



اصول خودمراقبتی در

سلامت روان و مصرف مواد

ویژه سفیران سلامت



دانشگاه علوم پزشکی
و خدمات بهداشتی درمانی تبریز



اصول خود مراقبتی در سلامت روان و مصرف مواد

نویسندگان:

۱. دکتر امیر حسین جلالی ندوشن
۲. دکتر نوشین خادم الرضا
۳. دکتر مرتضی ناصر بخت
۴. دکتر فرهاد طارمیان

همکاران:

علی اسدی، دکتر قدوسی، مهر و محمد صادقی قویم، مریم مهربانی، مژگان تابان، میترا برجی، دکتر حمیدرضا فریبا، دکتر شهاب علی شیر خدا، دکتر نگار سیفی مقدم، دکتر مریم عروجی، دکتر امین خیراللهی، نسیم محمدقلی زاده، دکتر فاطمه السادات میرفاضلی، صدیقه خادم، طاهره زیادلو، دکتر مسعود احمدزاد اصل، دکتر فرنوش داودی، وهاب اصل رحیمی

زیر نظر:

دکتر احمد حاجبی

مدیر کل دفتر سلامت روان، اجتماعی و اعتیاد

سرشناسه	جلالی‌نوشین، امیرحسین، ۱۳۵۷ -
عنوان و نام پدیدآور	راهنمای اصول خودمراقبتی در سلامت روان و مصرف مواد ویژه سفیران سلامت/ تهیه و تنظیم امیرحسین جلالی‌نوشین، نوشین خادم‌الرضا، مرتضی ناصر بخت؛ همکاران علی اسدی ... [و دیگران]؛ [برای] مرکز تحقیقات بهداشت انسیتو روانپزشکی تهران، دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان دانشگاه علوم پزشکی ایران.
مشخصات نشر	تهران: وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی، معاونت بهداشتی، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۶۸ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک	978-964-6570-41-2
وضعیت فهرست نویسی	فیبیا
یادداشت	همکاران علی اسدی، مهرو محمدصادقی، مژگان تابان، میترا برجی، حمیدرضا فریبا، شهاب‌علی شیرخدا ...
موضوع	بهداشت روانی
موضوع	Mental health:
موضوع	مراقبت از سلامت شخصی
موضوع	Self-care, Health:
موضوع	اعتیاد -- پیشگیری
موضوع	Drug addiction -- Prevention:
شناسه افزوده	خادم‌الرضا، نوشین، ۱۳۵۰ -
شناسه افزوده	ناصر بخت، مرتضی، ۱۳۵۱ -
شناسه افزوده	اسدی، علی، ۱۳۴۱ -
شناسه افزوده	ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. معاونت بهداشتی
شناسه افزوده	انسیتو روانپزشکی تهران. مرکز تحقیقات بهداشت روان
شناسه افزوده	ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد
شناسه افزوده	دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران. دانشکده علوم رفتاری و سلامت روان
رده بندی کنگره	۱۳۹۷ ر۲/ج۸/ RA۷۹۰
رده بندی دیویی	۳۶۲/۲:
شماره کتابشناسی ملی	۵۳۰۴۶۱۰:



مقدمه:

«خودمراقبتی» شامل اقدامات و رفتارهایی اکتسابی، آگاهانه و هدفدار است که مردم برای خود، فرزندان و خانواده‌شان انجام می‌دهند تا بتوانند سلامت جسمی، روانی و اجتماعی خود را حفظ کنند و نیازهای خود و اطرافیان را برآورده سازند. برآوردها نشان می‌دهد که ۵۶ تا ۵۸ درصد از انواع مراقبت‌ها، از نوع خودمراقبتی است. طبق گزارش سازمان جهانی بهداشت شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد خودمراقبتی می‌تواند باعث ۷ درصد صرفه‌جویی مالی شود، همچنین مطالعات نشان می‌دهند که در بیماری‌های مزمن، خود مراقبتی می‌تواند نتایج زیر را به همراه داشته باشد:

- ۴۰٪ کاهش مراجعه به پزشکان عمومی
- ۱۷٪ کاهش مراجعه به پزشکان متخصص
- ۵۰٪ کاهش مراجعه به مراکز اورژانس
- ۵۰٪ کاهش در بستری بیمارستانی
- ۵۰٪ کاهش در روزهای غیبت از کار

این شواهد نشان می‌دهد که خود مراقبتی منجر به ارتقای سلامت و کیفیت زندگی، افزایش رضایت بیماران، استفاده منطقی از خدمات و کاهش هزینه‌های سلامت می‌شود.

براساس آمارهای منتشر شده در کشور، در طی یک بررسی ۱۲ ماهه حداقل ۲۳ درصد از شهروندان ایرانی ۴۶-۱۵ ساله از نوعی اختلال روانپزشکی رنج می‌برند و نیازمند دریافت خدمات سلامت روان هستند، از طرف دیگر پیمایش ملی سلامت روان مشخص نمود که درصد قابل توجهی از مبتلایان به اختلالات روانپزشکی بدلیل عدم وجود آگاهی و باورهای نادرست، جهت دریافت خدمات مربوطه مراجعه نمی‌کنند. اگر به این مساله توجه کنیم که میزان مراجعه افراد نیازمند خدمات، به مراکز ارائه دهنده خدمات سلامت روان کافی نیست، موضوع اختلالات روانپزشکی می‌تواند به موضوعی پیچیده و مزمن تبدیل شود، به ویژه

که این عدم مراجعه ریشه در پایین بودن سطح سواد سلامت روان دارد. یافته‌های موجود تأکید دارند که آموزش در حوزه خودمراقبتی سلامت روان می‌تواند منجر به افزایش سطح سواد سلامت روان شود، بنابراین انتظار می‌رود که با مطالعه این محتوای آموزشی توانایی شناخت مشکلات و اختلالات روانپزشکی در مخاطبین آن افزایش یابد و این افراد بتوانند با عوامل خطر سلامت روان و علل اختلالات روانپزشکی آشنا و نسبت به جستجوی اطلاعات در زمینه سلامت روان توانمند شوند، باورهای نادرست حوزه سلامت روان در آنها اصلاح گردد و نسبت به کمک‌های حرفه‌ای در این حوزه آگاهی یابند. در شرایطی که اقدامات خودمراقبتی به تنهایی در بهبود وضعیت روانشناختی موثر واقع نشوند، مراجعه به مراکز ارائه دهنده خدمات تخصصی، دریافت مشاوره یا درمان‌های دارویی و غیردارویی ضروری است.

در پایان لازم است از نویسندگان این کتاب و همکاران آنها به پاس زحمات بی دریغ ایشان تشکر و قدردانی بعمل آید.

دکتر احمد حاجبی

مدیر کل دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی



فهرست مطالب

۶	معرفی رشته های مرتبط با اجرای برنامه خودمراقبتی در سلامت روان و مصرف مواد
۹	مهارت های فرزندپروری
۱۳	مهارت مدیریت خشم
۱۹	مهارت مدیریت استرس و مهارت تاب آوری
۲۵	مهارت حل تعارض و مهارت های ارتباطی
۳۷	خودمراقبتی در فضای مجازی
۴۳	خودمراقبتی در افسردگی
۴۹	خودمراقبتی در پیشگیری از خودکشی
۵۳	خودمراقبتی در اختلالات اضطرابی
۶۱	خود مراقبتی در پیشگیری از اختلال مصرف مواد، الکل و دخانیات

معرفی رشته های مرتبط با اجرای برنامه خودمراقبتی در سلامت روان

پزشک:

فردی با حداقل مدرک دکترای پزشکی عمومی و دارای مجوز معتبر کار پزشکی (پروانه حرفه پزشکی) است که مسئولیت ارائه خدمات به موارد ارجاعی از سوی کاردان / کارشناس مراقب سلامت را به عهده دارد. پزشک در مراکز خدمات جامع سلامت مستقر است و مسئولیت خدمات فنی مرکز، قبول ارجاعات از سوی کاردان/کارشناس مراقب سلامت یا ماما و همچنین نظارت بر پایگاه‌های سلامت و خانه های بهداشت تحت پوشش را به عهده دارد. پزشک وظیفه دارد در صورت نیاز، افراد را برابر دستورالعمل و با هدف حفظ و ارتقای سلامت، به سایر ارائه‌دهندگان خدمات سلامت و سطوح بالاتر ارجاع دهد.

متخصص مغز و اعصاب :

متخصص مغز و اعصاب یا نورولوژیست، پزشک متخصصی است که پس از طی کردن دوره پزشکی عمومی، تخصصش را در رشته مغز و اعصاب (نورولوژی) گرفته تا بتواند بیماری‌هایی مانند تشنج، ام‌اس، میگرن و سردردهای مختلف، فلج، سکته مغزی، کمردردهای مزمن و بیماری‌هایی از این قبیل را تشخیص دهد و درمان کند.

جراح مغز و اعصاب :

رشته جراحی مغز و اعصاب یک شاخه تخصصی بالینی از علوم پزشکی است که فراگیرندگان آن در زمینه های مربوط به مشکلات سیستم عصبی مرکزی، محیطی، سیستم عصبی خودکار، جمجمه، ستون فقرات و سایر ساختارهای مرتبط با آن تحصیل می‌کنند و در جهت تشخیص، درمان جراحی یا غیر جراحی، مراقبت و بازتوانی انواع بیماری‌های مربوط به آنها اقدام می‌کنند.

روانپزشک (متخصص اعصاب و روان):

روانپزشک فردی است که دوره پزشکی عمومی را گذرانده است و بعد در تخصص اعصاب و روان یا همان روانپزشکی ادامه تحصیل داده است. یک روانپزشک با توجه به کسب تخصص لازم می‌تواند اختلالات روانپزشکی را از طریق دارو درمان کند و در صورت نیاز قادر است از شیوه‌های مختلف روان‌درمانی و مشاوره در جهت درمان بیماران یا مراجعین دارای مشکلات روانشناختی استفاده کند. البته در مواردی نیز روانپزشکان از روان‌درمانی و مشاوره استفاده می‌کنند. اگر بیماری روانپزشکی در فردی جدی باشد روانپزشک می‌تواند دستور بستری او را بدهد.



روانشناس بالینی :

روانشناس بالینی فردی است که از طریق درمان های غیر دارویی یعنی روان درمانی و مشاوره به رفع مشکلات روانشناختی یا درمان غیردارویی اختلالات روانپزشکی می پردازد. معروفترین روش های درمانی عبارتند از درمان شناختی / رفتاری، گروه درمانی، رفتار درمانی، زوج و خانواده درمانی.

روانشناسی سلامت :

روانشناس سلامت فردی است که در حیطه روانشناسی و روش های توانمند سازی بیماران مزمن جسمی آموزش دیده که با بررسی جنبه های روانشناختی و جسمی به افراد کمک می کند تا تغییرات بوجود آمده در زندگی شان را ارزیابی کرده و خود را با محدودیت های ناشی از بیماری هماهنگ کنند. همچنین روانشناس سلامت به پیشگیری از بروز عوارض، بهبود فرآیند درمان، کاهش و تسکین علایم بیماری و ارتقاء کیفیت زندگی و بهزیستی افراد در معرض استرس های مزمن کمک خواهد کرد.

مددکار اجتماعی :

فردی حرفه ای است که به افراد، خانواده ها، گروه ها و جوامع کمک می کند تا رفاه فردی و اجتماعی خود را ارتقاء بخشند و هدف آن کمک به افراد در توسعه مهارت های خود و توانایی آنها در استفاده از منابع جامعه برای حل مشکلات است. مددکار اجتماعی علاوه بر بررسی، کاهش و رفع مشکلات فردی و شخصی، به مسائل اجتماعی گسترده تر مانند فقر، بیکاری، خشونت های خانگی و... نیز می پردازد.

کاردرمانگر :

فردی است که به منظور ایجاد حداکثر استقلال، جلوگیری از ناتوانی و حفظ سلامتی و با استفاده از فعالیت های تخصصی هدفمند برای افرادی که در اثر آسیب یا بیماری دچار محدودیت، اختلال عملکرد حرکتی، اجتماعی، رشدی یا اختلالات یادگیری شده اند، کمک می کند و خدمات مورد لزوم را ارائه می دهد.

گفتاردرمانگر :

فردی است که به ارزیابی، تشخیص و درمان انواع اختلالات گفتاری می پردازد. اختلالات گفتاری شایع شامل لکنت زبان، اختلال در تلفظ صداها، اختلالات صوتی، تأخیر در رشد گفتار و زبان، اختلالات گفتاری ناشی از فلج مغزی، کم شنوایی، سکته های مغزی و ... می باشد.





مهارت‌های فرزند پروری

مهارت‌های فرزندپروری

فرزندپروری مجموعه دانش و مهارت‌های تربیت کودک‌ان به روشی سازنده و غیر مخرب است. راهی برای این که توانایی‌ها و مهارت‌های آنان را رشد دهیم و مشکلات رفتاریشان را اداره کنیم.

ثبات رفتار

رفتار واکنشی از کودک است که قابل مشاهده است و آن چه پس از رفتار می‌آید، پیامد است. پیامد شامل واکنش‌هایی است که والدین به رفتار کودک نشان می‌دهند یا او در نتیجه عملکرد خودش با آن‌ها مواجه می‌شود.

در ثبات رفتار باید به زمان و مکان بروز رفتار اشاره کرد، یعنی قبل از بروز رفتار چه اتفاقی رخ می‌دهد و پس از آن چه می‌شود. با این کار والدین متوجه می‌شوند که چه شرایطی موجب بروز رفتار می‌شود و کودک در ازای انجام آن رفتار خاص با چه پیامدی مواجه می‌شود یا واکنش آنان در برابر رفتار کودک چیست. برای این که یک رفتار در کودک شکل بگیرد یا تغییر پیدا کند، ابتدا باید این رفتار تعریف و سپس ثبت شود. رفتاری که در نظر گرفته می‌شود باید رفتاری باشد که کودک قادر به انجام آن باشد.

چرا ثبات رفتار مفید است؟

۱ والدین فرصت پیدا می‌کنند تا ببینند برداشتی که از مشکلات رفتاری کودک دارند تا چه اندازه درست است. مثلاً وقتی می‌گویند «مریم از صبح تا شب داره جیغ می‌زنه» با ثبت دفعه‌های تکرار جیغ‌ها می‌بینند که مثلاً او حداکثر ۴ بار داد و بیداد کرده است نه از صبح تا شب.

۲ زمان و دلیل بروز رفتار کودک را متوجه می‌شوند. برای مثال می‌فهمند بی‌قراری و پاكوبیدن‌های آرش معمولاً ظهرها قبل از ناهار رخ می‌دهد که خیلی گرسنه است.

۳ آنان به نوع و شدت واکنش خودشان نسبت به آن رفتار پی می‌برند. مثلاً متوجه می‌شوند هر وقت از سرکار بر می‌گردند در برابر خواسته‌های شاهین زود تسلیم می‌شوند، در حالی که وقت‌های دیگر حرف، حرف خودشان است.

۴ می‌توانند سیر رفتار کودک را در طی زمان تعیین کنند. مثلاً متوجه می‌شوند قشقرق‌های سینا دارد کمتر می‌شود یا شدت پیدا می‌کند.

۵ می‌توانند بفهمند مداخلاتشان چه فایده‌ای داشته است. برای مثال از وقتی که به داد و فریاد مینا هنگام مطرح کردن درخواستش، توجه نشان نمی‌دهند او آرام‌تر حرف می‌زند.

نکته‌های مهم در ثبات رفتار چه هستند؟

۱ بلافاصله پس از انجام رفتار باید آن را ثبت کرد. به حافظه، حدس و گمان یا یادآوری نباید اتکا نمود.



۲ موقع ثبت رفتار نباید به کودک چسبید یا او را تعقیب کرد. باید ضمن ادامه کار جاری، از گوشه چشم رفتار او را پایید.

۳ در شروع برنامه رفتاری بهتر است وقتی از شبانه روز را به ثبت رفتار اختصاص داد که فرد دیگری وجود ندارد (مهمان و...).

۴ بهتر است ثبت رفتار به صورت هفتگی صورت گیرد. برای مثال هر روز در مدت زمان یک ساعت پس از بازگشت کودک از مدرسه رفتارش را مورد ارزیابی قرار داد. هر روز باید همان ساعت و مدت زمان خاص مورد نظر باشد.

۵ ثبت برخی رفتارها سخت است مانند «محل نگذاشتن» یا «رعایت نکردن» یا «حرف گوش نکردن». در این موارد می‌توان تعداد دفعه‌هایی را که از کودک کاری خواسته شده و او آن را انجام نداده است، مشخص کرد.

چه قوانین رفتاری برای پدر و مادر بهتر بودن وجود دارد؟

در زیر تنها چند توصیه‌ی مشخص برای پدر و مادر بهتر بودن ذکر شده است. اگر این توصیه‌ها را مؤثر یافتید بهتر است به نزدیک‌ترین مرکز بهداشتی درمانی یا خانه‌های سلامت شهرداری یا فرهنگ‌سراها سر بنزید و در مورد دوره‌های فرزند پروری سؤال کنید.

چگونه فضای خانوادگی را خوشایندتر کنیم؟

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 ایجاد مهارت فردی، موجب شکل‌گیری احساس مسئولیت‌پذیری در آن‌ها می‌شد. 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 خانواده‌ها مفید و لازم به نظر می‌رسد.

توجه به نکات زیر می‌تواند در این زمینه راه‌گشا باشد:

• برای کودکان خود زمان‌های خاص در نظر بگیرید.

توجه داشته باشید که می‌خواهید از این زمان‌ها برای ایجاد ارتباطی گرم و نزدیک با کودکان 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. ایجاد چنین ارتباطی می‌تواند شما را در یک موقعیت حمایت‌کننده و دوستانه قرار دهد. در چنین موقعیتی است که کودک می‌تواند به شما احساس نزدیکی کند و مسائل 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.

• **مفهوم «دوستت 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 بگوئید 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 بکنید، مثلاً به کودک نگویید: «اگر نمرات خوب نشود دوستت ندارم».

چگونه با کودک ارتباط خوب و مؤثری داشته باشیم؟

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 فرزندان از شما اطاعت کنند، دستورات شما را گوش دهند و ارزش‌های اخلاقی شما را بپذیرند، ابتدا با آن‌ها ارتباط خوبی برقرار کنید.

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

اگر شما راه مناسبی را برای توانمندسازی کودک در پیش نگیرید، 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 محاسبات ساده مخارج منزل 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 سبزیجات کمک کند یا کفش‌ها را سر جایشان بگذارد. ما اغلب خودمان همه کارها را انجام می‌دهیم چون برایمان بی‌دردس‌تر است، ولی نتیجه این کار این است که کودک احساس بی‌اهمیتی می‌کند. بگذارید تا فرزندان پیامدهای طبیعی کارها را تجربه کنند.

۲. 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 این گونه موقعیت‌ها باید کاری کنیم که توجه بچه‌ها به روابط و فعالیت‌های میان جمع جلب شود و به صحبت کردن در مورد خود تشویق گردند.

۳. 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 و 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.





مهارت مدیریت خشم

مهارت مدیریت خشم

خشم چیست؟

خشم یک هیجان طبیعی است که اگر به جا ابراز شود می‌تواند به ما انرژی دهد، ما را برای رقابت و دفاع و گرفتن حق خود کمک کند و اگر به شیوه‌ای نادرست ابراز شود روابط ما را با دیگران خراب کرده و ما را بیمار می‌کند.

پرخاشگری چیست؟

پرخاشگری یک رفتار است در حالی که خشم یک هیجان است. بنابراین همه حق دارند عصبانی شوند ولی حق ندارند خشم خود را با توهین و رفتارهای پرخاشگرانه ابراز کنند. پرخاشگری دو نوع است: کلامی و غیر کلامی. در پرخاشگری کلامی افراد توهین می‌کنند، صدایشان را بلند می‌کنند و در پرخاشگری غیر کلامی افراد کتک می‌زنند، می‌شکنند و هل می‌دهند.

چرا برخی افراد بیشتر عصبانی می‌شوند؟

برخی افراد بیشتر عصبانی می‌شوند. زیرا تحمل کمی در برابر ناکامی دارند و نمی‌توانند با وقایع، درست برخورد کنند. به نظر می‌رسد که برخی از آن‌ها از آغاز تولد این چنین هستند و برخی دیگر در خانواده‌ای رشد کرده‌اند که یاد نگرفته‌اند خشم خود را مدیریت کنند و آن را به شیوه‌ای مناسب ابراز کنند.

برانگیزاننده های خشم کدامند؟

اتفاقات بیرونی، خاطرات غمناک گذشته و ناکامی‌هایی که در زندگی با آن‌ها مواجه می‌شویم، می‌توانند ما را خشمگین کنند. البته اتفاقات بیرونی و خاطرات ذهنی به تنهایی نمی‌توانند به ایجاد خشم منجر شوند بلکه ارزیابی و طرز اندیشیدن و نگرش ما بسیار مهم است. این که آن اتفاق را چگونه تفسیر کنیم.

خشم چند مرحله دارد؟

کمتر پیش می‌آید کسی به صورت آنی عصبانی شود. عصبانیت و خشم در چند مرحله اتفاق می‌افتد. این مراحل عبارتند از: مرحله پیش از خشم، مرحله پرخاش (پرخاشگری) و پس از پرخاش.

مرحله پیش از خشم

در این مرحله یک اتفاق روی می‌دهد. برای مثال کارمند بانک به شما وعده می‌دهد که در تاریخ مورد نظر وامتان حاضر است اما زیر قولش می‌زند و به شما می‌گوید وامتان حاضر نیست.



رویداد برانگیزاننده: شما فکر می‌کنید که کارمند بانک شما را سرکار گذاشته یا با شما صادق نبوده است. اهمیتی برای وقت مردم قائل نیست و... در نتیجه‌ی این افکار برانگیخته می‌شوید (افکار منفی)، بدنتان گرم می‌شود، کمی قرمز می‌شوید، تند تند نفس می‌کشید، احساس رنجش خاطر و فشار و گرما می‌کنید (علائم برانگیختگی بدن). این‌ها نشانه‌هایی هستند که در مرحله‌ی پیش از خشم تجربه می‌کنید. اگر اقدامی نکنید به سمت مرحله‌ی خشم پیش می‌روید.

مرحله پرخاش

شما عصبانی می‌شوید داد و فریاد راه می‌اندازید، تهدید می‌کنید. به رئیس بانک شکایت می‌کنید و در نهایت به دلیل سرو صدایی که راه انداختید و آرامش را به هم زده‌اید از بانک اخراج می‌شوید (رفتار پرخاشگرانه).

مرحله‌ی پس از پرخاش

شما خودتان را آزار داده‌اید، از رفتارتان متأسف و پشیمان هستید. نگران هستید و می‌ترسید که مبادا هرگز به شما وام ندهند، مبادا پرونده و امتان را ببندند و شما را جریمه کنند. این افکار، ترس و اضطراب بیشتری ایجاد می‌کند.

مدیریت خشم

برای مدیریت خشم باید به دو عامل توجه کنید:

الف) برانگیختگی بدنی (ب) افکار منفی

الف) برانگیختگی بدنی را کاهش دهید

اگر بتوانید از میزان برانگیختگی بدنتان کم کنید، وارد مرحله‌ی خشم نمی‌شوید. برای این کار دو روش وجود دارد.

- تنفس شکمی انجام دهید. تنفس شکمی شما را آرام می‌کند. برای این کار یک دست را روی شکم و دست دیگرتان را روی سینه بگذارید. شما باید جواری نفس بکشید که شکمتان و نه قفسه سینه بالا بیاید و پایین برود. حالا با ۳ شماره نفس را از بینی بگیرید، ۲ شماره مکث کنید و با ۵ شماره به آرامی از راه دهان بیرون دهید.

- توجه خودتان را منحرف کنید، محیطتان را تغییر دهید، آب بنوشید، صورتتان را بشوید، دوش بگیرید، با یکی از دوستان تلفنی صحبت کنید و هر کار مثبت و بی ضرری که شما را آرام می‌کند، انجام دهید.

ب) افکار منفی را کنترل کنید

همان طور که گفتیم یکی از اجزای چرخه‌ی خشم، افکار منفی است. شناسایی و کنترل این افکار از اهمیت زیادی برخوردار است. این افکار شایع هستند و ممکن است باورهای نادرست درباره‌ی خشم و عصبانیت باشند. مانند:

اگر خشم خود را بیرون نریزم، بیمار می‌شوم
 اگر عصبانی نشوم طرف فکر می‌کند که خیلی ترسو هستم
 من نمی‌توانم خشم خود را کنترل کنم
 همه عصبانی می‌شوند پس من هم باید عصبانی شوم
 اگر عصبانی نشوم دیگران از من سوء استفاده می‌کنند
 همان طور که ملاحظه می‌کنید این افکار بار منفی دارند و ما را بیشتر خشمگین می‌کنند.
 همه‌ی این افکار در یک چیز، مشترک هستند: آن‌ها با خطاهای ذهن همراهند.

خطاهای ذهن

خطاهای ذهن شیوه‌ی نادرست تفکر و اندیشیدن هستند که به هیجان‌های منفی دامن می‌زنند. عمده‌ترین آن‌ها عبارتند از:

ذهن خوانی

در ذهن خوانی، ذهن دیگران را می‌خوانیم و در نتیجه‌ی این ذهن خوانی احساس بدی پیدا می‌کنیم. مانند: "پیش خودش فکر می‌کنه که منو شکست داده."

برچسب زدن

به دیگری برچسب می‌زنیم؛ به این ترتیب بیشتر عصبانی می‌شویم. مانند: "آدم بی فرهنگ و گستاخیه."

نسبت دادن قصد و نیت

پیش خود فکر می‌کنیم که طرف قصد منفی دارد. مانند: "اون عمداً این کارو کرد تا حال منو بگیره."

بزرگ نمایی

مشکل را بزرگ می‌کنیم؛ مانند: "این بدترین کاری بود که کرد، از این بدتر نمی‌شد."

تعمیم دادن

در تعمیم دادن از کلمات هرگز و همیشه استفاده می‌کنیم؛ مانند: "اون همیشه این کار رو می‌کنه، هرگز رفتار مناسبی نداره."
 همه‌ی موارد بالا خطاهای ذهنی هستند که به افکار منفی و احساس خشم دامن می‌زنند.

شناسایی افکار منفی و خطاهای ذهنی و کنترل آن‌ها مهم است و دو راه دارد:

- (۱) جایگزینی افکار مثبت به جای افکار منفی
- (۲) به چالش کشیدن افکار منفی و خطاهای ذهنی



جایگزینی افکار مثبت

افکار منفی را شناسایی می‌کنید و جای آن را با یک فکر مثبت عوض می‌کنید مانند: از روی عمد دیر کرد (فکر منفی)؛ حتماً مشکلی برایش پیش آمده این اتفاق بارها برای خودم افتاده (فکر مثبت).

چالش با افکار منفی و خطاهای ذهن

فکر منفی را به چالش بکشید. برای مثال این فکر که از روی عمد مرا معطل کرده است، به قصد و نیت منفی طرف مقابل اشاره دارد. شما می‌توانید با مسائل زیر آن را نقد کنید: سود و زیان این جور فکر کردن چیست؟ بدترین پیامد این جور اندیشیدن چیست؟ از کجا مطمئن هستم چنین فکری درست است؟ آیا شواهد کافی دارم که طرف عمداً مرا معطل کرده است؟

این کارها را انجام می‌دهید تا از برانگیختگی بدنتان کم کنید و وارد مرحله خشم نشوید زیرا وقتی ما برانگیخته هستیم به سرعت وارد مرحله‌ی خشم می‌شویم و با شدت بیشتری خشمگین می‌شویم. اگر نتوانید افکار منفی را کنترل کنید و برانگیختگی بدنتان را کم کنید، وارد مرحله‌ی خشم می‌شوید.

روش‌های سالم ابراز خشم

بهترین روش برای ابراز خشم این است که در مورد آن با کسی حرف بزنید. ابراز احساسات در قالب کلمات از شدت آن‌ها کم کرده و شما را آرام می‌کند. برای ابراز کلامی خشم جملاتی که با من شروع می‌شود را به کار بگیرید و سپس به اتفاق پیش آمده اشاره کنید. مانند «من عصبانی‌ام چون دیر کردی و خبر ندادی». شما می‌توانید کنار کسی که باعث عصبانیتان شده است، بنشینید و در مورد آنچه پیش آمده با او حرف بزنید. جملاتی که با تو شروع می‌شود، مانند تو مرا عصبانی کردی جملات مناسبی برای ابراز خشم نیستند.

حل مسئله

گاهی اتفاقات ناخوشایند زندگی روزمره، ما را تند مزاج و عصبانی می‌کند. مانند بد قولی کردن یک دوست، دیر رسیدن به محل کار، برخورد نامناسب یک همسایه، نمره‌ای که فرزندمان در درس ریاضی گرفته است. این موارد را یادداشت کنید و برای آن‌ها راه حل پیدا کنید. در واقع بهترین کار این است که وقتی به مشکل برمی‌خورید در قدم اول مشکل را توصیف کنید و در قدم بعدی دنبال راه حل‌ها بگردید. هر چه می‌توانید راه حل‌های بیشتری پیدا کنید، در گام بعدی راه حل‌ها را ارزیابی کنید و بهترین راه حل را انتخاب کنید و در نهایت این روند را ارزیابی کنید و ببینید آیا توانسته‌اید راه حل مناسبی ارائه دهید و مشکل پیش آمده را حل کنید؟

مراحل حل مسئله عبارتند از:

۱. شناسایی مسئله
 ۲. بارش فکری یا ارائه راه حل های مختلف
 ۳. ارزیابی و انتخاب بهترین راه حل
 ۴. اجرای راه حل
 ۵. ارزیابی نتیجه حل مسئله
- با یادگیری مهارت حل مسئله می توانید مشکلات خود را حل کنید، به این ترتیب کمتر عصبانی می شوید.
- ۱ افکار منفی را شناسایی کنید و جای آن ها را با افکار مثبت عوض کنید.
 - ۲ تنفس شکمی را روزی چند بار انجام دهید.
 - ۳ بدانید که بسیاری از رویدادهای ناخوشایند خود به خود اتفاق می افتند و رفتار نامناسب بسیاری از مردم عمدی نیست بلکه از روی ناآگاهی است.
 - ۴ ورزش کنید؛ افرادی که ورزش می کنند کمتر خشمگین می شوند.
 - ۵ با دیگران صحبت کنید؛ کسانی که دوستان بیشتری دارند و با دوستانشان از احساسات خود حرف می زنند به لحاظ روان شناختی سالم ترند و بهتر می توانند هیجانات خود را کنترل کنند.
 - ۶ به اندازه کافی بخوابید؛ خواب منظم و شبانه کافی به کاهش استرس، کمک می کند و توانایی برای کنترل هیجانات به ویژه خشم را افزایش می دهد.

در صورتی که شدت خشم خیلی زیاد است چه کنیم؟

با مراجعه به پزشک و مصرف دارو می توانید خشم شدید و غیر قابل کنترل را مهار کنید.

به کجا باید مراجعه کنیم؟

اگر با روش های بالا نتوانستید به خودتان کمک کنید، به کارشناس مراقب سلامت، کارشناس سلامت روان و یا پزشک عمومی خانه بهداشت، مراکز بهداشتی، درمانی و مراکز خدمات جامع سلامت محل سکونتتان مراجعه کنید. آن ها بهترین کسانی هستند که می توانند به شما کمک کنند.





مهارت مدیریت استرس و تاب آوری

مهارت مدیریت استرس

استرس چیست؟

استرس نوعی از واکنش‌های انسان در مقابل تغییرات، حوادث و موقعیت‌های زندگی است. عکس‌العمل‌های ما بر اساس درکمان از حوادث و موقعیت‌ها است. اگر موقعیتی به نظرتان منفی بیاید، احساس آشفتگی و خستگی کرده و یا از کنترل خارج می‌شوید.

نکته: استرس همیشه جنبه منفی ندارد. برخی از استرس‌ها سازنده‌اند و باعث می‌شوند که ما انرژی لازم برای انجام برخی از کارها را به دست بیاوریم. به این‌گونه استرس‌ها، استرس مثبت یا خوب می‌گویند. به‌عنوان مثال: نگرانی ما در شب امتحان منجر به تمرکز بیشتر بر روی درس‌ها و خواندن بیشتر جزوات درسی می‌گردد. آنچه برای یک فرد، استرس‌زاست، می‌تواند برای فردی دیگر بدون استرس باشد. پس برداشت انسان‌ها از موقعیت‌ها در ایجاد و تداوم استرس تأثیر چشمگیری دارد.

علل استرس

دلایلی که باعث «استرس‌های شدید» می‌شوند، به سه بخش تقسیم می‌شوند:

۱. تغییرات عمده در زندگی (مثل از دست دادن یک رابطه، فوت نزدیکان، ازدواج، طلاق، فرزند آوری و...)

۲. نیروی بیرونی که شما را تهدید جانی کند.

۳. احساس از دست دادن کنترل شخصی

اتفاقات زندگی از جمله ازدواج، تغییر شغل و یا مرگ عزیزان بیشترین عوامل ایجادکننده استرس هستند.

روش‌های مدیریت استرس

همان‌طور که در مقدمه بیان شد، می‌توانید استرس خود را تحت کنترل در آورید. اولین قدم، در این راه شناخت هر چه بهتر خودتان است. عکس‌العمل شما در شرایط مختلف چگونه است؟ چه عواملی باعث استرس در شما می‌شود؟ و هنگام استرس چه رفتاری دارید؟ پس از پاسخگویی به این سؤالات مراحل زیر را طی کنید:

اولویت‌ها را مشخص کنید. مدیریت زمان داشته باشید. فهرستی از کارهایی را که باید انجام بدهید، درست کنید. تصمیم بگیرید انجام چه کاری در روز برایتان بیشتر حائز اهمیت است و چه کارهایی را می‌توانید به بعد موکول کنید. این عمل موجب می‌شود بدانید کدام کارتان از اولویت بیشتری برخوردار است و برای به یادآوردن آن استرس نخواهید داشت.

برای مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا تمرین کنید. در مورد اتفاق و یا موقعیتی که ممکن است با آن مواجه شوید، بیندیشید و واکنش خود را تمرین کنید. راه‌هایی برای مواجهه با



موقعیت فرضی بیابید. به عنوان مثال اگر می‌دانید که صحبت در ملاء عام شما را دچار استرس می‌کند، با کمک دوستان مورد اعتماد و همشاگردی‌هایتان جلسه‌ای ترتیب دهید که در آن شما به عنوان سخنران در جمع صحبت کنید.

خواسته‌های خود را بررسی کنید. سعی کنید اهدافی واقع‌گرایانه داشته باشید. تحت فشار قرار دادن خود برای موفقیت خوب است ولی مطمئن شوید انتظاراتتان واقع‌گرایانه باشد. به آنچه می‌توانید به نحو احسن انجام دهید، قانع باشید. هیچ‌کس کامل نیست نه شما نه دوست یا فرزند شما، هیچ‌کس. به خود و بقیه اجازه اشتباه بدهید و به یاد داشته باشید که اشتباهات معلمان خوبی هستند.

سبک زندگی سالمی داشته باشید. غذاهای سالم بخورید. برای استراحت و تمدد اعصاب وقت بگذارید.

روش‌های آرام‌سازی عضلات بدن (تمدد عصاب) را که برایتان مفید است، بیابید. به عنوان مثال می‌توانید از دعا، یوگا، فن‌های آرام‌سازی و تمرین تمرکز کمک بگیرید. سعی کنید از زندگی‌تان لذت ببرید.

تغییرات را به عنوان جزئی از زندگی بپذیرید. هیچ‌چیز ثابت باقی نمی‌ماند. سیستمی حمایتی از دوستان و خانواده تشکیل دهید تا در صورت نیاز با آن‌ها تماس بگیرید. به خود و ظرفیت خود اعتقاد داشته باشید.

نکته: هم‌زمان، از فعالیت‌هایی که برای کاهش استرس استفاده می‌کنید، ولی در واقع به استرستان می‌افزایند، اجتناب کنید. مصرف الکل، سیگار، مواد مخدر (شامل ماری‌جوانا) و پرخوری راهکار مناسبی برای رفع استرس نیست و باعث ایجاد مشکلات بیشتر می‌شوند.

پیشنهاداتی برای کاهش استرس

- روزتان را با صبحانه شروع کنید.
- عادت تکراری خود را با ملاقات دوست و یا همکار در صبحانه عوض کنید. از زمان برای آرامشتان، استفاده کنید و لذت ببرید.
- زمانی از روز را برای آرام‌سازی و گوش کردن به سی‌دی‌های آرام‌سازی استفاده کنید.
- به جای نوشیدن قهوه در طول روز از آبمیوه استفاده کنید.
- کارهایتان را برنامه‌ریزی کنید. اولویت‌ها را در دستور کار قرار دهید.
- سعی نکنید کامل باشید. احساس نکنید که باید همه کارها را انجام دهید.
- از انجام دو یا سه کار هم‌زمان اجتناب کنید.
- اگر ممکن است، میزان صدای اطرافتان را کم کنید.
- همیشه برای صرف ناهار زمان خاص در نظر بگیرید. (جایی به جز پشت میز کارتان)

- سلامت خود را با غذا، خواب و استراحت خوب بالا ببرید.
- مرتب ورزش کنید.
- تولد و دیگر مراسم را جشن بگیرید. حوادث بیشتری را به موارد خاص تبدیل کنید.
- به استرسی که نمی‌توانید نادیده بگیرید، به‌عنوان راهی برای بزرگ شدن و تغییر، نگاه کنید.
- افرادی را که ناقل استرس هستند، نادیده بگیرید.
- افرادی را که منفی‌گرا هستند، نادیده بگیرید.
- اگر آزرده می‌شوید به اخبار گوش نکنید.
- از خود تعریف کنید و چیزهای مثبتی بگویید.
- منابع خشنودی برای خود بیابید. این منابع ممکن است خانواده، دوست، سرگرمی، علایق، آخر هفته‌های مخصوص یا تعطیلات باشند.
- به خود با یک چیز جدید و خوب جایزه دهید.
- سعی کنید اظهارکننده باشید. یاد بگیرید که احتیاجات و اختلافات خود را با بیان خواهش و گفتن نه مدیریت کنید.
- از درخواست کمک نترسید.
- برای سر وقت رسیدن به قرار، وقت اضافه و بیشتری را در نظر بگیرید.
- وقتی احساس استرس کردید، نفس عمیق بکشید.
- در موقعیت‌های سخت سعی کنید مورد خنده‌دار بیابید.
- راننده‌ای بداخلاق نباشید.
- مهربانی و توجه نشان دهید. در را برای کسی باز کنید،....
- وقتی استرس دارید، از خود بپرسید آیا واقعاً مهم است؟ آیا یک سال بعد هم مهم خواهد بود؟
- در مقابل نقد و قضاوت سریع خود مقاومت کنید.
- شنونده بهتری شوید.
- در مقابل تغییرات نرمش به خرج دهید. مسائل همیشه آن‌طور که ما می‌خواهیم پیش نمی‌روند.
- دعا کنید؛ باخدا، با آن قدرت فراتر و با راهنمای درونی‌تان صحبت کنید.



تحقیقات نشان داده است که برخی از افراد در مقابله با فشارهای روانی موفق تر عمل می کنند و از مهارت ها و صفات شخصیتی خاصی برخوردارند، به این افراد تاب آور می گویند. در ادامه در مورد تاب آوری توضیحات بیشتری می دهیم:

تاب آوری

تاب آوری شامل مجموعه ای از ظرفیت های فردی و روانی است که فرد به کمک آن ها می تواند در شرایط دشوار مقاومت کند و دچار آسیب دیدگی نشود و حتی در سیر تجربه این شرایط مشکل آفرین یا بحرانی، خود را به لحاظ شخصیتی ارتقاء بخشد.

افراد تاب آور در برابر فشار روانی مقاوم تر هستند و نسبت به بیشتر افراد، کمتر مستعد بیماری اند. افرادی که دارای این ویژگی هستند معمولاً بر زندگی خود کنترل بیشتری احساس می کنند، نسبت به آنچه انجام می دهند، تعلق خاطر بیشتری دارند و در قبال عقاید و تغییرات جدید پذیرا هستند. داشتن این ویژگی نه تنها ما را در قبال بیماری ها ایمن می کند بلکه باعث افزایش طول عمر نیز می شود.

افراد تاب آور چگونه رفتار می کنند؟

- آگاهانه و هشیار عمل می کنند.

افراد تاب آور، نسبت به موقعیت، آگاه و هشیارند، احساسات و هیجان های خود را می شناسند، بنابراین از علت این احساسات نیز با خبرند و هیجانات خود را به شیوه سالم مدیریت می کنند. از سوی دیگر احساسات و رفتارهای اطرافیانشان را نیز درک می کنند و در نتیجه بر خود، محیط و اطرافیانشان تأثیر مثبتی می گذارند.

- می پذیرند که موانع، بخشی از زندگی هر انسان است.

یکی دیگر از ویژگی های افراد تاب آور این است که می دانند زندگی پر از چالش است. آن ها می دانند که ما نمی توانیم از بسیاری مشکلات اجتناب کنیم، ولی می توانیم در برابر آن ها باز و منعطف باشیم و اشتیاق خود را برای سازگار شدن با تغییرات حفظ کنیم.

- دارای منبع کنترل درونی هستند.

افراد تاب آور، خود را مسئول شرایط خویش می دانند و برای هر مشکل، شکست و مسئله، منابع بیرونی را سرزنش نمی کنند. آن ها سهم خود را در امور زندگی، همراه با مسئولیت، پذیرفته اند و بر این باورند که هر عملی که انجام می دهند بر زندگی شان بازتابی دارد. البته واضح است که برخی عوامل از کنترل ما خارج است نظیر بلایای طبیعی. این افراد، همراه با تشخیص علت مسائل، قادرند با پیدا کردن راه حل مؤثر بر موقعیت و آینده خود تأثیر مثبت بگذارند.

- از مهارت های حل مسئله برخوردارند.

وقتی بحران پدیدار می‌شود، افراد تاب‌آور قادرند با استفاده از فنون حل مسئله، به راه‌حل‌های امن و مطمئن برسند. درحالی‌که سایر افراد در این موقعیت‌های سخت دچار استرس زیاد می‌شوند و نمی‌توانند راه‌حل مناسب و مفیدی انتخاب کنند.

- **ارتباطات محکم اجتماعی دارند.**

افراد تاب‌آور شبکه حمایتی و عاطفی محکمی دارند. چنین ارتباطاتی به آن‌ها کمک می‌کند، درباره نگرانی‌ها و چالش‌های خود با کسانی 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.

- **خود را فردی قربانی ارزیابی نمی‌کنند.**

افراد تاب‌آور خود را قربانی و ناتوان تصور نمی‌کنند. وقتی با یک بحران دست‌به‌گریبان‌اند، همواره خود را فردی نجات‌یافته تصور می‌کنند و معتقدند که می‌توانند بر شرایط فائق آیند.

- **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، مثبت‌اندیشی، مطالعه زندگی‌نامه‌های افراد مهم و دیگر منابع، شامل دوستان، افراد خانواده، همسایه‌ها و مانند آن است.





مهارت حل تعارض و مهارت‌های ارتباطی

مهارت‌های ارتباطی

انسان موجودی اجتماعی است و نیاز به ارتباط با هم‌نوع دارد. برقراری ارتباط مؤثر مهارتی است که باید آن را آموخت.

تعریف ارتباط

ارتباط به معنی ارسال و دریافت پیام‌های کلامی و غیر کلامی است، یعنی فرایندی که از طریق آن، افکار، عقاید، احساسات و هیجانات خود را ارسال کرده و افکار و احساسات دیگران را دریافت می‌کنیم.

اجزای ارتباط

محتوای آشکار (کلامی)

ارتباط کلامی به معنای صحبت کردن با دیگران است. این بُعد بخش بسیار کوچکی از ارتباط را شامل می‌شود. با وجود اینکه ارتباط کلامی سهم کمتری از ارتباط غیر کلامی در این فرآیند دارد، ولی به نوبه خود بسیار مهم است. در ارتباط کلامی مؤثر، افراد می‌توانند آزادانه و با جملات مناسب از انتظارات و احساسات خود حرف بزنند، درخواست‌های خود را بیان کنند و از دیگری بخواهند رفتارشان را تغییر دهد.

بیان انتظارات

ابراز خواسته‌ها و انتظارات، جزء مهمی در ارتباط و روابط صمیمانه (مانند روابط زناشویی) است. برای ابراز انتظارات می‌توان از جمله‌های ساده زیر استفاده کرد:

- انتظار دارم که...
- خواسته‌ام این است که...

بیان احساسات در روابط بین فردی و زناشویی اهمیت زیادی دارد. این کار چندان دشوار نیست و اگر تمرین کنید به راحتی می‌توانید احساسات مثبت و منفی خود را ابراز کنید. برای ابراز احساسات بهتر است از جملاتی استفاده کرد که با «من» شروع می‌شوند، مانند:

- من احساس خشم می‌کنم...
- من غمگین هستم...



درخواست کردن

یکی از نشانه‌های ارتباط مؤثر این است که دو طرف به راحتی می‌توانند درخواست‌های خود را مطرح کنند. بهترین روش درخواست کردن، استفاده از کلمهٔ لطفاً، خواهش می‌کنم و... است؛ مانند:

- لطفاً در را باز کن
- خواهش می‌کنم سیگارت را خاموش کن

درخواست برای تغییر رفتار

درخواست برای تغییر رفتار یکی از مهم‌ترین بخش‌های ارتباط کلامی است و در روابط زناشویی اهمیت زیادی دارد. بهتر است درخواست از دیگری برای تغییر رفتار در یک جمله سه‌بخشی صورت گیرد. بخش اول آن می‌تواند احساس فرد، بخش دوم توصیف رفتار طرف مقابل و بخش سوم بیان انتظار از وی باشد. البته می‌توان بخش اول و دوم را جابه‌جا کرد. برای مثال:

- ناراحت می‌شم که دیر می‌کنی و خبر نمی‌دی، انتظار دارم از قبل، من رو در جریان بذاری.
- موقع صحبت کردن حرفم رو قطع می‌کنی و این من رو ناراحت می‌کنه، انتظار دارم بذاری صحبت من تموم بشه.

موانع ارتباط کلامی

گوش ندادن

وقتی کسی صحبت می‌کند و شما گوش نمی‌دهید یک مانع بر سر راه ارتباط مؤثر قرار می‌دهید. طرف مقابل احساس می‌کند که اهمیت چندانی برایش قائل نیستید.

ادبیات نامناسب

استفاده از کلمات و جملات نامناسب باعث بروز سوءتفاهم می‌شود.

در بسیاری از موارد افراد ذکر می‌کنند که ادبیات نامناسب در ارتباط کلامی عزت‌نفسشان را خدشه‌دار کرده است.

استفاده از ضمیر «تو»

استفاده از ضمیر «تو» وقتی قرار است از احساسات منفی صحبت کنید، موضوع دیگری است که ارتباط را با مشکل روبه‌رو می‌سازد؛ مانند:

- «تو» من رو عصبانی کردی.
- «تو» باعث خجالت من هستی.

ممکن است تعجب کنید اما در بسیاری از موارد این نوع گفت‌وگو می‌تواند باعث ایجاد تنش و درگیری در رابطه زناشویی شود.

به جای استفاده از ضمیر «تو» در ابراز احساسات بهتر است بگویید:

- عصبانی‌ام
- آزرده‌ام

بایدها و نبایدها

بایدها و نبایدها الزام‌آور هستند. اگر زیاد برای خود باید و نباید تعیین کنیم، دچار فشار روانی می‌شویم. بایدها و نبایدهایی که برای دیگران به کار می‌بریم نیز می‌توانند باعث بروز سوءتفاهم و تنش در روابط بین فردی ما شوند. برای مثال: «تو باید به من کمک کنی» «تو نباید دیر برسی».

یکی از راه‌های کاهش تنش در روابط زناشویی پرهیز از واژه باید و نباید است؛ به جای آن می‌توان از جمله «بهتر است»، یا «بهتر نیست» استفاده کرد؛ مانند:

- بهتر نیست قبل از تأخیر، من رو در جریان بذاری؟

چرا

«چرا» واژه‌ای است که می‌تواند طرف مقابل را در موضع دفاع و مقاومت قرار دهد. چرا دیر کردی؟ چرا صحبت نمی‌کنی؟ چرا...؟ همه این چراها سبب می‌شوند طرف مقابل به جای توضیح، در مقام دفاع از خود بر آید. به جای کلمه «چرا» می‌توان از «چطور» استفاده کرد. این کلمات هر دو از یک خانواده هستند ولی تأثیر متفاوتی بر طرف مقابل می‌گذارند.

- چطور شد دیر کردی؟
- چطور شد فراموش کردی؟



محتوای پنهان (غیرکلامی)

همان طور که گفتیم ارتباط غیرکلامی بخش مهمی از ارتباط است. مشخصه ارتباط غیرکلامی گوش دادن و توجه به حالت‌های چهره‌ای و بدنی طرف مقابل است.

گوش دادن

گوش دادن با شنیدن متفاوت است. وقتی گوش می‌دهید توجه می‌کنید، نگاه می‌کنید، حضور ذهن دارید و حالت‌های چهره‌ای شما هم به گوینده نشان می‌دهد که در حال گوش دادن هستید.

موانع گوش دادن

- خیال‌پردازی
- نگاه نکردن
- کار کردن در حین گوش دادن
- قضاوت کردن درباره گوینده
- مشغول بودن با تلفن همراه و مواردی از این دست

حالت‌های چهره‌ای

حالت‌های چهره‌ای مواردی مانند لحن کلام، آهنگ صدا، حرکات ابروها، ریشخند، پوزخند و حالت نگاه را در بر می‌گیرند. همه می‌دانیم که این حالت‌ها تا چه اندازه می‌توانند بر روند رابطه تأثیر بگذارند و باعث بروز سوءتفاهم، تنش، عدم صمیمیت و یا بالعکس شوند.

وضعیت بدنی

نحوه استفاده از دست‌ها، راه رفتن یا نشستن می‌توانند در روند رابطه مؤثر باشند. فرض کنید کسی در حال صحبت کردن است و شنونده با دست‌هایش بازی می‌کند و یا سرش را به اطراف تکان می‌دهد یا راه می‌رود. این وضعیت‌ها می‌توانند سبب ایجاد تنش در رابطه شوند.

بسیاری از زوجها از این شکایت دارند که همسرشان به حرفشان گوش نمی‌دهد. موقع حرف زدنشان به کار دیگری مشغول می‌شود. وقتی وارد منزل می‌شود نسبت به آن‌ها بی‌اعتناست یا صحبت او را قطع می‌کند.

اگر در پی صمیمیت در رابطه هستید، لازم است که اصول ارتباط کلامی و غیرکلامی را یاد بگیرید و به کار ببندید.

مهارت‌های ارتباط مؤثر بین همسران

گوش دادن، ابراز احساسات مثبت، ابراز رنجش و آزرده‌گی، ابراز انتظارات و خواسته‌ها و انتقاد سازنده همگی به نزدیک‌تر شدن هر چه بیشتر زوج‌ها به یکدیگر کمک می‌کنند. در این بین، گوش دادن بسیار مهم است. وقتی به همسران گوش می‌دهید او احساس می‌کند که وی را درک کرده‌اید، برایش اهمیت قائل هستید و به او علاقه‌مندید. گوش دادن را می‌توان با حالت چهره‌ای مناسب همراه کرد، مانند نگاه دقیق، لبخند زدن و سایر مواردی از این دست.

انعکاس احساس، فنی است که به کمک آن می‌توانید احساسات همسران را درک و احساسات خود را به وی منتقل کنید.

برای مثال به وی بگویید: به نظر می‌رسد که ناراحتی...

بهتر است در انعکاس احساس از واژه «به نظر می‌رسد» استفاده کنید.

خلاصه کردن

گاهی اوقات لازم است، کلام همسران را خلاصه کنید. این کار دو فایده دارد:

- به همسران این احساس را می‌دهد که به حرف‌هایش گوش داده‌اید و او را درک کرده‌اید.
- اگر برداشت شما از صحبت‌های او اشتباه باشد، وی می‌تواند این اشتباه را اصلاح نماید.

برای مثال به وی بگویید: پس با این حرف‌هایی که برام زدی معلومه که دیروز توی مهمونی از رفتارم خوشت نیومده.

همدلی

همدلی یکی از مهم‌ترین مهارت‌های ارتباطی است. همدلی یعنی خودتان را به جای دیگری بگذارید و سعی کنید از دید او به موضوع یا ماجرا نگاه کنید. همدلی باعث نزدیک‌تر شدن هر چه بیشتر زوج‌ها به هم می‌شود. برای ایجاد همدلی می‌توان از جملات «متوجه هستم، درک می‌کنم، می‌فهمم» استفاده کرد.

برای مثال می‌توان گفت: «می‌فهمم که این موضوع چقدر می‌تونه برات سخت باشه».

رفتار حمایت‌گرانه

برخی از زوج‌ها به دنبال بروز اختلاف با یکدیگر قهر می‌کنند یا از هم فاصله می‌گیرند، این رفتارها نه تنها به حل مشکل منجر نمی‌شود، بلکه زوج‌ها را از هم دور می‌کند. به جای این کار بهتر است به هم نزدیک شوید، یکدیگر را درک کنید و از هم حمایت کنید.

خانواده کانون محبت، توجه و احترام اعضا به یکدیگر است. از سویی، کودک در محیط امن و محبت‌آمیز خانواده رشد می‌کند و رفتارهایی را که از پدر و مادر می‌بیند، الگو قرار می‌دهد؛ بنابراین آموختن مهارت‌های ارتباطی در رشد و بالندگی سالم خانواده و جامعه بسیار مهم است.

مهارت حل تعارض

گاهی در روابط اجتماعی با اختلاف نظر یا تعارض با دیگران روبرو می‌شویم. در مواردی اختلاف نظرها منجر به کدورت، دلخوری یا قهر می‌شود. در این مواقع هر طرف خود را بدون تقصیر و دیگری را مقصر می‌داند. حل اختلاف و تعارض، مهارتی است که باید آموخته شود. در ادامه بیشتر درباره آن صحبت می‌کنیم.

تعریف تعارض

اختلاف بین دو یا چند نفر را تعارض می‌گویند.

علت تعارض

از آنجایی که انسان‌ها به‌طور طبیعی باهم تفاوت دارند و نوع نگاه و برداشت آن‌ها نسبت به دیگران و مسائل فرق می‌کند، طبیعی است که با یکدیگر دچار اختلاف و تعارض شوند. تعارض و اختلاف داشتن، با دیگران طبیعی است، زیرا همه ما باهم فرق داریم، پس طبیعی است که با یکدیگر دچار اختلاف شویم. آنچه می‌تواند غیرعادی باشد، چگونگی حل اختلاف است که ممکن است نتایج غیرسازنده‌ای داشته باشد.

آیا می‌توان از تعارض جلوگیری کرد؟

تعارض یا اختلاف در روابط بین فردی گریزناپذیر است و امکان جلوگیری از آن همیشه وجود ندارد اما می‌توان با استفاده از روش‌های سالم حل تعارض به حل و فصل مؤثر آن پرداخت.

آیا تعارض بین زوجین همیشه بد است؟

تعارض بین زوجین اجتناب‌ناپذیر است. نداشتن تعارض الزاماً به معنای داشتن رابطه‌ای بهتر نیست؛ زیرا اختلاف به‌خودی‌خود، بد یا خوب نیست بلکه نحوه حل و فصل آن است که می‌تواند به تنش بین فردی دامن بزند و یا به حل مسئله، پویایی رابطه و صمیمیت منجر شود.

روش‌های حل تعارض

روش‌های حل تعارض را می‌توان به دو دسته روش‌های سالم و ناسالم طبقه‌بندی کرد.

روش‌های ناسالم حل تعارض

اجتناب از حل تعارض، قطع کردن رابطه، قهر کردن، سپردن به گذر زمان، کوتاه آمدن و رفتار پرخاشگرانه از جمله روش‌های ناسالم حل تعارض به شمار می‌رود.

اجتناب از حل تعارض

در این حالت افراد از گفت‌وگو درباره تعارض خودداری می‌کنند. دلیل آن، ترس از بالا گرفتن اختلاف یا فقدان مهارت حل تعارض است.

قطع کردن رابطه

عده‌ای از مردم به دنبال اختلاف با دیگری رابطه خود را با وی قطع می‌کنند. چنین چیزی به معنای پاک کردن صورت مسئله است.

قهر کردن

برخی از مردم به دنبال بروز اختلاف با یکدیگر قهر می‌کنند. قهر کردن یک نوع روش اجتنابی برای حل اختلاف است و به حل مشکل منتهی نمی‌شود.

سپردن به گذر زمان

عده‌ای هم حل اختلاف خود با دیگری را به گذر زمان می‌سپارند تا شاید به مرور زمان خودبه‌خود حل شود. این روش نیز مؤثر نیست زیرا چه‌بسا افرادی که به دلیل داشتن اختلاف، سالیان سال با هم قهر بودند ولی اختلافشان هم چنان پابرجا بود.

کوتاه آمدن

یکی دیگر از روش‌های حل تعارض، کوتاه آمدن است. وقتی در برابر کسانی که با آن‌ها اختلاف داریم کوتاه می‌آییم، به این معنا نیست که اختلاف حل شده است بلکه به این معناست که ما به دلایلی از حق خود گذشته‌ایم. این اقدام ممکن است در کوتاه‌مدت مؤثر باشد اما در درازمدت به اختلافات و تنش بین فردی دامن می‌زند.

رفتار پرخاشگرانه

عده‌ای هم به دنبال بروز اختلاف با دیگری دست به پرخاشگری می‌زنند، پرخاشگری می‌تواند به دو شکل دیده شود: انفعالی و فعال. در پرخاشگری انفعالی افراد با نیش و کنایه زدن و بدگویی در غیاب دیگری خشم خود را خالی می‌کنند، اما در پرخاشگری فعال فرد فعالانه دست به پرخاشگری می‌زند. برای مثال فحاشی می‌کند، کنک‌کاری راه می‌اندازد

و



در مقابل این روش‌های ناسالم، می‌توان برای حل مؤثر تعارض از روش‌های سالم بهره برد.

روش‌های سالم حل تعارض

کلید طلایی حل تعارض، «مذاکره» است. اگر می‌خواهید مشکل خود را با دیگران حل کنید، چاره‌ای جز مذاکره ندارید؛ چه بسا کشورهایی که پس از سال‌ها جنگ در نهایت ناچار شدند پشت میز بنشینند و در مورد مشکلاتشان با هم مذاکره کنند.

مذاکره چیست؟

مذاکره یعنی گفت‌وگوی بین دو یا چند نفر که با هدف خاصی که عموماً رسیدن به یک راه حل و یا حل اختلاف است، صورت می‌گیرد.

مذاکره کردن مستلزم این است که گوینده به‌دقت، شفاف و ساده حرف‌ها و فکرها را بیان کند و به دیگری نیز چنین اجازه‌ای بدهد. مذاکره باید در فضا و زمان مناسب صورت بگیرد و دو طرف مذاکره حال خوبی داشته باشند. با داشتن خستگی، گرسنگی و سردرد نمی‌توان یک مذاکره را به‌خوبی پیش برد.

شرایط مذاکره

دو طرف تمایل به گفت‌وگو داشته باشند.

یک موضوع مشخص انتخاب شود و در موردش صحبت شود.

دو طرف به‌دقت به صحبت هم گوش دهند.

به جای گشتن به دنبال مقصر، به جست‌وجوی راه‌حلی برای حل اختلاف پرداخته شود.

به طرف دیگر مذاکره نیز اجازه و فرصت گفت‌وگو داده شود.

گوش دادن

گوش دادن با شنیدن فرق می‌کند. وقتی به صحبت کسی گوش می‌دهید، یعنی سراپا توجه و گوش هستید. این رفتار در گوینده این احساس را ایجاد می‌کند که شما برایش اهمیت قائل هستید و به‌دقت به حرف‌هایش گوش می‌دهید. در روند حل اختلاف، گوش دادن دقیق باعث می‌شود که با دیدگاه طرف مقابل آشنا شوید. این کار از احتمال ایجاد سوءتفاهم در روابط بین فردی می‌کاهد. بعضی از محققان معتقدند که بالغ بر ۰۸ درصد تعارضات از طریق مراوده و ارتباط خوب و استفاده از مهارت خوب گوش دادن قابل حل شدن است.

اجازه صحبت به دیگری دادن

مذاکره همان‌طور که از نامش پیداست گفت‌وگوی دوفره است. دو طرف باید به هم فرصت صحبت و گفت‌وگو بدهند. در حین صحبت دیگری سراپا گوش باشند و صحبت طرف مقابل را قطع نکنند.

مشخص کردن نوع تعارض: حل شدنی و گذرا یا مداوم و ثابت

وقتی با فردی ازدواج می‌کنیم، به‌ناچار ممکن است با تعارضاتی در طول زندگی روبه‌رو شویم که الزاماً راه‌حل مشترکی برای آن پیدا نمی‌کنیم. این قضیه می‌تواند ناشی از تفاوت کلی دیدگاه در موضوعاتی خاص، یا ناشی از تفاوت در شخصیت افراد باشد و معمولاً معانی عمیق و متعددی در پس آن پنهان است. مسئله مهم اداره کردن این تعارضات به‌جای تلاش برای حل کردن آن‌هاست.

پرداختن به مسئله و دنبال مقصر نگشتن

مذاکره مؤثر مستلزم این است که دو نفر به مسئله و راه‌حل‌های آن بپردازند. دنبال مقصر نباشند. دنبال مقصر بودن، یکی از موانع مهم مذاکره به منظور حل اختلاف است.

راه‌حل ارائه دادن

حل مسئله و اختلاف، با ارائه راه‌حل‌هایی از دو طرف امکان‌پذیر است؛ بنابراین دو طرف مذاکره باید راه‌حل ارائه دهند و در ارائه راه‌حل به نظر و دیدگاه دیگری توجه کنند.

پرداختن به یک مسئله (نه بیشتر)

امکان حل همه مسائل در یک جلسه مقدور نیست؛ بنابراین کسانی که در پی حل مسئله یا حل تعارض هستند، بهتر است ابتدا موضوع مهم‌تر مورد اختلاف را انتخاب کنند و به آن بپردازند. پس از حل و فصل یک مسئله می‌توان به مسئله‌ی دیگری پرداخت.

جدا کردن احساس از رفتار

ممکن است نسبت به کسی که با او مذاکره می‌کنیم، احساس خوبی نداشته باشیم؛ اگر قرار باشد احساسات خود را دخالت دهیم، مذاکره خوب پیش نمی‌رود. بهترین کار این است که احساس خود را وارد فرآیند مذاکره نکنیم. به مسئله بپردازیم و دنبال راه‌حل‌هایی برای حل مسئله باشیم.

همدلی کردن

همدلی یعنی بتوانید خود را به جای طرف مقابل بگذارید و از دید او به موضوع و مشکل نگاه کنید. نگرستن از زاویه دیگری به ما کمک می‌کند تا در ارائه راه‌حل‌ها، منافع و رضایت طرف مقابل را نیز در نظر بگیریم.



نکته: همدلی کردن با همدردی و دلسوزی متفاوت است. هنگام دلسوزی ممکن است ما بخواهیم نظر و راه‌حل‌های خودمان را به طرف مقابل القاء کنیم. ما فکر می‌کنیم با این کار به شخص کمک می‌کنیم اما با این کار حق تصمیم‌گیری را از فرد سلب کرده‌ایم، همچنین ممکن است نتوانیم همه جنبه‌های منفی آن راه‌حل را برای فرد در نظر بگیریم.

فن وقفه

این فن زمانی به کار می‌آید که دو نفر در حین گفت‌وگو آرامش و خوش‌رویی‌شان را از دست می‌دهند و برانگیخته و عصبی می‌شوند. باید به دو طرف مذاکره یاد داد قبل از آنکه عصبانی شوند و به هم بریزند، موقتاً به گفت‌وگو خاتمه دهند تا دوباره آرامش خود را به دست آورند. وقفه را می‌توان به دو شکل به کار گرفت:

(۱) ترک اتاق: یکی از دو طرف مذاکره می‌تواند به دنبال عصبانی شدن طرف مقابل و یا به دنبال این احساس که هر لحظه امکان دارد طرف مقابل عصبانی شود، اتاق را ترک کند و به اتاق دیگری برود و خود را به کار دیگری مشغول کند تا هرگاه طرف مقابل آرام شد، مجدداً صحبت را از سر گیرند. اگر فردی احساس کرد که در حین گفت‌وگو برانگیخته و عصبی شده است، بهتر است با درخواست از طرف مقابل برای ختم گفت‌وگو و پرداختن به آن در فرصت دیگر زمان بخرد. این وقفه به هر دوی آن‌ها کمک می‌کند تا فرصتی به خودشان بدهند و پس از کسب آرامش، مجدداً به گفت‌وگو ادامه دهند.

(۲) دو طرف گفت‌وگو می‌توانند به توافق برسند که یکی از آن‌ها برای چند دقیقه تا چند ساعت محل را ترک کند و زمانی برگردد که آرامش خود را باز یافته است.

«به نظرم بهتره فعلاً به صحبت‌هامون خاتمه بدیم. در حال حاضر هر دوی ما خسته و عصبی هستیم و الان زمان مناسبی برای صحبت و گفت‌وگو نیست، زمانی ادامه می‌دیم که آرامش‌مون رو دوباره به دست آوردیم.»



خودمراقبتی در فضای مجازی



خودمراقبتی در فضای مجازی

فضای مجازی چیست؟

فضای مجازی شامل موارد زیر است:

الف زیر ساخت‌های فیزیکی و ابزار ارتباط راه دور

ب شبکه‌های کامپیوتری و ارتباط آن‌ها (اینترنت)

ج اینترنت

فضای مجازی هم در ارتباطها استفاده می‌شود و هم پدیده‌ای اجتماعی است. 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.

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 مزایا و معایب آن دریافت کنیم. از خطرات بالقوه‌ی 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

اعتیاد به اینترنت، استفاده زیاد از اینترنت و فضای مجازی است. این پدیده می‌تواند منجر به افزایش انزوا، افسردگی، مشکلات خانوادگی، طلاق، افت تحصیلی و از دست دادن شغل شود. همچنین ممکن است فرد با بدهی مالی به خاطر رفتارهای وسواس گونه‌ی قمار اینترنتی و خرید اینترنتی مواجه شود. 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.

چگونه از اعتیاد به اینترنت و کامپیوتر جلوگیری کنیم؟

ثابت مدت زمان و تعداد دفعات استفاده از اینترنت و کامپیوتر

تعیین مدت زمان مشخص از پیش تعیین شده برای استفاده از اینترنت و کامپیوتر



درمان علت زمینه ای استفاده از اینترنت و کامپیوتر (اضطراب یکی از علت های شایع استفاده زیاد از اینترنت و کامپیوتر می باشد).

داشتن گروه حمایتی (داشتن گروه های حمایتی می تواند موقع اضطراب و بحران ها به فرد کمک کند که به جای استفاده از اینترنت و کامپیوتر برای فراموشی مشکلات، از حمایت آنان برای حل مشکلات خود بهره ببرد).

جایگزین کردن کار با اینترنت و کامپیوتر با فعالیت های سالم و تفریحی

صحبت کردن با افراد به جای فرستادن پیامک

کپی کردن اطلاعاتی که نیاز به خواندن دارد و یا چاپ کردن آن ها

جمعیت خاص

کودکان و نوجوانان برای یادگیری مهارت های تحصیلی و اجتماعی، انجام تکالیف و پروژه های تحصیلی می توانند از کامپیوتر و اینترنت بهره ببرند؛ اما به دلیل اینکه ممکن است در معرض اطلاعات ناخواسته یا ناامن قرار گیرند، یا از طریق افرادی مورد آزار و اذیت قرار گیرند، تبعات منفی که ایجاد می شود در این گروه پر رنگتر است. بنابراین لازم است برای حقوق و میزان دسترسی این گروه، برنامه ریزی کرد. قوانین و حقوق کودکان که برای استفاده از اینترنت وضع شده است، صرف نظر از سن، جنس، غنی و فقیر بودن آن ها، در همه جای دنیا قابل اجراست.

راهنمای استفاده از کامپیوتر و اینترنت برای والدین

از چه سنی به فرزندم اجازه کار با کامپیوتر، اینترنت و دیگر وسایل الکترونیکی را بدهم؟

با توجه به فراگیر بودن استفاده از این ابزار و در دسترس بودن آن ها، معمولا کودکان به محض اینکه راه می افتند و توانایی صحبت کردن را پیدا می کنند استفاده از این وسایل برایشان جذاب می شود. همچنین نیازهای آموزشی که امروزه با این وسایل برطرف می شود نیز سن استفاده از این ابزارها را پایین می آورد.

برای استفاده از کامپیوتر و اینترنت شاید درست نباشد که یک قاعده ثابت در نظر بگیریم. به دلیل پیشرفت تکنولوژی و تغییر سبک زندگی خانواده ها، استفاده از موبایل، تبلت و اینترنت، بیشتر از گذشته اهمیت پیدا کرده و کودکان نیز از این قاعده مستثنا نیستند. برای تعیین زمان مناسب استفاده از این ابزارها باید به شرایط خانواده، نحوه تربیت خانوادگی، شرایط کودک و ... نیز توجه داشت.

قبل از شروع استفاده از کامپیوتر و اینترنت

در رابطه با اینترنت و خدمات اینترنتی که کودکان استفاده می‌کند آموزش ببینید.

برای اینکه بدانید چگونه می‌توانید با اینترنت کار کنید، چطور می‌توانید بر روی فرزندان نظارت داشته باشید و کامپیوتر خانگی خود را برای کنترل بیشتر تنظیم کنید، آموزش ببینید. لازم است بدانید که فرزندان در چه مکان‌های دیگری جز خانه، دسترسی به کامپیوتر و اینترنت دارد. مثلاً در کتابخانه‌های عمومی، خانه دوستانش و دیگر مکان‌ها.

به کودک برای استفاده‌ی امن از اینترنت آموزش دهید.

در خانواده راجع به اهمیت امنیت اینترنتی صحبت کنید و اینطور تلقی نکنید که فرزندم خودش اطلاع دارد. متناسب با سن کودک می‌توان آزادی عمل بیشتری به او داد. اگر از سنین پایین‌تر آموزش لازم را در این زمینه دیده باشد، احتمال آسیب و مشکل در سنین نوجوانی و بزرگسالی کمتر خواهد بود.

تنظیم محل کامپیوتر: اگر کامپیوتر در اتاق خواب است به مکان‌های عمومی‌تر خانه تغییر مکان داده شود تا نظارت بهتری فراهم شود. همینطور اگر فرزندان از تلفن یا دیگر وسایلی استفاده می‌کند که به اینترنت متصل است، باید تحت نظارت شما باشد.

اطمینان از نصب نرم افزار مناسب بر روی کامپیوتر برای تامین امنیت.

مرورگر مناسب برای جستجو در اینترنت.

وضع قوانین برای استفاده از اینترنت برای کودک و نوجوان هنگام استفاده.

به فرزندان از قبل اطلاع دهید که به استفاده از اینترنت او نظارت دارید و به صورت مخفیانه این کار را انجام ندهید. نام کاربری و رمز ورود حساب‌های آنلاین فرزندان را بدانید. حتی در ابتدای استفاده از اینترنت به عنوان مثال زمان ایجاد و استفاده از صفحه‌های اجتماعی یا ایمیل با او همراه باشید. بخش راهنمای استفاده از اینترنت این بسته را در اختیار فرزندان قرار دهید.

درگیر استفاده‌ی کودک و نوجوان از اینترنت باشید. با فرزندان به صورت آنلاین وقت بگذرانید. اجازه دهید از فعالیت‌های آنلاین مورد علاقه‌اش با شما صحبت کند. از جنبه‌های مثبت اینترنت با او لذت ببرید.

به کودک برای ساختن پروفایل کمک کنید تا مطمئن شوید که اطلاعات بیش از حد شخصی را در آن قرار نمی‌دهد.

برقراری ارتباط موثر با کودک و نوجوان. کودک یا نوجوانتان نیاز دارد که هنگام ایجاد دردسر به راحتی با شما مشورت کند بدون آن که بترسد که برایش مشکلی ایجاد شود. به عنوان مثال در صورت آشنایی با افراد غریبه و یا هر موردی که به نظر عادی نبود، با



شما صحبت کند و شما را در جریان قرار دهد. برایش توضیح دهید ممکن است چیزهایی را آنلاین ببیند و بخواند که نادرست باشد.

با رعایت همه موارد باز هم شما نمی‌توانید نظارت کامل داشته باشید، بنابراین آموزش به فرزندان بسیار مهم است. هم درباره جنبه‌های مثبت و هم درباره جنبه‌های منفی استفاده از اینترنت با فرزندان صحبت کنید. صبر نکنید تا اتفاقی بیفتد و بعد درباره آن صحبت کنید، از قبل برای آن برنامه‌ریزی داشته باشید و آموزش‌ها و منابع اطلاعاتی لازم را در اختیارش قرار دهید.

وقتی احساس می‌شود کودک در معرض آسیب است چه رفتاری داشته باشیم؟

مراقب برخورد اول باشید:

برخورد والدین در مقابل مشاهده نخستین بار از انجام این رفتار بسیار حائز اهمیت است. وقتی برای اولین بار از این عمل کودک اطلاع پیدا می‌کنید باید تلاش کنید تا آرامش خود را حفظ کنید. رفتارهای خشن و بسیار تند با کودک که زمینه را برای ایجاد مسائلی دیگر از جمله دروغ‌گویی فراهم می‌سازد، نداشته باشید.

اشتباهش را با روش قابل فهم توضیح دهید:

بهترین روش آن است که بد بودن این کار و نیز آسیب‌های احتمالی ناشی از این موقعیت را به شیوه‌ای قابل فهم برایش توضیح دهید.

از کودک حمایت کنید:

شرایطی فراهم کنید تا بدون ترس درباره مسائش با شما صحبت کند.

شرایط را برای جبران اشتباهش فراهم کنید:

بدون آن که عزت نفس و شخصیت کودک زیر سوال رود شرایط را برای جبران این اشتباهش فراهم کنید. به عنوان مثال عذر خواهی کند. او را بیش از حد سرزنش نکنید.

بیشتر با او صحبت کنید و برایش وقت بگذارید:

نظارت دقیق‌تری داشته باشید، لازم است یادآوری کنید که نظارت شما برای حفظ امنیت خود او است. به خصوص با بالا رفتن سن کودک و رسیدن به سن نوجوانی، فرزندان نیاز بیشتری به آزادی دارد. سعی کنید در هر مرحله و هر سنی آموزش‌ها و راهکارهای لازم را ارائه دهید تا در این سنین بتوانید آزادی بیشتری به او دهید.

خودتان الگو باشید:

یکی از راه‌های مناسب برای آموزش رعایت قوانین، مراعات آن‌ها توسط خود والدین است.

در صورت نیاز به روانشناس یا روانپزشک مراجعه کنید:

اگر کودک شما به دفعات از قوانین اطاعت نکرده و این امر موجب آسیب دیدن موقعیت های تحصیلی و ارتباطی او شده است، ضرورت دارد که از راهنمایی‌هایی روان شناس یا روان پزشک نیز استفاده کنید.

