

# سلامت روان



- توصیه‌هایی برای پدر و مادر بهتر بودن
- مهارت‌های ارتباطی در خانواده
- حل تعارض زوجین
- سرسختی و تاب‌آوری روانی
- اصول خودمراقبتی در کار با فضای مجازی
- راهنمای خودمراقبتی برای خشونت خانگی
- کودکان قربانی بدرفتاری
- مشکلات سازگاری یا انطباق



## توصیه‌هایی برای پدر و مادر بهتر بودن

تمام پدرها و مادرها مایلند فرزندانی موفق، توانمند و در عین حال خوش‌رفتار داشته باشند. آن‌ها بسیار تلاش می‌کنند تا با استفاده از تجربه‌های شخصی، مشورت با بزرگ‌ترها یا متخصصین و مراجعه به متن‌های موجود با ددرسهایی که هنگام مدیریت و پرورش کودکان رخ می‌دهد مقابله کنند و معمولاً هم در این کار موفق می‌شوند. با این حال، آموزش اصول تغییر رفتار می‌تواند این موفقیت را افزایش دهد به ویژه برای والدینی که خود با مشکلاتی مواجه هستند یا فرزندشان به راحتی از آن‌ها اطاعت نمی‌کند. در واقع اصول تغییر رفتار، اساس علمی برای مهارت‌های فرزندپروری به حساب می‌آیند.

### فرزندپروری

مجموعه دانش و مهارت‌های تربیت کودکان به روشی سازنده و غیر مخرب است، راهی برای این که توانایی‌ها و مهارت‌های آن‌ها را رشد دهیم و مشکلات رفتاری‌شان را اداره کنیم. بنابراین هدف اصلی از تربیت کودکان، بار آوردن افرادی مستقل، توانمند، مسوول و با اعتماد به نفس است که از رشد اخلاقی و اجتماعی مناسب برخوردار باشند.

مهارت‌های فرزندپروری را با موفقیت به کار ببرند که به نیازها و سلامت جسمی و روانی خود توجه داشته باشند. مدیریت رفتارهای کودکان روندی طولانی و فراگیر است که به صبر و تحمل، خوش خلقی، اشتیاق و خلاقیت نیاز دارد و این همه وقتی ممکن می‌شود که به سلامت خود رسیدگی کنیم و از منابعی که در دسترس داریم بیشترین بهره را بگیریم.

### فرزندپروری

یکی از مهم‌ترین موقعیت‌هایی است که انسان‌ها در زندگی با آن روبه‌رو می‌شوند. والدین وظیفه دارند ضمن رسیدگی به نیازها و خواسته‌های فرزندانشان، در هدایت آن‌ها برای یادگیری رفتارها و مهارت‌های مناسب فردی و اجتماعی توان و تلاش ویژه‌ای را صرف کنند. در زیر تنها چند توصیه مشخص برای پدر و مادر بهتر بودن ذکر شده است. اگر این توصیه‌ها را موثر یافتید بهتر است به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی-درمانی یا خانه‌های سلامت شهرداری یا فرهنگ‌سراها سر بزنید و در مورد دوره‌های فرزندپروری سوال کنید.

### خوشایندتر کردن فضای خانوادگی

تغییراتی که در سبک زندگی ایجاد شده است، خانواده‌های کوچکی را متشکل از پدر و مادر و فرزندان پدید آورده که به آن‌ها «خانواده هسته‌ای» می‌گویند. در گذشته خانواده‌ها گسترده بودند یعنی اعضای خانواده در نسل‌های مختلف با هم زندگی و از یکدیگر حمایت می‌کردند. کودکان نقش‌های مشخصی در خانه داشتند که علاوه بر مهارت فردی، موجب شکل‌گیری احساس مسوولیت‌پذیری در آن‌ها می‌شد. تعاملات اعضای خانواده در گذشته بیشتر از امروز بود. با در نظر گرفتن این عوامل و با توجه به افزایش میزان تنش و فشار در زندگی کنونی، آموزش مهارت‌هایی برای ایجاد فضای مثبت در خانواده مفید و لازم به نظر می‌رسد. توجه به نکات زیر می‌تواند در این زمینه راه‌گشا باشد:

برای بزرگ کردن کودکان، ما به یک نظام انضباطی نیاز داریم که بتوانیم قاطعانه به کار ببریم، با این کار به فرزندان مان می‌آموزیم مسوولیت رفتارهای خود و پیامد آن‌ها را بپذیرند، به نیازها و عقاید دیگران توجه کنند و یاد بگیرند رفتارها و هیجان‌های خودشان را کنترل کنند. اگر رفتار و واکنش‌های ما قابل پیش‌بینی و با ثبات باشد کودکان تکلیف خود را بهتر متوجه می‌شوند و راحت‌تر با انتظارات و محدودیت‌های ما کنار می‌آیند. «انضباط قاطع» یعنی وقتی کودک رفتار نادرستی انجام می‌دهد مصمم رفتار کنیم، ثبات عمل داشته باشیم، به سرعت در برابر رفتارش پاسخ نشان بدهیم و به او پیام‌زیم بهتر رفتار کند. پیش از این که روش قاطعانه انضباط مؤثر واقع گردد، باید محیطی امن و خوشایند را برای رشد و شکوفایی کودک فراهم کنیم، مکانی دور از خطر و همراه با رسیدگی و نظارت ما، یعنی اینکه بدانیم او کجاست، چه می‌کند و در کنار کیست. در عین حال این محیط باید برای کودک جالب و آموزنده هم باشد و به تعامل او برای ارتباط با دیگران پاسخ مناسب بدهد. مثل وقتی که فرزندمان سوالی می‌پرسد، کمک می‌خواهد، توجه می‌طلبد یا نیاز به نصیحت و توصیه دارد. موفقیت روش‌های تربیتی به چگونگی و میزان انتظارات ما از عملکرد کودک و همچنین خودمان به عنوان یک والد بستگی دارد. اگر انتظار ما از فرزندمان غیر واقع بینانه یا زیادتر از توان او باشد او را در معرض آسیب و آزار قرار می‌دهیم و اگر انتظار ناچیزی داشته باشیم در واقع از او غفلت می‌کنیم. اگر از خودمان توقع کامل و بی‌نقص بودن داشته باشیم به سرعت خسته و ناامید می‌شویم و احساس بی‌کفایتی و ناکامی به ما اجازه نمی‌دهد مهارت‌های درست فرزندپروری را به کار ببریم. والدینی می‌توانند

## ۱ برای کودکان خود زمان‌های خاص در نظر بگیرید.



### برقراری ارتباط خوب و مؤثر با کودک

ما به کسی علاقه پیدا می‌کنیم که ارتباط خوبی با ما داشته باشد، از دستورات کسی اطاعت می‌کنیم که او را دوست داشته باشیم. اگر می‌خواهید فرزندان‌تان به دستورات شما گوش دهند و ارزش‌های اخلاقی شما را بپذیرند، ابتدا با آن‌ها ارتباط خوبی برقرار کنید.

### به کودک کمک کنید که احساس توانمندی داشته باشد.



اگر شما راه مناسبی را برای توانمندسازی کودک برنگزینید، ممکن است که او از روش‌های نامناسبی برای کسب احساس قدرت استفاده کند. راه‌های مناسب برای این کار عبارتند از:

از کودک مشورت بخواهید، به او اجازه انتخاب بدهید، بگذارید در محاسبه مخارج کمک‌تان کند، بعضی وقت‌ها پخت و پز یا خرید را به عهده او بگذارید. حتی یک کودک سه ساله هم می‌تواند در شستن ظروف ملامین یا سبزی‌ها کمک کند یا کفش‌ها را سر جایشان بگذارد. ما اغلب خودمان همه کارها را انجام می‌دهیم چون برایمان بی‌دردتر است، ولی نتیجه این کار این است که کودک احساس بی‌اهمیتی می‌کند. بگذارید تا فرزندان پیامدهای طبیعی کارها را تجربه کند. از خود بپرسید: «اگر من در این مورد دخالت نمی‌کردم چه می‌شد». وقتی ما در هر مساله‌ای حتی مواردی که نیازی به ما نیست دخالت می‌کنیم، کودک از کسب تجربه و مواجه شدن با نتایج طبیعی اعمالش محروم می‌شود. وقتی به کودک فرصت می‌دهیم متوجه عواقب کارهایش شود و تجربه‌اش را تقویت کند، در این صورت دیگر با نق زدن و نصیحت‌های زیاد، روابطمان را با او خراب نمی‌کنیم. یکی از راه‌های توانمندسازی کودکان، سپردن مسوولیت‌های کوچک به آن‌ها است، اما دقت کنید کارهایی که به کودکان می‌سپارید، یک‌نواخت و برای مدت زمان طولانی نباشد، هر چند وقت یک‌بار مسوولیت‌ها را تغییر بدهید.

توجه داشته باشید که می‌خواهید از این زمان‌ها برای ایجاد ارتباطی گرم و نزدیک با کودک‌تان استفاده کنید، پس فعالیتی را انتخاب کنید که برای هر دوی شما لذت‌بخش باشد. وجود زمان‌های خاص، احساس ارزشمندی و عشق را به کودک شما منتقل می‌کند. تفریح کردن در کنار یکدیگر باعث درک متقابل میان افراد می‌شود. در این گونه فعالیت‌ها، والد و کودک به ضعف‌ها، قدرت‌ها و شباهت‌های میان یکدیگر پی می‌برند و احساس احترام نسبت به همدیگر در آن‌ها پدیدار می‌شود.

تفریح کردن در کنار هم به پرورش کودک، ایجاد مهارت‌های ارتباطی مؤثر، مهارت‌های اجتماعی، مسوولیت‌پذیری، قضاوت درست، منضبط بودن و افزایش اعتماد به نفس منجر می‌شود. کودکان خیلی دوست دارند که با پدر و مادرشان کار و فعالیتی را به طور مشترک انجام دهند. زمانی که فرزندان به سراغ شما می‌آید و راجع به علایق، خواسته‌ها، آرزوها و برنامه‌هایش صحبت می‌کند، با علاقه به حرف‌هایش گوش دهید.

ایجاد چنین ارتباطی می‌تواند شما را در یک موقعیت حمایت کننده و دوستانه قرار دهد. در چنین موقعیتی است که کودک می‌تواند به شما احساس نزدیکی کند و مسایل و مشکلاتش را با شما در میان بگذارد. توجه داشته باشید که از این زمان‌ها برای نصیحت کردن و توصیه‌های مستقیم استفاده نکنید، زیرا این کار موجب می‌شود که کودک علاقه خود را به گذراندن این زمان‌ها با شما از دست بدهد. برخی از والدین احساس می‌کنند که نزدیک شدن به کودک، به معنی از دست دادن اقتدار ایشان به عنوان یک والد است. به خاطر داشته باشید که اقتدار با استبداد متفاوت است. والد مقتدر می‌تواند ارتباطی متقابل با کودک خود داشته باشد و برای او نیز در این ارتباط حقی‌قایل شود، در عین حال وی سعی می‌کند حریم بین خود و کودک را محفوظ نگاه دارد. والد مستبد به شیوه یک طرفه وارد ارتباط با کودک می‌شود و روش دستوری را برای برقراری ارتباط بر می‌گزیند.

## ۲ مفهوم «دوست دارم» را به کودک منتقل کنید.

برای نشان دادن علاقه خود به کودک روش‌های مختلفی را می‌توانید به کار ببرید. از دوست داشتن او و خوبی‌هایش جلوی دیگران صحبت کنید. او را در آغوش بگیرید و نوازش کنید. از جملات زیبا و احترام‌آمیز برای صدا کردن وی استفاده کنید. به او بگویید که به داشتن چنین فرزندی افتخار می‌کنید.

به یاد داشته باشید که عشق والدین به فرزند، عشقی بدون قید و شرط است که نباید خللی در آن ایجاد شود. هیچ‌گاه نباید نشان دادن عشق خود را منوط به شرایطی خاص کنید، مثلاً به کودک نگوید: «اگر نمرات خوب نشود دوست ندارم». رفتار کودکان را تابید یا رد کنید، مثلاً به او بگویید من از اینکه وسایل یا اسباب بازی‌هایت را جمع نکردی از دست تو ناراحت هستم، نه اینکه چون آنها را جمع نکردی پسر بدی هستی.

## مهارت‌های ارتباطی در خانواده

خانواده کانون محبت، توجه و احترام اعضا به یکدیگر است. کودک در محیط امن و محبت‌آمیز خانواده، رفتارهایی را که از پدر و مادر می‌بیند الگو قرار می‌دهد. برای برقراری ارتباط مثبت و سازنده با فرزند خود موارد زیر را در نظر بگیرید:

### از لحظاتی که با فرزندتان هستید، استفاده کنید.



اعتماد به نفس کودک شما تحت تأثیر کیفیت اوقاتی است که با او صرف می‌کنید، نه مقدار و کمیت این زمان. در زندگی‌های بسیار شلوغ امروزه، اکثر پدر و مادرها در فکر کارهای آینده یا عقب افتاده و مشغله‌های روزمره هستند و در حالی که فرزندشان با آنها صحبت می‌کند به اندازه کافی به او توجه ندارند و در واقع اکثراً وانمود می‌کنند که دارند گوش می‌دهند. خیلی اوقات هم تلاش فرزندان را که سعی دارند با آنها ارتباط برقرار کنند نادیده می‌گیرند. اگر اوقات مفیدی را هر روزه به کودک اختصاص ندهیم (اوقاتی که فقط متوجه او باشیم) کم‌کم ناهنجاری‌های رفتاری در او بروز می‌کند. از نظر کودک، اگر در مقابل خواسته یا رفتارش، رفتاری نشان دهیم که جنبه منفی دارد بهتر از آن است که به او بی‌توجهی شود. نادیده گرفتن کودکان و عدم توجه به گفته‌های آنها در بسیاری از موارد می‌تواند مانع ادامه ارتباط شود. در یک ارتباط فعال باید سعی کنید که شنونده خوبی باشید. وقتی کودکان حرف می‌زنند یک‌سره به دنبال یافتن پاسخ مناسب نباشید. وقتی دارند با شما حرف می‌زنند، به آنها نگاه کنید و با حرکات سر نشان دهید که در حال توجه کردن به آنها هستید. کلام کودک‌تان را با پرسیدن سوالات متوالی قطع نکنید. وقتی می‌خواهید به کودک توجه کامل داشته باشید، از کارتان دست بکشید و به حرف‌هایش توجه کنید. این کار شما، او را تشویق به ادامه ارتباط می‌کند. استفاده از زبان بدن (نشان دادن رفتارها یا حالت‌هایی که پیام ما را به مخاطب منتقل می‌کند) به کودک نشان می‌دهد که شما به صحبت‌هایش علاقه‌مند هستید مثلاً داشتن ارتباط چشمی، پرهیز از خمیازه کشیدن یا نگاه کردن به ساعت که نشان‌دهنده عجله شماست. پس از طرح یک موضوع، گفته‌های کودک را خلاصه کنید و به او بازخورد بدهید، با این کار می‌توانید متوجه شوید که آیا برداشت شما صحیح بوده است یا خیر. مراقب باشید که هنگام خلاصه کردن حرف‌های فرزندتان، نظرات و قضاوت‌های شخصی خویش را وارد نکنید.



### آداب و رسوم خانوادگی را حفظ کنید.



با توجه به سنت‌ها و تقویت آنها می‌توان فضای خانواده را خوشایندتر کرد. برگزاری مهمانی‌های خانوادگی در تعطیلات معمولاً به ایجاد احساس صمیمیت کمک می‌کند. می‌توان اوقاتی از روز را برای دور هم جمع شدن و صحبت کردن گذاشت. در این‌گونه موقعیت‌ها باید کاری کنیم که توجه بچه‌ها به روابط و فعالیت‌های میان جمع جلب شود و به صحبت کردن در مورد خود تشویق گردند.

### در خانه قوانین و ساختار داشته باشید.



در نظر گرفتن قوانین و رعایت آنها عملکرد اعضای خانواده را تقویت می‌کند. قوانین باید ساده، روشن و قابل پیگیری باشند. از وضع قوانین زیاد دست و پاگیر در خانه باید پرهیز کرد. قوانین باید منصفانه باشند. وجود قوانین باعث می‌شود محیط برای کودک قابل پیش‌بینی باشد و از تنش و اضطراب او کاسته شود.

با مشارکت فرزندان، قوانین شفاف و روشنی را در منزل وضع کنید و حدود انتظارات خود را در خصوص مواردی مانند ممنوع بودن بازی فوتبال در اتاق، لزوم مسواک زدن پیش از خواب و خوابیدن در ساعت مشخص با کودک در میان بگذارید. قانون‌گذاری صحیح و پیگیری پیامدهای رعایت یا عدم رعایت آنها مانع از شکل‌گیری مشکلات رفتاری در کودکان می‌شود.

## ۲

### از زمان‌های غذا خوردن برای برقراری ارتباط با فرزندان استفاده کنید.

صرف یک وعده غذای خانوادگی که در آن تک تک اعضای خانواده دور هم جمع شده‌اند، ارزش زیادی دارد. بنابراین مانند تمام کارهای دیگری که در طول روز برای آن‌ها برنامه‌ریزی می‌کنید، انجام این کار را نیز در اولویت قرار دهید و یک غذای خوشمزه بپزید، حتی اگر امکان آشپزی ندارید و از بیرون غذای آماده تهیه می‌کنید، همه دور هم بنشینید و غذا را میل کنید. هنگام صرف غذا، تلویزیون را خاموش کنید و تا جایی که می‌شود تلفن‌ها را جواب ندهید. اگر انجام روزانه این کار امکان‌پذیر نیست، سعی کنید در طول هفته، یکی دو مرتبه کل افراد خانواده را در کنار هم جمع کنید. انجام این کار را جالب و جذاب جلوه دهید و همه افراد را در آماده‌سازی وعده غذایی شریک کنید. انجام کارهای مشترک، نزدیکی و پیوند بیشتری میان افراد خانواده ایجاد می‌کند و برقراری ارتباط را آسان می‌سازد. در این حال همه افراد نسبت به یکدیگر احساس مسوولیت پیدا می‌کنند و خود را در یک کار گروهی شریک می‌بینند.

## ۳

### تعداد ارتباط‌های دستوری را به حداقل ممکن برسانید.

آمار و ارقام نشان می‌دهند که والدین هر روز صدها بار از فرزندان‌شان درخواست می‌کنند یا به آن‌ها دستور می‌دهند کاری را انجام بدهند. عجیب نیست که گوش فرزندان از حرف‌های پدر و مادرها پر است. به جای آن که مرتب اظهار گله‌مندی کنید، و از دید فرزندان غرور به نظر برسید، مهارت پیدا کنید تا درخواست‌های خود را با لحنی مؤدبانه، در زمانی مناسب و به صورت امری بگویید تا احتمال همکاری و فرمانبرداری فرزندان افزایش می‌یابد و ارتباط سالم‌تری میان شما برقرار می‌شود. از دستور دادن‌های زیاد یا دستورات کلی به کودکان پرهیز کنید. دستورات باید شفاف، روشن و کوتاه باشند.



### به فرزندان به اندازه مشخص آزادی بدهید و سعی کنید که مستبد نباشید.

## ۴

والدینی که بر خوردی قاطع و اطمینان بخش دارند، ضمن اعطای آزادی به فرزندان خود، برای آنان مقررات روشنی تعیین می‌کنند. آن‌ها متناسب با مقررات وضع شده، دلایلی قابل فهم و روشن نیز ارائه می‌کنند. آن‌ها حس اعتماد به نفس و مسوولیت‌پذیری را در فرزند خود تقویت می‌کنند. والدین خودکامه و مستبد خواستار اطاعت بی‌چون و چرای فرزندان‌شان هستند، لزومی نمی‌بینند که برای دستورات یا خواسته‌های خود دلیلی ارائه دهند، و برای نافرمانی در برابر دستورات خود حتی تنبیه‌های شدید به کار می‌برند. فرزندان ایشان در زندگی آینده اعتماد به نفس ضعیف‌تر و استقلال کمتری دارند. آن‌ها والدین خود را نامهربان و بی‌توجه می‌دانند و معتقدند که انتظارات و تقاضاهای‌شان غیرمنطقی و نادرست است. ارتباط میان والدین و فرزندان به ویژه در دوره نوجوانی رابطه‌ای پویا و دو طرفه است. والدین باید به جای اعمال قدرت و دستور دادن یا نصیحت کردن صرف، زمینه‌ای را فراهم کنند تا فرزندان‌شان نیز در مورد امور خانواده فعالانه بحث و شرکت داشته باشند و با هم فکری یکدیگر به نتیجه مورد نظر برسند. در هر حال، تصمیم‌گیری نهایی و مسوولیت بر عهده پدر و مادر است.





## الگوی مناسبی باشید.

برای فرزندتان الگو باشید و زمانی که از او انتظار دارید کاری را انجام دهد، ابتدا خودتان به آن کار بپردازید. در حین گفتگو اصل احترام متقابل را رعایت کنید، با او مهربان باشید و کارهای روزمره خانه را بدون گله و شکایت انجام دهید تا او هم یاد بگیرد که چنین برخوردی از خود نشان دهد. بخش بزرگی از یادگیری کودکان و شکل‌گیری رفتار آن‌ها از طریق مشاهده رفتار شما صورت می‌گیرد.



## از تحقیر اعضای خانواده و بی‌احترامی کردن به آن‌ها پرهیزید.

تلاش کنید فضای منزل شاداب، با نشاط و پر انگیزه باشد. از هرگونه روابط غیردوستانه، درگیری، نزاع، مجادله، تحکم، تحقیر و تهدید در منزل خودداری کنید. فضای عاطفی ناخوشایند و روابط متشنج درون منزل و اهانت به یکدیگر، سبب ترس و اضطراب فرزندان می‌گردد و آن‌ها را از خانواده دور می‌کند. در چنین فضایی احتمال بروز مشکلات رفتاری فرزندان به مراتب بیشتر می‌شود. بیاموزید برای بیان احساسات خود از پیام‌هایی که با کلمه «من» شروع می‌شوند، استفاده کنید. استفاده از «پیام‌های تو.....!!» یعنی جمله‌هایی که با کلمه «تو» شروع می‌شوند در بسیاری از موارد باعث می‌شود شنونده احساس کند مورد سرزنش و توبیخ قرار می‌گیرد. در این شرایط او در حالت تدافعی قرار می‌گیرد و سعی می‌کند با آوردن دلیل یا بهانه خود را محق جلوه دهد یا تقصیر را بر گردن طرف مقابل بیندازد. برای پیشگیری از این شرایط و برای کمک به ارتباط مؤثر، برای مثال به جای این که از فرزند یا همسرتان بپرسید: «تو چرا هر روز دیر می‌آیی خونه؟»، بگویید: «من خیلی نگران می‌شم وقتی دیر می‌کنی.»



## در ارتباط کلامی متکلم وحده نباشید، مکالمه باید دوطرفه باشد.

اگر شما هم از جمله افرادی هستید که در هنگام صحبت کردن، فقط بر موضوع مورد نظر خودتان متمرکز می‌شوید و یک ریز حرف می‌زنید، لازم است خودآگاهی بیشتری داشته باشید و به جای بی‌وقفه نظر دادن یا سخنرانی کردن، با کلماتی مانند چگونه، چه چیز و چه زمان، فرزندتان را دعوت به صحبت کردن کنید. با این کار به کودکان نشان می‌دهید که نظرات او برای شما مهم است. از پرسیدن سوالات بسته که پاسخ بلی یا خیر دارند به خصوص در کودکان خردسال خودداری کنید، زیرا کودکان تمایل دارند پاسخی بدهند که شنونده را از آن‌ها خشنود سازد.



## ساکت نمازید، احساس و نظر خود را به روشی مثبت بیان کنید.

اگر عادت دارید در مقابل مشکلات ساکت بمانید، به تدریج مستعد می‌شوید که احساس آزرده‌گی و رنجش خود را به صورت حملات خشم انفجاری نمایان سازید. احساس و نظر خود را با آرامش بیان کنید. به جای حمله کردن به نظرات یا شخصیت فرزندتان، عقیده خود را به زبان ساده در مورد نظر او اعلام کنید. تا جایی که می‌توانید از زاویه دید فرزندتان به دنیا نگاه کنید، در این صورت می‌توانید پذیرش بهتری نسبت به قضا و اتفاق‌ها داشته باشید.

به مثال زیر توجه کنید. فرزندتان به شما می‌گوید: «کاش تو هم مثل خاله مریم کار نمی‌کردی و پیش من می‌ماندی». می‌توانید پاسخ دهید: «می‌دانم که تو هم دلت می‌خواهد هر روز که به خانه می‌آیی من در را به رویت باز کنم.»

با گفتن این جمله شما حس کودک را با زبان خود بازگو می‌کنید و نشان می‌دهید به احساس‌ها و نیازهای او توجه دارید. وقتی به حرف‌های او با آرامش گوش می‌کنید بدون این که واکنش عصبی نشان دهید، او به این ارتباط علاقه نشان می‌دهد و با ادامه گفتگو، شما می‌توانید به دلیل اصلی درخواست فرزندتان پی ببرید.



## از شخصی کردن موضوع‌ها و سرزنش خود پرهیزید.

گاهی ممکن است خود را بی‌دلیل مسوول حادثه‌هایی بدانید که به هیچ وجه امکان کنترل آن‌ها را نداشته‌اید. مادری از آموزگار فرزندش می‌شنود که او در مدرسه خوب درس نمی‌خواند و سپس با خود می‌گوید: «من چه مادر بدی هستم». در چنین مواقعی به جای محکوم کردن خودتان در جستجوی علل درس نخواندن فرزندتان باشید. شخصی‌سازی قضا یا منجر به احساس گناه، خجالت و ناشایستگی می‌شود. بعضی از والدین برعکس این حالت رفتار می‌کنند و سایرین و یا شرایط را علت مشکلات خود می‌دانند. آن‌ها توجه ندارند که ممکن است خود نیز در ایجاد این شرایط سهیم باشند.

## هنگامی که با مشکلات روبه‌رو می‌شوید، به مسایل گذشته برنگردید.



برخی از افراد هنگام بروز مشکلات جدید، به یادآوری مسایل قبلی می‌پردازند و تعارض‌ها یا اختلاف‌های قدیمی را به میان می‌کشند. این کار باعث می‌شود مشکلات اخیر، پیچیده و غیرقابل حل به نظر برسند. باید توجه داشت که زمان حال سرمایه اصلی است که در اختیار ما قرار دارد و نباید با پرداختن به گذشته، آن را از دست بدهیم. برای مثال مادری متوجه می‌شود کودکش شیر را روی میز ریخته است. او می‌تواند دو گونه برخورد داشته باشد:

■ الف: همیشه دست و پاچلفتی هستی، هیچ کاری را همیشه به تو سپرد.

■ ب: بیا با هم میز را تمیز کنیم، آهان، خوب شد! حالا ببینیم چی شد که شیر روی میز ریخت؟ درسته، میز خیلی شلوغ بود، پس بهتره اسباب‌بازی‌هایت را از روی میز برداری که میز خلوت بشه. به راحتی می‌توان فهمید که برخورد دوم رفتار مناسب‌تری است. در این مثال مادر ضمن مدیریت شرایطی که کودک در آن دچار اضطراب شده، به او کمک می‌کند تا با پیامد رفتارش مواجه شود و راه جبران آن را نیز بیاموزد و به کار ببرد.



## به جای این که دنبال مقصر بگردید سعی کنید راه حل مناسبی بیابید.



وقتی با مشکلی برخورد می‌کنید، به جای آن که وقت و انرژی خود را با گشتن به دنبال مقصر هدر بدهید، به راه‌حل‌های مؤثر در حل مشکل بیندیشید. برای نمونه یک روز صبح فرزندتان به موقع از خواب بیدار نمی‌شود. شما با داد و بیداد به همسرتان می‌گویید: «دیشب موقع فوتبال از بس صدای تلویزیون را زیاد کردی، نگذاشتی آرش بخوابد». با گفتن این جمله نه تنها مشکل را حل نمی‌کنید، بلکه مشکل ارتباطی با همسرتان را نیز بر مشکل قبل می‌افزایید. در این شرایط بهتر است به کودک‌تان کمک کنید تا زودتر حاضر شود و از سرویس جا نماند.

## از تعمیم‌های مبالغه‌آمیز پرهیز کنید.



برخی افراد هر رویداد منفی را شکستی تمام عیار و دائمی تلقی می‌کنند و برای ابراز عقیده خود در بیشتر موارد کلماتی را مانند «همیشه» و «هرگز» به کار می‌برند. این روش تفکر و نتیجه‌گیری موجب می‌شود که فرد احساس درماندگی و اضطراب پیدا کند. والدینی که این‌گونه می‌اندیشند ممکن است به ارتباط خود با کودک‌شان خدشه وارد آورند. وقتی پدری با دیدن نمره پایین در کارنامه فرزندش، او را تنبل یا کودن لقب می‌دهد، به اعتماد به نفس کودک آسیب می‌زند. در چنین مواردی ابتدا باید با توجه به نمرات بهتر کارنامه، از تلاش کودک تقدیر کرد و سپس به نمرات منفی او پرداخت. مثلاً می‌توان گفت: «علی جان معلوم است در تاریخ و جغرافی خیلی قوی هستی، آفرین، خیلی خوبه، اما انگار در ریاضی یک کم اشکال داری، باید ببینیم علتش چیه و چه کار باید بکنیم تا در ریاضی هم پیشرفت کنی». با این روش برخورد ضمن این‌که ارتباط مثبتی میان والد و کودک شکل می‌گیرد، کودک می‌آموزد که در هر شرایطی باید نقاط قوت خود را در نظر داشته باشد.

## ۱۶

**به خود و فرزندتان برچسب نزنید.**

برچسب زدن شکلی از تفکر همه یا هیچ است. اگر به جای این که بگویید: «اشتباه کردم»، بگویید: «مادر یا پدر ناتوانی هستم» دارید به خودتان برچسب منفی می‌زنید. برچسب زدن روشی غیرمنطقی است، زیرا وجود و شخصیت شما با رفتاری که می‌کنید تفاوت دارد. برچسب‌های منفی، خشم، دلسردی و اضطراب ایجاد می‌کنند و عزت نفس را کاهش می‌دهند. گاهی همین روش نادرست را در مورد فرزندتان نیز به کار می‌برید مثلاً وقتی اشتباهی می‌کند می‌گویید: «دخترم/ پسر من مثل احمق‌ها لباس پوشیده».



## ۱۵

**کاربرد «بایدهای» بسیار، دردسرزا است.**

برخی از والدین انتظار دارند که اوضاع همیشه آن‌طور که خودشان می‌خواهند یا دستور می‌دهند پیش برود. آن‌ها قصد دارند با بایدها و نبایدهای بی‌شماری که وضع می‌کنند در فرزندانشان خود انگیزه و احساس مسوولیت به وجود بیاورند، در حالی که این روش اغلب چنین نتیجه‌ای را به دنبال ندارد (آدم باید به بزرگ‌ترش احترام بگذارد ... بچه خوب باید درس‌هاشو سر وقت بخونه، اتاقش مرتب باشه، غذاشو کامل بخوره ... همیشه باید خوش اخلاق باشی، نباید احمق کنی یا گریه کنی و ...). بایدهای بیش از حد پدر و مادرها میل به سرکشی و نافرمانی را در فرزندانشان افزایش می‌دهد و آن‌ها را تشویق می‌کند کاری خلاف دستور صادر شده انجام دهند. والدینی که مرتباً در حال اعلام باید و نبایدهای خود هستند، اجازه نمی‌دهند کودکان متوجه شوند کدام دستور یا قانون از اولویت بیشتری برخوردار است. به تدریج کودکان به شنیدن دستورهای مکرر و متنوع عادت می‌کنند و حساسیت آن‌ها نسبت به انجام خواسته‌های والدین به صورت ناخودآگاه کاهش می‌یابد. والدین احساس می‌کنند فرزندشان با آن‌ها لج می‌کند و از این ترمز دلخور و عصبانی می‌شوند. آن‌ها نتیجه می‌گیرند برای وادار کردن فرزندشان به اجرای دستورها و پیروی از قانون باید بیشتر سخت‌گیری کنند. این روش همه خانواده را خسته، عصبی و آزرده می‌سازد بدون این که دستیابی به اهداف مثبت ممکن شده باشد.

## ۱۳

**شتاب زده نتیجه‌گیری نکنید و از ذهن خوانی پرهیزید.**

برخی از والدین همیشه فکر می‌کنند که می‌دانند در ذهن فرزندشان چه می‌گذرد و بر این اساس، بدون توجه به کلام او رفتاری نشان می‌دهند که موجب می‌شود کودک در موضع دفاعی قرار گیرد. در مثال زیر کودک که دارد در مورد ناظم مدرسه با پدرش صحبت می‌کند:

کودک: امروز در حیاط مدرسه با ناظم ... (ناتمام می‌ماند)

پدر: باز چه دسته گلی به آب دادی؟ خدایا از دست تو چه کار کنم؟

کودک: ولی من می‌خواستم بگویم که ناظم از این که دیروز سر راه او را سوار کردید و رساندید، تشکر کرد.

## ۱۴

**برمبنای احساسات خود استدلال نکنید.**

آیا فرض را بر این می‌گذارید که احساسات منفی شما لزوماً منعکس کننده واقعیت هستند؟ ممکن است اعتقاد داشته باشید: «در مورد رفتاری که با پسر من در مدرسه داشتم احساس گناه می‌کنم، پس پدر بدی هستم» یا «وقتی در جمع والدین بچه‌های مدرسه پسر من حاضر می‌شوم احساس حقارت می‌کنم، یعنی دیگران اهمیت چندانی به من نمی‌دهند». این روش استدلال موجب می‌شود که کمتر به واقعیت‌ها توجه کنید، موقعیت‌های مناسب را از دست بدهید، و با پیامدهایی منفی مواجه شوید که شما و فرزندتان را دچار مشکل می‌سازد.



### به ارتباط غیر کلامی بها بدهید.



علاوه بر ارتباط کلامی که همان صحبت با دیگران است، نوعی ارتباط غیر کلامی هم وجود دارد که شامل لحن کلام، استفاده از ایما و اشاره، حرکات چشم‌ها، حالات صورت، و حرکات و ژست‌های بدنی است. ارتباط غیر کلامی، درک و انتقال پیام را تسهیل می‌کند و به عبارتی بسیاری بر این باورند که ارتباط غیر کلامی آن‌چه را در درون ما است به راحتی به دیگران منتقل می‌کند. فرض کنید در گوشه‌ای نشسته‌اید، زانوان خود را بغل گرفته و به جایی خیره شده‌اید. کسی از شما می‌پرسد: «چی شده؟ ناراحتی؟» شما نمی‌توانید بگویید: «نه! چرا باید ناراحت باشم؟ اتفاقاً خیلی هم خوب و سرحالم!!!» چون حالت‌های غیر کلامی شما قوی‌تر از کلام شما حرف می‌زنند.

### پیام‌های کلامی و غیر کلامی خود را هماهنگ کنید.

اگر پیام‌های کلامی و غیر کلامی ما هم‌سو نباشند، در تفسیر و برداشت طرف مقابل ابهام ایجاد می‌شود. این امر به ویژه در کودکان حایز اهمیت است، زیرا درک آن‌ها از موضوع‌های پیرامون، عینی است. کودکان هنوز توانایی فهم مسایل انتزاعی را به دست نیاورده‌اند بنابراین باید در ارتباط برقرار کردن با آن‌ها به روشن بودن پیام‌ها توجه ویژه داشته باشیم. مثلاً اگر از این که اتاق پسران به هم ریخته است، عصبانی شوید و با حالتی تمسخرآمیز به او بگویید: «دستت درد نکنه»، او گیج می‌شود و ممکن است معنای صحبت و نظر واقعی شما را در مورد کارش نفهمد. اگر کودک ۳ ساله شما حرف ناسزایی را بیان کند و شما به او بگویید: «آفرین، خیلی ممنون از این که این همه حرف‌های قشنگ یادگرفتی»، او نمی‌فهمد منظور شما این بوده که حرفش اصلاً پسندیده نیست و دیگر نباید آن را تکرار کند.



### از رفتار مشکل‌زای فرزندتان انتقاد کنید نه از شخصیت او



با انتقاد از شخصیت و ویژگی‌های اخلاقی کودکان، احساس بدی را به آن‌ها منتقل می‌کنید. انتقاد در درجه اول، باید سازنده باشد و در درجه دوم، باید رفتار کودک را زیر سوال ببرد نه شخصیت او را. ما وظیفه داریم به فرزندمان تفهیم کنیم گرچه عملی که انجام داده اشتباه است شخصیت او نزد ما محترم است. کودک معمولاً بعد از رفتار اشتباه، احساس گناه می‌کند و خود را مستحق تنبیه می‌داند. در صورتی که عملکرد او مورد نقد و بررسی قرار گیرد و پیامد جبرانی مناسبی برای آن در نظر گرفته شود، اشتباه خود را قبول می‌کند. اگر با بیان صفات ناشایست به کودک توهین شود، او عمل زشت خود را توجیه شده می‌پندارد و در مقابل والدین موضع‌گیری می‌کند. برای مثال اگر بگویید: «تو بچه تنبل و درس نخوانی هستی»، او احساس می‌کند فرد ناتوانی است و این ناتوانی از نظر دیگران نیز پذیرفته و غیرقابل تغییر است، در این شرایط او امید و انگیزه‌ای برای تلاش پیدا نمی‌کند. بنابراین به یاد داشته باشید از نسبت دادن صفات ناپسند به شخصیت کودک مانند: «هیچی نمی‌فهمی، خیلی خنگی» پرهیز کنید.

## اصول خودمراقبتی در مهارت‌های ارتباطی



### چه عواملی می‌تواند مانع برقراری یک ارتباط موثر بین زوجین شود؟

این روزها وقتی پای درددل برخی افراد مطلقه می‌نشینیم و دلیل طلاق یا متارکه آن‌ها را می‌پرسیم، اولین علت جدایی‌شان را تفاهم نداشتن با یکدیگر عنوان می‌کنند. وقتی علت این‌گونه طلاق‌ها را از متخصصان و روان‌شناسان می‌پرسیم، در پاسخی کوتاه و اجمالی، نداشتن مهارت‌های ارتباطی موثر را مهم‌ترین عامل ایجاد این آسیب می‌دانند.

قضاوت کردن، بی‌توجهی به احساسات یکدیگر، تهدید کردن، مسخره کردن، نصیحت افراطی و برچسب زدن از جمله مهم‌ترین موانع ارتباطی هستند.

### برای ایجاد رابطه بهتر و موثر با همسر و تقویت آن، چه باید کرد؟

- ۱ باید بدانیم در زندگی مشترک چه نقشی داریم؛ هر فرد باید این جمله را در گوشه ذهن خود به خاطر داشته باشد که: «من متعهد هستم یک زندگی مشترک خوب و رضایت‌بخش بسازم.»
- ۲ با دانایی و عمل است که بر ذهن خود مدیریت کرده و احساس خودگردانی را تقویت می‌کنیم. همه می‌دانیم که ایجاد هر گونه تغییر، دشوار و زمان‌بر است. هر فرد باید خود را برای داشتن زندگی زناشویی خوب، متعهد کند و بداند که هر گونه تغییر، از خود او شروع می‌شود. می‌دانیم که تغییرهای بزرگ، از تغییرهای کوچک شروع می‌شوند.
- ۳ زوج‌های موفق، دست از خود محوری و بی‌تفاوتی برمی‌دارند، تغییرات را پیش‌بینی کرده و بر آن‌ها مسلط می‌شوند و به‌منظور همراه شدن با رابطه‌های در حال تغییر، خودشان نیز تغییر می‌کنند.
- ۴ وقتی زن و شوهر، فاقد اطلاعات و مهارت کافی در برقراری ارتباط باشند، در ایجاد هیجان، صمیمیت و روابط گرم بین خود، کم آورده، دچار مشکل می‌شوند، در طولانی مدت احساس‌های مثبت‌شان نسبت به هم، کاهش یافته و منفی‌اندیشی جای مثبت‌اندیشی را گرفته و متقاعد می‌شوند که به آخر خط رسیده‌اند. در این شرایط، چگونه می‌توان بر افکار منفی غلبه کرد و احساس‌های خوب، مثبت،

پسرک تکه مقوایی در دستش داشت که روی آن نوشته بود: «کور هستم، لطفاً به من کمک کنید». مردی از راه رسید. مقوای پسرک را گرفت و پشت آن جمله‌ی دیگری نوشت. بعد از رفتن مرد، عابران که تا آن موقع به پسر بی‌توجه بودند کمک کردن به پسرک را شروع می‌کنند. مرد بعد از ظهر برگشت تا ببیند اوضاع چطور است. پسرک از او پرسید: «چه چیزی روی مقوای من نوشته‌ای که اوضاع تغییر کرد؟» مرد گفت: «نوشتیم: امروز یک روز زیبای بهاری است اما من نمی‌توانم این زیبایی را ببینم.» قدرت ارتباطات مؤثر تا این اندازه زیاد است. انسان سالم و موفق، دارای مهارت و توانایی برقراری ارتباط مؤثر و سازنده با دیگران است. آیا شما این ویژگی را دارید؟ کسب این مهارت مهم و ضروری در زندگی اجتماعی خیلی مشکل نیست. فقط باید بخواهید و تمرین کنید. در این نوشتار، به مهارت‌هایی اشاره خواهیم کرد که با یادگیری آن‌ها می‌توانید ارتباطات و در نتیجه کیفیت زندگی‌تان را بهبود دهید.

### تعریف ارتباط موثر

ارتباط موثر رابطه‌ای است که در آن شخص به گونه‌ای عمل می‌کند که در آن علاوه بر این که خودش به خواسته‌هایش می‌رسد، افراد مقابل نیز احساس رضایت می‌کنند.

### چرا لازم است هنر برقراری ارتباط با دیگران را بیاموزیم؟

برای ایجاد احساس خوب در دیگران، در مورد خودتان نکات مهمی را باید بدانید و بتوانید به منظور عمل به آن‌ها اقدام کنید. به جای نادیده گرفتن احساسات و عواطف خود سعی کنید آن‌ها را به درستی شناخته و در موقعیت‌های مختلف به طور مناسب آن‌ها را بروز دهید. اولین گام این است که شما بتوانید در ابتدا خود را به طور کامل بشناسید. هنگامی که بتوانید ارتباط موثر برقرار کنید، دیگران به شما احترام می‌گذارند و اعتماد دارند و اگر در برقراری ارتباط چندان موثر عمل نکنید، زندگی‌تان را در یک یا چند بعد ناقص خواهید دید. در حقیقت، ارتباط موثر، زندگی را ثمربخش می‌کند، البته به شرط آن که مهارت برقراری ارتباط را بیاموزیم، با شیوه‌های ارتباطی در مواجهه با افراد متفاوت آشنا شویم و سعی کنیم خطاهای ارتباطی خود را اصلاح کنیم.



در مقام اصلاح حرف شما برمی آید. دوم، باز خورد به همسر شما کمک می کند. تا در زمینه درستی و تأثیر ارتباط خود اطلاعاتی به دست آورد. سوم، همسر شما با برداشتهای جدید شما آشنا می شود.

حالا جای خود را با همسران عوض کنید. کسی که تاکنون حرف می زده، تبدیل به شنونده می شود و شنونده قبلی حالا حرف می زند. این برنامه آن قدر ادامه پیدا می کند تا مطلب به خوبی بیان و درک شود.

**۲ همدلی:** همدلی به شما کمک می کند تا مواضع همسران را بهتر درک کنید. برای رسیدن به همدلی بیشتر باید بتوانید موضوع را از نگاه همسر خود ببینید و در حالی که در آن شرایط قرار ندارید، به درک شرایط و احساسات او دست یابید.

**۳ رفتار حمایت گرانه:** باید به جای رفتار انفعالی و فاصله گرفتن، نزدیک شدن و درک کردن را انتخاب کنید.

### مهارت های ارتباط مؤثر بین والدین و فرزندان

امروزه با توجه به فاصله گرفتن بسیار زیاد دنیای فرزندان از دنیای والدین بسیاری از صاحب نظران معتقدند که اختلاف نسل ها به گسست نسل ها تبدیل شده است. اغلب، والدین از این که کمتر می توانند بر فرزندان شان تأثیری مطلوب بگذارند و فرزندان شان به حرف های آن ها گوش نمی دهند و ارزش های خانوادگی را که برای والدین اهمیت دارد رعایت نمی کنند، گله مندند و می پرسند چه کار کنیم تا در ارتباط با فرزندان مان تأثیر گذاری بیشتر و مطلوب تری داشته باشیم؟

در مقابل، بسیاری از فرزندان به ویژه نوجوانان نیز گله می کنند که چرا والدین به حرف های آن ها گوش نمی دهند و آن ها را درک نمی کنند و در ارتباط با آن ها بیشتر دستور می دهند و نصیحت می کنند.

در پاسخ این دو گروه باید گفت، دلایل عدم ارتباط خوب، نداشتن مهارت های ارتباطی مناسب است؛ و چون آدم ها محصول عادت ها هستند بهتر است با کشف راه حل های جدید ارتباطی عادت ها را شکست. گام اول، کسب آگاهی و اطلاعات درست و

صمیمیت و مهر و محبت خود را نسبت به همسر ارایه داد؟

**۵** زوج های موفق، احساس مهر و محبت و حتی توقعات و انتظارات و نارضایتی خود را به طور صریح بیان می کنند و به طور مداوم با هم به گفت و شنود می پردازند تا به توافق و درک متقابل برسند، در حالی که زوج های ناموفق، شفاف عمل نمی کنند و با پنهان کاری و نادیده گرفتن احساسات خود و همسرشان، از بیان نیازهای واقعی شان، طفره می روند.

**۶** باید توجه داشت کسب مهارت های لازم و ایجاد عادت های مثبت جدید برای ساخت زندگی مشترک، بسیار مفیدند اما مواقعی پیش می آید که با وجودی که تلاش شما و همسران در جهت تغییر است، ولی ذهن ناخود آگاهتان طبق عادت های گذشته عمل می کند و ممکن است باز هم رفتار ناخوشایند گذشته را برخلاف میل تان تکرار کند!

### مهارت های ارتباط مؤثر بین همسران

**۱ گوش دادن:** گوش دادن واقعی به همسر دشوار است، درحالی که خود را به نشنیدن زدن، جواب از قبل حاضر و آماده داشتن، به نشانه های خطر توجه کردن، جمع آوری دلیل و مدرک برای اثبات ادعای خویش، داوری کردن و نظایر آن، کار به مراتب ساده تری است. ولی گوش دادن مهم ترین مهارت ارتباطی است که می تواند صمیمیت را به وجود آورد و آن را حفظ نماید. وقتی خوب گوش می دهید همسران را بهتر درک می کنید، با او هماهنگ می شوید، از روابط خود بیشتر لذت می برید و بدون آن که مجبور به ذهن خوانی باشید می فهمید که همسران چرا چنین می گوید و چنین می کند و با چشمان همسران به مسایل نگاه می کنید. در ضمن گوش دادن، نشان گر مهر و محبت شما نسبت به همسران است.

گوش دادن مؤثر صرفاً به سکوت کردن و شنیدن حرف های همسر خلاصه نمی شود. وقتی همسران موضوع مهمی را با شما در میان می گذارد، باید به زبان خود و به طور خلاصه، درک و برداشت خود را از گفته های او بیان کنید. این مهم ترین بخش خوب گوش دادن است.

خلاصه کردن حرف های طرف مقابل به زبان خود معمولاً به شفاف شدن منظور گوینده و درک مطلب منتهی می شود. بعد از خلاصه کردن مطلب و طرح سوال به منظور روشن نمودن هر چه بیشتر موضوع، نوبت به باز خورد می رسد. به عبارت دیگر واکنش خودتان را نشان می دهید. در این مرحله باید بدون آن که داوری کنید، به آرامی افکار، اندیشه، احساسات، نقطه نظرها و خواسته های خود و موارد دیگر را مطرح سازید. برداشت درونی خود را با همسران در میان بگذارید. باید مراقب باشید تا اسپر موانع سر راه ارتباط مؤثر نشود.

باز خورد، سه عمل مهم انجام می دهد. نخست، وقتی برداشت خود را با همسران در میان می گذارید، درستی آن را محک می زنید. در این زمان اگر برداشت شما از حرف او اشتباه باشد



است به سادگی پاسخ دهند «چون که من این چنین گفتم». این والدین خواسته‌های زیادی دارند اما در قبال فرزندان‌شان پاسخ‌گو نیستند. این والدین انتظار دارند فرمان‌های آن‌ها بدون چون و چرا اطاعت شود. والدین در شیوه استبدادی کمترین مهرورزی و محبت را از خود نشان می‌دهند.

### فرزندپروری آسان‌گیرانه

در این سبک، والدین مهرورز و پذیرا هستند، ولی متوقع نیستند، کنترل کمی بر رفتار فرزندان خود اعمال می‌کنند و به آن‌ها اجازه می‌دهند در هر سنی که باشند خودشان تصمیم‌گیری کنند، حتی وقتی که هنوز قادر به انجام آن نیستند. خانواده این والدین نسبتاً آشفته است. فعالیت خانواده، نامنظم و اعمال مقرررات، اهمال‌کارانه است. والدین سهل‌انگار در عین آن که به ظاهر نسبت به کودکان خود حساس هستند، اما توقع چندانی از آن‌ها ندارند. این والدین بسیار به ندرت به فرزندان خود اطلاعات صحیح یا توضیحات دقیق ارائه می‌دهند. آن‌ها از روش‌های احساس گناه و انحراف استفاده می‌کنند. این والدین همچنین در بیشتر موارد در مواجهه با بهانه‌جویی و شکایت کودک، سر تسلیم فرود می‌آورند. این والدین به ندرت به فرزندان انضباط می‌دهند، با فرزندان ارتباط برقرار می‌کنند، و معمولاً به جای یک والد، جایگاه یک دوست را دارند.

### فرزندپروری بی‌اعتنا

در این روش، پذیرش و روابط، پایین، کنترل، کم و بی‌تفاوتی کلی نسبت به استقلال دادن وجود دارد. این والدین اغلب از لحاظ هیجانی جدا و افسرده هستند و وقت و انرژی کمی برای فرزندان صرف می‌کنند. در حالی که این والدین نیازهای پایه‌ای فرزندان را برآورده می‌کنند اما عموماً از زندگی فرزندان‌شان گسسته هستند. در موارد افراطی حتی ممکن است فرزندان خود را طرد یا در رفع نیازهای آن‌ها اهمال کنند.

یافتن روش‌های ارتباط جدید و موثر است.

در این مطلب سعی داریم به چگونگی افزایش توانایی ارتباط موثر و کارآمد بپردازیم. امید است والدین و فرزندان با رعایت و به‌کارگیری آن‌ها بتوانند روز به روز به بهتر شدن ارتباط خود کمک کنند.

## انواع سبک‌های ارتباطی بین والدین و کودکان

### فرزندپروری مقتدرانه و مشارکتی



این روش، موفق‌ترین روش فرزندپروری است که پذیرش و روابط نزدیک، روش‌های کنترل سازگارانه و استقلال دادن مناسب را شامل می‌شود. والدین مقتدر، صمیمی و دلسوز و نسبت به نیازهای کودک حساس هستند. آن‌ها قاطع هستند اما دخالت‌گر و محدودکننده نیستند. شیوه‌های انضباطی آن‌ها به جای تنبیهی بودن حمایت‌کننده است. این والدین قوانین و رهنمودهایی پس‌ریزی می‌کنند که فرزندان آن‌ها چنان بار می‌آیند که از آن‌ها پیروی کنند و اغلب برای مطیع‌سازی، از استدلال و منطق بهره می‌جویند و به منظور توافق با کودک، با او گفت‌وگو می‌کنند. از رفتارهای نامطلوب نمی‌ترسند و تاب مقاومت در برابر عصیانیت کودک را دارند و به تلاش‌های کودک به منظور جلب حمایت و توجه پاسخ می‌دهند و از تقویت‌های مثبت بیشتری استفاده می‌کنند. این والدین در بعد محبت نیز عملکرد خوبی دارند و در ابراز محبت و علاقه و مهربانی دریغ نمی‌ورزند. آن‌ها حقوق ویژه خود را به‌عنوان یک بزرگسال می‌شناسند و به علایق فردی و ویژگی‌های خاص کودک خود نیز آگاهی دارند. در کل، این والدین در عین گرم و صمیمی بودن با فرزند خود، کنترل‌کننده و مقتدر هستند. این شیوه به فرزندان کمک می‌کند تا با هنجارهای اجتماعی، بهتر سازگار شوند.

### فرزندپروری مستبدانه



این روش، از نظر پذیرش و روابط نزدیک، پایین، از نظر کنترل اجباری، بالا و از نظر استقلال دادن، پایین است. والدین مستبد، سرد و طردکننده هستند. نمایش قدرت والدین اولین عاملی است که این شیوه را از دیگر شیوه‌ها متمایز می‌سازد. در این سبک، فرزندان چنان بار آورده می‌شوند که از قوانین سختگیرانه‌ای که به وسیله والدین به وجود می‌آید پیروی کنند. نتیجه شکست در پیروی از چنین قوانینی معمولاً تنبیه و اعمال زور است و برای کنترل کودکان خود از شیوه‌های ایجاد ترس استفاده می‌کنند. والدین مستبد معمولاً نمی‌توانند دلیلی که پشت این قوانین است را توضیح دهند. اگر از آن‌ها خواسته شود که علت را توضیح دهند ممکن



۱ فرزندان مان را همان‌گونه که هستند بپذیریم، نه این‌که بخواهیم آن‌ها را متناسب با خواسته‌های خود شکل بدهیم.

۲ اگر یکی از رفتارهای فرزندمان، مثلاً سخن‌چینی او برای مان قابل پذیرش نیست، همان رفتار را زیر سوال ببریم نه کل شخصیت او را. مثلاً بگوییم سخن‌چینی تو کار بدی است، نه این‌که تو بچه بدی هستی.

۳ در زمان ایجاد مشکل، به دنبال راه‌حل بگردیم نه مقصر

۴ اگر فرزندمان با مساله‌ای روبه‌رو شد، سعی کنیم با گوش دادن فعال و همدلی و توجه کردن بدون سرزنش، کمک کنیم که خودش به راه‌حل برسد. در این صورت بهتر به آن راه‌حل عمل خواهد کرد و به استقلال و خودباوری بیشتری می‌رسد.

۵ راه‌حلی را انتخاب کنیم که دو طرف برنده باشند، نه این‌که در انتها یک نفر بازنده شود. (یعنی همیشه به دنبال این باشیم که برد، برد بیافرینیم.)

۶ چون نگرش و دنیای هر فرد با دیگری متفاوت است یقیناً انسان‌ها، دنیا را متفاوت درک می‌کنند. پس با آدم‌های متفاوت باید برخورد متفاوت داشت. به تعبیری، اول باید به دنیای دیگران پا بگذاریم، بعد آن‌ها را به دنیای خود یا دیگری هدایت کنیم.

۷ بر این باور باشیم که هم من خوبم و هم فردی که با او ارتباط برقرار می‌کنم تا در ارتباط به تفاهم برسیم، مشکل امروز خانواده‌ها عدم تفاهم نیست بلکه سوء تفاهم است.



## مهارت‌های حل تعارض زوجین

### تعارض:

جزیی گریز ناپذیر از روابط انسانی است، زیرا ناشی از تفاوت در طرز نگاه انسان‌ها به موضوعات زندگی است. انسان‌ها به‌طور طبیعی دارای تفاوت و تضارب در ایده و تفکر هستند و همین موضوع منجر به ایجاد اختلاف و تعارض می‌شود.

### آیا تعارض بین زوجین همیشه بد است؟

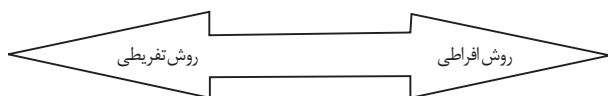
تعارض بین زوجین غیرقابل اجتناب است. نداشتن تعارض الزاماً به معنای داشتن رابطه‌ای بهتر نیست زیرا اختلاف به خودی خود خوب یا بد نیست، بلکه مساله مهم نحوه پرداخت زوجین به آن است که می‌تواند باعث آسیب به رابطه آن‌ها، یا بالعکس باعث کمک به رشد و پویایی رابطه شود. گاهی لازم است زوجین موارد یا نکاتی را برای روشن شدن و اصلاح کردن از هم بپرسند. گاهی زوجین با ناامیدی، داشتن اختلاف با یکدیگر را به معنای ازدواج ناموفق تلقی می‌کنند. درحالی‌که نداشتن اختلاف به‌طور کل ممکن است ناشی از دوری و فرار زوجین از بحث و روشن کردن موضوع باشد. بنابراین درعین این‌که همه ما نداشتن تعارض را در زندگی ترجیح می‌دهیم، ولی بودن اختلاف را هم به معنای شکست نمی‌دانیم. به طوری که حتی گاهی همین تعارض‌ها موقعیت‌های طلایی برای پیشرفت همکاری با هم، یادگیری بیشتر از هم و تجربه دوست داشتن هم را به شکل‌های دیگر فراهم می‌کند.

### ۱ روش‌های حل تعارض (مهارت‌های کاربردی):

## الف

### افراط و تفریط نکنید

بینید در کجای طیف زیر هستید:  
جنگ و جدل بر سر اختلاف      طفره رفتن از دیدن اختلاف  
بیان همدلانه حقایق اختلاف



عده‌ای از افراد، فقط روش «طفره رفتن» را برای حل تعارض استفاده می‌کنند. و هرکاری انجام می‌دهند تا از موضوع فرار کنند، این روش ممکن است در بعضی موقعیت‌ها کارساز باشد ولی ممکن است باعث جلوگیری از رشد و پویایی درک متقابل، احساس و رابطه مابین زوج شود. از طرفی افرادی هستند که فقط روش «جنگ و جدل» را برمی‌گزینند. این‌ها مدام در حال مجادله بر سر تعارضات هستند. از طرفی ممکن است هرکدام از دو گروه مذکور بدون ارزیابی موقعیت و شرایط، گه‌گاهی به یک سر از طیف‌های بالا بلغزند و در نتیجه گاهی بسیار خشن و متعارض و گاهی منفعل و ساکت عمل می‌کنند. قرارگرفتن در انتهای هرکدام از طیف فوق اشتباه است، بلکه



می‌یابد و کلمات و الفاظی که هنگام عصبانیت یا سرخوردگی بیان می‌کنیم اغلب عمیقاً به طرف مقابل مان آسیب می‌رساند. همیشه به یاد داشته باشید آسیب به همسران معادل آسیب به خود شما است. به جای ابراز فوری عصبانیت، ابتدا شدت آن را طبق سطر زیر تخمین بزنید:

وقتی در منطقه قرمز هستید هیچ‌گاه صحبتی نکنید و سعی کنید از راه‌های دیگر خشم خود را فروکش دهید (قدم بزنید از احساسات خود بنویسید، نفس عمیق بکشید و...). زمانی که در منطقه زرد هستید مراقب باشید و احتیاط به خرج دهید زیرا به راحتی ممکن است به منطقه قرمز بلغزید. بهترین زمان گفتگو و حل تعارض وقتی است که هر دو زوج در منطقه سبز هستید. از طرفی به یاد داشته باشید، عصبانیت یک احساس ثانویه است و همیشه به دنبال یک فکر یا احساسی اولیه حادث می‌شود. از علل آن می‌توان به اجمال موارد روبه‌رو را ذکر کرد: آسیب احساسی (تحقیر شدن -- خجل گشتن -- احساس طرد شدن و...) / احساس یاس و سرخوردگی / ترس / درد و آسیب جسمی / در معرض خطا یا بی‌عدالتی واقع شدن. سعی کنید علت خشم را در خود یا همسران بیابید.

۱۰ ۹ ۸ ۷ منطقه قرمز (عصبانیت شدید) ۶ ۵ ۴ منطقه زرد (عصبانیت) ۳ ۲ ۱ منطقه سبز (خونسرد و آرام)

پنهانی مختلف بحث می‌کنند، درحالی‌که به ظاهر، واقعه مورد بحث مشترک است. یک گفتگوی سازنده وقتی شکل خواهد گرفت که بحث، راجع به موضوعاتی یکسان باشد. تلاش برای فهم این‌که چرا همسرمان به فلان واقعه، واکنشی خاص نشان می‌دهد یکی از نکات کلیدی حل تعارض است. به طور مثال همسری ممکن است به علت تمام شدن نان در منزل عصبانی گردد و تعارض و جدلی در این زمینه در منزل ایجاد شود، در این‌جا، واقعه تمام شدن نان است ولی موضوع واقعی مجادله که پنهان است می‌تواند احساس بی‌توجهی به درخواست‌های همسر باشد.

مهم پرداختن همدلانه به اصل موضوع است که البته در این بین ممکن است براساس شرایط و موقعیت ساکت بودن یا کمتر صحبت کردن مناسب‌تر باشد یا در شرایطی دیگر همدلانه بحث و گفتگو کردن انتخابی بهتر باشد. لازم است با ارزیابی خود متوجه شویم کجای طیف فوق‌قرار داریم و برای تعدیل آن تلاش کنیم.

## دقت کنید «کی» و «چگونه» با هم گفتگو می‌کنید



تحقیقات نشان می‌دهند، ۹۶ درصد موارد در سه دقیقه ابتدای گفتگو، افراد می‌توانند نتیجه آن را پیش‌بینی کنند. بنابراین استفاده از کلمات و لحن ناهنجار در ابتدای مکالمه، می‌تواند منجر به تعارضی مخرب شود.

## خوب گوش دادن را فراگیرید و تمرین کنید



به یاد داشته باشید همان‌طور که شما می‌خواهید شنیده و فهمیده شوید، همسر شما نیز همین انتظار را دارد. بعضی محققین معتقدند که بالغ بر ۸۰ درصد تعارضات از طریق مراد و ارتباط خوب و استفاده از مهارت خوب شنیدن، قابل حل کردن است.

## هنگام عصبانیت صحبت نکنید



بسیاری از مردم تصور می‌کنند برای کاهش عصبانیت نیاز به تخلیه آن (پرخاش‌گری) دارند در حالی‌که برون‌ریزی خشم باعث بیان انفجاری و بدون تفکر کلمات و عبارات و همچنین اعمال ناگهانی و خطرناک می‌شود. هرچه که شدت خشم و عصبانیت مان افزایش یابد به همان میزان قدرت تفکر منطقی و توانایی حل مساله کاهش

## واقعه یا موضوع را مشخص کنیم، در مورد چه چیزی بحث می‌کنیم؟!



در هر مکالمه حداقل دو سطح وجود دارد:

۱. **واقعه:** مساله‌ای که در ظاهر اتفاق افتاده است.

۲. **موضوع:** شامل احساسات، معانی و اهداف پنهانی گفتگو.

بسیاری از تعارض‌های غیرقابل حل به این دلیل است که زوجین در واقع در مورد موضوعات

## د

### نوع تعارض را مشخص کنید: «قابل حل و گذرا» یا «مداوم و ثابت»

وقتی با فردی خاص ازدواج می‌کنیم به ناچار ممکن است با تعارضاتی در طول زندگی روبه‌رو شویم که الزاماً راه‌حل مشترکی برای آن پیدا نمی‌کنیم که می‌تواند ناشی از تفاوت کلی دیدگاه یا شخصیت در موضوعاتی خاص بوده و معمولاً معانی پنهانی عمیق و متعددی در پشت آن واقع می‌تواند پنهان باشد. مساله مهم اداره کردن این تعارضات به جای تلاش برای حل کردن آن‌ها است. موارد زیر می‌تواند در اداره کردن این دست تعارضات کمک کننده باشد:

### شناسایی مشکل و صحبت راجع به آن (به جای انکار آن)

توجه داشته باشید که این دست از تعارضات ایجاد احساسات در بین زوجین می‌کند، پس تا می‌توانید در مورد نحوه عشق ورزیدن به هم اطلاعات کسب کنید و بیاموزید.

■ سعی کنید از احساسات و افکار هم بپرسید و اطلاع یابید.

■ سعی کنید در روبه‌رو شدن با این تعارضات از شوخ طبعی استفاده کنید.

■ تفاوت های همسران را بپذیرید.

■ به طور مداوم سعی در ساختن روابط صمیمی با یکدیگر داشته باشید.

■ درصدد تغییر همسران نباشید، خودتان را تغییر دهید.

### از موارد زیر احتراز کنید:

۱ **تشدید مجادله و کشمکش:** وقتی اتفاق می‌افتد که زوجین به شکل پیاپی و مکرر به هم پاسخ‌های منفی می‌دهند. این کار باعث افزایش خزنده خشم و سرخوردگی می‌شود.

۲ **بی اعتبار کردن هم:** وقتی رخ می‌دهد که زوجین به‌طور کامل افکار، احساسات یا شخصیت طرف مقابل‌شان را نادیده می‌گیرند.

۳ **تفسیر منفی‌نگر:** وقتی صورت می‌گیرد که یک زوج در هر حالتی، انگیزه و غرض طرف مقابل را منفی‌تر از آنچه در واقع وجود دارد، می‌پندارد.

۴ **دوری از گفتگو یا قطع ناگهانی مکالمه:** وقتی اتفاق می‌افتد که زوج یا زوجین از شروع صحبت یا ادامه گفتگو راجع به موضوع مهمی که قابل بحث است، احتراز می‌کنند.

## ز

۵ **عیب جویی:** ارزیابی همه جانبه منفی در مورد شخصیت و خصوصیات فردی طرف مقابل.

به طور مثال بیان جملات روبه‌رو: «چرا تو همیشه دوستانت را به من ترجیح می‌دهی.» «چرا هیچگاه نمی‌خواهی برای من وقت بگذاری.»

۶ **تحقیر کردن:** بیان کلمات یا نشان دادن حالاتی از بدن یا چهره که نمایانگر بی‌زاری و کوچک انگاری طرف مقابل باشد. سخنان طعنه آمیز، ریشخند زدن و تمسخر کردن، برچسب گذاری القاب و صفات زشت، تقلید صدا یا حرکات طرف مقابل، برگرداندن صورت و چشمان هنگام گفتگو و ... مثال هایی از این دست است.

۷ **منحرف کردن بحث:** به جای گوش کردن به صحبت‌ها و ادامه مکالمه، انحراف بحث به سایر موضوعاتی که به خصوص باعث شرمساری طرف مقابل می‌شود. مانند اشاره به کاستی‌های رفتار یا ظاهر یا عقاید فرد.

۸ **قهر کردن:** قطع ارتباط و اختیار کردن سکوت در رابطه با همسر

## و

### مواظب افتادن در چرخه تعقیب کننده - دوری کننده باشید.

زوجین دارای نظرات مختلف راجع به اختلافات هستند ولی گاه همسری تمایل شدید به گفتگو و مباحثه در مورد تعارض بدون فوت وقت دارد و به همین دلیل مرتب طرف مقابل را برای مشارکت دادن به زور در گفتگو تعقیب می‌کند، درحالی‌که زوج دیگر برای گفتگو و آماده شدن برای حل تعارض نیاز به زمانی برای تفکر و آرامش دارد به همین دلیل در برابر تعقیب مکرر همسر، مرتب دوری می‌کند و این وضعیت به شکل یک چرخه به دلیل سرخوردگی و خشم فزاینده فرد تعقیب کننده، گسترش می‌یابد.

## ز

### تکنیک «حل مساله» را فرا گیرید.

تکنیک «حل مساله» یکی از کاربردی‌ترین مهارت‌ها برای حل اختلاف و پیدا کردن راه‌کار مشترک است که لازم است زوجین در یادگیری آن کوشا باشند.

### نکات تکمیلی برای حل تعارض:

۱ **روی یک موضوع تمرکز کنید:** تلاش برای حل چندین موضوع مورد اختلاف در یک گفتگو باعث سردرگمی و کج فهمی می‌شود.

۲ **به گذشته و وقایع قبلی نپردازید:** شخم زدن خاطرات بد و یادآوری رفتارها و صحبت‌های گذشته طرف مقابل، برای انجام گفتگویی سازنده مهلك است.



**۳ برای مطرح کردن تعارض، از به کاربردن جملات با ضمیر «تو» دوری کنید:** شروع مکالمه با انگشت اتهام به طرف مقابل و طرح موضوع با محوریت طرف مقابل، باعث تدافعی شدن زوج می‌گردد.

**۴ از ضمیر «من» برای بیان اختلاف و تعارض استفاده کنید:** به طور مثال وقتی همسری از دیر به خانه آمدن شوهرش ناراحت است بهتر است به جای گفتن جمله «تو چرا شبها همیشه دیر به خانه می‌آیی» از جمله «من از این که شبها دیر به خانه می‌رسی ناراحت و نگران می‌شوم» استفاده کند.

**۵ بلندی صدای خود را کنترل کنید:** صحبت کردن با فریاد و بلندی صدا باعث تدافعی شدن طرف مقابل می‌شود.

**۶ برای هم سخنرانی نکنید و به مانند کودک به طرف مقابل نگاه نکنید:** به یاد داشته باشیم که هدف مهارت حل تعارض، درمان و تغییر طرف مقابل نیست، بلکه درمان هر دو زوج است.

#### نکته پایانی:

به یاد داشته باشیم سوء استفاده احساسی، جسمی و جنسی در هر شکل ممکن آن غیر قابل قبول است و نباید از طرف زوجین تحمل گردد. وجود چنین رفتارهایی جایی برای امتحان و استفاده از «مهارت حل تعارض» نیست.

## سرسختی و تاب آوری روانی

آیا در هنگام توفان، درختان را دیده‌اید، آن گاه که به خود می‌پیچند و خم می‌شوند. برف‌ها به روی شاخه‌هایشان سنگینی می‌کنند تا به آنجا که شاخه‌هایشان در مقابل زمین سر تعظیم فرود می‌آورند، اما به ندرت می‌شکنند و به محض فروکش کردن طوفان و آب شدن برف‌ها، به تدریج استوارتر از گذشته بر می‌خیزند. آیا فردی را سراغ دارید که با وجود رشد در یک محیط نه چندان مناسب (مثلا در خانواده‌های آشفته، مدارس شلوغ و کم امکانات، جوامعی با میزان بیکاری بالا و فرصت‌های شغلی اندک و ...) به موفقیت‌های بزرگی در زندگی خود دست یافته باشد؟ یا برعکس، افرادی که با وجود در اختیار داشتن امکانات مناسب و برخورداری از شرایط ایده‌آل، موفقیت‌های کمی را در زندگی تجربه کرده‌اند؟

احتمالا تا به حال این سوال به ذهن‌تان رسیده که چرا برخی افراد در برخورد با عوامل استرس‌زا انعطاف پذیری خاصی دارند و خم به ابرو نمی‌آورند و لسی بعضی‌های دیگر برای مقابله با چنین عواملی مشکل دارند؟

پاسخ این سوال «سرسختی و تاب آوری روانی» است.

در ادامه، تعریف این اصطلاحات و فواید دانستن آن‌ها و راه‌های افزایش این مهارت‌ها را خواهید آموخت.

### تعریف سرسختی و تاب آوری روانی

این اصطلاح در مورد افرادی به کار برده می‌شود که در برابر فشار روانی مقاوم‌تر هستند و نسبت به بیشتر افراد، کمتر مستعد بیماری هستند. افرادی که دارای این ویژگی هستند، معمولا بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می‌کنند، نسبت به آنچه انجام می‌دهند تعلق خاطر بیشتری دارند، و در قبال عقاید و تغییرات جدید پذیرا هستند. تحقیقات جدیدتر نشان‌گر پیوندی نه تنها بین سخت‌رویی و بیماری بلکه بین سرسختی و طول عمر است. بنابراین داشتن این ویژگی نه تنها ما را در قبال بیماری‌ها ایمن می‌کند بلکه باعث افزایش طول عمرمان نیز می‌شود. در ادامه این بخش به بررسی مولفه‌های سخت‌رویی، هدف از ایجاد آن و همچنین روش‌های ایجاد این ویژگی در افراد می‌پردازیم.

سرسختی یک سبک عمومی و یا شکلی از کارکرد است که شامل مولفه‌های زیر است:

- ۱ مولفه شناختی:** مربوط به چگونگی تفسیر و درک رویدادها است.
- ۲ مولفه رفتاری:** نحوه عملکرد و رفتار در پاسخ به رویدادهای محیطی است.
- ۳ مولفه هیجانی:** مربوط به احساس یا روحیه عاطفی فرد می‌شود.



### افراد سرسخت چه ویژگی‌هایی دارند؟

افراد سرسخت دارای سه ویژگی هستند:

- ۱ تعهد:** منظور توانایی درگیر شدن عمیق با فعالیت‌ها و رویدادهای زندگی است.
- ۲ کنترل:** فرد به این مساله اعتقاد داشته باشد که می‌تواند بر روی رویدادهای زندگی خود کنترل داشته و بر روی آن‌ها تاثیر بگذارد.
- ۳ چالش:** منظور آن است که فرد علی‌رغم تغییرات زیادی که در زندگی با آن مواجه می‌شود، می‌تواند همواره به رشد خود ادامه دهد.



## فواید آموزش سرسختی و تاب آوری روانی



۱ آموزش این ویژگی‌های باعث رشد و پرورش ویژگی‌های فردی، روانی و شخصیتی از قبیل طابق و سازگاری، انعطاف پذیری و تاب آوری در افراد می‌شود.

۲ شناخت و پرورش مهارت‌ها و استعداد‌های چندگانه (یعنی آموزش این مساله که افراد بتوانند در یک زمان به چند نوع از ویژگی‌ها و استعداد‌های خود توجه داشته باشند) از فواید دیگر این ویژگی به شمار می‌رود.

۳ شناخت این مساله که استرس یک بخش طبیعی از زندگی است و این روش بهترین رویکرد نسبت به این مسایل است، نه این که سعی کنیم با اجتناب یا پرخاشگری، با این نوع موقعیت‌ها مقابله کنیم.

۴ افراد با دارا بودن این توانایی قادر می‌شوند استرس حاد و استرس مزمن را از هم تمیز داده و روش‌های مقابله با آن را بیاموزند.

۵ درک این مساله که همه انسان‌ها در زندگی روزمره استرس را تجربه می‌کنند، اما واکنش هر یک از ما در مقابل این موقعیت‌ها متفاوت خواهد بود. برای مثال برخی افراد واکنش‌های جسمانی و برخی واکنش‌های شناختی و روانی از خود بروز می‌دهند.

۶ کسب توانایی در این حوزه که شیوه‌های تفکر منفی را به وسیله روش‌های تفکر مثبت جایگزین کنیم.

۷ کسب مهارت به منظور مدیریت هیجان‌ها و در نتیجه کنترل علایم جسمانی از مشخصه‌های اصلی سخت‌رویی است.

۸ استفاده از تجارب مثبت و ثمر بخش با دوستان و آشنایان در برخورد با موقعیت‌های استرس‌زا می‌تواند از دیگر فواید سرسختی باشد.

۹ نکته آخر این که باید به این نکته توجه داشت که مدیریت تعارضات در محیط‌های اداری، آموزشی، نظامی و غیره می‌تواند بسیار بهتر و موثرتر از روش‌های توییح، بازداشت، تعلیق و اخراج مفید واقع شود. نباید به اشتباه تصور کرد که برخوردهای خشن و بسیار محکم در پرورش افرادی مقاوم و سرسخت موثر واقع می‌شود. بنابراین بهتر است به این مساله توجه داشت که آموزش سرسختی کمک بسیار زیادی به مدیریت این تعارضات و تنش‌ها خواهد کرد.

سرسختی از مولفه‌های بسیار مهم در بهداشت روان افراد است که کمک بسیار زیادی به سلامت جسم و روان آن‌ها خواهد کرد.

## عوامل موثر در انعطاف پذیری

در برخی افراد انگار ظرفیت‌های فردی، روانی و شخصیتی‌ای وجود دارد که در تجربه کردن موقعیت‌های مشکل آفرین و تنش‌زا کمک کننده است، به گونه‌ای که هر قدر هم بر شدت منابع استرس افزوده شود، باز این افراد توان بیرون کشیدن خودشان از بحران یا به قولی، تاب آوردن سختی‌ها و ناملایمات را دارند.

شاید بارزترین نمونه چنین افرادی، مردم ژاپن بعد از سونامی گذشته باشند که پس از ویران شدن شهرها و از دست دادن نزدیک‌ترین افراد زندگی‌شان توانستند زنده بمانند، ثبات عاطفی خود را حفظ کنند، در برابر استرس و

فشار، سرسختانه بایستند و با نهایت توان با شرایط بسیار ناگوار خود مقابله کنند و مهم تر از همه پس از برطرف شدن همه عوامل فشارزا، به سرعت و اغلب با ایجاد هیجانات مثبت به حالت عادی طبیعی بازگردند. در زندگی روزمره ما انسان‌ها، ماهیت برخی شرایط و تجارب به گونه‌ای است که افراد خواه ناخواه دچار مشکل می‌شوند؛ به طوری که ممکن است سلامت روانی آن‌ها تهدید شود. تاب آوری شامل مجموعه‌ای از ظرفیت‌های فردی و روانی است که فرد به کمک آنها می‌تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود و حتی در تجربه این شرایط مشکل آفرین یا بحرانی، خود را به لحاظ شخصیتی ارتقا بخشد. به عبارت بهتر، تاب آوری را می‌توان مفهومی روان‌شناختی دانست که می‌خواهد توضیح دهد افراد چگونه با موقعیت‌های غیرمنتظره کنار می‌آیند. با این اوصاف، تاب آوری نه تنها افزایش قدرت تحمل و سازگاری فرد در برخورد با مشکل، بلکه مهم‌تر از آن حفظ سلامت روانی و حتی ارتقای آن است. تاب‌آوری، افراد را توانمند می‌سازد تا با دشواری‌ها و ناملایمات زندگی و شغلی رو به‌رو شوند، بدون این که آسیب ببینند و حتی از این موقعیت‌ها برای شکوفایی و رشد شخصیت خود استفاده کنند.

## بنابراین شاید بهتر باشد که در تبیین تاب آوری به این نکات توجه کنیم:

۱ تاب‌آوری روندی پویا است.

۲ تاب‌آوری وابسته به اوضاع است. یعنی یک رفتار سازگاران در یک موقعیت، ممکن است در موقعیت‌های دیگر ناسازگار باشد.

۳ تاب‌آوری محصول تعامل ویژگی‌های شخصیتی با عوامل محیطی است.

۴ تاب‌آوری در شرایط پر مخاطره، دشوارتر می‌شود.

۵ تاب‌آوری قابل یادگیری است.

### تاب آوری آموختنی است

نکته‌ای که باید به آن توجه کرد این است که درست است تاب‌آوری به قابلیت تطابق انسان در مواجهه با بلایا یا فشارهای جانکاه، غلبه یافتن و حتی تقویت شدن با آن تجارب اطلاق می‌شود، اما این خصیصه در کنار توانایی‌های درونی شخص و مهارت‌های اجتماعی او و همچنین در تعامل با محیط تقویت می‌شود، توسعه می‌یابد و به عنوان یک ویژگی مثبت متبلور می‌شود.

نتیجه این‌که تاب‌آوری در هر سن و در هر سطحی رخ می‌دهد و سازه‌های شناختی و قابل آموزش است. یعنی تاب‌آوری پدیده‌ای ذاتی نیست، بلکه از طریق تمرین، آموزش، یادگیری و تجربه حاصل می‌شود. پس اگر فکر می‌کنید تاب‌آوری کمی دارید، می‌توانید آن را تقویت کنید و مهارت‌های خود را برای تاب‌آور شدن پرورش دهید.

پس تاب‌آوری قابل یادگیری است. حال کمی خودتان و اطرافیان‌تان را ارزیابی کنید و ببینید در مواجهه با مسایل و مشکلات چگونه عمل می‌کنید؟ آیا از نتیجه عملکردتان احساس رضایت می‌کنید؟

به نظر شما افراد تاب‌آور چه ویژگی‌هایی دارند؟ لطفاً پاسخ خود را یادداشت کنید:

۱

۲

۳

۴

و....

### افراد تاب‌آور چگونه رفتار می‌کنند؟

**۱ آگاهانه و هشیار عمل می‌کنند:** افراد تاب‌آور، نسبت به موقعیت، آگاه و هشیارند، احساسات و هیجان‌های خود را می‌شناسند، بنابراین از علت این احساسات نیز باخبرند و هیجان‌های خود را به شیوه سالم مدیریت می‌کنند. از سوی دیگر احساسات و رفتارهای اطرافیان‌شان را نیز درک می‌کنند، و در نتیجه بر خود، محیط و اطرافیان‌شان تأثیر مثبتی می‌گذارند.

**۲ می‌پذیرند که، موانع بخشی از زندگی هر انسان است:** یکی دیگر از ویژگی‌های افراد تاب‌آور این است که می‌دانند زندگی پر از چالش است. آن‌ها می‌دانند که ما نمی‌توانیم از بسیاری مشکلات اجتناب کنیم، ولی می‌توانیم در برابر آن‌ها باز و منعطف باشیم و اشتیاق خود را برای سازگار شدن با تغییرات حفظ کنیم.

**۳ دارای منبع کنترل درونی هستند:** افراد تاب‌آور، خود را مسوول شرایط خویش می‌دانند و برای هر مشکل، شکست و مساله، منابع بیرونی را سرزنش نمی‌کنند. آن‌ها سهم خود را در امور زندگی، همراه با مسوولیت، پذیرفته‌اند و بر این باورند که هر عملی که انجام می‌دهند بر زندگی‌شان بازتاب می‌یابد. البته واضح است که برخی عوامل از کنترل ما خارج است، نظیر بلایای طبیعی. این افراد، در ضمن تشخیص علت مسایل، قادرند با پیدا کردن راه‌حل مؤثر بر موقعیت و آینده خود تأثیر مثبت بگذارند.

**۴ از مهارت‌های حل مساله برخوردارند:** وقتی بحران پدیدار می‌شود، افراد تاب‌آور قادرند با استفاده از فنون حل مساله، به راه‌حل‌های امن و مطمئن برسند. در حالی که سایر افراد در این موقعیت‌های سخت دچار استرس زیاد می‌شوند و نمی‌توانند راه مناسب و مفیدی انتخاب کنند.

**۵ ارتباطات محکم اجتماعی دارند:** افراد تاب‌آور شبکه حمایتی و عاطفی محکمی دارند. چنین ارتباطاتی به آنها کمک می‌کند، درباره نگرانی‌ها و چالش‌های خود با کسی صحبت کنند، از مشورت، همدلی و همراهی آن‌ها بهره‌مند شوند، راه‌حل‌های جدید را کشف کنند و در مجموع از لحاظ روانی احساس قدرت و آرامش کنند.

**۶ خود را فردی قربانی ارزیابی نمی‌کنند:** افراد تاب‌آور خود را قربانی و ناتوان تصور نمی‌کنند. وقتی با یک بحران دست به گریبان‌اند، همواره خود را فردی نجات یافته تصور می‌کنند و معتقدند که می‌توانند بر شرایط فایق آیند.

**۷ قادرند متناسب با موقعیت، درخواست کمک کنند:** چنان‌که گفته شد منابع حمایتی یکی از اجزای مهم تاب‌آوری است. بنابراین افراد تاب‌آور هر زمان که ضرورت ایجاد کند، از این منابع درخواست کمک می‌کنند. منابع حمایتی تخصصی شامل روان‌شناسان و مشاوران متخصص، کتاب‌های خودیاری، مطالعه زندگی‌نامه‌های افراد مهم و دیگر منابع حمایتی شامل دوستان، افرادخانواده، همسایه‌ها و مانند آن است.



## چگونه تاب آور شویم؟

ممکن است بپرسید در تاب آوری، فرد دقیقا چه کاری انجام می‌دهد؟

می‌توان گفت فرد تاب آور، نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ می‌کند؛ به جای فاجعه ساختن از مشکل و گرفتار شدن در تبعات آن، به خود و توانایی‌هایش توجه بیشتری می‌کند. مثلا چنین شخصی ممکن است یک موقعیت پرمخاطره را یک فرصت در نظر بگیرد نه یک تهدید و در دشواری‌ها به جای اضطراب، موفقیت را تجربه کند.

بنابراین تاب آوری موجب سازگاری مناسب در مواجهه با مشکلات می‌شود و این چیزی بیش از اجتناب ساده از پیامدهای منفی است.

در همین مورد روان‌شناسان حیطه خلاقیت اعتقاد دارند هر عمل خلاقانه‌ای متضمن ویرانی وضعیت پیشین است.

به نظر می‌رسد که افراد تاب آور به طور خلاقانه رابطه قدیمی «شرایط ناگوار- آسیب روانی» را حذف و با یک تغییر جدید، رابطه «شرایط پرمخاطره - رشد و بالندگی» را جایگزین آن می‌کنند. یعنی تاب آورها ذهن‌شان را طوری برنامه‌ریزی کرده‌اند که بعد از هر موقعیت استرس‌آوری به دنبال رشد خودشان هستند و مثل خیلی‌ها تسلیم آسیب‌های روانی نمی‌شوند. خلاصه تاب آوری در مورد کسانی به کار می‌رود که در معرض خطر قرار می‌گیرند ولی دچار اختلالات روانی نمی‌شوند و زندگی‌شان آن‌چنان مختل نمی‌شود و اگر هم بشود به سرعت به شرایط متعادل پیشین برمی‌گردند.

تاب‌آوری باعث می‌شود که افراد در شرایط دشوار و با وجود عوامل خطر، از ظرفیت‌های موجود خود در دستیابی به موفقیت و رشد زندگی فردی استفاده کنند و از این چالش‌ها و آزمون‌ها به عنوان فرصتی برای توانمند کردن خود بهره‌گیرند و از آن‌ها سربلند بیرون آیند.



## توصیه‌هایی برای تاب آوری

- ۱ عزت نفس داشته باشید.** پژوهش‌ها نشان می‌دهد عزت نفس نقش مهمی در کنار آمدن با استرس‌های زندگی دارد. چنانچه به توانمندی‌های خود باور داشته باشید، در مقابله با مشکلات بسیار مؤثرتر عمل می‌کنید.
- ۲ در زندگی خود معنا و هدف داشته باشید.** افرادی که در زندگی هدف مشخصی ندارند و معنای مهمی برای زندگی خود نیافته‌اند، با هر سختی و مشکلی، از هم می‌پاشند و انگیزه خود را از دست می‌دهند.
- ۳ ارتباطات خود را توسعه دهید.** داشتن روابط عاطفی و اجتماعی محکم عامل بسیار مهمی در سلامت روان انسان به شمار می‌رود و هنگام بروز بحران‌های زندگی پشتوانه بسیار مفیدی محسوب می‌شود. بنابراین روابط دوستانه و خانوادگی خود را تقویت کنید.
- ۴ نسبت به تغییرات انعطاف پذیر باشید.** زندگی یعنی تغییر. اگر نسبت به تغییرات زندگی منعطف نباشید همواره در بیم و هراس باقی می‌مانید و توانایی مواجه شدن با آن را از دست می‌دهید.
- ۵ مراقب تغذیه و سلامتی خود باشید.** از قدیم گفته‌اند عقل سالم در بدن سالم است. پس برای آن که بهتر بیندیشید مراقب جسم خودتان باشید، تغذیه سالم، ورزش و سبک زندگی سالم را سرلوحه خود قرار دهید.
- ۶ مهارت‌های سالم برای مقابله با مشکلات را بیاموزید.** اگر مقابله‌های مساله مدار و هیجان مدار سالم را بیاموزید به هنگام مواجهه با مشکلات زندگی، مخزن غنی و پرمحتوایی از راه‌کارهای مفید دارید که بر حسب اوضاع می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید.
- ۷ خوشبین باشید.** نگاه واقع بینانه توام با مثبت اندیشی سبب می‌شود درک مناسبی از مساله داشته باشید و به شیوه‌ای متناسب عمل کنید.
- ۸ دلبستگی‌های مثبت ایجاد کنید.** مشارکت در یک یا چند فعالیت سرگرم کننده سالم، عضویت در گروه‌های مذهبی، حضور در باشگاه ورزشی، کلاس‌های هنری و انجمن‌های علمی و مانند آن موجب می‌شود به هنگام وجود مشکل آرامش خود را بازیابید.
- ۹ معنویت را در خود تقویت کنید.** افرادی که ایمان قوی دارند و در مشکلات و سختی‌ها ضمن تلاش و تعقل به خداوند توکل می‌کنند، آرامش و امنیت وصف ناپذیری را تجربه می‌کنند.

## اصول خودمراقبتی در کار با فضای مجازی



فضای سایبری فضای دیجیتال / مجازی است که از طریق ارتباط شبکه‌های رایانه‌ای ایجاد می‌شود و با استفاده از جلوه‌های سمعی-بصری سعی در شبیه‌سازی دنیای واقعی دارد. فضای مجازی شامل موارد زیر می‌شود:

- زیر ساخت‌های فیزیکی و ابزار ارتباط راه دور
- شبکه‌های کامپیوتری و ارتباط آن‌ها (اینترنت)
- اینترنت

فضای مجازی نه تنها یک ابزار ارتباطی است بلکه ماهیتی اجتماعی دارد. به طور کلی، تکنولوژی‌های جدید ارتباطی مانند گوشی‌های همراه، بازی‌های اینترنتی، شبکه‌های اجتماعی روش زندگی ما را تغییر داده‌اند و شرایط جدیدی برای ارتباط با یکدیگر و فعالیت‌های اجتماعی فراهم کرده‌اند. مانند هر فرهنگ دیگری، فضای مجازی، قوانین و قواعد اخلاقی خودش را دارد. احترام به فضای خصوصی دیگران یکی از قواعد اصلی تلقی 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 آن‌ها بهتر شناخته شود و آموزش لازم را درباره مزایای و معایب آن گذرانده شود. از خطرات بالقوه این فضا می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

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

### اعتیاد به اینترنت

اولین بار کیمبرلی یانگ 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. در آمریکا حدود ۱۱۲ میلیون

آمریکایی آنلاین هستند که سال بعد این رقم ۱۲ میلیون افزایش می‌یابد و حدود ۶ درصد یا ۱۱ میلیون از این تعداد وابسته به اینترنت هستند. علی‌رغم نبودن یک معیار تشخیصی، میزان زیادی مراجع سرپایی و بستری اعتیاد به اینترنت وجود دارد. اعتیاد به اینترنت می‌تواند منجر به افزایش انزوا، افسردگی، مشکلات خانوادگی، طلاق، افت تحصیلی، از دست دادن شغل شود و بدهی مالی به خاطر رفتارهای وسواس گونه قمار اینترنتی و خرید اینترنتی ایجاد کند. به همین دلیل با توجه به افزایش روزافزون کاربران کامپیوتر و اینترنت و افزایش میزان وابستگی به کامپیوتر و اینترنت، نیاز مبرم برای پیشگیری و تشخیص به موقع آن احساس می‌شود.

### اعتیاد به اینترنت چیست؟

اعتیاد به اینترنت واژه کلی است که شامل طیف وسیعی از رفتارها و اختلالات کنترل تکانه است که ۵ گروه زیر را شامل می‌شود:

- ۱ **اعتیاد به ارتباط جنسی مجازی:** این افراد از اینترنت برای دانلود، مبادله فیلم‌های پورنوگرافی و برای ایفای نقش‌های جنسی در چت روم‌ها استفاده می‌کنند.
- ۲ **اعتیاد به روابط مجازی:** استفاده از اینترنت به منظور برقراری روابط مجازی و شرکت در چت روم‌ها
- ۳ **رفتارهای اجباری اینترنتی:** رفتارهای اجباری قمار بازی آنلاین، خریدهای آنلاین و...
- ۴ **اعتیاد به کامپیوتر:** اعتیاد به بازی‌های کامپیوتری
- ۵ **اطلاعات بیش از حد:** گذراندن ساعات زیاد به تحقیق و جمع‌آوری داده‌هایی که از جستجوی اینترنتی حاصل شده‌اند.

### نشانه‌های استفاده زیاد

برخی، کار بیشتر از ۲۰ ساعت در هفته با اینترنت را وابستگی به اینترنت می‌دانند، ولی معیار زمان به تنهایی کافی نیست.

موارد زیر می‌تواند نشان دهنده استفاده زیاد از کامپیوتر و اینترنت باشد:

- اشتغال ذهنی با اینترنت، طوری که مهم‌ترین منبع رضایت فرد از زندگی باشد.



موقع اضطراب و بحران‌ها به فرد کمک کند که به جای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای فراموشی مشکلات، از حمایت آن‌ها برای حل مشکلات خود بهره ببرد.

۵ جایگزین کردن کار با اینترنت و کامپیوتر با فعالیت‌های سالم و تفریحی

۶ صحبت کردن با افراد به جای فرستادن پیامک

۷ کپی کردن اطلاعاتی که نیاز به خواندن دارد و یا چاپ کردن آن‌ها

۸ استفاده از کامپیوتر در مکان‌هایی مانند کتابخانه

۹ محدود کردن بودجه اینترنت

۱۰ ایجاد بازی و سرگرمی در خانواده برای ارتباط بیشتر با هم

### جمعیت خاص

کودکان و نوجوان برای یادگیری مهارت‌های تحصیلی و اجتماعی، انجام تکالیف و پروژه‌های تحصیلی می‌توانند از کامپیوتر و اینترنت بهره ببرند، ولی همان‌طور که ذکر شد می‌تواند همچنین تبعات منفی مختلفی در پی داشته باشد که در این گروه پر رنگ‌تر است.

- 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 و لرزش دست
- میل افزایش یابنده به استفاده از کامپیوتر
- دروغ گفتن در مورد مدت زمان آنلاین بودن
- انکار جدی بودن مشکل استفاده از اینترنت/کامپیوتر
- بی‌خوابی و خستگی زیاد
- افت تحصیلی،
- عدم شرکت در فعالیت‌های اجتماعی
- توجه این‌که آموزش از طریق اینترنت بیشتر از مدرسه است

### نشانه‌های استفاده سالم از اینترنت و کامپیوتر

- ۱ کار با اینترنت و کامپیوتر از ساعت مشخص برنامه‌ریزی شده بیشتر نمی‌شود.
- ۲ خانواده استفاده بیش از حد از اینترنت و کامپیوتر را گزارش نکنند.
- ۳ بودجه مالی مشخصی برای استفاده اینترنتی تعیین شده باشد و از آن میزان بیشتر نشود.
- ۴ فرد به زمان تعیین شده برای تکالیف کاری و تحصیلی می‌رسد.
- ۵ لذت بردن از فعالیت‌هایی غیر از کار با اینترنت و کامپیوتر
- ۶ اختصاص دادن انرژی بیشتر برای برقراری ارتباط با افراد دنیای واقعی تا غریبه‌های اینترنتی
- ۷ دانستن این‌که افرادی که به اینترنت و کامپیوتر اعتیاد دارند، دچار مشکلاتی می‌شوند.
- ۸ استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای یک دلیل موجه
- ۹ میل بیشتری برای بیرون رفتن با خانواده و دوستان داشته باشد تا استفاده از اینترنت و کامپیوتر

### چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟

- ۱ ثبت مدت زمان و تعداد دفعات استفاده از اینترنت و کامپیوتر
- ۲ تعیین مدت زمان مشخص از پیش تعیین شده برای استفاده از اینترنت و کامپیوتر
- ۳ درمان علت زمینه‌ای استفاده از اینترنت و کامپیوتر (اضطراب یکی از علت‌های شایع استفاده زیاد از اینترنت و کامپیوتر است.)
- ۴ داشتن گروه حمایتی (داشتن گروه‌های حمایتی می‌تواند

## راهنمای استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای والدین

- ۱ **آموزش:** قبل از کار با اینترنت، آموزش خطرات، و راه های بالا بردن امنیت ضروری است.
- ۲ **تشویق:** تشویق مثبت والدین به کودک و نوجوان برای استفاده موثر از کامپیوتر و اینترنت
- ۳ **امنیت بخشی محیط کامپیوتر:** قبل از هر چیز تدابیر لازم امنیتی برای استفاده مناسب و امن از کامپیوتر و اینترنت فراهم شده باشد.
- ۴ **نظارت:** قرار دادن کامپیوتر در فضای بیرون از اتاق شخصی کودک می تواند به نظارت بهتر کمک کند

### روش نظارت والدین بر استفاده از کامپیوتر و اینترنت توسط کودک

#### ۱ قبل از شروع استفاده کودک از کامپیوتر و اینترنت:

- با او راجع به اهمیت امنیت اینترنتی صحبت کنید.
- به او برای استفاده امن از اینترنت آموزش دهید.
- در رابطه با اینترنت و خدمات اینترنتی که کودک تان استفاده می کند آموزش ببینید.

#### ۲ فراهم کردن شرایط استفاده کودک از کامپیوتر و اینترنت

- از مشاورین خدمات اینترنتی راهنمایی بگیرید.
- کامپیوتر را از اتاق خواب کودک به مکان های عمومی تر خانه بیاورید تا امکان نظارت بهتری فراهم شود.
- اطمینان از نصب نرم افزار مناسب بر روی کامپیوتر برای تامین امنیت
- استفاده از مرورگر مناسب برای جستجو در اینترنت
- شرح مزایا و معایب استفاده از اینترنت و پیشنهاد حمایتی کافی در صورت ایجاد مشکل برای کودک
- وضع قوانین برای استفاده از اینترنت برای کودک و نوجوان

#### ۳ هنگام استفاده کودک از کامپیوتر و اینترنت

- متوجه استفاده کودک و نوجوان از اینترنت باشید. با آن ها کار کنید. اکانتی به عنوان «دوست» وی بسازید و نظارت کنید که آن ها در فضای مجازی چه می کنند.
- به کودک برای ساختن پروفایل کمک کنید تا مطمئن شوید که اطلاعات بیش از حد شخصی را در آن قرار نمی دهد.

■ چک تنظیمات امنیت شخصی اینترنت و فضاهای مجازی ضروری است.

■ نظارت دقیق بر استفاده از اینترنت به خصوص در کودکان کوچک تر و مداخله سریع در صورت ایجاد مشکل ضروری است.

■ برقراری ارتباط موثر با کودک و نوجوان ضروری است. آن ها نیاز دارند که هنگام ایجاد دردسر به راحتی با شما مشورت کنند بدون آن که بترسند که برای شان مشکلی ایجاد می شود.

### راهنمای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای کودکان و نوجوانان

- قبل از ارسال اطلاعات به صورت آنلاین به خوبی فکر کنید.
- از والدین خود قبل از دادن هر گونه مشخصات مانند اسم و آدرس به افراد در فضای مجازی راهنمایی بخواهید
- مراقب کسانی که در فضای مجازی به آن ها اعتماد می کنید باشید. پیدا کردن دوستان جدید می تواند مفرح باشد ولی ممکن است آنها واقعا کسانی که ادعا می کنند، نباشند.
- پسورد خود را به کسی نگوئید.
- پروفایل خود را به صورت خصوصی نگه دارید تا اطلاعات شخصی شما محفوظ بماند.
- اگر کسی در چت روم حرف های نامناسبی می زند یا حس خوبی به او ندارید، چت را ترک کرده و پاسخ ندهید.
- پیام ها را از جانب کسانی که نمی شناسید باز نکنید. ممکن است حاوی صحبت های نامناسب یا حتی ویروس باشد.
- اگر از کلام، تصویر یا هر چیزی در اینترنت ترسیده اید، به والدین خود بگوئید.
- از پذیرفتن پیشنهادهایی که زیادی خوب به نظر می رسند خودداری کنید.



## راهنمای خود مراقبتی برای خشونت خانگی



«کارد به استخوانم رسیده بود. وسایلم را از خانه بیرون ریخت، در ماشینم را داغون کرده بود. منزوی شدم، همه دوستانم را از دست دادم. سیلابی از بی‌احترامی و ناسزا روان بود. اجازه صحبت کردن با کسی را نداشتم. اعتماد به نفسم را گرفته بود، هیچ کاری را در زمان مناسب خودش نمی‌توانستم انجام بدهم.»

«خیلی موزیانه مرا تحقیر می‌کرد، حساب جیبم را کنترل می‌کرد. برای خرید چیزی که برای خودم می‌خواستم هیچ پولی نداشتم. وقتی از خانه بیرون می‌رفتم برایم زمان تعیین می‌کرد و در مورد این‌که با چه کسی صحبت کردم مرا مورد بازخواست قرار می‌داد. اگر با کسی حرف زده بودم شروع به ناسزا گفتن می‌کرد که من جرات حرف زدن نداشتم. عادت داشت که به من ماشین ندهد. حتی اجازه ارتباط با خانواده‌ام را از من گرفته بود. به من می‌گفت که خنگ هستم هرگز نمی‌توانم سرکار بروم. هیچ کس مرا نمی‌خواهد. واقعا به مرز جنون رسیده بودم.»

### خشونت خانگی چیست؟

خشونت خانگی اصطلاحی است که برای بیان سوء استفاده جسمی، جنسی و عاطفی از طرف یک عضو، بر علیه عضو یا اعضای خانواده استفاده می‌شود.

شخص قربانی، همسر فعلی، همسر سابق یا یکی از اعضای خانواده است. چند مثال در خصوص خشونت خانگی:

- مورد زورگویی، تهدید یا تحقیر قرار گرفتن
- دریافت پیام یا تماس توهین آمیز
- تحت کنترل قرار گرفتن به صورت موارد زیر:
  - عدم اجازه دیدن خانواده و دوستان
  - مورد آزار و بازخواست قرار گرفتن هنگام ترک خانه
  - عدم برخورداری از پول و مزایا
  - عدم اجازه استفاده از تلفن
- از بین بردن وسایل شخصی
- مورد تهدید واقع شدن خود و حتی فرزندان، خانواده و دوستان
- مورد آسیب جسمی قرار گرفتن
- مجبور به رابطه جنسی ناخواسته شدن
- مورد تهدید قرار گرفتن از طریق اقدام به خودکشی فرد پرخاشگر در صورت تلاش برای جدایی
- مقصر واقع شدن، بیان می‌کند که مقصر همه رفتارهای بد خودت هستی.

### چه افرادی احتمال قربانی خشونت خانگی شوند؟

ساده‌ترین پاسخ این است که خشونت خانگی می‌تواند برای هر کسی اتفاق بیفتد. با این حال آگاهییم که:

- بیش‌ترین خشونت‌های خانگی برای زنان رخ می‌دهد؛ ۹۰ الی ۹۷ درصد قربانی‌ها زنان هستند.
- برخی از مردان خشونت خانگی را تجربه می‌کنند.
- زنان جوان، باردار و زنانی که دارای فرزند کوچک هستند بیش‌تر در معرض خطر هستند.

### چرا باور این مساله که من دارم خشونت خانگی را تجربه می‌کنم سخت است؟

شاید تازه به این مساله پی بردید که دارید مورد آزار قرار می‌گیرید، چندین مرتبه این اتفاق ممکن است روی داده باشد ولی شما متوجه نشده‌اید.

دلایل زیادی برای این مساله وجود دارد:

- ممکن است نخواهید قبول کنید که این اتفاق برای شما روی داده است.
- گاه‌گاهی ممکن است رابطه‌تان خوب شده باشد.
- شاید فردی که شما را مورد آزار قرار می‌دهد را به شدت دوست داشته باشید.
- شاید قانع شده‌اید که این رفتارها، خشونت به حساب نمی‌آید.
- شاید قبل از این‌که فکر کنید این رفتارها عادی است خشونت برای شما رخ داده باشد.



## چرا در بیش تر مواقع افراد به دنبال کمک یا حمایت نمی‌روند؟

حتی اگر به این باور برسید که مورد خشونت قرار گرفته‌اید، ممکن است انجام دادن اقدامی در این خصوص را دشوار بپندارید.

دلایل زیادی برای عدم اقدام شما در خصوص خشونت وجود دارد:

- شاید پیش خود فکر کنید که مردم شما را باور نکنند.
- به نظر برسد که چاره‌ای وجود ندارد.
- ممکن است احساس کنید که هیچ چیز برای کمک به شما وجود ندارد.
- ممکن است تجربه خیلی بد از دیگران داشته باشید که نخواهید آن‌ها را در این موضوع دخیل کنید.
- بیش از حد، از کمک و حمایت گرفتن واهمه داشته باشید.
- شاید به بهبود رابطه‌تان امید داشته باشید.
- شاید فکر کنید که ممکن است دوستان‌تان را از دست بدهید.
- شاید احساس شرم و گناه کنید.
- شاید کسی که شما را مورد آزار قرار می‌دهد را به شدت دوست داشته باشید و نخواهید که وی به در دسر بیفتد.
- شاید ندانید که چه کمکی برای شما وجود دارد.

■ «قادر به ترک کردن شرایط نیستم و با نمی‌توانم از پس خودم برآیم.»

بدانید اغلب خشونت باعث از دست دادن اعتماد به نفس می‌شود. اما بسیاری از افرادی که تصمیم به ترک شرایط با دریافت کمک و حمایت می‌گیرند، در دراز مدت احساس بسیار بهتری خواهند داشت.

■ «نمی‌توانم فرزندانم را از حق داشتن سرپناه و والدین محروم کنم.»

بدانید فرزندان نیز در خشونت خانگی آسیب می‌بینند. آن‌ها نیاز به احساس امنیت دارند.

■ «من عاشق همسر هستم و او نیز عاشق من است.»  
بدانید خشونت هیچ جایگاهی در رابطه عاشقانه ندارد.

## باورهای غلط در مورد خشونت خانگی

امروزه اکثر مردم آگاه هستند که خشونت خانگی هرگز قابل قبول نیست و می‌تواند برای هر کسی رخ دهد، اما در جامعه، اندک افرادی وجود دارند که به داستان‌های قدیمی معتقد هستند. این داستان‌های قدیمی باعث ایجاد باورهای غلط در ذهن انسان شوند. در زیر به تعدادی از این باورها می‌پردازیم.

### باور غلط ۱:

خشونت خانگی تنها در قشر کارگر، بیکار و خانواده‌های مشکل‌دار روی می‌دهد.

#### حقیقت

خشونت خانگی می‌تواند برای هر فردی اتفاق بیفتد.

### باور غلط ۲:

زن باید خشونت را بپذیرد/ زن سزاوار خشونت است/ زن محرک خشونت است.

#### حقیقت

هیچ انسانی سزاوار آسیب، صدمه و تحقیر نیست و نباید با هیچ کس بدون احترام و عزت رفتار شود. ممکن است شخصی خودش را مقصر

آمارها نشان می‌دهد در جوامع غربی به طور میانگین، یک زن قبل از این که تقاضای کمک کند بالغ بر ۳۵ مرتبه تحت خشونت قرار می‌گیرد. او بیش از ۸ مرتبه قبل از ترک خانه برای شرایط بهتر، تصمیم به جدایی می‌گیرد. به همین دلیل اقدام سریع برای جلوگیری از این رویداد حایز اهمیت است.

## چه افکاری مانع از تقاضای کمک یا رد آن می‌شود؟

افرادی که مورد خشونت قرار می‌گیرند ممکن است بهانه‌هایی برای توجیه کار همسرشان بیابند. برخی از این بهانه‌ها و دلایل می‌تواند به شرح زیر باشد:

- «تقصیر خودم است.»
- بدانید به هیچ وجه کسی سزاوار تجربه خشونت در یک رابطه مبتنی عشق و احترام نیست.
- «به زودی این مساله خاتمه می‌یابد.»
- بدانید خشونت ادامه خواهد یافت و اگر اقدامی صورت نگیرد، بدتر خواهد شد.
- «فقط زمانی که مست باشد آزار و اذیت می‌کند.»
- بدانید الکل توجیهی برای رفتار غیر قابل قبول نیست.



بداند اما هیچ توجیهی برای خشونت و آزار وجود ندارد.

### باور غلط ۳:

این یک خشونت خانگی به حساب نمی آید چون به طور مکرر اتفاق نمی افتد.

### حقیقت

مهم نیست که این آزار، روزانه، هفتگی، ماهانه یا گاهی اتفاق می افتد! مهم این است که در هر حالت خشونت صورت می گیرد.

### باور غلط ۴:

خشونت یعنی کتک زدن. بی توجیهی یا نادیده گرفتن خشونت نیست

### حقیقت

خشونت شکل های متفاوتی دارد. از قبیل: نادیده گرفتن، بی توجیهی عاطفی، خشونت جسمی و جنسی و خشونت کلامی

۴ برای اقدام در خصوص شرایط خود آماده شوید.

برخورد صحیح با خشونت خانگی صرفا بدین معنا نیست که شما باید رابطه تان را با کسی که به شما آزار رسانده حتما به اتمام برسانید. اگر دو طرف رابطه مشتاق باشند، خشونت می تواند متوقف و درمان شود. بدانید شما همواره در پناه و حمایت قانون قرار دارید اما قبل از هر کار دیگری بهتر است به متخصصان مراجعه کنید. با بهورز، پزشک عمومی، مشاور، روان شناس یا روان پزشکی که در دسترس دارید مشورت کنید. پیش از هر اقدام حقوقی مراجعه به کسی که بتوانید با او حرف بزنید معمولا" به راه حل های بهتری منجر می شود.

## کودکان قربانی بدرفتاری

« فکر کنم دیوانه شده ام، حالم مدام در حال تغییر است. گاهی خوب است و گاهی بد؛ نمی توانم کنترلش کنم. گاهی چنان عصبانی می شوم که ناگزیر به خودم صدمه می زنم تا از دست این احساسات خلاص شوم...»

«خاطراتی از اتفاقاتی که در دوران کودکی برایم رخ داده تمام مدت به ذهنم می آیند. نمی دانم چرا تا به حال در مورد این قضیه فکر نکرده بودم ... از چیزی که به خاطر می آورم خوشم نمی آید، وجودم را ترس فرا می گیرد، باورم نمی شود که کسی بتواند با یک کودک چنین کاری بکند...»

«روابط برای من قلمرو بدبختی است. نمی توانم به کسی اعتماد کنم. همان الگوی قدیمی برایم تکرار می شود، به خصوص در رویارویی با مردها. انگار پدرم اینجاست و باز آزارم می دهد. حتی عکس العمل من هم مشابه است. همیشه سعی در تظاهر به شادی و لاپوشانی مشکلات دارم... علتش چیست...؟»

«از مردم دوری می کنم، یاد گرفته ام که امنیت در تنهایی بیشتر است، اما احساس پوچی می کنم و پر از درد هستم...»

«می دانم که نمی خواهیم با آن چه برایم اتفاق افتاده روبه رو شوم. پس همین کار را می کنم. مشروب می خورم، مواد مصرف می کنم، مست می کنم و گرسنگی می کشم. با این کارها آن اتفاق را مخفی نگه می دارم. هرگز نمی توانم جواب منفی به کسی بدهم. مردم نزدیکم می شوند و هر کار می خواهند انجام می دهند. وقتی کار از



### علائم خشونت

قرار گرفتن طولانی مدت در فضایی که خشونت در آن صورت می پذیرد می تواند باعث ایجاد تجربه علائم زیر شود:

- بی حالی، ناراحتی و ترس
  - عصبانیت، تمرکز ضعیف
  - اختلالات خواب
  - کم یا زیاد شدن اشتها
  - افسردگی و احساس ناامیدی
  - تمایل به خشونت داشتن
  - افکاری از قبیل آسیب رساندن به خود یا خودکشی
  - احساس خشم، حس شدید وحشت، یا داشتن حملات دردناک
- اگر افکاری از قبیل آسیب رساندن به خود یا خودکشی به ذهن تان خطور کرد، سریع به پزشک تان یا هر مرکز سلامت دیگری مراجعه کنید.

### راه کارهای مقابله با خشونت

تغییری که نیاز دارید ایجاد کنید:

- ۱ متوجه شوید که مشکلی وجود دارد.
- ۲ فکری در مورد شرایط به وجود آمده بکنید و اقدامی انجام دهید.
- ۳ با کسی صحبت کنید.



شرایط ممکن است فقط یکبار و در مدتی کوتاه اتفاق افتاده باشد و یا در مدتی طولانی تکرار شده باشد. هر گونه تعرض جنسی می‌تواند منجر به مشکلات و آشفتگی‌های جدی در زمان وقوع رویداد یا در آینده شود.

### آثار طولانی مدت سوء استفاده از کودکان

واکنش افراد به اتفاقی که برای آن‌ها در کودکی افتاده، متفاوت است. موارد زیر نمونه‌هایی از برخی اثرات طولانی مدت سوء استفاده از کودکان هستند.

#### مشکل در برقراری ارتباط



بزرگسالانی که در کودکی از طرف افرادی که بیشترین اعتماد را به آن‌ها داشته‌اند مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اند، ناامید شده‌اند. مساله اعتماد، اساسی‌ترین موردی است که می‌تواند آن‌ها را از داشتن رابطه‌ای موفق محروم کند. زیرا آن‌ها حتی به نظرها و قضاوت‌های خودشان نیز در مورد دیگران اطمینان ندارند. دلیل این امر خیلی ساده است چرا که این کودکان قادر به اعتماد به والدینی که وظیفه مراقبت از آن‌ها را داشتند، نیستند و اکنون به افرادی که در زندگی‌شان حضور دارند نیز بدبین هستند. این عوامل موجب تنهایی، انزوا و ترس از افراد غریبه یا جمع‌های شلوغ می‌شود.

بیشتر این افراد احساس می‌کنند قادر به درک عشق و علاقه نیستند و نمی‌خواهند دیگران از آن‌ها شناختی به دست بیاورند.

روابط نزدیک نیز یک مشکل مهم است. افرادی که دچار تعرض جنسی بوده‌اند، دشواری در روابط جنسی خواهند داشت که می‌تواند شامل ترس از برقراری ارتباط جنسی و وسواس‌های مربوط به روابط جنسی باشد. در صورتی که فردی مورد تعرض جنسی قرار گرفته باشد، هر گونه تماس فیزیکی محبت آمیز او را متشنج و عصبی خواهد کرد.

کار می‌گذرد، تازه می‌فهمم چه شده و از دست خودم عصبانی می‌شوم.»

«بعضی وقت‌ها فکر می‌کنم آدم پست و فاسدی هستم. بعضی وقت‌ها هم با خودم می‌گویم ایراد از من نیست، بقیه مقصردند...» افرادی که در کودکی مورد بد رفتاری قرار گرفته‌اند، احساسات متغیری دارند. توصیف‌هایی که در بالا ذکر شده فقط چند مورد از آشفتگی‌هایی است که دارند. البته وجود این احساس‌ها همیشه به معنای این نیست که مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اید. باید در نظر داشته باشید که امکان دارد افرادی که مورد سوء استفاده واقع نشده‌اند نیز افکار آشفتنه، علائم، احساسات و رفتارهایی را که در راهنما ذکر شده تجربه کنند.

### منظور از بد رفتاری با کودکان چیست؟

کودکان به طرق مختلف مورد تعرض قرار می‌گیرند. تمامی این موارد جدی هستند و اثرات آن‌ها علی‌رغم این که ممکن است کودک در آن زمان این آشفتگی را بروز ندهد، مهم و قابل توجه است. روش‌های بد رفتاری با کودکان به قرار زیر است:

- **غفلت:** زمانی است که والدین یا پرستار به نیازهای اساسی کودک توجهی نکنند. این می‌تواند شامل رها کردن فرزند در سن پایین باشد. (یا گذاشتن او پیش خواهر و برادری که به دلیل بی‌تجربگی از عهده کارهای خودشان نیز بر نمی‌آیند) یا بی‌توجهی به نیازهای اولیه کودک مثل غذا، پوشاک و سرپناه. چنین شرایطی کودک را در معرض آسیب قرار می‌دهد. به عبارتی بی‌توجهی به فرزندان به هنگام بیماری و عدم مراقبت و مهیا کردن پناهگاه برای آن‌ها غفلت محسوب می‌شود که اثرات طولانی مدت و جدی روی کودک خواهد داشت.
- **کمبود محبت:** اصطلاحی است که در مورد فرزندان به کار می‌رود که از والدین‌شان محبت، عشق و آرامش دریافت نکرده‌اند. این والدین علاقه‌ای به فرزندان‌شان ندارند و هیچ احساسی نسبت به آن‌ها بروز نمی‌دهند. این رفتار عواقب بسیار جدی در پیشرفت عاطفی کودک خواهد داشت.

■ **سوء رفتار جسمی:** زمانی است که کودک مورد خشونت‌های جسمی شامل تنبیه‌های مختلف، ضرب و شتم، هل دادن و پرت کردن قرار می‌گیرد. این شرایط در کوتاه مدت برای کودکی که آزار دیده یا زندگی‌اش در خطر است، عوارض وخیمی دارد. همین‌طور این شرایط در بلند مدت نیز هراس و مشکلات عاطفی را در پی خواهد داشت که بسیار مخرب است.

■ **سوء استفاده جنسی:** یعنی درگیر کردن کودکان رشد نیافته (نابالغ) در فعالیت‌های جنسی. تماس نامناسب نیز از این موارد است. این مساله می‌تواند شامل درگیری کودک در فعالیت‌های جنسی دیگران یا مشاهده فیلم‌ها و تصاویر پورنوگرافی باشد. این فرم تعرض از طرف اعضای خانواده، دوستان خانوادگی، معلم، پرستار یا غریبه‌ها رخ می‌دهد. این



## اختلال در عزت به نفس

از آن جایی که بیشتر افرادی که مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اند هرگز با محبت و احترامی که شایسته‌اش بوده‌اند با آن‌ها رفتار نشده، بنابراین توانایی احترام و عشق ورزی به خودشان را ندارند. اعتماد به نفس و عزت نفس این افراد بسیار پایین بوده و ترس از دست دادن در این افراد منجر به دادن جواب منفی به دیگران و ناتوانی در تصمیم‌گیری در آن‌ها می‌شود.



## مشکل در عواطف

بازماندگان این اتفاق دارای عواطف و احساسات پیچیده‌ای هستند که مجبور به کنترلش هستند. بیش‌تر آن‌ها احساس افسردگی مکرر دارند که ممکن است در مواردی منجر به خودکشی شود. برخی نیز دارای فراز و نشیب احساسی هستند. احساس خجالت و گناه در کنار افسردگی از موارد متداول است. تعدادی هم درگیر اضطراب، هراس، تشویش، کابوس و اختلال در خواب هستند. طغیان‌های پرخاشگرانه و عصبانیت نیز امکان دارد رخ بدهد که معمولاً بی‌دلیل هستند یا علت مشخصی ندارند. این نوع خشونت‌های انفجاری می‌تواند برای فرار از احساس گناه و شرم باشد.



## اختلال در تغذیه

بیشتر افرادی که مورد تعرض قرار گرفته‌اند، مشکلاتی در تغذیه و خوردن غذا دارند و در مورد ظاهرشان احساس نارضایتی می‌کنند. این شرایط به مسایلی مانند تغذیه اجباری، زیاده‌روی در خوردن، استفراغ و گرسنگی منجر می‌شود.



## مرور خاطرات گذشته (فلاش بک) و کابوس‌های شبانه

بیشتر افرادی که مورد تعرض قرار گرفته‌اند، در دوران بزرگسالی کابوس می‌بینند و اتفاقی که برای‌شان رخ داده، دوباره احیا می‌شود. فلاش بک‌ها خاطراتی واضح هستند که باعث می‌شوند فرد آن حادثه را دوباره تجربه کند. کابوس‌ها درباره اتفاقی که روی داده و یا بخشی از آن (مانند تعقیب شدن و به دام افتادن) هستند. هر دو مورد عواملی هستند که باعث آشفتگی می‌شوند.



## کاهش پیشرفت در امور زندگی

افرادی که مورد بدرفتاری قرار می‌گیرند، عملکرد و پیشرفت‌شان دستخوش اثرات این رویداد می‌شود. بیشتر این افراد، اهداف دشوار و عملکردهایی بالاتر از استاندارد برای خودشان تعیین می‌کنند. به نظر این افراد، هر آنچه که انجام می‌دهند و به هر موفقیتی که دست می‌یابند، کافی و مطلوب نیست. تعدادی دیگر، واکنش کاملاً متضادی دارند. آن‌ها از خودشان هیچ انتظاری جز شکست ندارند. آن‌ها از پیروزی و موفقیت هراس دارند زیرا این موضوع توجه سایرین را به سوی آن‌ها جلب می‌کند و این توجه برای آنها لذت بخش نیست.



## خودآزاری

برخی از افرادی که در کودکی مورد بدرفتاری قرار گرفته‌اند به اشکال مختلف به خودشان آسیب می‌رسانند. این آسیب‌ها می‌تواند شامل آسیب به خود، اقدامات دیگر مانند خودزنی و خودسوزی و آسیب‌هایی از این قبیل باشد. امکان دارد تعدادی از افراد نیز به الکل یا مواد مخدر اعتیاد پیدا کنند. دلایل این خودآزاری پیچیده و مبهم است ولی افراد اغلب برای کنترل احساسات ناگوارشان دست به این کار می‌زنند.

## اقدامات اولیه در غلبه بر اثرات ناشی از سوءاستفاده

**۱ بکشید در امنیت باشید:** اولین و مهم‌ترین قدم در غلبه بر اثرات سوء استفاده، اطمینان از امنیت کنونی است. سوالات زیر را مطالعه کنید. اگر جواب شما به هر یک از این سوالات مثبت باشد، توصیه می‌کنیم با پزشک عمومی یا روان‌پزشک مشاوره کنید.

- آیا انگیزه خود آزاری دارید؟
- آیا فردی از اطرافیان تان به شما آسیب می‌رساند یا شما را تهدید می‌کند؟
- آیا اقدام به خودکشی کرده‌اید؟
- آیا برای خودکشی برنامه ریزی کرده‌اید؟
- آیا در موقعیت ناامنی قرار گرفته‌اید؟
- آیا افکار، خاطرات و احساسات بر شما غلبه می‌کنند و خود را خارج از دنیای حقیقی احساس می‌کنید؟
- آیا از اطرافیان تان کسی هست که شما را درگیر شرایط غیرقانونی و خطرناک کند؟

**۱ رابطه‌های خود را مدیریت کنید:** در بخش‌های قبلی توضیح دادیم که اثرات سوء استفاده چطور می‌تواند بر روابط شما تاثیر گذارد. مساله این بود که ممکن است شما خودتان را درگیر الگوهای مشابه در روابط بدانید که نمونه‌هایی از آثار آن در زیر آمده است:

- همیشه نقش ناجی و مراقب را دارید.
- از اطرافیان تان دور می‌شوید.
- حد و مرزی برای خودتان قایل نیستید و اجازه می‌دهید هر کاری که می‌خواهند با شما انجام بدهند.
- درد و رنج روابط را با مصرف مشروب و مواد مخدر و خودآزاری کاهش می‌دهید.
- دیگران به شما تعدی و توهین می‌کنند.

بهتر است کم‌کم نحوه ارتباط خود را با دیگران تغییر دهید. این تغییرات را با در نظر گرفتن ارزش و جایگاه‌تان انجام دهید.

اگر همیشه این شما هستید که دیگران را رعایت می‌کنید، سعی کنید خواسته‌های خودتان را نیز مطرح کنید. بگذارید دیگران نیز برای شما کاری انجام دهند. اگر معمولا دوستان تان را از میان افراد نیازمند کمک انتخاب می‌کنید، سعی کنید دوستان متفاوت از هم داشته باشید. آیا به این فکر می‌کنید که «اگر برای کسی مفید نباشم طرد خواهم شد»؟ اگر افکار تان چنین است با آن‌ها مبارزه کنید، زیرا به شما کمک خواهد کرد دوستانی حامی و واقعی را از اطراف‌تان انتخاب کنید. اگر برای روابط تان مرزی قایل نیستید و دیگران از این موقعیت سود می‌برند، یاد بگیرید که مانع آن‌ها شوید. فراموش نکنید که شما هم حقوقی دارید. تعیین محدوده در روابط، شما را از سوء استفاده دیگران مصون نگه می‌دارد. اگر مشکلات و عذاب روابط را با مصرف مشروب و مواد مخدر یا روش‌های دیگر برطرف می‌کنید، زمان تان را برای یافتن مسایلی بگذارید که در رابطه‌ها باعث آزار شما می‌شود. به دنبال الگوهای جدید باشید، محدوده تعیین کنید و بگذارید خواسته‌های تان را برآورده کنند.

**۲ فلاش بک و کابوس‌های شبانه را درمان کنید:** همان‌طور که قبلا گفتیم، بیشتر افرادی که مورد سوء استفاده قرار گرفته‌اند تجربه تجدید خاطره و کابوس را دارند. این‌ها عوارض ترس و خاطراتی هستند که برجسته می‌شوند و ایجاد استرس می‌کنند که بهترین روش غلبه بر آن‌ها، کنترل کردن شان است.

در صوت کابوس یا فلاش بک، موارد زیر را به هنگام بیدار شدن اعمال کنید:

- ۱ هر آن‌چه را که به ذهن تان آمد بنویسید یا برای کسی بازگو کنید. این کار را هر بار تکرار کنید. اگر به نوشتن آن‌ها ادامه دهید، کم‌کم از بین خواهند رفت.
- ۲ به خودتان یادآوری کنید که الان بزرگسال و در امنیت هستید و شرایط گذشته را ندارید.
- ۳ بعضی وقت‌ها ساختن یک پایان جدید برای خاطرات یا

تصاویری که در کابوس‌ها یا فلاش بک‌ها می‌بینید، بسیار موثر است. برای مثال برخی از افراد تصور می‌کنند که فرد متجاوز پشت یک صفحه آهنی گیر افتاده. برخی دیگر در خیال‌شان خود را بزرگسال تصور می‌کنند و وارد صحنه شده و جلوی فرد متجاوز را می‌گیرند. این امر به شما کمک می‌کند تا در برابر خاطرات ناخوشایند، کنترل خود را حفظ کنید.

**۴** اگر احساس می‌کنید مشکل کابوس‌ها و فلاش بک‌های شما حل نمی‌شود، بهتر است کمک تخصصی بگیرید.



**۴ تثبیت کردن جنبه‌های دیگر زندگی تان را جدی بگیرید:**

در صورتی که در زندگی تان مدام درگیر بحران هستید، راه‌های بهبوددهی شرایط را بررسی کرده و برای آن برنامه‌ریزی کنید. می‌دانیم افرادی که در کودکی مورد سوء استفاده واقع شده‌اند، در بزرگسالی به احتمال زیاد مشکلاتی در سلامت خواهند داشت. بنابراین مراقبت از سلامت امری مهم است.

**فهرست زیر به شما کمک می‌کند تا جوانب ضروری را تعیین کنید. (لطفا علامت‌گذاری کنید.)**

- سلامت
- تغذیه
- مصرف الکل
- مصرف مواد مخدر یا داروهای غیر قانونی
- عدم ورزش
- دیگر مشکلات سلامتی
- روابط و تمایلات جنسی
- مشکلات مالی
- مشکلات قانونی
- مشکلات مسکن
- مشکلات روابط/ خانوادگی
- مشکلات تحصیلی، شغلی و پیشرفت
- موارد دیگر (لطفا اشاره کنید).

تمام راه‌های ممکن برای غلبه بر هر مشکل را در نظر بگیرید و سپس یکی را انتخاب کرده و با آن شروع کنید. امیدواریم توصیه‌ها و پیشنهادات این راهنما برای شما مفید واقع شده باشد.

## مشکلات سازگاری یا انطباق

مشکلات شغلی، شروع تحصیل در دانشگاه، مهاجرت و یا ابتلا به یک بیماری مزمن، مثال‌هایی از شرایط استرس‌زای زندگی هستند. معمولاً افراد پس از چند ماه با این شرایط جدید منطبق می‌شوند. اما اگر این دوره گذار طولانی شود و یا احساس شکست و خودتخریبی داشته باشید، احتمال دارد به مشکلات انطباقی دچار شده باشید که نیاز به تامل و بررسی بیشتری دارد. مشکلات انطباقی یکی از انواع بیماری‌های وابسته به استرس در حوزه سلامت روان است. در صورت ابتلا به این بیماری، ممکن است دچار احساس اضطراب، افسردگی و حتی افکاری در مورد مرگ و خودکشی شوید. کارهای روزانه‌تان را تحت تاثیر خود قرار دهد و یا تصمیم‌های ناگهانی و بدون برنامه بگیرید که ممکن است عواقب بدی به همراه داشته باشد. بنابراین درمان مشکلات انطباقی می‌تواند به شما کمک کند تا بتوانید ثبات احساسی و ذهنی خود را در مواجهه با شرایط استرس‌زا حفظ کنید.

### علایم مشکلات سازگاری

علایم مشکلات انطباقی در هر کسی و نیز در هر شرایطی متفاوت است. اما وجه مشترک این علایم در همه افراد این است که علایم طی سه ماه پس از یک واقعه استرس‌زا شروع می‌شوند.

### علایم عاطفی در مشکلات سازگاری

علایم و نشانه‌های مشکلات انطباقی که می‌تواند از طریق تاثیر بر احساسات و افکارشان بر زندگی شما تاثیر بگذارند، شامل این موارد هستند:

- احساس غم و اندوه
- ناامیدی
- لذت نبردن از کارها
- گریان بودن
- عصبی و تحریک پذیر بودن
- اضطراب و به ویژه اضطراب هنگام جدا شدن از سایرین
- نگرانی
- افسردگی
- مشکلات خواب
- کاهش تمرکز
- احساس شکست
- افکاری راجع به آسیب به خود

### کمک‌های بیشتر برای غلبه بر سوءاستفاده:

با وجود این که تکنیک‌های این راهنما تا حدودی می‌تواند موثر بوده و به شما کمک کند، اما در برخی موارد نیاز به کمک‌های حرفه‌ای بیشتری است. اگر احساس کردید به کمک بیشتری نیاز دارید با پزشک‌تان تماس بگیرید. حالاتی چون احساس افسردگی، اضطراب و حملات اضطراب، فکر خودکشی یا خودزنی و خودآزاری، با مصرف دارو و استفاده از تکنیک‌های روان‌درمانی قابل درمان هستند. در این خصوص از یک روان‌پزشک کمک بخواهید. گاهی تماس با پزشک عمومی یا بهورز پیش از مراجعه به روان‌پزشک ساده‌ترین راه است.



## علل مشکلات سازگاری

مانند سایر بیماری های روان پزشکی، این بیماری نیز چندعلتی است. از مهم ترین علل آن می توان به ژنتیک، تغییرات هورمونی و شیمیایی در مغز، تجربیات فردی در زندگی و صفات شخصیتی فرد اشاره کرد.



## علائم رفتاری در مشکلات سازگاری

علائم و نشانه های مشکلات انطباقی که می تواند از طریق تاثیر بر اعمال و رفتار تان بر زندگی شما تاثیر بگذارند، شامل این موارد هستند:

- خشونت
- رانندگی پرخطر
- نادیده گرفتن سررسید اقساط و سایر تعهدات مالی
- فاصله گرفتن از خانواده و دوستان
- غیبت های گه گاهی از محل کار و تحصیل
- تخریب اموال و دارایی ها
- طول دوره مشکلات سازگاری

**سیر حاد:** علائم نوع حاد مشکلات انطباقی کمتر از ۶ ماه پس از شروع عامل استرس زا، با برطرف شدن آن و یا درمان کوتاه مدت از بین می روند.

**سیر مزمن:** نوع مزمن اختلال انطباقی بیش از ۶ ماه طول می کشد. در این موارد، تداوم علائم سبب آسیب به زندگی تان می شود و درمان تخصصی می تواند سبب بهبودی و پیشگیری از بدتر شدن شرایط گردد.

## عوامل خطر ابتلا به اختلالات سازگاری

طی تحقیقات انجام شده مواردی وجود دارد که می تواند سبب افزایش احتمال ابتلا به این بیماری شوند. با اینکه خطر ابتلا به این بیماری در نوجوانی در دو جنس تفاوتی ندارد، در بزرگسالی زنان دو برابر مردان به این بیماری مبتلا می شوند.

هر اتفاق استرس زایی در زندگی - هم اتفاق های منفی و هم اتفاق های مثبت - می تواند یک عامل شروع کننده ابتلا به اختلالات انطباقی باشد. مثال های زیر برخی از علل خطر ابتلا است:

- ابتلا به یک بیماری جدی
- مشکلات تحصیلی
- طلاق و شکست در رابطه
- از دست دادن شغل
- مشکلات مالی
- بچه دار شدن
- خشونت فیزیکی

## چه زمانی نیاز است به پزشک مراجعه کنیم؟

گاهی با حل و فصل عامل استرس زا، علائم مشکلات انطباقی هم از بین خواهند رفت. اما گاهی، عامل استرس زا ممکن است بخشی از زندگی تان شود و یا اتفاق دیگری رخ دهد و شما بازگشت علائم را در خود مشاهده کنید.

اگر متوجه شدید این مشکلات بر زندگی روزمره تان تاثیر گذاشته است، می توانید برای حل و فصل وقایع استرس زا و داشتن احساسی بهتر نسبت به خود و زندگی تان از پزشک کمک بگیرید.

اگر افکاری مبنی بر آسیب به خود و خودکشی داشتید و یا کسانی را می شناسید که این افکار را دارند، از پزشک خانواده، بهیار، روان شناس، روان پزشک و افراد قابل اعتمادتان کمک بخواهید، و یا سریعاً به نزدیک ترین اورژانس به محل سکونت تان مراجعه کنید.



■ زنده ماندن پس از یک فاجعه

■ بازنشستگی

■ فوت عزیزان

■ مهاجرت به قصد کار یا تحصیل

■ دیدن جرم و جنایت

■ قرار گرفتن در معرض جنگ و خشونت

■ ابتلا به سایر بیماری های روان پزشکی

■ شرایط دشوار زندگی

اگر شما در مجموع به خوبی از عهده حل و فصل تغییرات زندگی تان برنمی آید، یا حامی قدرتمندی ندارید، با احتمال بیشتری به مشکلات انطباقی دچار می شوید.

## عوارض ابتلا به اختلالات سازگاری

اکثر افراد طی ۶ ماه پس از ابتلا به اختلالات انطباقی بهبود می یابند، اما برخی نیز به مبتلا به نوع مزمن این عارضه می شوند که عواقبی به همراه دارد:

■ ابتلا به اختلال افسردگی

■ سوء مصرف مواد

■ اقدام به خودکشی

■ اختلال دو قطبی

■ اختلال شخصیت ضد اجتماعی

■ اسکیزوفرنیا

که سه مورد آخر از عوارض ابتلا به بیماری انطباقی در نوجوانان است.

پس اگر علائم اختلالات انطباقی را در خود مشاهده کردید به پزشک مراجعه کنید. در اکثر افراد این اختلال بهبود می یابد و پزشک تان می تواند برای بهبودی سریع تر، راه های مقابله ای و یا درمان های دیگری را به شما پیشنهاد کند.

## کارهایی که می توانید انجام دهید:

قبل از مراجعه به پزشک، برای بررسی دقیق تر اختلال انطباقی به موارد زیر فکر کنید، و در صورت امکان لیستی از آنها تهیه کنید:

■ علائمی را که در خود مشاهده کرده اید و طول مدت آنها

■ تغییرات و استرس های مثبت و منفی اخیر

■ سایر اطلاعات پزشکی، از جمله ابتلا به بیماری و مصرف دارو و مواد

از فردی نزدیک به خودتان بخواهید که همراه شما به پزشک مراجعه کند، کسی که بتواند به شما در یادآوری گفته های پزشک تان کمک کند.

## درمان اختلالات سازگاری

اکثر افراد با دوره درمانی کوتاه مدت بهبود می یابند و برخی به دوره درمانی طولانی تری نیاز دارند.

دو مدل اصلی درمان، شامل روان درمانی و دارودرمانی است.

**۱ درمان های روان شناختی:** شناخت درمان و رفتاردرمانی از درمان اصلی در اختلالات انطباقی است که شامل انواع درمان های فردی، گروه درمانی و مشاوره خانواده است. درمان می تواند از شما حمایت احساسی کند و کمک کند به زندگی روزانه خود بازگردید. می تواند به شما کمک کند که بفهمید وقایع استرس زا چگونه توانسته اند زندگی شما را تحت تاثیر خود قرار دهند. با فهمیدن این ارتباط، شما می توانید مهارت های تطابقی سالم تری یاد بگیرید تا به خود در مواجهه با وقایع استرس زای بعدی کمک کنید.

**۲ دارو درمانی:** در کنار روان درمانی، داروها می توانند به شما در کاهش افسردگی، اضطراب و افکار خودکشی کمک کنند. داروهای ضد اضطراب و ضد افسردگی، دارو های رایجی هستند که به صورت کوتاه مدت تجویز می شوند. اما باید اشاره کنیم که با شروع بهبودی در علائم، داروها را بدون مشورت پزشک تان قطع نکنید، زیرا قطع ناگهانی دارو های ضد افسردگی عوارضی به همراه دارد.

**۳ سبک زندگی و درمان های خانگی:** وقتی با یک اتفاق استرس زا یا تغییرات اساسی در زندگی مواجه شدید، می توانید چند کار برای دستیابی به احساس خوب بودن انجام دهید. صحبت در مورد احساسات و نیازهای تان، کمک بسیاری برای بهبودی می کند.



### برای کمک به خودتان کارهای زیر را انجام دهید:

- در مورد مسایل پیش آمده با خانواده و دوستان تان صحبت کنید.
- تغذیه سالم داشته باشید.
- خواب منظم داشته باشید.
- فعالیت ورزشی منظم داشته باشید.
- کارهای مورد علاقه تان را انجام دهید.
- یک گروه حمایتی متناسب با شرایط تان پیدا کنید.
- از تشکلهای اعتقادی و مذهبی کمک بگیرید.

اگر فرزندتان با مشکلات انطباقی روبه روست، به آرامی او را به صحبت در مورد احساساتش تشویق کنید. بسیاری از والدین گمان می کنند که صحبت کردن در مورد شرایط پیچیده ای مثل طلاق، باعث می شود کودک احساس بدی پیدا کند. ولی فرزند شما نیاز به فرصت برای بیان احساسات خود دارد و می خواهد بشنود که شما همیشه برای او به عنوان یک منبع عشق و حمایت باقی خواهید ماند.

