

دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه



همه ما در زندگی روزمره مان از کلماتی مانند استرس داشتن، نگرانی یا مضطرب بودن استفاده می کنیم ولی معمولاً معنای دقیق روان شناختی آن ها را نمی دانیم. در واقع این گونه کلمات رایج دارای دو معنای متفاوت هستند؛ یک معنای رسمی در متون روان شناسی و دیگری معنای مصطلح در جامعه که الزاماً با معنای اول همخوان نیست. در این نوشتار سعی می شود سه کلمه استرس، اضطراب و نگرانی از منظر روان شناسی معنی و تفسیر شود.

#### ❖ اضطراب، طولانی مدت و بدون دلیل

اضطراب برخلاف استرس که کوتاه مدت و معطوف به یک مورد خاص است، بلندمدت و بدون دلیل است. حالت بدن و تجربه فیزیکی ما در اضطراب هم مشابه استرس است اما این واکنش بدن بدون وجود هیچ خطر یا شرایط چالش برانگیز ایجاد شده و در طولانی مدت هم ادامه دارد. در اضطراب گویا ذهن خطرهایی را می بیند که واقعاً وجود ندارند. استرس شب امتحان باعث می شود که بیشتر مطالعه کنید اما اضطراب بی دلیل و طولانی مدت آثار مخرب زیادی بر سلامت بدن باقی می گذارد، مانند بی خوابی، زخم معده، کمردرد، سردرد، افزایش بیماری های قلبی و عروقی و... اضطراب معمولاً از ناخودآگاه انسان نشست می گیرد؛ یک تعارض ناشناخته در اعماق روان.

#### ❖ برای درمان چه کنیم؟

برای درمان اضطراب باید حتماً به درمانگر متخصص مراجعه کنید. انواع وسواس ها، مانند تمیزی، تقارن، یا تکرار یک حرکت ناشی از اضطراب هستند که با انجام مناسبی خاص، مانند سه بار تمیز کردن میز، یا هفت بار کنترل کردن قفل در، کمی آرام می شود.

#### ❖ استرس، پاسخ بدن به خطر

استرس پاسخ زیستی بدن انسان به خطر است. همه ما این حالت را تجربه کرده ایم. افزایش ضربان قلب، افزایش تنفس و احساس قدرت در پاهایمان بادل آشوبه ای خفیف که انسان را برای فرار یا جنگ آماده می کند. اگر یک حیوان وحشی ببیند، با انرژی که هیچ گاه در خود سراغ نداشتید، فرار خواهید کرد. این افزایش انرژی ناشی از هورمون استرس یعنی کورتیزول است اما در زندگی مدرن شهری معمولاً حیوان وحشی در کار نیست. پس در شرایط وجود فاصله بین انتظارات و ظرفیت (توان)، استرس را تجربه می کنیم. زمانی که بیش از آن چه که فکر می کنید در توان دارید از شما توقع داشته باشند، مثل آزمونی که به دانشی فراتر از آن چه که الان دارید، نیاز دارد.

#### ❖ برای درمان چه کنیم؟

باید توجه داشته باشید که استرس به ذات مثبت است زیرا به ما هشدار خطر می دهد. پاسخ ما به استرس می تواند سازنده یا مخرب باشد. اگر استرس باعث افزایش تلاش برای دستیابی به ظرفیت بالاتر شود، قاعداً مثبت است. به طور مثال، با مطالعه بیشتر دانش خود را برای آزمون افزایش می دهیم. اما اگر همین استرس باعث شود که احساس کنیم رسیدن به ظرفیت مد نظر از توان ما خارج است و عملکرد را مختل کند، پاسخ مخرب به استرس داده شده است.

# استرس، نگرانی و اضطراب را با یکدیگر اشتباه نگیرید

معنای دقیق این ۳ کلمه از منظر روان شناختی با یکدیگر تفاوت هایی دارند که بیشتر مردم نمی دانند

#### ❖ نگرانی، احساسی معطوف به آینده

نگرانی، برخلاف اضطراب و استرس، یک ساختار شناختی است. نگرانی مختص مغز سطح بالای انسان است. حیوانات و به خصوص پستانداران بزرگ مثل شامپانزه ها توان احساس اضطراب را دارند اما نگرانی برای آن ها معنا ندارد. نگرانی معطوف به اتفاقاتی است که ممکن است پیش بیاید یا کارهایی که بهتر بود انجام می شد. به عبارت دیگر، استرس و اضطراب معطوف به زمان حال و اکنون هستند اما نگرانی معطوف به آینده. زمانی که بایک خطر مواجه می شوید، دچار استرس خواهید شد اما نگرانی در باره احتمال رویارویی با خطر در آینده و تحت شرایط خاص است. اگر فلان کار را انجام دهم، بعد از آن چه خطرانی ممکن است در کمین باشد؟ نگرانی در واقع پیش بینی خطرات احتمالی است. قاعدتاً توان شناخت نگرانی یکی از مهم ترین توانایی های انسان برای بقا و پیشرفت است چون برخلاف حیوانات، توانایی پیش بینی خطرات را داشته و قادر به آمادگی و برنامه ریزی برای آن هاست. پس روشن است که نگرانی به خودی خود بسیار مفید است اما در دنیای مدرن امروز که بسیاری از خطرات محاسبه و برای آن ها راه حل پیدا شده است، ذهن به سمت خطر سازی بی مورد می رود. چون خطرات محتمل دیگر موضوعیت ندارد و به طور مثال بسیاری از بیماری ها دارای واکنس هستند، ذهن خطرات جعلی و بسیار غیر ممکن را برای خود می سازد. اگر از خانه بیرون رفتن فضایی را به زمین حمله کردند، چه خواهد شد؟ قاعدتاً نگرانی در باره حمله فضایی هایک نگرانی موجه و مفید نیست مگر این که شما نویسنده کتاب های علمی-تخیلی باشید! پس ذهن شما باتکرار نگرانی های غیر محتمل توان انجام هر کاری را از شما سلب می کند. در واقع نگرانی در سطح عادی باعث محکم کاری و کاهش شکست می شود اما نگرانی بیش از حد باعث انجام ندادن کار خواهد شد.

#### ❖ برای در مان چه کنیم؟

نگرانی بیش از حد معمولاً با نوشخوار ذهنی افکار تکراری مشخص می شود که نیاز به درمان روان شناختی دارد. یک راه در مان سریع نوشتن این نگرانی ها و برآورد احتمال وقوع آن هاست. اگر احتمال وقوعی بیش از ۱۰ درصد دارد، پیشنهاد یک راه حل برای آن موضوع، توصیه می شود. البته قبل از این که در پی راه حل باشید از خود سوال کنید که اگر این اتفاق افتاد، چه چیزی را از دست می دهم؟ در واقع ارزیابی کنید که نگرانی شما اصلاً واقعاً نگرانی است یا بهانه ای که مغز شما برای انجام ندادن کارهایی که ناخوشایند می ندارد، به شما القا کرده است؟ سر کار رفتن به دلیل ترس از حمله فضایی ها، یک نگرانی موجه نیست و بیشتر بهانه ای است برای قانع کردن خودتان خود را تنبیل قلمداد نکنیم.



#### قرار و مدار

#### روز بازی گل یا پوچ با خانواده

دورهمی های خانوادگی فرصت فوقیه ت سا راع بازی های گروهی بروید، هم سرگرم بشین و هم لمظات شادی رو در کنار هم رقم بزنین.

با یک نفوذ یا کاغذ کوپولوی گلوه شده،

میشه گل یا پوچ بازی کرد که به قصص برای بچه ها، هیجان انگیز هم هست...



#### ما و شما

راهار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶

❖ جالبه شرتکت فولکس سال ۱۹۳۶، فولکس روستا ه و تا چند سال پیش، کم نبودند افرادی که تو کشور خودمون از این خودرو استفاده می کردن و هنوز هم تعداد بسیار کمی دارن ازش استفاده می کنن! بعد از نزدیک به ۱۰۰ سال از زمان تولیدش.

❖ در ستون «دلایل تنگی نفس» در صفحه سلامت، به اصلی ترین دلش که می تونه بیماری کرونا باشه، اشاره نکردید! این روزها، اصلی ترین دلیل تنگی نفس، کروناس ت دیکه.

❖ در باره مطلب «نقاشی پشت شیشه، هنری فراموش شده» باید بگم تو این اوضاع یک کلاس آموزشی هم نمیشه رفت آخه. چه جوری، این هنر رو یاد بگیریم و ازش درآمد کسب کنیم؟

❖ اولین خودروهای دنیا، ۱۵ کیلومتر سرعت داشتن! من یادو چرخه، تندتر میرم و زودتر به مقصد می رسم که.

❖ نوجوانی عاشق دوچرخه به من، عاشق داستان های ترسنا که. حداقل و هر هفته، یک قصه در صفحه کودک باید ترسناک باشد تا هیجان بچه بابشتر شود. لطفاً پیشنهادم را جدی بگیرید. ❖ ظاهر و شکل اولین محصول لامبورگینی که ۱۰۰ سال پیش ساخته شده، از پرابد خیلی شبیه تر و باحال تره.

❖ مطلب «چرا نمی توانیم به صورت مان دست نز نیم؟» در صفحه خانواده، شو که کننده بود!

❖ بابت چاپ نقاشی کودک ان در صفحه کودک، از شما تشکر می کنم. در این روزهای قرنطینه، تنها انگیزه فرزندم چاپ شدن نقاشی اش در زندگی سلام بود.



بانوان

## خاطره سازی برای کودکان با ایده های ساده و ارزان

شما به عنوان یک مادر چقدر برای فرزندتان خاطره های جذاب ساخته اید و از اهمیت این کار آگاه هستید؟

منبع: keeperofthehome

فاطمه قاسمی مترجم

همواره یادآوری خاطرات خوب گذشته هر چند ساده و کم اهمیت، حس افراد را راجع به خودشان بهتر و امید به زندگی شان را بیشتر می کند. شما به عنوان یک مادر چقدر برای فرزندتان تان خاطره های جذاب ساخته اید؟ در خاطره سازی شرایط سنی کودک بسیار مهم است؛ مثلاً بچه های زیر هفت سال به بازی با والدین، نوازش های لمسی و ماجراجویی علاقه مندند اما به کارگیری این روش ها برای یک نوجوان به اندازه تفریحات هیجانی مثل کوهنوردی، مسابقه قدرت با والدین و... اثر ندارد. دقت کنید که اغلب بچه های زیر سه سال خاطرات را به سبختی به یاد می آورند پس اگر قرار است در جهت خاطره سازی برای او هزینه ای صرف کنید، بهتر است آن را برای سال های بعد نگه دارید. توجه داشته باشید فایده های روحی و روانی خاطره ساختن بیش از هزینه ای است که برای این کار می کنید. پس به جای فقط هزینه کردن با چند ترفند ساده که در ادامه شما را بر برخی از آن ها آشنا می کنیم، خاطرات شادی برای فرزندتان بسازید.

❖ چادر زدن کنجکاو می کنند. پیشنهاد می شود دقیقاً مثل چادر زدن در جنگل برنامه ریزی و در این برنامه ریزی بچه ها را درگیر کنید و به ایده های آن ها توجه کنید. در کنار این اردو از بازی های مفرح و پخت و پز در فضای حیاط غافل نشوید.

❖ کوهنوردی برای فصل تابستان: با گرم شدن هوا و بعد از آن ورود به فصل تابستان، موقعیت خوبی برای سرگرمی های فضای باز و خاطره انگیز مثل پیاده روی در دل طبیعتی بکر ایجاد خواهد شد.

حالا برای این که این خاطره را ماندگارتر کنید، می توانید فرزندتان را به یک کوهمپایی ماجراجویانه دعوت کنید. اگر فرزندتان خواب بد و انرژی ناتمامی دارد، کوهنوردی می تواند راهی برای تخلیه انرژی اش باشد و هنگام بازگشت به خانه، دیگر توانی برای بازی نداشته باشد. بد نیست این سرگرمی را با هدف محیط زیستی انجام دهید و در حین راه رفتن با رعایت مسائل بهداشتی و ایمنی، زباله های رها شده در طبیعت را هم جمع کنید. مطمئن باشید با این کار حس مفید بودن را در کودک تان تقویت کرده اید.

نکته: در خاطره سازی برای کودکان از افراط و تفریط بپرهیزید تا در آینده با انتظارات غیرواقعی شان غافلگیر نشوید. در ضمن ثبت این لحظه های زیبا را با عکاسی فراموش نکنید.

❖ خودتان را مهمان دستپخت اش کنید: آشپزی یک فرصت عالی و خاطره ساز برای کودکان است. هنگامی که کودک با موفقیت غذا می پزد، احساس غرور، استقلال و اعتماد به نفس و صفا پذیری دارد. ضمن این که یک راه عالی برای کاهش زمان صرف شده در فعالیت های بی حساب بازی های ویدئویی و تلفن همراه است. یک شب خودتان را مهمان او کنید، البته بسته به سن و توانایی اش از نظری ایمنی او ریز نظر داشته باشید یا کاملاً استقلال را برایش حفظ کنید و دست او را باز بگذارید.

❖ تجربه لذت بخش نوشتن یک کتاب: نوشتن یک داستان ساده یا خاطره اولین روز مدرسه اش و تصویرگری آن، چه به تنهایی توسط کودک و چه به صورت یک کار مشارکتی با پدر و مادر می تواند یک فعالیت خلاقانه و سرگرم کننده باشد. در مرحله بعد تبدیل نوشته ها و نقاشی ها به یک کتاب واقعی، کودک و پدر و مادر را به چالش می کشد. نوشتن داستان به بچه ها کمک می کند تا بهتر بخوانند و آن چه را دیگران نوشته اند بهتر بفهمند.

❖ چادر زدن در حیاط خانه: این روزها که توصیه می شود از خانه بیرون نروید، اگر خانه تان حیاط دارد و درگیر زندگی آپارتمانی نیستید، در حیاط چادر زبند و اجازه دهید که بچه ها حسابی در باره

ولی شما با این موضوع مشکلی نداشته اید. بنابراین علت این تغییر و پشیمانی باید بررسی شود.

#### ❖ هیجانی رفتار نکنید

در شرایطی که اکنون شما با آن مواجه هستید، ممکن است فکر کنید که احساسات خیلی در تصمیم گیری تان نقشی ندار ولی هیجاناتی مانند خشم، نفرت، ترس و اندوهگینی می تواند بر تصمیمات شما تاثیر گذار باشد. بنابراین سعی کنید در قدم اول به دور از این هیجانات و با کمک مشاور و روان شناس متخصص در صدد رفع مشکلات موجود باشید و همه تلاش خود را برای حفظ این زندگی به کار گیرید. اگر برای پاک کردن صورت مسئله عجله کنید و برای ساختن زندگی تلاش نکنید، در آینده پشیمان خواهید شد. هر چقدر راهکار ها و اقدامات شما اصولی تر و درست تر باشد، شما را برای اتخاذ یک تصمیم عقلانی و صحیح مطمئن تر می کند.

#### ❖ یک نکته در باره عشق همسر تان

این که همسر تان اشاره به دوست داشتن شما می کند، ممکن است به دلیل وابسته شدن به شما باشد یا این که واقعا شما را دوست دارد که البته بانکاتی که شما بیان می کنید، جای تامل دارد. بنابراین مجدد توصیه می کنم به همراه همسر تان به یک روان شناس و مشاور مجرب و دارای مجوز مراجعه کنید تا در شناخت علت های واقعی رفتار های همسر تان و اثر اهکار های لازم به شما کمک کند.

نوجوانی است.

توجه بیش از حد به خود: نوجوانان همیشه تصور می کنند که دیگران آن ها را از زیر ذره بین نگاه می کنند بنابراین همیشه در باره ظاهر، پوشش، رفتار اجتماعی، موفقیت ها، شکست های تحصیلی و دیگر فعالیت های خود نگرانند.

خود محوری: خود را منحصر به فرد می دانند. به طور مثال بسیاری از نوجوانان معتقدند که هرگز متعاند نخواهند شد، هرگز تصادف نخواهند کرد و...

بلا تکلیفی: نوجوانان در برخورد با انتخاب های متعدد دچار دوگانگی های شدید می شوند مثلاً انتخاب همسر، شغل، ادامه تحصیل و...

هویت یابی: در این دوره از زندگی، نوجوان در پی کسب شناخت خود بر می آید. شناخت هویت یعنی پاسخ دادن به سوال من کیستم؟ آن ها در این مرحله نگاهی منتقدانه به مسائل اطراف خود دارند و در پی این هستند که هویت و شخصیتی مستقل پیدا کنند.

بلوغ: بلوغ جسمانی نیز با افزایش تعارض والد-فرزند را تباط دارد. عوامل موقعیتی با تاثیرات هورمونی ترکیب می شوند و بر دمد می بودن نوجوان تاثیر می گذارند.

## شوهرم نه برای من و نه خریدهای خانه، هزینه نمی کند

من ۱۵ سال است که با همسرم زندگی می کنم و هیچ وقت هیچ هزینه ای برای من نکرده است. دیگر تحملم تمام شده و می خواهم جدا شوم. شاغل هستم. همسرم هم تا اسم جدایی می آورم، می گوید که عاشقت هستم و اگر طلاق بگیری، خودم را می کشم ولی حاضر نیست هزینه کند، چه برای خانه و چه برای من. در ضمن من بچه دار نمی شوم و بچه نداریم و شوهرم با این موضوع مشکلی ندارد. لطفاً کمک کنید.



دکتر حسین معرابی | روان شناس و استاد دانشگاه



مشاوره زوجین

هر چند اطلاعات کمی در اختیار ما قرار داده اید و اشاره به سن و سال، شغل و درآمد همسر و... نکرده اید، ولی در عین حال نکاتی را خدمت تان

بیان می کنم.

#### ❖ انگیزه ها و توافقات ۱۵ سال گذشته را مرور کنید

این که ۱۵ سال با همسر تان زندگی کرده اید، قطعاً به خاطر وجود دلخوشی ها، انگیزه ها و توافقاتی بوده که شما با همسر تان داشته اید و در عین حال که خیلی مهم هستند چون اشاره ای به آن ها نکرده اید، نمی توانیم در باره آن ها صحبت کنیم.

بنابراین شایسته است که آن ها را مرور کنید و تغییراتی را که باعث نتیجه گیری فعلی شما شده است، بشناسید و تصمیم بهتری بگیرید.

## ویژگی های رفتاری و اخلاقی پسر ۱۸ ساله ام چیست؟

پسری ۱۸ ساله دارم با میزان تحصیلات دیپلم، تا حدودی عصبی، لجباز و با غرور زیاد. تا به حال، توصیه های زیادی را برای تعامل با نوجوانان نوشته اید اما کمتر درباره ویژگی های خاص این سن گفته اید که والدین با دانستن شان بتوانند ارتباط بهتری با فرزندشان داشته باشند. لطفاً در این زمینه، راهنمایی بفرمایید.



احترام اسماعیل زاده | روان شناس عمومی

تربیت فرزند

والدین گرامی، نوجوانی در مرحله ای است که فرد تلاش می کند از وابستگی های کودکانه به والدین و دیگر بزرگسالان دور شود و به استقلال و خود کفایی در جنبه های مختلف زندگی دست یابد. وقتی که فرزندان به نوجوانی می رسند، از سپری کردن اوقات با خانواده خودداری می کنند و بیشتر اهل جروبث می شوند. بنابراین هر چه فاصله بین نگرش والدین و نوجوانان در باره آمادگی نوجوانان برای پذیرفتن مسئولیت های جدید بیشتر باشد، مناقشه آن ها

بیشتر خواهد بود.

#### ❖ اصلی ترین ویژگی های دوران نوجوانی

با توجه به درخواست تان در پیامک، اصلی ترین ویژگی های نوجوانی برای آگاهی بیشتر و ارتباط موثر تر با آنان در ادامه مطرح می شود.

انتقاد از افراد صاحب قدرت: والدین، معلمان و افرادی که در گذشته مورد تحسین و ی بوده اند، در نوجوانی دیگر بی عیب و نقص به شمار نمی آیند.

تمایل به مجادله: شرکت کردن در بحث های فلسفی، اجتماعی، سیاسی، اقتصادی و... یکی از ویژگی های دوران