

۳۸

بهداشت بلوغ و نوجوانی

جلد دوم

(ویژه ی دانش آموزان دفتر مقطع راهنمایی)

سرشناسه: صباغ، فرشته - چویدار، ندا - خدایی، غلامحسین
عنوان و پدیدار: بهداشت بلوغ و نوجوانی جلد دوم (تغییرات رفتاری و روانی و اجتماعی) / تألیف: فرشته صباغ - دکتر ندا چویدار - دکتر غلامحسین خدایی
مشخصات نشر: مشهد: سخن گستر، ۱۳۸۷
مشخصات ظاهری: ۴۰ ص (رقعی)
شابک: 978-964-477-574-1
یادداشت: فیبا
موضوع: بلوغ و نوجوانی
رده بندی کنگره: ۸۰ ف ۲ الف ۱ / ۹۸۶
رده بندی دیویی: ۱ قا ۶
شماره کتابخانه ملی ایران: ۲۲۶۵۳ - ۸۷ م

نام کتاب: بهداشت بلوغ و نوجوانی، جلد دوم (تغییرات رفتاری و روانی و اجتماعی)
تألیف: فرشته صباغ - دکتر ندا چویدار - دکتر غلامحسین خدایی
بررسی و تأیید علمی: دکتر عاطفه سلطانی فر - جواد بهادرخان
ویراستار: غلامرضا زعیم زاده
تهیه شده در: واحد سلامت نوجوانان، جوانان و مدارس
انتشارات: سخن گستر و مرکز بهداشت استان
صفحه آرای: گرافیک طاهیا ۰۹۸۸۱۰۰۹۱۵۳۱۰۰
لیتوگرافی: رایان اسکتر ۵۸۲۵۴۹۳
چاپخانه: کتیبه ۸۵۳۰۸۰۸
نوبت چاپ: اول / زمستان ۸۷
شمارگان: ۵۰۰ جلد
قیمت: ۱۲۰۰۰ ریال
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۷۷-۵۷۴-۱

انتشارات سخن گستر
مشهد، بین این سینای ۱۶ و پاستور، شماره ۱۷۳ تلفن: ۸۴۳۹۹۵۵

کلیه حقوق قانونی این اثر متعلق به مرکز بهداشت استان می باشد.

این خودآموز با حمایت مدیریت امور اجتماعی و مشارکتهای همگانی شهرداری مشهد تهیه شده و در مدارس رایگان توزیع می گردد.

فهرست مطالب

۵	پیشگفتار
۶	سخنی با خواننده
۷	اهمیت بلوغ و نوجوانی
۹	تغییرات رفتاری، روانی و اجتماعی در دوران بلوغ
۹	* تغییرات ذهنی
۱۵	* تغییرات عاطفی
۱۸	مهارت مقابله با هیجانها
۱۸	* عصبانیت
۲۲	* افسردگی
۲۶	* اضطراب
۲۸	ارتباط و چگونگی برقراری روابط بین فردی
۲۸	* خجالت و کم رویی
۲۹	* رعایت حریم شخصی دیگران
۳۱	تغییرات مربوط به روابط اجتماعی
۳۴	* رفتار قاطعانه و انواع آن
۳۶	* رفتار قاطعانه در موقعیت های پر خطر
۳۹	* مهارت حل مساله
۴۰	منابع

بستگزار:

در سال‌های اخیر تغییرات عمده‌ای در روند زندگی انسان‌ها به وجود آمده است. رشد و پیشرفت امکانات، تکنولوژی، افزایش جمعیت، فقر و فقدان آموزش‌های لازم جهت مقابله با این تغییرات از عواملی هستند که ممکن است زندگی هر فرد را تهدید کند. در این شرایط نوجوانان به دلیل ویژگی‌های خاص در معرض آسیب‌پذیری بیشتری قرار دارند.

با توجه به این که بخش عظیمی از جمعیت کشور ما را نوجوانان تشکیل می‌دهند لذا پرداختن به مسایل مختلف مرتبط با نوجوانان از جمله بهداشت آنان از اهمیت بسیاری برخوردار است. در طول زندگی انسان چند واقعه دارای اهمیت زیادی می‌باشد که می‌تواند به عنوان نقطه‌ی عطفی در زندگی مطرح باشد که بلوغ یکی از آن‌ها است. بسیاری از مشکلات جسمی روانی و اجتماعی مانند بیماری‌های عفونی، ازدواج‌های ناموفق، حاملگی‌های زودرس و پرخطر، مرگ و میر مادر و کودک و مشکلات ناشی از آن که در دوران بزرگسالی ایجاد می‌شود برخاسته از نارسایی‌ها و کمبودهای دوران نوجوانی است.

توجه به بلوغ نه تنها برای نوجوان بلکه برای خانواده و جامعه ضروری و سودمند است. امید است کتاب خودآموز حاضر که با همت ۳ نفر از همکاران محترم این مرکز و حمایت مادی و معنوی معاونت محترم فرهنگی و اجتماعی شهرداری مشهد تهیه و تدوین گردیده است بتواند با توانمند سازی دختران نوجوان جهت مقابله و پیش گیری از رفتارهای پرخطر در این سنین، ثمر بخش بوده و حاصل آن ارتقای سطح آگاهی و دانش عمومی در زمینه‌ی بهداشت نوجوانان باشد.

دکتر محمد رضا مجیدی

معاون بهداشتی دانشگاه و رئیس مرکز

بهداشت استان خراسان رضوی

سخنی با خواننده :

نوجوان عزیز ، شما می توانید زندگی بهتری داشته باشید . زندگی که از آن لذت ببرید و روز به روز از سلامت جسمی ، روانی و اجتماعی بالاتری برخوردار گردید . از آن جا که ارتقای سلامت و برخورداری از زندگی بهتر که بتواند رضایت فرد را فراهم کند بدون داشتن مهارت بهداشتی امکان پذیر نیست ، کتاب خودآموز حاضر جهت آموزش مسایل دوران بلوغ برای شما تهیه شده است . این کتاب به پرسش هایی که معمولاً در ذهن شما عزیزانی که در دوران بلوغ به سر می برید وجود دارد ، تا حد زیادی پاسخ می دهد .

سؤال هایی از قبیل :

* بلوغ چیست و زمان شروع آن چه سنی است ؟
* تغییرات مربوط به بدن شامل چه مواردی است ؟
* برای این که احساس بهتری را در این دوران تجربه کنیم چه کاری انجام دهیم ؟
* منظور از تغییرات روانی ، رفتاری دوران بلوغ چیست ؟
* چطور می توانیم با تغییرات روانی رفتاری در این دوران کنار بیاییم ؟
و سؤال های دیگری که امید است مطالعه این کتاب بتواند به شما نوجوان عزیز کمک کند تا ضمن دست یابی به پاسخ سؤال های خود ، این دوره را بهتر گذرانده و آینده ای سالم ، موفق و شادتری داشته باشید .

نظرها ، پیشنهادها و سؤال های شما می تواند به ما کمک کند تا مطالب را در صورت نیاز مورد بازنگری قرار داده و مطالب بهتری را در سال های آینده برای شما و دوستان شما تهیه کنیم .

پس با ما ارتباط داشته باشید و با ارسال نظرات ، باورها و عقاید و مشکلات خود ما را در انجام این مهم کمک کنید .

آدرس ما : مشهد - انتهای خیابان سناباد - مرکز بهداشت استان خراسان رضوی

واحد سلامت نوجوانان جوانان و مدارس

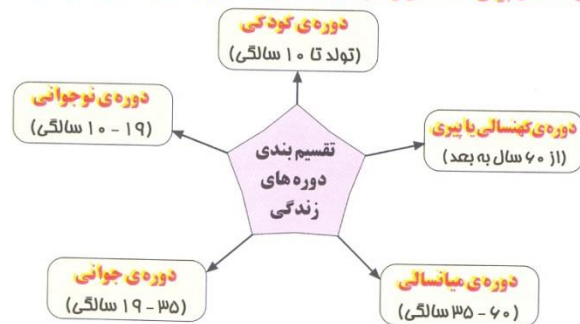
با آرزوی سلامتی و موفقیت روز افزون شما
مؤلفین

اهمیت بلوغ و نوجوانی :

دوره ی نوجوانی ، دوره ی تغییر است و بلوغ ، دوره ی رشدی است که بین کودکی و بزرگسالی قرار دارد . نوجوان نه کودک است و نه بزرگسال و بلوغ دوره ی گذر از عرصه ی کودکی به بزرگسالی و کسب قدرت باروری است . بلوغ فرایندی طبیعی است که در تمام انسان ها رخ می دهد . تغییرات چشمگیری چون بلوغ در هیچ دوره ی دیگری از زندگی به جز کودکی رخ نمی دهد . در این دوره سیستم غدد داخلی تکامل یافته و موجب تغییرات فیزیکی بدن می شود . عادت کردن به این وضعیت جدید ممکن است مدت ها طول بکشد .

البته باید دانست که بلوغ یک حادثه ی ناگهانی نیست که یک باره اتفاق بیفتد بلکه رشد و تکامل انسان از بدو تولد شروع شده و در دوره ی کودکی ادامه دارد . در دوره ی بلوغ رشد جسمی و تغییر و تحولات روانی بسیار سریع است . تغییر جسمی قابل دیدن است و در اکثر افراد کمابیش شباهت دارد ، در تعریف بلوغ باید گفت : بلوغ یک سلسله تغییرات جسمی و روانی است که به دنبال هم اتفاق می افتد و در پایان این دوره دختران آمادگی کافی برای تکامل جسمی ، روانی و همین طور زن شدن را پیدا می کنند .

روان شناسان برای مطالعه ی رفتارهای انسان ، زندگی را به دوره هایی تقسیم کرده اند :



در حال حاضر ۲۵٪ جمعیت کشور در سنین نوجوانی قرار دارند. تغییرات روانی و رفتاری دوران بلوغ در مراحل مختلف آن متفاوت است و داشتن اطلاعات درست از این تغییرات به نوجوان کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسد و در برابر مشکلات، فکر کرده و موضوع را تجزیه و تحلیل نموده و راه حل منطقی را برگزیند. به نظر شما ویژگی‌های دوره‌ی نوجوانی چیست؟

دوره‌ی نوجوانی دوره‌ای پر از تغییر و تحول است. تغییرات دوره‌ی نوجوانی را می‌توان در دو دسته‌ی کلی تقسیم‌بندی کرد:

❖ تغییرات مربوط به بدن (رشد جسمانی)

❖ تغییرات روانی، رفتاری (رشد ذهنی و فکری - رشد عاطفی - رشد اجتماعی و معنوی)
امید است با مطالعه‌ی مطالب این کتاب احساس بهتری را در دوران بلوغ تجربه کنید و برای سؤال‌ها و ابهام‌های به وجود آمده در ذهن خود پاسخ بهتری پیدا کنید.

تغییرات رفتاری، روانی و اجتماعی در دوران بلوغ:

تغییرات ذهنی و فکری:

❖ ملیحه در شهرستان دور افتاده‌ای زندگی می‌کند، با این حال توانست سال اول در کنکور قبول شود. او عضو انجمن خوشنویسان ایران است و مدرک خوشنویسی خود را سال گذشته گرفته است. علاوه بر این عضو تیم والیبال دانشگاه خود نیز هست او رمز موفقیت خود را استفاده درست از زمان و برنامه ریزی صحیح می‌داند.

❖ اکرم چند سال پس از آن که نتوانست در کنکور قبول شود ازدواج کرد در ابتدای ازدواج با سختی‌های بسیار زیادی روبه‌رو شد. هیچ‌یک از کارهای خانه را بلد نبود و باید همه چیز را از ابتدا می‌آموخت. او احساس خوبی در مورد خودش نداشت فکر می‌کرد که دوره نوجوانی‌اش را به بطلالت گذرانده است و افسوس می‌خورد زیرا در آن زمان نه به درس اهمیت می‌داد و نه به کار دیگری می‌پرداخت تنها کاری که می‌کرد آن بود که همراه مادر و خواهرش بیرون بروند و به تماشای مغازه‌ها و قیمت کردن اجناس و پوشاک بپردازند و یا به مهمانی بروند.

❖ مریم پانزده ساله است. او نسبت به دیگران بسیار حساس است و از نگاه مردم احساس ناراحتی می‌کند. او فکر می‌کند که در خیابان و یا مهمانی همه به او نگاه می‌کنند. به همین دلیل سعی می‌کند بهترین نوع لباس پوشیدن، حرف زدن و یا غذا خوردن را از خود نشان دهد و دایم از اطرافیان سؤال می‌کند این لباسم خوب است یا نه؟ و یا در مهمانی‌ها دور از دیگران می‌نشیند تا دیگران کمتر به او توجه کنند.

❖ رویا هنگامی که سوار اتوبوس می‌شود و همه به او نگاه می‌کنند ناراحت می‌شود او گاهی اوقات احساس می‌کند «نکنند من کار اشتباهی می‌کنم که مردم به من نگاه می‌کنند» سعی می‌کند از جلوی مردمی که در صف اتوبوس یا تاکسی ایستاده‌اند رد نشود چون احساس می‌کند همه به او نگاه می‌کنند.

❖ مونا به تازگی پایین شلوار خود را تو داده است ولی احساس می‌کند یکی از دم پاهای شلوار او حدود نیم سانت بلندتر از دیگری است و موقعی که در خیابان و یا در

مصدر سر را همی روید فکر می کنند همه دایم به شلوار او نگاه می کنند و از این که دمایهای شلوار او یک انداز نیست تعجب گیرند و او را مسخره می کنند .

یکی از تغییرات مهمی که در دوره ی نوجوانی صورت می گیرد رشد ذهنی و فکری فوق العاده است . از جمله این تغییرات توانایی حافظه می باشد . یعنی فرد نسبت به دوران کودکی می تواند مطالب بیشتری را به ذهن بسپارد و از آن مهم تر می تواند دنیا را به شیوه ی متفاوت تری ببیند . در این دوره در نوجوان **تفکر انتزاعی** ایجاد می شود . آنان دارای تفکر عمیق و پیچیده تری هستند . نسبت به دوران کودکی فکریهای بیشتری در ذهنشان به وجود می آید و می توانند مسایل بیشتر و پیچیده تری را حل کنند . می توانند چند اتفاق را در ذهنشان بیاورند و از آن چند اتفاق به یک نتیجه برسند . مثلاً : مادرم دیروز گفت که خرید نرفته است ، امروز به پدرم توصیه کرد که حتماً به بانک برود و چند روز پیش هم با خاله ام در مورد وام بانکی صحبت می کرد . پس ممکن است ما در حال حاضر مشکل مالی داشته باشیم .

شاید به دست آوردن این توانایی فکری در دوران نوجوانی باعث شود که نوجوانان گاهی نظر بزرگسالان را قبول نداشته باشند و فکر کنند خودشان درست فکر می کنند . ولی نباید از نظر دور داشت که بزرگسالان علاوه بر توانایی فکر کردن دارای تجربه نیز هستند . پس آن چه بین تفکر نوجوان و بزرگسال تفاوت می گذارد ، رشد هوش و فکر نیست ، بلکه در میزان تجربه بیشتری است که یک بزرگسال به خاطر سن بالاتر آموخته است . به این ترتیب دوره ی نوجوانی دوره ی مناسبی برای رشد و شکوفایی ذهنی و روانی فرد است . بسیاری از افراد موفق از دوره ی نوجوانی خود استفاده زیادی کرده و در این دوران توانایی های خود را پرورش داده اند .

از سوی دیگر بسیاری از افرادی که در زندگی خود با ناکامی و شکست روبه رو شده اند دوره ی نوجوانی خود را به بطلان گذرانده اند . بنابراین در دوره ی مهمی بسر می برید که می توانید آینده ی خود را به طور سالمی بسازید و بهتر است که از این دوران طلایی زندگی خود استفاده کنید تا پایه های زندگی دوران بزرگسالی خود را بهتر بسازید .

وقتی از کودکی قبل از سن بلوغ مفهوم ضرب المثل ، جوجه را آخر پاییز می شمارند ، پرسیده شود . می گوید جوجه ها را آخر پاییز می شمارند . اما فردی که به مفهوم واقعی به سن بلوغ رسیده معنی این ضرب المثل را به خوبی تشخیص می دهد و بیان می کند که مقصود این است . در پایان هر کاری نتیجه تلاشمان مشخص می شود . کسی در سن شما این مطلب را می فهمد که اگر در طول سال تلاش نکنند در پایان نتیجه خوبی نمی بینند . در این حالت می گویند فرد به تفکر انتزاعی رسیده است .

فعالیت هایی که در دوره ی نوجوانی بسیار مفید هستند ، عبارتند از :

- * ورزش
- * تحصیل
- * انجام فعالیت های هنری
- * آموختن زبان های مختلف
- * یادگیری مهارت های مختلف گذران زندگی ، مانند فعالیت های مربوط به خانه داری و ...
- اگر به زندگی بسیاری از افراد موفق نگاه کنید متوجه می شوید که بیشتر آنان در این دوران به طور جدی به تمرین ، تجربه ، آموزش و فعالیت پرداخته اند .

برعکس ، آن چه به راحتی می تواند توان و استعداد و انرژی دوره ی نوجوانی را بخشکاند عبارت است از :

- * بی هدفی
- * بی بند و باری
- * استفاده از مواد مخدر
- * درگیری های خانوادگی
- * نداشتن برنامه و وقت گذرانی
- * روابط دختر و پسر و درگیری های ذهنی متعاقب آن

به یاد داشته باشید ذهن انسان مانند یک تلفن ساده دارای یک خط است و همان طور که اگر خط تلفن مشغول باشد نمی تواند پیام های دیگری را ارسال کند ، وقتی ذهن مشغول موضوعی شد دیگر نمی تواند به مسایل و موضوعات دیگری که برایش مهم

است بپردازد در نتیجه با افت یا شکست در آن زمینه روبه رو می شود . شاید همه ی شما تجربه کرده باشید که گاهی اوقات می خواهید درس بخوانید و مدت زیادی وقت صرف می کنید ولی بعد متوجه می شوید که از خط دوم به بعد را متوجه نشده اید و حواستان پرت شده است .



اکثر دانش آموزان در سال های آخر دوره ی راهنمایی تحصیلی و اوایل دوره ی دبیرستان به تفکر انتزاعی دست پیدا می کنند . اما باید دانست که تفکر انتزاعی و هوش فقط یکی از عوامل اساسی در پیشرفت درسی و تحصیلی هستند عوامل دیگر عبارتند از :

- ۱- انگیزه ی پیشرفت
- ۲- امید به موفقیت
- ۳- برنامه ریزی درست تحصیلی
- ۴- اجرای برنامه های تحصیلی
- ۵- هدف گذاری های صحیح
- ۶- علاقه
- ۷- کنجکاوی
- ۸- روحیه مثبت
- ۹- فضای خانوادگی مثبت
- ۱۰- نداشتن اشتغالات فکری
- ۱۱- ارتباط با همسالان با علاقه و روحیه
- ۱۲- عدم افسردگی و سایر احساسات و هیجانات منفی

آن چه در مثال های بالا مشاهده می کنید ، یک پدیده ی شناخته شده و مشخص دوره ی نوجوانی است . نوجوان تصور می کند که همان احساسات و نظراتی که خودش دارد دیگران نیز دارند ، در حالی که واقعیت این است که انسان ها متفاوت هستند به خصوص تفاوت های انسان ها در تفکر ، عقیده و نظرها بسیار زیاد است . واقعیت آن است که مردم آن قدر گرفتار مسایل خود هستند که کمتر وقت دارند به طور دقیق فرد دیگری را زیر نظر بگیرند . گاهی اوقات انسان ها از نگاه های یک دیگر برداشت های اشتباه می کنند . مسلماً نمی توان از نگاه انسان ها پی برد که چه چیزی در ذهنشان می گذرد . فقط می توان حدس زد که الان چه احساس و نظری دارند . برای این که دیگران بفهمند شما چه احساس و افکاری دارید باید با آن ها حرف بزنید و صحبت بکنید . به همین دلیل نیروی بیان در انسان ها این قدر مهم است .

«خطای فکری و صحنه ی تئاتر» از دیگر ویژگی های دوره ی نوجوانی است . در این خطای ذهنی نوجوانان تصور می کنند که همه ی رفتار ، گفتار و اعمال آنان تحت نظر مردم است . به همین دلیل در بسیاری از مواقع دچار خجالت می شوند و گاهی اوقات آن قدر در جلوی جمع خجالت زده و مضطرب هستند که ممکن است نتوانند کاری که کاملاً بر آن تسلط دارند را به درستی انجام دهند .

مثلاً اگر دمپاهای شلوار نوجوان کمی متفاوت باشد ، تصور می کند دیگران هم متوجه این تفاوت هستند . او فکر می کند دیگران همان طوری فکر می کنند که او فکر

می کند و دیگران آن قدر او را زیر نظر گرفته اند که متوجه اختلاف نیم سانتی دمپاهای شلوار او می شوند .

این پدیده ی دوره ی نوجوانی طبیعی است به یاد داشته باشید نه شما هنرپیشه هستید و نه دیگران تماشاچی و نه زندگی شما صحنه تئاتر . بلکه فقط شما با یک



پدیده ی خاص دوره ی نوجوانی روبه رو شده اید . بنابراین ذهن خود را به موضوع های دیگر معطوف کنید ، نه این که دیگران در مورد شما چه تصویری دارند .

بدانید که هیچ فرد دیگری نمی تواند ذهن کسی را بخواند آن چه شما در مورد دیگران فکر می کنید فقط یک سری حدس و گمان است . پس هر وقت احساس کردید دیگران در مورد شما فکر خاصی دارند به خود بگویید :

شاید این فکر من درست نباشد چون معمولاً فکر انسان در این گونه موارد به خطا می رود زیرا انسان ها بسیار متفاوت هستند .

به یاد داشته باشیم:

* یکی از تغییرات مهمی که در دوره ی نوجوانی صورت می گیرد رشد ذهنی و فکری فوق العاده است که از جمله این تغییرات توانایی حافظه است .

* آن چه بین تفکر نوجوان و بزرگسال تفاوت می گذارد ، رشد هوش و فکر نیست بلکه میزان تجربه ی بیشتری است که یک بزرگسال به خاطر سن بالاتر آموخته است .

* دوره ی نوجوانی دوره ی مناسبی برای رشد و شکوفایی ذهنی و روانی فرد است . بسیاری از افراد موفق از دوره ی نوجوانی خود استفاده زیادی کرده و در این دوران توانایی های خود را افزایش داده اند .

* با استفاده ی درست از این دوران طلایی پایه های زندگی بزرگسالی خود را بسازید . با جدی دنبال کردن ورزش ، تحصیل ، انجام فعالیت های هنری و آموختن زبان های مختلف و ...

* باید دانست که هوش و تفکر انتزاعی فقط یکی از عوامل پیشرفت درسی و تحصیلی است عوامل دیگری نظیر انگیزه پیشرفت ، امید به موفقیت ، برنامه ریزی درست تحصیلی ، اجرای برنامه های تحصیلی و هدف گذاری های صحیح در پیشرفت درسی مؤثر هستند .

* هیچ فرد دیگری نمی تواند ذهن کسی را بخواند . آن چه شما در مورد دیگران فکر می کنید فقط یک سری حدس و گمان است . پس هر وقت احساس کردید دیگران در مورد شما فکر خاصی دارند به خود بگویید شاید این فکر من درست نباشد . معمولاً فکر انسان در این گونه موارد به خطا می رود . زیرا انسان ها با یک دیگر تفاوت زیادی دارند . بنابراین ذهن خود را به موضوع های دیگر معطوف کنید نه این که دیگران در مورد شما چه تصویری دارند .

بیشتر بدانیم:

برای این که بهتر بتوانید ، با پدیده ی « خطای فکری و صحنه ی تئاتر » مقابله کنید بدانید که :

- * دیگران در پی انتقاد جویی از شما نیستند .
- * عده ی کمی از مردم که در پی انتقاد جویی از دیگران هستند ، شما هر کاری بکنید حتی اگر بهترین آدم دنیا باشید آنان عیب جویی و انتقاد خواهند کرد .
- * نگاه کردن به دیگران طبیعی ترین واکنشی است که یک انسان به انسان دیگر نشان می دهد و ابتدایی ترین شکل ارتباط است . لذا ما نباید هیچ تعبیر و تفسیر شخصی از نگاه دیگران داشته باشیم .
- * فکر کردن به این که دیگران درباره ی شما چه فکری می کنند فقط حواس شما را پرت می کند و شما را از کاری که در دست انجام دارید دور می سازد به جای آن که همیشه به دیگران و نظر آنها در مورد خودتان فکر کنید ، ذهن و تمرکزتان را به کار خود معطوف کنید .

تغییرات عاطفی:

* نازک گال به تازگی وارد دوره ی نوجوانی گشته و فکر می کند خیلی احساساتی شده ، گاهی مضطرب و نگران است . به خصوص وقتی می خواهند به میهمانی بروند . گاهی اوقات حرف های خانوادگی زن و شوهر به او بر می خورد و گاهی هم احساس عشق و محبت زیادی نسبت به والدین ، دوستان و معلمان خود دارد . در موقع ورزش و تحرک انگار در آسمان ها اسب و احساس غرور و شادی می کند . معلم به او گفته این حالت مریضه به دوره ی نوجوانی است و جای نگرانی ندارد هر چه فعال تر باشید احساس مثبت بیشتری به سرافش می آید .

* من بابا آرامش و راحتی تکالیف خود را انجام می دادم و در این فکر بود که پس از اتمام تکالیفم به درس خواهرم درس رسیدگی کند . او به تازگی کتابی را از دوستش به امانت گرفته بود و متوجه شد که خواهرم بدون اجازه آن را ایرداشته و کتیف و پارچه کرده است . خیلی عصبانی شد به طوریکه کتاب را به گوشه ای پرتاب کرد و بر سر خواهرش فریاد کشید . بدنش می لرزید ، قلب هایش روی هم فشرد می شد و احساس می کرد تمام بدنش

داغ شده است. مدتی طول کشید تا توانست کمی آرام تر شده و به ادامه ی فعالیت های خود مشغول شود ولی هنوز دلش نمی خواست که خواهرش را ببیند.

❖ **مهربان هنگام ناراحتی نمی تواند هیچ کمکی به خود بکند.** او معمولاً به رختخواب می رود و لحاف را روی سرش می کشد تا کسی با او کاری نداشته باشد.

❖ **آرغوان هنگام ناراحتی سعی می کند پیاده روی کند.** چون در این حالت هم آرام تر می شود و هم فکرش بازتر می شود و بهتر می فهمد که چطور خود را از احساسات منفی رها کند و گاهی اوقات به جای پیاده روی، سعی می کند کاری را انجام دهد که در آن کارهای تند داشته باشد و احتیاجی هم به فکر کردن نباشد او می گوید این کار آرامش می کند.

هیجانان و احساسات چیست ؟

هیجانان و احساسات یک تجربه ی درونی است که در مقابل اتفاقات بیرونی و یا درونی در خود حس می کنید. افتخار کردن به خود، آسودگی، ذوق زندگی و شادی از احساس ها و هیجانهای مهم انسان است که در تمام لحظه های زندگی او وجود دارند. این احساسات ممکن است مثبت باشند مثل شادی، سرزندگی و ذوق، افتخار، آسودگی و یا ممکن است منفی باشند مانند ترس، غم، اندوه، اضطراب، تأسف، پشیمانی، حسرت، عصبانیت و مانند آن که نحوه ی بروز این احساسات و شدت آن در افراد مختلف می تواند متفاوت باشد.



شاید بپرسید چرا داشتن هیجان ها و احساس ها در زندگی مهم است ؟

به دلیل این که احساس ها و هیجانان به زندگی انسان ها رنگ می دهند و بخشی از وجود ما هستند. احساس های مثبت، زندگی انسان را با رنگ های شاد تزئین می کنند و احساس های منفی، زندگی انسان را تیره می کنند. اگر در زندگی خود تجربه های مثبت بیشتری داشته باشید، زندگی بهتری را می گذرانید. تلاش همه ی انسان ها برای آن است که زندگی سالم و شادتری داشته باشند و از درد، ناراحتی و رنج زندگی خود بپاهند. یک راه سالم دست یابی به یک زندگی سالم سرشار از شادی و شادابی آن است که به هیجان های خود توجه کنید، از هیجان های منفی کم کنید و به هیجان های مثبت خود بیافزایید.

به یاد داشته باشید احساسات منفی مثل خشم که با تغییرات فیزیولوژیک شدید همراه هستند به شدت برای جسم و روان خطرناک هستند.

تغییرات فیزیولوژیک عبارتند از: به هم خوردن تنفس مانند تند یا کند شدن یا بی نظمی تنفس، افزایش ضربان قلب، سرخ شدن صورت، رنگ پریدگی، گرگرفتگی یا لرز، لرزش دست و پاها و اندام ها و لرزش صدا و مواردی از این قبیل، که در برخی از موارد به این مشکلات جسمی که منشأ روانی دارد بیماری روانی تنی گفته می شود. بیماری های روانی همان بیماری هایی هستند که پزشکان پس از معاینه، بررسی و آزمایش می گویند علت جسمی ندارد بلکه از اعصاب است. پس با توجه به نقش احساسات و هیجانان در زندگی، مهم است که شما به آن توجه کنید.

مهارت مقابله با هیجان ها :

عصبانیت :

آیا تاکنون متوجه شده اید که افکار ما روی احساسات ما تأثیر می گذارد. مثلاً وقتی از فردی عصبانی هستید نسبت به او چه رفتاری نشان می دهید؟ مثل همیشه رفتار می کنید؟ یا رفتارتان عوض می شود؟ وقتی غمگین و غصه دار هستید چه رفتاری نشان می دهید؟ و یا وقتی نگران و مضطرب هستید چگونه رفتار می کنید؟ مثل همیشه هستید یا نه؟

وقتی خیلی شاد و خوشحال هستید چگونه رفتار می کنید؟ یا زمانی که خیلی ذوق زده هستید چه می کنید؟

بسیاری از مردم دچار احساس های منفی می شوند و رفتارهای ناسالمی از خود نشان می دهند. این عده به طور معمول بعد از آن که عصبانیتشان بر طرف شد، از رفتار خود خجالت کشیده و دچار پشیمانی می شوند.



مثلاً در موقع عصبانیت رفتارهایی که به ظاهر ما را آرام می کند ولی در کنترل عصبانیت کمک چندانی نمی کند را انجام می دهیم. این رفتارها عبارتند از :

• **سرزنش دیگران :** یعنی فکر کنیم دیگران مقصر هستند و آن ها را سرزنش کنیم.
• **پنهان کاری :** یعنی عصبانیتمان را پنهان کرده و وانمود کنیم که هیچ اتفاقی نیفتاده است.

• **غیبت کردن :** در مورد کسی که عصبانی هستیم غیبت نموده و دیگران را علیه او تحریک کنیم تا از ما طرفداری کنند.

• **قهر کردن :** از فرد دوری کرده و اصلاً با او حرف نمی زنیم.

• **از کوره در رفتن :** داد و فریاد می کنیم و رفتارهای پرخاشگرانه مثل پرت کردن اشیاء، کوبیدن در و ... از خود نشان می دهیم.

• **تحقیر کردن :** حرف های تحقیر کننده و آسیب زننده (فحش و ناسزا) بگوییم.
و یا بعضی افراد سعی می کنند با استفاده از سایر رفتارهای ناسالم، خود را از

احساسات و هیجانات منفی خلاص کنند. مانند مصرف مواد و سیگار، بی بند و باری، پیدا کردن دوست پسر یا دوستان ناباب، جلب توجه کردن با استفاده از پوشاک یا آرایش نامناسب و ...

آیا این رفتارهای ناسالم، برای برطرف کردن احساس های منفی مناسب و باعث حل شدن مسئله و موفقیت در زندگی می شود؟ مسلم است که نه، این رفتارها نه تنها مشکل فرد را حل نمی کند بلکه باعث می شود مشکلات وی بیشتر شود.

چگونه عصبانیت خود را کنترل کنیم؟

• نخستین مرحله این است که بدانیم و قبول کنیم که عصبانی هستیم.

• دومین مرحله پس از آگاه شدن از عصبانیت، آرام کردن خودمان یا خود آرام سازی است. کارهایی مثل نوشیدن یک لیوان آب سرد، گوش کردن به یک موزیک، کشیدن یک نقاشی و یا نوشتن احساس خود، راه رفتن و دویدن، پاشیدن آب به صورت، ترک محیط و ... می توانند برای آرام شدن و کنترل تغییرات ناشی از خشم و عصبانیت کمک کننده باشند ولی یکی از مناسب ترین راه ها برای آرام سازی، تمرین تنفس منظم و تمرین آرام سازی عضلات است.

برای این کار :

• به خودمان بگوییم صبر کن و نفس های عمیق کشیده و از یک تا ده بشماریم.
دراز بکشیم و دستمان را روی شکم خود بگذاریم و سعی کنیم با فرو دادن هوا (دم) شکم ما بالا و یا با بیرون دادن هوا (بازدم) شکم ما پایین بیاید. به این شیوه تنفس شکمی می گویند. این حرکت به حفظ آرامش ما کمک می کند.

• عصبانیت را از بدن بیرون کنید. بایستید و سر و گردن خود را شل کنید و تصور کنید یک ساعت شنی هستید و عصبانیت مثل شن هایی هستند که در سر شما قرار دارند و شما می خواهید از سر و گردن خود آن ها را به طرف شانه ها هدایت کنید. سپس سر و گردن را شل کنید تا به جلو خم شود. بعد شانه ها را شل کنید و عصبانیت را به قسمت های پایین بدن مثل بازوها و دست ها هدایت کنید، سپس سعی کنید بازوها و دست ها را شل کنید و عصبانیت را به قسمت پایین تر، مثل شکم بعد ران، ساق پا و بعد

به کف پا و در آخر به زمین هدایت کنید. به این ترتیب عصبانیت را از بدن خود خارج کرده اید.

* پس از آرام شدن در مورد آن چه شما را ناراحت کرده است با طرف مقابل خود صحبت کنید و با زبان ساده، کوتاه و روشن از او درخواست کنید که روش برخوردش را تغییر دهد، اگر به تنهایی نتوانستید با استفاده از روش های بالا موفق شوید از یک بزرگ تر کمک بگیرید.

به یاد داشته باشیم:

* هیجانات و احساسات یک تجربه ی درونی است که در مقابل اتفاقات بیرونی و یا درونی در خود احساس می کنیم.

* احساسات و هیجانات به زندگی انسان ها رنگ می دهند و بخشی از وجود ما هستند. احساس های مثبت زندگی را با رنگ های شاد تزئین می کنند و احساس های منفی زندگی را تیره و تار می کنند.

* احساسات منفی با تغییرات فیزیولوژیک شدید همراه هستند و به شدت برای جسم و روان خطرناک هستند.

* بسیاری از مردم دچار احساس های منفی می شوند و رفتارهای ناسالمی از خود نشان می دهند. این عده به طور معمول بعد از آن که عصبانیتشان برطرف شد از رفتار خود خجالت کشیده و دچار پشیمانی می شوند.

* نشان دادن رفتارهای ناسالم از قبیل سرزنش کردن، پنهان کاری، غیبت کردن، قهر کردن، از کوره دررفتن، تحقیر کردن و ... برای برطرف کردن احساس های منفی نه تنها مشکل فرد را حل نمی کند بلکه باعث می شود مشکلات وی بیشتر شود.

بیشتر بدانیم:

خشم یا عصبانیت هیجان بدی نیست بلکه یک هیجان طبیعی است و راهی است برای نشان دادن یک حالت درونی ناخوشایند در پاسخ به یک محرک عذاب آور. هدف ما از بین بردن خشم نیست هر کس حق دارد احساس خشم و عصبانیت را تجربه کند ولی باید بتواند آن را کنترل کند و آرام تر، مناسب تر و با آسیب رسانی کمتری برای خود و دیگران آن را بروز دهد.

برای شناخت عصبانیت علاوه بر شناخت باید به افکار و احساسات دیگری که همراه آن است نیز پی ببریم. بنابراین انتظار نداشته باشیم که از فردا بتوانیم در تمام موقعیت ها عصبانیت خود را کنترل کنیم و مناسب ترین رفتار را نشان دهیم، ما باید از همین امروز به عصبانیت خود فکر کنیم و نحوه ی آرام کردن خودمان را تمرین نماییم تا در آینده ی نزدیک بتوانیم عصبانیت خود را کنترل کنیم.

* با بیرون ریزی احساسات منفی خود با روش های سالم، آن ها را در درون خود نگه ندارید یعنی احساسات خود را نشان دهید. مثلاً با گریه کردن، یا خالی کردن خشم خود، نه بر سر دیگران یا دوستان و آشنایان و حیوانات بلکه به اشیای بی جانی که خراب نشوند مثلاً مشت زدن به بالش، مشت زدن به یک کیسه شن، لگد زدن به یک تکه چوب (نه آن قدر محکم که پای شما بشکند) پاره کردن ورق های اضافی و از این قبیل.

* برای آرام کردن خود در موقع عصبانیت و ناراحتی می توانید از مهارت مقابله استفاده کنید (منظور از کلمه مقابله فعالیت هایی است که شما برای از بین بردن یا کاهش احساسات منفی خود انجام می دهید.)

* از راه های مقابله می توان به خوردن یک لیوان آب سرد، قدم زدن، صبر کردن و کشیدن نفس های عمیق همراه با شمارش اعداد از یک تا ده، تنفس شکمی و خارج کردن آن، دیدار و معاشرت با دیگران (اقوام، دوستان و آشنایان) انجام کارهای آرامش بخش (مثل قرآن و دعا خواندن، نیایش) صحبت و درد دل کردن با دیگران مثل صحبت کردن با یک دوست صمیمی و عاقل که محرم راز هایتان باشد یا والدین، خواهر و بزرگ تری که به او اعتماد دارید مثل معلم یا مشاور مدرسه، ترک محیط، استفاده از شوخی و کسب مهارت حل مساله اشاره نمود.

* یکی از مهم ترین چیزهایی را که باید در نظر بگیریم این است که موقع عصبانیت و ناراحتی به کسی آسیب نرسانیم .

* یکی از ویژگی های اصلی نوجوانی قبول مسئولیت در برابر خویش است . بنابراین شما در مقابل خود مسئول هستید که احساس های منفی را با استفاده از مقابله های سالم کاهش دهید تا به احساس های سالم برسید .

* از جمله مقابله های سالم این است که درک درستی از مسأله داشته باشیم و آموزش مهارت های زندگی را به عنوان مهارت های مقابله ای فرا گرفته باشیم .

افسردگی:

* مینو بعد از افت تحصیلی خود نتوانست امتحانات خود را با موفقیت طی کند و مردود شد . این شکست برای او سنگین بود و خانواده اش همیشه او را سرزنش می کردند . او تا چند روز ناراحت بود و گریه می کرد ولی پس از گذشت چند روز کمی حالش بهتر شد و به تدریج توانست با این مسئله کنار بیاید . چیزی که به او کمک کرد این بود که گذشته ها گذشته و نمی توان آن چه اتفاق افتاده را عوض کرد بلکه می توان با توجه به زمان حال و آینده شکست ها را جبران کرد .

* سیما مدتی است که حال و حوصله زیادی ندارد و مرتب کسل است . برنامه ی زندگی او یکنواخت است . او صبح ها به مدرسه می رود و بعد از مدرسه نیز در خانه کمی برنامه های تلویزیونی می بیند و بعد به درس هایش می پردازد و هیچ فعالیت دیگری انجام نمی دهد . اخیراً به دلیل احساس کسلی به درس هایش هم خوب نمی رسد .

آیا تاکنون دچار احساس غم و غصه شده اید ؟ آیا تا به حال فکر کرده اید که چرا این احساس در انسان ایجاد می شود ؟ آیا راه های برطرف کردن این احساس را می دانید ؟ افسردگی یکی از احساسات یا هیجان های ناخوشایند انسان است . این احساس یا هیجان را می توان با کلمه های دیگری مانند غم و غصه ، اندوه ، دلتنگی ، کسلی ،

بی حوصلگی ، بی حالی ، بی انگیزه ای ، بی تفاوتی و امثال آن بیان کرد . افسردگی گرچه یک احساس ناخوشایند است اما طبیعی و عادی است .

به طور معمول این احساس در پی یک شکست یا از دست دادن چیزی که برای فرد مهم است ایجاد می شود . هر بار که انسان چیزی را از دست می دهد دچار احساس غم و اندوه می شود .

از آن جا که در زندگی شکست و موفقیت وجود دارند پس در مقابل هر احساس خوشایند و شادی که پس از یک موفقیت ایجاد می شود احساس غم و اندوه هم پس از هر شکست وجود خواهد داشت .

عامل دیگر افسردگی عادی ، برنامه ی زندگی یکنواخت است . انسان موجودی است که به تنوع ، تحرک و فعالیت احتیاج دارد . یکنواختی زندگی و نداشتن تنوع ، تحرک و فعالیت دشمن زندگی انسان است .

یک عامل دیگر افسردگی ، منفی بافی و بد بین بودن به مسایل زندگی است . این افکار باعث ناامیدی و درماندگی می شوند . یعنی فرد به این نتیجه می رسد که هر چه سعی و تلاش بکند ، در زندگی ناموفق خواهد بود به همین دلیل فرد از تلاش دست بر می دارد . نکته مهم آن است که بدانیم هر بار که دچار احساس غم و اندوه شدیم چگونه خود را از این احساس ناراحت کننده بیرون آوریم . درست است که احساس افسردگی به صورت طبیعی در زندگی پیش می آید ولی اگر بتوانیم هر چه سریع تر خود را از این احساس دور کنیم ، زندگی شاد و بهتری را می گذرانیم .

نکته بسیار مهم دیگری که باید بدانید آن است که خطر افسردگی در دوره ی نوجوانی بسیار زیاد است که آن هم به دلیل فشارهای خاص این دوران است .

همان طور که قبلاً گفتیم دوره ی نوجوانی دوره ی تغییر است و باعث می شود نوجوان تعادل قبلی خود را در زندگی از دست بدهد . در نتیجه نوجوان باید سعی کند که ثبات و تعادل جدیدی در زندگی خود به دست بیاورد و همین موضوع فشار سنگینی به او وارد می کند و اگر نوجوان نتواند با این فشارها سازگار شود دچار افسردگی می شود . در این جا به یک سری از نشانه های افسردگی اشاره می شود . اگر چنین حالت هایی در خود سراغ دارید سریع تر برای درمان مراجعه کنید .



نشانه های افسردگی :

- * احساس غم و غصه و کاهش علاقه و احساس لذت
- * بی اشتها بی
- * پرخوابی یا کم خوابی و یا خواب ناراحت و کابوس دیدن
- * احساس خستگی و کوفتگی در بدن
- * زود از کوره در رفتن و عصبانی شدن
- * کند شدن حرکات و رفتار و قدرت تفکر
- * ناامیدی و درماندگی و مرتب به مرگ و مردن فکر کردن
- * نداشتن انرژی
- * بی حالی و احساس ضعف
- * بی ارزش شدن زندگی و بی تفاوتی نسبت به زندگی
- * نداشتن اعتماد به نفس و احساس بی ارزشی و بی فایده بودن و بیزاری از خود
- توجه داشته باشید که در یک فرد افسرده همیشه همه ی حالت هادر حد بالا وجود ندارند بلکه تعدادی از نشانه ها و حالت ها مشاهده می شوند چنانچه در خودتان حدود شش مورد از نشانه های بالا را می بینید بهتر است با پزشک ، روان پزشک ، روان شناس یا مشاور تماس بگیرید و در این مورد با او مشورت نمایید .

بیشتر بدانیم:

برای مبارزه با افسردگی و برای این که در زندگی روحیه ی شاد و شاداب تری داشته باشید بهتر است:

- * ورزش کنید .
- * برنامه ریزی داشته باشید و هر قسمت از روزتان را به یک فعالیت اختصاص دهید .
- * ارتباط اجتماعی داشته باشید .
- * یک سرگرمی برای خود در نظر بگیرید .
- * درس را به عنوان یکی از برنامه های زندگی در نظر بگیرید .
- * زمان کمتری را به دیدن تلویزیون اختصاص دهید ، در نتیجه وقت بیشتری خواهید داشت که به فعالیت های سالم بپردازید فعالیت هایی که شما را به موفقیت می رساند .
- * در فعالیت های فوق برنامه و برنامه های گروهی مدرسه یا جامعه شرکت کنید .
- * برای روزهای تعطیل یک برنامه ی جالب در نظر بگیرید مثلاً از طبیعت استفاده کنید .
- * به موسیقی مناسبی که خلق انسان را شاد و باعث آرامش منطقی فرد می شود گوش دهید و یا به مطالعه کتاب بپردازید .
- * فعالیت های خود را به یاد داشته باشید حتی اگر کوچک باشند .
- * از شکست های خود درس عبرت بگیرید ولی خود را سرزنش نکنید .
- * به آینده ی خود امیدوار باشید یکی از خصوصیت های انسان های شاد و موفق ، امیدواری است .
- * بدانید برای هر مشکلی راه چاره ای وجود دارد .
- * افسردگی باعث از بین رفتن فرصت های زندگی می شود . مثلاً اگر می خواهید در آزمونی شرکت کنید ، مانع مطالعه و کوشش شما می شود .
- * این بیماری مانع موفقیت فرد می شود ، زیرا موفقیت فرد ناشی از سعی و تلاش و پشتکار اوست .
- * این بیماری یکی از عوامل اعتیاد است . برخی از افرادی که افسرده اند نا آگاهانه برای بیرون آمدن از غم و اندوه و ناراحتی ناشی از این بیماری به اشتباه به مواد مخدر روی می آورند .
- * افسردگی باعث می شود که اطرافیان فرد از او دور شوند . چون مردم حوصله ندارند کنار فردی باشند که همیشه گریه می کند ، غمگین است و منفی بافی می کند .
- و این تنهایی افسردگی و غمگینی فرد را تشدید می کند .

اضطراب:

یکی از احساساتی که در دوره‌ی نوجوانی زیاد دیده می‌شود، اضطراب نام دارد. مردم عادی به جای کلمه‌ی اضطراب از دلشوره، نگرانی و ترس استفاده می‌کنند. ممکن است تعجب کنید از این که اضطراب می‌تواند یک احساس و هیجان سالم هم باشد تصور کنید که شما دو روز دیگر یک امتحان سخت دارید، چه احساسی به شما دست می‌دهد؟ آیا باز همین حالت آرامش و آسودگی زندگی معمولی تان را دارید یا دچار اضطراب، دلشوره و نگرانی می‌شوید؟

مسلم است که دچار اضطراب می‌شوید، آرامش خودتان را از دست می‌دهید و شروع به خواندن درس مربوط به امتحان می‌کنید و این نوع اضطراب، سالم است. پس اضطراب یک علامت هشدار دهنده در انسان است و به او نشان می‌دهد که باید مراقبت از خود را بیشتر کند تا دچار دردسر نشود. این دردسر ممکن است یک امتحان باشد یا یک بیماری، اضطراب قدرت مبارزه و برخورد با شرایط سخت را بالا می‌برد. به همین دلیل اضطراب، یک احساس نرمال و بسیار لازم برای زندگی انسان است. تفاوت بیماری اضطراب با اضطراب عادی آن است که طولانی‌تر و شدیدتر از اضطراب عادی است. اگر استرس از حد طبیعی فراتر برود منجر به اضطراب، افسردگی و سایر بیماریهایی می‌شود که مخرب است به طوری که باعث ایجاد مشکل در زندگی فرد می‌شود. مانند دانش آموزی که نزدیک امتحان آن قدر دچار اضطراب شده که نمی‌تواند درس بخواند.

نشانه‌های اضطراب عبارتند از:

- * احساس نگرانی، ترس و دستپاچی
- * ناتوانی در تمرکز و حواس پرتی
- * تپش قلب و تند شدن تنفس
- * احساس کرختی و بی‌حس شدن دست و پا
- * اسهال یا یبوست
- * عرق کردن، لرزش و سرگیجه
- * بی‌قراری، خستگی، ضعف و بی‌حالی،
- * گرفتگی عضلات
- * احساس خفگی و احساس گرفتگی در گلو
- * درد در قسمت‌های مختلف بدن



نکته مهم آن است که همیشه تمام حالت‌های بالا در یک نفر وجود ندارند. بلکه هر فرد مضطرب از تعدادی از حالت‌های بالا رنج می‌برد. چنانچه حدود پنج مورد از حالت‌های بالا در شما وجود دارد بهتر است با یک پزشک، روان‌پزشک، روان‌شناس یا مشاور مشورت نمایید. مهم‌ترین کار، هنگام اضطراب‌های شدید یا بیمارگونه آن است که با یک فرد متخصص یا بزرگ‌تر مشکل خود را در میان بگذارید یا بدان باشد شما در مقابل خودتان مسئولید و بهتر است نوجوانی خود را با طراوت، سلامت و شادمانی بگذارید.

بیشتر بدانیم:

راه‌های مختلف برای کاهش اضطراب:

- * سعی کنید نفس‌های عمیق بکشید.
- * به جای فکر کردن به افکار منفی خود، به آن‌چه در بیرون می‌گذرد توجه داشته باشید.
- * ورزش کنید.
- * افکار منفی بافانه را کنار بگذارید و فکر خود را به موضوع‌های خوشایند معطوف کنید.
- * از تنفس شکمی استفاده کنید. در تنفس معمولی از عضلات قفسه سینه و دیافراگم استفاده می‌شود ولی در تنفس شکمی از عضلات شکم که عضله بسیار بزرگ و قوی‌تری است استفاده می‌شود.

اضطراب درمان نشده می‌تواند زمینه‌ساز آسیب‌های مختلفی شود از جمله:

- * باعث بیماری‌های روان - تنی می‌شود مثل زخم معده، زخم اثنی عشر، جوش صورت، بیماری قلبی
- * زمینه‌ساز مشکلات روانی اجتماعی مانند اعتیاد، مصرف سیگار، بی‌بند و باری و ... می‌شود.
- * باعث رنج و ناراحتی و نارضایتی فرد از زندگی می‌شود.
- * مانع موفقیت فرد می‌شود و باعث می‌شود در موقعیت‌های مهم مانند امتحان، کنکور، کار و یا ... با شکست رو به رو شود.

ارتباط و چگونگی برقراری روابط بین فردی:

برقراری ارتباط به معنی تبادل افکار، نظرات، احساسات و... می باشد. وقتی صحبت از تبادل می شود حداقل دو نفر وجود دارند که یک نفر پیام می فرستد و دیگری آن را دریافت می کند. اگر ما بتوانیم با دیگران خوب ارتباط برقرار کنیم، خواسته های خود را درست و واضح بیان کنیم، به صحبت های آن ها خوب گوش کنیم، نظرها و خواسته های آن ها را درک کنیم و در شنیدن و درک نظرهای دیگران صبور باشیم و به آن ها احترام بگذاریم، آن وقت ارتباطات و دوستی هایی را تجربه می کنیم که زندگیمان را شادتر و لذت بخش تر می کند. در غیر این صورت احساس تنهایی و شادی و لذت دوستی های خوب را تجربه نخواهیم کرد. مهارت های ارتباطی شامل اجزایی از قبیل: ارتباط کلامی و غیر کلامی مؤثر، ابراز وجود، گوش دادن، غلبه بر خجالت و کم رویی و... می باشد. به یاد داشته باشیم، پیام فردی که به گفته خود عمل نمی کند، نمی تواند بر طرف مقابل تاثیر گذار باشد. سخنی که به روشنی و وضوح بیان نشود، کلمه های آن به سرعت و با صدای بلند بر زبان جاری شود و پیچیده و نامانوس باشد، اثر زیادی در طرف مقابل نخواهد داشت.



خجالت و کم رویی:

هر موقع مرجان به یک مهمانی دعوت می شود به جای این که خوشحال شود ناراحت می شود. او همه جا ناراحت و معذب است، در میهمانی ها سعی می کند جایی بنشیند که کمتر در معرض نگاه دیگران باشد، صورتش قرمز می شود. نفسش بند می آید و تمرکزش را از دست می دهد.

از نگاه کردن به چشم دیگران ناراحت می شود. صدای او به سختی شنیده می شود. وقتی از او سؤال می کنند یا چیزی به او تعارف می کنند نمی داند چه کار باید بکند و یا چه باید بگوید. احساس می کند رفتارها و گفتارهای او اشتباهند و دیگران او را مسخره می کنند یا در دلشان به او می خندند.

خجالت چند علت اصلی دارد:

خجالت در اثر فکرهای منفی افراد ایجاد می شود. تحقیقات نشان می دهد که افراد خجالتی فکر می کنند از دیگران کمترند، خودشان را باور ندارند به همین دلیل فکر می کنند اگر حرفی بزنند، صحبت کنند و یا نظر بدهند، حتماً کارشان نادرست بوده و باعث می شود دیگران به آن ها بخندند.

خجالت در اثر انزوا، گوشه گیری و کم بودن ارتباط و معاشرت ایجاد می شود. نوجوان تازه از دوران کودکی بیرون آمده، هنوز توانایی ها و مهارت های ارتباط اجتماعی را به خوبی نیاموخته است. به همین دلیل گاهی اوقات نمی داند که در مجامع عمومی چگونه عمل کند. پس به زمان، آموزش و تمرین نیاز دارد تا بیاموزد که در هر مراسم و در هر ارتباط و برخورد اجتماعی چگونه عمل کند. ولی با این همه نگران نباشید. چون در دوران نوجوانی خجالتی بودن شایع است. بعضی از نوجوانان ممکن است فکر کنند که خجالتی بودن در ذات یک انسان است ولی اشتباه است. ارتباط و معاشرت با مردم آموختنی است. هر چه بیشتر به رفتارها، برخوردها، صحبت های مردم دقت کنید و رفتارهای سالم را بیاموزید و از دیگران راهنمایی بگیرید، مهارت های اجتماعی و ارتباطی شما افزایش می یابد.

رعایت حریم شخصی دیگران:

همه ی ما دارای حریم هایی هستیم. گاهی حریم ها قابل دیدن هستند مثل خانه، اتاق خواب و... (حریم فیزیکی) گاهی حریم های شخصی دیده نمی شوند مثل درآمد خانواده، روابط خانوادگی و... (حریم ذهنی) وقتی ما می خواهیم با کسی ارتباط برقرار کنیم باید مراقب باشیم که به حریم های شخصی او تا جایی نزدیک شویم که احساس راحتی کند. در ارتباط خوب، انسان ها به حریم های فیزیکی و ذهنی یک دیگر احترام می گذارند و این باعث می شود انسان ها بیشتر به هم اعتماد کنند و ارتباط دوستانه تری داشته باشند. وقتی وارد حریم ذهنی دیگران می شویم آن ها ناراحت می شوند ولی ممکن است ناراحتی خود را واضح نشان ندهند. بنابراین ما باید به حالت چهره آن ها و حرف های آن ها خوب توجه کنیم تا اگر علامتی از ناراحتی دیدیم بلافاصله متوجه شویم و از ادامه دادن صحبت خودداری کنیم.

به یاد داشته باشیم:

- * برقراری ارتباط به معنی تبادل افکار، نظرات و احساسات و ... می باشد.
- * در برخی از موارد خجالت و کمرویی ممکن است به علت اضطراب ایجاد شود.
- * یکی از مهارت های ارتباطی و اجتماعی، نحوه ی برخورد، صحبت کردن و معاشرت با مردم است.
- * خجالت و کم رویی یعنی ضعف در معاشرت و ارتباط با مردم و ناتوانی از گرفتن حقوق و امتیازات خود
- * خجالت در اثر فکرهای منفی در افراد ایجاد می شود. تحقیقات نشان می دهد که افراد خجالتی فکر می کنند کمتر از دیگران هستند و خودشان را کمتر باور دارند.
- * خجالت در اثر گوشه گیری، انزوا و کم بودن ارتباط و معاشرت ایجاد می شود.
- * ارتباط و معاشرت با مردم آموختنی است هرچه بیشتر به رفتارها، برخوردها و صحبت های مردم توجه کنید و رفتارهای سالم را بیاموزید مهارت های اجتماعی و ارتباطی شما افزایش می یابد.
- * وقتی ما می خواهیم با کسی ارتباط برقرار کنیم باید مراقب باشیم که به حریم های شخصی او تا جایی نزدیک شویم که احساس راحتی کند. در ارتباط خوب، انسان ها به حریم های فیزیکی و ذهنی یک دیگر احترام می گذارند و این باعث می شود انسان ها بیشتر به هم اعتماد کنند و ارتباط دوستانه تری داشته باشند.

بیشتر بدانیم:

- * معمولا افراد خجالتی بی دلیل دچار اضطراب و نگرانی زیاد می شوند و از این موضوع رنج می برند.
- * خجالت و کم رویی باعث می شود فرد نتواند به اندازه ای که استعداد و توانایی دارد و یا به اندازه ای که شایستگی دارد در کار خود موفق شود.
- * گاهی اوقات کم رویی باعث می شود که از فرد سوء استفاده شود و فرد نتواند از خود به درستی محافظت کند.

- * سعی کنید ارتباط ها، رفت و آمدها و معاشرت خود را با دیگران بیشتر کنید تا زودتر مهارت های ارتباطی را بیاموزید و در نتیجه کم رویی شما زودتر برطرف خواهد شد.
- * بدانید که شما از هیچ انسان دیگری کمتر نیستید و فقط فرصت های یادگیری، معاشرت و ارتباط کمتری داشته اید. آن چه شما به آن احتیاج دارید آموزش و تمرین است. خود را از مردم دور نسازید. هر چه بیشتر با مردم باشید بیشتر یاد می گیرید و زودتر بر خجالت خود مسلط می شوید.
- * هر چه بیشتر خود را از دیگران دور کنید مشکل شما شدیدتر می شود.

تغییرات مربوط به روابط اجتماعی:

- * مرضیه با تعدادی از دوستان خود بسیار صمیمی است. روزی یکی از دوستان او پیشنهاد کرد به جای مدرسه، برای گردش و تفریح به یکی از پارک های شهر بروند. بقیه دوستان موافقت کردند مرضیه پاسخی نداد. او با خودش فکر کرد که خانواده اش راضی هستند؟ جواب ناظم مدرسه را چی بدهد؟ آیا این کار



عاقبت خوبی دارد؟ دوستانش وقتی سکوت او را دیدند، اصرار کردند که خودت را لوس نکن بیا دیگه. مرضیه با قاطعیت به آن ها گفت: من مخالفم. من این کار را نمی کنم و به مدرسه می روم و از آن ها جدا شد و به طرف مدرسه راه افتاد.

- * دوست سارا مرتب از او می خواهد که کارهایش را انجام دهد و رعایت سارا را نمی کند. مثلا یک روز که سارا عجله داشت زودتر به خانه برود او را معطل کرد و کتاب هایی را که از کتابخانه گرفته بود به دست سارا داد و گفت: عجله نکن اول این ها را به کتابخانه تحویل بده بعد برو نگران مادرت هم نباش من مهلت

کتاب‌هایم تمام شده آن‌ها واجب‌ترند. سارا که هم دلشوره داشت و هم از دوستش عصبانی بود رفت تا کتاب‌ها را پس بدهد.



*** دوستان لایلا به او اصرار می‌کنند که با آنان همراهی کند و مزاحم تلفنی دیگران بشوند. لایلا که از این رفتار بدش می‌آید قاطعانه می‌گوید: من از این کار بدم می‌آید این کار زشت است و من هیچ وقت انجام نمی‌دهم. * دوستان بنفشه به او پیشنهاد می‌کنند که با پسری دوست شود. بنفشه با آن‌ها مخالف است. او می‌گوید من نیازی ندارم که از طریق دوستی با پسری برای خودم ارزش و احترام کسب کنم. من خودم را بالاتر از این حرف‌ها می‌دانم.**

تغییر دیگری که در دوره‌ی نوجوانی رخ می‌دهد تغییر در روابط اجتماعی است. با توجه به تغییراتی که در رشد ذهنی صورت می‌گیرد و توانمندی‌هایی که نوجوان کسب می‌کند، او میل دارد مستقل تر عمل کند. او دوست دارد که درباره‌ی بعضی موضوع‌ها مثلاً چگونگی گذراندن اوقات فراغت، انتخاب لباس، انتخاب دوست و چیزهای دیگر خودش تصمیم بگیرد، جمله‌ای که نوجوانان در این دوران به کار می‌برند این است که «خودم می‌دانم» و همان‌طور که قبلاً گفته شد، هر چند نوجوانان دیگر کودک نیستند، ولی بین نوجوانی تا بزرگسالی هنوز راهی باقی مانده است. بزرگسالان از تجربه‌هایی برخوردارند که نوجوانان در طول زندگی خود هنوز آن‌ها را تجربه نکرده‌اند. بنابراین گرچه نوجوان می‌تواند تصمیمات خوبی بگیرد، ولی عاقلانه نیست که خود را از تجربه بزرگسالان محروم کند.

در دوران نوجوانی ارتباط اجتماعی نوجوان به نسبت دوران کودکی وسیع‌تر می‌شود. با افراد بیشتری ارتباط برقرار می‌کند. نفوذ دوستان و همسالان نیز در دوره‌ی نوجوانی بیشتر از دوران کودکی می‌شود.

دلایل اهمیت بیشتر دوستان و همسالان برای نوجوانان متعدد است:

- * نوجوان احساس می‌کند که دوستانش او را بهتر درک می‌کنند.
- * مسایل و مشکلات نوجوانان تا حد زیادی مشابه است و با بیان آن‌ها با یک دیگر احساس مشترک و مشابهی پیدا کرده و حس می‌کنند تنها نیستند.
- * ایده‌ها و افکار و آرزوهای نوجوانان متفاوت از بزرگسالان است. بنابراین ترجیح می‌دهند اوقات بیشتری با هم باشند.

معمولاً دوستانی که با هم ارتباط بیشتری دارند بر افکار و عقاید یکدیگر تأثیر زیادی می‌گذارند. مثلاً فعالیت‌های مشابه، لباس پوشیدن و حرف زدن مشابهی دارند. نکته مهم آن است که داشتن دوست خوب بهتر از انزوا و تنهایی است. تنهایی و انزوا دشمن سلامت روان است. نکته‌ی اساسی این است که دقت کنیم آیا این دوستی سالم است یا نه؟ در این دوره نوجوانان معمولاً دوست دارند که در گروه باشند. عضو یک گروه بودن نیاز به مهارت‌هایی دارد. ما باید یاد بگیریم که چطور هم بر اساس خواسته‌های خودمان رفتار کنیم و هم خواسته‌های گروه را در نظر بگیریم. ما وقتی در یک گروه هستیم طبیعی است که نیاز داریم، مورد احترام دوستانمان باشیم و این نیاز به پذیرفته شدن، ممکن است هم به نفع ما باشد و هم به ضرر ما، بخش خوب آن این است که ما تشویق می‌شویم بهترین کسی که می‌توانیم باشیم تا دیگران به ما احترام بگذارند و بخش نه چندان خوب آن این است که گاهی خواسته‌ها و نیازهای ما با خواسته‌ها و نیازهای دیگران متفاوت است. یا دوستان ما کاری را انجام می‌دهند و می‌خواهند ما هم انجام دهیم ولی، مایل به انجام آن نیستیم و یا آن کار درست نیست. آن وقت در دوراهی قرار می‌گیریم.

فشارهای منفی همسالان دلیل بسیاری از مشکلات و آسیب‌های اجتماعی است. بسیاری از افرادی که دچار اعتیاد، فرار از خانه، بیماری‌هایی مانند سفلیس، سوزاک، هپاتیت، ایدز و بی‌بند و باری شده‌اند به دلیل فشارهای منفی همسالان و ناتوانی مقابله با این فشارها بوده‌اند. با توجه به مثال‌های بالا برای رهایی از فشارهای منفی همسالان باید رفتار قاطعانه، از خود نشان دهیم.

رفتار قاطعانه نه پرخاشگری است و نه کم‌رویی و خجالت، بلکه بین این دو قرار گرفته است.

* رفتار قاطعانه و انواع آن :

۱- بیان قاطعانه :

بیان نظرها، عقاید و خواسته های خود است. این یک توانایی است که بتوان نظرها، عقاید و سؤال های خود را مطرح کرد، بیان احساسات مثبت یا منفی یکی از توانایی های انسان است و کمک زیادی به ارتباط های ما می کند. این که به دوستان با زبان محبت و علاقه بگوییم که او را خیلی دوست داریم تا به احساس ما نسبت به خودش پی ببرد و یا مثلاً اگر در تاکسی مردی به طور نامناسبی کنار شما نشسته که مزاحم شما شده است، می توان به او گفت: این طرز نشستن درست نیست.

۲- درخواست قاطعانه :

در این رفتار فرد قاطعانه از شخص دیگری درخواست می کند که کاری برایش انجام دهد و کمک گرفتن یک نوع رفتار قاطعانه است. نه این که نشانه ی ضعف باشد. باید دانست که این کار یک توانایی بسیار مهم در انسان هاست. در مثال بالا می توان به فردی که در تاکسی به طور نامناسبی کنار شما نشسته است گفت: آقا لطفاً درست بنشین. گاهی لازم است در مواردی از هر سه نوع پاسخ قاطعانه هم زمان استفاده کرد. مثلاً از دختری دعوت می شود که با پسری دوست شود. او می تواند قاطعانه بگوید: من دوست نمی شوم (رد قاطعانه) من از این دوستی ها بدم می آید (بیان قاطعانه) خواهش می کنم دیگر از این پیشنهادها به من نکنید. (درخواست قاطعانه)

۳- رد قاطعانه :

یعنی رد کردن درخواست ها و پیشنهادهایی که نمی خواهیم و نمی توانیم به دلایل مختلفی آن را اجرا کنیم. مثلاً به دلیل این که با ارزش ها، سلیقه، علاقه و یا نظر شما متفاوت است یا از نظر شما کار درستی نیست و یا کار خطرناکی است و یا این که برنامه ی دیگری برای خود دارید که البته چون شما دارای تفکر عمیق تری هستید می توانید به راه حل های مختلف فکر کنید و پیامد هر راه حل را در ذهن خود مجسم کنید و مناسب ترین و سالم ترین رفتارها را انتخاب کنید. چون نمی توان همیشه همه را از خود راضی نگه داشت، بهتر است اول از خودمان راضی باشیم. چون در این صورت کمتر به ماصدمه می خورد. به جای این که هر پیشنهادی را قبول کنیم و خودمان

را به دردسر بیندازیم می توانیم به صورت پسندیده و اجتماع پسندانه ای درخواست هایی که نمی توانیم، یا نمی خواهیم اجرا کنیم را رد کنیم ولی چگونه؟ با مشاجره و دعوا، با سرسنگین شدن و اخم کردن؟ با فرار کردن و خود را مخفی کردن؟ در این جا به شیوه ی رد درخواست هایی که نمی توانیم و یا نمی خواهیم انجام دهیم اشاره می شود.

* رد کردن همراه با معذرت خواهی :

مثلاً می توان برای رد یک درخواست به دوست خود بگوییم من واقعاً امروز نمی توانم بیایم و معذرت می خواهم از این که مجبوری تنها بروی.

* رد کردن همراه با تشکر، تعریف و قدردانی :

برای حمایت از دوست خود، از این که به ما اهمیت داده که با او همراه باشیم می توانیم به او بگوییم ممنون از این که می خواستی همراه تو باشم ولی آن قدر برنامه ی درسی ام سنگین است که نمی توانم همراهت بیایم.

* رد کردن همراه با همدلی :

همدلی یعنی درک کردن و فهمیدن احساس طرف مقابل و نشان دادن این که او را درک می کنیم. به طور مثال برای همدلی با طرف مقابل و رد درخواست وی می توانیم بگوییم می دانم که دلت می خواست من همراهت باشم ولی واقعاً برنامه درسی ام سنگین است و نمی توانم همراهت بیایم.

* سعی در پیدا کردن راه مل دیگری که مورد قبول دو طرف باشد :

در این روش سعی می شود که برنامه ی دیگری تنظیم شود به طوری که بتوان همان درخواست یا دعوت یا پیشنهاد را در زمان یا مکان یا شرایط دیگری اجرا کرد. به طور مثال به طرف مقابل بگوییم من امروز نمی توانم همراهت بیایم ولی اگر بخواهی می توانم دوشنبه همراهت بیایم. نظرت چیست؟ در این روش هم توانسته ایم درخواست دوست مان را انجام بدهیم و هم برنامه ی خودمان را خراب نکرده ایم و باعث ناراحتی خود نیز نشده ایم.

رفتار قاطعانه در موقعیت های پر خطر :

یکی از موقعیت های پرخطر، همراه شدن با افرادی است که به انجام رفتارهای ناسالم می پردازند. بهتر است تا آن جا که ممکن است خود را از این شرایط دور کنید. گاهی اوقات افراد موقعیت های پرخطر را دست کم می گیرند یا خود را گول می زنند. در موقعیت های پرخطر بهتر است به هر نشانه و یا علامت کوچکی از خطر و ناامنی دقت کنید و براساس آن تصمیم بگیرید که وارد موقعیت خطرناک نشوید. بهتر است هر جا احساس خطری کردید براساس اندیشه خود عمل کنید و خود را از آن موقعیت بیرون آورید.



* برخورد های مناسب با چند موقعیت پر خطر :

۱- از تکنیک «صفحه ی خط افتاده» استفاده کنید.

در مثال زیر دوستی می خواهد دیگری را تحت فشار مصرف سیگار قرار دهد:

اولی: بیا سیگار بکش اعصابت راحت می شود.

دومی: اهل سیگار نیستم.

اولی: خودت را لوس نکن، بیا دیگه

دومی: اهل سیگار نیستم.

اولی: ادا در نیار

دومی: اهل سیگار نیستم.

اولی: حالا بیا و اهل سیگار باش.

دومی: اهل سیگار نیستم.



اولی: نیستی که نیستی به جهنم که نیستی ما را ببین وقتمان را با کی تلف می کنیم.

۲- خود را از تله های عاطفی بیرون آورید :

گاهی اوقات دیگران سعی می کنند که شما را در تله های عاطفی قرار دهند تا مقاومت شما شکسته شود آن ها با گفتن حرف هایی از قبیل رفیق نیمه راه هستی و بی دلیل به تو اعتماد کرده ام و .. شما را در تله عاطفی قرار می دهند.

۳- از موقعیت های پرخطر بیرون بیایید (فرار کنید) :

چنانچه احساس کردید خطر جدی است و امکان مقاومت شما کم است بهتر است از آن موقعیت بیرون بیایید. گاهی اوقات نوجوانان می گویند این کار نشانه ی ترس است و نباید فرار کرد. نظر شما چیست؟ آیا اگر یک مار در اتاق باشد شما در آن اتاق می مانید یا فرار می کنید؟ آیا این ترسویی است که از یک خطر فرار کنیم یا نشانه ی عقل است؟ آیا خطر بیماری های شدیدی مانند اعتیاد و یا ابتلا به ایدز از خطر مار کمتر است؟

۴- سعی در قانع کردن طرف مقابل نداشته باشید :

یکی از تله هایی که برای شکستن مقاومت افراد استفاده می شود آن است که می گویند: «مرا قانع کن ببینم حرفت درست است». «بیا با هم بحث کنیم ببینیم کی درست می گوید» یا «دلایلت را بگو ما ببینیم منطقی هست یا نه؟» یادتان باشد که نه شما معلم دیگران هستید و نه وظیفه شماست که دیگران را قانع کنید و یا از یک رفتار سالم دفاع کنید. اگر دیگران می خواهند اطلاعات بیشتری بگیرند، این مشکل آن ها است و بهتر است از متخصصان کمک بگیرند نه از شما، بهترین جواب این است کار من قانع کردن دیگران نیست. این نظر من است و من در پی قانع کردن دیگران نیستم. من دلایل خودم را دارم و در این مورد با کسی بحثی ندارم. اگر همچنان به فشار خود ادامه دادند، سکوت کنید و از آن موقعیت بیرون بیایید.

۵- از عبارات ها نترسید :

گاهی اوقات که تسلیم فشارهای ناسالم همسالان نمی شوید از دام دیگری برای به تله انداختن شما استفاده می کنند. استفاده از عبارات های نامناسب ممکن است به شما بگویند عقب مانده اید. امل هستید. استریل هستید و ... سعی نکنید به آن ها نشان دهید که اشتباه می کنند. از عبارات ها نترسید. این عبارات هانشان دهنده ی خشم آن ها از مقاومت شماست. از محیط بیرون بیایید و بی توجهی کنید.

به یاد داشته باشیم:

نوجوانان به طور معمول دوست دارند که در گروه باشند. عضو یک گروه بودن نیاز به مهارت هایی دارد. ما باید یاد بگیریم که چطور هم براساس خواسته های خودمان عمل کنیم و هم خواسته های گروه را در نظر بگیریم.

* فشارهای منفی همسالان دلیل بسیاری از مشکلات و آسیب های اجتماعی است. بسیاری از افرادی که دچار اعتیاد، فرار از خانه، بیماری هایی مانند سفلیس، سوزاک، هپاتیت، ایدز و بی بند و باری شده اند به دلیل فشارهای منفی همسالان و ناتوانی مقابله با این فشارها بوده است.

* برای رهایی از فشارهای منفی همسالان باید رفتار قاطعانه از خود نشان دهیم. رفتار قاطعانه، نه پرخاشگری است و نه کم رویی، بلکه بین این دو قرار گرفته است. انواع رفتارهای قاطعانه عبارتند از:

رد قاطعانه، بیان قاطعانه، درخواست قاطعانه

رفتارها و برخوردهای مناسب در موقعیت های پرخطر شامل موارد زیر است:

- * استفاده از تکنیک صفحه ی خط افتاده.
- * خود را از تله های عاطفی بیرون آوردن.
- * از موقعیت های پرخطر بیرون آمدن (فرار کردن).
- * سعی در قانع کردن طرف مقابل نداشتن.
- * نترسیدن از عبارت ها.

بیشتر بدانیم

مهارت حل مسأله چیست؟

وجود مشکلات کوچک و بزرگ در زندگی عادی است و همه مردم خواه ناخواه در طول زندگی با مشکلات مختلفی رو به رو می شوند مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند، استرس ایجاد می کنند و به فساد اجتماعی منجر می شوند به خاطر داشته باشیم ۵۰ درصد حل مسأله، شناخت درست صورت مسأله است و همین طور بدانیم که وقتی با مسأله ای رو به رو می شویم قدرت فکر عالی ترین نیروی ماست. اما آن چه مهم است این است که بدانیم در مواجهه با یک مشکل قبل از هراقدامی خودمان را آرام کنیم و با مهربانی با خود صحبت کنیم و سپس مراحل چهار گانه حل مسأله را اجرا نماییم.

۱- در مرحله اول سعی کنیم مشکل خود را به صورت کاملاً واضح و روشن مشخص کنیم.

۲- در مرحله دوم باید خوب فکر نموده و سعی کنیم راه حل های بیشتر و زیادتری پیدا کنیم و همه راه حل ها را چه خوب و چه بد چه سخت و چه آسان و هر چند غیر منطقی بنویسیم.

۳- در مرحله سوم راه حل ها را ارزیابی و با یک دیگر مقایسه نماییم و با تعیین مزایای هر راه حل و تعیین معایب آن و مشخص نمودن نتیجه و پیامدهای هر راه حل روی هر راه حل تمرکز کنید و آن را در تخیل خود امتحان کنید. سپس راه حلی را که پیامدهای خوب و مثبت بیشتر و پیامدهای منفی کمتری داشته باشد انتخاب کنید.

۴- راه حل را به مورد اجرا بگذارید در صورت عدم توفیق به مسیر اول بازگشت نمائید و راه حل مناسب دیگری را برای حل مشکل خود انتخاب کنید و در پایان در صورت توفیق خودتان را تشویق کنید.

به یاد داشته باشید راه حل قوی و مثبت،
راه حلی است که به خود و دیگران صدمه نمی زند.

فهرست منابع :

- ۱- نوری قاسم آبادی، مجموعه کتابهای بهداشت مدارس، سلامت نوجوانی ۱، ۲، ۳، ویژه دانش آموزان دختر راهنمایی، انتشارات وزارت آموزش و پرورش، چاپ اول بهار ۸۴
- ۲- خودآموز بهداشت نوجوانان برای دختران ۱۴ - ۱۰ ساله، انتشارات انجمن تنظیم خانواده جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول پاییز ۱۳۷۸
- ۳- راهنمای آموزش مهارت های زندگی، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان رضوی، چاپ ۱۳۸۳
- ۴- عاطفه غیاث قوی، محمد بیبا زاده، مهارت های زندگی ویژه دانش آموزان سال سوم راهنمایی، چاپ اول ۱۳۸۳