

- شنبه ۲۷ بهمن ۱۴۰۳**
- سال هفدهم - شماره ۳۰۶۵**

سیهرغرب، گروه اجتماعی – طاهره ترابی‌مهوش: در گفت‌وگو با دانش‌آموخته فوق دکتری روان‌شناسی مشخص شد: تاب‌آوری مهارتی اکتسابی است که می‌توان آن را در بستر تاب و توان خانواده باور و یا تضعیف کرد.

تاب‌آوری جایگاه ویژه‌ای در حوزه‌های روان‌شناختی تحول، روان‌شناسی خانواده و بهداشت روانی دارد و یک فرایند توانایی یا پیامد سازگاری موفقیت‌آمیز و مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است، البته تنها پایداری در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست بلکه مشارکت فعال و سازنده در محیط پیرامونی خود است. می‌توان گفت تاب‌آوری توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی– روانی در شرایط سخت و نامساعد است. تاب‌آوری مهارتی است آموزشی که می‌توان آن را در خود تقویت کرد.

این مهارت برای جوان از اهمیت بالاتری برخوردار است چراکه کمک می‌کند در مواجهه با چالش‌ها، استرس‌ها و ناملایمات زندگی با قدرت و انعطاف‌پذیری بیشتری عمل کند، جوان با تقویت این ویژگی می‌تواند با مشکلات اجتماعی، خانوادگی و تحصیلی به‌خوبی کنار بیاید و از آن‌ها برای رشد و یادگیری بیشتر بهره‌برداری کند.

از طرفی با شناخت بیشتر درباره مؤلفه‌های تاب‌آوری به‌عنوان توانایی مهم انسانی، می‌توان اقدامات لازم را برای پرورش شخصیت‌های تاب‌آور در سطوح فرد و خانواده و جامعه انجام داد و درنهایت، از شیوع زده‌های اجتماعی مبتلابه دوره نوجوانی و جوانی و تبعات آن جلوگیری کرد.

بنابراین به‌دلیل اینکه تاب‌آوری جوانان یک مهارت چندجانبه است که از تعامل میان عوامل فردی، اجتماعی و محیطی به‌وجود

می‌آید برآن شدید تا در این باره با فوق دکتری روان‌شناسی سلامت در ارتباط با تاب‌آوری در جوانان گفت‌وگویی ترتیب دهیم که در ادامه می‌خوانید:

دکتر معصومه حاتمی با بین اینکه تاب‌آوری، به زبان ساده، یعنی مدیریت بحران، چراکه هر فردی در زندگی با چالش‌هایی مواجه می‌شود که باید آن‌ها را حل کند گفت: در آموزش، ارتقا و یا حتی تضعیف این مهارت، نقش خانواده، محیط آموزشی، معلمان و عوامل اجتماعی بسیار حائز اهمیت است.

موفقیت سهم کسانی است که یک دقیقه بیشتر از دیگران صبر و یک دقیقه بیشتر تلاش می‌کنند

وی با خطاب قرار دادن جوانان در ارتباط با اهمیت تاب‌آوری در برابر مسائل و مشکلات افزود: امروز موفقیت سهم کسانی است که یک دقیقه بیشتر از دیگران صبر و یک دقیقه بیشتر تلاش می‌کنند.

این روان‌شناس با تأکید بر اینکه تاب‌آوری

سیهرغرب، گروه اجتماعی؛ ساعت نزدیک غروب است و در یکی از خیابان‌ها ویترین‌های مغازه‌ها مملو از عروسک‌های قرمز، جعبه‌های شکلات قلبی‌شکل و بادکنک‌های رنگارنگی است که کلمه «LOVE» را بر روی خود نقش زده‌اند و در سوی دیگر گل فروشی‌ها دسته‌ها و شاخه‌های زیبای گل را آراسته و برآی فروش آماده کرده‌اند.

ولنتاین، روزی که در سال‌های اخیر در گوشه و کنار شهرمان پا گرفته و به بخشی از سبک زندگی ما تبدیل شده. اما این جریان، تنها یک تغییر سطحی در فرهنگ ماست یا نشانه‌ای از ریشه‌های عمیق‌تری در هویت اجتماعی و فرهنگی‌مان دارد؟

ولنتاین، فرصتی برای عشق یا الزامی اجتماعی؟ چرا برخی جذب فرهنگ‌های وارداتی می‌شوند؟ برای بررسی دقیق‌تر این موضوع، با دکتر نادر صادقیان، استاد دانشگاه، جامعه‌شناس و پژوهشگر اجتماعی گفت‌وگو کردیم. او معتقد است که برای تحلیل چنین پدیده‌ای، ابتدا باید علل و بسترهای اجتماعی آن را بررسی کرد.

یکی از دلایل اصلی گرایش برخی از جوانان به مناسکی مانند ولنتاین این است که جامعه ما در سال‌های اخیر کمتر فرصت‌های شادی و جشن‌های متعارف و هنجارمند را در اختیار آن‌ها قرار داده. وقتی فضایی برای بروز احساسات مثبت در جامعه وجود نداشته باشد، طبیعی است که افراد به الگوهای بیرونی روی بیاورند.

گرایش‌های ایجادشده در سالیان اخیر، تنها به ابزارها و فناوری‌های ارتباطی محدود نمی‌شود، بلکه به بسترهای اجتماعی و فرهنگی وابسته است. اگر ما چیزی برای عرض داشته باشیم که مطلوب، قابل رقابت و متناسب با فرهنگ

اجتماعی

تاب‌آوری جوانان منوط به تاب‌وتوان خانواده و جامعه

گزاره غلط فرهنگی؛ شکست برابر بدبختی/ خانواده ترسو فرزند تاب‌آور پرورش نمی‌دهند

یعنی در لحظات سخت، کم نیاوردن و بحران‌ها را مدیریت کردن، اظهار کرد: از دیدگاه روان‌شناسی، افراد به دو دسته تقسیم می‌شوند: افراد تکانشی که معمولاً در برابر مسائل و مشکلات سریع واکنش نشان می‌دهند که اغلب تصمیماتشان اشتباه است و افراد تأملی که قبل از واکنش، مکث می‌کنند و اجازه می‌دهند هیجاناتشان فروکش کند، بنابراین تصمیمات دقیق‌تری می‌گیرند.

حاتمی با اشاره به اینکه تحقیقات روان‌شناسی نشان داده که افراد تأملی، تاب‌آوری بیشتری دارند، زیرا عجلانه تصمیم نمی‌گیرند و در مواجهه با چالش‌ها، منطقی‌تر رفتار می‌کنند، خاطرنشان کرد: آنچه در خصوص مفهوم تاب‌آوری حائز اهمیت است اینکه می‌توان گفت ترکیبی از ژنتیک و محیط محسوب می‌شود.

وی با بیان اینکه اگر بخواهیم میزان تاب‌آوری یک فرد را بررسی کنیم، باید هم وراثت و هم محیط رشد او را در نظر بگیریم تشریح کرد: دو اصل مهم در این زمینه وجود دارد، نخست اینکه یک محیط خوب می‌تواند یک ژن ضعیف را جبران کند و بعد اینکه یک محیط بد می‌تواند یک ژن عالی را نابود کند؛ بنابراین چون نمی‌توانیم ژنتیک را تغییر دهیم، تأثیرگذاری و تأثیرپذیری ما بر محیط بسیار مهم است.

وی با اشاره به نقش خانواده در تقویت و در عین حال تضعیف مهارت تاب‌آوری تصریح کرد: برخی افراد تاب‌آوری پایینی دارند، زیرا والدین‌شان افرادی ترسو، عجول یا زود از میدان به دررفته بوده‌اند اما خبر خوب اینکه تاب‌آوری یک مهارت اکتسابی است و می‌توان آن را آموخت، درست مانند یادگیری دوچرخه‌سواری یا رانندگی.

((ولنتاین))؛ فرهنگ یا ضدفرهنگ؟

شکل ظاهری داشته باشند، کم‌کم جایگزین ارزش‌های بومی و اصیل می‌شوند. این موضوع در موسیقی، سینما و حتی سبک زندگی هم دیده می‌شود. از سوی دیگر، برخی محدودیت‌های غیرضروری باعث می‌شود که جوانان بیش از پیش به سمت الگوهای جایگزین کشیده شوند.

منوعیت صرف بدون ارائه جایگزین‌های مناسب، تنها نتیجه عکس خواهد داشت؛ رویکرد سلبی جواب نمی‌دهد. نمی‌توان فقط گفت «نباشد»، بلکه باید فضایی برای ابراز محبت و احساسات در داخل فرهنگ خودمان ایجاد کنیم. ما جشن‌های ملی و مذهبی زیادی داریم که می‌توانند این نیاز را تأمین کنند، اما به‌درستی از آن‌ها بهره‌برداری نشده است.

■ جشن‌های ملی و مذهبی؛ جایگزینی برای ولنتاین؟

در فرهنگ اسلامی ما، مناسبت‌های شادی‌آفرین و عاشقانه‌ای وجود دارند که می‌توانند جایگزین مناسبت‌های غربی مانند ولنتاین شوند. جشن‌هایی همچون سالروز ازدواج حضرت علی (ع) و حضرت فاطمه (س)، سالروز ازدواج حضرت خدیجه (س) و پیامبر اسلام (ص)، نمونه‌هایی از این جشن‌ها هستند که می‌توانند به‌عنوان روزهای عشق و محبت شناخته شوند. این مناسبت‌ها نه‌تنها به یادآوری الگوهای ای‌نظیر محبت و وفاداری در اسلام می‌پردازند، بلکه می‌توانند فرصتی برای ترویج محبت واقعی و روابط سالم در جامعه ما باشند. اگر ما این روزها را با محتوای معنوی و فرهنگی غنی‌تر معرفی کنیم، می‌توانیم عشق واقعی را در قالبی مبتنی بر ارزش‌های اسلامی به نسل‌های جوان‌تر انتقال دهیم.

■ والدین محافظه‌کار نباشید

این دانش‌آموخته فوق دکتری روان‌شناسی سلامت، با بیان اینکه یکی از مهم‌ترین عوامل شکل‌گیری تاب‌آوری، شیوه تربیتی والدین است تصریح کرد: خانواده‌های بیش از حد محافظه‌کار که مدام به فرزندانشان می‌گویند «ما نباید شکست بخوریم»، کودکانی با تاب‌آوری پایینی خواهند داشت؛ اما خانواده‌هایی که در کنار حمایت، به فرزند خود استقلال می‌دهند، باعث رشد این مهارت در او می‌شوند.

حاتمی ادامه داد: به‌عنوان مثال، اگر کودکی در پارک زمین بخورد، والدین می‌توانند دو رویکرد داشته باشند؛ برخی بلافاصله او را بلند کرده و مانع از تکرار آن می‌شوند اما برخی دیگر با نظارت از دور، اجازه می‌دهند کودک خود، مسئله را حل کند.

وی با بیان اینکه روش دوم، کودک را برای رویارویی با چالش‌های آینده آماده می‌کند خاطرنشان کرد: به همین ترتیب، مسئولیت‌های کوچک، مانند اجازه دادن برای ریختن آب در لیوان باوجود اینکه ممکن است حتی چند بار در حین انجام این کار لیوان از دستش افتاده و آب را بریزد اما به او در حل مشکلات و پذیرش شکست کمک می‌کند.

وی با اشاره به نقش آموزش، باورهای اجتماعی و فرهنگ در افزایش تاب‌آوری تصریح کرد: تاب‌آوری مهارتی است که می‌توان آن را در مدارس از طریق اولیای مدارس به دانش‌آموزان آموخت.

■ پیام‌های شهری بستری برای ارتقای تاب‌آوری در جامعه

این فوق دکتری روان‌شناسی، افزود: علاوه

بر این، برنامه‌هایی مانند برگزاری ورکشاپ‌ها، سمینارها، فیلم‌های آموزشی کوتاه و پیام‌های شهری می‌توانند به تقویت این ویژگی در جامعه کمک کنند.

حاتمی با بیان اینکه یکی از مشکلات فرهنگی ما این است که شکست را مساوی با بدبختی می‌دانیم، در حالی که شکست، بخش مهمی از یادگیری و رشد است عنوان کرد: بنابراین در راستای ارتقای تاب‌آوری لازم است که در رسانه‌ها، فیلم‌ها و آموزش‌های عمومی، این پیام را منتقل کنیم که موفقیت نتیجه یک دقیقه صبر و تلاش بیشتر است.

مع‌الوصف با توجه به آنچه گفته شد: تاب‌آوری مهارتی است که می‌توان آن را آموخت و تقویت کرد، در این بین محیط خانواده، نظام آموزشی و باورهای فرهنگی، نقش بسزایی در شکل‌گیری این ویژگی در افراد دارند؛ به دیگر سخن هرچه جامعه آگاه‌تر شود و آموزش‌های بهتری ارائه دهد، جوانان تاب‌آورتر و موفق‌تری خواهیم داشت؛ زیرا امروز تاب‌آوری برای جوانان نسبت به گذشته بنا به شرایط اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی جامعه و نیز رسوخ رسانه و خبرهای جعلی در خصوصی‌ترین ابعاد زندگی توسط شبکه‌های اجتماعی، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است چراکه علاوه بر این مباحث نو در دوران جوانی، افراد با چالش‌های متعددی مواجه می‌شوند که شامل تغییرات هورمونی، فشارهای تحصیلی، مسائل اجتماعی و روابط بین فردی است. در این بین داشتن تاب‌آوری به جوانان کمک می‌کند تا با این چالش‌ها مقابله کرده و به سلامت روان خود دست یابند و در عین حال به او کمک می‌کند که در مسیر رشد و پیشرفت قرار گرفته و به افراد موفق و سالم‌تری تبدیل شوند.

خبر

((افسردگی)) در کمین نوجوانان

علائم هشداردهنده‌ای که خانواده‌ها

باید به آن‌ها توجه داشته باشند

سیهرغرب، گروه اجتماعی؛ یک مشاور خانواده ضمن اشاره به علائم ابتلای نوجوانان به افسردگی، راهکارهای پیشگیری از ابتلا به افسردگی را تشریح کرد و گفت: ناراحتی و عصبانیت، نداشتن انگیزه در انجام کارها، دوری کردن از دوستان و آشنایان، عدم عملکرد مناسب در مدرسه، بی‌خوابی، پرخوری یا کم‌اشتهایی ازجمله این علائم است که نوجوان ممکن است برای رهایی از افکار آزاردهنده دست به بعضی از کارها محصور مصرف سیگار، مشروبات الکلی یا مصرف مواد مخدر بزند که لازم است خانواده‌ها به این علائم توجه داشته باشند.

عاطفه اقتباس، درباره نشانه‌های افسردگی در نوجوانان، اظهار کرد: افسردگی حالت خلقی است که نشانه‌هایی مانند بی‌حوصلگی، بی‌میلی و عدم لذت از فعالیت‌های زندگی را به‌دنبال دارد و می‌تواند بر افکار، رفتار، احساسات و تندرستی نوجوانان تأثیر بگذارد. تفاوت افسردگی بزرگسالان با نوجوانان در این است که، افسردگی بزرگ‌سالی بیشتر با حالت غم و گوشه‌گیری شروع می‌شود اما در نوجوانی با احساس خشم و تحریک‌پذیری خود را نشان می‌دهد.

■ علائم ابتلا به افسردگی در نوجوانان

وی افزود: عوامل افسردگی را می‌توانیم به چند بخش تقسیم کنیم، بخش اول ژنتیک می‌تواند سابقه بیماری خانوادگی در این زمینه باشد. بخش دوم هورمون‌ها ازجمله کم‌کاری تیروئید که می‌تواند در بهم‌ریختگی هورمون‌ها اثرگذار باشد و باعث افسردگی در نوجوان شود. بخش سوم نیز محیط و خانواده است.

این مشاور خانواده با بیان اینکه سخت‌گیری والدین می‌تواند عزت نفس نوجوان را با مشکلات بسیاری مواجه کند، عنوان کرد: اختلافات و درگیری‌ها یا طلاق در خانواده، عدم حمایت عاطفی از نوجوان، عدم درک شدن در این سن، آسیب‌های وارده در کودکی شامل سواستفاده‌ها، آزار جسمی، بی‌مهری والدین، احساس حقارت و گناه و اضطراب و ترس به همراه انواع طرحواره‌های شکل گرفته در کودکی می‌تواند مشکلات خطرآفرین برای نوجوانان ایجاد کند.

اقتباس درباره علائم هشدار و رنگ خطر ابتلا به افسردگی نوجوانان افزود: ناراحتی و عصبانیت، نداشتن انگیزه در انجام کارها، دوری کردن از دوستان و آشنایان، بی‌حوصلگی و بی‌قراری، عدم عملکرد مناسب در مدرسه، عدم تمرکز، کمبود انرژی و خستگی و همچنین علائم جسمی مانند سردرد، بی‌خوابی یا تغییر عادت خواب، پرخوری یا کم‌اشتهایی که دچار افت وزن یا لاغری می‌شود و نوجوان ممکن است برای رهایی از افکار آزاردهنده دست به بعضی از کارها ازجمله مصرف سیگار، مشروبات الکلی یا مصرف مواد مخدر بزند.

■ راهکارهای پیشگیری از ابتلا به افسردگی

وی با ارائه راهکارهای پیشگیری از ابتلا به افسردگی، تصریح کرد: پیشگیری‌ها باید توسط والدین و از دوران کودکی انجام شود. اول اینکه خود پدر و مادر با هم رابطه خوبی داشته باشند، اختلاف، بحث و یا حل مشکل به دور از حضور کودک و نوجوان انجام شود. همچنین رابطه خوب و دوستانه با فرزند داشته باشند که باعث می‌شود کودک با نوجوان احساس امنیت و آرامش بیشتری در محیط خانواده داشته باشد و صمیمیت و درک شدن را تجربه خواهد کرد. اگر نوجوان قضاوت نشود، به عزت نفس و اعتماد به نفس نوجوان با انواع جملات و کلمات تحقیرانه یا مقایسه شدن حمله نشود، خیلی از عواملی که به آن‌ها اشاره شد قطعا ایجاد نخواهد شد. باید بداینم سالم نگه داشتن رابطه والدین باهم و با فرزندان موجب رشد طبیعی جسمی، اخلاقی، روانی، اجتماعی و عاطفی نوجوان را فراهم می‌کند.

همچنین این مشاور ادامه داد: نوجوان نیاز دارد با همسالان خود در ارتباط باشد، خصوصاً با افرادی که شاد و امن هستند. تغذیه مناسب و طبیعی شامل میوه و سبزیجات، پروتئین‌ها و همچنین داشتن خواب خوب و کافی می‌تواند در سرنزدگی آنان کمک‌کننده باشد. والدین سعی کنند هنگام عصبانیت هیجانات خودشان را کنترل کنند. اطلاعات مرتبط با جنسیت بهتر است از طریق مادر یا پدر منتقل شود تا از طریق دوستان یا همسالان باشد. زیرا ممکن است باعث بهم‌ریختگی افکار شود. از کلاس‌های آموزشی متفاوت، ورزش، مطالعه کتاب، موسیقی و... کمک گرفته شود. از لباس‌های شاد با رنگ‌های گرم و روشن و همچنین راحت استفاده کند.