

# سلامت روان جوانان و نوجوانان: جهان در حال تغییر

Young people and mental health in a changing world

## بسته آموزش سلامت روان

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی  
معاونت بهداشت  
دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد  
با همکاری دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

به مناسبت هفته سلامت روان  
۱۸ مهرالی ۲۴ مهر ۱۳۹۷

# سلامت روان جوانان و نوجوانان : جهان در حال تغییر

Young people and mental health in a changing world

هفته سلامت روان (۱۸-۲۴ مهر) ۱۳۹۷

Mental Health Week (10-16 Oct) 2018



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



# سلامت روان جوانان و نوجوانان : جهان در حال تغییر

Young people and mental health in a changing world

هفته سلامت روان (۱۸-۲۴ مهر) ۱۳۹۷  
Mental Health Week (10-16 Oct) 2018





## زیر نظر

دکتر احمد حاجبی

مدیرکل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

## مؤلفین و گردآوردگان:

به ترتیب حروف الفبا

نیلوفر پیمان دار

دکتر لیلیا جمشیدی

شهناز حسینی

شهلا حقیقت

صدیقه خادم

فاطمه خشامن

رضا دواساز ایرانی

طاهره زیادلو

آرزو سجادی پور

دکتر بیتا صدیق

معصومه قاسم زاده

مریم مهربانی

لادن محمدی زاده

مهرو محمد صادقی

فریبا منصوری

معصومه السادات موسوی

سیده مریم هاشمی نصب

## اعضای کمیته فنی و اجرایی:

دکتر ایرج نظری

( رئیس دانشگاه علوم پزشکی اهواز )

دکتر شکراله سلیمانزاده

دکتر ناصر ضیغمی

دکتر حسن فرج زاده بی بالان

رضا دواساز ایرانی

مهندس سیروس موگهی

علی بهمنی

فیروزه نریمینا

حمیرا رحمانی

شیمای حسین پور

تینا فلک زاده

لیلا شبرنگی

سعید مرقی

رحیم هزاریان

ناصر قاسمیان

## فهرست

صفحه

عنوان

۶	پیشگفتار
۸	مقدمه
۹	نقش شادی و نشاط در سلامت روان جوانان و نوجوانان
۱۷	تأثیر فضای مجازی بر سلامت روان جوانان و نوجوانان
۲۷	خانواده و سلامت روان جوانان و نوجوانان
۳۵	تاب‌آوری جوانان، نوجوانان و سلامت روان
۴۳	نقش محیط‌های آموزشی در سلامت روان جوانان و نوجوانان
۴۹	تأثیر خود مراقبتی بر سلامت روان جوانان و نوجوانان
۵۷	سبک زندگی سالم جوانان، نوجوانان و سلامت روان
۶۵	توانمند سازی با رویکرد پیشگیری از مصرف مواد در جوانان و نوجوانان
۷۴	معنویت و سلامت روان جوانان و نوجوانان



## پیشگفتار

اهمیت شعار روز جهانی سلامت روان سال ۲۰۱۸  
سلامت روان جوانان و نوجوانان: جهان در حال تغییر

YOUNG PEOPLE AND MENTAL HEALTH IN A CHANGING WORLD

اقتضای جان چوای دل آگهی است هر که آگه تر بود جانش قوی است.  
(مولانا)

بدون تردید این شعر زیبا و پر مغز مولانا این پیام را در ذهن آدمی ایجاد می کند که هنر خوب زیستن و خوب زندگی کردن در گروی دانش و آگاهی است و انسان که گویا برترین موجود خلقت است با تکیه بر خرد و اندیشه اش قادر است تا بی نهایت دانش کسب کند و مهارت بیاموزد تا در سایه این لطف و مرحمت خداوندی، توانمند تر و سالم تر زندگی کند.

به تعبیری می توان گفت که سلامتی تنها نبود بیماری نیست، بلکه سلامت محصول چهار بعد انسان یعنی «سلامت جسم، روان، سلامت اجتماعی و معنوی» است که این ابعاد چهارگانه در کنار هم، سلامتی و سالم زیستن را رقم می زنند. احساس ارزشمندی و مفید بودن، رضایت مندی از خویشتن و توانایی همدلی کردن با دیگران از مهمترین نشانه های سلامت روان است که بدون شک مناسب ترین زمان آموزش و توانمند سازی در این زمینه ها دوران کودکی، نوجوانی و جوانی است که جایگاه آن خانه، مدرسه و دانشگاه است.

در دنیای امروز که به عصر ارتباطات و فناوری شهرت دارد، نوجوانان و جوانان مهمترین گروه هدف کاربران دنیای دیجیتال و فضای مجازی هستند، دنیایی کاملاً متفاوت با دنیای بزرگسالان، که مملو از فرصت های مثبت و منفی برای این گروه هدف می باشد. از این رو به منظور پیگیری از آسیب های دنیای دیجیتالی و بهره مندی از فرصت ها و امکانات مفید و مثبت این گونه فضاها، آشنا شدن والدین و بزرگسالان با ابزارهای الکترونیک فضاهای مجازی یکی از راه های کمک به نوجوانان و جوانان است.

سازمان جهانی بهداشت با طرح شعار سال ۲۰۱۸ (سلامت روان جوانان و نوجوانان: جهان در حال تغییر) تاکید دارد که به هوش باشیم که دنیا در حال تغییر است، نحوه ارتباطات و گفتگو در فضاهای مجازی به سرعت در حال دگرگونی و پیشرفت است. توجه، تمرکز و مراقبت از نوجوانان و جوانان در این دنیای پیچیده و پر رمز و راز مهمترین و ضروری ترین وظیفه بزرگسالان است، از این رو تاکید می کند که بهترین مسیر برای سلامتی مادام العمر، با سلامت روان خوب شروع می شود و جوانانی که با عوامل استرس زای زیادی مانند جنگ، تبعیض نژادی، فقر، گرسنگی، بیماری های روان پزشکی، خشونت و زورگیری، مصرف مواد و.... روبرو هستند، احتمال بسیار زیادی دارد که در تمام طول عمر و زندگی شان مشکلات روان پزشکی را تجربه کنند. روز جهانی سلامت روان سال ۲۰۱۸ اهمیت ارائه خدمات بیشتر و مراقبت بهتر از جوانان و مشکلاتی که در این دوران تجربه می کنند را نشان می دهد. توانمندسازی، اقدامات پیشگیرانه، مداخلات زودهنگام، آموزش مهارت های زندگی و تاب آوری، دسترسی به خدمات آموزشی و سلامت از عوامل کلیدی در ساختن آینده ای سالم برای نوجوانان و جوانان است.

والدین و معلمان می توانند با آموزش مهارت های زندگی به نوجوانان و جوانان به آن ها در مقابله با چالش های روزمره در خانه و مدرسه کمک کنند، حمایت های روانی اجتماعی در مدارس و سایر اجتماعات بسیار حائز اهمیت است. سرمایه گذاری توسط دولت ها و دخالت بخش های خصوصی و اجتماعی، بهداشتی و آموزشی در برنامه های جامع، یکپارچه و مبتنی بر شواهد برای سلامت روان نوجوانان و جوانان ضروری است. این سرمایه گذاری باید در جهت افزایش آگاهی نوجوانان و جوانان باشد تا بتوانند از سلامت روان خود و همسالان شان مراقبت کنند. والدین و معلمان باید بدانند که چگونه از نوجوانان و جوانان در این زمینه حمایت کنند. از این رو تاکید می شود با تمرکز بر موضوعات و فرصت های فراهم شده در دنیای جدید، پیوندی میان نوجوانان و جوانان با بزرگترها ایجاد کنیم و با تقویت ارتباط میان این گروه ها در ایجاد یک صدای متحد برای کمک به نوجوانان و جوانان در جهان بکوشیم.....

**دکتر علیرضائیسی**

معاون بهداشت



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

## مقدمه

### به مناسبت سی امین سال ادغام بهداشت روان در نظام مراقبت های بهداشتی اولیه (PHC):

سلامت روان همواره جزئی از سلامت عمومی است و یک ضرورت و نیاز مهم که غفلت از آن تبعات و هزینه های زیادی از منظر آسیب های اجتماعی و اقتصادی بردوش جامعه خواهد گذاشت، بنابراین به جرات می توان گفت که هزینه کردن در راستای ارتقای سلامت روان نه تنها پرت هزینه و سرمایه نیست بلکه تولید سرمایه اجتماعی است، زیرا یکی از مهمترین شاخص مهم سرمایه اجتماعی انسان سالم است. و انسان سالم محور توسعه پایدار. از این رو بیش از سی سال پیش در کشور عده ای از متخصصین و صاحب نظران حوزه سلامت و سلامت روان بر آن شدند که به این مهم بپردازند و در این راستا گام بردارند. حاصل این هم اندیشی و اقدام منجر به تدوین برنامه کشوری سلامت روان در سال ۱۳۶۵ شد که پس از پایلوت نمودن این برنامه در شهرستان های شهرضا و شهرکرد زیرساخت های اولیه آن طراحی و تدوین شد. اهداف این برنامه عبارت بود از: فراهم آوردن خدمات اساسی بهداشت روان قابل دسترسی برای همه، گسترش الگوی خدمات بهداشت روان متناسب با ساختار فرهنگی و اجتماعی جامعه، تشویق مشارکت جامعه در گسترش خدمات بهداشت روان، افزایش آگاهی مردم از مهارت های بهداشت روان، گسترش برنامه های مناسب برای ارائه خدمات بهداشت روان به افراد آسیب دیده از جنگ و مهاجرت و ساده سازی مفاهیم تخصصی برای کارکنان حوزه سلامت که این اهداف و استراتژی ها تا قبل از اجرای طرح تحول سلامت یعنی ۱۳۹۲ با همان شکل اولیه و تمرکز بر بیماریابی و ارجاع در مراکز بهداشت روستایی و خانه های بهداشت اجرامی شد.

### گسترش برنامه سلامت روان پس از اجرای طرح تحول سلامت:

پس از اجرای طرح تحول سلامت فرصتی فراهم شد تا بسیاری از خدمات سلامت روان با محوریت و رویکرد پیشگیری و تاکید بر آموزش و توانمندسازی جامعه از طریق اضافه شدن کارشناس سلامت روان به تیم سلامت و جذب بیش از ۱۵۰۰ کارشناس ارشد روانشناس بالینی، بسیاری از برنامه های سلامت روان از قبیل مهارت های زندگی و فرزند پروری، پیشگیری از خشونت، توانمندسازی، حمایت های روانی اجتماعی در حوادث و بلاها، پیشگیری از مصرف مواد، پیشگیری از خودکشی، خود مراقبتی و... در دل نظام سلامت ادغام گردد که به تعبیری می توان گفت این دوره انقلاب دوم در حوزه سلامت روان کشور بود. که در نهایت حاصل این اقدامات در حال حاضر ایجاد دسترسی بیش از ۴۰ میلیون نفر از جمعیت شهری و روستایی کشور به خدمات سلامت روان در مراکز خدمات جامع سلامت می باشد.

**دکتر شکراله سلمان زاده**

معاون بهداشت دانشگاه علوم پزشکی و

خدمات بهداشتی درمانی جندی شاپور اهواز





# نقش شادی و نشاط در سلامت روان جوانان و نوجوانان

مؤلفین و گردآورندگان:

لادن محمدی زاده

کارشناس سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی قزوین

صدیقه خادم

کارشناس سلامت روان دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت

بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



## نقش شادی و نشاط در سلامت روان جوانان و نوجوانان

### مقدمه

شادی و نشاط به عنوان یکی از احساسات ریشه ای مثبت و یکی از ضروری ترین خواسته های فطری و نیازهای روانی انسان، نقش تعیین کننده ای در تأمین سلامت فرد و جامعه داشته و از آنجا که شادی همواره با خرسندی، خوشبینی و امید و اعتماد همراه است، می تواند نقش تسریع کننده ای در فرایند توسعه جامعه داشته باشد. با همین میناست که «از سال ۲۰۰۰ میلادی به بعد در نگاه سازمان ملل برای تعیین سطح توسعه یافتگی کشورها متغیرهای نشاط یا شادکامی، امید به آینده، خشنودی و رضایت مندی افراد جامعه نیز به عنوان یک متغیر کلیدی وارد محاسبات شده است، به این صورت که اگر مردم یک جامعه احساس شادکامی، خشنودی و رضایتمندی نکنند، نمی توان آن جامعه را توسعه یافته \_ به ویژه در حوزه توسعه اجتماعی \_ قلمداد نمود. گام نهادن در مسیر توسعه و یا ایجاد جامعه ای که در آن آرامش و سعادت محقق شود، به زمینه یا مقدماتی نیاز دارد که با اتکاء به آن، این خواست تحقق یابد. از جمله این مقدمات، نشاط اجتماعی است.

نشاط در فرایند رابطه فرد با جامعه و گروه تحقق پیدا می کند؛ در غیر این صورت، از نگاه ناظر بیرونی، نشاط چیزی جز مجموعه ای از کیفیات روانی و هیجان های طرب انگیز فردی نخواهد بود. اگر این کیفیت فرح بخش، واجد معانی اجتماعی و اهداف جمعی نباشند، تعریفی جز برخی حالات نابهنجار روانی جنون آمیز نخواهند داشت. بنابراین، نشاط اجتماعی همان سطح برخورداری از مواهب زندگی عمومی همراه با اقلان ذهنی و اجماع عینی است؛ یعنی باید تعریف فردی و بیرونی از نشاط با هم مقارن باشند. در واقع، نشاط از منظر اجتماعی، عضوی از خانواده و چهارچوب مفهومی کیفیات زندگی، رضامندی اجتماعی، امنیت اجتماعی، سلامت اجتماعی، رفتارهای جمعی و فراغت است. این مفاهیم به نوعی متناظر با نشاط و شادمانی اند. همچنین، نشاط اجتماعی به عنوان یکی از مهم ترین و مؤثرترین شاخص های اجتماعی در گسترش احساس رضایت عمومی از زندگی، بسط تعاملات اجتماعی سازنده، رشد اعتماد عمومی و مشارکت همه جانبه اجتماعی به شمار می رود.

## نشاط اجتماعى در جوانان و نوجوانان

جوانان نوجوانان به عنوان سرمايه‌هاى انساني هر جامعه‌اى هستند. در هر جامعه‌اى پوياترين گروه‌هاى آن را قشر جوانان تشكيل مى‌دهند و شادابى اين قشر از جامعه تا حد زيادى لازمه سلامت و شادى بسيارى از آحاد جامعه است. بررسى‌هاى علمى نشان مى‌دهد مشاركت اجتماعى سهم عمده‌اى در نشاط اجتماعى جوانان و نوجوانان دارد. امروزه ضرورت و اهميت مشاركت واقعى جوانان و نوجوانان در تمامى سطوح و جوانب مختلف اجتماعى، اقتصادى، سياسى و فرهنگى براى دستيابى به يك توسعه پويا و فعال بر هيچ اندشمندى پوشيده نيست؛ چرا كه اين مشاركت همه جانبه از بي تفاوتى، تكروى و عدم حس تعاون و تحرك و تمايل به تايمين محدود و شخصى در ميان اعضاى جامعه و جوانان جلوگيرى مى‌كند، نابرابرى‌ها را کاهش مى‌دهد، همبستگى و وحدت را تقويت مى‌كند و در نهايت، موجب رضايتمندى و نشاط اجتماعى در جوانان و نوجوانان مى‌گردد. مجهز بودن جوانان و نوجوانان به نشاط اجتماعى، باعث ايمنى آن‌ها در برابر مشكلات مى‌شود و آنان به راحتى مى‌توانند با شرايط متغير زندگى، انطباق يابند و نقشى مفيد در جامعه داشته باشند. بنا بر اين افزايش نشاط اجتماعى در آن‌ها باعث کاهش آسيب‌هاى اجتماعى مى‌شود.

## ديدگاه‌هاى نظرى نشاط اجتماعى

در بررسى رويكرد هاى نظرى گوناگون نسبت به نشاط اجتماعى مى‌توان به نظريات ذيل اشاره كرد:

**اينگلهارت** با تاكيد بر ديدگاه الكوى تطابق آرزو با وضعيت عينى مدعى است زمانى كه وضعيت فرد با آرزو و توقعات اش تطابق مى‌يابد، فرد احساس رضايتمندى فراوانى مى‌كند و در اين حالت شادى بيشترى از خود بروز مى‌دهد.

**هنظر وبنهون** معتقد است نشاط در سطح خرد، وابسته به توانايى هاى شخصى مانند كارآمدى، عزت نفس، استقلال و مهارت هاى اجتماعى است. تحصيلات و درمان نيز مى‌تواند ارتقاء دهنده مهارت هاى مذكور باشد.

از نظر **آرگائل**، اعتقادات دينى يكي از عوامل مؤثر بر شادى و نشاط اجتماعى است. به نظر او افراد متدين، نسبت به افراد غيرمتدين، شادى و رضايتمندى بيشترى از زندگى دارند.

**دوركيم** در تبیین شادى و نشاط اجتماعى به جشن هاى دسته جمعى توجه مى‌كند. جشن هاى جمعى برخلاف مناسك دينى كه از تقدس برخوردارند و كمتر تغيير پذيرند، آسان تر با شرايط، مقتضيات و نياز هاى زندگى بشرى سازگار

مى‌شوند. از سوى ديگر، تنش هاى عاطفى، رفع تيرگى هاى روابط بين افراد و کاهش كشمكش هاى اجتماعى را به همراه دارد.

## تعيين كننده‌هاى اصلى نشاط

با توجه به اينكه نشاط به نوعى محصول رضايتمندى افراد از زندگيشان است مشخص كردن رضايتمندى مستلزم مشاهدۀ دو عامل اساسى است كه از جهاتى با يكدیگر در تقابل قرار دارند. يكي از اين دو عامل احساس آنى رضايتمندى يا ناخشنودى افراد است. دومين عامل كيفيت ارزيايى كلى افراد از زندگيشان است، و ميزان رضايتمندى عمومى تری كه كمتر در معرض دگرگونى و تغيير قرار مى‌گيرد. گزارش جهاني نشاط تلاش

کرده تا متغیرهایی را که بازنمایاننده ی نشاط اجتماعی هستند به متغیرهای اجتماعی عینی تری نسبت بدهد. نتایج این محاسبات استخراج ۶ متغیر ذیل -متغیر ۱ تا ۶- می باشد. متغیرهای چهارگانه ی تکمیلی -موارد ۴ تا ۱۰- در واقع پوشش سوبه ها و سطوحی از مقوله ی نشاط است که به نظر میرسد در نهایت در هیچ یک از متغیرهای شش گانه ی گزارش جهانی نشاط موضوع بحث و بررسی قرار نمی گیرند و حال آنکه هر تحلیل بسنده ای از پدیده ی نشاط می بایست این وجوه را نیز مد نظر قرار دهد.

### ۱. سرانه ی تولید ناخالص داخلی (GDP per capita)

بدیهی ترین تصور درباره ی درآمد اشخاص و تأثیر آن بر میزان احساس نشاط یا شادکامی آن ها این است که بخش بزرگی از احساس افراد درباره ی زندگی شان در کلیت محصول میزان رفاه مادی آن هاست، و به این ترتیب میان رفاه فرد و رضایت ذهنی او از زندگی رابطه مستقیمی وجود دارد.

### ۲. حمایت اجتماعی (social support)

حمایت اجتماعی روابط خانوادگی یا شبکه ی دوستی یا داشتن کسی که بتوان در زمان مواجهه با مشکلات روی او حساب کرد. طور کلی انتظار میرود کسانی که گرفتار شرایط آنومیک هستند، از حمایت اجتماعی پایین تری برخوردار باشند. در واقع حمایت اجتماعی اندک با احساس سرگشتگی مداوم، و نوعی ابهام فلج کننده در اکثر لحظات زندگی هر روزه مترادف است. بطور خلاصه، باید پذیرفت که حمایت اجتماعی، با وجود همبستگی بالایی که با تمامی جنبه های شادکامی و نشاط عمومی دارد، تنها در ابعادی محدود می تواند به مثابه متغیری قابل کنترل در دسترس ارگانهای تصمیم گیرنده قرار بگیرد.

### ۳. امید به زندگی (life expectancy)

در لغت به معنی تعداد متوسط سال هایی است که یک شخص اگر شرایط مرگ و میری را که در جدول عمر مشخص شده، به کار بندد، زندگی خواهد کرد. و در اصطلاح عبارت است از تعداد سال هایی که انتظار می رود یک فرد از یک سن تا سن دیگر زنده باقی بماند.

### ۴. آزادی اتخاذ تصمیم های اصلی زندگی (freedom to make life choices)

آزادی انتخاب رشته ی تحصیلی، شغل، آزادی عمل در زندگی روزمره. آزادی انتخاب در مجموع ۹۰ درصد از تغییرات ارزیابی کلی از زندگی را در گزارش نشاط جهانی تبیین می کند. دنیای مدرن، خواسته های انسان ها از جامعه ای که در آن زندگی می کنند همواره در نوعی رفت و برگشت ناهمساز میان آزادی خواهی و طلب حمایت اجتماعی، میان گسستن قیود کهن زندگی اجتماعی و فرار از تنهایی و بی هنجاری زندگی مدرن، شکل گرفته است. در حقیقت آزادی انتخابی که در اینجا درباره ی آن صحبت میکنیم تنها در حضور قاعده ها و محدودیت های اجتماعی مشخصی معنا دارد، گیرم این محدودیت ها و قواعد با قیود سنتی متفاوت باشند.

## ۵. سخاوت (generosity)

سخاوت به معنی مشارکت در کارهای عام‌المنفعه است. درست است که کمک مالی به خیریه‌ها، پارامترهای مهمی از وضعیت زندگی اجتماعی افراد را آشکار می‌سازد، اما نکته‌ی مورد نظر در اینجا این است که هدف، سنجش تمایل ذهنی و خودانگیخته‌ی افراد به ایفای نقش در امور همگانی جامعه، و در واقع به نوعی سنجش میزان مسئولیت‌پذیری اجتماعی افراد بوده است.

## ۶. ادراک فساد (of corruption perception)

## ۷. فراغت (تفریح، سفر خودآفرینی و خلاقیت، رسانه‌ها)

## ۸. جشنها و مراسم جمعی (کارناوال‌ها)

فستیوال‌های هنری مردمی، اعیاد مذهبی، مناسبت‌های سیاسی و ملی و بسیاری موارد مشابه دیگر تا حدودی تجربه‌ی زندگی جماعتی را در جوامع مدرن بازآفرینی می‌کنند. چنین موقعیت‌هایی از جهات متعددی پراهمیت هستند که تجدید شور و شوق ملی یا تحکیم هویت جمعی اقلیت‌های قومی و مذهبی مهمترین آن‌هاست. واضح است که مراسم جمعی نیز، کیفیت بافت اجتماعی را از جنبه‌ای تازه می‌سجد.

## ۹. امنیت (با ابعاد وجودی یا معنویت، شغلی، عاطفی و اجتماعی)

## ۱۰. امید

## جمع‌بندی

حمایت اجتماعی، ادراک فساد و آزادی انتخاب از نظر اندازه اثر و امکان بهبود این متغیرها قابلیت بسیاری برای ارتقا دارند. با فرض حفظ وضعیت سه شاخص اول (درآمد، سخاوت و سلامت) در وضعیت فعلی، و جبران تنها یک سوم تفاوت سه شاخص حمایت اجتماعی، ادراک فساد و آزادی تصمیم‌گیری، خواهیم توانست رتبه بالاتر برویم.

علاوه بر این، همانطور که در گزارش جهانی نشاط آمده است باید به نقش مهم عاطفه مثبت و عاطفه منفی نیز توجه داشت. بنابراین کلیه اقدام‌هایی که باعث افزایش عاطفه مثبت و کاهش عاطفه منفی در جامعه می‌شوند، از جمله اقدامات موثر در ارتقای نشاط جامعه هستند. برای افزایش عاطفه مثبت می‌توان برنامه‌ریزی‌های متنوعی را طراحی و اجرا کرد ولی از طرف دیگر برای کاهش عاطفه منفی بیشتر باید به "نبایدها" توجه کنیم؛ یعنی چه کارهایی را نباید انجام داد تا ایجاد عاطفه منفی نکنیم. زیرا بخش قابل توجهی از عاطفه منفی موجود در جامعه در اثر تصمیم‌ها، اقدامات و خبرسازی‌هایی که انجام می‌دهیم ایجاد می‌شود.

در آخر به ارائه راهکارهای افزایش نشاط اجتماعی می پردازیم :

- \* اتخاذ سیاست رشد اقتصادی و سپس عدالت اجتماعی
- \* رشد و گسترش شبکه حمایت همسالان (peer support network)
- \* رشد و گسترش رویکرد تاب آوری اجتماع نگر در مدارس و دانشگاه ها به منظور ارتقاء حمایت های اجتماعی بویژه برای دانشجویان آسیب پذیر
- \* رشد و گسترش شبکه حمایت اجتماعی در نظام سلامت
- \* حمایت و تقویت تشکل های غیر دولتی جوانان
- \* تسهیل و گسترش شبکه های حمایت اجتماعی در فرهنگسراها، خانه های سلامت و کانون های سلامت محور شهرداری
- \* ارتقای آگاهی های عمومی و ترویج سبک زندگی سالم
- \* ترویج سبک زندگی سالم
- \* کاهش انگ و تبعیض در به کار گیری افراد در محیط های کار (انک ناشی از برخی بیماری های جسمی و روان پزشکی)
- \* پیشگیری از خشونت علیه همسر
- \* ارتقای فرهنگ زیست شهری و سلامت شهری : کارآمدسازی سامانه های بهداشت عمومی در سطح شهر، مقابله با بحران های ترافیک، آلودگی هوا و بحران های زیست محیطی
- \* استقلال فردی و بلوغ اجتماعی به اتکای آموزش شهروندی
- \* گشایش فضای فرهنگی به روی سلايق متفاوت شهروندان
- \* تضمین قانونی آزادی های مشروع اجتماعی و فرهنگی
- \* خروج فوری از تبلیغ دیدگاه های سیاسی یک جریان، انعکاس بی طرفانه اخبار سیاسی، اقتصادی و فرهنگی، ایجاد امکان حضور برای بیان سلايق مختلف سیاسی، اجتماعی و فرهنگی
- \* ایجاد حساسیت در قبال مسائل و مصائب اجتماعی
- \* مقابله ی سیستماتیک با فساد اداری از طریق تقویت شفاف سازی و پاسخ گویی
- \* باز تعریف فراغت به مثابه ی فرهنگ و فرهنگ به مثابه ی خود آفرینی
- \* افزایش سهم کالاهای فرهنگی، هنری و رسانه ای در سبد مصرف خانوارها
- \* برقراری توازن میان زمان کار و زمان فراغت

- \* ارتقای کیفیت فراغت عمومی به واسطه ی ایجاد تنوع در پخش برنامه های بهره مند از کیفیت هنری، آموزش مطلوب
- \* توقف تجاری سازی فراغت و بخشیدن فضا به مردم برای ایجاد خلاقیت های جمعی و گسترش فضاهای همگانی و نه طبقاتی
- \* برگزاری برنامه های فرهنگی هنری محله ای
- \* حمایت از سازمان های مردم نهاد فعال در زمینه اوقات فراغت
- \* برنامه ریزی به منظور رشد فعالیت های ورزشی، هنری و تفریحی نسل جوان با تاکید بر مقتضیات دوره جوانی
- \* حمایت از آزادی اطلاعات و دسترسی همگانی به اطلاعات
- \* پیگیری سیاست تنش زدایی منطقه ای و جهانی سیاست صلح
- \* تامین امنیت شغلی و کاهش اضطراب دائمی از دست دادن شغل
- \* رشد و حمایت از برگزاری مراسم و جشن های دانشجو محور
- \* برنامه ریزی و تدوین تقویم سالیانه برگزاری مراسم و مناسبت های ملی و مذهبی
- \* تشویق خلاقیت و نوآوری از مجرای کنشگری و طرح های مبدعانه
- \* برنامه ریزی به منظور استفاده بهینه از استعدادها و توانایی های جوانان و نوجوانان و بهره گیری از امکانات و منابع دستگاه های اجرایی ذیربط
- \* برنامه ریزی برای واگذاری فعالیت های قابل واگذاری دستگاه های اجرایی به تشکل ها و سازمان های غیر دولتی جوانان با همکاری مراجع ذیل ربط

در پایان لازم به ذکر است هیچ یک از مؤلفه ها و متغیرهای شاخص شادی نمی تواند بلافاصله متحول شوند و تغییر کنند و هر کدامشان تنها در فرآیندی تاریخی، آن هم به شرط سیاستگذاری سنجیده و درست، احیاناً بهبود پیدا می کنند. از همین رو، در این جستار اساساً تلاش شده است که به خطوط کلی و جهت گیری های کلان اشاره شود.



A series of horizontal dashed lines for writing.



# تأثیر فضای مجازی بر سلامت روان جوانان و نوجوانان

مؤلفین و گردآورندگان:

فریبا منصوری

کارشناس سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی لرستان

معصومه قاسم زاده

کارشناس سلامت روان دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت

بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



## تأثیر فضای مجازی بر سلامت روان جوانان و نوجوانان

### فضای مجازی :

در طی ۲۵ سال گذشته اطلاعات جدید و فناوری های ارتباطی تغییرات زیادی کرده است و افراد تعاملات زیادی با دنیای اطراف خود دارند فضای سایبری ، فضای دیجیتال / مجازی است که از طریق شبکه های رایانه ای ایجاد می شود و با استفاده از جلوه های سمعی و بصری سعی در شبیه سازی دنیای واقعی دارد. فضای مجازی فرصت های زیادی را در امر آموزش، به اشتراک گذاری و ارتباط ارایه می دهد تا قبل از آن ممکن نبود.

### فضای مجازی شامل موارد زیر است :

- الف) زیر ساخت های فیزیکی و ابزار ارتباط راه دور
- ب) شبکه های کامپیوتری و ارتباط آن ها (اینترنت)
- ج) اینترنت

فضای مجازی نه تنها یک ابزار ارتباطی است بلکه ماهیتی اجتماعی دارد. به طور کلی، تکنولوژی های جدید ارتباطی مانند گوشی های همراه، بازی های اینترنتی، شبکه های اجتماعی روش زندگی ما را تغییر داده اند و شرایط جدیدی فراهم کرده اند. مانند هر فرهنگ دیگری، فضای مجازی، کدهای اخلاقی خودش را دارد که از آن به اخلاق مجازی (Cyber Ethics) یاد می شود. احترام به فضای خصوصی دیگران یکی از قواعد اصلی تلقی می شود.

کارکردهای مختلف و گسترده اینترنت باعث رشد روزانه مصرف کنندگان این فناوری شده است، بر اساس اعلام سایت جهانی اینترنت (Internet World States) حدود ۵۶/۷ درصد از جمعیت ایران در سال ۲۰۱۶ از اینترنت استفاده می کرده اند که این رقم ایران را در رتبه سیزدهم در بین کشورهای دنیا قرار داده است. بنابر این استفاده از اینترنت جزء گریزناپذیر زندگی امروز است.

در دسترس بودن اینترنت مزایای زیادی دارد و منجر به پیشرفت‌های زیادی می‌شود. علی‌رغم تمام امکانات و مزایایی که تکنولوژی جدید ارتباطی فراهم کرده است. استفاده نادرست از آن با تبعاتی همراه است. به همین دلیل توصیه می‌شود که قبل از استفاده از این روش‌های ارتباطی ماهیت آن را بهتر بشناسیم و آموزش لازم را درباره‌ی مزایای و معایب آن بگذرانیم. از خطرات بالقوه‌ی این فضا می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

مورد تهدید و باج‌گیری قرار گرفتن، دزدی، مواجهه با محتوی نامناسب (آسیب به خود، خشونت، تبعیض نژادی) اعتیاد به اینترنت و بازی‌های کامپیوتری.

## تأثیر منفی رسانه‌های اجتماعی در جوانان و نوجوانان:

### ۱. افسردگی و اضطراب

تحقیقات نشان می‌دهد که جوانان و نوجوانانی که بیش از ۲ ساعت در روز صرف رسانه‌های اجتماعی می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که در معرض خطر ابتلا به اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب قرار گیرند.

### ۲. خواب:

مطالعات متعدد نشان داده است که افزایش استفاده از رسانه‌های اجتماعی و تجهیزاتی مانند تلفن، لپ‌تاپ قبل از خواب ارتباط معنی‌داری با کیفیت پایین خواب در جوانان و نوجوانان دارد.

### ۳. سایبری:

بدرفتاری در دوران کودکی یکی از عوامل خطر عمده برای تعدادی از مسائل، از جمله سلامت روان، آموزش و ارتباطات اجتماعی، با اثرات طولانی مدت است که اغلب از طریق بزرگسالی انجام می‌شود.

### ۴. اعتیاد به اینترنت:

کیمبرلی یانگ برای اولین بار در مقاله‌ای در سال ۱۹۹۶ مطرح کرد که استفاده نامناسب از کامپیوتر می‌تواند معیارهای اعتیاد را پر کند در کشورهایی مثل چین و کره جنوبی اعتیاد به اینترنت به عنوان یک تهدید سلامت عمومی تلقی می‌شود.

### ۵. رفتارهای جنسی:

یکی از اثرات منفی رسانه‌های اجتماعی بر جوانان و نوجوانان فراوانی محتواهای واضح جنسی در سامانه‌های مختلف است. برخورد با محتوای جنسی که رفتارهای خطرناک یا غیر واقعی را به تصویر می‌کشد اثرات منفی بر نوجوانانی که در آغاز تکامل هویت جنسی خود هستند می‌گذارد. این امر موجب می‌شود که آن‌ها انتظارات غیر معقولی از هنجارهای جنسی داشته باشند و در برقراری ارتباط جنسی سالم دچار مشکل شوند.

## ۶. رشد مغز:

جوانان و نوجوانان مبتلا به اعتیاد اینترنتی در طول زمان دچار تغییرات ساختاری خصوصا در قشر خاکستری مغز خواهند شد که می‌تواند کیفیت یادگیری و روند تحصیلات آن‌ها را مختل کند.

نشانه‌های استفاده زیاد از اینترنت:

- \* اشتغال ذهنی با اینترنت طوری که مهم‌ترین منبع رضایت فرد از زندگی باشد.
- \* پرداخت کمتر به روابط دوستی و قطع روابط اجتماعی
- \* احساس پوچی، افسردگی و تحریک پذیری وقتی کامپیوتر در دسترس نباشد.
- \* علایم ترک هنگام عدم دسترسی به اینترنت و کاهش استفاده از آن شامل بیقراری، اضطراب، افسردگی.
- \* میل افزایش یابنده به استفاده از اینترنت
- \* دروغ گفتن در مورد مدت زمان آنلاین بودن
- \* انکار جدی بودن مشکل استفاده از اینترنت
- \* بی‌خوابی و خستگی زیاد
- \* افت تحصیلی
- \* عدم شرکت در فعالیت‌های اجتماعی مدرسه
- \* توجه اینکه آموزش از طریق اینترنت بیشتر از مدرسه است.

صاحب نظران و پژوهشگران علوم انسانی معتقدند که ورود اینترنت به فضای زندگی انسان‌ها در کنار مزایا و محاسن غیر قابل کتمان، باعث به وجود آمدن یکسری دغدغه‌ها و نگرانی‌ها شده و روابط افراد را بشدت تحت تاثیر قرار داده است که به اختصار به بعضی از آن‌ها اشاره می‌شود:

## ایجاد آشفته‌گی در خانواده‌ها:

شکستن حرمت‌ها و قبح‌شکنی از گناهان همراه با ایجاد آشفته‌گی در اصلی‌ترین عنصر سازنده‌ی جامعه یعنی "نهاد خانواده" که این کار با هدف از بین بردن نقش سازنده خانواده در تربیت فرزندان صورت می‌گیرد.

## افزایش هنجار شکنی در جامعه:

ویژگی‌های فضای مجازی موجب بالا رفتن آمار جرم و اعمال مجرمانه و تشدید آسیب‌های اجتماعی شده و ارزش‌های انسانی مانند اخلاق خانوادگی، حیا، حریم خصوصی، آموزه‌های سنتی و آداب و رسوم فرهنگی را مورد تاخت و تاز قرار داده است که نتیجه‌ی این تهاجم، درگیر نمودن نهاد خانواده با چالش‌های و تهدیدات جدی و کم‌رنگ شدن بسیاری از «ارزش‌های اجتماعی» برای افراد است.

## جهانی سازی:

از طریق تبلیغ و القای های غلط و نامتناسب با فرهنگ بومی در گذشته، افرادی که در یک محدوده‌ی جغرافیایی زندگی می‌کردند، دارای فرهنگ مخصوص همان محدوده بوده و از آن پیروی می‌کردند اما با گسترش فضای مجازی، این مرزهای فرهنگی از میان رفته و در نتیجه فرهنگ کاربران فضای مجازی تا حدود زیادی به هم شبیه‌تر شده است

## کمرنگ شدن نقش نظارتی خانواده‌ها:

بسیاری از والدین به دلیل ویژگی‌های خاص فضای مجازی و نبودن این پدیده، فرصت و یا توان کافی برای شناخت دقیق این فضا و کاربردهای آن را به دست نیاورده‌اند که این عدم آشنایی با فضای سایبری در کنار استفاده روزمره نوجوانان و جوانان و حتی کودکان از این فضا باعث شده است که یک فضای محرمانه و خصوصی بدون احساس وجود ناظر برای فرزندان ایجاد شود و آن‌ها بدون دغدغه به سایت‌ها و احیاناً شبکه‌های مختلف مجازی دسترسی یافته و به دلیل ویژگی‌های سنی و کنجکاوی‌های خود، از فضاهای ناسالم موجود در اینترنت متأثر شوند که این مساله در بلندمدت باعث تغییر رفتار فرد و به تبع آن جامعه می‌شود که معمولاً در مغایرت با عرف و ارزش‌های سنتی خانواده‌ها است.

## اختلال در شکل‌گیری شخصیت:

عناصر سه‌گانه هویت، یعنی خود شخص، فرهنگ و جامعه، در تکوین شخصیت هر فرد نقش مهمی را ایفا می‌کنند. از آن‌جا که فضای سایبری، صحنه‌ای فرهنگی و اجتماعی است که کاربر را در موقعیت‌های متنوع، نقش‌ها و سبک‌های زندگی قرار می‌دهد، زمینه‌ای است برای آسیب‌پذیری شخصیت کاربر و در بسیاری از مواقع، چند شخصیتی شدن فرد می‌شود.

## به خطر افتادن حریم شخصی:

گردانندگان شبکه‌های اجتماعی قادرند به حریم خصوصی کاربران دست‌رسی پیدا کنند و اطلاعات شخصی افراد را در اختیار دیگران و یا مراکز قرار دهند

## شکاف نسل‌ها:

استفاده از اینترنت شکاف میان نسل‌ها را بیشتر کرده و با ورود وسایل و تکنولوژی‌های جدید به عرصه خانواده‌ها، شاهد هستیم که اعضای خانواده ساعت‌های متمادی در کنار یکدیگر می‌نشینند، بدون آنکه حرفی برای گفتن داشته باشند. امروزه نشست‌های خانوادگی که در آن والدین و فرزندان درباره موضوعات مختلف خانوادگی و کاری با هم گفتگو کنند، رو به کاهش است. روابط موجود میان والدین و فرزندان رو به سردی گرائیده و دو نسل به دلیل داشتن تفاوت‌های اجتماعی، زندگی را از دیدگاه خود تفسیر می‌کنند.

## اعتیاد به اینترنت:

یکی از آسیب های اینترنت، اعتیاد به آن است که افراد معتاد به این ابزار، بعلت استفاده افراطی از اینترنت، با معضلات زیادی مواجه می شوند و این نوع اعتیاد مدرن، در جامعه ما نیز با گسترش روزافزون استفاده از اینترنت، رشد فزاینده ای پیدا کرده است که خود آغاز یک آسیب بزرگ برای نیروی انسانی کشور می باشد. قابل ذکر است که در صورت وابستگی زیاد

نوجوان و جوان به این موضوع می بایست از متخصصین حوزه سلامت روان مثل روانشناس، روانپزشک کمک گرفت

لازم به یادآوری است علاوه بر موارد ذکر شده، آسیب های متعدد دیگری نیز از ناحیه ورود ابزارهای مدرن رسانه ای، به جوامع بشری تحمیل شده است که از آن جمله می توان به؛

رواج «تفرّد» و کاهش روحیه ی مسئولیت پذیری، در معرض خطر قرار گرفتن روابط چهره به چهره، کم رنگ شدن ارزش های مترقی، جعل هویت و کلاه برداری، رواج سطحی نگری فکری، مزاحمت ها و جرایم سایبری، ترویج روحیه ثروت اندوزی زندگی اشرافی، اتلاف زمان، کاهش کارآمدی افراد، به خطر افتادن حقوق مادی و معنوی مولفین از جمله کپی رایت، افسردگی و انزوای... اشاره کرد.

خلاصه اینکه تکنولوژی های جدید ارتباطی و به خصوص فضای مجازی، در عین اینکه کاربرد های مثبت داشته و مخاطب را از رخدادها و وقایع مطلع می نمایند، محدودیت ها و امکاناتی را در خود دارند که کاربر را به خود وابسته کرده و امکان تحلیل رازوی سلب می نمایند به این معنی که مخاطب این رسانه ها، دانستن را مقدم بر تحلیل کردن می داند و این نخستین قدم برای از بین رفتن تفکر انتقادی و نقاد در جامعه است.

## نشانه های استفاده سالم از اینترنت :

\* رعایت برنامه ای از پیش تعیین شده کار با اینترنت و کامپیوتر به طوری که از ساعت برنامه ریزی شده بیشتر نشود

\* خانواده استفاده بیش از حد از اینترنت را گزارش نکنند

\* بودجه مالی مشخصی برای استفاده اینترنتی تعیین شده باشد و از آن میزان بیشتر نشود

\* به زمان تعیین شده برای تکالیف کاری و تحصیلی برسد

\* لذت بردن از فعالیت هایی غیر از کار با اینترنت و کامپیوتر

\* اختصاص دادن انرژی بیشتر برای برقراری ارتباط با افراد دنیای واقعی تا غربیه اینترنتی

\* دانستن این که افرادی که به اینترنت و کامپیوتر علاقه دارند دچار مشکلاتی می شوند

\* میل بیشتر برای بیرون رفتن با خانواده و دوستان داشته باشد تا استفاده از اینترنت و کامپیوتر .

## اثرات مثبت رسانه های اجتماعی بر نوجوانان:

### ۱. دسترسی به اطلاعات سلامت:

اطلاعات متخصص سلامت که شبکه های اجتماعی ارائه می دهد برای نوجوانانی که ممکن است از مسائل بهداشت روان رنج ببرند فرصتی برای خواندن، تماشا یا گوش دادن و درک تجربه های بهداشتی دیگران فراهم می کند که آن ها را متصل می کند به واقعیت و هویت واقعی خود.

### ۲. حمایت عاطفی:

مکالمات در رسانه های اجتماعی می توانند جوانان و نوجوانان را با تعاملات ضروری برای غلبه بر مسائل مربوط به سلامت آماده کنند به خصوص هنگامی که ممکن است برای حمایت چهره به چهره در فضای واقعی دسترسی وجود نداشته باشد.

### ۳. ابعاد اجتماعی:

بسیاری از جوانان و نوجوانان با پیوستن به گروه ها و با صفحات مربوط به جوانان و نوجوانان همدردی، افکار و نگرانی های خود را با افراد به اشتراک بگذارند.

### ۴. خودباوری:

خودباوری و هویت فردی جنبه های مهم توسعه در طول سال ها هستند. رسانه های اجتماعی می توانند به عنوان یک سکوی موثر برای بیان احساس مثبت عمل کنند، به این ترتیب که جوانان و نوجوانان بهترین ایده های خود را ارائه دهند.

### ۵. روابط:

شواهدی وجود دارد مبنی بر اینکه دوستی قوی جوانان و نوجوانان می تواند با تعاملات رسانه های اجتماعی تقویت شود و آن ها بتوانند با کسانی که قبلاً می شناختند ارتباطات قویتری برقرار کنند.

## راهکارها:

۱. اقدامات درون فردی یعنی کاربران فناوری اطلاعات را یاد بگیرند؛ در زمینه آشکارسازی اطلاعات شخصی، ارتباط با غریبه ها، میزان استفاده از فضای مجازی، چگونگی مواجهه با اطلاعات استخراج شده از فضای مجازی و ... چگونه رفتار کنند.

۲. اقداماتی از جمله ایجاد تفکر انتقادی، یادگیری سواد رسانه ای و رژیم رسانه ای راهکارهایی هستند که به خودمراقبتی جوانان و نوجوانان در فضای مجازی منجر خواهد شد؛ به نحوی که بدانند از چه امکاناتی استفاده و از چه قسمت هایی صرف نظر کنند. اقدامات برون فردی یعنی راهکارهایی مانند میانجی گری، فیلترینگ و ... که اطرافیان جوانان و نوجوانان مخصوصاً والدین، می توانند برای کاهش آسیب های آن انجام دهند.

۳. افزایش سواد رسانه ای والدین برای اینکه بتوانند جوانان و نوجوانان خود را برای استفاده از فضاهای مجازی راهنمایی نمایند.

### فواید فضای مجازی برای سلامت روانی

گفته می شود ابزار احساسات در فضای مجازی می تواند بر خلق تاثیر بسیاری داشته باشد و حتی منجر به بروز برخی موارد خشنودی یا افسردگی شود. در نقاط مختلف جهان تحقیقات فراوانی در زمینه مضرات فضای مجازی انجام شده است که همگی نشان می دهد مثلا اعتیاد به اینترنت به مشکلی فراگیر در میان جوانان و نوجوانان تبدیل شده و به نظر می رسد این مشکل همه جا وجود دارد، اما نکات مثبتی هم در استفاده از این ابزار وجود دارد. استفاده از اینترنت می تواند خوب یا بد باشد، بستگی دارد چطور از آن استفاده کنید.

در ادامه به برخی از آثار مثبت فضای مجازی بر سلامت روانی اشاره می کنیم:

#### تسکین انزوای اجتماعی و تنهایی، از طریق گشودن راه های ارتباطی جدید:

فضای مجازی فرصتی برای برقراری ارتباط با دیگران است و حتی افرادی که بیمار هستند می توانند بدون فاش کردن هویت خود، احساسات خود را در این فضا بروز دهند.

#### انگیزه ای برای ایجاد تغییرات سالم در سبک زندگی:

فضای مجازی می تواند ابزاری انگیزشی برای دستیابی به اهداف سبک زندگی سالم مانند ترک سیگار یا عضویت در باشگاه و ورزش منظم باشد. در واقع اعلام یک هدف در فضای مجازی و خبر دادن درباره روند پیشرفت آن، مسئولیت پذیری شما را نسبت به آن هدف افزایش می دهد و از طرف کسانی که شما را از طریق آن فضا دنبال می کنند، برایتان انرژی مثبت به وجود می آورد. تحقیقات دانشمندان انگلیسی نشان می دهند به اشتراک گذاشتن یک هدف هم مسئولیت پذیری فرد را افزایش می دهد و هم به حفظ تمرکز و افزایش تدریجی شانس کسب موفقیت کمک می کند.

#### امکان جلب حمایت و مداخله اجتماعی:

خطوط تلفنی و مشاوره ۲۴ ساعته جهت پیشگیری از خودکشی، تنها منابع حمایتی نیستند. بلکه بسیاری از سایت ها هستند که خدمات حمایتی به مشتریان ارائه می دهند و برخی از آن ها نیز از طریق پیامک، توصیه های روزانه، پیام های انگیزشی و اطلاعات سودمند برای بهبود کاربران نیازمند کمک ارسال می کنند.

#### ساخت گروه وانجمن:

فضای مجازی به شکل سازمان یافته و آنلاین امکان ملاقات افرادی را که علائق مشترک دارند، فراهم می کند. اعضای یک گروه می توانند از طرفداران یک بازی تا کسانی باشند که اعتیادشان را ترک کرده اند.

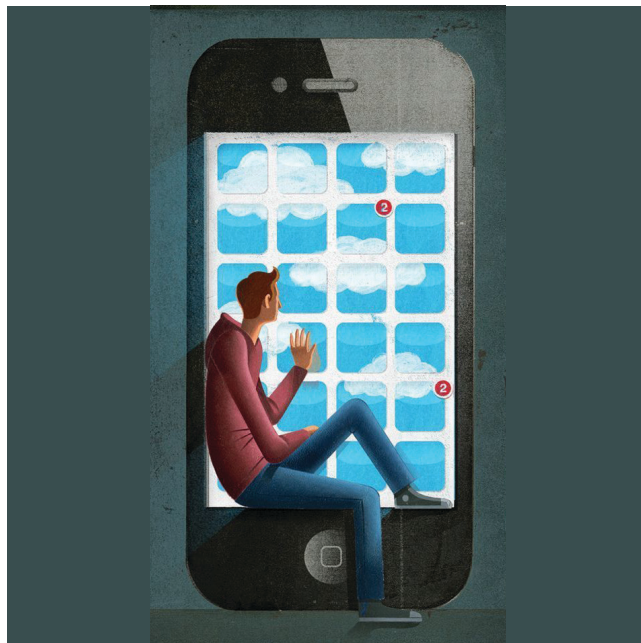


### تقویت روابط فعلی :

فضای مجازی می‌تواند روابط فعلی را نیز مدیریت کند؛ مخصوصاً رابطه با کسانی را که دور از ما زندگی می‌کنند و به دلیل محدودیت‌های جغرافیایی این رابطه گسسته شده است. فضای مجازی همچنین می‌تواند برای حفظ رابطه با کسانی که دچار ناتوانی هستند، مانند سالمندان یا معلولان جسمی و حرکتی که قادر نیستند از منزل خارج شوند، سودمند باشد و نیز این فضا می‌تواند وسیله‌ای برای جلب حمایت و حتی کمک به بالابردن روحیه افراد افسرده باشد.

### فرصتی برای توسعه مهارت‌های فنی و دیگر مهارت‌های لازم برای فعالیت نوجوانان در جامعه:

یکی از شایع‌ترین دوره‌های هابی که بر سر راه افراد بیمار یا افسرده وجود دارد، این است که آنان نمی‌توانند با نزدیکان خود درباره مشکلات‌شان صحبت کنند؛ در حالی که بیشتر جوانان و نوجوانان قادرند در اینترنت توصیه‌های سلامتی در زمینه موضوعاتی مانند بارداری، درمان آکنه و... را جست‌وجو کنند و از اطلاعات دریافتی خود بهره‌برند. فضای مجازی در کنار نیروی مخربی که روی رشد فردی دارد، می‌تواند معکوس عمل کند؛ مثلاً بسیاری از جوانان و نوجوانان حرف‌هایی را که نمی‌توانند با والدین خود بگویند، به صورت پست‌های آنلاین به اشتراک می‌گذارند. به این ترتیب دوستان و همسالان آن‌ها سریع‌تر می‌توانند در مورد موضوع مطرح شده مداخله کنند و همین امر، فرصتی برای تجربه ابراز احساسات به شیوه‌های خلاقانه است که به خودی خود به درمان کمک می‌کند. اگرچه خطرات فضای مجازی را نمی‌توان انکار کرد، ولی بهتر است والدین روی کاربردهای مثبت آن نیز تمرکز کنند و عادت‌های بهتری را در وجود فرزندان خود پیروانند.



A series of horizontal dashed lines for writing.

# خانواده و سلامت روان جوانان و نوجوانان

مؤلفین و گردآورندگان:

نیلوفر پیماندار

کارشناس سلامت روان دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت  
بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

آرزو سجادپور

کارشناس سلامت روان دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت  
بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



## خانواده و سلامت روان جوانان و نوجوانان

پیامبر(ص) می‌فرماید: «كُلُّ مُوَلُوْدٍ يُوَلَّدُ عَلٰى الْفِطْرَةِ حَتّٰى يَكُوْنَ اَبَوَاهُ يَهُودًا نِهٖ وَ يَنْصَرَانِهٖ»؛ هر کودکی با فطرت توحید متولد می‌شود، این والدین او هستند که کودک را یهودی یا مسیحی تربیت می‌کنند.

### مقدمه:

خانواده سالم و موفق، مجموعه‌ای است که در آن، همه اعضا موفق هستند و همه مناسبات میان افراد آن روال طبیعی و موفقیتی دارد. اعضای این خانواده می‌توانند از قدرت‌های انسانی خود استفاده کنند. آن‌ها از این قدرت‌ها برای مشارکت و تعاون و ارضای نیازهای فردی و جمعی خود استفاده می‌کنند. خانواده سالم به مانند خاک سالمی است که در آن افراد رشد سالم دارند و انسان‌ها بالغ می‌شوند و نقش مهمی در ترویج استفاده از مهارت‌های سالم زندگی را دارند. والدینی که فاقد مهارت‌های مفید زندگی هستند با عدم تامین الگوی مناسب برای فرزندان مشکلاتی را برای آن‌ها در آینده فراهم می‌کنند.

جوان و نوجوانی که در محیط خانواده مورد توجه و تاکید قرار بگیرد و از مهر و محبت صادقانه والدین برخوردار گردد، احساس عزت نفس می‌کند و نسبت به خود نگرشی توأم با احترام پیدا می‌کند و همین احساس باعث می‌شود که در برقراری ارتباط

با دیگران مطمئن‌تر عمل کند و مسلماً باید دانست که همبستگی بالایی بین دریافت محبت از والدین و احساس مالکیت و تعلق به آن‌ها با سلامت روانی جوانان و نوجوانان وجود دارد.

رفتار و گفتار والدین می‌بایست الگویی برای فرزندان باشد. فرزندان از والدین خود تقلید می‌پذیرند و همانندسازی می‌کنند. بی‌قراری و آشفتگی پایدار پدر و مادر بر سلامت عاطفی و رشد مهارت‌های شناختی نوجوانان تأثیر منفی دارد، بنابراین در ابتدا نیاز به سلامت روانی والدین است که در صورت دارا بودن می‌توانند در جهت ایجاد سلامت روانی فرزندان خود تلاش کنند.

## جوانی چه دوره ای است؟

جوانی به دوره ای از زندگی گفته می شود که حد فاصل بین نوجوانی و میانسالی است. اگر چه محدوده سنی نوجوانی با محدوده سنی دوران جوانی متفاوت است؛ ولی خصائص، علائم و ویژگی های آن دوره کم و بیش مشابه، نزدیک و همانند است.

## ویژگی ها و خلیات دوران جوانی و نوجوانی:

### ۱. استقلال طلبی

یکی از اساسی ترین ویژگی های کودک وابسته بودن اوست. مثلاً کودک به پدر و مادر، اطرافیان و حتی آموزگاران خویش وابسته است. این وابستگی تنها وابستگی عاطفی نیست؛ بلکه در بروز رفتارها نیز نوعی مقلد و وابسته به شمار می آید. یا در تصمیم گیری مستقل عمل نمی کند و به گونه ای احساس وابستگی می نماید، اما جوان و نوجوان وابسته خو نیست و از تعلق و وابسته بودن گریزان است. او می خواهد خود ببیند، خود تصمیم بگیرد و خود رفتار نماید. با آنکه ممکن است رفتارها و تصمیم های او نادرست باشد؛ اما به دلیل حس استقلال طلبی و خودبسندگی، همه عوارض این گریز از تعلق را می پذیرد و بر پای خویش می ایستد.

اگر والدین به دلیل این استقلال طلبی او را همواره به خود واگذار کنند، آن ها دچار مشکل می شوند. شاید حتی این خوی مثبت به خلق ناهنجار مبدل گردد. از سویی عدم اعتماد به جوان و نوجوان و با زبان کودکانه با او سخن گفتن و در ریز و درشت امور او دخالت نمودن نه تنها اثر مثبتی بر جای نخواهد گذاشت، بلکه او را عصیان گر و پندگریز خواهد ساخت.

### ۲. جوان، نوجوان و پرخاشگری

یکی از اساسی ترین خصائص بیولوژیکی جوان و نوجوان در فشار بودن و در نتیجه پرخاشگری اوست. کارکرد سیستم زیستی و التهابات و غرایز مختلف وی به نوعی او را در فشار نشان می دهد و نتیجه ی طبیعی این در فشار بودن، بروز رفتارهای پرخاشگرایانه می باشد. اگر خوی پرخاشگری او مورد توجه قرار نگیرد و صرفاً به پیش زمینه های تعلیمی و تربیتی ارجاع داده شود از این روزمینه ی نادیده گرفتن و حتی سرکوب آن فراهم آید، نه تنها جوان رام و مطیع نمی شود، بلکه ممکن است به صورت موقتی نیروهای سرکوب شده پنهان بماند و در موقعیتی دیگر و به صورت ضایعه و فاجعه بروز و ظهور نماید. در هر صورت این ویژگی جوان، رفتار سنجیده منطقی و ظریف و روان شناسانه را طلب می کند تا خصلت یاد شده به بحران منجر نشود.

### ۳. جوان و نوجوان احساس خلأ می کند

به طور طبیعی جوان مثل کودک مورد توجه نیست و از این رو اطراف خویش را خالی می یابد. چنانکه گفته شد جوان و نوجوان استقلال طلب است و استقلال طلبی ممکن است گاه به احساس خلأ منجر شود. چون خود تصمیم می گیرد، یا می خواهد تصمیم بگیرد و خود رفتار نماید و مقلد و وابسته نباشد احساس خلأ به او دست می دهد. این احساس خلأ باعث می شود که:

الف) خواهان جلب توجه باشد.

ب) به همدلی و همراهی میل پیدا نماید.

ج) رفتارهای توجه برانگیز را از خویش بروز دهد. پوشش های متفاوت، الگوبرداری از مدل های غیر بومی و عجیب، فعالیت ها و حرکات احساسی، نمونه هایی است که نشان می دهد رفتار جوان و نوجوان توجه برانگیز است.

### راهکارهای برقراری ارتباط با جوانان و نوجوانان در خانواده ها

رابطه عاطفی خانواده با جوان و نوجوان، او را در داشتن تصویری مثبت از خود یاری می کند. از اشتباهات رایج و شایع برخی والدین این است که احساس می کنند که فرزند آن ها صرفاً در دوران کودکی به محبت و تبادل عاطفی نیاز دارد و دوره جوانی و نوجوانی را خارج از این مقوله می پندارند. درحالی که آدمی در همه مراحل زندگی، چشم انتظار محبت دیگران است و فرد می تواند این عاطفه و محبت را در هر دوره از زندگی دریافت کند. محبت خانواده به جوان و نوجوان، در او احساس امنیت، اطمینان و اعتماد پدید می آورد و روح سرشار از تکاپو و تمنای وی را سیراب می سازد که نتیجه طبیعی آن احساس تعلق به خانواده است. علاوه بر این، روحیه خوش بینی و مثبت نگری را در نوجوان و جوان پرورش می دهد. این مسئله زمینه را برای بروز خلاقیت، نوآوری و شکوفایی استعداد های درونی نوجوانان و جوانان فراهم خواهد کرد.

به دلیل ویژگی های جوان و نوجوان و بحران هایی که با آن مواجه هستند، ارتباط با آن ها امری چندان ساده و آسان نیست. منظور از ارتباط سخن گفتن با او یا شنیدن سخن او نیست؛ زیرا سخن گفتن همیشه نشانه ایجاد ارتباط نیست و چه بسا ارتباط یکسویه پدید آورد. به همین دلیل مراد ما از ارتباط، ارتباط موثر و مداوم، تاثیرگذار و نتیجه بخش بین آن ها و خانواده است. بدون شناخت دنیای جوان و نوجوان، این هدف امکان پذیر نیست. از همین رو در این نوشته به خلیقات و بحران های جوان و نوجوان پرداخته می شود تا با آشنایی کامل از روحیات، علائق و انگیزه ها و نیازهای جوان و نوجوان به ارتباط با آن ها همت گماشته شود:

#### ۱. درک موقعیت جوان و نوجوان

مهمترین راهکار برای ارتباط با جوان و نوجوان، شناخت و درک و دریافت درست موقعیت اوست. ما همواره به کسی که مشکل ما را جدی نمی انگارد یا رفتار ما را توجیه ناپذیر می شمارد، می گوییم "اگر به جای من بودی چه می کردی؟"

این به جای من بودن یعنی درک موقعیت من که درک موقعیت، خود باعث می شود، رفتارهای فرد را بهتر تحلیل و تبیین نماییم. جوان و نوجوان نیز در موقعیت خاصی زندگی می کند. اگر بخواهیم با جوان و نوجوان صمیمی و مرتبط باشیم و رفتارهای وی را غیر عقلانی قلمداد نکنیم و مدام بر او خرده نگیریم، باید از دریچه ی دنیای او به قضایا بنگریم.

## ۲. شناخت نیازهای جوان و نوجوانان و برآورده کردن آن‌ها

جوان و نوجوان نیازهای متفاوتی دارد. هر یک از نیازهای او به یکی از حوزه‌های شخصیتی او مربوط می‌شود. اگر جوان و نوجوان به محبت احساس نیاز می‌کند، این نشانگر آن است که در حوزه شخصیتی دچار احساس خلأ می‌باشد. نیازهای عاطفی یکی از اساسی‌ترین نیازهای اوست. هر یک از ما اگر نتوانیم سایر نیازهای جوان و نوجوان را برآورده سازیم، دست کم می‌توانیم از نظر عاطفه او را از احساس خلأ‌رهایی بخشیم. در هر صورت شناخت نیاز جوان و نوجوان و در صورت امکان برآوردن آن نیازها می‌تواند به ایجاد ارتباط با او مؤثر باشد.

## ۳- یاری کردن جوان و نوجوان در تعیین اهداف

نکته مهم دیگر در زندگی جوان و نوجوان، داشتن هدف است. باید آن‌ها را یاری کرد تا برای رشد و پیشرفت، هدف‌هایی منطقی و قابل قبول را در نظر بگیرند و به آن‌ها ایمان داشته باشند. جوانان و نوجوانان در صورتی که از هدفی مشخص در زندگی برخوردار باشند، نیروهای شان را در مسیری سازنده که به حصول نتیجه مثبت منجر می‌شود، به کار می‌گیرند. هدف‌های والا و برتر در زندگی هر انسان، نشانه‌ای از اراده پرشور و همت بلند اوست. آن‌ها با داشتن هدف، احساس بطالت و بیهودگی نخواهند کرد و این مسئله آنان را در داشتن هویتی مستقل یاری می‌کند.

## ۴- احترام به جوانان و نوجوانان

جوانان و نوجوانان نیاز به تکریم و احترام دارند. آنان باید احساس کنند که در خانواده دارای شأن و موقعیت هستند. یکی از راه‌های ایجاد این احساس در جوانان و نوجوانان، مشورت کردن با آن‌ها و دادن مسئولیت به آن‌هاست. پیامبر اسلام (ص) به این امر مهم بسیار توجه می‌فرمودند و در موارد متعدد، جوانان و نوجوانان را در کارهای اجرایی و یا تصمیم‌گیری دخالت می‌دادند. مشورت با آن‌ها به نوعی موجب ورزیدگی نیروی عقلانی آنان می‌شود و احساس مقبولیت را در وجودشان، دوچندان می‌کند. مشورت با آن‌ها می‌تواند باب تفاهم میان آنان و بزرگ‌ترها را بگشاید.

## ۵- سخن گفتن با جوان و نوجوان

برخی والدین دوست دارند همواره از موضع برتر سخن بگویند. آنان به دلیل کمبودها و یا به دلیل تلقی و دریافت نادرست از مقولاتی چون اقتدار، قاطعیت، مدیریت و.... همیشه در نقش فرمانده ظاهر می‌شوند و طبیعت جوان و نوجوان، پذیرنده‌ی چنین موضعی نیست. طبیعت آن‌ها، نیازمند همدلی، هم‌صدایی، احساس پذیرایی، عاطفه جویی و البته خردگرایی و چون و چرا کردن است. از این رو هرگز سخن از موضع برتر را با طبیعت خویش هماهنگ نمی‌یابد و لذا بر والدین لازم است که از این نحوه سخن گفتن پرهیز کنند. برخی والدین از موضع آمرانه که از موضع پدران سخن می‌گویند و چنین وانمود می‌کنند که دانای روزگارند و در این نحو گفتگو، فرزندان خود را نوباوگانی بی‌تجربه قلمداد می‌کنند که باید از سر لطف یا ترحم آنان را به سخن راست و راه نیکورهنمون شد. این نوع از سخن گفتن نیز با طبیعت جوان - که افزون بر نوعی سرکشی خود را راست رو نیک منش می‌داند - چندان سازگار نیست. کسانی که فقط ایراد می‌گیرند و تماماً نقطه ضعف‌ها را می‌بینند و توجهی به نقاط مثبت فرزند خود ندارند،

همیشه در مقام انتقاد بر می آیند. همین است که زبان آنان همیشه تلخ و تخریب گر است. البته انتقاد اگر در موضع خویش و عادلانه باشد، کاری بجا و شایسته است؛ اما انتقاد مداوم همواره که نشانگر بدبینی است، نه تنها سازنده و اصلاح گر نیست که بنیادهای ارتباط را ویران می سازد.

### ۶- شنیدن سخن جوان و نوجوان

جوانان و نوجوانان، خصوصاً وقتی که ناراحت و دلگیرند، می خواهند گوش شنوایی باشد که مورد پذیرش قرار گیرند. پذیرش نیز بدین معنا نیست که با احساسات، دیدگاه ها، علائق و خواست های آن ها موافق باشید. بلکه کافی است جوان، نوجوان و موقعیت وی را درک کنید. همین درک موقعیت است که ایجاد رابطه و صمیمیت می نماید.

گاه برخی برخوردها حتی اگر اثری داشته باشد، موقتی و زودگذر است و آثار تربیتی ماندگار ندارد. اما اگر موقعیت جوان به خوبی درک شود، اجازه حرف زدن و فرصت اندیشیدن در اختیار او نهاده شود و بگذاریم که راحت و آسوده در دل نماید، به دنیای او نزدیک شده، احساسات اش را بهتر درک می نماییم و در این شنیدن ها و درد دل کردن هاست که به راه حل های بهتر خواهیم رسید.

### برای بهتر گوش دادن لازم است:

الف) اندکی تأمل کنیم. بی محابا و با شتاب قضاوت ننماییم. شاید سخن نگفته ای در دل اوست که اگر بشنویم حق را از آن او بدانیم. بنابراین به جای آن که با عتاب و خطاب و تلخی و تندى برخورد کنیم، بهتر است با تأمل و دقت سخن جوان و نوجوان را بشنویم تا به راه حل مؤثرتری دست یابیم.

ب) خشم، ترس، احساس، عاطفه و... معانی ای هستند که در ذات کلمات نهفته اند. باید به این معنای توجهی جدی داشت. نحوه ی توجه کردن به متکلم در ایجاد ارتباط مؤثر است. اگر سخن او را قطع کنیم، یا به او مدام خیره شویم، یا بدون توجه به سخنان وی مشغول کار دیگری گردیم و یا با مزه پرانی او را از ادامه ی سخن گفتن پشیمان سازیم، در آن صورت شنونده خوبی نخواهیم بود.

ج) نکته مهم تر آن که شنیدن سخن جوان همواره بدین معنا نیست که او با ما سخن بگوید. ما باید به پیام های غیر کلامی او نیز توجه کنیم. گاه رنگ چهره، لحن صدا، حالات بدن، واکنش سریع و... پیام هایی را مخابره می کنند که رساتر از سخن مستقیم است. شنونده خوب باید به این پیام ها نیز توجه داشته باشد.

### راهکارهای عملی در تأمین سلامت روان جوانان و نوجوانان:

- ✱ با جوان و نوجوان همواره محترمانه و مؤدبانه برخورد کنید
- ✱ بیش از آن که به رفتارهای منفی او توجه کنید، به رفتارهای مثبت وی توجه نشان دهید.



- \* با جوان و نوجوانی که برای جلب توجه، رفتار منفی از خویش بروز می‌دهد، بهترین روش عدم توجه به آن رفتار است.
- \* اگر چه جوان و نوجوان دارای عیوبی است. چشم پوشی از آن و نیز پذیرفتن عیوب ما، در ترمیم عیوب جوان تأثیر گذار است.
- \* اگر جوان یا نوجوان دارای رفتارهای ناهنجار است، باید آهسته آهسته به تغییر او همت گماشت؛ زیرا ناهنجاری‌ها یک شبه از بین نمی‌رود.
- \* ناهنجاری یک شبه از بین نمی‌رود؛ لکن هیچ‌گاه نباید از تلاش و امید، ناامید شد.
- \* برای ارتباط با جوان و نوجوان، خوب سخن گفتن، خوب گوش سپردن و ابراز احساس خوب، حتمی و گریز ناپذیر است.
- \* در مواجهه با جوان و نوجوان باید واقع بینانه عمل کرد و نه آرمان‌گرایانه.
- \* تغییر روش‌های رفتاری والدین ممکن است به تغییر رفتارهای جوان و نوجوان و نهایتاً به ارتباط با او منجر شود.
- \* همیشه خود را در موقعیت جوان و یا نوجوان قرار دهید و از آن دریچه به دنیای او بنگرید.
- \* توجه و تمرکز بر روی نقاط قوت و مثبت او و بیان این موارد منجر به افزایش رفتارهای مثبت و کاهش ضعف‌های او می‌شود.
- \* توجه و تمرکز بیشتر بر روی نقاط قوت و مثبت او و بیان این موارد منجر به افزایش رفتارهای مثبت و کاهش ضعف‌های او می‌شود.



A series of horizontal dashed lines for writing.



## تاب‌آوری جوانان، نوجوانان و سلامت روان

مؤلفین و گردآورندگان:

**فاطمه خشامن**

مدیرگروه سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی ایران شهر

**طاهره زیادلو**

کارشناس سلامت روان دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت  
بهداشت، درمان و آموزش پزشکی





## تاب‌آوری جوانان، نوجوانان و سلامت روان

ستاره ۲۳ سال دارد او را دختری آرام و صبور می‌شناسند از ستاره پرسیدیم در مورد مواجهه با شرایط استرس آور چطور رفتار می‌کند؟ او گفت: «شوکه شدم! فکرشو نمی‌کردم که این مشکل برام پیش بیاد. ماه‌های اول خیلی سخت گذشت»

پیمان جوانی ۲۷ ساله است خانوادهاش او را پسری با خلق و خوی آرام و خونسرد می‌شناسند؛ از او در مورد مشکلات پیش روی زندگی و اتفاقات ناگهانی سوال کردیم؛ می‌گوید: «معمولا هیچ کار نتوستم انجام بدم، در زمان غیر منتظره به هیچ وجه نتوستم حل اش بکنم و مدت طولانی با استرس درگیر میشوم»

ماریا ۲۷ سال سن دارد و در بین دوستانش فردی شاد و با اعتماد به نفس شناخته شده است او هنگام مواجهه با استرس و یا مشکل جدید خودش را اینطور توصیف می‌کند: «گریه می‌کنم تا خوب خالی بشم تا چند روز شاید ادامه داشته باشد»

روایت‌هایی که خواندید برگرفته از مصاحبه‌هایی در مورد تجربه مواجه شدن با بحران و مشکلات پیش روی زندگی بوده؛ هنگامی که در مسیر زندگی با موانع، بحرانها و مشکلات از قبل پیش بینی نشده رو به رو می‌شویم و روش‌هایی که برای حل کردن مشکلات انتخاب می‌کنیم.

دوست روانشناسی معتقد بود که اولین برخورد و نحوه مواجهه با یک مشکل مسیر حل کردن آن را تحت تاثیر قرار می‌دهد و در میزان موفقیت عبور از آن بحران بسیار تاثیر گذار است. استنادهای علمی برای این نظر شروع مکالمه جالبی بین من و همکارم در خصوص کمک به جوانان در بهترین روش حل مساله بود. آنچه در ادامه می‌خوانید محتوی گفتگوی علمی و کاربردی است برای پاسخ به این پرسش که:

### بارویدادهای دشوار زندگی چگونه برخورد کنیم؟

آیا کسی را می‌شناسید که هیچ‌گاه با مشکل و یا اتفاق غیر منتظره‌های رو به رو نشده باشد؟! مرگ یکی از عزیزان، از دست دادن شغل، بیماری جدی، حوادث ناگوار، فشارهای ناشی از محیط کار، زندگی شخصی، تغییرات اجتماعی و سوانح غیر مترقبه اینها نمونه‌هایی از تجربه‌های بسیار پیچیده زندگی هستند. بسیاری

از مردم به چنین شرایطی با هجوم هیجانات قوی و احساس عدم اطمینان واکنش نشان می‌دهند. با این حال، مردم به طور کلی در طول زمان با تغییر شرایط زندگی و شرایط استرس زا هماهنگ می‌شوند. چه چیزی آن‌ها را قادر می‌سازد تا این کار را انجام دهند؟ این شامل **انعطاف پذیری** و **تاب‌آوری** برای حل مشکلات به عنوان یک فرآیند مداوم است که نیاز به زمان و تلاش دارد.

روانشناسان مهارت مواجهه با مشکلات را **تاب‌آوری** نامگذاری کرده‌اند، معنی این عبارت این است تجربه «تندرستی» و «بازگشت قدرت» در عبور از مشکلات زندگی، کاری آسان نیست.

مواجهه و چالش با مشکلات، بخشی از زندگی روزانه است. کسانی در این مسیر موفق ترند که از ویژگی‌هایی برخوردار باشند تا آن‌ها را در برابر این مشکلات مصون نگه دارد؛ افرادی که از مهارت تاب‌آوری استفاده می‌کنند، می‌توانند پس از یک اتفاق ناگوار در مدت زمانی کوتاه به شرایط اولیه خود برگردند و زندگی روزمره را از سر بگیرند.

آن‌ها افرادی انعطاف‌پذیر، دقیق و خلاق هستند که می‌توانند خود را با شرایط سازگار کنند، می‌دانند چگونه با مشکلات رو به رو شوند و در نتیجه از تجارب زندگی خود درس‌های زیادی می‌آموزند.

داشتن تاب‌آوری به این معنا نیست که بتوانیم زندگی بدون تجربه استرس و درد داشته باشیم. تجربه احساس غم، ناامنی، درد و طیف وسیعی از هیجانات ناخوش‌آیند مانند خشم، ترس، تعجب، اندوه و انزجار در برخورد با استرس‌های شدید و وقایع دردناک ایجاد خواهد شد؛ تاب‌آوری مسیر دستیابی به مهارت‌هایی است که برای حل مشکل و غلبه بر احساسات و هیجان‌های منفی به آن نیاز داریم.

در واقع تاب‌آوری، استرس را محدود نمی‌کند، مشکلات زندگی را پاک نمی‌کند، بلکه به افراد قدرت می‌دهد تا با مشکلات پیش رو مقابله سالم داشته باشند، بر سختی‌ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند.

تاب‌آوری صفتی نیست که مردم آن را دارند یا ندارند. این مهارت شامل رفتارها، افکار و اعمالی است که می‌تواند در هر کس آموخته شود و توسعه یابد. این خبر خوبی است، چراکه فرصت یادگیری برای همه یکسان است و هر زمان که این مهارت را در خودمان افزایش دهیم و به هر میزان که آن را تقویت کنیم موفقیت‌های بیشتری در انتظار ما است.

### عوامل موثر در ایجاد مهارت تاب‌آوری

ترکیبی از عوامل به تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری در برابر مشکلات کمک می‌کند. مطالعات بسیاری نشان می‌دهد که عوامل اصلی در انعطاف‌پذیری داشتن روابط حمایتی و دریافت پشتیبانی در درون و بیرون از خانواده است. روابطی که همراه با عشق و اعتماد هستند، الگوهایی را به ما یاد می‌دهند و به تشویق و حمایت طلبی کمک می‌کنند تا تاب‌آوری را تقویت کنیم.

برای بدست آوردن این مهارت

✳️ اهداف واقع‌گرایانه‌ای در زندگی ترسیم کنید و برای رسیدن به آن تلاش کنید.

\* دید مثبتی از خود داشته باشید و به توانایی‌ها و نقاط قوت خود اعتماد کنید.

\* مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله را در خود تقویت کنید.

\* توانایی مدیریت احساسات و هیجان‌های تکانشی را در خودتان ایجاد کنید.

به خاطر داشته باشید شما می‌توانید این مهارت‌ها را بیاموزید و در خودتان تقویت کنید. با ایجاد روابط نزدیک و صمیمی بین دوستان و اعضای خانواده شما فردی قدرتمندتر خواهید بود. چرا که می‌توانید از آن‌ها کمک بخواهید و در عین حال به دوستان و خانواده خود کمک کنید.

شاید ندانید که مهارت کمک کردن به دیگران و برقراری روابط دوستانه کلید حل مشکلات غیر منتظره است؛ رشد مهارت تاب‌آوری یک سفر شخصی است. همه ما در برابر حوادث ناخوش آیند زندگی یکسان واکنش نشان نمی‌دهیم. در حالی که انتخاب یک روش برای ایجاد تاب‌آوری می‌تواند برای یک فرد مفید باشد ممکن است برای فردی دیگر کارآمد نبوده و اثر نکند، ما از راهبردهای متفاوت استفاده می‌کنیم مثلاً اینکه شما چگونه با افراد مهم، از جمله اعضای خانواده، دوستان، متخصصین حوزه سلامت روان و اجتماعی و سازمان‌های حمایت‌کننده و... ارتباط برقرار می‌کنید و اینکه شما چه اندازه در هنگام مواجهه با مشکلات به این منابع دسترسی دارید؛ تاثیر زیادی در حل مشکلات پیش رو دارد. اما برخی روش‌ها کاملاً منحصر به شما است و شما می‌توانید با اتکا بر توانایی‌های خود آن‌ها را کسب کنید. همکارم و من با درمیان گذاشتن تجربه‌های شخصی برای حل مشکلات غیرمنتظره مطمئن شدیم که کسب مهارت تاب‌آوری یک کشف شخصی است و بسیاری از این موفقیت‌ها در سایه تجربه‌های تلخ کسب شده است.

## از گذشته خودمان یاد بگیریم

تمرکز بر تجربیات گذشته و منابع قدرت و توانایی‌های شخصی که شما را در حل مشکلات کمک کرده، می‌تواند برای ایجاد راهبردهایی تاب‌آوری مفید باشد. با بررسی پاسخ به سوالات زیر درباره خودتان و واکنش‌های شما به رویدادهای چالش برانگیز زندگی، دریابید چگونه به شرایط دشوار پاسخ می‌دهید. از خودمان بپرسیم:

\* چه نوع اتفاق‌ها و مشکلاتی برای من بیشتر استرس زا بوده است؟

\* معمولاً چگونه این رویدادها به من آسیب زده است؟

\* آیا بودن افراد مهم در زندگی من در مواقعی که ناراحت هستم، مفید بوده است؟

\* از تجربه‌های استرس زا در دوران دشواری در مورد خودم و ارتباط با دیگران چه چیزی یاد گرفته‌ام؟

\* آیا برای کمک به شخص دیگری در شرایط مشابه مفید بودم؟

\* آیا توانستم بر موانع غلبه کنم و اگر چنین است، چگونه؟

\* چه چیزهایی باعث شدند که من بیشتر در مورد آینده امیدوار باشم؟

از میان پاسخ‌ها یتان نقاط قوت و ضعف خود را خواهید یافت و با تقویت مهارت‌هایی از قبیل برقراری ارتباط، مهارت‌های مدیریت استرس و حل مسئله می‌توانید تاب‌آوری را بیاموزید. در این سفر به خودتان اجازه دهید تا احساسات قوی را تجربه کنید و برای ادامه مسیر از تجربه‌های جدید آگاهانه استقبال کنید. همراه با مشکلات زندگی قدم بردارید و خودتان را با خواسته‌های روزمره زندگی تطبیق دهید. در عین حال گاهی چند قدم به عقب برگردید و کمی استراحت کنید. یکی از راه‌های مجزه‌آسا برای کسب انرژی دوباره، صرف زمان با عزیزان برای به دست آوردن حمایت و تشویق و همچنین پرورش خود است. با مهربانی با آن‌ها روبه‌رو شوید و از خوبی‌های یکدیگر یاد کنید. تمرین کنید بر **دو منبع قدرت - کمک بگیرد - کنید** خودتان و دیگران و دو فعالیت را بیشتر و بیشتر انجام دهید اول اینکه به دیگران کمک کنیم هر چند کوچک و ناچیز و دومی مهارت درخواست کمک از دیگران برای حل مشکلات.

تا به اینجا موافق هستید که معنای تاب‌آوری این نیست که در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدید کننده بی‌تفاوت باشیم و در رو به رو شدن با شرایط خطرناک حالتی انفعالی انتخاب کنیم، بلکه در عمق معنای آن حضور فعال و سازنده‌ی ما در محیط پیرامونمان و حمایت طلبی از دیگران شامل خانواده، دوستان، معلم‌ها و افراد متخصص مد نظر است. مهم این است که کمک‌های حرفه‌ای دریافت کنید.

## اجازه دهید در پایان این مقاله راه‌هایی را برای کسب مهارت تاب‌آوری به شما پیشنهاد کنیم:

**ارتباط برقرار کنید:** روابط خوب با اعضای خانواده نزدیک، دوستان و دیگران مهم است. پذیرش کمک و حمایت از طرف کسانی که از شما مراقبت می‌کنند و به شما گوش می‌دهند، قابلیت تاب‌آوری را تقویت می‌کند. بعضی از افراد می‌دانند که فعال بودن در گروه‌های اجتماعی، عضویت داوطلبانه در سازمان‌های حمایتی و گردهمایی‌های جهادی که به احیای امید در جامعه کمک می‌کنند؛ برای نیاز خودشان نیز مفید خواهد بود و در هنگام مشکلات دوستانی از جنس خودشان در دسترس هستند.

**بحرانها را به عنوان مشکلات غیر قابل پیش بینی در نظر نگیرید.** شما نمی‌توانید واقعیت را تغییر دهید تا حوادث ناگوار و شدید اتفاق نیافتد، اما می‌توانید در تفسیر مشکل و پاسخ دادن به این رویدادها تغییر ایجاد کنید. درحالی که برای حل بحران تلاش دارید سعی کنید بیاندیشید بعد از این اتفاق و پشت سرگذاشتن غم‌ها و سختی‌ها چگونه ممکن است شرایط آینده کمی بهتر باشد. توجه داشته باشید هر مهارت مفیدی که برای حل مشکل کنونی استفاده کنید؛ آینده را امیدوارکننده‌تر خواهد ساخت.

**پذیرش تغییر را بخشی از زندگی بدانید.** بعضی از اهداف ممکن است در نتیجه شرایط نامساعد قابل دستیابی نباشند. شاید مجبور شویم اهداف را دوباره تنظیم کنیم. اینکه بپذیرید شرایط قابل تغییر هستند به شما کمک می‌کند روی مشکل متمرکز باشید و برای حل آن راهی پیدا کنید.

**به سمت اهداف خود حرکت کنید.** برای خود اهداف واقع بینانه تعریف کنید. انجام موفق کاری به طور مرتب - حتی اگر به نظر میرسد یک دستاورد کوچک است - که شما را قادر سازد به سمت اهداف حرکت

**کنید؛ به شما قدرت و انگیزه می‌دهد.** به جای تمرکز بر روی وظایف غیر قابل دستیابی، از خودتان بپرسید: «امروز می‌توانم چه کاری انجام دهم که به من در مسیر حرکت کمک کند»

**اقدامات قاطع انجام دهید.** تا آنجا که ممکن است در موقعیت‌های نامطلوب دست به کار شوید و اقدامات قاطع انجام دهید. به جای جدا کردن کامل مشکلات و استرسها و آرزوها از همدیگر برای پایان دادن به آنها، فقط ادامه دهید. شما فرصت غر زدن، گلایه کردن و افسوس خوردن دارید! اما در مواجهه با مشکل فقط به این فکر کنید که چطور آن را حل خواهیم کرد.

**به دنبال فرصت‌هایی برای خودشناسی باشید.** مردم اغلب چیزهای خوبی در مورد خودشان یاد می‌گیرند و ممکن است متوجه شوند که در نتیجه مبارزه یا از دست دادن برخی چیزها، احترام بیشتری کسب کرده‌اند. بسیاری از افرادی که مصیبت‌ها و سختی‌ها را پشت سر گذاشته‌اند بیان می‌کنند در ادامه مسیر روابط بهتری برقرار کرده‌اند، احساس قدرت بیشتر حتی هنگام آسیب پذیری داشته‌اند، احساس ارزشمندی و معنویت در آن‌ها افزایش یافته و بیشتر قدر زندگی را می‌دانند.

**دیدگاه مثبت نسبت به خودتان را پرورش دهید.** اعتماد به نفس و توانایی‌هایتان برای حل مشکلات را رشد دهید. اعتماد کردن به خودتان به صورت غریزی به ایجاد تاب‌آوری کمک می‌کند.

**چشم‌انداز داشته باشید.** حتی در مواجهه با حوادث بسیار دردناک، سعی کنید شرایط استرس‌زا را در یک زمینه گسترده‌تر ببینید و دیدگاه بلند مدت و نگاه به دور دست را در نظر بگیرید. مشکلات قسمتی از مسیر طولانی ما هستند.

**آینده را امیدوار کننده ببینید.** خوش بین باشید، این فقط یک شعار نیست! همان‌رازی است که افراد را در شرایط یکسان مواجهه با مشکل، متفاوت می‌کند. این یک راز دوست داشتنی است؛ چشم‌انداز خوش بینانه شما را قادر می‌سازد انتظار اتفاق‌های خوب در زندگی‌تان داشته باشید. سعی کنید تجسم آنچه که می‌خواهید را جایگزین نگرانی از آنچه می‌ترسید قرار دهید.

**معنویت را در خود تقویت کنید.** اکثر مردم این مسیر را یافته‌اند. افرادی که ایمان قوی دارند در مشکلات و سختی‌ها تلاش بیشتری می‌کنند. اتکا به پروردگار باعث می‌شود که شما از نیروی بزرگتر کمک بخواهید و این تجربه، آرامش بخش و اطمینان‌آور خواهد بود.

**مراقب خودتان باشید.** توجه به نیازها و احساسات یک اصل مهم در موفقیت و تاب‌آوری است. مراقب تغذیه و سلامتی خود باشید. فعالیت‌هایی که در آن لذت می‌برید و آرامش پیدا می‌کنید را به طور منظم انجام دهید. این کار به شما کمک می‌کند تا قدرت ذهن و بدن خود را برای مقابله با شرایطی که نیاز به انعطاف پذیری و تاب‌آوری دارند، حفظ کنید.



**راه‌های اختصاصی برای تقویت مهارت تاب‌آوری در خودتان پیدا کنید.** مهارت‌های سالم و جدید برای مقابله با مشکلات را بیاموزید. به عنوان مثال، برخی افراد درباره عمیقترین افکار و احساسات خود در مواجهه با وقایع استرس‌زای زندگی می‌نویسند. بعضی از مردم سفرهای زیارتی را انتخاب می‌کنند. از نواختن ساز و یا گوش دادن به نوای موسیقی کمک می‌گیرند؛ ورزش می‌کنند و یا مدتی را به تمرکز ذهنی و آرامش درونی سپری می‌کنند. عبادت و تفکر در مورد معنویات به برخی افراد در ساختن ارتباطات جدید و بازگرداندن امید کمک می‌کند.

**این نکات کلیدی است که شما به عنوان بخشی از راهکارهای شخصی برای ارتقاء قابلیت تاب‌آوری در خود به آن دست خواهید یافت.**

گفتگو با دوست و همکارم و به دنبال آن تحقیق در مورد راه‌های مواجهه با رویدادهای دشوار زندگی برای من بسیار مفید بود و نکاتی را مرور کردم که دوست دارم به آن عمل کنم. از همراهی شما برای به اشتراک گذاشتن این تجربه سپاسگزاریم.



A series of horizontal dashed lines for writing.



# نقش محیط های آموزشی در سلامت روان جوانان و نوجوانان

مؤلفین و گردآورندگان:

سیده مریم هاشمی نصب  
کارشناس سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی گرگان

رضا دواساز ایرانی  
رئیس گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی اهواز



## نقش محیط های آموزشی در سلامت روان جوانان و نوجوانان

### مقدمه

«سال ها پیش آرزوی من رفتن به دانشگاه بود. از دید من دانشگاه محیطی باز، متنوع و گسترده با حضور اساتید و دانشجویان از شهرهای مختلف و رشته های متفاوت بود که بهترین فرصت برای کسب تجربه های جدید بود ، بالاخره در رشته جامعه شناسی قبول شدم .خودم خیلی خوشحال بودم اما خانواده ام مخالف بودند و انتظار داشتند در رشته ای پول ساز قبول شوم و توجهی به علاقه من در این رشته نمی کردند. از اینجا بود که پس از گذراندن ترم اول به دلیل حرفها و رفتارهای اطرافیان، پر از تنش و استرس شدم و مثل قبل خوشحال نبودم می خواستم انگیزه پیدا کنم تا رشته ای که دوست دارم را ادامه بدهم اما اساتید هم حرفشون سر کلاس این بود که بچه ها برید دنبال کاسبی تا بتونید زندگی کنید خلاصه حرف ها و توصیه های اساتید ارجمند هم شد دومین منبع استرس من!



یک روز از خودم پرسیدم من برای چه به دانشگاه آمدم و این رشته خاص را انتخاب کردم، به این نتیجه رسیدم من هدفم مشخص بود انگار این محیط بود که باعث بد شدن حال من شده بود، پس تصمیم گرفتم به قول جامعه شناس معروف دورکیم من روی محیط اثر بگذارم. با این دیدگاه هر روز که به دانشگاه میرفتم از نکات مفید و مثبت این رشته و امید به آینده صحبت می کردم و از اساتید خواستم با رویکرد مثبتی در کلاس ها با دانشجویان صحبت کنند. با همکاری روابط عمومی دانشگاه، انجمن اسلامی و مسئول گروه جامعه شناسی سایر گروه های حوزه ادبیات چندین رویداد فرهنگی هنری ترتیب دادم و جلسات نقد و تحلیل آن ها را برگزار نمودم که بسیار در تغییر روحیه دانشجویان مؤثر بود. این تجربه به من نشان داد که علاوه بر رویکرد مهارت محوری و یا تئوری محوری در محیط های آموزشی عوامل دیگر هم روی سلامت روان دانشجویان اثرگذار است و به نظر من مهمترین آن ها نگرش، باورها و یا عملکرد خود آموزش گیرنده است که همیشه برای تغییر منتظر معجزه نباشد و باور داشته باشد که برای تغییر و اثرگذاری بر محیط اولین گام تغییر در برخی از باورها و رفتار خودش است که با تغییرات کوچک ولی مداوم روحیه نشاط را در خود و

دیگران افزایش دهد. کافی است اندکی خود را باور کنید...»

جوانان و نوجوانان در فرایند رشد و بالندگی خود، مهارت‌های ارتباطی ونحوه‌ی مقابله با چالش‌های زندگی را یاد می‌گیرند که پایه ریزی شخصیت افراد در بزرگسالی می باشد. از آن جا که این سنین بیشتر اوقات خود را در محیط‌های آموزشی میگذرانند، روشن است که این فضاها تأثیرات مهمی بر سلامت روانی دانش آموزان و دانشجویان در آینده دارد. بخصوص این سن که از مراحل مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می رود و نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی، کسب مهارت‌های اجتماعی لازم در دوست یابی، شناخت زندگی سالم و چگونگی برخورداری از آن را دارد.

افزایش کیفیت زندگی، رضایتمندی از زندگی و احساس ارزشمندی از مقوله‌های بسیار مهم در حفظ سلامت روان افراد هر جامعه است، که بی شک بعد از خانواده یکی از مهمترین محیط‌های تامین کننده و موثر در این خصوص محیط‌های آموزشی از قبیل مدرسه و دانشگاه است، به دلیل حضور گروه‌های سنی خاصی در محیط‌های آموزشی فوق (کودکان، نوجوانان و جوانان)، این محیط‌ها در تامین و حفظ سلامت روان این گروه‌ها از اهمیت و حساسیت خاصی برخوردار است، که همواره مورد توجه متخصصین سلامت روان بوده و هست. از این رو عواملی مانند محیط فیزیکی، وسایل و امکانات آموزشی و ورزشی، ساعات درسی، نحوه تعامل و ارتباط بین مدرسین، اساتید با فراگیران، آشنائی دانش آموزان و دانشجویان با روش‌ها و تکنیک‌های مهارت‌های زندگی، احساس مفید بودن و خلاقیت جهت تامین سلامت روان از اولویت‌های يك برنامه آموزشی است. مساله قابل توجه این است که این دسته از گروه‌های سنی بیشتر اوقات خود را در این محیط‌ها می گذرانند و روشن است که فضای فیزیکی وقوانین و مقررات این موقعیت‌ها تأثیرات مهمی بر سلامت افراد در بزرگسالی دارد.

### نقش مهارت‌های زندگی در تامین سلامت روان جوانان و نوجوانان

جوانان و نوجوانان در فرایند رشد و بالندگی خود، مهارت‌های ارتباطی و نحوه‌ی مقابله با چالش‌های زندگی را یاد می‌گیرند که پایه ریزی شخصیت افراد در بزرگسالی می باشد. از آن جا که این سنین بیشتر اوقات خود را در محیط‌های آموزشی می گذرانند، روشن است که این فضاها تأثیرات مهمی بر سلامت روانی دانشجویان در آینده دارد. بخصوص سن جوانی که از مراحل مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می رود و نیاز به تعادل هیجانی و عاطفی، کسب مهارت‌های اجتماعی لازم در دوست یابی، شناخت زندگی سالم و چگونگی برخورداری از آن از مهمترین نیازها به شمار می رود.



بر این اساس صاحب نظران مسائل روانی در کنار توصیه به خانواده‌ها در جهت شناخت عوامل موثر در بهداشت روانی و تامین آن، مراکز آموزشی را مورد توجه قرار می دهند و رعایت این عوامل را در مراکز آموزشی توصیه میکنند. رسیدن به اهداف آموزشی که مراکز آموزشی به عنوان اهداف اساسی خود به آن‌ها توجه دارند مستلزم تامین بهداشت روانی دانشجویان است. تحقیقات متعدد نشان می دهد که سلامت روانی دانشجویان با پیشرفت تحصیلی آن‌ها رابطه دارد و دانشجویانی که به نحوی از مشکلات روانی یا از فقدان

بهداشت روانی مناسب رنج می‌بزند اغلب با افت تحصیلی مواجه هستند. بنابراین ضروری به نظر می‌رسد جهت تامین شرایط مناسب برای نیل به اهداف آموزشی، تربیتی و تضمین سلامت افراد در جامعه در سنین مختلف اعمال شیوه‌های مناسب جهت تامین بهداشت روانی در مراکز آموزشی مدنظر قرار گیرد.

در کشور ما با توجه به خیل عظیم دانشجویان همچنین نقش سلامت روان در رشد و پرورش جوانان، توجه بیشتر به نقش پرورشی محیط‌های آموزشی ضرورت دارد و می‌بایست که با ایجاد زمینه‌های مناسب به ارتقای بهداشت روان و سطح سلامت در این محیط‌ها پرداخته و شرایطی فراهم شود تا مسئولان دانشگاه‌ها، برنامه‌ریزان، مشاوران، روان‌شناسان و دیگر دست‌اندرکاران از طریق آشنایی با موضوعات بهداشت روان برای دست‌یابی به روان‌سالم‌یاری دهند. امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌ی زندگی متأسفانه بسیاری از افراد در رویارویی با مسایل زندگی، فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسایل و مشکلات روزمره و مقتضیات آن آسیب‌پذیر نموده است و با توجه به نقش اساسی دانشگاه‌ها در آماده‌سازی دانشجویان برای ورود به اجتماع و پذیرش نقش‌های متفاوت اجتماعی، ضروری به نظر می‌رسد که بر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر روی دانشجویان بیشتر تاکید و توجه شود. آشنائی جوانان با روش‌ها و تکنیک‌های مهارت‌های زندگی، جهت تامین و ارتقای سطح سلامت روان یک ضرورت است، مساله قابل توجه این است که این دسته از گروه‌های سنی بیشتر اوقات خود را در محیط‌های آموزشی می‌گذرانند و روشن است که فضای فیزیکی و روانی این مکان‌ها تاثیرات مهمی بر سلامت افراد در بزرگسالی دارد.

از آن‌جا که مهارت‌های زندگی در جهت ارتقای توانایی‌های روانی-اجتماعی هستند و در نتیجه سلامت روانی، جسمانی و اجتماعی را تامین می‌کند. آموزش مهارت‌های زندگی فرد را قادر می‌سازد تا دانش، ارزش‌ها و نگرش‌های خود را به توانای‌های بالفعل تبدیل کند. بدین معنا که فرد بدانند چه کاری باید انجام دهد و چگونه آن را انجام دهد. مهارت‌های زندگی منجر به انگیزه در رفتار سالم می‌شود. همچنین بر احساس فرد از خود و دیگران و همچنین ادراک دیگران از وی مؤثر است. در ضمن منجر به افزایش اعتماد به نفس می‌شود بنابراین به طور کلی می‌توان گفت که منجر به افزایش سلامت روان افراد می‌شود و در پیشگیری از بیماری‌های روانی و مشکلات رفتاری نقش مؤثری دارد.

آموزش مهارت‌های زندگی، به مجموعه‌ای از توانایی‌هایی گفته می‌شود که زمینه‌سازگاری رفتار مثبت و مفید را فراهم می‌آورد و این توانایی، فرد را قادر می‌سازد که ضمن پذیرش مسئولیت‌های اجتماعی خود بدون لطمه زدن به خود و دیگران بتواند به شکل مؤثری با خواست، انتظارات و مشکلات روزانه در روابط بین فردی روبرو گردد. به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های زندگی گام مؤثری در این جهت باشد که استعدادها و توانمندی‌های دانش‌آموزان بکار گرفته شود تا خود فعالانه سرنوشت خویش را بدست گیرند و انتخاب‌گر باشند. ضمناً فرایند خود باوری در نوجوانان مسیر درست خود را طی کرده و نوجوان ضمن استفاده‌ی درست از مهارت‌ها، مسئولیت اعمال و احساسات خود را می‌پذیرد و مهارت‌های لازم را برای اتخاذ تصمیم‌های مهم زندگی کسب می‌کند.

## محیط فیزیکی دانشگاه و بهداشت روانی:

محیطی که در آن دانشجویان آموزش می بینند همچون تمام محیط های دیگر که بر رفتار فرد موثر است رفتار و سلامت روان آن ها را تحت تاثیر قرار می دهد. از این رو محیط فیزیکی از جمله شرایط ساختمانی ، نور ، رنگ ، بهداشت محیط در سلامت روان آن ها تاثیر گذار است. لذا ضروریست که در جهت ارتقاء بهداشت روانی دانشجویان تامین شرایط فیزیکی مناسب مورد توجه قرار گیرد و از آنجایی که قسمت عمده ساعات روز دانشجویان در محیط دانشگاه می گذرد شرایط نامناسب فیزیکی مثل ناکافی بودن نور ، سیستم گرمایش و سرمایش نامناسب، امنیت ساختمان و ... بسیار حائز اهمیت است .



## توصیه هایی در ارتقاء بهداشت روانی دانشجویان :

- \* آگاه سازی مسئولین دانشگاه در اتخاذ شیوه های ارتباطی و تربیتی مناسب
- \* رفع عوامل تخریب کننده بهداشت روانی اساتید دانشگاه
- \* به روز رسانی اطلاعات و آگاهی های مشاوران، مربیان بهداشت و مراقبین سلامت و ارتقای توانمندی ها و مهارت های آن ها
- \* بهبود شرایط فیزیکی محیط های آموزشی
- \* زمینه های آسیب را در آن ها از قبل شناسائی کرد
- \* ایجاد زمینه های مناسب برای شکوفائی استعداد های درسی ، هنری ، ورزشی و ...
- \* ایجاد زمینه های مناسب برای هویت یابی، استقلال فردی، عزت نفس و تثبیت شخصیت سالم
- \* فراهم نمودن شرایط مشارکت دانشجویان در انجام امور مرتبط با محیط های آموزشی
- \* تقویت باورها و ارزش های ملی و مذهبی که منجر به حفظ سلامت روان آن ها می شود.
- \* برگزاری جلسات آگاه سازی برای دانشجویان در جهت آموزش مهارت های زندگی، کنترل استرس و تامین بهداشت روانی از توصیه هایی است که در ارتقاء بهداشت روانی این گروه ها موثر است .

A series of horizontal dashed lines for writing.





# تأثیر خود مراقبتی بر سلامت روان جوانان و نوجوانان

مؤلفین و گردآورندگان:

شهلا حقیقت

مدیر گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی سمنان

مهرو محمد صادقی

کارشناس سلامت روان دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت

بهداشت، درمان و آموزش پزشکی





## تأثیر خود مراقبتی بر سلامت روان جوانان و نوجوانان

جوانان و نوجوانان بیشتر روز خود را در اینترنت با تجربه جرایم سایبری و بازی‌های خشونت آمیز روبرو هستند. میزان خودکشی و مصرف مواد به طور ثابتی در حال افزایش است، احساس تنهایی می‌کنند و در مواجهه صادقانه با خودشان آزار می‌بینند. به طور کلی جوانان و نوجوانان روزانه در معرض آسیب‌های روانی و اجتماعی می‌باشند. ارتقاء سواد سلامت روان از طریق آموزش خود مراقبتی را می‌توان راهکاری در این زمینه دانست. نوجوانی و جوانی زمانی قطعی برای مداخلات پیشگیرانه مانند رفتارهای خود مراقبتی است.

### سواد سلامت

نظام‌های نوین سلامت باعث ایجاد نیازهای جدیدی در مخاطبان شده و افراد باید نهایتاً برای اتخاذ تصمیمات صحیح در مورد خود و خانواده، نقش‌های جدیدی را بر عهده بگیرند که یکی از عوامل بسیار مؤثر در این زمینه، سواد سلامت است.

### فواید سواد سلامت کافی:

- \* اتخاذ رفتار سالم
- \* استفاده بیشتر از خدمات پیشگیرانه
- \* تسریع در تشخیص بیماری
- \* درک بیشتر از شرایط پزشکی
- \* پایبندی به دستورالعمل پزشکی
- \* افزایش مهارت‌های خود مراقبتی
- \* کاهش خطر بستری شدن در بیمارستان
- \* کاهش هزینه‌های مراقبت‌های بهداشتی

- \* کاهش خطر مرگ و میر
- \* ارتقای سلامت جسمی و روانی

## خودآگاهی

خودآگاهی، اولین گام برای برنامه ریزی به منظور خودمراقبتی است. همه ما از نقاط ضعف و قوت خود، آگاه هستیم و این آگاهی، به ما قدرتی می دهد که با آن می توانیم تغییراتی را به وجود بیاوریم که زندگی خود را عوض کنیم. خودآگاهی به ما کمک می کند تا قدرت مان برای تغییر را کشف کنیم و با تمرکز بر وجود ارزشمندان، هدفمند زندگی کنیم. پی بردن به آنچه برای ما مهم است، گامی بزرگ برای دستیابی به موفقیت است. در واقع، تمرکز ما بر وجود ارزشمندان (ترکیب احساسات، واکنش ها، شخصیت و رفتار) است که آینده ما را می سازد. باید به شیوه زندگی که برای خود برگزیده ایم، توجه کنیم. آیا برای زیستن، شیوه زندگی سالمی را انتخاب کرده ایم یا زمان ایجاد برخی از تغییرات است؟

**در اینجا به چند مهارت خودمراقبتی که می تواند به سلامت روان جوانان کمک کند اشاره می کنیم:**

### مهارت حل تعارض

#### تعارض چیست؟

اختلاف بین دو یا چند نفر را تعارض می گویند.

#### علت تعارض چیست؟

از آن جایی که انسان ها به طور طبیعی با هم تفاوت دارند و نوع نگاه آن ها نسبت به دیگران و مسائل فرق می کند، طبیعی است که با یکدیگر دچار تعارض شوند.

#### چه روش هایی برای حل تعارض وجود دارد؟

کلید طلایی حل تعارض «مذاکره» است.

#### مذاکره چیست؟

مذاکره گفت گویی است بین دو یا چند نفر، با هدفی خاص که عموماً رسیدن به یک راه حل و یا حل اختلاف است. مذاکره کردن مستلزم این است که گوینده به دقت، شفاف و ساده صحبت هایش را بکند و به دیگری نیز چنین اجازه ای بدهد. مذاکره باید در فضای مناسب و زمان مناسب صورت گیرد و نیز باید دو طرف مذاکره حال خوبی داشته باشند. با داشتن خستگی، گرسنگی و سردرد نمی توان یک مذاکره را خوب پیش برد.

## برای انجام صحیح مذاکره چه فنونی را باید به کار ببریم؟

### گوش دادن:

گوش دادن با شنیدن فرق می کند. وقتی به صحبت کسی گوش می دهید یعنی کاملاً به او توجه می کنید. این رفتار در گوینده این احساس را ایجاد می کند که شما برایش اهمیت قائل هستید و به دقت به حرفهایش گوش می دهید.

### اجازه صحبت به دیگری دادن:

مذاکره همان طور که از نامش پیداست گفتگوی دو نفره است. هر دو طرف باید به هم فرصت صحبت و گفت گو بدهند. در حین صحبت دیگری سرا پا گوش باشند و صحبت طرف مقابل را قطع نکنند.

### پرداختن به مسئله و دنبال مقصر نبودن:

مذاکره ی موثر مستلزم این است که دو نفر به مسئله و راه حلهای آن پردازند ولی دنبال مقصر نباشند.

### راه حل ارائه دادن:

حل مسئله و اختلاف با ارائه راه حلها از سوی دو طرف امکان پذیر است.

### پرداختن به یک مسئله (نه بیشتر):

امکان حل همه مسائل در یک جلسه مقدور نیست. بنابراین بهتر است مهم ترین موضوع مورد اختلاف را انتخاب کرده و به آن پردازید. پس از حل و فصل یک مسئله می توانید به مسئله دیگری پردازید.

### همدلی کردن:

همدلی یعنی خود را جای طرف مقابل بگذارید و از دید او به موضوع و مسئله نگاه کنید. نگرستن از زاویه دیگری به شما کمک می کند تا در ارائه راه حلها منافع و رضایت طرف مقابل را نیز در نظر بگیرید. جدا کردن احساس از رفتار: ممکن است نسبت به کسی که با او مذاکره می کنید احساس خوبی نداشته باشید. اگر قرار باشد احساسات خود را دخالت دهید مذاکره خوب پیش نمیرود. بهترین کار این است که احساس خود را وارد فرآیند مذاکره نکنید، به مشکل پردازید و دنبال راه حلهایی برای حل مسئله باشید. به کار گرفتن فن وقفه: این فن زمانی به کار می آید که دو نفر در حین گفت گو آرامش و خوش رویی شان را از دست می دهند و عصبانی می شوند. در واقع باید به دو طرف مذاکره یاد داد قبل از آنکه عصبانی شوند، موقتاً به گفتگو خاتمه دهند تا آرامش خود را بدست آورند.

### به کار گرفتن روش برد-برد:

وقتی راه حل ارائه می دهید به هدف نهایی فکر کنید. هدف نهایی؛ حل مسئله و بهبود رابطه است. اگر راه حل های ارائه شده صرفاً منافع شما را تامین کنند و منافع طرف دیگر مذاکره را نادیده بگیرند، هرگز رضایت طرف مقابل تامین نخواهد شد. در نتیجه مذاکره بی فایده خواهد بود. بهترین گزینه ارائه راه حلهایی است که هم منافع شما و هم منافع دیگری را تامین کند.

### توصیه‌هایی برای مدیریت خشم:

خشم می‌تواند از حالت کج خلقی ملایم به خشم و غضب تند تغییر یابد. همراه با تمام احساسات تغییرات بدنی شامل بالا رفتن تپش قلب و افزایش فشار خون را به همراه داشته باشد. عصبانیت شدید هرگز مفید نیست عصبانی بودن به این معناست که شما یاد نگرفته‌اید راه حل‌های مناسب برای مواجهه با موقعیت‌های عصبانی‌کننده را پیدا کنید و یا عصبانیت خود را مدیریت کنید خشم خود را درک کرده و بر روی آن کنترل داشته باشید.

### عوامل ایجاد خشم را بشناسید:

- \* موقعیت‌های آزار دهنده/ فشارهای روانی/ رفتارهای آزار دهنده؛ همه و همه جزو علل بروز خشم و عصبانیت در انسان‌ها هستند و می‌توانند با تأثیر بر همدیگر ما را از کنترل خارج کنند.
- \* راه حل؛ از موقعیت‌های تنش‌زا دوری کنید و محیط را ترک کنید.
- \* شخصی کردن تمامی مسائل و اتفاقات؛ کسانی که مستعد خشم هستند همه چیز را شخصی قلمداد می‌کنند.
- \* راه حل؛ از قضاوت عجولانه پرهیز کنید و فرد مقابل را تنها علت آن رویداد ندانید.
- \* نادیده گرفتن جنبه‌های مثبت زندگی: افرادی که خشم بیشتری را تجربه می‌کنند تلاش می‌کنند افکار خود را بر حوادث منفی متمرکز کنند و حوادث مثبت و خوب را نادیده بگیرند.
- \* راه حل؛ سعی کنید زندگی را در هر لحظه به تمامیت ببینید یعنی فقط به جنبه‌های منفی موضوع یا فرد فکر نکنید بلکه نکات مثبت را نیز مد نظر قرار دهید.
- \* اما نکته اساسی توجه به این موضوع است که در فاصله بین موقعیت، فشار روانی و رفتار آزار دهنده همیشه افکاری وجود دارد که این افکار باعث ایجاد احساس خشم در ما می‌شوند، ولی معمولاً افرادی که قادر به کنترل خشم خود نیستند متوجه این افکار نمی‌شوند. پس توجه به افکار به عنوان زمینه‌ساز احساس خشم بسیار اساسی است. یعنی هر احساس خشمی ریشه در فکری دارد که می‌بایست به آن فکر توجه شود. افکاری را که موجب ایجاد احساس منفی می‌گردد شناسایی کنید که البته این امری است تخصصی، بنابراین پیشنهاد می‌گردد حتماً به روانشناس یا مشاور مراجعه شود.

### مهمترین مهارت‌های کنترل استرس

شما می‌توانید استرس خود را تحت کنترل در آورید. اولین قدم، شناخت هر چه بهتر خودتان است. باید ببینید عکس‌العملتان در شرایط مختلف چگونه است؟ چه عواملی باعث استرس‌تان می‌شود؟ پس از پاسخ‌گویی به این سوالات، مراحل زیر را طی کنید:

اولویت‌ها را مشخص کنید. مدیریت زمان داشته باشید. لیستی از کارهایی که باید انجام بدهید تهیه کنید و بر اساس اولویت‌های خود تصمیم بگیرید.

تمرین مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا انجام دهید. در مورد اتفاق و یا موقعیتی که ممکن است با آن مواجه شوید فکر کرده و واکنش خود را تمرین کنید.

خواسته‌های خود را بررسی کنید. سعی کنید اهداف واقع‌گرایانه داشته باشید.

سبک زندگی سالمی داشته باشید. غذاهای سالمی بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید. روش‌های تمدد اعصاب که برایتان مفید است بیابید. دعا، یوگا و تمرین تمرکز، لذت بردن از زندگی و استفاده از تجربیات لذتبخش و آرامبخش خودتان.

تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی بپذیرید. هیچ چیز ثابت باقی نمی‌ماند. سیستم حمایتی از دوستان و خانواده تشکیل دهید تا در صورت نیاز با آن‌ها تماس بگیرید.

همزمان، از فعالیت‌هایی که برای کاهش استرس است ولی به استرس‌تان می‌افزاید اجتناب کنید. مصرف الکل، سیگار، مواد مخدر (شامل ماری‌جوانا)، و پر خوری راهکار مناسبی برای رفع استرس نبوده و باعث ایجاد مشکلات بیشتر می‌شوند.

زمان استراحت و تفریح داشته باشید. اگر احساس استرس می‌کنید چند تنفس آرام و عمیق بکشید. از شکم تنفس کنید و هنگام بازدم با خود به آرامی بگویید: «احساس آرامش می‌کنم.»

یاد بگیرید «نه» بگویید. محدود کردن فعالیت‌ها باعث کاهش استرس می‌شود. به جای وقت گذاشتن بر روی اولویت‌ها و نیازهای دیگران، بر روی اولویت‌ها و مسئولیت‌های اصلی خود وقت بگذارید.

ورزش کنید. برای کاهش تنش عضلات و افزایش حس خوب خود به طور منظم ورزش کنید.

به زندگی معنوی خود غنا ببخشید. مذهب و معنویت ما را به منابعی فراتر و بزرگ‌تر از خودمان وصل می‌کند... دعا و مناسک مذهبی منظم‌روانه، خود منبع مهمی در کاهش تجربه استرس و افزایش توان مقابله است.

دفتر یادداشت روزانه داشته باشید. نوشتن حوادث و رویدادهای زندگی روزمره یکی از راه‌های خوبی است از استرس حاصل از وقایع ناخوشایند در محل کار یا زندگی خانوادگی و اجتماعی است.

بچه شوید. بازگشت به آنچه که در کودکی خوشایند بود یک راه ساده مدیریت استرس است. شوخ طبع باشید. خندیدن یک مهارت مقابله با استرس است. خواندن مطالب طنز و دیدن فیلم‌های کمدی یک راه خوب برای کاهش استرس است.

## پیشنهادات

۱. روزتان را با صبحانه شروع کنید.
۲. عادات تکراری خود را با ملاقات دوست و یا همکار در صبحانه عوض کنید.
۳. از انجام دو یا سه کار همزمان اجتناب کنید.
۴. اگر ممکن است، میزان صداهای اطرافتان را کم کنید.

۵. همیشه برای صرف ناهار زمانی خاص در نظر بگیرید. (خارج از پشت میز کاربتان)
۶. تولد و دیگر مراسم را جشن بگیرید. حوادث بیشتری را به موارد خاص تبدیل کنید.
۷. به استرسی که نمی توانید نادیده بگیرید به عنوان راهی برای بزرگ شدن و تغییر نگاه کنید.
۸. افرادی که ناقل استرس هستند را نادیده بگیرید.
۹. اگر آزاده می شوید به اخبار گوش نکنید.
۱۰. از خود تعریف کرده و چیزهای مثبتی بگویید.
۱۱. منابع خشنودی برای خود بیابید. این منابع ممکن است خانواده، دوست، سرگرمی، علائق، آخر هفته های مخصوص یا تعطیلات باشند..
۱۲. از درخواست کمک نترسید.
۱۳. وقتی استرس دارید از خود پرسید آیا واقعا مهم است؟ آیا یکسال بعد هم مهم خواهد بود؟
۱۴. در مقابل نقد و قضاوت سریع خود مقاومت کنید.
۱۵. در مقابل تغییرات نرمش به خرج دهید. همیشه مسائل آن طور که می خواهیم پیش نمی رود.

## اگر به الکل اعتیاد دارید چه طور می توانید مصرف الکل را کنترل کنید؟

نحوه مصرف مشروبات الکلی تا حدی برای شما عادت محسوب می شود. عادت می که طی زمان افزایش می یابد. از این رو قبل از ترک مصرف باید مدتی را صرف عادت های جدید مصرف الکل نمایید.

۱. **برنامه ریزی:** در ابتدا مصرف الکل را با برنامه ریزی زمان و میزان، کنترل کنید.
  - \* زمان هایی را که میزان بیشتری الکل مصرف می کنید، مشخص کنید.
  - \* دوروز در هفته را به عنوان روزهای بدون الکل معین کنید.
  - \* روزهایی که مشروب می خورید محدوده زمانی تعیین کنید و در زمان تعیین شده مصرف را ترک کنید یا به خواب بروید.
  - \* میزان الکل که در مقایسه با برنامه ریزی تان مصرف کرده اید را تعیین و ثبت کنید.
۲. **گزینه های جایگزین:** زمان مربوط به مصرف الکل را با فعالیت دیگر جایگزین کنید.
  - \* یکی از روزهای هفته را که معمولا الکل مصرف می کنید، انتخاب کنید و سعی کنید آن روز کار دیگری مثل رفتن به سینما، شنا یا فعالیت های دیگر انجام دهید.
  - \* در صورتی که به هنگام بیرون رفتن با دوستانتان الکل می نوشید، می توانید به بهانه رانندگی، پیشنهاد نوشیدنی را رد کنید.

## مهم ترین مهارت های مقاومتی در برابر فشار همسالان:

- \* با اعتماد به نفس نه بگویید.
- \* برای نه گفتن تان دلیل بیاورید.
- \* از تکنیک ضبط صوت استفاده کنید: پاسخ منفی تان را مثل یک نوار ضبط شده چندین بار تکرار کنید تا مخاطب تان متقاعد شود که نمی تواند نظر شما را عوض کند.
- \* پیام های غیر کلامی خود را با پیام کلامی تان سازگار سازید.
- \* از حضور در مکان هایی که احتمال می دهید در آن جا برای مصرف مواد تحت فشار قرار بگیرید، خودداری کنید.
- \* با افراد پر خطر رفت و آمد نکنید.
- \* در برابر انجام رفتارهای غیر قانونی، از خودتان مقاومت نشان دهید.
- \* کسانی که شما را تحت فشار قرار می دهند را به انجام رفتارهای سالم تشویق کنید.







# سبک زندگی سالم جوانان، نوجوانان و سلامت روان

مؤلفین و گردآورندگان:

دکتر بیتا صدیق

مدیر گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی هرمزگان

شهناز حسینی

کارشناس سلامت روان دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت

بهداشت، درمان و آموزش پزشکی





## سبک زندگی سالم جوانان، نوجوانان و سلامت روان

### مقدمه

امروزه با بالا رفتن امکانات و امید به زندگی در جهان واژه‌هایی مانند سلامت روان، بهزیستی و رفاه بیشتر به هم نزدیک شده‌اند. سلامت روان حالتی از رفاه است که در آن هر فرد به توانایی خود واقف است و می‌تواند با فشارهای طبیعی زندگی کنار بیاید، به صورت مفید و ثمربخش کار کند و قادر به مشارکت در جامعه خود باشد.

به طور کلی، می‌توان گفت توانایی داشتن ارتباط موثر و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی، حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، توان واکنش در برابر انواع تجربیات زندگی به صورت انعطاف پذیر و معنی دار اجزای مهم و به هم پیوسته‌ای هستند که می‌توانند کیفیت سلامت روان فرد را تضمین کنند.

طبق بررسی‌هایی که پژوهشگران انجام داده‌اند، انسان‌ها مواردی از این نمونه‌ها را به عنوان مشخصه‌های سلامت روان مطرح کرده‌اند؛ شرایط مادی مناسب، داشتن زندگی خانوادگی (ازدواج کردن و صاحب فرزند شدن)، بهداشت شخصی و... از سوی دیگر، مسائل سیاسی بین‌المللی و داخلی هر کشوری بر شادی و سلامت روان مردم همان کشور تاثیرگذار است.

اما با تعریف امروزی از سلامت روان، صرفاً غم نداشتن، کافی نیست و انسان باید شاد باشد اما این شادی به راحتی به دست نمی‌آید زیرا شیوع اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب در همه جوامع رو به افزایش است. گرچه برای بهبود اختلالاتی مانند افسردگی، اضطراب شدید و... فرد باید به روانپزشک یا روانشناسی بالینی مراجعه کند، ولی یکی از مهمترین راه‌هایی که می‌تواند در زندگی کمک‌کننده باشد و از بروز چنین اختلالاتی پیشگیری کند و باعث شادی فرد شود، تغییر در شیوه زندگی یا همان سبک زندگی است.

## برخی ویژگی‌های شخصی که دارای بهداشت روانی است:

### << محور اول- سبک زندگی

- \* مثبت اندیش و شاد است.
- \* به خودش و دیگران احترام می‌گذارد و با دیگران سازگار است.
- \* نسبت به خود، خانواده و جامعه بی تفاوت نیست.
- \* خودش را می‌شناسد و از نقاط ضعف و قوت خود آگاه است.
- \* توانایی حل مساله را دارد و در مقابل ناکامی سریع تسلیم نمی‌شود و از تکنیک‌های حل مساله استفاده می‌کند.
- \* از انعطاف‌پذیری بیشتری برخوردار است و روابط بین فردی اش سازنده است.
- \* شناخت او از واقعیت نسبتاً دقیق است و برای رسیدن به هدف‌های خود براساس عقل و احساس عمل می‌کند.
- \* نسبت به خود، نگرش مثبت دارد و ناکامی‌ها را تحمل می‌کند.
- \* برای زندگی هدف و برنامه‌ریزی دارد.
- \* به قوانین جامعه احترام می‌گذارد.
- \* در انجام کارهایش متعادل رفتار می‌کند.

### << محور دوم- سبک زندگی

یکی از مهمترین راه‌هایی که به انسان کمک می‌کند تا از سلامت روان بیشتری برخوردار باشد، داشتن سبک زندگی سالم است.

### سبک زندگی سالم عملکرد ذهنی و روانی انسان را بهبود بخشیده و موجب ارتقای سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی انسان شود

برای تحقق سلامت روان در سازمان جهانی بهداشت از جانب کشورهای مختلف موارد زیادی مطرح شده که یکی از آن‌ها استفاده از فرهنگ هنر است؛ اینکه افراد مطالعه کرده و ذهنشان را از افکار پوچ پاک کنند، حتی به این بپردازند که توان تغییر چه کارهایی را دارند.. بهداشت روانی، همان سلامت فکر و قدرت سازگاری فرد با محیط و اطرافیان است. در بهداشت روانی افراد خانواده مهمترین سهم را در شکل دهی بهداشت روانی و شخصیت دارند، خانواده ای که در آن عشق، علاقه و محبت به اندازه کافی مبادله می‌شود، سلامت روانی افراد آن تا حد زیادی تامین است.

شیوه زندگی سالم وابستگی تنگاتنگی با ارتقای بهداشت روانی دارد. برای حفظ و ارتقای بهداشت روانی نیز باید اصولی را رعایت کرد که برخی از مهمترین آن‌ها عبارت از:

### ارزش دادن به نیازهای خود:

بهداشت روانی مستلزم دانستن و ارزش دادن به نیازهای اولیه انسان است. احتیاجات و نیازهای جسمانی و روانی بسیار مهم هستند. بشر دائما از این نیازها تاثیر می‌پذیرد و به نسبت محرومیت و ارضاء آن‌ها رفتارش تغییر می‌کند.

### لذت بردن از کار خود:

اگر همواره در حال مسامحه و طفره رفتن از انجام کاری هستید و یا احساس می‌کنید برای انجام کاری تحت فشار هستید، علامت این است که از کاری که انجام می‌دهید لذت نمی‌برید. واقعیت امر این است که شما به هر حال ناچارید این کار را انجام دهید، پس روی جنبه‌های لذت بخش آن تمرکز کنید؛

### مقابله با مشکلات عاطفی:

مشکلات عاطفی جزئی از زندگی محسوب می‌شوند. سلامتی روانی به نحوه‌ی برخورد با این مشکلات و یافتن بهترین راه حل برای غلبه بر آن‌ها بستگی دارد. بهداشت روانی قوانین مربوط به سلامت عاطفی و روانی را در بر می‌گیرد. گسترش بهداشت روانی به مطالعه افراد در شخصیت خویش نیز بستگی دارد. روابط و چگونگی آن با مردم و توانایی سازگاری با آن مهمترین عامل در احساس خوشی و شادکامی است.

### ایجاد تعادل بین کار و زندگی:

تداخل و ادغام زندگی کاری و اداری با زندگی خصوصی باعث اختلالات فیزیکی و عاطفی است برنامه و زمانی را برای توقف کار انتخاب کنید و به آن پایبند باشید.

### به دست آوردن رضایت از زندگی:

به دست آوردن رضایت از زندگی برای بهداشت روانی ضروری است. برای حفظ سلامتی روانی فرد باید یاد بگیرد که چگونه از کارهایش رضایت کسب کند. کسب رضایت با اتکا به نفس، کاردانی، آزادی، استقلال و تدبیر همبستگی تنگاتنگی دارد. وابستگی می‌تواند گاهی حالت افراطی بگیرد، در این صورت به جای احساس رضایت، احساس ملامت به وجود می‌آید. سخن آخر:

یک مطالعه پنج ساله توسط کارشناسان موسسه تحقیقات پزشکی دانشگاه تاسمانی بر روی ۱۲۰۰ نفر نشان می‌دهد که بین افسردگی و سبک زندگی ناسالم ارتباط قوی وجود دارد.

### << محور سوم - چگونه سبک زندگی مان را تغییر دهیم؟

راه‌های گوناگونی برای تغییر در سبک زندگی وجود دارد، ولی ثابت شده با ورزش، تغذیه و رژیم غذایی مناسب، صرف زمان در طبیعت، ایجاد روابط سالم بین فردی، تفریح، ایجاد آرامش و مدیریت استرس، گرایش به مباحث معنوی و خدمت به دیگران می‌توان شیوه زندگی را به سوی سلامت پیش برد.

**ورزش :**

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ورزش و فعالیت‌های بدنی هدفدار می‌توانند روش‌های مناسبی برای کاهش اضطراب و استرس و حتی احساسی افسردگی باشند و به بالا بردن روحیه کمک کنند.

**تغذیه :**

یکی از موارد مهم که بر بدن ما تاثیر مستقیم می‌گذارد، نحوه تغذیه است. امروزه مشخص شده غذاهای پرکالری و پرچرب، غذاهای با مواد نگهدارنده و غذاهای فوری بر سلامت بدن تاثیر منفی می‌گذارند و در کوتاه مدت یا درازمدت مشکلاتی برای سلامت ایجاد می‌کنند. همچنین مصرف غذاها یا نوشیدنی‌های محرک بر خواب و آرامش تاثیر منفی می‌گذارد.

**طبیعت :**

یکی از مواردی که افراد به صورت طبیعی به آن گرایش دارند، هماهنگی با طبیعت است. ما از بودن در طبیعت لذت می‌بریم و تعلق به طبیعت در ما آرامش ایجاد می‌کند. تردیدی نیست که دنیای مصنوعی و فناوری‌های جدید باعث راحتی ما شده‌اند، اما آرامش را از ما گرفته‌اند و زندگی بدون آرامش شادی را از انسان می‌گیرد.

**میل به حضور در جمع :**

آدمی موجودی اجتماعی است و نیاز زیادی به حضور در اجتماع، محبت و دوست داشته شدن و حمایت و درک شدن توسط دیگران دارد. اگر این نیازها در آدمی برآورده نشوند، اضطراب و استرس به انسان حمله ور می‌شود. افرادی که حمایت بیشتری دارند در رویارویی با مشکلات احساسی امنیت و اطمینان بیشتری می‌کنند و مشکلات زندگی کمتر به آن‌ها صدمه می‌زند. به همین دلیل یکی از راهکارهای مناسب و موثر در بهبود افسردگی، بهبود روابط اجتماعی فرد است.

**انتخاب تفریح مناسب :**

یکی از روش‌های موثر در کاهش خستگی و تجدید قوا انتخاب تفریح مناسب است. تفریحاتی که با هیجان همراه هستند، سطح برانگیختگی فرد را بالا می‌برند ولی باید مراقب بود که ایجاد هیجان با شرایط بدنی و روانی هماهنگ باشد تا مشکلات دیگری برای فرد ایجاد نکند. مثلاً یک بازی بسیار پرهیجان ممکن است سطح اضطراب را بالا ببرد و مشکلاتی ایجاد کند.

**مدیریت استرس :**

زندگی ما مملو از موقعیت‌های نامناسب اضطراب‌زا و پراسترس است. با پیچیده شدن شرایط زندگی و رها شدن در دنیای بزرگی که بسیاری از مسائل قابل پیش‌بینی نیستند و مشکلاتی که از هر سو هجوم می‌آورند، گاهی کنترل از دستمان خارج می‌شود و تنشج، دلهره و... که احساس‌های بسیار ناخوشایند و آزاردهنده‌ای هستند را باید تحمل کنیم. انسان‌ها در این موارد باید راه‌حلی داشته باشند و آن مهارت و تکنیک‌های ایجاد آرامش و مدیریت استرس است.

با تکنیک های ایجاد آرامشی مانند یوگا، روش آرامش بخشی یا همان ریلکسیشن و تصویرسازی ذهنی مثبت آرامش بخش همراه با موسیقی می توان ذهن را برای مدتی از اضطراب دور کرد و به آرامش رسید.

### گرایش به معنویات :

یکی از مواردی که باعث ایجاد حس آرامش در افراد می شود، نگاه وجودی انسان به خود، هستی و اتصال به یک نیروی خارج از دنیای مادی است.. بعد معنوی منجر به ارتقای سلامت روان فرد می شود.

### خدمت به دیگران :

افراد وقتی به دیگران خدمت می کنند و خود را متعلق به یک جمع انسانی می دانند، احساس می کنند که به هم وابسته اند و در کمک و خدمت به هم معنایی را می جویند و لذتی را تجربه می کنند که می تواند به آرامش و نهایتاً سلامت روان آن ها منجر شود.

این مفهوم در رویکرد معنا درمانی فرانکل به خوبی قابل درک است. (کتاب انسان در جستجوی معنا)

### مواردی که می تواند زندگی سالم و سلامت روان را به جوان و نوجوان عرضه کند عبارتند از :

- \* ابراز علاقه و محبت به نوجوان، می تواند احساس شایستگی در نوجوان را افزایش دهد.
- \* در کنار آنان ماندن، دوست بودن بجای ارباب و دشمن بودن، ایجاد عزت نفس در نوجوان، دادن شخصیت.
- \* به آنان به ترتیبی که نوجوان نیاز به نشان دادن خود به طریق رفتارهای پرخطر و ماجراجویانه نداشته باشد.
- \* ایجاد فضای آرام مشورت با نوجوان، راهنمایی برای انتخاب صحیح، درک وضعیت بحرانی، کمک به شناخت مسائل و مشکلات و نحوه صحیح برخورد با آن، ایجاد اعتماد، راهنمایی در انتخاب دوست، دردسترس بودن برای مشاوره و یاری رساندن، ایجاد سرگرمی سازنده در داخل و خارج از منزل.
- \* تشویق برای فعالیت در گروه های هم سال مثل ورزش، هنر، درس و غیره .....
- \* نظارت بر نیازمندی های بهداشت و سلامتی مثل تغذیه، دادن اطلاعات مورد لزوم درباره تصمیمات مهم زندگی جلوگیری از خشونت و رفتارهای مخرب، کنترل انگیزه های رفتارهای ناسالم ایجاد اعتماد به نفس و قدرت نه گفتن.

### آموزش استقلال اقتصادی

آموزش دادن مهارت های زندگی به نوجوان از جمله مهارت های مربوط به کسب درآمد پس انداز و فعالیت های اقتصادی از اهمیت ویژه ای برخوردار است لازم است از دوران کودکی پدر و مادر سیاست های خاصی مد نظر داشته باشند. و وجهی را در اختیار فرزند قرار دهند و با افزایش سن مبالغ را اضافه نمایند و بر نحوه خرج کردن آن نظارت کنند.

## کمک به دستیابی استقلال اجتماعی

در دوران کودکی، فرزند غالباً در معیت پدر و مادر در مجالس و محافل شرکت می‌کند. در دوران دبستان به اردوهای دانش آموزی میرود که موجب افزایش حیطه های تعامل اجتماعی او می‌شود و با پذیرش برخی مسئولیت های ساده در محیط آموزشی، فعالیت ها و مسئولیت های اجتماعی را می‌تواند تجربه کند. ولی در نوجوانی ارتباط اجتماعی به شیوه ی دیگری تعریف می‌شود و نوجوان انتظار دارد استقلال اجتماعی اش به رسمیت شناخته شود و در مجالس خانوادگی طفیلی نباشد و از او دعوت شود. بنابراین ضروری است قبل از نوجوانی مبنای ارزشی فعالیت های اجتماعی، پذیرفتن مسئولیت و پاسخگو بودن در قبال این مسئولیت را به او آموزش داده شود و در صورت انجام موفق مسئولیتش مورد تأیید واقع شود تا دچار مشکل نشود. پس فراهم نمودن ارتباطات اجتماعی مهم است ولی به آن معنا نیست که نوجوان در معرض آسیب اجتماعی قرار گیرد.

## استقلال نوجوان از خانواده و تصمیم گیری

در گروه جوان و نوجوان کم کم ارتباط با خانواده را کم رنگ و تمایل به دوستان و همسالان پررنگ می‌شود. این همان جایی است که نوجوان استقلال را تجربه می‌کند. دوست در این دوران برای نوجوان نماد دنیای بیرون است. دنیای خارج از اصول و قوانین خانواده. در این مرحله خانواده باید روی توانایی و قدرت وی حساب کند و به او اعتماد داشته باشد چرا که او می‌خواهد خودش مسئولیت های زندگی خود را به عهده بگیرد. در این راستا خانواده با مشکلاتی مثل نافرمانی جوانان و نوجوانان و مخالفت ورزیدن با افکار و تمایلات و اصرار به انجام کارهای دلخواه مواجه هستند، ولی احساس می‌کنند نوجوان از آنان دور شده است ولی باید توجه داشت که این دوران گذرا است و در واقع نوجوان در اواخر دوره پیوندش با خانواده محکم تر خواهد شد و در اوایل هم پیوندش با خانواده سست نمی‌شود بلکه در کنار ارتباط با خانواده به تدریج مایل است جنبه های دیگری از ارتباط اجتماعی را تجربه کند.

## کسب موقعیت و جایگاه اجتماعی نوجوان

از نیازهای مهم این دوران است و دستیابی به جایگاه اجتماعی مستلزم برخورداری از حق استقلال است. فراهم کردن فرصت برای شرکت نوجوان در برنامه های گروهی و اجتماعی در این زمینه کمک کننده است.

## رشد جنسی نوجوان

با توجه به رشد جسمی در این دوران تمایل به جنس مخالف ایجاد می‌شود. گرچه باید این مساله را طبیعی دانست و در مسیر رشدی قرار دارد ولی باید بدانیم که مفهوم پرداختن به نیاز فراهم کردن فوری برقراری ارتباط با جنس مخالف نیست بلکه علاوه بر پذیرفتن به عنوان یک نیاز باید برای تأمین آن در شرایط امن برنامه ریزی کرد. (نحوه شناسایی خطرات، آسیب های مسیر را آموزش داد)

## رشد اخلاق

در دوران نوجوانی رشد اخلاقیات می‌بایست به حد اعلا ی خود برسد یعنی فرد رفتار خوب را برای خوب بودنش انجام دهد. و فرد باید بتواند شرایط مختلف خوب و بد را تعریف کرده و براساس آن اقدام نماید.

در این صورت مطمئن خواهیم بود حتی در غیاب والدین رفتار غیر اخلاقی انجام نمی‌دهد. از آنجا که عوامل متعددی در دستیابی به این مرحله رشدی دخالت دارند بدیهی است همه افراد به آن نمی‌رسند. شاید اعتماد به توانمندی‌های نوجوانان در انتخاب کردن و تایید آن‌ها از سوی والدین و اقدام به استقلال او بتواند دسترسی به این سطح از رشد اخلاقی را تسهیل کند.

### سخنی با پدر و مادرها در این خصوص

شناخت نوجوان کار چندان آسانی نیست. بیشترین تجربه‌هایی که در گذشته کارساز بود امروز کارایی خود را از دست داده و عصر تکنولوژی همه چیز را در هم ریخته است، در گذشته نوجوان به لباس اهمیت چندانی نمیداد ولی امروز نوع و رنگ حتی دکمه‌های آن مورد توجه است. مد و پیروی از آن از شیوه‌های بالندگی نوجوان شده است. همه چیز دست خوش تغییر و تحول گردیده و حاصل این تحولات آن است که اطاعت کردن ما جای خود را به نافرمانی داده و حرف شنوی ما مبدل به نمی‌توانم‌ها، نمی‌شود‌ها شده (گنجی ۱۳۷۶-۱۳۲). پدران امروز از نوجوانان انتظار اطاعت بدون چون و چرا دارند و همیشه شکایت می‌کنند که ما در جوانی چنین و چنان بودیم. ولی نوجوان امروزی کورکورانه مطیع و فرمانبردار نیست از بکن و نکن‌ها خسته شده است. هیچ پدر و مادری خواهان بگو مگو نیست ولی بالاجبار گاه‌ها درگیر می‌شود. تنش والدین، مربیان و اولیای امور باید به دقت مورد توجه قرار گیرد تا جوان و نوجوان بتواند به درستی مسیر تحول رشد را طی کند. عدم درک نوجوان از طرف افراد با صلاحیت، باعث سوق به منابع ناصالح می‌شود و اغلب زیر بنای رفتارهای ناهنجار و زندگی ناسالم، در بزرگسالی را فراهم می‌آورد.

### والدین برای اینکه به استقلال نوجوان و فرزند خود کمک کنند چه باید بکنند؟

باید در وحله اول هماهنگ با پدیده رشدی عمل کنند و بتوانند با هم گام بردارند یعنی اجازه آزمون و خطا به فرزند بدهند. (این ریسک کردن باید در یک محدوده امن باشد. والدین باید بدانند جوان و نوجوان چه می‌خواهند با نگرش او آشنا شوند و متوجه شوند در ذهن او چه می‌گذرد (گوش دادن فعال به او) این نوع گوش دادن می‌تواند یک اکتشاف دو نفره باشد. پس از گوش کردن برداشت‌های خود را بیان می‌کنیم. قضاوت نمی‌کنیم. افکارش را کوچک نمی‌شماریم. سریعاً راهکار ارائه نمی‌دهیم اجازه پیشرفت گفتگو را می‌دهیم و وقتی تمام ذهنیت او را شناختید می‌توانید شناخت و ذهنیت خودتان را به او منتقل کنید و وقتی این کار را کردید اطلاعاتتان با نوجوانتان یکی می‌شود می‌توانید با هم تصمیم بگیرید. توجه داشته باشید که اول او راه حلش را مطرح کند در صورت مناسب بودن آن را بپذیرید.

چنانچه ارتباطی گرم و توأم با احساس امنیت و به دور از قضاوت توهین، تحقیر و سرزنش حاکم باشد او می‌تواند مسائالش را براحتی مطرح کند و این خود اطلاعات لازم را برای پیش بینی شرایط بعدی در اختیار قرار می‌دهد.

از سوی دیگر داشتن ارتباط عاطفی با جوان و نوجوان مانع طغیان‌گری و لجبازی او می‌شود. برای رسیدن به این شرایط لازم است والدین اوقات با کیفیت را با فرزندان خود سپری کنند در این اوقات فقط کیفیت رابطه مهم است، زمان رابطه ممکن است کوتاه باشد ولی هر دو از این ارتباط لذت ببرند.





## توانمند سازی با رویکرد پیشگیری از مصرف مواد در جوانان و نوجوانان (ایجاد انگیزه برای زندگی بدون مواد)

مؤلفین و گردآورندگان:

معصومه السادات موسوی

کارشناس سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی تهران

دکتر لیلا جمشیدی

کارشناس پیشگیری از مصرف مواد دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



## توانمند سازی با رویکرد پیشگیری از مصرف مواد در جوانان و نوجوانان

«ایجاد انگیزه برای زندگی بدون مواد»

به آخرین باری که یک تغییر را تجربه کرده اید فکر کنید! چالش جالبی است. گاهی ممکن است سال‌ها بدون هیچ تغییری زندگی کرده باشیم. سال‌هاست می‌خواهیم وزن خود را کم کنیم اما همیشه نمی‌شود. سال‌هاست می‌خواهیم سیگار را ترک کنیم.

اما مدام شکست می‌خوریم. تغییر عموماً کار ساده‌ای تعریف می‌شود اما واقعیت این است که دارای پیچیدگی‌های فراوانی است.

اما بدون تغییر چگونه می‌توان دنیایی در حال پیشرفت و انسان‌هایی یادگیرنده و توسعه‌یابنده را تصور کرد؟ پیشگیری از مصرف مواد در واقع نوعی تغییر در سبکی از زندگی است که ممکن است جوان و نوجوان در معرض خطر را به سمت مصرف مواد و وابستگی سوق دهد. چگونه می‌توان انگیزه‌های قوی برای تغییر در نگرش و سبک زندگی جوان و نوجوان ایجاد کرد تا مصرف نکردن مواد و یک سبک زندگی سالم و مثبت را انتخاب کند.

دنیای جوانی و نوجوانی با همه‌ی دلهره‌ها و دشواری‌هایی که برای والدین و معلمان و کارگزاران سلامت ایجاد می‌کند از این منظر دنیایی جالب اما کاملاً دو وجهی است. جوانان و نوجوانان از تغییر استقبال می‌کنند. جوانی و نوجوانی دوران روبرو شدن با جهان تازه و تجربه‌های متفاوت است. همین کافی است که برنامه‌ریزان سلامت به موضوع تغییر و چالش‌های آن در جوانان و نوجوانان توجه ویژه‌ای کنند. جوانان و نوجوانان در معرض خطر؛ نیازمند ایجاد تغییراتی در رفتار و نگرش خود نسبت به مواد و نیز سبک زندگی خود هستند تا در مسیر مصرف و وابستگی و تبعات آن قرار نگیرند. همان اندازه که ممکن است آن‌ها از گونه‌ای از تغییرات به سادگی استقبال کند در برابر انواع دیگری از تغییر ممکن است مقاومت بیشتری نشان دهد. تغییراتی که بر زندگی درازمدت جوانان و نوجوانان تأثیر می‌گذارند و با برانگیزاننده‌های سریع و در دسترس‌تر ارتباط کمتری دارند معمولاً با مقاومت بیشتری روبرو خواهند شد و نیز احتمال مانایی این تغییرات نیز کمتر می‌شوند.

مهمترین بخش فرایند تغییر را که ایجاد انگیزه برای تغییر است، زیرا انگیزه با احتمال ورود و آغاز یک برنامه، ادامه دادن و پیروی از یک راهبرد تغییر، رابطه مثبت دارد.

## تغییر و چرخه‌ی تغییر

تغییر جوان و نوجوان یک فرایند دایره‌گون است و نه یک فرایند خطی. منظور این است که برگشت جوان و نوجوان به رفتارهای گذشته ضرورتاً شکست در تغییر و زیرپا گذاشتن تعهد به تغییر نیست. هرچند که برگشت جوان و نوجوان به رفتارهای گذشته خود مرحله‌ی جداگانه‌ای نیست بلکه رویدادی است که می‌تواند در هر نقطه از دایره تغییر رخ دهد. برای فهم بیشتر این موضوع مراحل و چرخه تغییر را مرور می‌کنیم.

### مراحل تغییر در جوانان و نوجوانان بر اساس مدل تغییر

این مدل شامل شش مرحله به شرح زیر است:

مرحله یک: پیش تردید

مرحله دو: تردید

مرحله سوم: آمادگی

مرحله چهارم: عمل یا اقدام

مرحله پنجم: نگهداری

مرحله ششم: بازگشت یا عود

### مرحله اول: پیش تردید

مشخصات مرحله اول: انکار، نادیده گرفتن مسأله نخستین مرحله از تغییر، مرحله پیش تردید است. جوانان و نوجوانان در این مرحله به تغییر فکر نمی‌کنند. آن‌ها معمولاً در این مرحله قرار دارند و ادعا می‌کنند که رفتارشان مشکلی به وجود نمی‌آورد. در این مرحله جوان و نوجوان یا درک نمی‌کند که «در حال انکار» رفتارشان زیان‌آور یا آسیب‌زاست یا آگاهی کافی درباره پیامدهای اعمال و رفتارشان ندارد.

چند سوال می‌تواند برای کمک به جوان و نوجوان برای عبور از این مرحله استفاده شود:

- \* آیا تا به حال سعی کرده‌ای این رفتار را تغییر دهی؟
- \* چه اتفاقی باید برایت بیفتد تا متوجه شوی که رفتار مشکل‌زاست؟
- \* چگونه تشخیص میدهی که مشکلی داری؟

### راهبردهای کمک‌کننده در مرحله پیش تردید

- \* تشویق فرد برای بازنگری در رفتارشان
- \* تشویق فرد به خودکاوی و درون‌نگری
- \* تشریح مخاطرات رفتار فعلی

### مرحله دوم: تردید/ تامل کردن

مشخصات مرحله دوم: تردید و دودلی، احساسات و هیجانات متناقض جوانان و نوجوانان در خلال این مرحله، بیشتر و بیشتر از مزایای بالقوه انجام تغییر آگاه می گردند اما هزینه‌هایی که برای این کار باید بپردازند نیز بیشتر خودنمایی می کنند. این تناقض یک تردید قوی نسبت به تغییر به وجود می‌آورد. به دلیل این عدم اطمینان، مرحله تردید در انجام تغییر ممکن است ماه‌ها یا حتی سال‌ها تداوم داشته باشد. در واقع، بسیاری از جوانان و نوجوانان هیچگاه از این مرحله عبور نمی کنند.

در این حالت چند سوال که می‌تواند کمک کننده باشد شامل این موارد است:

- \* چرا می‌خواهید تغییر کنید؟
- \* آیا چیزی وجود دارد که شما را از تغییر باز دارد؟
- \* چه چیزهایی می‌تواند به شما در انجام این تغییر کمک کند؟

### راهبردهای کمک کننده در مرحله تردید و تامل :

- \* ارزیابی مزایا و معایب تغییر رفتار
- \* تأیید آمادگی برای تغییر و تقویت اطمینان به توانایی‌های خود
- \* تعیین موانع بازدارنده تغییر

### مرحله سوم: آمادگی

مشخصات مرحله سوم: آزمایش چند تغییر کوچک

جوانان و نوجوانان در خلال این مرحله، ممکن است تغییرات کوچکی را انجام دهند تا برای تغییر بزرگ‌تری در زندگی خود آمادگی پیدا کنند. برای مثال، اگر هدف کاهش وزن باشد، ممکن است ابتدا به سمت استفاده از غذاهای کم‌چرب روی آورند. یا اگر هدف ترک سیگار است، ممکن است ابتدا نوع سیگار خود را عوض کنند یا هر روز سیگار کمتری بکشند. در این حالت روی آوردن به اقدام مستقیم مثل مشاوره یا روان درمانی، پیوستن به یک باشگاه سلامتی و یا مطالعه کتاب‌های خودیاری کمک کننده خواهند بود. در این مرحله، چندانگام وجود دارد که می‌تواند شانس جوان و نوجوان را برای انجام موفقیت آمیز یک تغییر پایدار بیشتر کند. باید به جوان و نوجوان کمک کرد هر چقدر می‌تواند درباره راه‌های تغییر رفتار خود اطلاعات جمع‌آوری کند. لیستی از عبارات برانگیزاننده تهیه کند و هدف‌های خود را روی کاغذ بنویسد. به جستجوی منابع خارجی نظیر گروه‌های خودیاری، همیاری، پشتیبان، مشاوران یا دوستانی که می‌توانند راهنمایی و تشویق کنند بپردازد.

### راهبردهای کمک کننده در مرحله آمادگی :

- \* جمع‌آوری اطلاعات در مورد تغییر
- \* نوشتن اهداف خود روی کاغذ
- \* آماده کردن طرحی برای اقدام
- \* تهیه لیستی از عبارات برانگیزاننده

### مرحله چهارم: عمل و اقدام

مشخصات مرحله چهارم: اقدام مستقیم در جهت دستیابی به هدف جوانان و نوجوانان در خلال چهارمین مرحله تغییر، شروع به اقدام مستقیم برای نیل به اهدافشان می کنند. در اغلب موارد، علت شکست خوردن تصمیمات این است که فکر یا زمان کافی صرف مراحل قبلی نشده است. برای مثال، برخی از جوانان و نوجوانان تصمیم می گیرند که وزنشان را کاهش دهند و بلافاصله شروع به ورزش و گرفتن یک رژیم غذایی سالمتر می کنند. این کارها برای موفقیت قطعاً ضروری هستند اما این تلاش ها معمولاً ظرف چند هفته نیمه کاره رها می شود زیرا مراحل قبلی طی نشده اند. جوان و نوجوان را باید تشویق کرد که مرحله قبل را به درستی انجام دهد و در تلاش برای دستیابی به هدف، برای هر گام مثبتی که برداشته می شود، پاداشی برایش در نظر گرفته شود. تقویت و پشتیبانی، در کمک به حفظ گام های مثبت به سوی تغییر، اهمیت فوق العاده ای دارند. در واقع باید زمانی برای بازبینی دوره ای و متناوب انگیزه ها، منابع و پیشرفت های پیش بینی شود و تعهد جوان و نوجوان به انجام تغییر و اعتقاد به تواناییهایش را به طور مدام به یادش آورد.

### راهبردهای کمک کننده در مرحله عمل و اقدام :

- \* در نظر گرفتن پاداش برای موفقیت ها
- \* یافتن حمایت های اجتماعی
- \* تهیه لیستی از عبارات برانگیزاننده

### مرحله پنجم: نگهداری

مشخصات مرحله پنجم: نگهداری و حفظ یک رفتار جدید مرحله پنجم در مدل تغییر مستلزم اجتناب موفقیت آمیز از رفتارهای قبلی و مداومت در حفظ رفتارهای جدید است، جوانان و نوجوانان در خلال این مرحله، از این که قادر به ادامه راه می باشند مطمئن تر می شوند. اگر جوان یا نوجوانی سعی در نگهداری و حفظ یک رفتار جدید دارد، باید به دنبال یافتن راه هایی برای جلوگیری از وسوسه ها برآید. سعی کند عادت های قبلی را با اقدامات مثبت تری جایگزین سازد. هرگاه توانست به طور موفقیت آمیزی از بازگشت به عادت های قبلی جلوگیری کند، باید به خود پاداش دهد. و اگر به هر دلیل به رفتار قبلی بازگشت کرد، از دست خود عصبانی نشود، به خود سخت نگیرد و تسلیم نشود. در عوض، به خود یادآوری کند که این تنها یک شکست کوچک بوده است. همانگونه که در مرحله بعد اشاره خواهد شد، بازگشت به رفتار قبلی چیز شایعی است و بخشی از فرایند انجام یک تغییر پایدار می باشد.

### راهبردهای کمک کننده در مرحله نگهداری :

- \* جلوگیری از وسوسه ها؛ به وجود آوردن راهکارهایی برای غلبه بر وسوسه ها
- \* در نظر گرفتن پاداش برای موفقیت ها

## مرحله ششم: بازگشت

مشخصات مرحله ششم: احساس ناامیدی، دلسردی، شکست و ناکامی در هر تغییر رفتاری، بازگشت رویداد شایع و متداولی است. هنگامی که جوان و نوجوان به رفتار قبلی خود بازگشت می‌کند ممکن است احساس شکست، ناامیدی و ناکامی به او دست بدهد. رمز موفقیت این است که جوان و نوجوان اجازه ندهد این شکست‌ها اعتماد به نفس او را از بین ببرد. اگر جوان و نوجوان دوباره به عادت یا رفتار قبلی بازگشت، باید نگاه دقیق و موشکافانه‌ای به آنچه روی داده است بیندازد.

\* چه چیزی موجب بازگشت شد؟

\* چه کار می‌توانید بکنند تا در آینده از آن جلوگیری کنید؟

هر چند بازگشت به رفتار قبلی می‌تواند مشکل‌زا باشد اما بهترین راه حل، شروع دوباره از مراحل آمادگی، اقدام یا نگهداری است.

شاید بد نباشد منابع و روش‌ها را مورد ارزیابی مجدد قرار داد. انگیزه‌ها، برنامه اقدامات و تعهد خود به هدف‌های خود را مورد بازبینی و تأکید دوباره قرار دهد. همچنین، برای چگونگی مقابله با وسوسه‌ها در آینده، برنامه ریزی کند. تصمیمات هنگامی با شکست روبرو می‌شوند که آمادگی و اقدام مناسب صورت نگرفته باشد. چنانچه با درک درستی از چگونگی آمادگی، اقدام و حفظ یک رفتار تازه به سوی هدف نزدیک شوید احتمال موفقیت بسیار است. راهبردهای کمک‌کننده در مرحله بازگشت:

\* شناسایی محرک‌های بازگشت

\* شناسایی موانع موفقیت و اقدام برای غلبه بر آن‌ها

\* تأیید و تأکید مجدد هدف‌ها و تعهد به انجام تغییر

## راهبردهای مورد استفاده برای تغییر در جوان و نوجوانان

\* تمرکز بر نقاط قوت جوان و نوجوان به جای نقاط ضعف او

\* احترام به خودمختاری و تصمیم جوان و نوجوان

\* پذیرش جوان و نوجوان به عنوان یک انسان

\* فردی کردن مداخلات برای جوان و نوجوان (هر جوان و نوجوان دارای ویژگی‌های منحصر به فرد

خود است اقدام‌ها برای هر جوان و نوجوان باید به طور اختصاصی طراحی شود)

\* عدم مسخ شخصیت جوان و نوجوان با استفاده از برچسب‌هایی مانند خلاف کار، منحرف، معتاد،

الکلی و ...

\* گسترش رابطه و همکاری

\* استفاده از همدلی به جای اعمال قدرت و حق صاحب اختیاری

- \* شناخت مشکلات جوان و نوجوان
- \* درک اینکه جوان و نوجوان ممکن است بیش از یک مشکل داشته باشد
- \* درک اینکه جوان و نوجوان ممکن است دارای سایر اختلالات همراهی باشد که همه مراحل تغییر را تحت تاثیر قرار دهد
- \* پذیرش اهداف تغییر ساده و کوتاه مدت و قابل دستیابی

### انگیزه، پیش نیاز اصلی تغییر

آغاز تغییر و پایداری تغییرات نیاز به عنصری قدرتمند دارد. این عنصر قوی انگیزه است. جوان و نوجوان ممکن است این سوال را از خود بپرسد که چرا باید دورهم بودن با دوستان و کشیدن یک سیگار یا نوشیدن کمی الکل را که کاری لذت بخش است کنار بگذارم و رفتاری متفاوت را شروع کنم؟ چه دلیلی دارد که خودم را پیش گروه دوستانم کوچک نشان دهم و از مصرف یک بار مواد پرهیز کنم؟

به طور کلی انگیزه و کار روی آن، عنصر کلیدی در راهبری رفتارهای سلامت محور جوان و نوجوانان است. تحقیقات نشان داده اند که انگیزه یک نشانگر و شاخص قدرتمند در شروع، انجام و نگهداری تغییر است. در جوانان و نوجوانان داشتن یک نگرش مثبت به انجام رفتارهای سالم و تعهد به نگاه داشتن آن با برآیند کلی سلامت زیستی، روانی و اجتماعی آن‌ها رابطه نزدیکی دارد. نکته قابل توجه اینکه تا همین اواخر انگیزه به عنوان یک صفت مانا یا ماندگار که جوان و نوجوان یا دارد یا ندارد در نظر گرفته می شد. بر اساس این نظریه کارکنان حرفه ای مراکز سلامت جوانان و نوجوانان در اثرگذاری بر انگیزه آن‌ها شانس خیلی کمی داشتند و اگر جوان و نوجوان انگیزه ای برای انجام و حفظ رفتارهای سلامت نداشت مشکل جوان و نوجوان بود و نه مشکل افراد حرفه ای. نظریه های جدید انگیزه چنین می گویند که تغییر، تحت تاثیر متغیرهای زیست شناختی، روانشناختی، جامعه شناختی و معنوی است و ظرفیتی که هر فرد برای تغییر نشان می دهد به این متغیرها بستگی دارد. این نظریه همچنین بیان می کند که درست است که مسئولیت تغییر بر عهده جوان و نوجوان است ولی این مسئولیت از طریق مشارکت و همکاری با کارکنان حرفه ای مراکز سلامت جوانان و نوجوانان تقسیم خواهد شد.

### انگیزه چیست؟

دیدگاه جدید انگیزه بر مبنای نظریه پدیدار شناسی در روانشناسی است. از این منظر، تجارب فردی جوانان و نوجوانان و آن چیزی که خود انجام داده اند و از درون آنان نشات می گیرد مهمترین عنصر برای تغییر فردی و رشد است. بر اساس این دیدگاه، تلاش برای تغییر بخشی از یک فرایند خود شکوفایی است که رفتارهای هدف محور را توسط فرد برای ارتقای «خود» پی می گیرد. بر این اساس انگیزه یک جهت یابی هدفمند، عامدانه و مثبت به طرف بهترین علائق خود است. به عبارت دیگر انگیزه همان احتمالی است که ورود، ادامه و تعهد فرد برای انجام راهبردهای تغییر را به دنبال دارد.

انگیزه یک حالت پویا و نامانای هدفمند، عامدانه و مثبت به طرف بهترین علائق یا منفعت خود است.

## مولفه های مهم در تعریف انگیزه

انگیزه به عنوان عامل پیش برنده و نگهدارنده تغییر دارای مولفه هایی است که توجه به آن ها در راهبری فرایند تغییر اهمیت بسزایی دارد.

۱- انگیزه مفهومی پیچیده و شامل عناصر متعددی است. این عناصر شامل اشتیاق و میل درونی که جوان و نوجوان را احاطه کرده، فشار بیرونی و اهدافی که وی را تحت تأثیر قرار می دهد، میزان درک خطرها و فوائد رفتار برای خود و ارزیابی شناختی موقعیت هستند.

۲- انگیزه حالتی پویاست که در همه حال و در ارتباط با موقعیت های مختلف شکننده است. انگیزه به هیچ وجه یک صفت فردی مانا یا ایستا نیست و در هر لحظه می تواند تغییر یابد. انگیزه بین اهداف متناقض در نوسان است.

## فوائد به کارگیری تکنیک های افزایش دهنده انگیزه

\* ایجاد کردن انگیزه برای تغییر

\* آماده ساختن جوان و نوجوان برای وارد شدن به برنامه مراکز سلامت جوانان و نوجوانان

\* درگیر ساختن و نگاه داشتن جوان و نوجوان در برنامه مراکز سلامت جوان و نوجوانان

\* افزایش شرکت و دخالت در برنامه مراکز سلامت جوانان و نوجوانان

\* اصلاح برآیندهای تغییر رفتار

\* تشویق به بازگشت سریع به برنامه در صورت بروز مجدد رفتارهای پرخطر قبلی

۳- انگیزه هر جوان و نوجوان متعلق به خودش است و در نتیجه تعامل فرد با سایر افراد یا عوامل محیطی است. اگر چه عوامل درونی اساس و بنیان هر تغییر هستند ولی عوامل بیرونی شرایط مهیا کننده و بستر تغییر هستند. انگیزه هر جوان و نوجوان برای تغییر می تواند به طور قابل توجهی تحت تأثیر خانواده، دوستان، عواطف و حمایت اجتماعی باشد. عدم وجود حمایت اجتماعی، مانند موانع برسر مراقبت بهداشتی، شغل، نگاه مردم به رفتارهای جوان و نوجوان می تواند بر انگیزه فرد اثر منفی گذارد.

۴- انگیزه قدرت انتشار و سرایت به همه فعالیت ها را دارد. یعنی می تواند در زمینه های مختلف و در هر زمانی عملکرد داشته باشد. در نتیجه می تواند در مراحل تغییر اصلاح و ارتقاء یابد. جوان و نوجوان ممکن است قبل از رسیدن به نقطه آخر یا تجربه ای پیامدهای وحشتناک رفتار خود، از نیاز به تغییر آگاهی یابد. کارکنان مراکز سلامت جوانان و نوجوانان و سایر افراد می توانند انگیزه به تغییر جوان و نوجوان را در زمانی مناسب و پیش از آنکه یک رفتار پرخطر آسیب جدی به سلامت، ارتباطات و خودپنداره او بزنند، ایجاد کنند.

۵- تجربه های ناخوشایند ممکن است نقش برانگیزاننده داشته باشند. سطح استرس و پریشانی ممکن است در افزایش انگیزه جوانان و نوجوانان برای تغییر نقش داشته باشد. به طور مثال بسیاری از آن ها بعد از تجربه دوره هایی از اضطراب و افسردگی شدید ممکن است به جستجوی تغییر باشند. اغلب رویدادهای جدی زندگی نیز انگیزه به تغییر را تحریک می کنند. در بعضی جوانان و نوجوانان نقاط عطفی برای تغییر



در زندگی دیده می شود مثلاً به دنبال حوادث تروماتیک بسیاری جدی مانند مرگ عزیزان، اخراج از مدرسه یا بهم خوردن یک رابطه عاطفی جدی، انگیزه برای تغییر بوجود آمده و ماندگار می شود.

**نکته مهم:** ارزیابی شناختی که در آن جوانان و نوجوانان تأثیر رفتارهای پرخطر را بر زندگی خود بررسی می کنند می تواند منجر به تغییر شود. ارزیابی مضرات و فوائد رفتارهای پرخطر در سی تا شصت درصد تغییرات گزارش شده است. در مطالعات مربوط به تغییرات طبیعی یا خودبه خودی به خوبی نقش ارزیابی رفتارهای پرخطر توسط خود جوان و نوجوان قابل ملاحظه است. شناسایی پیامدهای منفی، آسیب ها و صدماتی که جوانان و نوجوانان تجربه و یا به دیگران وارد کرده در انگیزه مند کردن او برای تغییر کمک کننده است.

### چگونه رویکردی انگیزشی در کار با جوانان و نوجوانان داشته باشیم؟

- \* از طریق گوش دادن فعال یک همدلی را نشان دهد
- \* با پذیرش جوان و نوجوان احساسات او احترام را منتقل کند
- \* برقرار کننده یک رابطه بدون قضاوت و همکارانه باشد
- \* به عنوان یک مشورت کننده، حمایتگر و دانا باشد
- \* پذیرا و تشویق کننده باشید.
- \* بیشتر شنونده باشید نه گوینده.
- \* با آرامش این ادراک را در جوان و نوجوان تقویت کنید که تغییر امکان پذیر است.
- \* از بحث، جدل و مواجهه مستقیم اجتناب کند
- \* با مقاومت جوان و نوجوان سازگار شود و به جای ایستادن در مقابل، آن را دور بزند
- \* خود کارآمدی و مثبت نگری را حمایت کنید.



۹

## معنویت و سلامت روان جوانان و نوجوانان (نوجوانی سالم - مسیر تجربه معنوی)

مؤلفین و گردآورندگان:

مریم مهربابی

کارشناس سلامت روان دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت

بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



## معنویت و سلامت روان جوانان و نوجوانان (نوجوانی سالم - مسیر تجربه معنوی)

در کشور ما، جمعیت کودکان و نوجوانان حدود یک سوم کل جمعیت کشور را تشکیل می دهند و از آنجا که این دوره سنی از نظر رشد و تکامل جسمی - روانی و معنوی اهمیت زیادی دارد، فراهم کردن زندگی سالم برای آن‌ها از ارزش ویژه‌ای برخوردار است. سازمان جهانی بهداشت، در ICD-۱۰ سلامت عمومی را به عنوان حالتی از بهزیستی کامل جسمی، روانی و اجتماعی و معنوی تعریف کرده است. در سال‌های آخر قرن بیستم، دولت‌های کشورهای اروپایی در «معاهده کپنهاگ در توسعه اجتماعی» متعهد شدند که به نیازهای معنوی جامعه‌های خود در سطح فردی، خانوادگی و اجتماعی توجه کنند و سیاست‌های خود را با دید سیاسی، اقتصادی، اخلاقی و معنوی برای توسعه اجتماعی متمرکز نمایند.

نوجوانی و جوانی یک مرحله بحرانی در زندگی است که با گذر از کودکی به بزرگسالی مشخص می‌شود که در آن اختلالات هویتی و روانی به احتمال بیشتری شکل می‌گیرند و یا ظاهر می‌شوند. علاوه بر این، برخی عوامل خطر زانیز به طور خاص این مرحله از زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. اختلالات اضطرابی، رفتارهای جنسی پرخطر، مصرف مواد، الکل و تنباکو از جمله‌ی خطرهایی است که در نوجوانان و جوانان دارای بعد معنوی ضعیف رخ می‌دهد.

### آیا در هزاره جدید معنویت افول کرده است؟

برخلاف آنچه که اغلب به نظر می‌رسد، در فرهنگ‌های معاصر غرب ظهور معنویت چشمگیر است، بطوری که از نیمه دوم قرن بیستم شاهد افزایش چشمگیر علاقه به معنویت در عموم جوامع هستیم. علی‌رغم اینکه نگرش‌های سکولار (جدایی دین از سیاست) در رسانه‌های رسمی غلبه دارند، مطالعات جامعه‌شناختی نشان می‌دهد که تعداد کمی از مردم جامعه غرب از دین به طور کامل جدا شده اند و تجارب مقدس و معنوی در ذهن و رفتار مردم باقی مانده است. نتایج مطالعه‌ای بر روی دانش‌آموزان مدارس آمریکا نشان می‌دهد، ۹۰ درصد دانش‌آموزان به خداوند اعتقاد دارند.

اگرچه در هزاره جدید، همه‌ی فرقه‌های مسیحیت شاهد کاهش شدید مقبولیت در نهادهای رسمی بوده‌اند. اما در واقع، تغییر رویکرد به معنویت از نگرش‌های مذهبی به سکولار منجر به تغییر مفهوم معنویت، بر اساس شناخت و دریافت‌های انسان شده است. به طوری که هم‌چنان افراد جامعه جدا از ساختارهای مذهبی رسمی، به اشکال مختلف و بسیار متنوع به تجارب، تعهدات و تلاش‌های معنوی خود ادامه می‌دهند.

تمامی ادیان، مکاتب عرفانی و فرقه‌های دینی و معنوی و برخی فلاسفه از گذشته‌های دور برای کمک به رشد این بعد از انسان فعالیت کرده‌اند و هیچ‌گاه تاریخ از منادیان دینی و معنویت خال نبوده است. مطالعات نشان می‌دهد، امروزه مفهوم معنویت از آنچه که به طور سنتی فرض می‌شد، فراتر رفته است و به عنوان یک نیاز متعالی در فطرت انسان‌ها برای شناخت مفهوم و معنای زندگی خود، از مسیرهای مختلفی چون مسیحیت تا بودیسم، از اسلام تا اومانیسیم (انسان‌گرایی) گسترده شده است.

### معنویت چیست؟

- \* تلاش انسان برای برقراری رابطه با خود، خداوند، طبیعت و انسان‌های دیگر است.
- \* حس تعلق و پیوند به یک بعد متعالی و فراتر از جهان مادی است که می‌تواند به صورت مجموعه‌ای از باورها و عقاید و رفتارهای باشد.

### معنویت با سلامت چه ارتباطی دارد؟

از دهه‌ی ۱۹۶۰ مطالعات شیوع‌شناسی اقدام به بررسی تأثیر معنویت و مذهب بر سلامت افراد نمودند. از آن زمان تا کنون هزاران مقاله که در پایگاه داده‌های علمی منتشر شده‌اند، نشان می‌دهند که معنویت و مذهب بر سلامت جسمانی و روانی تأثیرگذار است، و معنویت با سلامت روانی بالاتر و استراتژی‌های مقابله‌ای بهتر همراه است.

خلاصه‌ای از تحقیقات در مورد سلامت جسمانی را یافتند که فعالیت‌ها و مهارت‌های معنوی با عملکرد ایمنی بهتر، میزان کمتر مرگ ناشی از سرطان، بیماری قلبی، کمتر فشار خون و کلسترول پایین‌تر و رفتارهای سالم بیشتری همراه است. نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که خواندن نماز، دعا، ذکر و پرداختن به فعالیت‌های معنوی از راه مراکز قشر مغز و ارتباط متقابل آن‌ها با مراکز عدد تالاموس و هیپوتالاموس مفهوم و رنگ عاطفی پیدا می‌کند. از سوی دیگر این مراکز با غده هیپوفیز در ارتباط هستند که این غده فعالیت دیگر غده‌ها را تنظیم می‌کند. پرداختن به فعالیت‌های معنوی و مذهبی بر روی مکانیزم دفاعی بدن مثل پادتن‌ها اثر مثبت گذاشته، مقاومت بدن را در برابر بیماری‌های مزمن جسمی مثل سرطان و مزمن روانی مثل اسکیزوفرنی افزایش می‌دهد.

### پرورش معنویت در جوان و نوجوان

یکی از موضوعاتی که امروزه مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است، معنویت و معنا درمانی است. به نظر می‌رسد زمان آن رسیده است که راهکارهای معنوی، با نظریه و روش‌های علمی روان‌درمانی ترکیب شود. مطالعات معنوی در روان‌شناسی در سطح جهان موضوعی پراهمیت است و توجه به آن در بسیاری از

کشورها در حال افزایش است. در مسیر پرورش بعد معنوی، پیش از هر چیز نیاز است، که میزان خودآگاهی معنوی نوجوان بررسی گردد.

## چگونه خودآگاهی معنوی جوان و نوجوان را بسنجیم؟

خودآگاهی معنوی اساس دستیابی انسان به کمال است.  
جوانان و نوجوانان در فرایند هویت یابی خود، بدنبال یافتن هدف و معنای زندگی است.

ویژگی های زیر نشان دهنده، جوان و نوجوان برخوردار از خودآگاهی معنوی است:

- \* باوری قوی نسبت به ارزشمندی زندگی
- \* اعتقاد و توکل به وجودی متعالی (خداوند) که همواره پشتیبان اوست
- \* پایبندی به ارزش های والای انسانی
- \* قدرت خودارزیابی و خودکنترلی
- \* هدفمندی در زندگی
- \* پذیرش سختی ها و تلاش برای رفع مشکلات زندگی

معنوی سرشار از ایمان، عشق و امید است.

## مهارت های معنوی چیست؟

با توجه به رشد و توسعه زندگی انسان و پیچیدگی های ارتباطی جوان و نوجوان با دنیای درون و بیرون، آموختن مهارت های معنوی در زندگی، ضرورتی انکارناپذیر است. مهارت های معنوی زندگی، توانایی هایی هستند که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید این گروه را فراهم آورده و به آن ها کمک می کند تا مسئولیت ها و نقش اجتماعی خود را بپذیرند و به شکل مؤثری عمل کنند؛ یعنی اول خود را بشناسد، سپس باور کند و بعد از آن به شکل مؤثر ظاهر شود.

توانمندی های معنوی در زمینه های بینش و رفتار است که موجب موفقیت، آرامش روحی و روانی انسان در زندگی می شود و مهارت هایی است که پایه دیگر فعالیت های معنوی خواهد بود و به انسان کمک می کند تا در موقعیت های زندگی عکس العمل صحیح نشان دهد و ارزش ها و استعداد های بالقوه خود را به توانایی های بالفعل و عینی تبدیل کند. کسب این مهارت ها در ایجاد ارتباط با خدا و مردم به طور شایسته و انجام تکالیف و وظایف فردی و اجتماعی، تأثیر بسزایی دارد.

## چگونه مهارت های معنوی جوانان و نوجوانان را در خانواده، مدرسه و جامعه تقویت نماییم؟

\* پرورش بعد معنوی و دینی از ابتدای دوران کودکی در خانواده با مشاهده نگرش و رفتار معنوی والدین آغاز می شود.

- \* کودک و نوجوان از والدین و اطرافیان خود می آموزد که رابطه با خداوند معنای کامل و ارزشمند تری به زندگی می دهد.
- \* جوان و نوجوان باید تاثیر این ارتباط معنوی را در رابطه عاطفی و محبت آمیز والدین با خود و اطرافیان ببینند.
- \* والدین در مسایل و مشکلات زندگی، با مدد گرفتن از خداوند به فرزندان خود می آموزند که هرگز ناامید نشود و تا آنجا که می تواند با تلاش و ایمان به یاری خداوند، مسایل زندگی خود را مدیریت نماید.
- \* جوان و نوجوان از والدین معنوی خود می آموزند، تصویر مثبتی از زندگی و خالق هستی داشته باشند.
- \* پایبندی و تعهدات اخلاقی و معنوی خانواده، باعث تقویت نگرش معنوی و دینی می شود.
- \* مدرسه و اولیای مدرسه در فضای معنوی، فرصت به اشتراک گذاشتن تجارب و مناسک معنوی و دینی را به کودکان و نوجوان می دهد.
- \* جامعه معنوی به جوان و نوجوان فرصت انتخاب های معنوی را می دهد.
- \* ارزشمندی معنویت در جامعه، به پایبندی این گروه سنی به معنویت و رشد معنوی او کمک می کند.

### اگر بدنبال رشد معنوی جوانان و نوجوانان خود هستیم: فقط و فقط باید برای او یک الگوی درستی از انسان معنوی و معلم معنوی باشیم، به آن ها فرصت انتخاب ارزش های معنوی را بدهیم.

نوجوان و جوان با شرکت در مناسک و آیین های دینی هویت دینی خود را کامل می کند. مشارکت در ارائه خدمات اجتماعی به نیازمندان، لذت از خودگذشتگی و ارزش های انسانی را به نوجوانان و جوانان می آموزد.

برای تقویت معنویت در خانواده خود، ممکن است بخواهید از خودتان شروع کنید. ارزش های خود را بررسی کنید. از خود بپرسید:

آیا واقعا برای من معنویت مهم است؟ چقدر فعالیت های روزمره ی من باورهای معنوی ام را آشکار می کند؟ آیا من مسائل مربوط به معنویت را نادیده می گیرم و یا کمتر اهمیت می دهم؟

### پیشنهادات دیگری برای شروع یک تجربه معنوی در خانواده وجود دارد:

- \* ریشه های خانوادگی و اعتقادی خانواده را بررسی کنید و با فرزندان تان به اشتراک بگذارید. شما و فرزندان تان ممکن است با برخی از آن خاطرات و تجارب معنوی در زمان ها و مکان های قبلی ارتباط برقرار کنید و سابقه تاریخی و ارزش های خانوادگی تان را به دست آورید.
- \* میزان مشارکت خود را در جمع های دینی و معنوی بررسی کنید. اگر قبلا در یک گروه مذهبی و یا خیریه قرار گرفته اید، شاید بخواهید هم اکنون نقش بیشتری را با همراهی جوان و نوجوان تان ایفا کنید و یا حتی برای اولین بار در منطقه خود به یک گروه اجتماعی پیوسته و به عنوان یک الگو برای فرزندان خود شروع به فعالیت کنید.

\* به یاد داشته باشید ابراز احساسات شما در هنگام بروز یک ایده معنوی از نوجوان و یا تایید آن‌ها خود در پایبندی به اعتقادات معنوی می‌تواند آغاز جستجو برای احساسات مشابه یا مرتبط در زندگی روزمره او و شما باشد.

\* سکوت را با بچه‌های خود به اشتراک بگذارید. چند دقیقه برای مدیتیشن (تمرکز ذهن) به تنهایی یا با هم سکوت را تجربه کنید. به عنوان پدر و مادر، به اهدافتان در زندگی و رویاهای فرزندانان فکر کنید و وقتی را صرف بحث در مورد این افکار با بچه‌های خود کنید و به ایده‌های آنان در مورد معنای زندگی و وجود خالق هستی گوش دهید.

\* پیاده روی در طبیعت به مدت طولانی راهنمایی الهام بخش و معنوی برای انسان است. پیاده روی شما را آرام می‌کند و به شما امکان می‌دهد که شگفتی‌های جهان اطرافتان را مد نظر قرار دهید و در مورد آن با جوان و نوجوان صحبت کنید.

\* کتاب‌های که دارای ایده‌های معنوی و داستان‌های جذاب درباره ارزش‌های اخلاقی است را با بچه‌های خود بخوانید و افکار خود را درباره آنچه در حال خواندن هستید، به اشتراک بگذارید. این جستجوی معنوی را می‌توانید به صورت فردی و یا در گروهی بزرگ‌تری مانند دوستان یا خانواده خود و یک اجتماع مذهبی انجام دهید.



## منابع:

- اتکینسون وزمینه روانشناسی. ترجمه براهنی و همکاران (۱۳۷۵) جلد دوم تهران انتشارات رشد
- احمدی دارائی، امیر، شناخت نوجوانان و کلیدهای طلایی برخورد با مشکلات آنان
- بهزاد پور و همکاران (۱۳۹۳) رابطه بین حل مسئله، تابآوری و میزان رفتارهای پرخطر در دانش آموزان دارای پیشرفت تحصیلی بالا و پایین. ۱۷۸. مجله روانشناسی مدرسه،
- بخشی ارجنکی و همکاران (۱۳۹۴) بررسی رابطه بهزیستی روانشناختی با نگرش دینی، (عزت نفس و سرسختی روانی با استفاده از مدل سازی معادلات ساختاری در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی و دانشگاه دولتی شهرکرد. مجله مدیریت ارتقای سلامت. دوره ۴، شماره ۳-۶۰، صص ۶۹ تا ۸۳
- تامس گوردون، ترجمه: فرهادی، پرچهر، فرهنگ تفاهم (شیوه های صحیح برقراری ارتباط با فرزندان) حدیث تربیت، ج ۲، ص ۶۵
- خلیلی، ترابعلی (۱۳۷۹) بررسی رابطه نگرش مذهبی و سازش یافتگی اجتماعی
- رستم اوغلی، و همکاران (۱۳۹۴) مقایسه سبکهای اسنادی و تابآوری در آتش آموزان با اختلال یادگیری خاص، نابینا و عادی مجله ناتوانیهای یادگیری. شماره ۳، دوره ۴، صص ۵۵ تا ۶۰
- ساعتچی، محمود (۱۳۸۴) روانشناسی بهروری (ابعاد کاربردی روانشناسی کار و روانشناسی صنعتی-سازمانی تهران، ناشر موسسه نشر ویرایش سید محمدی، یحیی (۱۳۹۵)، بهداشت روانی، نشر ارسباران، چپ هفتم،
- سعیدی مقدم، مرضیه (۱۳۹۱) رابطه خودکارآمدی تحصیلی، انگیزش پیشرفت و تابآوری با سلامت روانی دانش آموزان. پایان نامه کارشناسی ارشد، چاپ نشده، دانشگاه تهران
- شترز، بروس، ای ۱۹۶۱ بررسی و برنامه ریزی زندگی تحصیلی-شغلی ترجمه زندی پور، طیبه تهران انتشارات فردوس
- شریف زاده و همکاران صمد، بررسی عوامل موثر بر نشاط اجتماعی در ایران، فراتحلیلی از تحقیقات موجود، زمستان ۱۳۹۶
- شریفی و همکاران راهنمای خودمراقبتی خانواده (۱) خودمراقبتی در ناخوشی های جزئی
- صدی سارویی و همکاران (۱۳۹۲). رابطه الگوهای ارتباطی خانواده و ویژگیهای شخصیتی با بهزیستی روانشناختی با واسطهگری تابآوری در بیماران ام. اس، روشها و مدل های روانشناختی، سال سوم، شماره ۱۱، صص ۳۸ تا ۴۸
- کارو، جی، اس شی، پ، م، ف (۱۳۷۵) نظریه های شخصیت ترجمه رضوانی، احمد، مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی.
- کریمی، یوسف (۱۳۹۰)، روانشناسی اجتماعی، نشر تهران: سیمیا،
- کریمی، یوسف (۱۳۷۶) روانشناسی شخصیت انتشارات تهران.
- گنجی، حمزه (۱۳۹۳) بهداشت روانی، نشر ارسباران، چپ دهم،
- مقدسی، محمدرضا (۱۳۹۴). راه های تقویت تاب آوری. برگرفته از سایت [www.resiliency.ir](http://www.resiliency.ir)
- محمدزاده و همکاران (۱۳۹۴) محیط فیزیکی مدارس و نقش آن در سلامت و بهداشت روانی
- مجددی و همکاران (۱۳۸۹) محمود؛ سبک زندگی و تاثیر آن بر سلامت روان
- موللی و همکاران (۱۳۹۴). تاب آوری و کم شنوایی. فصلنامه علمی-پژوهشی طب توانبخشی، دوره ۴
- نوری، ربابه (۱۳۹۲) آموزش مهارتهای معنوی (کتاب کار با دانشجویان)،
- وزارتی، محمدحسین (۱۳۹۱)، سبک زندگی؛ طرح دوباره یک دغدغه دیرین.
- مقدمه ای بر ارزیابی شاخص های جهانی نشاط اجتماعی: مقدمات، مؤلفه ها و سیاستهای راهبردی ارتقای آن در ایران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد، آبان ۱۳۹۶
- راهنمای اصول خودمراقبتی در سلامت روان، تهیه شده در دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- راهکارهای ارتقای نشاط اجتماعی و نقش نهادها در استان کرمان، اتاق فکر دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی کرمان.

## منابع انگلیسی

- Wallace, Robert B. Rosenau, Maxey Public health and preventive medicine
- Thin, Neil (2012), Social Happiness: Theory into Policy and Practice, Florida State University
- Layard, Richard (2005), "Happiness and Public Policy: a challenge to the profession, The Economic Journal, 510) 116)
- Levinson, Arik (2013), "Happiness, Behavioral Economics, and Public Policy", Georgetown University Economics Department and NBER
- Helliwell, J. Layard, R. Sachs, J. (E.Ds.) (2017). World Happiness Report 2017, New York: Sustainable Development Solutions Network
- Ping Luo, Vedantin, Hill Dennis (2010) Spiritual Health And Healin
- Meier Augustine, James O'Connor, Thomas St, VanKatwyk, Peter L. (2005) SPIRITUALITY HEALTH
- Warren, R., Malachy, B., (2010). Adlerian Lifestyle Counseling
- kattryn, T., Dominic, U., (2011). \_ Psychology of lifestyle
- Practical Theology Series
- Swinton, John, (2001), Spirituality and Mental Health Care
- <https://smartsocial.com/negative-effects-of-social-media/>
- <https://wanglefamilyinsites.com/advice/negative-effects-of-social-media-on-teens/>