مجموعه کتاب ها ارائه شده است.

علاوه بر این که به فرزند خود توجه دارید به خود و همسران نیز توجه داشته باشید. به همین دلیل توصیه می شود که:

- برای خودتان نیز زمانی را در نظر بگیرید که به اولویت ها و برنامه های خود رسیدگی کنید حتی اگر مدت زمان این توجه و رسیدگی روزانه ۱۰ دقیقه باشد.
- سرگرمی و تفریحی برای خود به صورت هفتگی در نظر داشته باشید.
- همراه همسر، دوستان و فرزندان تان ورزش کنید.
- با والدین دیگری که فرزند نوجوان دارند صحبت کنید.
- به انتظارات غیر منطقی، بیش از حد یا بی دلیل فرزندتان، «نه» بگویید. مهارت قاطعیت به شما کمک می کند تا با نحوه «نه» گفتن آشنا شوید.

- به ابعاد معنوی زندگی خود توجه داشته باشید. با دوستان، آشنایان و افرادی که هم عقیده شما هستند ارتباط بیشتری داشته باشید یا در این زمینه کتاب بخوانید.
- بین کار و زندگی خود تعادل مناسبی را برقرار کنید. اگر به فرزند خود و زندگی خانوادگی خود اهمیت قائل هستید، مهم است که زمانی را برای زندگی خانوادگی خود اختصاص دهید و از زمان کار خود بکاهید. همسر و فرزندان علاوه بر درآمد و پیشرفت کاری شما، به شخص شما بیشتر نیازمندند. به همین دلیل، اوقات خانوادگی را برای کسب درآمد و آینده بهتر برای همسر و فرزندان از بین نبرید.

نشانه های تحت فشار و استرس بودن

زمانی که فشارها و استرس های زندگی فرد از حد مجاز و معمول بیشتر باشد، دچار علائم و حالت های ناخوشایندی می شوند که به عنوان نشانه های استرس خوانده می شوند و در این جا به تعدادی از آنها اشاره می شود:

- سردرد،
- تعریق،
- طپش قلب،
- پشت درد،
- تغییر اشتها یا به صورت کم اشتهایی یا به صورت پر اشتهایی،
- بی خوابی یا ناتوانی در به خواب رفتن،
- افزایش میزان خواب،
- لرزش بدن،
- مشکلات گوارشی،
- معده درد،
- خشکی دهان،
- اشکال در تمرکز،
- از کوره در رفتن (عصبانی شدن برای موضوعات کوچک و کم اهمیت)،
- اضطراب،
- بی قراری،

- زود به گریه افتادن،
- فراموشی،
- مصرف مواد و الکل.

در این جا سوالی پیش می آید که آیا وجود استرس به معنی آن است که فرد دچار بیماری جسمی ، روانی یا آسیب های روانی اجتماعی خواهد شد ؟ پس هرکسی که با استرس روبه رو می شود باید دچار بیماری ،بزهکاری، بی بندو باری، اعتیاد و...شود؟ این درحالی است که همه ما با استرس روبه رو هستیم و با آن زندگی می کنیم پس همه ما باید دچار چنین مشکلاتی باشیم .در حالی که می بینیم که این طورنیست. بسیاری از افراد هستند که با استرس های سنگین روبه رو هستند و نه تنها به چنین مشکلاتی دچار نشده اند بلکه حتی از نظر سلامت روان و جسم هم در وضعیت بسیار بالایی قرار دارند. از سوی دیگر، هستند افرادی که با کمترین استرس به مشکلات جسمی،روانی یا آسیب ها دچار شده اند. به نظر میرسد عواملی وجود دارند که می توانند اثرات منفی استرس را کاهش دهند. تحقیقات نشان داده اند که تعدادی از توانایی ها در انسان وجود دارد که می تواند اثرات زیان بار استرس ها را کاهش دهد که در بخش زیر به آن پرداخته می شود.

نکته بسیار مهم

برای آن که والدین بتوانند به درستی در مقابل استرس های زندگی خانوادگی و به خصوص استرس های نوجوانان مقابله کنند، ضروری است به اندازه کافی به خود توجه کنند و از خود مراقبت کنند. این در حالی است که اکثر والدین به هنگام استرس ها و بحران های زندگی چه در درون خانواده و چه در بیرون از خانواده، از مراقبت خود می کاهند.

مقاومت در برابر استرس

با توجه به اینکه استرس جنبه های بدنی وروانی دارد؛ بنابراین برای مقاومت در برابر استرس و کاهش زیان های ناشی از استرس باید هم به مراقبت های جسمانی و هم روانی توجه خاص و ویژه ای داشت . بنابراین ، ضروری است فعالیت های زیر را انجام دهید:

۱. - به اندازه کافی بخوابید. توجه داشته باشید که نیاز هر فرد به خواب متفاوت است. عده ای فقط به ۵ ساعت خواب در شبانه روز احتیاج دارند درحالی که عده ای دیگر به ۸ ساعت خواب نیازمندند.

۲. -مراقب تغذیه خود باشید. یک غذای سالم لزوماً غذای گرانی نیست. از مصرف غذاهای چرب، پر نمک، کارخانه‌ای و نیمه آماده بپرهیزید. مصرف نوشابه و خوراکی‌های بی‌فایده مانند چیپس را به حداقل برسانید. از ویتامین‌ها، موادمعدنی و لبنیات بیشتر استفاده کنید.

۳. -در طول روز زمان‌هایی برای استراحت خود در نظر بگیرید. بدن به غیر از خواب به استراحت نیز نیاز دارد. شرایط محل استراحت خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که بدن شما در حال آرامش باشد.

۴. از مقابله‌های موثر و مفید استفاده کنید. منظور از مقابله، فعالیت‌های ذهنی یا رفتاری است که فرد انجام می‌دهد تا استرس‌های زندگی را حذف کند، کاهش دهد یا با آنها مدارا کند. از جمله:

مقابله‌های ورزشی. ورزش کنید. امروزه، ورزش را همانند تغذیه امری حیاتی و ضروری برای انسان می‌دانند.

مقابله‌های مذهبی - مذهب و فعالیت‌های مذهبی و معنوی به شدت اثر استرس‌های زندگی را کاهش می‌دهند. فعالیت‌هایی مانند نذر، ذکر، توسل، توکل، صبر، رفتن به زیارتگاه‌ها و اماکن متبرکه، آرامش زیادی ایجاد می‌کنند.

مقابله‌های هنری - یکی از اثرات مهم هنر، ایجاد آرامش است حتی اگر شما هنرمند نباشید نیز با استفاده از فعالیت‌های هنری غیر حرفه‌ای می‌توانید به آرامش دست یابید مانند نقاشی، خوش‌نویسی. علاوه بر این، خواندن شعر، داستان، و ... نیز می‌تواند آرامش بیشتری برای شما ایجاد کند.

مقابله‌های مسئله‌مدار - بعضی از روش‌ها به شما کمک می‌کند تا بتوانید استرس‌های زندگی خود را کاهش دهید یا آنها را از سر راه زندگی خود بردارید مانند مهارت حل مسئله، مهارت حل اختلاف، مشورت، راهنمایی و اطلاعات گرفتن، برنامه‌ریزی کردن، و مهارت حل مسئله و حل اختلاف در همین مجموعه ارائه شده‌اند.

۱. -زمانی را برای اوقات فراغت در نظر بگیرید. یک سرگرمی مناسب برای خود داشته باشید. منظور از اوقات فراغت و سرگرمی فعالیتی است که فقط فرد آن را برای خودش انجام می‌دهد و هدف فعالیت در خود فعالیت قرار دارد نه سود و نفع مالی.

۲. **روش تنفس شکمی یا آرامسازی عضلانی را بیاموزید.** این دو تکنیک به شما کمک می کند تا از اثر استرس بر جسم و روان خود بکاهید. این دو تکنیک نیاز به آموزش دارند و با مراجعه به مراکز مشاوره می توانید آنها را بیاموزید.
۳. **سعی کنید دیدگاه مثبتی نسبت به زندگی داشته باشید.** مثبت اندیشی به شما کمک می کند تا انرژی بیشتری برای مقابله با استرسها داشته باشید. از منفی بافی بپرهیزید. اعتقاد به بد شانس و بداقبالی یکی از منفی ترین فکرهاست .
۴. **سعی کنید در زندگی خود از یک برنامه ریزی روشن و مشخص استفاده کنید.** هرچه برنامه زندگی شما منظم باشد استرس کمتری را تجربه می کنید.
۵. **ارتباطات اجتماعی و معاشرت های خود را افزایش دهید.** هرچه روابط و ارتباطات شما قوی تر باشد میزان تاثیر استرس کاهش می یابد. سعی کنید با گروههای مختلفی از افراد ارتباط داشته باشید تا اگر با یک گروه مشکل پیدا کردید افراد دیگری را برای معاشرت داشته باشید و ناگهان احساس تنهایی نکنید.
۶. **اهداف زندگی روشن و مشخصی برای خود تعیین کنید.** هدفهای خود را اولویت بندی کنید. زیرا دستیابی به اهداف بزرگ به زمان طولانی نیاز دارد و اگر تنها به هدف نهایی فکر کنید باعث میشود که احساس ناکامی کنید و از ادامه هدف خسته و ناامید شوید. اهداف بلند مدت را به اهداف فوری، اهداف میان مدت و اهداف بلند مدت تقسیم کنید.
۷. **انتظارات خود را از زندگی کاهش دهید.** سعی کنید قانع باشید. هر چه انتظاراتتان از زندگی بیشتر باشد، فشار و استرس بیشتری تحمل خواهید کرد. هر چقدر زندگی ساده تری داشته باشید به همان اندازه جسم و روان سالم تری خواهید داشت.
۸. **اعتقادات مذهبی و معنوی را در خود رشد دهید.** سعی کنید هدف نهایی زندگی خود را به موضوعات معنوی و مذهبی اختصاص دهید. چنین دیدگاهی معنی مثبتی به زندگی شما و استرس های آن می دهد و به این ترتیب از بار منفی آنها به شدت می کاهد.

نکته مهم

زمان گذاشتن برای فرزندان و برقراری ارتباط سالم با نوجوانان، نه تنها از شدت استرس های آنان بر والدین می کاهد بلکه تاثیر عمیقی بر تاب آوری و مقاومت آنان در برابر مصرف مواد دارد.

به منظور کاهش استرس های زندگی خانوادگی

- در طول اوقات روز یا هفته، والدین و فرزندان به گفت و گو بنشینند. گفت و گو می تواند در زمینه موضوعات مختلف باشد.
- بهتر است کلیه افراد خانواده در ساعت هایی از روز یا هفته در کنار هم جمع شوند، زمان هایی مانند بعد از صرف ناهار، شام، بعد از ظهر های روزهای تعطیل و ... زمان های خوبی برای دور هم جمع شدن و گفت و گو است.
- در طی اوقات دور هم جمع شدن و گفت و گوی های خانوادگی حتماً تلویزیون یا رادیو خاموش باشد. تلویزیون، رادیو و وسایلی از این قبیل، فرصت های زندگی خانوادگی را از خانواده ها ربوده اند.
- اگر هم تلویزیون می بینید، بعد از اتمام فیلم ها و سریال ها، فرصت خوبی است که در مورد آن چه در فیلم رخ داده است با هم به گفت و گو بپردازید و دیدگاه ها و نظرات خود را باز، صریح و روشن بیان کنید.
- در خلال، گفت و گوی های خانوادگی، دیدگاه های خود را در مورد وقایع اطراف خود بیان کنید.
- لازم نیست از این اوقات خانوادگی به عنوان، فرصتی برای سخنرانی استفاده کنید. بلکه، بیان نظر و عقیده شما در مورد همان موضوعات برای فرزندان کافی است که دیدگاه های سالم را بیاموزند.
- لازم نیست، زمان طولانی برای گفت و گوی خانوادگی اختصاص دهید بلکه همان زمانی که در کنار هم برای خوردن چای یا میوه اختصاص می دهید کافی است.
- ضروری است، برنامه های تفریحی و اوقات فراغت مناسبی در کنار خانواده ایجاد کنید مانند رفتن به پیک نیک، رفتن به پارک، گردش همراه با خانواده، بازی کردن با فرزندان، و ... چنین

برنامه هایی نه تنها استرس ها و فشارهای زندگی را کاهش می دهد به بهبود ارتباط شما با فرزندان نیز کمک شایانی می کند.

- جدا از فرزندان، زمانی را برای صحبت کردن با همسر خود در مورد موضوعات مربوط به خانواده اختصاص دهید. در مورد آن چه مربوط به فرزندان است با وی صحبت کنید تا دیدگاه و نقطه نظرات شما مشترک و یکسان باشد. سعی کنید در رابطه با فرزندان خود یکسان با همسرتان برخورد کنید حتی اگر کاملاً با دیدگاه وی نیز هماهنگ و همسو نیستید. آن چه در زندگی خانوادگی مهم است مشترک بودن دیدگاه شماست.
- با افرادی که فرزندان نوجوان دارند صحبت کنید و اوقاتی را با آنان بگذرانید. در این صورت متوجه خواهید شد که نوجوانان دیدگاههای مشترکی در مورد موضوعات مختلف دارند و همچنین، مشکلات خانواده ها نیز یکسان است.
- به جای این که به رفتارهای فرزند خود، برچسب بد یا خوب یا برچسب های نامناسب بزنید، رفتارهای آنان را به ویژگی های سنی آنان ربط دهید.

منابع:

- بیان زاده ، سید اکبر و نوری قاسم آبادی، ربابه (۱۳۸۲). مشاوره ساخت رفتار سالم : به منظور پیشگیری از ایدز در نوجوانان. تهران :مرکز چاپ و انتشارات مرکز آموزش مدیریت دولتی.
- نوری، ربابه (۱۳۸۸). HIV/AIDS و خانواده: اطلاع رسانی به خانواده های نوجوانان به منظور پیشگیری از رفتارهای پرخطر منجر به HIV/AIDS. وزارت بهداشت: اداره مدیریت اچ آی وی / ایدز.
- نوری، ربابه (۱۳۶۸) . استرس و رویدادهای استرسزای زندگی .پایان نامه کارشناسی روانشناسی بالینی .تهران : دانشگاه الزهرا.

Hargie , O.(۱۹۹۵).**The handbook of communication skills**. Second -
edition. London : Routledge.

Lions –Quest(۱۹۹۲). **Skills for Adolescence : Review** -
curriculum.Ohio : A joint programme of Lions Clubs International
and Quest International.

Taylor,S.E.(۱۹۹۵). **Health psychology**.Third edition .New York : -
McGraw Hill.

Selye , H.(۱۹۷۴). **Stress without distress** . New York : Lipponcott -
Company

بخش ۱۳
مهارت مدیریت خشم

مهارت مدیریت خشم

اهداف:

در پایان دوره آموزشی، مخاطب باید:

- تفاوت خشم و پرخاشگری را بداند.
- اسطوره ها و باورهای اشتباه در مورد خشم را بشناسد.
- سبک های متفاوت بیان خشم را تفکیک کند.
- پیامدهای مختلف خشم را بیان کند.
- پیامد پرخاشگری در محیط خانواده و مصرف مواد را بیان کند.
- مراحل و چرخه خشم را توصیف کند.
- مدیریت خشم را تعریف کند.
- تکنیک ها و استراتژی های مدیریت خشم را نام ببرد.
- رابطه بین افکار و خشم را توصیف کند.

تعریف خشم^{۱۰۳}

خشم، یکی از احساسات و تجربه های هیجانی مهم انسان هاست. این تجربه هیجانی بسیار شایع است و در طی روز ممکن است حتی چند بار نیز تجربه شود. با این حال، بسیاری از مردم این هیجان را با پرخاشگری اشتباه می کنند. برای آن که بهتر با مفاهیم مورد نظر آشنا شویم، بهتر است قبل از هر چیز مروری بر آنها داشته باشیم.

خشم، یک احساس یا هیجانی است که از تحریک پذیری خفیف تا غضب دامنه دارد. عوامل مختلفی ممکن است منجر به خشم شوند از جمله گرسنگی، تشنگی، تامین نشدن نیازهای اولیه فرد، خستگی و احساس این که حق فرد پایمال شده است و یا در حق او بی انصافی شده است. نگاه دقیق به کلیه موارد بالا نشان می دهد که در یک ویژگی با هم مشترک هستند و آن محرومیت و ناکامی است که در کلیه موقعیت های بالا دیده می شود. به همین دلیل، در زمان هایی که فرد محرومیت و ناکامی را تجربه می کند، احتمال تجربه خشم وجود دارد.

زمانی گفته می شود که خشم مشکل آفرین یا غیر طبیعی شده است که خیلی شدید باشد و یا مکرر و در موقعیت های نامناسب رخ دهد.

^{۱۰۳} - anger

نکته مهم در مورد خشم آن است که خشم شدید، مکرر و نامناسب است که منجر به پیامدهای منفی می شود. به عبارت دیگر، اگر فرد بداند و بتواند به درستی خشم خود را مدیریت کند، تجربه خشم منجر به آسیب و صدمه به خود یا دیگران نمی شود. بیان نامناسب خشم است که خسارت ها و پیامدهای منفی متعددی به همراه دارد.

نکته مهم

خشم، یکی از احساسات و تجربه های هیجانی نرمال و شایع انسان هاست. خشم فقط در صورتی مشکل آفرین و ناسالم می شود که: شدید، مکرر و نامتناسب باشد یا با روش های نامناسب بیان شود.

پرخاشگری^{۱۰۴}، رفتاری است که به دنبال صدمه زدن و تخریب دیگری یا اموال وی است. در چنین مواقعی فرد کارها و فعالیت هایی انجام می دهد که از آن طریق بتواند به دیگری صدمه بزند یا اموال او را تخریب کند از جمله: تخریب اموال، کتک کاری، حمله، خشونت، و سایر موارد مشابه. اگر فرد به درستی خشم خود را مدیریت کند، خشم منجر به پرخاشگری نخواهد شد.

نکته مهم

خشم و پرخاشگری، دو موضوع متفاوت اند. به عبارت دیگر، می توان از کسی عصبانی و خشمگین بود ولی با او پرخاشگری نکرد.

اسطوره های خشم

یکی از دلایلی که افراد به درستی قادر به شناسایی و برخورد صحیح با خشم خود نمی باشند و خشم آنها به رفتارهای پرخاشگرانه مبدل می شود، اسطوره هایی است که در مورد خشم وجود دارد و عده ای از مردم به آنها معتقداند. این در حالی است که چنین اسطوره ها و باورهایی از اساس اشتباه اند. در این جا، تعدادی از مهم ترین اسطوره ها مرور می شوند:

خشم ارثی است

عده ای از افراد به غلط معتقداند که خشم ارثی است. آنان معمولاً با بررسی شباهت هایی که در افراد خانواده آنان در نحوه بیان خشم وجود دارد به این نتیجه رسیده اند که خشم ارثی است. در حالی که چنین نیست. اگر چه ممکن است اعضای یک خانواده از نظر مکانیزم های فیزیولوژیک زیربنایی خشم، اشتراک ژنتیک داشته باشند، با این حال، باید گفت نحوه بیان خشم را عوامل فیزیولوژیک کنترل نمی کنند بلکه عوامل فیزیولوژیک مسئول قسمتی از این هیجان است و عوامل روان شناختی و یادگیری و

^{۱۰۴} -aggression

به خصوص نحوه تفکر و باورهای فرد نیز در این زمینه تاثیر دارند و شباهت بین اعضای خانواده، مربوط به شباهت در محیط یادگیری آنان نیز هست.

نکته بسیار مهمی که باید به آن توجه کرد این است که مردم با سبک‌های خاص خشم به دنیا نمی‌آیند بلکه آنها را می‌آموزند. راه بیان خشم آموختنی است همان طور که سایر روش های سالم زندگی کردن آموختنی است.

خشم همان پرخاشگری است

عده زیادی از مردم، قادر به تفکیک خشم و پرخاشگری از هم نیستند و این دو را یکی به حساب می‌آورند. درحالی که همان طور که قبلاً گفته شد، خشم یک هیجان است در حالی که پرخاشگری یک رفتار است. عده ای از مردم قادر به تشخیص و تفکیک این دو از هم نیستند، زیرا، به سرعت هیجان خشم منجر به رفتار پرخاشگرانه می‌شود. به همین دلیل آنها آموخته اند خشم یعنی پرخاشگری، در حالی که این طور نیست. راه های سالم و سازنده ای برای بیان خشم وجود دارد که در قسمت های بعدی به تفصیل به آنها پرداخته خواهد شد از جمله مهارت قاطعیت^{۱۰۵}، ایجاد خودگویی های مثبت^{۱۰۶} به جای خودگویی های منفی و خصومت آمیز، تغییر باورهای غیر منطقی و ایجاد استراتژی های متفاوت رفتاری. نکته مهمی که باید به آن توجه داشت این است که استفاده از روش های بالا و تسلط و تبحر در آنها نیاز به تمرین و تکرار دارد.

نکته مهم

با استفاده از مهارت قاطعیت، جایگزین کردن خودگویی های مثبت به جای خودگویی های مخرب و منفی، تغییر باورهای غیر منطقی و ایجاد استراتژی های متفاوت رفتاری می توان از تبدیل هیجان خشم به رفتار پرخاشگرانه جلوگیری کرد.

اگر پرخاشگری کنی بهتر به خواسته هایت توجه و رسیدگی می کنند

عده ای از مردم به غلط باور دارند که با پرخاشگری بهتر می توانند به اهداف و خواسته های خود دست یابند. آنان تجربه کرده اند که در موارد متعددی توانسته اند با رفتارهای پرخاشگرانه مانند داد و بی‌داد کردن، فریاد کشیدن، بی توجهی به حریم افراد دیگر و مواردی از این قبیل به هدف های خود دست یابند. به همین دلیل، به رفتار پرخاشگرانه خود ادامه می دهند و از آن جایی که دست یابی به بعضی از خواسته ها و هدف ها را مشاهده می کنند باز هم بیشتر و بیشتر به پرخاشگری خود ادامه می دهند.

^{۱۰۵} - assertiveness

^{۱۰۶} -self-talk

در رابطه با اسطوره بالا باید دقت داشت که پیامدها و عواقب ناشی از پرخاشگری دو دسته اند: ۱- پیامدهای کوتاه مدت آشکار و ۲- پیامدهای بلندمدت. معمولاً پیامدهای کوتاه مدت که بلافاصله بعد از پرخاشگری رخ می دهند آشکار هستند و معمولاً پیامدهای کوتاه مدت مثبتی را به همراه می آورند ولی پیامدهای بلند مدت که منفی هستند و در طی زمان رخ می دهند مورد توجه افراد قرار نمی گیرد. برای فهم بهتر این دو پیامد و تفاوت مثبت و منفی آنها به مثال زیر توجه کنید:

آقای س. باور دارد برای آن که در ادارات به کارت رسیدگی کنند بهتر است صداقت را بلند کنی، سریع اعتراض های تند و پرخاشگرانه داشتی باشی و فقط در این صورت است که به خواسته تو توجه می شوند. به همین علت، بلافاصله که در محیط اداری کارش پیش نمی رفت، بلافاصله داد و بی داد راه می انداخت. معمولاً هم کارمندان و رئیس اداره برای فرو نشانیدن سرو صدا به کار او رسیدگی می کردند (پیامد کوتاه مدت مثبت). به همین دلیل، روز به روز و مورد به مورد رفتار پرخاشگرانه آقای س. شدید و شدیدتر می شد. او در بانک نیز چنین رفتارهایی داشت و اگر چه رفتار آقای س. در موارد متعددی باعث پیش رفتن کار او در بانک می شد و هر بار که به بانک سریع کارش را راه می انداختند و سعی می کردند که کمتر منتظر شود، با این حال، بعد از مدتی که کارکنان بانک با او بیشتر آشنا شدند سعی می کردند از او فاصله بگیرند و بیشتر او را به عنوان یک آدم مشکل دار می شناختند. زمانی که او از بانک درخواست وام کرد، نه تنها بانک رفتار مناسبی با او نداشت که معمولاً با مشتریان دائمی خود چنین رفتاری دارند و نه تنها نتوانست با رئیس شعبه ارتباط خوبی بگیرد بلکه زمانی که متوسل به عصبانیت شد، نتوانست کارش را پیش ببرد زیرا این بار با رئیس شعبه طرف بود و بالاتر از او نیز مقامی در بانک وجود نداشت و مخالفت رئیس بانک نیز کاملاً قانونی بود و مقامات بالا نمی توانستند ایرادی از او بگیرند. علاوه بر این، او نتوانست هیچ یک از دوستان و همکاران و آشنایان خود را نیز به عنوان ضامن مناسب و معتبر معرفی کند چون پرخاشگری های او باعث شده بود دیگر، دوست و آشنایی برای او باقی نمانده باشد.

اگرچه، آن چه در بالا مطرح شد، یک مثال در مورد فضاهای اداری است با این حال، در موقعیت های خانوادگی، فامیلی و دوستانه نیز چنین موردی به شدت صادق است. به عبارت دیگر، ممکن است پرخاشگری باعث شود که فرد در کوتاه مدت به اهدافی دست یابد ولی در بلند مدت آن چه باقی می ماند، صدمه و آسیب است و بس.

پرخاشگری یعنی وجود داشتن و ابراز وجود

اگرچه ابراز وجود، رفتاری به شدت سالم است و روشی بسیار مناسب برای بیان خشم است ولی کاملاً در تضاد با پرخاشگری است. به عبارت دیگر، ناتوانی افراد در بیان خود و ابراز وجود منجر به پرخاشگری می شود. ابراز وجود، جرات داشتن و وجود داشتن همان رفتار قاطعانه است. و این اشتباه از آن جایی ناشی می شود که عده ای از مردم، رفتار قاطعانه و پرخاشگری را به اشتباه یکی می دانند. در حالی که هدف این دو رفتار بسیار متفاوت است.

هدف رفتار پرخاشگرانه، تسلط داشتن، صدمه زدن، مرعوب کردن دیگری است. بر عکس، هدف رفتار قاطعانه، بیان خشم همراه با احترام به طرف مقابل است بدون این که فرد متوسل به رفتارهای پرخاشگرانه بشود. به عبارت دیگر، رفتار قاطعانه بیان سالم خشم است که منجر به صدمه زدن به دیگری نمی شود و این احتمال را به حداقل می رساند.

نکته

رفتار قاطعانه، بیان سالم خشم است بدون آن که باعث صدمه به دیگری شود یا آن که فرد حقوق خود را زیر پا بگذارد.

خشم اگر در درون انسان بماند بیماری زا و خطرناک است پس بهتر است آن را خالی کنی.

اگر چه، درست است که درون ریزی خشم ناسالم و خطرناک است ولی تخلیه آن نیز چندان سالم نیست. به خصوص، اگر هدف تخلیه شما انسان های دیگر باشند که در این صورت، آنان قربانی شما خواهند شد و به شدت صدمه خواهند دید. تحقیقات نشان داده است حتی رفتارهایی مانند مشت زدن به بالش نیز چندان مفید نیست. زیرا، بیرون ریختن خشم باعث تقویت رفتار پرخاشگرانه می شود. به عبارت دیگر، از آن جایی که تخلیه خشم از طریق رفتار پرخاشگرانه باعث کاهش رنج و ناراحتی درونی می شود، و انسان را از یک احساس ناراحت کننده دور می کند، انسان تمایل به انجام مکرر آن دارد. در این جا، تقویت منفی^{۱۰۷} رخ داده است.

در این جا، بهتر است مروری بر تقویت مثبت^{۱۰۸} داشته باشیم. انسان تمایل دارد هر کاری که باعث نتایج یا پیامد مثبت می شود را تکرار کند. هر رفتاری که پاداش (نتیجه مثبت) داشته باشد را انسان تمایل به تکرار آن دارد (تقویت مثبت). به همین ترتیب، هر کاری که باعث شود انسان از یک احساس ناراحت کننده دور شود نیز تقویت کننده است ولی تقویت کننده منفی. از آن جایی که مشت زدن به بالش

^{۱۰۷} - negative reinforcement

^{۱۰۸} - positive reinforcement

باعث کاهش احساس خشم و ناراحتی درونی می شود، هر بار که فرد خشمگین و ناراحت شد به این رفتار روی می آورد و به این ترتیب، بیرون ریختن خشم باعث تقویت رفتار پرخاشگرانه می شود.

خشم یک عادت است

خشم یک عادت نیست، بلکه هیجانی است که در پاسخ به محرک های مشخص و قابل پیش بینی رخ می دهد. عادت، یعنی انجام مکرر و مکرر رفتاری بدون تفکر. در حالی که در خشم، افکار افراد نقش مهمی دارند. این اشتباه از آن جایی رخ داده است که عده ای متوجه می شوند که ناگهان خشم در آنان ایجاد شده است و به این نتیجه رسیده اند که خشم آنان جنبه عادت دارد. در حالی که این طور نیست. اگر فرد، با خود و عواملی که در آنان زمینه و محرک ایجاد خشم می شود، آشنا شوند قادر به مدیریت صحیح خشم خود خواهد بود. بدین منظور ضروری است فرد زنجیره خشم و حوادث و اتفاقاتی که فعال کننده خشم هستند را بشناسند.

دیگران، عامل خشم و عصبانیت من هستند

این باور، فقط توجیهی غیر مسئولانه برای خشم و عصبانیت و به خصوص رفتارهای پرخاشگرانه ای است که افراد نشان می دهند. چنین باوری منجر به قربانی شدن و سرزنش دیگران می شود. در این موارد، قربانی نه تنها مورد خشونت و خشم دیگری قرار گرفته است بلکه به دلیل این که منجر به عصبانیت دیگری شده است نیز مورد سرزنش و ملامت قرار می گیرد. هیچ کسی مسئول عصبانیت و خشم دیگری نیست. کسی که عصبانی است، مسئول عصبانیت خود است و به این ترتیب، خشم او به دیگری ربطی ندارد. این باور که او باعث عصبانیت من می شود، خود، فکری است که منجر به آزاد شدن احساس خشم و پیامدها و نتایج آن می شود. به عبارت دیگر، چنین باوری، خود، محرک خشم است و خشم را ایجاد می کند. بنابراین، با تغییر این باور، و جایگزین کردن افکار سالم و مسئولانه به جای آن، می توان برخوردهای سازنده و سالم تری در ارتباطات اجتماعی داشت.

سبک های مختلف خشم

خشم، به صورت های مختلفی تجربه و بیان می شود و از این نظر تفاوت هایی وجود دارد. آبا تا به حال فکر کرده اید که سبک خشم شما چگونه است. دانستن این ویژگی شخصی به شما کمک خواهد کرد که بهتر بتوانید این احساس را در خود شناسایی کرده و به نحو بهتری آن را مدیریت کنید. سه سبک مختلف خشم وجود دارد که عبارت اند از:

- درون ریزی خشم،
- برون ریزی خشم،
- مدیریت خشم.

در این جا، سبک های مختلف خشم و همچنین، دلایلی که خشم خود را به این صورت نشان می دهد، مرور می شود.

درون ریزی خشم

افرادی که از این سبک استفاده می کنند، معمولاً به خود اجازه نمی دهند که خشمگین شوند به همین دلیل، در این افراد، خشم به صورت های مختلف دیگری خود را نشان می دهد از جمله مضطرب شدن. این افراد، هنگامی که دچار خشم می شوند معمولاً از دیگران فاصله و کناره می گیرند، خشم خود را انکار می کنند و چنان رفتار می کنند که دیگران متوجه خشم آنان نمی شود. دلیل آن که این عده از این روش استفاده می کنند آن است که در مورد خشم باورهای اشتباهی دارند از جمله:

- خشم، بچه گانه و کودکانه است،
- انسان سالم نباید عصبانی شود،
- اگر خشمگین باشم، حتماً به کسی یا چیزی صدمه می زنم،
- اگر خشمگین باشم، کارم را از دست می دهم،
- تجربه خشم یعنی صدمه زدن به خود یا دیگری،
- تجربه خشم یعنی از دست دادن کنترل،
- اگر از کسی عصبانی باشم، مردم از من بدشان می آید،
- من نمی توانم احساسات شدیدم را کنترل کنم،
- من حق عصبانی شدن از دیگران را ندارم.

از آن جایی که عصبانیت و خشم، یکی از تجربه های هنجار و نرمال و همچنین شایعی در انسان هاست، به همین دلیل، این افراد خشم خود را مرتباً انکار کرده و آن را در خود می ریزند. نتیجه چنین وضعیتی انواع اختلالات روان تنی^{۱۰۹} است. منظور از اختلالات روان تنی اختلالات جسمی و بدنی مختلفی است که به علت مشکلات روان شناختی ایجاد می شود مانند زخم معده، زخم اثنی عشر، انواع

^{۱۰۹} - psychosomatic

بیماری های قلبی و عروقی، بیماری های پوست، آلرژی، آسم و ... در این بیماری ها، یکی از اندام های بدن که معمولاً از دیگر اندام ها ضعیف تر است به دنبال مشکلات روان شناختی و همچنین استرس های زندگی، دچار مشکل می شود و هنگامی که فرد به پزشک مراجعه می کند، معمولاً پزشک به زبان عامیانه می گوید که این بیماری ریشه «عصبی» دارد. به خصوص، در این زمینه بیماری های قلبی و عروقی شایع تر و فراوان تر هستند.

نکته

فروخوردن خشم و عدم بیان آن باعث ایجاد بیماری های جسمی متعددی می شود از جمله سرطان ها، اختلالات قلبی و عروقی و بیماری های روان تنی که اصطلاحاً پزشکان به آن بیماری های دارای ریشه عصبی می گویند.

برون ریزی خشم

یکی دیگر از سبک های بیان خشم، برون ریزی است. برخلاف، سبک قبل که در آن فرد خشم خود را به درون فرو می ریخت، در این سبک، فرد خشم خود را به سر دیگران خالی می کند. به همین دلیل، این افراد به شدت با دیگران درگیر می شوند، مرتباً شکوه و گلایه از دیگران دارند، ناسزا می گویند، داد می زنند، دیگران را سرزنش می کنند حتی برای اشتباهات خود، به تخریب اموال دیگران می پردازند، کتک کاری می کنند، گذشته ها را مرتباً به رخ دیگران می کشند یا از آن گله دارند و سایر رفتارهای مشابه.

این افراد نیز باورها و عقاید اشتباهی در مورد خشم و نحوه بیان آن دارند از جمله:

- بهترین دفاع، حمله است،
 - من آدم عصبانی هستم، پس دیگران باید مرا تحمل کنند،
 - این دیگران هستند که باید مراقب رفتارشان با من باشند،
 - با عصبانیت بهتر می توانی به خواسته هایت برسی،
 - اگر عصبانیت خود را به دیگران نشان بدهی، آنان مراقب رفتارشان خواهند بود.
- افرادی که از این سبک استفاده می کنند، معمولاً می ترسند از این که به کسی نزدیک شوند و با استفاده از رفتارهای پرخاشگرانه سعی در محافظت از خود و دور شدن دیگران از خود دارند. آنان نه تنها نمی دانند که چگونه با دیگران برخورد کنند بلکه نمی دانند که وقتی عصبانی هستند چگونه خود را آرام کنند و به همین دلیل، متوسل به رفتارهای پرخاشگرانه می شوند.

نتیجه و پیامد برون ریزی خشم به دیگران بسیار مخرب و سنگین است. اگر چه در بسیاری از موارد، استفاده از این سبک فرد را به خواسته ها و انتظارات خود می رساند ولی در بلند مدت منجر به طرد و انزوا می شود. انسان ها سعی می کنند از افرادی که مرتباً پرخاشگری می کنند و با دیگران بدرفتاری می کنند دور و دورتر شوند. همچنین، پیامد رفتارهای پرخاشگرانه در بعضی از موارد بسیار سنگین نیز می شود از جمله: سرو کار پیدا کردن با نیروهای قضایی و انتظامی، بدرفتاری با فرزندان، بدرفتاری با همسر و سایر موارد مشابه.

نکته

اگر چه در کوتاه مدت، ممکن است این طور به نظر بیاید که بیرون ریختن خشم و انجام رفتارهای پرخاشگرانه، پیامدهای کوتاه مدت مثبتی دارد. ولی این رفتارها در بلند مدت با مشکلات و پیامدهای منفی بسیار متعدد و سنگینی همراه اند.

مدیریت خشم

در مقابل دو روش بالا که مشکلات و پیامدهای منفی زیادی به همراه دارد چه برای خود و چه برای دیگران، سبک مدیریت خشم قرار دارد. چنین سبکی به فرد کمک می کند که بتواند احساسات خود از جمله احساسات منفی خود را بپذیرد و برای کاهش آن به دنبال راه حل های سالم و مفید باشد. در این روش، فرد از خشم و عصبانیت خود آگاه است و برخلاف دو روش قبل به جای آن که خشم را به درون یا بیرون از خود بریزد، آن را تجربه می کند و به دنبال مدیریت آن و کاهش و رفع آن برمی آید.

افرادی که از این سبک استفاده می کنند معتقد اند که:

- خشم و عصبانیت، یکی از احساسات شایع و نرمال انسان هاست،
- خشمگین شدن و عصبانی شدن به معنی بد شدن یک انسان نیست،
- خشمگین و عصبانی شدن به معنی از دست دادن کنترل نیست،
- راه هایی برای کاهش خشم و بیرون آمدن از عصبانیت وجود دارد،
- می توان عصبانی بود و در همان زمان، انسان خوبی هم بود،
- بهترین کار برای کاهش عصبانیت و خشم آن است که هیچ کار، تصمیم و حرفی نزنم تا بتوانم خود را آرام کنم،
- راه های سالمی برای بیان و برخورد سالم با خشم و عصبانیت وجود دارد،
- روش هایی وجود دارد که بتوانم خود را از عصبانیت بیرون بیاورم، بهتر است به آنها فکر کنم.

افرادی که از این سبک استفاده می کنند، نه به خود صدمه می زنند بر خلاف درون ریزان و نه به دیگران لطمه می زنند برخلاف برون ریزان. بلکه سعی می کنند خشم را به عنوان یک هیجان بپذیرند، از آن آگاه باشند و با استفاده از امکاناتی که در زمان عصبانیت در اختیارشان است سعی در آرام نمودن خود کنند.

پیامدهای خشم

در صورتی که با خشم به درستی مقابله نشود یا به درستی مدیریت نشود، پیامدهای مختلفی ایجاد خواهد شد که در این جا به آنها پرداخته می شود:

پیامدهای جسمی

برای آن که پیامدهای جسمی خشم های مکرر و بیش از حد مطرح شود لازم است کمی بیشتر به فیزیولوژی خشم یا عوارض و اثرات خشم بر بدن پرداخته شود.

فیزیولوژی خشم - زمانی که فرد خشم را تجربه می کند و علائمی از آن را تجربه می کند، ناحیه ای از مغز به نام هیپوتالاموس^{۱۱۰} به صورت الکتریکی تحریک و فعال می شود. تحریک هیپوتالاموس باعث تحریکات مراکز دیگر مغزی می شود از جمله هیپوفیز و غدد فوق کلیوی که نهایتاً به ترشح آدرنالین^{۱۱۱} می انجامد. ترشح آدرنالین باعث ایجاد حالت های جسمانی زیر می شود:

- افزایش فشار خون،
- افزایش ضربان قلب،
- عمیق تر شدن تنفس،
- آزاد شدن گلیکوژن از جگر و افزایش میزان گلوکز در جریان خون،
- افزایش جریان خون در اندام های انتهایی مانند دست و پاها،
- کند شدن گوارش به دلیل کاهش جریان خون در امعاء و احشا،
- افزایش کورتیزول^{۱۱۲} (که منجر به ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن می شود) و

چنین وضعیتی در بدن، مکانیزم های جنگ یا گریز^{۱۱۳} را به راه می اندازد. مکانیزم جنگ یا گریز، مکانیزمی سازگارانه است و از گذشته های بسیار دور در انسان ها کار گذاشته شده است تا بقای نسل انسان را تضمین کند. نحوه کار این مکانیزم بدین ترتیب است که یا انسان را برای جنگ با موقعیتی

^{۱۱۰} - hypothalamus

^{۱۱۱} - adrebaline

^{۱۱۲} - cortisol

^{۱۱۳} - fight or flight

که مانع او شده است آماده می کند یا به او کمک می کند از آن چه او را مورد تهدید قرار می دهد، بگریزد.

با این حال، در انسان متمدن امروز این مکانیزم جنگ یا گریز در موقعیت های معمول زندگی باعث خواهد شد که فرد به رفتارهای پرخاشگرانه متوسل شود که حتی در بهترین حالت و موقعیت نیز پیامدهای بلندمدت پرخاشگری که به شدت منفی هستند، تحت الشعاع پیامدهای کوتاهمدت پرخاشگری قرار می گیرند که اثرات مثبت دارند.

علاوه بر این، فعال شدن مکرر مکانیزم جنگ یا گریز برای هر نوع خشم و عصبانیتی که معمولاً در زندگی شایع هستند، باعث می شود که مرتباً تغییرات عظیم و سنگینی در بدن رخ دهند و این چنین تغییراتی به صورت مکرر و مکرر در نهایت، منجر به انواع بیماری های مختلف و بسیار خطرناک می شوند از جمله:

- فشارخون بالا،
- سکتته های قلبی و مغزی،
- مشکلات گوارشی،
- سردرد،
- سایر مشکلات جسمی و پزشکی.

پیامدهای روانی

پیامدهای روانی ناتوانی در مدیریت خشم بسیار متنوع، متعدد و خطرناک هستند. این پیامدها را می توان به دسته های مختلف دیگری نیز تقسیم کرد :

پیامدهای اجتماعی و ارتباطی

افرادی که قادر به مدیریت خشم خود نمی باشند و خشم خود را به صورت رفتارهای پرخاشگرانه کلامی و غیرکلامی بیان می کنند معمولاً دچار مشکلات جدی ارتباطی می شوند که در این جا به تعدادی از آنها پرداخته می شود:

انزوای اجتماعی و طرد شدن از سوی دوستان، آشنایان و همکاران - رفتار پرخاشگرانه، رفتار مطلوبی نیست و انسان ها تمایلی ندارند با چنین افرادی ارتباط و معاشرت داشته باشند. در نتیجه از تعامل و ارتباط با آنها دوری می کنند و در چنین شرایطی، آن چه رخ می دهد انزوا و طرد شدن است

که نهایتاً باعث کاهش منابع حمایت اجتماعی^{۱۱۴} می شود. منظور از حمایت اجتماعی، میزان احترام، ارزشی است که انسان ها از سایر مردم به دست می آورند. تحقیقات نشان داده است که حمایت اجتماعی، نقش کلیدی در سلامت روانی و جسمانی انسان ها دارند. افرادی که روابط عمیق تر و بیشتری با مردم دارند، کمتر تحت تاثیر استرس های زندگی قرار می گیرند، کمتر بیمار می شوند، زودتر درمان می شوند، از بسیاری از آسیب های روانی و اجتماعی در امان می مانند و کیفیت زندگی^{۱۱۵} بهتری دارند. به همین دلیل، طرد و انزوای اجتماعی باعث محروم شدن فرد از چنین عامل موثری خواهد شد. در نتیجه، افراد در مقابل استرس ها و بحران های زندگی شکنندگی بیشتری پیدا می کنند.

همسر آزاری^{۱۱۶} - افرادی که قادر به مدیریت صحیح خشم خود نیستند، احتمال آن که با افراد خانواده خود و به خصوص همسران خود اقدام به رفتارهای خشونت آمیز کنند زیاد است. بدرفتاری و آزار همسر یکی از چنین رفتارهای خشونت آمیزی است. همسر آزاری به شکل های مختلفی صورت می گیرد از جمله:

آزار کلامی: ناسزا گفتن، با صدای بلند و توهین آمیز حرف زدن، با نام های بد و زشت وی را صدا زدن، تحکم و ...

آزار روانی: بی دلیل و بدون مدرک کافی وفاداری، صداقت و شرافت طرف مقابل را زیر سوال بردن، تحقیر، توهین، اهانت، تمسخر، مقایسه کردن، انتقادهای سنگین یا غیر منصفانه، کنترل یا محدود کردن فعالیت ها و کارهای همسر از جمله معاشرت ها، روابط و رفت و آمدها، چک کردن های بی دلیل و ...

آزار جسمی: کتک زدن، هل دادن، پرت کردن و مانند آن.

آزار جنسی: هر گونه اجبار در برقراری رابطه جنسی یا نوع خاصی از رابطه جنسی برخلاف تمایل همسر.

آزار اقتصادی: در محرومیت و تنگنای اقتصادی قرار دادن همسر، کنترل کردن فعالیت های اقتصادی همسر (حتی دارایی ها و اموال شخصی وی).

پدیده همسر آزاری به شدت فضای خانواده را ناامن می کند هم همسرانی که قربانی خشم کنترل نشده همسر می شوند و هم فرزندان آنان بسیار احتمال دارد که به سوی مصرف مواد کشیده شوند.

^{۱۱۴} - social support

^{۱۱۵} - quality of life

^{۱۱۶} - intimate partner abuse

همچنین، چنین فضای متشنج خانوادگی، فضای ناسالمی را برای رشد فرزندان آماده می کند. این در حالی است که فضای خانوادگی امن و همچنین وجود روابط صمیمانه و گرم با افراد خانواده، یکی از مهم ترین عوامل محافظت کننده از آسیب های روانی و اجتماعی به خصوص مصرف مواد و اعتیاد است. بدین ترتیب، ضعف در مدیریت خشم والدین می تواند از عوامل محافظت کننده کاسته و بر عوامل خطر (خانواده پرتنش و متشنج) بیافزاید.

نکته مهم

بدرفتاری و همسرآزاری، احتمال مصرف مواد را افزایش می دهد و از سوی دیگر، فضای خانواده را پرتنش و ناامن می کند. در چنین شرایطی، عامل محافظت کننده خانواده تبدیل به عامل خطر می شود و بدین ترتیب احتمال مصرف مواد در فرزندان این خانواده ها نیز افزایش می یابد.

آزار و بدرفتاری با فرزندان^{۱۱۷} - یکی از مهم ترین عوارض منفی پرخاشگری در حوزه خانواده بدرفتاری و آزار فرزندان است. آزار فرزندان به صورت های مختلفی صورت می گیرد:

آزار روانی: تحقیر، توهین، کنترل کردن، محدود کردن، نام بد یا زشت بر فرزندان نهادن، مقایسه کردن، و ...

آزار جسمی یا بدنی: کتک زدن، داغ کردن، هل دادن، پرت کردن،

آزار جنسی: برقراری رابطه یا هرگونه تماس جنسی با کودکان و نوجوانان زیر ۱۸ سال،

غفلت یا بی توجهی: بی توجهی به نیازهای جسمی، روانی و عاطفی کودکان، عدم مراقبت و نظارت بر فعالیت های درسی و تحصیلی، بی توجهی به مراقبت های پزشکی و سلامتی کودکان و نوجوانان.

تحقیقات نشان داده است که بدرفتاری و آزار کودکان و نوجوانان یکی از عواملی است که به شدت به مشکلات و آسیب های روانی فرزندان منجر می شود. در این میان، یکی از مهم ترین آسیب های روانی اجتماعی، مصرف، سوء مصرف و وابستگی آنان به مواد یا به عبارت ساده تر اعتیاد است. فرزندان که مورد آزار خانواده یا یکی از اعضای آن قرار می گیرند احتمال آن که به سوی مصرف مواد کشیده شوند بسیار زیاد است. همچنین، این کودکان و نوجوانان مستعد سایر آسیب های روانی و اجتماعی نیز می باشند از جمله: بزهکاری، فرار از خانه، خودکشی، و سایر موارد.

^{۱۱۷} - child abuse

نکته بسیار مهم

بدرفتاری و آزار فرزندان به طور مستقیم و غیر مستقیم، با مصرف مواد و اعتیاد ارتباط دارد. همچنین، با سایر آسیب های روانی و اجتماعی از جمله بزهکاری، فرار از خانه، خودکشی و ... نیز ارتباط دارد.

درگیر شدن با نیروهای قانونی، انتظامی و قضایی به علت انجام رفتارهای غیرقانونی یا جرم ناتوانی در مدیریت مناسب خشم، پیامدهای مختلف قانونی به دنبال دارد. فردی که به رفتارهای پرخاشگرانه می پردازد ممکن است به علت تخریب اموال دیگری، کتک کاری، حمله به دیگران و تهمت و اهانت به دیگران از وی شکایت شود. در این میان، استرس دیگری نیز بر استرس های زندگی فرد افزوده می شود که زمینه مشکلات و مسایل فرد را تشدید می کند.

خسارت های مختلف دیگر مالی و شغلی

ناتوانی در مدیریت صحیح خشم و ناتوانی در این زمینه منجر به خسارت های مختلف و متعددی می شود از جمله نارضایتی مسئولان و مدیران، شکایت همکاران و اطرافیان. از دست دادن شغل، تنزل درجه، نارضایتی همکاران و اجتناب و دوری مردم از این عده، از پیامدهای رفتارهای پرخاشگرانه است که بر فشارها و استرس های زندگی فرد می افزاید. همچنین، در بسیاری از مواقع، شکایت ها و مشکلات قانونی و انتظامی فرد منجر به پرداخت دیه، خسارت و مواردی از این قبیل می شود که خود، استرس و فشار روانی کمی نیست.

چرخه خشم

خشم دارای یک چرخه یا دور است که عبارتند از : شروع خشم و تشدید^{۱۱۸} آن، انفجار^{۱۱۹} خشم و مرحله بعد از خشم^{۱۲۰} (شکل ۱)

^{۱۱۸} -escalation

^{۱۱۹} -explosion

^{۱۲۰} -post explosion

شکل ۱- مراحل مختلف چرخه خشم



شروع و تشدید خشم- در این مرحله، خشم شروع شده و فرد نشانه های خشم را در خود احساس می کند .

انفجار- تخلیه غیرقابل کنترل خشم به بیرون که می تواند به صورت کلامی یا غیر کلامی باشد.

مرحله بعد از انفجار- به دنبال تخلیه و بیرون ریزی خشم فرد دچار پیامدهای منفی می شود از جمله مشکلات کاری، ارتباطی، احساسات منفی دیگر از جمله احساس گناه و عذاب وجدان، پشیمانی، تاسف و همچنین خسارت ها و توان های مادی و معنوی. در واقع، در این مرحله فرد با پیامدهای مختلف بیان نا به جای خشم روبه رو می شود که قبلاً به تفصیل این پیامدها ارائه شدند. از آن جایی که پیامدهای منفی کوتاه مدت و بلند مدت خشم زیاد اند، هدف مدیریت خشم آن است که به فرد کمک کند تا بتواند از ادامه چرخه خشم و رسیدن آن به مرحله انفجار و عوارض منفی که در مرحله بعد از انفجار روی می دهد، پیشگیری کند. استفاده از خشم سنج^{۱۱۱}، پایش خشم، توجه به نشانه ها و علایم هشداردهنده مبنی بر این خشم شروع شده است و استفاده از استراتژی های مناسب برای کنترل خشم و توقف آن در این قسمت ارائه می شوند.

^{۱۱۱} -anger meter

تکنیک ها و روش های مدیریت خشم

پایش خشم

خشم، هیجانی طبیعی و نرمال در زندگی انسان است. زمانی این هیجان مشکل آفرین می شود که شدت آن افزایش یابد یا به صورت نامتناسبی بیان شود. به عبارت دیگر، برای مدیریت خشم، بسیار مهم است که فرد بتواند میزان خشم خود را تحت نظارت داشته باشد و آن را پایش کند. بدین منظور، بهتر است از یک مقیاس ۱ تا ۱۰ برای پایش خشم استفاده کنید. صفر یعنی نبود خشم و ۱۰ یعنی حداکثر خشم و از دست دادن کنترل شخصی. نکته بسیار مهم آن است که فرد به خاطر داشته باشد، خشم یا عصبانیت ناگهان به ۱۰ نمی رسد بلکه به صورت تدریجی افزایش می یابد. اگر چه در مورد عده ای که خشم ها و عصبانیت های شدید و غیرقابل کنترل دارند این مقدار افزایش خشم، در طی زمان مدت کوتاهی اتفاق می افتد، با این حال، بازهم این روند افزایشی صورت می گیرد. چنان چه فرد بتواند بر میزان خشم و عصبانیت خود پایش داشته باشد، می تواند متوجه افزایش میزان عصبانیت خود باشد و در چنین شرایطی، قادر خواهد بود از تکنیک هایی (که در قسمت های جلوتر به آن خواهیم پرداخت) استفاده کند تا بتواند میزان خشم خود را کنترل کند.

نکته

خشم احساسی است که از شدت بسیار مختلفی برخوردار است و چنان چه فرد توجه مناسبی به خود داشته باشد و به درستی احساسات خود را پایش کند، می تواند از تشدید خشم به مراحل که کنترل ناپذیر شود، پیشگیری کند. بدین ترتیب، از احتمال رفتارهای پرخاشگرانه و نامناسب پیشگیری خواهد شد.

شناخت عوامل برانگیزان

با توجه به مطالب بالا، بسیار مهم است فرد بتواند متوجه شود چه عواملی باعث می شود که خشم وی از حدود ۲ و ۳ به بالای ۵ افزایش پیدا کند. به یاد داشته باشید، هیچ انسانی بی دلیل عصبانی و خشمگین نمی شود، بلکه موضوعاتی وجود دارند که فرد نسبت به آنها حساس و آسیب پذیر است که تجربه این عوامل بر میزان خشم فرد می افزاید. به عواملی که خشم را در فرد ایجاد می کنند، برانگیزان^{۱۲۲} خشم گفته می شود. برای این که فرد به خوبی بتواند عوامل ایجاد کننده و محرک خشم

^{۱۲۲} - trigger

خود را بیابید، بهتر است به گذشته و تجارب خشم خود در گذشته فکر کند و بررسی کند در گذشته چه عواملی منجر به خشم وی می شده است. معمولاً تجربه های زیر، از موقعیت های شایع خشم برانگیز هستند از جمله:

- درک نشدن از سوی یک فرد صمیمی،
- برخورد های بی انصافانه خانواده یا دوستان،
- ماندن در یک صف طولانی،
- بودن در یک اتوبوس شلوغ،
- شوخی نامناسب یک دوست در مورد موضوعی که فرد به آن حساس است،
- پس ندادن پولی که قرض گرفته شده است،
- بی دلیل متهم شدن،
- مرتب کردن، شلوغی ها و بی نظمی های فردی دیگر،
- بی ملاحظگی های اطرافیان از جمله بلند کردن صدای تلویزیون در ساعت ۱۱ شب،
- شایعات اشتباه در مورد زندگی خصوصی در محیط کار،
- و مواردی از این قبیل.

با این حال، برای آن که فرد بتواند موقعیت های برانگیزان خشم خود را متوجه شود و آنها را شناسایی کند، مهم است که بتواند نشانه^{۱۲۳} های خشم را در خود تشخیص دهد. این نشانه ها معمولاً به ۴ دسته تقسیم می شوند:

۱. **نشانه های جسمی** مانند افزایش ضربان قبل، فشار در قفسه سینه، احساس سرخ شدن صورت...

۲. **نشانه های رفتاری** مانند افزایش تنش و گرفتگی در عضلات و ماهیچه ها، مشت شدن دست ها، افزایش بلندی صدا، لرزش در صدا، خیره شدن به دیگران و ...

۳. **نشانه های هیجانی** مانند ترس، حسادت، غضب، خصومت، و ...

۴. **نشانه های شناختی (فکری و یا ذهنی)** گفتارهای درونی خصمانه، تصاویر ذهنی مرتبط با پرخاشگری، انتقام گرفتن، مورد صدمه، لطمه و آسیب دیگران قرار گرفتن و ...

بسیار مهم است که فرد به درستی بداند در موقعیت های مختلف خشم برانگیز، چه نشانه هایی را تجربه می کند و به خصوص، شایع ترین نشانه های مرتبط با عصبانیت او چیست.

^{۱۲۳} -sign

جدول ۱- پایش و ثبت موقعیت ها و نشانه های برانگیزان خشم

ردیف	حادثه یا موقعیت	نشانه های خشم	استراتژی های مرتبط با خشم

بسیار مهم است که فرد بتواند مشخص کند چه حادثه یا موقعیتی در زندگی وی، می تواند خشم را در وی برانگیزاند و همچنین بسیار مهم است که فرد متوجه شود در چنین شرایطی کدام یک از نشانه های مختلف خشم را تجربه می کند و به چه صورت. بدین منظور بسیار خوب است که افراد در طول یک هفته سعی کنند، جدول بالا (جدول ۱) را تکمیل کنند.

استفاده از خشم سنج - یکی از استراتژی های موثر جهت پایش خشم آن است که از خشم سنج استفاده شود. این استراتژی به فرد کمک می کند تا میزان خشم خود را به درستی متوجه شود و مانع از آن شود که ناگهان و سریع، خشم به درجات بسیار بالایی برسد که مهار و مدیریت آن بسیار سخت می شود.

استراتژی های مدیریت خشم

معمولاً، افرادی که به درستی با مدیریت خشم آشنا نیستند، استراتژی های خاصی برای کاهش و مقابله با خشم خود ندارند. آنان هنگامی که با خشم روبه رو شوند، معمولاً یا اقدام به پرخاشگری و برون ریزی می کنند یا خشم خود را به درون می ریزند. این در حالی است که استراتژی های مفیدی برای مدیریت صحیح خشم وجود دارد.

استراتژی های مفید و موثر خشم را می توان به دو دسته تقسیم کرد:

۱. **استراتژی های فوری:** مانند استفاده از تنفس عمیق، توقف فکر^{۱۲۴} و پرت کردن حواس^{۱۲۵} یا توجه برگردانی.

۲. **استراتژی های پیشگیرانه:** ورزش، تغییر باورهای غیر منطقی و مانند آن.

در این قسمت به تعدادی از استراتژی های سالم و مفید مدیریت خشم پرداخته می شود:

تکنیک های رفتاری

پرت کردن حواس (توجه برگردانی) - یکی از روش های مهم مدیریت خشم آن است که فرد برای مدتی به کار دیگری خود را مشغول کند. انجام کارهای بسیار ساده و معمولی می تواند خشم فرد را فرونشاند و مانع از آن شود که چه به صورت تدریجی یا ناگهانی، خشم افزایش یابد. روش های مختلف و متعددی در این زمینه وجود دارد و به همین دلیل استفاده از این استراتژی تقریباً در همه شرایط ممکن و مقدور است. نمونه هایی از این استراتژی عبارت است از:

۱. کشیدن نفس عمیق،
۲. صحبت کردن با یک دوست چه به صورت تلفنی و چه به صورت مکالمه حضوری،
۳. ترک موقعیت،
۴. بیرون رفتن از محل یا موقعیتی که منجر به خشم یا افزایش آن می شود،
۵. گوش دادن به موسیقی،
۶. دوش گرفتن،
۷. پیاده روی،
۸. ورزش کردن،
۹. انجام کارهای خانه،
۱۰. پرداختن به کاری دیگر و ...

آرام سازی عضلانی - یکی از تکنیک های بسیار موثر در کاهش و مدیریت خشم، استفاده از تکنیک آرام سازی عضلانی است. این تکنیک دارای دو قسمت است: ۱- مرحله انقباض و انبساط عضلات بدن و ۲- مرحله تجسم. در مرحله اول، فرد یاد می گیرد که گروه گروه عضلات بدن را ابتدا برای ۵ ثانیه منقبض و بعد برای ۱۰ ثانیه منبسط کند و تمام تمرکز و توجه وی معطوف انقباض ها و انبساط های

^{۱۲۴} - thought stopping

^{۱۲۵} - distraction

عضلانی و تاثیر آن بر بدن و روانش باشد. پس از آن که کلیه عضلات بدن، منقبض و بعد منبسط شدند، از فرد خواسته می شود که برای مدت کوتاهی، منظره آرامش بخشی را در ذهن خود تجسم کند و خود را که آرام شده است در این شرایط تصور کند به طوری که کلیه حواس پنج گانه وی درگیر این صحنه باشد و بعد از مدتی چشم ها را باز کرده و فعالیت خود را آغاز کند.

تکنیک آرام سازی عضلانی، تکنیک بسیار موثری در کاهش اضطراب ها، تنش ها و به خصوص خشم افراد است. این تکنیک به فرد کمک می کند تا بتواند به درستی نشانه های جسمی، روانی و رفتاری خشم را کاهش بدهد و قبل از این خشم وی به مرحله غیر قابل کنترل برسد، بتواند خود را آرام کند و از شدت خشم خود بکاهد.

تنفس شکمی و تنفس عمیق - تنفس عمیق، یکی از تکنیک های مهمی است که به کسب آرامش و رهایی از تنیدگی و گرفتگی عضلات که در خشم دیده می شود، کمک بسیاری می کند. این دو تکنیک شبیه به هم هستند و از فرد خواسته می شود که نفس های عمیقی بکشد. در تنفس عمیق، عضلات قفسه سینه شل می شود و به بالا حرکت می کند تا اکسیژن بیشتری بگیرد و همچنین، شانه فرد به سمت گوش ها بالا می آید. در چنین وضعیتی، فرد آرامش بیشتری کسب می کند و گرفتگی عضلات کاهش می یابد. در تنفس شکمی، از فرد خواسته می شود با کمک عضلات شکم که بزرگ و قوی هستند سعی کند تا تنفس عمیق تری ایجاد شود. به همین دلیل، از فرد خواسته می شود که عضلات شکم را منقبض کند، به درون بکشد و در همان زمان، تنفس عمیق با همان حالتی که گفته شد را انجام دهد. در این جا، گرفتگی و انقباض عضلات شکم، به ایجاد تنفس عمیق کمک می کنند.

تکنیک های شناختی

افکار انسان ها، نقش بسیار مهمی در هیجان های آنان دارد. خشم نیز همانند سایر هیجان ها، به شدت تحت تاثیر افکار فرد قرار دارد. به همین دلیل، چنان چه فرد افکاری که برانگیزان خشم هستند را بشناسد و آنها را به افکار سالم تری تغییر بدهد، قادر به تغییر احساس خود از خشم به آرامش خواهد بود.

بدین منظور، خوب است از روش A- B- C- D استفاده کنید. در این جا به اختصار، اجزای این مدل شرح داده می شود:

A = موقعیت یا حادثه برانگیزانی است که باعث شروع خشم می شود،

B = باورها، عقاید و تفسیرها یا نوع نگرش فرد نسبت به موقعیت یا حادثه برانگیزان خشم است،

C = پیامدها و نتیجه تفکر فرد در مورد برانگیزان یا موقعیت شروع کننده خشم است،

D = بحث و بررسی منطقی و واقع بینانه باورها و عقاید فرد در مورد موقعیت برانگیزان است.

برای آن که بهتر متوجه مدل بالا بشوید، در این جا در طی یک مثال اجزای بالا شرح داده می شوند:
م. وقتی متوجه پیشرفت شوهر دوستش شد، متوجه خشم شدیدی نسبت به همسرش شد. او از همسر خود بسیار عصبانی بود که نتوانسته بود موفقیت مالی مناسبی پیدا کند و بعد از چند سال زندگی پیشرفت چندانی نکرده بودند. چیزی که بیشتر او را عصبانی می کرد این بود که احساس می کرد شوهرش در حق او «کم» گذاشته است و حتی نتوانسته او را به یکی از آرزوهایش برساند. او احساس می کرد این بی انصافی است که کسی که ازدواج کرده و مسئولیت فرد دیگری را قبول کرده، این قدر بی تفاوت باشد و تلاش چندانی در زندگی از خود نشان ندهد.

الگوی A- B- C- D را در مثال بالا، می توان به شرح ذیل مطرح کرد:

A- **موقعیت برانگیزان:** در این مثال، موقعیت یا حادثه ای که رخ داده، موفقیت مالی همسر دوست م. است. با این حال، این موقعیت به تنهایی نمی تواند منجر به خشم وی شود. آن چه تعیین کننده است، زیرا، در اطراف وی بسیاری از مردم دیگر نیز در حال موفقیت های مالی و پیشرفت هستند.

B- **باورها، عقاید، انتظارات، تفسیرها:** آن چه تعیین کننده ایجاد خشم یا عدم ایجاد خشم در م. است، نحوه تفسیر وی از موفقیت مالی همسر دوستش است. باورها و تفسیرهای اشتباه م. خشم شدیدی را در وی ایجاد می کند. باورهای غیر منطقی م. عبارت است از:

- کم گذاشتن شوهر برای وی،
- این که وظیفه شوهرش است که او را به آرزوهایش برساند،
- بی انصافی کردن همسر،
- بی تفاوت بودن همسر،
- این که شوهر مسئول زندگی زن و فرزندان است و بس.

C- **پیامد و نتیجه (هیجان های منفی):** مسلم است که باورهای بالا، به راحتی پیامدی جز خشم نخواهد داشت. هر کسی که فکر کند کسی در حق او بی انصافی کرده است،

کم گذاشته است و وظایف و مسئولیت هایی که برعهده دارد را به درستی انجام نمی دهد، دچار خشم خواهد شد.

D-

بحث و بررسی منطقی: در این قسمت، فرد باورها، عقاید، انتظارات خود را مورد ارزیابی و منطقی قرار می دهد و بررسی می کند تا چه حد انتظارات و باورهای او منطقی هستند:

آیا وظیفه شوهر/زن است که همسرش را به آرزوهایش برساند؟ این انتظار تاچه حد منطقی است؟

این که شوهر، مسئولیت هایی در زندگی برعهده دارد بدین معنی است که فقط و فقط این اوست که مسئولیت دارد؟ آیا همسر در قبال زندگی خود، همسر و فرزندش مسئولیت و وظیفه ای برعهده ندارد؟

مسلم است که ارزیابی و بررسی منطقی، به سوالات بالا، به یک جواب منفی ختم می شود. در نتیجه جایی برای عصبانیت و خشم باقی نخواهد ماند.

در همین حال، باید به کلمات دقت فوق العاده ای شود، استفاده از کلماتی مانند بی انصاف یا بی انصافی، بی تفاوت بودن، کم گذاشتن و برچسب هایی مانند این بر انسان ها، عصبانیت و خشم را ایجاد و تشدید می کند. چنین صفت هایی معمولاً در هنگام خشم به صورت کلی، همیشگی و همگانی به فرد نسبت داده می شود. در چنین شرایطی، مسلم است که خشم ایجاد خواهد شد. ممکن است گاهی اوقات، در مواردی، فردی بی انصافی کند ولی نسبت دادن صفت بی انصاف به وی، تعمیمی شدید است که به شدت بر ایجاد خشم تاثیر می گذارد. معمولاً هنگام عصبانیت، افراد از قیدهایی مانند همیشه، هیچ وقت، و مانند آن استفاده می کنند در حالی که واقعاً و در واقعیت چنین نیست. به کار بردن چنین قیدها و برچسب هایی به حکم های مطلق در مورد افراد می انجامد که نتیجه ای جز تشدید احساس منفی به همراه خواهد داشت.

در بازسازی شناختی به فرد کمک می شود تا بتواند افکار غیر منطقی و منفی خود را به افکار سالم تری که منطقی تر و مثبت تر هستند تبدیل کند. به همین دلیل، بسیار مهم است که افکار خودگویی^{۱۲۶} ها یا گفتار درونی خود را از منفی به مثبت تغییر دهند.

^{۱۲۶} -self- talk

در این میان، بهتر است افراد مراقب خطاهای شناختی خود باشند از جمله:

۱. **برچسب زدن:** بی انصاف، تنبل، پر توقع، بی توجه و ...
۲. **تعمیم دادن:** همیشه همین طوری، هیچ وقت نمی توانی به موقع برسی، همیشه من باید جور اشکالات ترا بکشم،
۳. **فکر خوانی:** با این کار می خواهد مرا خجالت بدهد، فقط می خواهد از من سوء استفاده کند، هدفش خراب کردن من بود، به من صدمه جدی زد،
۴. **مبالغه، اغراق یا فاجعه سازی (از کاه، کوه ساختن):** با این کارش آبروی مرا برد، دیگر کسی برای من ارزشی قائل نیست، حیثیتم از بین رفت، بسیار مهم است که فرد بتواند متوجه خطاهای شناختی بشود و آنها را کنار بگذارد تا بتواند با آن چه که واقعی است، روبه رو شود.

توقف فکر^{۱۲۷}

همان طور که قبلاً گفته شد، افکار، نقش مهمی در ایجاد خشم و تشدید آن دارند. معمولاً زمانی که این افکار به ذهن آمدند، خشم را ایجاد می کنند که ادامه افکار منجر به تشدید خشم می شود که می تواند در نهایت به یک حمله پرخاشگرانه سنگین نیز منجر شود. علاوه بر بازسازی شناختی، روش دیگری که برای مقابله با افکار منفی خشم برانگیز به کار برده می شود، روش توقف فکر است. در این روش، هدف آن است که با کنار گذاشتن این افکار از ذهن، از تاثیر آنها پیشگیری شود. در این جا، فرد سعی می کند با گفتن کلمه «بسه» یا همزمان کردن بیان این کلمه با یک صدای شدید افکار خشم برانگیز را از ذهن خود بیرون کند. در این جا، فرد سعی می کند با بیرون راندن افکار خشم برانگیز و تشدیدکننده آن، از بروز خشم شدید و نهایتاً انجام رفتار پرخاشگرانه اجتناب کند.

تکنیک های ارتباطی: مدل قاطعیت و حل اختلاف

پرخاشگری، رفتاری است که در پی صدمه زدن به شخص یا اموال دیگری است. در خشونت، حقوق دیگران زیر پا گذاشته می شود. هدف و پیام اصلی خشم این است که: افکار، احساس و باورهای من مهم تر از افکار، احساس و باورهای توست. درمقابل پرخاشگری، کمرویی قرار دارد. در کمرویی، فرد حقوق شخصی خود را زیر پا می گذارد و در نتیجه هم از خودش عصبانی می شود که نتوانسته است حق

^{۱۲۷} -thought stopping

خود را بگیرد و هم نسبت به دیگران خشمگین می‌شود که چرا او را در چنین شرایطی قرار داده‌اند. پیام اصلی در کمروبی این است که: احساس، افکار و باورهای تو مهم تر است و درمقابل احساس، افکار و باورهای من اهمیتی ندارند.

در دیدگاه مدیریت خشم، نگرش اساسی این است که هم من و هم تو حقوقی داریم که باید مورد احترام قرار بگیرد. پیام اصلی آن است که احساس، افکار و باورهای من مهم اند و همچنین، احساس، افکار و باورهای تو. در نتیجه، فرد به خود اجازه می‌دهد که بتواند احساس، باور و افکار خود را بیان کند و به طرف مقابل نیز گوش دهد. آن چه که در دیدگاه مدیریت خشم مورد تاکید است، استفاده از مهارت قاطعیت^{۱۲۸} است. در این مهارت، فرد به خود اجازه می‌دهد بدون آن که در دام پرخاشگری یا کمروبی بیافتد، نظر، عقیده، دیدگاه و موضع خود را بیان کند ضمن آن که برای دیدگاه، نظر و عقیده دیگری نیز احترام می‌گذارد. نکته مهم آن است که اگر افراد قاطعانه برخورد کنند دیگر خشمگین نخواهند بود. به عبارت دیگر، این دو با یک دیگر در تضادند. از آن جایی که در مدل قاطعیت، فرد می‌تواند از حقوق خود دفاع کند، بدون آن که متوسل به خشونت و پرخاشگری شود، در مدیریت خشم مورد استفاده و تاکید فراوان قرار می‌گیرد. از آن جایی که در همین محتوی، به طور مفصل به مهارت قاطعیت پرداخته شده است از بیان بیشتر آن صرف نظر می‌شود. علاوه بر این، یکی دیگر از مهارت‌های اجتماعی بسیار مهم که در مدیریت خشم مورد استفاده قرار می‌گیرد، مهارت حل اختلاف است که در محتوی حاضر به تفصیل بیان شده است از بیان مجدد آن در این قسمت خودداری می‌شود.

^{۱۲۸} - assertiveness

نکته بسیار مهم

مدیریت خشم، مهارت است و همانند هر مهارت دیگر نیاز به تمرین و زمان دارد.

توصیه های کلی و ساده برای مدیریت خشم:

هنگامی که عصبانی شدید:

جمله ای واضح در مورد عصبانیت خود بنویسید: من عصبانی شدم چون
خشم خود را بررسی کنید. فهرستی تهیه کنید از عواملی که شما را عصبانی می کنند، این فهرست را نگه دارید و سعی کنید بر موارد آن بیافزاید و موارد جدید دیگری اضافه کنید.
سعی کنید خود را به جای شخص دیگر بگذارید و از زاویه چشم او به قضیه نگاه کنید.
(مهارت همدلی).

به این احتمال نیز فکر کنید که ممکن است اشتباه کرده باشید و ماجرا آن طور هم که شما فکر می کنید، نباشد.

نامه ای به شخصی که از او عصبانی هستید بنویسید، برای ارسال نامه چند روز صبر کنید. بعد از چند روز نامه را بخوانید. ممکن است دیدگاه تان در طی این چند روز تغییر کرده باشد.
از سرزنش، حمله، به میان کشیدن بقیه رنجش ها، گلایه ها و دلخوری ها صرف نظر کنید.
از جملاتی استفاده کنید که با من شروع می شوند: «من عصبانی می شوم، زمانی که...» (مهارت حل اختلاف).
زمانی را برای صحبت کردن با طرف مقابل تعیین کنید، زمانی که هم برای شما و هم برای او مناسب باشد (مهارت حل اختلاف).

از تکنیک هایی پرت کننده حواس و آرام سازی استفاده کنید مانند نفس عمیق کشیدن.
ذهن خود را از افکاری که در خصوص صدمه خوردن، لطمه خوردن و آسیب دیدن از طرف مقابل است به موضوعاتی پرت کنید که آرامش بخش است.

مفر دیگری برای خشم خود بیابید مثلاً ورزش یا انجام کارهای خانه.
برای خشم خود یک محدوده زمانی بگذارید و تا آن موقع به کارهای دیگر خود پردازید.
از خودگویی ها یا گفتار درونی مثبت استفاده کنید مثل «من عصبانی هستم ولی می توانم به کار و زندگی ام ادامه بدهم».

محدودیت ها و ضعف های خود را بشناسید.
در صورتی که خشم شما مرتباً ادامه پیدا می کند یا در موقعیت ها و شرایط نامناسبی رخ می دهد، از یک مشاور راهنمایی بگیرید.

Beck, A.T., & Fernandez, E. (۱۹۹۸). Cognitive behavior therapy in the treatment of anger: A meta- analysis. **Cognitive Therapy and Research**. Vol. ۲۲: ۶۳-۷۴.

Day, A. (۲۰۰۸). The development CBT programme for anger: The role of interventions to promote perspective- taking skills. **Behavioral and Cognitive Psychotherapy**. Vol. ۳۶: ۲۹۹-۳۱۲.

Reilly, P.M., Shopshire, M.S.S., Durazzo, T.C., & Campbell, T.A. (۲۰۰۲). **Anger management for substance abuse and mental health clients: Participatnt workbook**. Rockville: SAMSHSA.

منابعی برای مطالعه بیشتر:

Reilly, P.M., Shopshire, M.S.S., Durazzo, T.C., & Campbell, T.A. (۲۰۰۲). **Anger management for substance abuse and mental health clients: Participatnt workbook**. Rockville: SAMSHSA.

بخش ۱۴
خودآگاهی و معنویت

خودآگاهی و معنویت

اهداف آموزشی:

- تعریف خودآگاهی،
- تعریف معنویت،
- بیان ارتباط بین خودآگاهی و معنویت،
- بیان تاثیر خودآگاهی بر سلامت،
- بیان تاثیر معنویت بر سلامت،
- تعیین جایگاه خودآگاهی و معنویت در فعالیت های پیشگیری،
- تعیین اهمیت نقش خانواده در تقویت معنویت در زندگی فرزندان.

مقدمه:

انسان موجودی پیچیده است و دارای ابعاد مختلف زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی است. شناخت خود و آگاهی از ویژگی های مختلف، یکی از نیازهای مهم انسان است که به او کمک می کند تا زندگی خود را بر اساس آن چه خود مایل است، هدایت کند. با توجه به ابعاد مختلف وجودی انسان، مسلم است که شناخت خود فرآیندی سنگین، پیچیده و دشوار باشد. در این مقاله هدف آن است که با مهارت خودآگاهی آشنا شده و ارتباط آن را با یکی از ابعاد اساسی و مهم انسان قرن بیست و یک، یعنی معنویت بررسی کنیم. سپس، به بررسی راه های ارتقای خودآگاهی و معنویت را در خانواده و نقش کلیدی والدین پردازیم.

خودآگاهی^{۱۲۹}

منظور از خودآگاهی، توانایی توجه به خود و ویژگی های مختلف شخصی است. با استفاده از این مهارت، فرد به صورت یک مشاهده گر خود را مورد بررسی قرار می دهد و اطلاعات شخصی خود را پردازش می کند. خودآگاهی توانایی مشاهده گر بودن خود است. با استفاده از این توانایی، انسان ها می توانند در طی فعالیت های روزانه به احساسات و افکار خود توجه داشته باشند و از نقش آنها در تصمیم گیری ها و اعمال شان آگاه شوند. به عنوان مثال، هنگامی که به صحبت های دوست تان که از کارش شکایت می کند، می پردازید، در بدن خود تنش و انقباض های ظریفی را ممکن است احساس کنید، انتقادهایی نسبت به عملکرد دوست تان دارید، راهنمایی ها و توصیه هایی برای او در ذهن تان می پرورانید و از

-۱- self-awareness

ناراحتی او متاثر نیز می شود. بنا بر اساس ارزش های خود که به ناراحتی دیگران اهمیت می دهید به حرف ها و درد دل های او گوش می کنید در حالی که در همین زمان می توانستید به فعالیت های مفرح دیگری بپردازید و ...

همان طور که در این مثال، می بینید مهارت خودآگاهی، به انسان توانایی می دهد که احساسات، انگیزه ها، حالت های، منطق و ... رفتارهای مختلف خود را بداند و از آنها آگاه باشد. مسلم است با چنین آگاهی هایی احتمال انجام تصمیم های تکانشی و غیر منطقی اندک خواهد بود.

انواع خودآگاهی

از آن جایی که خود، شامل ابعاد مختلف جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی می شود، مسلم است که خودآگاهی نیز به ابعاد زیر قابل تقسیم است:

- خودآگاهی جسمی،
- خودآگاهی روانی،
- خودآگاهی اجتماعی،
- خود آگاهی معنوی.

خودآگاهی جسمی:

خودآگاهی جسمی، آگاهی از ویژگی های مختلف جسمی خود و نقش آنها در رفتارها و اعمال فرد است. علاوه بر این، خودآگاهی جسمی، شامل شناخت عمیق انسان از ویژگی های مختلف جسمانی و ظاهری خود نیز هست. از جمله:

- ویژگی های مختلف ظاهری: رنگ پوست، چشم، قد، وزن، بیماری،
- بیماری، درد، و ... ،
- نیازهای جسمی از جمله گرسنگی، خستگی، خواب،
- تنش و انقباض های عضلانی و ...

یکی از دلایلی که بعضی از بیماری ها به موقع تشخیص داده نمی شود، آن است که مردم آن قدر به بدن خود بی توجه و نا آگاه اند که نشانه های بیماری و تغییرات جسمی خود را تشخیص نمی دهند و به همین دلیل به پزشک نیز مراجعه نمی کنند تا زمانی که بیماری پیشرفت می کند و شدت علائم و نشانه های بدنی افزایش می یابد.

گاهی اوقات، افرادی که به مشاغل پرفشار می پردازند آن قدر درگیر کار و برنامه های کاری می شوند که به نیازهای جسمی خود رسیدگی نمی کنند از جمله خواب، خوراک و استراحت و به همین دلیل،

دچار مشکلات و بیماری هایی می شوند که سلامت آنان را به خطر می اندازد و همچنین، از کیفیت زندگی آنان می کاهد.

خودآگاهی روانی:

مهم ترین موضوعاتی که در زمینه خودآگاهی وجود دارد در حوزه روانی است. هر انسانی، ویژگی های روانی متعدد و متفاوتی دارد که وی را از دیگران متمایز و منحصر به فرد می کند. نه تنها مهم است که فرد بر این خصوصیات آگاه باشد و متمایز بودن خود را از دیگران متوجه شود، بلکه بسیار مهم است که خصوصیات و ویژگی های منحصر به فرد خود را بداند تا دچار دردسر و مشکلات و آسیب های روانی و اجتماعی نشود. به همین دلیل است که خود آگاهی نقش بسیار تعیین کننده ای در سلامت انسان ها دارد. آیا می دانید چه موضوعاتی در خودآگاهی از جنبه های روانی مطرح می شود؟

اجزای روانی خودآگاهی متعدد و متنوع اند از جمله:

- ویژگی ها و خصوصیات شخصیتی مانند درون گرایی، برون گرایی
- ارزش و ارزش مندی خود (عزت نفس)
- احساسات و هیجان های مثبت و منفی
- نقاط قوت و نقاط ضعف
- اهداف
- آرزوها
- خواسته ها
- نیازها
- عادت ها
- علائق
- سرگرمی / لذت و تفریح
- باورها، عقاید، افکار و ...

خودآگاهی روانی، نقش بسیار تعیین کننده ای نه تنها در سلامت فرد بلکه در کیفیت زندگی او نیز دارد که در قسمت های بعدی به این موضوع خواهیم پرداخت.

خودآگاهی اجتماعی: خودآگاهی نه تنها آگاهی از ویژگی های جسمی و روانی بلکه، آگاهی از ابعاد مختلف اجتماعی نیز می شود. میزان شناخت و اطلاعات فرد از نقش ها و انتظارات اجتماعی خود و همچنین از روابط و ارتباطات خود دارد در این مقوله می گنجند.

موارد متعدد دیگری نیز در خودآگاهی اجتماعی قرار دارند از جمله:

- پایگاه اجتماعی، اقتصادی و سیاسی
- قومیت
- نقش های خانوادگی، فامیلی و اجتماعی
- مسئولیت های خانوادگی، فامیلی و اجتماعی
- شغل
- مهارت ها و توانایی های ارتباطی و اجتماعی
- فرهنگ
- آداب و رسوم
- تعصب ها و پیشداوری ها و ...

خودآگاهی اجتماعی نه تنها موارد بالا را شامل می شود بلکه شامل احساسات و نگرش ها نسبت به هر یک از موارد بالا نیز می شود. به عبارت دیگر، نه تنها قومیت جزئی از خودآگاهی اجتماعی است بلکه احساسات و نگرش هایی که فرد نسبت به قومیت خود دارد را نیز شامل می شود از جمله احترام یا افتخاری که فرد نسبت به قومیت خود دارد یا احساس تعلقی که نسبت به افراد هم قوم خود دارد.

خودآگاهی معنوی: یکی از مهم ترین موضوعاتی که در خودآگاهی مطرح است، ابعاد معنوی خود و شناخت و آگاهی از آنهاست. همان طور که قبلاً گفته شد انسان موجودی زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی است. با این حال، عموماً کمتر به موضوعات معنوی و اهمیت آنها در زندگی پرداخته شده است. در خودآگاهی معنوی، موضوعات بسیار اساسی مطرح می شوند از جمله:

- مذهب و عقاید مذهبی فرد،
- ارزش ها و استانداردهای اخلاقی،
- معنای زندگی،
- مقصود زندگی،
- باور نسبت به خداوند،
- باور نسبت به جهان دیگر و ...

اهمیت خودآگاهی

خودآگاهی، نقش مهمی در زندگی انسان دارد. سلامت، رضایت، موفقیت و ... تا حد بسیار زیادی به میزان خودآگاهی وی بستگی دارد. چگونه ممکن است کسی به موفقیت دست یابد و نداند که هدف او در زندگی چیست؟ چگونه ممکن است فردی بتواند هیجان ها و احساسات خود را به نحو صحیحی

هدایت و مدیریت کند زمانی که اصولاً متوجه هیجان های خود نمی شود؟ چگونه ممکن است فردی بتواند به شادی و احساسات مثبت دست یابد، زمانی که نمی داند علائق و لذت های او در چیست؟ به همین ترتیب، می توان سوال های متعدد دیگری مطرح کرد. زمانی می توان از توانایی ها و استعداد های مختلف خود در زندگی استفاده برد که فرد ابتدا خود را به درستی بشناسد و از ویژگی های خود در اطلاع باشد. شاید خلاصه ترین مطلبی که در اهمیت خودآگاهی می توان گفت آن است که اگر خودت را شناختی، خدای خودت را نیز می شناسی.

اهمیت خودآگاهی را به شرح زیر می توان خلاصه کرد :

- شناخت احساسات و هیجان ها به فرد کمک می کند تا بتواند به موقع از مکانیزم های مقابله ای صحیح به برطرف کردن آنها بپردازد،
- شناخت احساسات و هیجان های فردی، کمک می کند تا درک و فهم شخص از دیگران افزایش یابد و بتواند با آنان همدلی کند،
- آگاهی از احساسات و هیجان ها و توانایی مدیریت صحیح آنها کمک می کند تا فرد بتواند اختلافات و تعارض های خود را به درستی حل کند،
- شناخت احساسات و هیجان ها و مدیریت صحیح آنها کمک می کند تا فرد دچار تصمیم گیری های احساسی نشود و تصمیم های سالمی در زندگی اتخاذ کند،
- شناخت اهداف زندگی کمک می کند تا فرد بتواند تصمیم گیری های صحیح انجام دهد،
- شناخت لذت، سرگرمی و تفریح ها، کمک می کند تا فرد بتواند برای مقابله با هیجان های منفی و ایجاد هیجان های مثبت از آنها استفاده کند،
- شناخت خصوصیات مثبت به افزایش و بهبود عزت نفس فرد کمک می کند،
- شناخت خصوصیات منفی، کمک می کند تا فرد بتواند با اقدام به برطرف کردن آنها به رشد خود ادامه دهد،
- شناخت آرزوها و رویاهای فرد به او کمک می کند تا بتواند مسیر خود را در زندگی تعیین کند،
- عزت نفس قوی به فرد کمک می کند تا سلامت روان بالاتری داشته باشد،
- خودکنترلی^{۱۳۰} به فرد کمک می کند تا احساسات و هیجان های خود را به درستی تنظیم کند،
- خودارزیابی^{۱۳۱} کمک می کند تا اهداف، فعالیت ها و برنامه های شخص مبتنی بر ویژگی های واقعی وی باشد،
- شناخت ارزش ها به شخص کمک می کند تا چارچوب مشخص تری برای زندگی خود داشته باشد و کمتر تحت تاثیر وسوسه ها و پیشنهادات قرار بگیرد،

^{۱۳۰} - self- control

^{۱۳۱} -self- assessment

- معنا و هدف زندگی، به شخص کمک می کند تا هدف ها و برنامه های خود را مبتنی بر مسیر واقعی خود تنظیم کند،

مهارت خودآگاهی به انسان کمک می کند تا بتواند از سایر توانایی ها و مهارت های شخصی خود، به درستی استفاده کند. به عبارت دیگر، چنان چه توانایی خودآگاهی فرد ضعیف باشد، قادر نخواهد بود از سایر توانایی ها و مهارت های خود استفاده مناسب بکند.

اهمیت معنویت در خودآگاهی

نکته بسیار مهم و اساسی آن است که خودآگاهی معنوی اهمیت بسیار زیادی نسبت به خودآگاهی های دیگر دارند. خودآگاهی معنوی، کلیه موارد دیگر را تحت الشعاع خود قرار می دهد. به عبارت دیگر، فردی که اعتقادات معنوی ویژه و قوی دارد در مقایسه با فردی که کمتر به ابعاد معنوی می پردازد، مسلم است که در سایر ابعاد و ویژگی های خود بسیار متفاوت خواهند بود. زیرا، معنویت تاثیر بسیار عمیق، گسترده و اساسی بر انسان دارد و تفاوت های افراد از این نظر، منجر به تفاوت های بسیار اساسی تر دیگر آنان خواهد شد. چطور؟ چگونه تفاوت افراد از نظر اعتقادات معنوی منجر به تفاوت های اساسی آنان در سایر ویژگی های روانی و اجتماعی خواهد شد؟

از آن جایی که موضوعات بسیار مهم و تعیین کننده ای در خودآگاهی معنوی مطرح می شوند مانند ارزش ها و استانداردهای اخلاقی، باور نسبت به خداوند، جهان دیگر و... مسلم است که تفاوت های اساسی در سایر ابعاد وجودی انسان مطرح شود. به عنوان مثال، فردی را در نظر بگیرید که استانداردهای اخلاقی بسیار بالایی برای خود دارد. چنین استانداردهای اخلاقی آیا تاثیری بر رفتار، باورها، اعمال و فعالیت های او در حوزه های فردی، خانوادگی، فامیلی، اجتماعی و ... نخواهد شد. فرد دیگری را در نظر بگیرید که به ارزش های والای انسانی مانند صداقت، وفاداری، امانت داری و... بسیار پای بند است آیا ارزش هایی که وی به آن معتقد است تاثیری بر تفکر، اعمال و فعالیت های او در حوزه های فردی و اجتماعی نخواهد داشت؟ چنین فردی:

- چگونه خود را تعریف می کند؟
- ملاک های ارزشمندی خود را چه می داند؟
- به هنگام سختی ها چه می کند؟
- چه میزان احتمال دارد که به رفتارهای پرخطر و ناسالم بپردازد؟
- باور وی نسبت به سختی ها و رنج های زندگی چگونه است؟

- عادت هایی چنین فردی چگونه است؟
 - لذت های این فرد چگونه است؟
 - تفریح های این فرد چگونه است؟
 - موقع هیجان های منفی چه رفتارهایی بیشتر انجام می دهد؟ چه رفتارهایی کمتر انجام می دهد؟
 - چنین فردی چگونه احساسات و هیجان های مثبت تجربه می کند؟
 - فردی که چندان پای بند به ارزش های والای انسانی نیست، در پاسخ به سوال های بالا چگونه عمل می کند؟
- مسلم است که حوزه های معنوی وجودی انسان به شدت بر سایر ابعاد زندگی او مسلط و تاثیر گذارند. به همین دلیل، بعد معنوی انسان از اهمیت چشمگیری برخوردار است. به همین دلیل، در این قسمت، به موضوع معنویت^{۱۳۲} بیشتر می پردازیم.

معنویت

معنویت، مذهب^{۱۳۳} و اخلاق^{۱۳۴} مفاهیمی بسیار نزدیک هستند و در بعضی مواقع حتی به جای یک دیگر نیز به کار برده می شوند. در این جا، قبل از هر چیز، لازم است به تعریف هر یک از آنها پرداخته شود.

معنویت، جستجوی انسان در یافتن معنی و هدف در زندگی است از طریق ارتباط و پیوند با نیرویی فراتر از خود. معنویت را نیرو و هسته ای در درون هر انسان می دانند که در جست و جوی معنا دادن به زندگی است. معنویت، ارتباط با خداوند و نیروی متعالی هستی است که غایت و هدف نهایی زندگی تلقی می شود. معنویت به هر آنچه شامل روح و دنیای روحانی باشد اطلاق می شود و در مقابل دنیای ظاهری و مادی قرار دارد.

معنویت، پاسخ به سوال های زیر است:

من کیستم؟

به کجا می روم؟

هدف من در زندگی چیست؟

ارتباط، فرهنگ، تعلق، هدف نهایی، زندگی پس از مرگ، چگونه است؟

^{۱۳۲} - spirituality

^{۱۳۳} - religion

^{۱۳۴} -morality

معنویت، به یک بعد عمیق و اساسی از زندگی انسان می پردازد و آن دنیای درونی روح است. انسان اساساً و اصولاً یک موجود معنوی است و در یک دنیای مادی و روحانی زندگی می کند. در واقع، معنویت، نامی است برای ابعادی فراتر از مادیات.

معنویت، دارای پنج مفهوم اساسی است:

- ارتباط با خداوند،
- معنای زندگی،
- اخلاق و اصول اخلاقی،
- تعالی،
- غایت، هدف و مقصود از زندگی.

مذهب، پرستش و عبادت خداوند است. مجموعه باورهایی که به جهان معنی می دهند و با عبادت، سنت ها، آیین ها و مراسم همراه است. مذهب را نظام ساخت یافت و نهادینه باورهای معنوی انسان می دانند. مذهب، باورها، ارزش ها و رفتارهای فردی و اجتماعی است که سعی در ارضای نیازهای معنوی انسان دارند. مذهب، یک انگیزه اساسی انسان است: نظام اعتقادی، ارزشی و رفتاری که فلسفه زندگی را به صورتی جامع ارائه می کند.

اخلاق، دستورات و رفتارهایی هستند که به زندگی انسان معنی می دهند و با رستگاری انسان در ارتباط اند. اخلاق، مفهومی در مورد قصد، نیت، تصمیم، اعمال و رفتارهایی است که خوب را از بد جدا می کنند.

با این حال، این سه مفهوم به شدت با یک دیگر همپوشی دارند.

معنویت، فرآیندی پویا، شخصی و تجربی است: این که دنیا را چگونه تجربه می کنیم؟ در دنیا چگونه رفتار و زندگی باید کرد؟ دنیا را چگونه می بینیم؟ در این فرآیند به موارد زیر به شدت توجه می شود:

معنی و مقصد زندگی،
فلسفه و باورهای فرد از زندگی،
ارتباط با مردم، طبیعت، خداوند،
بخشش،
تعالی و بیرون رفتن از مرزهای خود،
پذیرش سرنوشت خود و
آرامش و آسایش ذهنی.

نیاز به معنویت

معنویت، نیاز اساسی انسان است. نیازی است که به کلیه ابعاد انسان جهت و معنی می بخشد. بدون معنویت، انسان همانند کشتی بدون لنگر و سکان است که در دریایی متلاطم قرار دارد. نه مقصدی دارد و نه مسیر روشنی و امواج او را به هر طرف می کوبانند. نیاز انسان به معنویت بنا به دلایل متعدد و متفاوتی است از جمله:

- نیاز به معنی و معنا در زندگی،
- نیاز به امنیت و ایمنی از خطرها و رنج ها،
- نیاز برای ارتباط با خداوند و تجربه این رابطه،
- نیاز برای دادن و گرفتن عشق واقعی،
- نیاز برای آرامش و پذیرش،
- نیاز برای تسلی و آرامش هنگام سختی ها و از دست دادن ها،
- نیاز به احساس ارزشمندی و تسلط بر سرنوشت خود و

همان طور که در بالا مشاهده می شود، بدون معنویت، انسان معنایی برای زندگی خود و سختی های آن ندارد. بدون معنویت، احساس امنیت معنایی ندارد و همین طور آرامش و پذیرش و سختی های زندگی. معنویت، فضایی از امنیت، آرامش، معنا و جهت مندی در زندگی ایجاد می کند. با توجه به مطالب بالا، هنگامی که معنویت در افراد ضعیف شود، یا چارچوب معنایی و نظام ارزشی و اعتقادی وی دچار مشکل می شود، علایم و حالت های روانی منفی در وی مشاهده می شود که معمولاً به صورت های زیر خود را نشان می دهد:

- گریه،
- احساس گناه،
- از دست دادن اعتماد به جهان و بی اعتمادی شدید،
- احساس جدا شدن از خداوند،
- اضطراب شدید تا متوسط،
- خشم و عصبانیت نسبت به دیگران و

فردی که حالت های بالا را تجربه می کند، بحران اساسی در نظام معنوی وی ایجاد شده است و به همین دلیل دچار چنین به هم ریختگی شدیدی شده و به مشاوره های معنایی و معنوی نیاز دارد. ممکن است این سوال در ذهن شما ایجاد شود که مگر معنویت چه کارکردی در زندگی شخص دارد

که فروریختن آن چنین پریشانی ایجاد کند؟ برای پاسخ دادن به این سوال بهتر است، قبل از هر چیز به کارکردهای معنویت در زندگی انسان بپردازیم.

کارکردهای معنویت را می توان به شرح زیر خلاصه کرد:

۱. ایجاد معنی در زندگی،
۲. ایجاد مقصود و غایت^{۱۳۵} در زندگی،
۳. احترام به شأن و جایگاه انسان،
۴. ایجاد امید و احساسات مثبت،
۵. ارتقاء و بهبود مقابله های فرد،
۶. افزایش ارتباطات اجتماعی مثبت.

کارکردهای معنویت در زندگی انسان

معنویت، کارکردهای وسیع و عمیقی در زندگی انسان دارد که در این جا به تفصل ارائه می شوند:

۱. ایجاد معنی در زندگی

معنا، واقعیت غیر مادی است که بدان وسیله انسان وجودش را در این جهان تبیین می کند. داشتن معنا در زندگی، با کارکردهای مثبت زیادی همراه است از جمله: رضایت از زندگی، لذت از کار، خوش بختی، عواطف و احساسات مثبت از جمله امید. همچنین، زندگی با معنا دانستن با سلامت جسمی و بهزیستی عمیق همراه است. هرچه معنا در زندگی بیشتر باشد، مشکلات و بیماری های روانی کاهش می یابد. همچنین، رابطه داشتن معنی در زندگی با کاهش آسیب های روانی و اجتماعی همراه است از جمله خودکشی و مصرف مواد.

پژوهش ها و تحقیقات نشان داده اند چهار نوع از تجارب انسانی به ایجاد معنی در زندگی می انجامد که به شرح زیر می باشند:

- مقصد و مقصود زندگی - زمانی انسان احساس می کند در زندگی خود مقصود و هدفی دارد که فعالیت های فعلی او با اهداف آینده وی در ارتباط باشد.
- نیاز به اثربخشی^{۱۳۶} فعالیت ها و کارهای خود - وقتی انسان ها بر پیامد کارها و فعالیت های زندگی خود تسلط دارند، احساس کنترل بر فعالیت ها و زندگی خود می کنند.

^{۱۳۵} -purpose of life

^{۱۳۶} -efficiency

- احساس ارزشمندی- زمانی که مردم احساس کنند که رفتارهای شان بر اساس استانداردهای اخلاقی است احساس ارزشمندی می کنند.
- انسان ها دوست دارند که دیگران، آنها را افرادی دارای خصیصه های مطلوب انسانی بدانند.

نیازهای بالا برای معنا دادن به زندگی، باید در زمینه تجارب معمول انسان ها صورت بگیرد. در این صورت افراد احساس می کنند زندگی با معنایی را می گذرانند. نکته بسیار مهم آن است که پیوندهای اجتماعی و روابط انسانی بر هدف مندی، کارآیی، ارزش و ارزشمندی مثبت انسان ها تاثیر شدیدی دارد. در ارتباط با انسان های دیگر است که انسان زندگی با معنایی را تجربه خواهد کرد. مسلم است که افراد معنوی به استناد نگرش خود نسبت به زندگی و همچنین، تجربه های متعدد هدفمند بودن زندگی، اثربخشی، ارزش و ارزشمندی مثبتی که تجربه می کنند، معنای بیشتری برای زندگی خود و تجارب آن دارند. چنین معنایی از زندگی که اصولاً بیشتر در قالب روابط و پیوندهای انسانی شکل می گیرد، کیفیت زندگی آنان را متحول می کند.

۲. ایجاد مقصود و غایت در زندگی

اعتقادات و باورهای معنوی به انسان ها کمک می کند تا بدانند زندگی و اتفاقات آن بی معنی و بی هدف نیستند بلکه علت و غایتی دارند. وجود چنین غایتی برای زندگی و اتفاقات آن و به خصوص برای اتفاقات و رویدادهای سخت زندگی مقابله با چنین شرایطی را بسیار آسان تر می کند. زیرا، آنان معتقداند غایت، منظور و مقصد خاصی در زندگی وجود دارد که فراتر از مادیات است. وجود چنین غایت و مقصدی اثرات متعددی در زندگی ایجاد می کند که در این جا به آنها پرداخته می شود:

ایجاد آرامش عمیق در ذهن انسان - از آن جایی که افراد معنوی، به هدفمند بودن جهان، وجود معنای اساسی در اتفاقات زندگی و ... اعتقاد دارند، در ناملایمات زندگی، آرامشی بیشتر از افراد معمولی دارند. آنان معتقداند اتفاقات هر چه که باشد، بر اساس مشیت و هدف خاصی رخ می دهند به همین دلیل نه از اتفاقات مثبت زندگی به خود مغرور می شوند و نه از اتفاقات منفی زندگی به فغان می آیند. نتیجه نهایی، یک آرامش عمیق است که به آنان در حل مسائل به شدت کمک می کند.

هدفمند بودن اتفاقات و رویدادها - افراد معنوی، اتفاقات هستی را بی پایه و علت نمی دانند بلکه معتقداند که هدف خاصی از این اتفاقات وجود دارد. در چنین مواقعی، افرادی که اعتقادات معنوی قوی تری دارند، اتفاقات و رویدادهای سخت زندگی را به مواردی مانند آزمایش خداوند، رشد بیشتر، فهم و درک انسان های دیگر، خواست خداوند، مشیت الهی و ... تبیین می کنند. چنین تبیین هایی، از شدت اتفاقات و رویدادهای منفی زندگی می کاهد.

پذیرش نسبت به اتفاقات - از آن جایی که انسان هایی که باورهای معنوی قوی تری دارند، به وجود خداوند و مشیت او بر عالم هستی اعتقاد دارند، نسبت به رویدادهای زندگی و اتفاقاتی که در زندگی رخ می دهد، باز هستند: چه اتفاقات مثبت و چه اتفاقات منفی. زیرا، برای آنها تعبیر معنوی دارند و معتقداند نظم و منطق بر جهان حاکم است حتی اگر آنها آن را به درستی متوجه نشوند و به همین دلیل، در مقابل رویدادها و استرس های زندگی، از هم پاشیده نمی شوند. زیرا «حکمتی در همه آنها نهفته است». چنین پذیرشی نسبت به اتفاقات زندگی، موجب تسهیل فرآیند حل مسئله می شود.

بسیاری از افراد زمانی که با مشکل یا مسئله ای در زندگی خود روبه رو می شوند، شروع به رفتارها و برخوردهایی می کنند که نه تنها کمکی برای حل مسئله نمی کند بلکه مشکل را بدتر نیز می کند. به خصوص آن که واکنش های منفی شخص، خود باعث پیچیده تر شدن و وخیم تر شدن شرایط می شود.

بسیاری از افراد هنگامی که با مشکل روبه رو می شوند، واکنش های منفی زیر را نشان می دهند:

- سرزنش خود،
- سرزنش دیگران،
- پیدا کردن مقصر،
- یافتن ریشه های مشکل،
- کفر و ناسزا گفتن به شرایط، روزگار، اوضاع و احوال،
- فرار از مشکلات، به علت احساسات ناخوشایندی که ایجاد شده است،
- جا به جایی احساسات (خالی کردن مشکلات و ناراحتی خود بر سر دیگران)،
- تسلیم، ترس، استیصال، درماندگی و ناامیدی،
- استفاده از مواد و رفتارهای ناسالم برای تسکین و آرامش خود و ...

همان طور که مشاهده می کنید، روش های ناسالم بالا، جز آن که فرد را دچار مشکلات بیشتری کند، نتیجه دیگری نخواهد داشت. مهم ترین مرحله حل مسئله همین پذیرش مشکل است. اولین مرحله حل مسئله آن است که فرد مشکل را بپذیرد و قبول کند بدون آن که به دام برخوردهای اشتباه بالا شود. نکته مهم آن است که معنویت و اعتقاد به باورهای معنوی، پذیرش عمیقی نسبت به مشکلات ایجاد می کند. در نتیجه، فرد با مشکلات خود روبه رو می شود و احتمال آن که بتواند آنها را به درستی حل کند، به شدت افزایش می یابد.

مثبت نگاه کردن به رویدادهای منفی - گاهی اوقات، حتی تبیین های مثبت برای اتفاقات منفی انجام می شود. در چنین شرایطی، شنیدن این که «حتماً قسمت نبوده است» و «همیشه خداوند قسمت بهتری در نظر گرفته است»، طبیعی و شایع است. چنین تفسیرهایی، معنای اتفاقات و رویدادهای منفی را به شدت تغییر می دهد و در نتیجه احساسات منفی حاصل از آنها نیز برطرف می شود.

۳. احترام به شأن و جایگاه انسان

افرادی که اعتقادات معنوی دارند، انسان را در جایگاه رفیعی می بینند. آنان برای انسان، هر انسانی حرمت و احترام خاصی قائل اند. در دیدگاه های مادی و معمولی احترام و ارزش انسان ها به عوامل متعددی است از جمله:

- زیبایی و جذابیت ظاهری
- ثروت و دارایی
- پُست و مقام
- سواد، دانش، مدرک و اطلاعات
- اصل و نَسَب، و ...

در دیدگاه های معنوی و غیر مادی، احترام و شأن انسان ها وابسته به جایگاه، پُست، سواد، زیبایی و ثروت ... آنان نیست. بلکه، برای آن انسان بودن شان است. از آن جایی که ارزش انسان در چنین دیدگاه هایی وابسته به هیچ عاملی نیست، دلیلی ندارد که انسان ها نگران از دست دادن شأن و جایگاه خود باشند. زیرا، آنان همیشه و در همه حال ارزشمند اند. نتیجه نهایی، آرامش عمیق افراد معنوی است. با توجه به مطالب بالا، انسان های معنوی، عزت نفس بالاتری تجربه می کنند و دست یابی آنان به عزت نفس قوی، آسان تر از افراد معمولی است. مسلم است چنین افرادی در سختی ها و ناملایمات زندگی کمتر صدمه خورده و بهتر قادر به مقابله با شرایط سخت خواهند بود. به ویژه در استرس هایی که منجر

به از دست دادن ها می شود از جمله از دست دادن زیبایی، ثروت، موقعیت اجتماعی و مقام و مانند آن، افراد معنوی کمتر صدمه می بینند. زیرا، ارزش خود را وابسته به موارد بالا نمی دیدند. بنابراین، اگر چه تجربه از دست دادن خواهند داشت، ولی این از دست دادن، به کاهش عزت نفس آنان منجر نخواهد شد.

تعالیم و آموزش های معنوی به صورتی است که فضایی سرشار از مهربانی، احترام، فهم، مراقبت، همدلی و توجه به انسان ها ایجاد می کند. مسلم است که چنین فضایی به رشد انسان ها و همچنین، افزایش حمایت اجتماعی افراد کمک بسیاری می کند که به خصوص اهمیت خود را در مواقع بحران ها و استرس ها به شدت نشان می دهند.

۴. ایجاد امید و احساسات مثبت

وجود اعتقادات معنوی با احساسات و هیجان های مثبت زیادی همراه است. یکی از احساسات شایع در میان افراد معنوی، امید است. از آن جایی که افراد معتقد به موضوعات معنوی، معتقد به نیروی فراتر از انسان در عالم هستند که سررشته کارها را به دست وی می دانند، در کارها و فعالیت های زندگی به وی امید دارند. امید به این که بتوانند به آن چه مایل اند دست یابند و از آن چه که نامطلوب می دانند، بپرهیزند. وجود چنین احساسات مثبت و به خصوص امید، نقش مهمی در سلامت روان این افراد دارد.

۵. ارتقاء و بهبود مقابله های فرد

وجود دیدگاه های معنوی و نگرش های مثبت و معنی دار در مورد حوادث و بحران های زندگی، خود به ارتقای مهارت های مقابله ای و کیفیت آنها می انجامد. دلیل ارتقای مهارت مقابله ای متعدد است از جمله:

- **تغییر باورها و عقاید در مورد استرس ها و بحران ها.** همان طور که قبلاً گفته شد، افرادی که اعتقادات معنوی دارند، استرس ها و بحران های زندگی را به صورت متفاوتی تفسیر می کنند که از بار منفی آنها کاسته می شود. چنین تفاوتی در دیدگاه فکری آنان، ماهیت استرس و در نتیجه نحوه مقابله با آن را تغییر می دهد. در این زمینه خوب است نگاهی به نظریه شناختی مقابله بیاندازیم.

بر اساس دیدگاه شناختی از مقابله، باورها و شناخت های انسان، نقش تعیین کننده ای در برخورد فرد با استرس دارد. هنگامی که فرد با استرس روبه رو شود، ابتدا از خود می پرسد آیا دچار دردسر

شده ام؟ در صورتی که پاسخ این سوال مثبت باشد، فرد شروع به کند و کاوش می کند که دچار کدام یک از وضعیت های سه گانه زیر شده است:

تهدید: گاهی اوقات، فرد برداشت تهدید می کند. بدین صورت که خطری قریب الوقوع او را تهدید می کند. بنابراین، فرد باید خود را برای شرایط خطرناکی آماده کند. مسلم است که در این شرایط، فرد دچار ناامنی و دلهره می کند.

ضرر / صدمه: گاهی اوقات، فرد در پی استرس و بحران پیش آمده، برداشت می کند که دچار ضرر یا صدمه ای شده است. به عبارت دیگر، فرد معتقد است که استرس و بحران، صدمه و ضرری بر وی تحمیل کرده است. مسلم است که در این شرایط، احساس افسردگی یا خشم از ضرر و صدمه ای که تحمیل شده است، طبیعی است.

چالش / مبارزه: در این وضعیت، فرد این برداشت را دارد که مشکلی پیش آمده است و الآن زمان مبارزه با آن است. در این وضعیت، نه فرد احساس خطر و ناامنی دارد و نه آن که احساس می کند که ضرر یا صدمه ای بر او وارد شده است. بلکه این گونه به استرس می نگرد که زمان مبارزه و دست و پنجه نرم کردن با استرس است. مسلم است که در این وضعیت، احتمال موفقیت فرد و غلبه وی بر استرس ها و بحران ها بسیار بیشتر از دو وضعیت قبلی است.

موضوع مهم آن است که اعتقادات و باورهای معنوی و مذهبی، عموماً باعث می شوند که افراد معتقد استرس ها و بحران ها را به عنوان یک چالش و مبارزه بنگرند. برای این که با این موضوع بیشتر آشنا شوید به مثال زیر که برگرفته از یک کار علمی و پژوهشی است دقت کنید:

بیماران سرطانی معتقد به باورهای مذهبی و بیمارانی که اعتقادات مذهبی نداشتند از نظر نگرش شان نسبت به بیماری بررسی شدند. بیماران سرطانی مذهبی، سرطان را یک آزمایش خداوند می دانستند که باید حداکثر تلاش خودشان را برای غلبه بر سرطان نشان دهند تا از این آزمایش الهی سربلند بیرون آیند. در حالی که بیماران سرطانی بدون اعتقادات مذهبی معتقد بودند، سرطان یک بلا و ضرری بوده است که بر آنها وارد شده است و باید این وضعیت را تحمل کنند. همان طور که می بینید، اعتقادات مذهبی، بیماری سرطان را به یک موقعیت چالش برانگیز که باید با بیماری مبارزه کنند، تغییر داد. در حالی که در بیماران غیر مذهبی، سرطان، ضرری بوده است که بر آنها وارد شده است و کار دیگری جز تحمل این ضرر از دست آنها بر نمی آید.

معنویت و اعتقادات معنوی، نقش تعیین کننده ای در مقاومت افراد در برابر استرس ها، فشارها و معنی و مفهوم داشتن زندگی دارند. به این ترتیب، مشخص است که وجود چنین اعتقاداتی پیامدهای مطلوب زیادی خواهند داشت:

۱. افزایش سطح سلامت روان،
۲. کاهش اختلالات و بیماری های روانی،
۳. کاهش آسیب های روانی و اجتماعی از جمله اعتیاد، خودکشی،
۴. افزایش بهزیستی روانین،
۵. رضایت از زندگی،
۶. افزایش هیجان های مثبت در زندگی،
۷. کاهش هیجان ها و احساسات منفی.

رابطه بین خودآگاهی، معنویت و سلامت

خودآگاهی، معنویت و سلامت ارتباط تنگاتنگی دارند. همان طور که قبلاً گفته شد هم خودآگاهی و هم معنویت، با مقابله های سالم، دیدگاه ها و باورهای مثبت، حمایت اجتماعی و ... در ارتباط اند که در کنار یک دیگر به سلامت و پیشگیری از بیماری ها می انجامند.

ولی، سوالی که در این جا مطرح می شود این است که چگونه این امر تحقق می یابد؟ آیا ارتباط بین این سه عامل ناگهان و یک دفعه صورت می گیرد یا در طی مراحل رخ می دهد؟

در این زمینه دیدگاه های مختلفی وجود دارد که در این جا، مدلی مرحله ای از رشد خودآگاهی و معنویت و ارتباط آن با سلامت ارائه می شود. جدول ۱، این مراحل را به خوبی نشان می دهد.

در ابتدا، خودآگاهی وجود ندارد و انسان ها مانند کودکی نابالغ بر اساس آن چه دوست دارند یا دوست ندارند عمل می کنند. مسلم است که خودآگاهی در این مرحله بسیار ضعیف و در حد آگاهی از دوست داشتن ها و دوست نداشتن هاست. در این مرحله، معنویت رشدی ندارد مانند کودکی که بدون توجه به معنویات و استانداردهای اخلاقی به تامین خواسته های خود می پردازد. در واقع، فقدان خودآگاهی باعث می شو افراد فقط بر اساس علائق و نفرت های خود کار کنند که مسلماً، وضعیت رشد نیافته ای است.

جدول ۱- مراحل خودآگاهی، معنویت و سلامت

مرحله	توصیف	ویژگی های روانی	وضعیت روانی
۰	ناآگاهی	ناپخته، تمایل به ارضای سریع نیازها	کودک مانند
۱	بالغ معمولی	هدفمند، شناخت خودمدارانه، توانا در به تاخیر انداختن نیازها برای پرهیز از هیجان های منفی (اضطراب، خشم، تنفر و ...)	بالغ
۲	فراشناخت	بالغ، آگاه از تفکرات ناخودآگاه، آرام و صبور، قادر به نظارت بر تعارضات و روابط	والد مانند
۳	تامل	آرامش بی حد، آگاه، خردمند، خلاق، با محبت، توانا در دست یابی به آنچه قبلاً ناخودآگاه بوده بدون تلاش و ناراحتی	حالت بهزیستی

مرحله اول خودآگاهی: همانند یک فرد بالغ معمولی است. یک فرد بالغ معمولی بر اساس شناخت ها، این توانایی را دارد که برای دست یابی به اهداف شخصی، ارضای نیازهای خود را به تعویق بیاورد. ولی در این مرحله، فرد خودمدار است و هنگام دلبستگی و سایر نیازهای خود دچار ناکامی می شود. به همین دلیل، در شرایط عادی کارکردهای خوب و عادی دارد ولی تحت استرس، دچار مشکل می شود.

مرحله دوم خودآگاهی: یک فرد عادی است که همانند یک والد خوب عمل می کند. چنین فردی دیگر مدار است، به نیازهای خود و سایر افراد و نیازهای کودکان توجه دارد. برای ارضای نیازهای خود فکر می کند. می تواند متوجه افکار ناخودآگاه خود شود و دیگران را نیز می فهمد. به همین دلیل، شخص در مرحله فراشناخت است. چنین فردی، نه تنها دچار تفکر دوقطبی نیست بلکه دارای انعطاف پذیری ذهنی هم هست و در ارضای نیازها می تواند بدون قضاوت و سرزنش هم به خود و هم به دیگران فکر کند.

مرحله سوم خودآگاهی: این مرحله را مرحله تامل می گویند. زیرا، ادراکات فرد او را هدایت می کند. در این مرحله فرد، نه تنها متوجه افکار خود بشود بلکه می تواند به طرح واره های خود نیز دست پیدا کند. منظور از طرح واره ها، ساختارهای شناختی هستند که توجه فرد را تنظیم می کنند و چارچوبی فراهم می کنند تا بر آن اساس، انتظارات، نگرش ها و رویدادهای زندگی فرد، تفسیر شوند. آگاهی مستقیم از طرح واره ها، این امکان را فراهم می کند تا مفروضه های اساسی قبلی فرد زیر سوال بروند و در نتیجه، شخصیت فرد یکپارچه شوند. آن چه به دنبال این وضعیت رخ می دهد، چالش بیشتر فرد با مشکلات زندگی است.

در واقع، مرحله صفر، مرحله بیداری است که کمک می کند فرد بتواند آن چه خوشی می آورد را مشخص کند. همانند یک کودک خوشحال که از به دست آوردن آن چه دوست دارد، شاد می شود. هرچه در مراحل خودآگاهی بالاتر برویم، هرچه بیشتر فرد خود را بشناسد و از خود آگاه شود، توجه وی به دیگران افزایش می یابد و توجه وی به نیرویی برتر از انسان بیشتر می شود. در این مرحله، ادغام و یکپارچگی بین بیرون و درون، خود و دیگری و عوامل معنوی بیشتر می شود. نتیجه آن ایجاد بهزیستی است. بهزیستی روانی را به صورت های مختلفی تعریف کرده اند:

- رضایت از زندگی،
- هیجان های مثبت،
- فاضل بودن.

به دنبال، افزایش خودآگاهی، توجه به حالت های معنوی، نهایتاً آن چه ایجاد می شود بهزیستی روانی است که نهایتاً باعث بهبود کیفیت زندگی فرد می شود.

تحقیقات نشان داده اند، سلامت و بهزیستی به دنبال سه خصیصه اساسی رشد می کنند. این سه خصیصه عبارت اند از:

- هدفمند بودن مانند مسئول بودن، بارآده بودن، مقصود و هدف داشتن،
- تعاون و همکاری مانند مهربانی، کمک کردن، شکیبایی و بردباری،
- خود را تعالی دادن مانند شهودی بودن، توجه به معنویت و قضاوت سلیم.

افرادی که در هر سه دسته بالا، نمره بالاتری بیاورند، اصولاً هیجان های مثبت بیشتر و هیجان های منفی کمتری تجربه می کنند از جمله اضطراب، افسردگی، خشم، بدبینی و

همان طور که مشاهده می شود، خودآگاهی، معنویت و سلامت و بهزیستی با یک دیگر، ارتباط تنگاتنگی دارند. به همین دلیل، معنویت نقش مهمی در رشد سلامت و بهزیستی افراد دارد.

مداخلات مختلف روان شناسی نیز سعی می کنند به صورت های مختلف احساسات زیر را تقویت کنند: امید و تسلط، بخشش و مهربانی و اعتقاد به نیرویی برتر از خود. به این ترتیب، معنویت و روان شناسی همسو با یک دیگر سعی در ارتقای سلامت روان و بهزیستی انسان ها دارند. در این میان، از معنویت برای درمان بیماران مختلف و از جمله درمان مصرف مواد.

تحقیقات نشان داده اند افرادی که مذهبی تراند و اعتقادات معنوی بیشتری دارند کمتر مواد مصرف می کنند و همچنین، اعتقادات مذهبی و معنوی در درمان و بهبودی مصرف کنندگان مواد تاثیر شگرفی دارد.

دلایل مختلفی را برای تاثیر معنویت و مذهب در برنامه های پیشگیری و درمان مصرف مواد می توان مطرح کرد:

الف- معنویت باعث رشد اخلاق می شود:

۱. اخلاق و قوانین کنترل خود باعث کناره گیری از مصرف مواد می شود،
۲. تسهیل تجارب معنوی باعث تحکیم تعهدات اخلاقی و تمرینات سازنده آن می شود،
۳. مدل نقشی ایجاد می کند از افرادی که مواد مصرف نمی کنند.

ب- معنویت باعث کسب توانایی های پیشگیرانه متعدد می شود:

۱. معنویت باعث افزایش احساس خودارزشمندی، هدف زندگی، تنظیم خودجوش حل مسئله، احترام به خود و ... می شود.
۲. مقابله های سالم را تقویت می کند که اثر استرس ها را خنثی می کنند.
۳. فعالیت های جایگزین مصرف مواد فراهم می کند.

ج- معنویت پیوندهای اجتماعی سالم فراهم می کند:

۱. منابع حمایت اجتماعی متعددی فراهم می کند که از شدت استرس ها می کاهند.
۲. شبکه اجتماعی از افراد سالم ایجاد می کند که عقاید فرهنگی و اخلاقی مشابهی دارند.
۳. ارتباطات بین فردی افراد جامعه را تسهیل می کند.

آموزش معنویت در خانواده

معنویت، موضوعی محدود و کوچک نیست. بلکه پدیده ای است که خود را در همه جا و به صورت های مختلف نشان می دهد:

- محیط: نمادها و نشانه های بیرونی مانند قرآن کریم، سجاده، هلال، پنج تن و ... ،
- رفتار: دعا، نیایش، ذکر گفتن، نماز خواندن و ... ،
- کلام: کلمه خداوند، سوگند، صلوات فرستادن، ذکر گفتن و ... ،
- ارتباطات بین فردی: مهربانی، توجه به دیگران، در رابطه با همسر، فرزند، والدین، همسایه و

همان طور که در بالا اشاره شد، معنویت خود را در همه جا و همه موارد نشان می دهد. رفتاری از انسان نیست که بتوان آن را از معنویت جدا کرد. در رفتار و برخورد با افراد خانواده نیز به شدت معنویت خود را نشان می دهد. با توجه به تاثیرات شگرف معنویت در سلامت و بهزیستی انسان و با توجه به اهمیت زیادی که در خودآگاهی انسان دارد، ضروری است در روابط و ارتباطات خانوادگی و همچنین آموزش های مستقیم و غیر مستقیم به فرزندان به این متغیر توجه جدی شود. نه تنها، فرزندان بلکه همسران نیز به شدت متاثر از معنویت خواهند بود.

تحقیقات نشان داده است، زوج هایی که اعتقادات معنوی بیشتری دارند، رضایت زناشویی بیشتری داشته اند. معنویت و مذهب با کاهش مشکلات ازدواجی همراه است. دلایل مختلفی برای این یافته مطرح شده است از جمله:

- رضایت و توافق از بیان ارزش ها و اعتقادات مذهبی،
- باورهای مشترک نسبت به پول، رابطه جنسی، سقط جنین، مصرف مواد و روابط ،
- آشنایی با زندگی و شخصیت پیامبران، معصومان و بزرگان و استفاده از آنها به عنوان یک مدل برای زندگی خود.

نه تنها همسران و والدین، بلکه معنویت و مذهب نیاز کودکان و نوجوانان است. تحقیقات نشان داده است کودکان و نوجوانان سوال های و کنجکاوی های مذهبی و معنوی زیادی دارند. از آن جایی که مذهب و معنویت، یکی از عوامل محافظت کننده از مصرف مواد و بسیاری از آسیب های اجتماعی دیگر است، آموزش موضوعات معنوی و مذهبی یکی از آموزش های ضروری برای کودکان و نوجوانان است. بنا به دلایل مختلف تاکید می شود که موضوعات مذهبی و معنوی با کودکان و نوجوانان در میان گذاشته شوند:

- استفاده از اسطوره ها و اسوه های مذهبی و معنوی برای الگو گیری،
- باور به قدرتی که فراتر و بالاتر از هر انسانی است،
- آموزش اصول اخلاقی،
- آموزش مقابله های مذهبی و معنوی برای موضوعات پیچیده زندگی،
- ضرورت برقراری ارتباط با شبکه ای از سایر انسان ها از طریق فعالیت های معنوی و مذهبی و

...

کودکان و نوجوانان، بسیار کنجکاو اند که بدانند والدین آنان به چه چیزی اعتقاد دارند؟ آنان سوال های زیادی در مورد موضوعات معنوی و مذهبی دارند. به همین دلیل، ضرورت دارد، والدین باموضوعات

معنوی و مذهبی آشنایی خوبی داشته باشند تا بتوانند این نیاز معنوی فرزندان خود را به درستی پاسخ دهند.

نکته بسیار مهم دیگر آن است که معنویت، نقش مهمی در تعریف خود دارد. مگر می توان از هویت صحبت کرد و به موضوعات معنوی و مذهبی پرداخت. به خصوص شکل گیری هویت اخلاقی، به شدت تابع موضوعات معنوی و مذهبی است. نکته بسیار مهم دیگر آن که هویت اخلاقی، در تعاملات اجتماعی و از جمله خانواده صورت می گیرد. این مطلب، اهمیت نقش خانواده و به خصوص والدین را در شکل گیری معنویت و اعتقادات معنوی در فرزندان نشان می دهد.

نکته بسیار مهم دیگری که ضرورت توجه والدین به مباحث معنوی را جدی تر می کند آن است که در مواقع خاصی از زندگی نیازهای معنوی انسان ها بیشتر می شود از جمله:

- مشکلات جسمی و بیماری ها: تصادفات، جراحات ها، مشکلات خواب و ... ،
- استرس ها، بحران ها، نقطه عطف ها، تحولات و تغییرات زندگی: تولد فرزند، ازدواج، بی کاری، مشکلات پولی، از دست دادن عزیزان و ... ،
- تجارب نزدیک به مرگ چه در مورد خود یا دیگری،
- اعمال و رفتارهای معنوی مانند نیایش، عبادات و

همان طور که در بالا مشاهده می کنید، نیاز انسان به معنویت در بحران ها، استرس ها و دوره های پرفشار زندگی بیشتر است. نکته بسیار مهم آن است که در بسیاری از موارد بالا، مذهب و معنویت نقش تعیین کننده ای در سلامت فرد دارند و چنان چه این دو مبحث از زندگی فرد حذف شود، مشخص نیست که چه چیزی به فرد کمک خواهد کرد تا بتواند فوت عزیزی را معنی کند، رنج از دست دادن را تحمل کند و بعد از مدتی دوباره به زندگی عادی خود بازگردد. به عبارت دیگر، پرداختن به موضوعات معنوی و مذهبی با کودکان و نوجوانان به معنی آسیب پذیر کردن آنان و بی دفاع کردن آنان در مقابل چنین استرس های هنجار و معمول زندگی است. دیر یا زود، کودکان و نوجوانان با استرس ها و بحران های شدید زندگی روبه رومی شوند از جمله از دست دادن والدین یا سایر عزیزان. ناآشنایی فرزندان با مفاهیم معنوی و مذهبی، به معنی بی دفاع بودن آنان در مقابل چنین استرس هایی است. به همین دلیل، امکان بیمار شدن فرزندان یا روی آوردن آنان به مقابله های ناسالم از جمله مصرف مواد، بی بند و باری، بزهکاری و ... افزایش می یابد

با توجه به مطالب بالا، به منظور توجه به موضوعات معنوی و مذهبی در زندگی فرزندان، لازم است که ابتدا، خود بر مفاهیم مذهبی و معنوی مسلط شوید و آنها را انجام دهید. به یاد داشته باشید که یکی از

بهترین شیوه های یادگیری، مشاهده است. کودکان ونوجوانان با مشاهده رفتارهای شما می آموزند. به همین دلیل، رفتار شما بهترین معلم آنها خواهد بود.

برای این که بتوانید معلم خوبی برای موضوعات معنوی و مذهبی باشید، بهتر است به تمرین موارد زیر بپردازید:

- اعتقادات مذهبی و معنوی خود را جدی بگیرید و تقویت کنید،
- عبادات، نیایش، فرائض دینی خود را جدی بگیرید و به درستی انجام دهید،
- در مورد موضوعات معنوی ومذهبی صحبت کنید،
- درمورد رفتار، فعالیت ها و برخوردهای معصومان، پیامبران و بزرگان دینی ومعنوی بحث کنید،
- اسطوره ها و اسوه های مذهبی و معنوی را به فرزندان خود معرفی کنید،
- برای کلیه اعتقادات مذهبی و معنوی احترام و ارزش قائل شوید،
- به جای بحث در مورد رفتارهای مذهبی و معنوی، خود الگوی مناسبی از چنین رفتارهایی باشید.
- با افراد و جوامع مذهبی و معنوی مرتبط باشید،
- معنی، هدف و مقصد خود را در زندگی مشخص کنید و با فرزندان خود در این زمینه صحبت کنید،
- خوش بینی، امید و رویاهای خود را بپروانید و در این مورد با فرزندان خود صحبت کنید،
- با دنیای غیرمادی ارتباط بگیرید،
- به فعالیت های غیر مادی بپردازید،
- زمانی را به فعالیت های غیرمادی اختصاص دهید،
- به فعالیت های هنری بپردازید،
- با طبیعت در ارتباط باشید و فرزندان خود را نیز تشویق به این کار کنید،
- دیدگاه های معنوی و مذهبی خود را از مسایل و رویدادهای اطراف با فرزندان در میان بگذارید.

References:

Bloemhard, A. (2008). **Spiritual care for self and others.**

Australian government: Department of Health and Aging.

Clonniger, C. A. (2006). **Fostering spirituality and well-being in clinical practice.**

Psychiatric Annals. Vol. 36: 1-6.

Erisma, M. (2004). Spiritual and moral identity formation within the family. The family Psychologist. Vol. 20: 9-12.

Larson, P.J., & Olson, D.H. (2004). Spiritual beliefs and marriages: A national survey based on ENRICH. The family Psychologist. Vol. 20: 4- 8.

Pulleyking, M. (2004). Children as spiritual creatures. **The family Psychologist.** Vol. 20: 17-19.

Stanley, S.M. (2004). Religion and spirituality: Pathway to marital resilienc. **The family Psychologist.** Vol. 20: 15-17.

- Stillman, T.F., Baumeister, R.F., Lambert, N.M., Crescioni, W., Dewall, C.N., & Fincham, F.D. (2009). Alone and without purpose: Life loses meaning following social exclusion. **Journal of Experimental Social Psychology.** Vol. 45: 686- 694.

- Wallace, J.M., Myers, V.L., & Osai, E. R. (2004). **Race/ ethnicity, religion & substance use.** The Annie E. Casey Foundation.

- Wintz, S., & Cooper, E.P. (2003). **Cultural and Spiritual Sensitivity: A Quick Guide to Cultures and Spiritual Traditions.** New York: Association of Professional Chapmans.

بخش ۱۵
مهارت نظارت بر رفتار فرزندان

اهداف:

انتظار می رود در پایان مطالعه متن حاضر خواننده:

- مهارت نظارت بر رفتار فرزندان را بداند.
- اهمیت نظارت بر رفتار فرزندان را بداند.
- انواع روش های نظارت بر رفتار فرزندان را نام ببرد.
- نحوه نظارت بر رفتار فرزندان را بداند.
- مراحل انجام نظارت بر رفتار فرزندان را شرح دهد.
- مشکلات و محدودیت های نظارت بر رفتار فرزندان را بداند.
- مهارت نظارت بر رفتار فرزندان را به کار برد.
- شاخص های مهم در نظارت بر رفتار فرزندان را بداند.

مقدمه

یکی از مهم ترین نگرانی های اکثر والدین آن است که فرزندان شان به آسیب های روانی و اجتماعی مانند مصرف سیگار و مواد آلوده شوند. این نگرانی بسیاری از آنان را بر آن می دارد که بسیاری از خرج های اضافی را انجام دهند تا از ایجاد چنین آسیبی در فرزندان خود پیشگیری کنند. در این میان، ممکن است بعضی از والدین بسیاری از اصول و عقاید خود را نیز زیر پا گذارند و بسیاری از کارها و فعالیت هایی را انجام دهند که با آن موافق نیستند و یا بسیاری از خرج های اضافی و نامناسب انجام دهند تا از ایجاد چنین مشکلات و آسیب هایی در فرزندان خود پیشگیری کنند.

مهم ترین نکته ای که اکثر والدین نمی دانند آن است که ارتباط خوب و سالم با فرزندان، مهم ترین عامل پیشگیری کننده از آسیب های روانی و اجتماعی در فرزندان است و به خصوص مصرف مواد و اعتیاد. ممکن است بسیاری از والدین با خواندن این مطالب تعجب کنند. با این حال، این نکته واقعیت بسیار مهمی است که بسیاری از تحقیقات در کشورهای مختلف دنیا آن را تایید کرده است و با چشم نیز در بسیاری از خانواده های اطراف مشاهده می شود. به نظر می رسد، این مطلب، کاملاً مصداق آن باشد که «آن چه خود داشت ز بیگانه تمنا می کرد».

نکته

یکی از مهم ترین عوامل پیشگیری از آسیب های اجتماعی به خصوص مصرف مواد، ارتباط خوب و سالم با والدین است. فرزندان که ارتباط خوب، گرم و صمیمانه با والدین خود دارند، کمتر در معرض خطر اعتیاد هستند.

همان طور که قبلاً گفته شد، یکی از مهم ترین عواملی که به رشد و سلامت کودکان و نوجوانان کمک می کند، ارتباط سالم و مثبت والدین و فرزندان است. فرزندان که ارتباط خوبی با والدین خود دارند از

بسیاری از مشکلات و آسیب های اجتماعی به خصوص مصرف مواد در امان می مانند. تحقیقات نشان داده اند، ارتباط خوب و غنی با والدین، یکی از مهم ترین عوامل پیشگیری از آسیب های اجتماعی و مصرف مواد است. ممکن است این سوال مطرح شود که ارتباط با والدین چه تاثیر خاص و اهمیت ویژه ای دارد که چنین نقش مهمی در زندگی فرزندان بازی می کند.

یکی از مهم ترین اجزای ارتباط غنی و سالم فرزندان با والدین، نظارت والدین بر رفتار فرزندان است. نه تنها مهم است که والدین رابطه غنی، گرم و صمیمانه با فرزندان داشته باشند بلکه همزمان، بسیار مهم است که والدین بتوانند برای فرزندان خود رفتارها، انتظارات و محدودیت هایی مشخص کنند و بر رفتار آنان نظارت داشته باشند که تا چه حد انتظارات والدین را انجام می دهند و به محدودیت های خانواده احترام می گذارند و در صورتی که از این انتظارات و محدودیت ها سرپیچی کردند چگونه با آنان برخورد شود تا بتوانند با خانواده خود همراه شوند.

نکته

نه تنها مهم است که والدین ارتباط گرم و صمیمانه ای با فرزندان شان داشته باشند بلکه بسیار مهم و ضروری است که برای آنها، انتظارات، قواعد، قوانین و محدودیت های روشن و مشخصی را تعیین کنند و همچنین، بر میزان پیروی آنها از انتظارات و محدودیت ها نظارت داشته باشند.

تحقیقات نشان داده اند اعمال نظارت از سوی والدین، باعث افزایش امنیت فرزندان می شود و کاهش خطر و آسیب به آنان در هر نوع زمینه ای از زندگی می شود، حتی در زمینه حوادث خانگی، حادثه در زمین بازی، تصادف های رانندگی، به خصوص مصرف و سوء مصرف مواد. علاوه بر این، هر چه نظارت صحیح والدین بر رفتارهای فرزندان بیشتر باشد، احتمال رفتارهای مثبت و سالم در فرزندان بیشتر می شود به خصوص بهبود و رشد موفقیت های تحصیلی.

یکی از مهم ترین عوامل محافظت کننده از انجام رفتارهای پرخطر و به خصوص مصرف مواد در کودکان و نوجوانان، نظارت والدین بر رفتار فرزندان است. فرزندان که کمتر والدین بر رفتار آنان نظارت دارند، احتمال بیشتری دارد که به مصرف و سوء مصرف مواد روی آورند. برعکس، والدینی که بر رفتار فرزندان خود نظارت مناسبی دارند کمتر احتمال دارد که به مصرف و سوء مصرف هر نوع ماده ای بپردازند.

نکته

یکی از مهم ترین اجزای ارتباط غنی والدین و فرزندان، میزان نظارت والدین بر رفتار فرزندان است. به خصوص در مورد پیشگیری از مصرف مواد، نظارت بر رفتار فرزندان، یکی از مهم ترین عوامل محافظت کننده است.

با این حال، تا به حال برنامه هایی که در زمینه افزایش نظارت والدین بر رفتارهای فرزندان باشد، آموزش های اندکی صورت گرفته است. هدف متن حاضر آن است که به والدین کمک کند تا علاوه بر این که با اهمیت نظارت بر رفتار فرزندان آشنا می شوند، مهارت ها و توانایی هایی که به آنان کمک می کند تا میزان نظارت صحیح خود را افزایش دهند را نیز بیاموزند.

نظارت بر رفتار فرزندان

ارتباط غنی و سالم والدین با فرزندان، یکی از اساسی ترین عوامل محافظت کننده از آسیب های روانی و اجتماعی به خصوص مصرف مواد محسوب می شود. مهم است که والدین بتوانند بر رفتارهای فرزندان خود نظارت داشته باشند. تحقیقات نشان داده است نظارت نا کافی بر رفتار فرزندان با پیامدهای خطرناک متعددی ارتباط دارد:

- کاهش نمرات درسی،
- افزایش رفتارهای بزهکارانه و ناسالم،
- مصرف سیگار،
- مصرف مواد،
- انجام رفتارهای خطرناک،
- رانندگی زودهنگام و خطرناک،
- افزایش ارتباط با دوستان و همسالان ناباب و ...

همان طور که در بالا مشاهده می شود، انجام هر یک از رفتارهای بالا، با پیامدها و مشکلات سنگین و متعددی همراه است و به راحتی می تواند زندگی یک کودک یا نوجوان را در معرض خطرهای جدی قرار دهد. هر یک از رفتارهای بالا، خود، نیز به تنهایی زمینه رفتارهای ناسالم و مشکلات متعدد دیگری را نیز فراهم می کند.

نکته

نظارت بر رفتار فرزندان، ظلم، بی توجهی، سخت گیری یا کنترل کردن نیست، بلکه مسئولیتی بزرگی است که اگر والدین به درستی به آن نپردازند در حق فرزند خود ظلم روا داشته اند.

نظارت بر رفتار فرزندان: مسئولیت بزرگ والدین

زندگی خانوادگی تابع اصول و قوانینی است. هر یک از اعضای خانواده، وظایف و مسئولیت هایی نیز در خانواده برعهده دارد و موظف است که آنها را انجام دهد. ضروری است والدین با فرزندان خود راجع به قواعد و قوانین زندگی خانوادگی بحث کنند.

یکی از مسئولیت های مهم والدین آن است که برای فرزندان خود وظایف، مسئولیت ها و محدودیت های منطقی را تعیین کند و به آنها تفهیم کند.

با توجه به اهمیتی که نظارت بر رفتار فرزندان در زندگی و سلامت آنان دارد، ضروری است با این مفهوم بیشتر آشنا شویم.

تعریف نظارت بر رفتار فرزندان

نظارت بر رفتار فرزندان، مهارت های ارتباطی است که والدین متناسب با رشد فرزندان خود به کار می برند تا با آنان در مورد نگرانی های خود از بعضی از رفتارهای آنان صحبت کنند و همچنین از نوع فعالیت های آنان آگاه شوند. فعالیت های نظارتی الدین شامل دو دسته کلی از فعالیت های زیر می شود: ساخت دادن^{۱۳۷} به محیط فرزندان و دنبال کردن^{۱۳۸} و مطلع بودن از آنان.

منظور از ساخت دادن به فعالیت های فرزندان، تغییراتی است که والدین در فضای زندگی فرزندان ایجاد می کنند تا بهتر بتوان فعالیت های آنان را دنبال کنند و از فعالیت های آنان آگاه باشند.

نمونه هایی از ساخت دادن به فضای زندگی فرزندان عبارت است از:

- خاموش کردن تلویزیون هنگام درس خواندن فرزندان،
- ثبت نام فرزند در کلاس های مشخصی در بعد از ظهرها برای این که بی کار یا تنها نباشد،
- فرستادن فرزندان به سینما همراه بزرگسالی که آشناست،
- حضور یک بزرگسال آشنا در کنار فرزندان که در زمانی که والدین بعدازظهرها منزل نیستند، همراه آنان باشد،

علاوه بر این، ساخت دادن به فضای زندگی فرزندان شامل استفاده از قواعد و قوانین نیز می شود مانند این که به فرزندان گفته شود:

- بعد از خوردن نهار باید به سراغ مشق ها برود،
- تنها اجازه ندارد به خیابان برود،
- قبل از غروب آفتاب باید در منزل باشد،
- اجازه ندارد با غریبه ها حرف بزند و ...

^{۱۳۷} - structuring

^{۱۳۸} -tracking

منظور از دنبال کردن و مطلع بودن از فرزند آن است که والدین از محلی که فرزندشان در آن جاست و فعالیتی که در آن جا انجام می دهد، آگاه باشند. نمونه هایی از دنبال کردن و خبر داشتن از فرزندان می تواند به شرح زیر باشد:

- به صورت تصادفی سر زدن به محلی که فرزند گفته به آن جا می رود،
- صحبت با فرزند در مورد این که به کجا می رود و با چه کسانی است،
- صحبت با فرزند در مورد دوستان وی و رفتارها و ویژگی های آنان،
- آشنایی و ملاقات با والدین دوستان فرزندان،
- مکالمه و صحبت تلفنی با والدین دوستانی که فرزند گفته است با آنان بیرون رفته است،
- آشنایی و صحبت با دوستان فرزند،
- مشاهده رفتار فرزند یا دوستانش در محیط های مختلف و ...

علاوه بر تقسیم بندی بالا، نظارت را می توان به دو دسته دیگر نیز تقسیم کرد: نظارت منفعل و نظارت فعال که به اختصار در این جا معرفی می شوند:

نظارت فعال

والد بودن، مسئولیتی بزرگ است و به همین دلیل، طبیعی است که قسمت مهمی از زندگی و وقت والدین صرف فرزندان شود. در بسیاری از مواقع کافی نیست که با فرزندتان به توافق رسیده باشید که کی برود و کی به منزل بیاید و یا این که با چه کسانی دوست شود. بلکه بسیار مهم است که شما خود از نزدیک مشاهده و بررسی کنید که آیا واقعاً چنین هست یانه. به همین دلیل، در بسیاری از اوقات، واقعاً، ضروری است که والدین یا یکی از آنها از نزدیک رفتارهای فرزند را مشاهده و ارزیابی کند و یا به صورت فعالانه ای به بررسی رفتارهای فرزند بپردازد.

گاهی اوقات، ممکن است فرزندان بر اساس آن چه با والدین توافق کرده اند، رفتار نکنند و به دروغ متوسل شوند. به همین دلیل بسیار مهم است که والدین ارزیابی یا بررسی کنند که تا چه حد می توان به صحبت های فرزندان اعتماد کرد. به همین دلیل است که روش های نظارتی فعال وجود دارد. نمونه هایی از این نوع نظارت عبارت است از:

- تماس گرفتن با والدین دوستان فرزند و سوال کردن از آنان،
- تلفن کردن به خانه، زمانی که والدین در منزل نیستند،
- سرزدن به مدرسه و سوال کردن از معلمان و معاونان مدرسه راجع به رفتارهای فرزند در مدرسه،
- رفتن به محلی که قرار است فرزند در آن مکان باشد،

- مشاهده کردن رفتارهای فرزند هنگامی که مثلاً همراه دوستانش در یک رستوران یا پارک است،
- مشاهده کردن و آشنا شدن با دوستان فرزند،
- مشاهده و آشنا شدن با والدین دوستان فرزند و

نظارت منفعل

نظارت منفعل، بیشتر مربوط به تعیین قواعد و قوانین و انتظاراتی است که والدین از فرزندان خود دارند. در این نوع از نظارت، والدین اگر چه بر رفتارهای فرزند خود توجه و نظارت دارند ولی چندان درگیر فعالیت های خاصی در زمینه نظارت نمی شوند. در نظارت منفعل، در مورد هر یک از وظایف، مسئولیت ها و قواعد و قوانین با فرزندان صحبت می شود و از آنها خواسته می شود که وظایف خود را به درستی انجام دهد.

نمونه هایی از نظارت منفعل می تواند به شرح زیر باشد:

- تعیین قواعد و قوانین در مورد رفت و آمد فرزندان،
- تعیین انتظارات خانوادگی از رفتارهای وی در خارج از خانواده،
- تعیین محدودیت هایی در زمینه رفت و آمد به مکان های خاص،
- تعیین ملاک های انتخاب دوستان و ویژگی های دوستان،
- تعیین پیامدهای رعایت یا عدم رعایت انتظارات، قوانین و قواعد خانوادگی و

عوامل موثر در نظارت بر رفتار فرزندان

نظارت بر رفتارهای فرزندان به شدت تابع عوامل متعدد زیادی است که در این جا به آنها اشاره می شود:

الف - باورها، انگیزه ها و ارزش های والدین

نظارت والدین و رفتارهای مربوط به آن به شدت به باورها و ارزش های والدین بستگی دارد. بعضی والدین اهمیت زیادی برای نظارت بر رفتارهای فرزندان قائل اند. چنین والدینی نظارت را جدی گرفته و بر همین اساس نیز عمل می کنند. با این حال، عده ای دیگر از والدین باورهای اشتباهی در این زمینه دارند گاهی اوقات آنان اعمال نظارت نوعی خطا یا اشتباه در تربیت فرزندان اشتباه می گیرند. معمولاً آنان اعمال نظارت را با یک یا چند مورد از موارد زیر معادل می گیرند:

- سخت گیری،
- وابسته کردن فرزندان به خانواده،

- تنبیه بی دلیل فرزندان،
- میدان ندادن به فرزندان،
- بدبینی به دیگران،
- جلوگیری از رشد استقلال فرزندان،
- ترسو بار آوردن فرزندان،
- بی اعتمادی به جامعه،
- ناتوان سازی،
- بی اعتمادی به فرزند،
- لوس کردن فرزندان،
- وسواس در تربیت فرزندان،
- ترس بی دلیل.

نکته بسیار مهم آن است که اعمال نظارت متناسب بر فرزندان، حقی است که فرزندان بر والدین دارند و ضرورت دارد که والدین بر این اساس عمل کنند. هرگونه بی توجهی والدین در این زمینه برابر است با بی توجهی و غفلت از فرزندان خود. بهتر است در این رابطه، برای تفهیم بهتر این موضوع از مثال استفاده شود. اگر یک کودک ۱ ساله به حال خود در داخل یک اتاق رها شود و دستش به رادیاتور یا بخاری بخورد و بسوزد، رفتار مراقب، نوعی بی توجهی و غفلت از وی تلقی نمی شود؟ البته که می شود. زیرا، اگر چنین نظارتی بر این کودک اعمال می شد، دچار سوختگی خفیف نمی شد. همین وضعیت برای یک نوجوان پانزده ساله صدق می کند که والدینش بدون این که دوستانش را بشناسند، اجازه می دهند که همراه آنان به مهمانی برود. همان طور که در مورد کودک، نظارت ناکافی والدین نوعی غفلت و بی توجهی از وی محسوب می شود که نوعی بدرفتاری یا آزار به فرزند تلقی می شود، در مورد نوجوان نیز، چنین فقدان نظارت، نوعی غفلت و بدرفتاری به حساب می آید.

نکته

نظارت بر رفتارهای فرزندان، به خصوص نوجوانان، حقی است که فرزندان دارند و بی توجهی به آن و نظارت ناکافی غفلت از فرزندان محسوب می شود که نوعی بدرفتاری یا آزار به فرزندان محسوب می شود.

میزان نظارتی که والدین، خود در کودکی و نوجوانی تجربه کرده اند بر باورهای آنان در مورد اهمیت نظارت تاثیر دارد. والدینی که در دوران کودکی و نوجوانی تحت نظارت های شدید و افراطی قرار گرفته باشند، ممکن است به این باور برسند که نظارت نوعی سخت گیری بر کودکان و نوجوانان است. برعکس، والدینی که در گذشته ممکن است نظارت ضعیفی بر آنها اعمال شده باشد به این باور برسند که ضرورتی

برای نظارت وجود ندارد. همان طور که ما صدمه ندیدیم و نظارت هم نداشتیم، پس ضرورتی برای نظارت وجود ندارد. برعکس، والدینی که نظارت ضعیفی در کودکی و نوجوانی دریافت کردند و به همین دلیل صدمه دیدند ممکن است بر نظارت شدید تاکید داشته باشند. نکته مهم آن است که صرف نظر از نوع تربیتی که والدین در دوران کودکی و نوجوانی خود دریافت کرده باشند، ضرورت جامعه امروزی آن است که والدین بر رفتارهای فرزندان کودک و نوجوان باید نظارت صحیح خود را اعمال کنند. آن چه مهم است این که بر نتیجه تحقیقات و پژوهش های موجود، باید اهمیت بیشتری داده شود تا تجارب شخصی والدین.

آن چه مهم است که والدین بدانند این که:

- جامعه امروزی، بسیار پیچیده است،
- فرزندان نیاز دارند که بزرگسالان، فضای امنی برای رشد و پرورش آنان ایجاد کنند،
- کودکان و به خصوص نوجوانان به شدت تابع همسالان خود هستند،
- والدین مسئول و آگاه باید از رفتارها و اعمال فرزندان خود در زمینه های مختلف آگاه باشند،
- نظارت بر رفتارهای فرزندان، ضرورت شدیدی دارد،
- فقط کافی نیست که والدین بدانند نظارت، ضروری است بلکه باید بدانند چگونه این نظارت را انجام دهند.

نکته مهم

برای آن که بتوانید به درستی به نظارت فرزند خود بپردازید باید فعالیت های زیر را انجام دهید:

- ۱- تعیین قواعد، قوانین، انتظارات و محدودیت ها.
- ۲- بیان قواعد، قوانین، انتظارات و محدودیت ها برای فرزندان.
- ۳- تعیین پیامدهای رعایت و عدم رعایت قواعد، قوانین، انتظارات و محدودیت ها.
- ۴- بررسی رفتارهای فرزندان در فواصل زمانی مناسب و به صورت .

ب - مهارت های نظارت

در بسیاری از اوقات، اگر چه می دانند که باید بر رفتارهای فرزند خود نظارت کنند ولی ضعف نظارت آنان، ناشی از آن است که نمی دانند به چه صورتی باید این نظارت انجام شود. اگرچه، هستند بعضی از والدینی که هم اهمیت نظارت را نمی دانند و هم نمی دانند که به چه صورتی باید بر رفتارهای فرزندان خود نظارت کنند.

برای آن که والدین بتوانند به درستی بر رفتارهای فرزندان نظارت کنند ضرورت دارد با اصول ومبانی نظارت بر رفتار فرزندان آشنا شوند. مراحل نظارت بر رفتار فرزندان شامل موارد زیر می شود:

۱. تعیین قواعد، قوانین، انتظارات و محدودیت ها.

۲. بیان قواعد، قوانین، انتظارات و محدودیت ها برای فرزندان.
۳. تعیین پیامدهای رعایت و عدم رعایت قواعد، قوانین، انتظارات و محدودیت ها.
۴. بررسی رفتارهای فرزندان در فواصل زمانی مناسب و به صورت پراکنده چه در مدرسه و چه در سایر محل ها.

۱- تعیین قواعد، قوانین، انتظارات و محدودیت ها

والدین مسئول و آگاه، برای فرزندان خود محدودیت ها و قواعدی تنظیم می کنند. فرزندان نیاز دارند که با توجه به سن آنان، قواعد و انتظارات مشخص و روشنی برای آنها تعیین شود. از جمله مواردی که نیاز به قواعد و محدودیت هایی دارند عبارت اند از:

- انتظارات درسی،
- انتظارات پولی،
- انتظارانجام رفتارهای اجتماعی مناسب،
- انتظار کمک در انجام فعالیت های مربوط به خانه،
- انتظار انجام کارهای شخصی،
- انتظار رعایت هنجارهای خانوادگی در زمینه پوشش و آرایش،
- انتظار مراقبت از خود و دوری از خطر،

در هر خانواده، فرزندان محدودیت هایی در زمینه رفتارهای خاصی دارند از جمله محدودیت های رایج و شایع می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- رفت و آمد،
- معاشرت و ارتباط با همسالان و افراد ناباب،
- انجام رفتارهای ناسالم شخصی: مثل مصرف سیگار، مواد، و ... ،
- انجام رفتارهای ناسالم اجتماعی: مانند دعوا و کتک کاری، بدرفتاری با دیگران، تحقیر دیگران، و ... ،

نکات مهمی که در مورد تعیین انتظارات، قواعد، قوانین، مسئولیت ها و محدودیت های شخصی باید در نظر گرفت:

توافق والدین

یکی از مهم ترین موضوعات در امر نظارت بر رفتارهای فرزندان، توافق والدین با یک دیگر است. گاهی چنین توافق هایی به صورت روشن و آشکار صورت می گیرد و گاهی به صورت ضمنی و نامشخص. مهم آن است که والدین در این زمینه اتفاق نظر داشته باشند. اختلاف نظر بین والدین و ناتوانی در حل آنها، توان و قدرت والدین در نظارت صحیح بر رفتارهای فرزندان را به شدت مختل می کند.

بنا به دلایل مختلف، ممکن است والدین در مورد موضوعاتی توافق نداشته باشند از جمله:

۱. اختلاف حل نشده والدین با یک دیگر از جمله در مورد تربیت فرزندان و به ویژه میزان و نحوه

نظارت آنان بر فرزندان.

مثال: خانم و آقای ب. در مورد تربیت فرزند خود اختلاف اساسی دارند. آقای ب. معتقد است بچه ها باید آزاد باشند تا هر چیزی را تجربه کنند و اگر برای آنان محدودیت هایی گذاشته شود باعث سرکشی و عصیان آنها می شود. در حالی که خانم ب. معتقد است خانواده سالم باید برای یک پسر و دختر ۱۴ ساله محدودیت های مشخصی ایجاد کند.

۲. جنگ قدرت بین والدین با یک دیگر که قدرت و تمرکز والدین در توجه و نظارت بر رفتار

فرزندان را کاهش می دهد.

خانم و آقای س. آن قدر با یک دیگر مشکل دارند که اگر کاری را یکی از آنها قبول داشته باشد دیگری حتماً رد می کند. به همین دلیل، آنها مرتباً قواعد و قوانینی که دیگری برای فرزندان مشخص کرده است را رد می کنند. فرزندان نیز که به این شرایط عادت کرده اند تقریباً هر کاری که دوست دارند را انجام می دهند و تقریباً والدین کنترلی بر رفتارهای آنان ندارد.

۳. بیماری جسمی یا روانی یکی از والدین یا هر دو والد از جمله افسردگی، مصرف مواد و ...

مثال: آقای ر. دچار حمله قلبی شده است و مدتی در بیمارستان بستری بوده و حالا هم که او را به منزل آورده اند، همچنان گرفتار بیماری است. خانم ر. نیز نه تنها باید از همسرش مراقبت و پرستاری بکند بلکه باید فعالیت هایی انجام دهد که قبلاً شوهرش به آنها می پرداخت. به همین دلیل، مانند قبل قادر نیست که بر فعالیت های مختلف درسی و غیر درسی فرزندان خود نظارت داشته باشد و آنها نیز تقریباً به خود رها شده اند.

۴. گرفتاری والدین از جمله کار و شغل، مشکلات پولی، قضایی، تحصیلی و ...

آقای ص. فرد بسیار پرکاری است که سعی دارد زندگی بهتری برای فرزندان خود تهیه کند و به همین دلیل، تقریباً همیشه سر کار است. همسر او نیز بسیار علاقمند به درس و ادامه تحصیلات است و در کلاس های آمادگی کارشناسی ارشد شرکت می کند. به همین دلیل، تقریباً کسی بر فعالیت های فرزندان آنان نظارت ندارد: پدر در اداره و مادر در کلاس است.

۵. روابط مثلثی که در آن یکی از والدین با فرزندان نزدیک تر می شود و با یک دیگر جبهه مشترکی در مقابل والد دیگر تشکیل می دهند.

مثال: خانم و آقای ج. مشکلات بسیاری زیادی از ابتدای زندگی خود داشته اند و حالا که فرزندان بزرگ تر شده اند، فرزندان خود را نیز به میان اختلاف خود کشانده اند. خانم ج. همیشه احساس می کرد که شوهرش به حرف های او بی توجهی می کند و به همین دلیل، بسیاری از خواسته های خود را از طریق فرزندان خود بیان می کند و چنین خواسته هایی نیز برای فرزندان وی بسیار جذاب است و به همین دلیل آنان نیز با مادر خود همراهی می کنند. خانم ج. برای این که جبهه مشترک خود را با فرزندان از دست ندهد، در بسیاری از مواقع نیز به فرزندان خود اجازه رفتارهایی را می دهد که پدرشان با آن مخالف است از جمله نوع لباس و پوشش و آرایش فرزندان است. وی به آنان اجازه می دهد در زمان هایی که پدر در اطراف آنها نیست همان طور که دلشان می خواهد لباس بپوشند و به هر مکانی که دوست دارند بروند.

۶. ایجاد اختلاف و جدایی بین والدین از طریق فرزندان.

از آن جایی که توافق والدین با یک دیگر یکی از مهم ترین شرایط اعمال نظارت بر رفتارهای فرزندان است، گاهی اوقات فرزندان با ایجاد اختلاف بین والدین، قدرت و توان آنان در اعمال نظارت را کاهش می دهند و در این شرایط می توانند آزادانه هر آن چه که می خواهند را انجام دهند. تفرقه اندازی فرزندان به صورت های مختلفی ایجاد می شود از جمله اعتماد کردن به یکی از والدین که در این جا به تفصیل بیان می شود.

اعتماد کردن به یکی از والدین - در چنین مواردی فرزند با این موضع عمل می کند که چون به یکی از والدین اعتماد کرده است و راز خود را با وی مطرح کرده و این راز معمولاً کاری است که بر اساس انتظارات و قواعد خانوادگی نباید انجام بدهد، این والد برای این که اعتماد فرزند خود را از دست ندهد، نباید این راز را با همسرش در میان بگذارد و در نتیجه والد دیگر از این موضوع

بی‌اطلاع می ماند و توافق بین والدین در هم می شکند و فرزند نیز آن کاری که نباید انجام دهد، انجام می دهد.

مثال: م. به مادرش اعلام کرد که به تازگی با پسری دوست شده است و تمام اطلاعات مربوط به دوستِ پسر خود را با مادر مطرح کرد و از وی خواست که این موضوع را به پدر نگوید بلکه در جریان کار وی باشد. سپس، با خیال آسوده شب های جمعه که با دوستِ پسر خود بیرون می رفت تا دیروقت بیرون می ماند در حالی که بر اساس استاندارد خانواده باید حتماً قبل از تاریکی هوا برمی گشت. ولی با اطلاع دادنِ به مادر، م. دیگر مشکلی نداشت، زیرا، مادر همیشه دروغی به پدر می گفت که مثلاً او همراه در منزل یکی از اقوام و آشنایان است. با این روش، م. هم توانست به رابطه دوستی خود با این پسر ادامه دهد و هم این که دیروقت به منزل بیاید. به این ترتیب، قوانین اساسی که برای فرزندان خانواده ایجاد شده بود، به راحتی شکست. مادر م. می گفت: «تمام مدت من تمام بدنم می لرزد که این دختر کجاست و دلهره دارم که نکند برای او اتفاقی افتاده باشد. از طرف دیگر، هم باید برای شوهرش نمایش اجرا کنم که هیچ مشکلی نیست و همه چیز مرتب است».

با توجه به مطالب بالا، بسیار مهم است که والدین، با یک دیگر متحد و یکپارچه عمل کنند و در رابطه با اصول و قوانینی که ایجاد می کنند یکسان و همسو عمل کنند.

نکته

یکی از نکات مهم در تعیین قواعد، انتظارات و قوانین برای فرزندان، توافق والدین است. عوامل مختلفی ممکن است مانع توافق والدین شوند از جمله:

- ۱- اختلاف حل نشده والدین با یک دیگر،
- ۲- جنگ قدرت بین والدین،
- ۳- بیماری والدین،
- ۴- گرفتارها و اشتغالات والدین،
- ۵- روابط مثلثی بین یکی از والدین با فرزند/ان،
- ۶- تفرقه انداختن از سوی فرزندان.

ثبات والدین

نه تنها مهم است که والدین در رابطه با انتظارات، قواعد و قوانینی که برای فرزندان خود مشخص می کنند، توافق نظر داشته باشند بلکه مهم این است که بر آن چه که تعیین کرده اند ایستادگی کنند و تسلیم فشارهای فرزند ان و به خصوص فرزندان نوجوان نشوند.

در بسیاری از مواقع، فرزندان فشارهای سنگینی بر والدین ایجاد می کنند، به طوری که والدین از ادامه و استمرار برنامه خود دلسرد شوند. به یاد داشته باشید، فرزندان زمانی به خوبی به انتظارات، قواعد و قوانین خانوادگی پای بند خواهند بود که بدانند والدین در این زمینه جدی هستند. چنان چه گاهی اوقات والدین پذیرای شکستن قواعد خانوادگی باشند و زمانی به شدت مخالفت کنند، مسلم است که هیچ گاه فرزندان قواعد خانوادگی را جدی نخواهند گرفت.

چنان چه والدین گاهی بر موضع گیری خود ایستادگی کنند و در موارد دیگری قواعد و انتظاراتی که تعیین کرده اند را بشکنند، مسلم است که فرزندان آنها را زیر پا خواهند گذاشت. به همین دلیل، مهم است که والدین بر آن چه به عنوان انتظار، قاعده و قانون تنظیم می کنند ایستادگی کنند و آنها را جدی بگیرند.

۲- روشن و مشخص بودن انتظارات، قواعد، قوانین و محدودیت ها

قواعد و انتظارات والدین از فرزندان باید روشن و مشخص باشد. استفاده از کلمات کلی، نامشخص و مبهم، مشکلات متعددی را ایجاد می کند. به مثال های زیر توجه کنید:

- مایلم در مهمانی مانند یک آقا/ خانم رفتار کنی.
- زود به خانه بیا.
- دیر نیا.
- با دوستان ناباب نگرد.
- انتظار دارم معدلت خوب بشود.
- انتظار دارم که درست رفتار کنی.

در عبارت های بالا، مفهوم هایی مانند زود، دیر، دوستان ناباب، معدل خوب، رفتار درست مشخص و روشن نیستند. مشخص نیست زود یا دیر آمدن یعنی چه. ممکن است والدین انتظار داشته باشند که فرزندشان ساعت ۸ در منزل باشد ولی کلمه زود یا دیر نمی توان فهمید که منظور آن است که ساعت ۸ فرزند در منزل باشد.

به همین دلیل به جای عبارت های بالا، بهتر است از عبارت های روشن و مشخص تری استفاده کنید مانند:

- مایلم در مهمانی با افراد بزرگ تر از خودت جر و بحث نکنی.
- قبل از ساعت ۸ منزل باش.
- بعد از ساعت ۸ به منزل نیا.
- انتظار دارم که با س. و م. نگردي.

- انتظار دارم معدلت بالای ۱۷ باشد.
- انتظار دارم که در مهمانی با دیگران صحبت کنی.

همان طور که مشاهده می کنید، جملات بالا، روشن تر و مشخص تر هستند. به عبارت دیگر، فرزند می داند که کدام کار خاص را باید انجام دهد و کدام کار را انجام ندهد. مشخص است که در چنین شرایطی، وی به درستی می تواند بفهمد شما چه انتظاراتی از وی دارید و چه قواعد و قوانینی را در ذهن می پرورانید.

برای تعیین قواعد، قوانین و محدودیت ها وجود شرایط زیر ضروری است:

وجود یک رابطه خوب و قوی بین والدین و فرزندان

نکته بسیار مهم و اساسی در نظارت بر رفتارهای فرزندان آن است که بدون وجود یک رابطه خوب و قوی بین والدین و فرزندان، نه تنها اعمال قوانین و مقررات مشکلی را حل نمی کند بلکه مشکلات متعددی را نیز اضافه می کند. زمانی که والدی با فرزند خود ارتباط مناسبی نداشته باشد، تعیین چنین قواعد و انتظاراتی نه تنها مفید نخواهد بود، بلکه مضر و صدمه رسان نیز خواهد بود.

با توجه به مطالب بالا، می توان گفت، نظارت زمانی موثر است که بین والدین و فرزندان رابطه خوب و قوی وجود داشته باشد. چنان چه والدین ارتباط خوبی با فرزندان نداشته باشند، تعیین چنین قواعد و انتظاراتی فقط به بدتر شدن شرایط می انجامد از جمله لجبازی و یا بی اعتنائی فرزند.

مهم است که والدین بتوانند با فرزند خود ارتباط غنی و سالمی داشته باشند. در چنین شرایطی است که بسیاری از فرزندان والدین را در جریان فعالیت های زندگی خود و مشکلات و مسایل آن خواهند گذاشت یا برای مشورت به سراغ والدین خود خواهند آمد. به عبارت بهتر، زمانی والدین قادر به نظارت قوی و صحیح با فرزندان خود خواهند بود که فرزندان آنان را قبول داشته باشند، برای آنان ارزش قائل شوند و رابطه عاطفی غنی بین آنها وجود داشته باشد. در غیر این صورت، فرزندان به مخفی سازی، پنهان کاری و یا مبارزه و لجبازی اقدام خواهند کرد.

نکته

بدون وجود یک رابطه خوب و قوی بین والدین و فرزندان، نظارت بر رفتارهای آنان ممکن نیست. چنان چه رابطه خوبی بین والدین و فرزندان وجود نداشته باشد، اعمال نظارت بر فرزندان، شرایط را بدتر نیز می کند.

رابطه قوی با والدین نیاز به آن دارد که والدین:

- **داشتن اوقات مشترک** - ضروری است والدین برای فرزندان خود وقت گذاشته و زمان هایی در کنار آنان باشند. والدینی که اوقاتی در کنار فرزندان خود نیستند مگر هنگام خستگی ها و زمان های مُرده زندگی، مسلم است که قادر به اعمال نظارت نیستند و قواعدی که تعیین می کنند به راحتی از سوی فرزندان نادیده گرفته می شود. به خصوص، فرزندان نیاز دارند با والدین خود صحبت کنند، حرف بزنند و افکار و ایده های خود را بیان کنند و دیدگاه های طرف مقابل را بشنوند.
- **اعتماد** - یکی از مشخصه های رابطه قوی والدین و فرزندان، اعتماد فرزندان به والدین است. در صورتی که فرزندان به والدین خود اعتماد داشته باشند که آنان به دنبال خیر و صلاح فرزندان خود هستند بهتر محدودیت ها و قواعد و قوانین خانوادگی را می پذیرند. برعکس، چنان چه فرزندان به والدین خود اعتماد نداشته باشند، محدودیت های اعمال شده از سوی آنان را به عنوان یک ظلم، بی عدالتی، ممنوعیتی بی دلیل و بی منطق تلقی خواهند کرد و مسلم است که در چنین شرایطی احتمال مخفی کاری، بی اعتنائی و بی توجهی به محدودیت ها و قوانین صورت خواهد گرفت.
- **مهارت های مذاکره و حل مساله** - تعیین قواعد، قوانین، محدودیت ها نیاز به مهارت های مذاکره، حل اختلاف و حل مساله دارد. زیرا، گاهی اوقات ممکن است والدین و فرزندان در این موارد اختلاف نظر داشته باشند و بسیار مهم است که این اختلاف نظر به درستی حل شود.

نکته

یکی از پیش شرط ها و ضرورت های اعمال نظارت والدین بر فرزندان، وجود مهارت های مذاکره، حل اختلاف و حل مسئله در والدین است. والدین باید بتوانند با فرزندان خود به توافقی برسند که هم آنان و هم والدین از توافق به عمل آمده راضی باشند.

به مورد واقعی زیر دقت کنید:

م. دانشجوی دانشگاه سراسری، از خانواده ای با طبقه اجتماعی و اقتصادی بالا، ۲۲ ساله که هر نوع مواد غیر قانونی را در زندگی خود تجربه کرده و تقریباً دو ساله از خانه قهر کرده بود و در منزل افراد غریبه و ناآشنا زندگی می کرد می گفت: «تمام بدبختی های من از این شروع شد که پدرم می گفت باید ساعت ۱۰ شب خانه باشی و من می گفتم ده و نیم. آخر، نیم ساعت ارزش این همه دردسر را داشت؟ آن شب آن قدر دعوای من و پدرم بالا گرفت که من همان شب از خانه زدم

بیرون و تا دو سال برنگشتم و آن قدر در طی این دو سال از آدم های پست و حقیر حرف شنیدم و آن قدر تهمت ها و حرف های زشت به من زده شد و آن قدر بدبختی کشیدم که نمی دانید». مهم است که در تعیین قواعد و قوانین خانوادگی، دیدگاه های انعطاف پذیر در پیش گرفته شود. در مثال بالا، کافی بود م. و پدرش بر سر ساعت ده و ربع با یک دیگر کنار بیایند یعنی دیدگاهی میانه. به این ترتیب، هم م. و هم پدرش راضی بودند و این همه مشکل و دردسر نیز پیش نمی آمد. در این زمینه، ضروری است والدین با مهارت مذاکره، حل اختلاف، حل مساله و همدلی به خوبی آشنا باشند که در کتاب های دیگر به این موضوعات به صورت مفصل پرداخته شده است.

تناسب با هنجارهای اجتماعی و فرهنگی

نظارت بر رفتارهای فرزندان به شدت به فرهنگ و هنجارهای اجتماعی وابسته است. به عبارت دیگر، نظارت باید بر اساس اصول فرهنگی و اجتماعی شایع باشد. با این حال، به یاد داشته باشید که گاهی اوقات، فرزندان در این موارد دیدگاه هایی دارند که لازم نیست چندان جدی گرفته شود. در بعضی شرایط که خانواده مسئولی به نظارت رفتارهای فرزند خود می پردازد از سوی فرزند خود با این سوال روبه رو می شود که «چرا شما این قدر سخت می گیرید؟ چرا در حالی که بقیه والدین اجازه چنین رفتارهایی را می دهند، ولی شما در این موارد برای ما محدودیت قائل می شوید؟» چنین مقایسه هایی به شدت از سوی فرزندان صورت می گیرد و بسیاری از اوقات، آنان والدین خود را با انواع اصطلاحات زیر محکوم می کنند از جمله:

- قدیمی،
- سخت گیر،
- امل،
- بی توجه به تغییرات دنیای جدید،
- بی اطلاعی از دنیای جوانان و ...

نتیجه چنین برخوردهای فرزندان آن است که تعداد زیادی از والدین نگران این موضوع می شوند که آنان سخت گیری هایی بر فرزندان تحمیل می کنند که مشکل ساز است و یا به نوعی در زندگی فرزند خود تاثیر منفی می گذارند که در آینده می تواند به ایجاد مشکلات سنگین روانی در فرزندان شان منجر شود.

نکته مهم آن است که این برخورد اشتباه فرزندان را بدانید و بر آن مسلط باشید. چیزی که به شما کمک می کند تا بتوانید از این دام رها شوید آن است که به آنان پاسخ دهید:

«ممکن است خانواده های مختلف، برخوردهای متفاوتی از برخورد ما داشته باشند ولی ما صلاح نمی دانیم که شما در این مهمانی ها حضور پیدا کنید».

۳- بیان قواعد، قوانین، انتظارات و محدودیت های تعیین شده به فرزندان

نه تنها مهم است که والدین با همکاری یک دیگر، قواعد و قوانین مشخصی را تعیین کنند بلکه مهم است که آن چه تعیین شده را به درستی برای فرزندان تفهیم کنند و برای آنها باز کنند که چه انتظاراتی از آنان می رود و چه قواعد و قوانین خانوادگی برای آنها تعیین شده است. گاهی اوقات ممکن است فرزندان در این زمینه نظرات مهم و ارزشمندی داشته باشند. ضرورت دارد والدین به نظرات فرزندان خود به درستی گوش بدهند، نظرات آنها را بررسی کنند و در صورتی که با استانداردهای آنان هماهنگ است، به آنها عمل کنند. در صورتی که نظرات فرزندان مورد قبول نیست دلایل خود را توضیح دهند. دلیلی برای قانع کردن فرزندان وجود ندارد ولی خوب است والدین به آنان توضیح دهند که از نظر آنان به این دلایل نقطه نظرات فرزندان مورد قبول نیست. در صورتی که بین والدین و فرزندان اختلاف نظر اساسی وجود داشته باشد، ضرورت دارد که با استفاده از مهارت حل اختلاف به حل اختلاف موجود بپردازند.

نکته

نه تنها مهم است که قواعد مناسبی برای فرزندان تعیین شود و به آنان تفهیم شود، ضروری است که برای رعایت انتظارات و قوانین خانوادگی برای فرزندان پاداش ها و جریمه هایی در نظر گرفته شود. بدون وجود چنین پاداش ها و یا جریمه هایی، احتمال رعایت قواعد و قوانین در فرزندان کاهش می یابد.

۴- تعیین پیامدهای رعایت و عدم رعایت قواعد، قوانین، انتظارات و محدودیت ها.

بسیار مهم است که خانواده ها برای فرزندان خود روشن کنند که اگر بر اساس انتظارات خانواده عمل کنند چه پاداش هایی به آنان خواهند داد. همچنین، در صورتی که بر اساس انتظارات خانواده عمل نکنند چه پیامدهای منفی یا چه جریمه هایی دریافت خواهند کرد. یکی از مشکلات شایع خانواده ها آن است که انتظار دارند فرزندان آنان بر اساس انتظارات خانواده عمل کنند ولی برای آنان هیچ پیامدی چه مثبت (پاداش) و چه منفی (جریمه) در نظر نمی گیرند. در صورتی که اگر بهترین و مناسب ترین انتظارات را شما تعیین کرده باشید و به خوبی نیز به فرزندان خود تفهیم کرده باشید، در صورتی که پاداش ها و جریمه های مناسب تعیین نکرده باشید امکان زیادی دارد که فرزندان شما به انتظارات و محدودیت های شما اعتنا نکنند.

۵. بررسی رفتارهای فرزندان در فواصل زمانی مناسب و به صورت پراکنده چه در

مدرسه و چه در سایر محل ها.

همان طور که قبلاً گفته شد، دو نوع نظارت بر رفتار فرزندان وجود دارد: فعال و منفعل. نه تنها والدین باید انتظاراتی تعیین کنند و از فرزندان خود بخواهند که این انتظارات و قواعد را رعایت کنند (نظارت منفعل)، بلکه باید به صورت فعالانه ای در محیط زندگی فرزندان سرکشی و نظارت کنند و رفتارهای آنان را در موقعیت ها و مکان های مختلف مشاهده و بررسی کنند تا مشخص شود تا چه حد، واقعاً، به قواعد و قوانین خانوادگی پای بند بوده اند.

بدین منظور والدین عمدتاً از دو روش استفاده می کنند از جمله:

مشاهده مستقیم

والدین مسئول حتماً نوع روابط و همچنین رفتارهای فرزندان خود را در موقعیت های مختلف از نزدیک مشاهده و بررسی می کنند از جمله:

- در رفت و آمد به مدرسه، کلاس های فوق برنامه، پارک و سایر امکان،
- ارتباط و معاشرت با دوستان،
- ویژگی های دوستان و همسالان،
- حضور در مکان هایی که گفته است به آن جا می رود از جمله کلاس، پارک و ...،
- نوع مهمانی هایی که در آن شرکت می کند،
- ویژگی های والدین دوستان فرزندان،
- رفتارهایی که در اماکن خاص انجام می دهد مثلاً رستوران، پارک، کلاس، مصرف سیگار، قلیان و مواد در محل هایی که با دوستان هست،
- نوع پوشش و آرایش فرزندان در محیط های مختلف،
- عملکرد درسی و تحصیلی،
- بررسی این که در مهمانی ها و معاشرت های فرزندان، والدین آنها در خانه هستند یا نه،
- گفت و گو با والدین دوستان فرزندان، مسئولان مدرسه، معلمان، مربیان، و سایر افرادی که مرتبط با فرزند هستند.

نکته مهم آن است که گاهی فرزندان ممکن است از این عملکرد والدین ناراضی باشند و از چنین رفتارهایی شکایت کنند. بسیاری از والدین در چنین مواقعی متوسل به توجیه و دلیل تراشی های

مختلفی می شوند. ولی، به جای توجیه چنین رفتارهایی است خوب است که به فرزندان گفته شود: «ما به عنوان یک پدر و مادر، موظف و مسئول هستیم که بر رفتارهای شما نظارت داشته باشیم.» در بسیاری از مواقع فرزندان بلافاصله شروع به مقایسه با سایر والدین کرده و خواهند گفت: «چرا فقط شما چنین مسئولیتی احساس می کنید و پدر و مادرهای دیگر چنین نمی کنند و فرزندان خود را آزاد می گذارند یا رفتارهای آنان را چک نمی کنند». باز هم به جای دلیل تراشی و توجیه بهتر است بگویید: «والدین دیگر ممکن است رفتارهای دیگری داشته باشند ولی ما بر اساس مسئولیت خودمان عمل می کنیم و کاری به دیگران نداریم». می توانید بگویید: «دیگران معلم ما نیستند و ما با رفتارهای دیگران کاری نداریم. ما براساس آن چه مسئولیت و وظیفه مان است عمل می کنیم».

گزارش سایر بزرگسالان

گاهی اوقات شرایط و محیط زندگی والدین، امکان نظارت مستقیم بر رفتار فرزند را مهیا نمی کند مانند والدین شاغلی که در اداره به کار مشغول اند و به درستی نمی دانند فرزند آنها چه می کند یا زمانی که فرزند همراه دوستان خود به منزل یکی دیگر از دوستان خود رفته و والدین مطمئن نیستند که وی در منزل دوست خود هست یا نه. به همین دلیل، در چنین شرایطی از تکنولوژی های موجود استفاده می شود. در چنین شرایطی استفاده از تلفن بسیار عالی است مثلاً والدین می توانند با استفاده از تلفنی که به منزل خود می کنند، از رفتارهای فرزند مطلع شوند و بدانند که آیا او در منزل هست یا نه. همچنین، در مورد فرزندی که به منزل دوست خود رفته نیز صدق می کند. در چنین شرایطی والدین می توانند به منزل دوست فرزند خود تماس گرفته و مطمئن شوند که آیا او در آن مکان هست یا نه.

نکته مهم این است که فرزندان باید بدانند که رفتارهای آنان مورد توجه و نظارت والدین است حتی زمان هایی که آنان حضور ندارند. به همین دلیل، ضروری است والدین فرزندان خود را تنها نگذارند به خصوص کودکان را. زیرا، احتمال خطرات جدی برای آنان وجود دارد. وجود یک بزرگسال در کنار کودکان و استفاده از گزارش آنان به والدین کمک موثری می کند تا به درستی بر رفتار فرزند خود نظارت داشته باشند. در مورد فرزندان نوجوان حدود ۱۶-۱۴ سال بهتر است نظارت سایر بزرگسالان کمی متفاوت باشد. مسلم است که برای این افراد احتمال خطرات جدی و سوانح و مشکلات ایمنی مانند برق گرفتگی و مواردی از این قبیل کمتر اتفاق می افتد. در چنین شرایطی، هماهنگی و تماس های مکرر و مرتب تلفنی با سایر والدین، معلمان، کارکنان مدرسه و مواردی از این قبیل بسیار ارزشمند است و به والدین کمک می کند تا اطمینان حاصل کنند که خطرات مختلف از فرزندان آنان دور است.

پویایی نظارت بر رفتارهای فرزندان

نظارت بر فرزندان، امری ایستا، قالبی و یکنواخت نیست که مانند معادلات ریاضی قابل به کار گرفتن باشد. بلکه، پدیده ای بسیار پویاست که در شرایط، اوضاع و احوال متفاوت بسیار تغییر می کند. به عبارت دیگر، نمی توان به صورتی قالبی و یک نواخت نظارت یکسانی بر رفتارهای فرزندان برحسب شرایط و اوضاع و احوال مختلف داشت. با توجه به شرایط و اوضاع مختلف، نوع نظارت تغییر می کند. به همین دلیل، والدین باید همه جوانب را بسنجند و بر اساس آن محدودیت ها و انتظارات خود را از فرزندان مشخص کنند.

منظور از نظارت آن نیست که فرزند خود را به شدت کنترل کنید. زیرا، کنترل به شدت ارتباط فرزندان را با شما مختل می کند. بلکه هدف از نظارت آن است که شما مطمئن باشید آنها به فعالیت‌هایی می‌پردازند که سالم است و خطری در اطراف آنان وجود ندارد. نکات زیر به شما کمک می کند تا بهتر بتوانید نظارت خود را اعمال کنید:

نظارت بر رفتارهای فرزندان باید متناسب با سن و توانایی های آنان باشد.

والدین، یک کودک نوپا را هیچ گاه حتی در داخل منزل نیز تنها رها نمی کنند. زیرا، ممکن است خطراتی برای کودک پیش بیاید مثلاً به روی بلندی برود و از روی آن بیفتد یا دست به برق بزند. مسلم است که چنین نظارتی بر یک کودک دو ساله کاملاً صحیح است. ولی، آیا چنین برخوردی با یک کودک ۸ ساله نیز صحیح است. مسلماً نه. زیرا، یک کودک ۸ ساله قادر است که چنین مراقبت‌هایی از خودش داشته باشد. به همین ترتیب، نظارت بر رفتار یک فرزند نوجوان، نیز باید متناسب با سن او باشد. یک پسر نوجوان ۱۶ ساله، می تواند به تنهایی به کلاس زبان خود برود و برگردد. نظارت والدین در چنین مواقعی بیشتر شامل آن می شود که سرساعت مقرر به خانه برگردد و در طول راه با افراد نامناسب وارد تعامل و معاشرت نشود. همچنین، نظارت بر رفتار یک دختر ۱۶ ساله نوجوان آن است که تنها به کلاس زبان خود برود و برگردد و در راه فقط سوار اتوبوس و ماشین های خطی شود و در طول راه با هیچ پسری یا مردی وارد تعامل نشود.

نظارت باید متناسب با ویژگی های رشدی هر مرحله باشد

از آن جایی که در دوره های مختلف رشدی، موضوعات متفاوتی اهمیت پیدا می کنند، نوع نظارت بر فرزندان باید به ویژگی های رشدی آنان توجه دقیق داشته باشد. از آن جایی که در دوره نوجوانی، همسالان و نوع ارتباط فرزندان با آنان نقش تعیین کننده ای در رفتارهای سالم یا ناسالم فرزندان دارد،

حتماً باید در دوره نوجوانی، نوع نظارت والدین به همسالان و ارتباط فرزند با آنان توجه دقیق داشته باشد.

نظارت بر رفتارهای دختران و پسران متفاوت است

نوع نظارت والدین بر حسب دختران و پسران متفاوت است حتی در جوامع غربی. از آن جایی که آسیب پذیری دختران بیشتر است، معمولاً نظارت والدین بر دختران خود بیشتر است و محدودیت هایی که برای آنان اعمال می کنند، متفاوت از پسران است. معمولاً، والدین انتظار دارند که دختران مدت کمتری در بیرون از منزل باشند، زودتر به خانه برگردند و به خصوص در ارتباط با جنس مخالف محدودیت های بیشتری برای آنان قائل می شوند.

نظارت بر رفتارهای فرزندان بر حسب محل های متفاوت، تغییر می کند

میزان خطر و آسیب ها و مشکلات در نقاط مختلف متفاوت باشد. به دنبال چنین تفاوت هایی که در مناطق مختلف جغرافیایی و محلی وجود دارد، نوع نظارت والدین متفاوت و متغیر است. مثلاً ممکن است والدین برای فرزندان خود که در منطقه آلوده ای از شهر زندگی می کنند محدودیت های بیشتری اعمال کنند تا والدینی که در محله های سالم تری زندگی می کنند.

نظارت بر رفتارهای فرزندان بر حسب زمان های مختلف متفاوت است

انتظارات و محدودیت های والدین بر حسب زمان های تحصیلی یا زمان تعطیلات تابستان متفاوت است. والدین محدودیت هایی را در زمان تحصیل بر فرزند خود اعمال می کنند که در تابستان و هنگام تعطیلات آنان تغییر می کند. مثلاً از فرزندان انتظار می رود که در سال تحصیلی رفت و آمد کمتری با همسالان خود داشته باشند ولی در تابستان این محدودیت کمتر می شود. همچنین، بسیاری از انتظاراتی که در رابطه با رفت و آمدهای فرزندان وجود دارد به شدت تابع روشنایی یا تاریکی هواست. معمولاً اکثر والدین برای فرزندان نوجوان خود این محدودیت را دارند که تا هوا تاریک نشده برگرد. به این ترتیب، فرزند نوجوان در پاییز و زمستان باید حدود ساعت ۵ و ۶ بعداز ظهر خود را به منزل برساند و در تابستان این زمان به ساعت های ۸ و ۹ افزایش می یابد.

نظارت بر رفتارهای فرزندان باید متناسب با زمینه های فرهنگی باشد

هر شهر و یا استان و همچنین، هر منطقه از یک شهر ممکن است آداب و رسوم متفاوتی داشته باشد، نوع نظارتی که خانواده اعمال می کند باید با توجه به شرایط فرهنگی آن منطقه یا خانواده باشد. اگر در

شهر خاصی یا در منطقه خاصی از شهر، پوشش خاصی یا بیرون آمدن یک نوجوان در ساعاتی خاصی از روز، به منزله رفتار ناهنجاری در نظر گرفته می شود، والدین می توانند برای انجام این رفتار، محدودیت قائل شوند.

References:

- Beck, K.H., Shattuck, T., Haynie,D., Crump, A.D., & Simons-Morton, B. (1999). Association between parent awareness, monitoring, enforcement and adolescent involvement with alcohol. **Health Education Research, Theory and Practice**. Vol. 14: 765- 775.
- Dishion, T.J., & McMahon, R.J. (1998). Parental monitoring and prevention of problem behavior: A conceptual and empirical reformulation. In: R.S.Ashery, E.B.Robertson & K.L. Kumpfer (Eds.). **Drug Abuse Prevention Through Family Intervention**. Rockville: National Institute of Drug Abuse.
- Kumfer, K.L., Olds, A., & Gary, Z. (1998). . In: R.S.Ashery, E.B.Robertson & K.L. Kumpfer (Eds.). **Drug Abuse Prevention Through Family Intervention**. Rockville: National Institute of Drug Abuse.
- Sattin, H., & Kerr, M. (2000). Parental monitoring: A reinterpretation. **Child Development**. Vol. 71: 1072-1085.
- Merikangas, K.R., Dierker, L. & Fenton, B. (1998). . In: R.S.Ashery, E.B.Robertson & K.L. Kumpfer (Eds.). **Drug Abuse Prevention Through Family Intervention**. Rockville: National Institute of Drug Abuse.

بخش ۱۶

علایم هشدار دهنده مصرف مواد

علایم هشدار دهنده مصرف مواد

اهداف آموزشی:

انتظار می رود پس از خواندن این بخش بتوانید:

- نشانه های اولیهی درگیر شدن در مصرف مواد را بشناسید.
- با مراحل تجربه و مصرف مواد آشنا شوید.
- بتوانند به موقع شروع اعتیاد را تشخیص دهید.
- مشخصات فرد معتاد در مرحله پیشرفته را بشناسید.

نشانه های اولیهی درگیر شدن در مصرف مواد

همه نوجوانان در طول دورهی نوجوانی به طور طبیعی تغییرات زیادی می کنند. ما همگی این جمله را شنیده ایم: «این فقط یک مرحله از زندگی است که او از آن عبور می کند.» این جمله گاهی اوقات صحیح است، اما گاهی اوقات نیز تغییرات می توانند به والدین این هشدار را دهند که ممکن است فرزندشان مواد مصرف کند. ممکن است تغییراتی مانند این که فرزندتان نوع جدیدی از موسیقی را گوش می دهد، یا موهای شرابه شیوه جدیدی درست می کند مسئلهی مهمی نباشد، اما والدین نباید تغییرات عمده در زندگی فرزندشان را نادیده بگیرند. موارد زیر تغییراتی هستند که باید نسبت به آنها هشیار باشید:

- تغییرات عمدهی ظاهری یا شخصیتی
- کمبود انگیزه در مدرسه
- کناره گیری شدید از خانواده
- تغییرات جسمی مانند چشمان شفاف یا قرمز، مشکل در تکلم، کاهش بی دلیل وزن، خارش پوست، درد و غیره.

شما در طول دوران نوجوانی فرزندتان شاهد تغییرات زیادی خواهید بود اما نباید تصور کنید که هر تغییری طبیعی است. این کار دشواری است زیرا برخی تغییرات طبیعی هستند، اما والدین متعهد می توانند با توجه داشتن نسبت به نشانه های بالا تأثیر عمده ای داشته باشند.

راه دیگر برای هشیار بودن، این است که به خاطر داشته باشیم مصرف مواد اغلب با دیگر مشکلات همراه است. نوجوانانی که سیگار می کشند، الکل می نوشند، یا مواد مصرف می کنند، احتمال دارد که نمرات کمتری در مدرسه بگیرند، و به طور کل در فعالیت های ورزشی و مدرسه ای شرکت نمی کنند.

نهایتاً، مصرف کنندگان مواد، بیشتر از افراد دیگر، در سنین پایین روابط جنسی دارند، بیشتر ترک تحصیل می‌کنند و بیشتر دارای مشکلات قانونی هستند. پدر و مادر خوب بودن مستلزم این است که توجه کافی به فرزندان، و تغییراتی که در آنها ایجاد می‌شود داشته باشید.

مراحل تجربه و مصرف مواد

۱- تجربه مواد

در این مرحله معمولاً فرد در میهمانی‌ها، به صورت تفریحی، برخی از مواقع، شب‌های تعطیل، تحت فشار همسالان، از روی کنجکاوی، هیجان خواهی به مصرف مواد می‌پردازد. در این مرحله اغلب والدین متوجه نمی‌شوند که فرزندانشان مصرف می‌کنند.

۲- مصرف منظم تر مواد

فرد به صورت منظم مواد مصرف می‌کند، معمولاً به یاد نمی‌آورد که مثلاً شب گذشته چه رخ داده است، زمان و توجه بیشتری را برای چگونگی مصرف مواد در آینده صرف می‌کند. به دنبال معتادان دیگر می‌رود، بچه‌ها اغلب شب‌ها دیر به خانه می‌آیند. غیبت مکرر و بدتر شدن وضعیت تحصیلی، کمتر شدن فعالیت‌هایی مثل ورزش، کاهش تماس با دوستانی که اهل مصرف مواد نیستند، ناپدید شدن پول یا اشیاء منزل، کناره جویی از خانواده، اخمو بودن و اعمال خشونت، دروغ گفتن از نشانه‌های هشدار دهنده این مرحله هستند. در این مرحله اغلب والدین متوجه مصرف مواد می‌شوند.

۳- در باتلاق اعتیاد

خصوصیات این مرحله عبارتند از: افزایش مصرف روزانه، مصرف مواد خطرناک، نیاز به پول بیشتر برای خرید مواد، قطع تماس با دوستان سالم و گوشه گیری، افزایش تعارض در کانون خانواده، پیدا شدن مخفیگاه مواد در خانه، فراموشی‌های مکرر، کاهش وزن و افزایش مشکلات فرد و بروز بیماری‌های جسمانی و روانی، تجربه مصرف تزریقی، درگیر شدن، دزدی، قاچاق و سایر جرایم، افکار خودکشی خود آسیب زدن و احساس گناه، افزایش خشونت، برخوردهای قانونی و...

تشخیص به موقع اعتیاد

تشخیص به موقع سوء مصرف مواد برای پیشگیری از وابستگی بسیار مهم است. معمولاً تشخیص سوء مصرف مواد در مراحل اولیه دشوار است، زیرا فرد شدیداً به پنهان کردن رفتارهای مرتبط با

مصرف مواد می‌پردازد و در صورت تشخیص چند نشانه و علامت به طور جدی به انکار آن‌ها می‌پردازد. با این حال تغییراتی در رفتار، محیط پیرامون، دوستان و حتی اشیاء و وسایل افراد به وجود می‌آید که این تغییرات در سه مرحله قابل شناسایی هستند:

الف) شناسایی اعتیاد در مراحل ابتدایی

- خود داری از برخورد مستقیم فرد معتاد با اعضای خانواده
- سرگرم شدن به اموری که قبلاً توجه چندانی به آن‌ها نداشته است مانند سرگرم کتاب و روزنامه شدن
- ظاهر شدن پی در پی در جلوی آینه برای اطمینان از اینکه وضع ظاهری‌اش مرتب است.
- مصرف سیگار، مشاهده ته سیگار در مکان‌های مختلف
- توجه به آرایش و اصلاح صورت برای شاداب جلوه دادن خود
- سعی در عادی جلوه دادن امور و برخورد متفاوت و همراه با گذشت با موضوعات در مقایسه با گذشته
- بیرون رفتن از منزل در اوقات نامناسب
- ارتباط با افرادی تحت عنوان دوستان جدید بدون آنکه هم کلاسی یا همکار باشند.

ب) شناسایی اعتیاد در مرحله پیشرفته نسبی

- لاغر شدن نسبت به چند ماه قبل و تغییر رنگ لب‌ها
- کبودی اطراف چشم‌ها، قی کردن مرتب چشم‌ها و پف همراه با چروک در اطراف چشم‌ها
- تغییر رنگ پوست به رنگ زرد تیره، سیخ شدن موها، تغییر وضعیت راه رفتن و خمیدگی در پشت بدن
- خمیازه کشیدن، خواب آلود بودن، لرزش محسوس دست‌ها
- بد خلقی، عصبانیت و از خود راضی بودن
- دیر خوابیدن و دیر از خواب بیدار شدن
- بی نظمی در امور روزمره، در وضع ظاهر و استحمام
- رفت و آمدهای مشکوک
- منزوی شدن و کناره گرفتن از خانواده
- ارتکاب اعمال خلاف، ربودن اشیاء منزل و فروش آن‌ها

- نیاز داریم به پول، بدهکاری به افراد

ج) مشخصات فرد معتاد در مرحله پیشرفته

- اطلاع کلیه افراد از اعتیاد فرد و تغییرات فیزیکی مختلف
- طرد شدن از طرف خانواده و اجتماع
- از دست دادن تمرکز حواس و عدم تشخیص عواقب اعمال خود
- بی تفاوتی کامل نسبت به مسئولیت‌های زندگی
- عدم استقبال از هر گونه اقدام برای درمان اعتیاد
- چاپلوس و متملق شدن، سعی در توجیه خود و انداختن تقصیر به عهده سایرین