دکتر منصوره شعبانی، رئیس گروه خانواده و جمعیت وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی:

# فشارهای کار و زندگی زنان شاغل سلامت روانی خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد

**از زنان شاغل انتظار می‌رود در محیط کار مسئولیت‌پذیر و دقیق باشند و در خانه هم از وظایف خانوادگی خود غافل نشوند و گاهی کنار این انتظارات کمتر به فشارهایی توجه می‌شود که برای انجام این مسئولیت‌ها تحمیل می‌شود. از انتظارات کاری و مسئولیت‌های خانه گرفته تا روابط پرتنش در محیط کار و کمبود حمایت‌های لازم که همه می‌توانند آرامش روان زنان را تحت تأثیر قرار دهند. دکتر منصوره شعبانی، رئیس گروه خانواده و جمعیت و رئیس دبیرخانه ستاد جوانی جمعیت وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی معتقد است: تعادل میان کار و زندگی تنها به توانایی فردی زنان وابسته نیست و به همراهی خانواده، درک مدیران و حمایت ساختارهای شغلی نیز نیاز دارد. در این گفت‌وگو به بررسی فشارهای روانی زنان شاغل و راه‌های کاهش آن پرداخته‌ایم که پیش‌رو دارید.**

■■■

**فرسودگی شغلی چگونه سلامت روان زنان شاغل را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟**

به نظر من، زندگی شغلی و شخصی افراد از یکدیگر جدا نیست و هرکدام بر دیگری تأثیر می‌گذارند. سلامت روان فقط به معنای نداشتن مشکلات روحی نیست، بلکه احساس رضایت از زندگی، توانایی سازگاری با تغییرات و بحران‌ها، برقراری ارتباط مؤثر با دیگران و احساس توانمندی در انجام مسئولیت‌ها را نیز شامل می‌شود. بر همین اساس، فرسودگی شغلی فقط نتیجه حجم زیاد کار نیست. گاهی فشار و انتظارات مدیران، شرایط نامناسب محیط کار و ارتباط با همکاران یا مراجعان باعث می‌شود فرد احساس کند دیگر توان ادامه دادن ندارد و تلاش‌هایش بی‌نتیجه است. احساس خستگی مداوم، بی‌انگیزگی، سرخوردگی، زودرنجی، خشم و بی‌تفاوتی نسبت به کار و اطرافیان از نشانه‌های این فرسودگی است. این مسئله برای زنان شاغل که همزمان مسئولیت‌های مادری، همسری و گاهی تحصیل را بر عهده دارند، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. وقتی مدیران یا همکاران شرایط زندگی و تعدد نقش‌های یک زن را درک نکنند، فشارهای کاری بیشتر می‌شود و او احساس می‌کند نه به وظایف شغلی خود می‌رسد و نه به خانواده و زندگی شخصی‌اش. در نتیجه، آستانه تحمل و تاب‌آوری او کاهش می‌یابد و در برابر مشکلات و تغییرات، زودرنج‌تر و کم‌حوصله‌تر می‌شود.

**در نگاه شما نشانه‌های اولیه آن چیست؟**

نشانه‌های اولیه فرسودگی شغلی معمولاً با بی‌علاقگی به کار، بدبینی نسبت به همکاران و مدیران، تحریک‌پذیری و واکنش‌های عصبی آغاز می‌شود. به‌تدریج تمرکز و خلاقیت فرد کاهش می‌یابد و ممکن است از ارتباط با دیگران فاصله بگیرد. سردرد، مشکلات گوارشی، اختلال خواب و اضطراب نیز از دیگر نشانه‌های احتمالی هستند. این علائم هشدار می‌دهند که فشارهای شغلی در حال تأثیر گذاشتن بر سلامت روان فرد است. نکته مهم این است که سلامت روان و فرسودگی شغلی بر یکدیگر اثر می‌گذارند. مشکلات خانوادگی، اجتماعی یا اقتصادی می‌توانند توان فرد را در محیط کار کاهش دهند و در مقابل، فشارهای شغلی نیز ممکن است آرامش روانی او را در زندگی شخصی و خانوادگی تحت تأثیر قرار دهند.

**به نظر شما، ایجاد تعادل میان کار و زندگی برای زنان شاغل دشوار است؟**

به نظر من، این برقراری تعادل برای زنان شاغل یک چالش جدی است، زیرا بسیاری از آنها در کنار مسئولیت‌های شغلی، توجه ویژه‌ای هم به زندگی و خانواده دارند. آنها می‌خواهند در محیط کار دقیق، متعهد و مسئولیت‌پذیر باشند و انتظارات مدیران را برآورده کنند، اما در عین حال نمی‌خواهند از مسئولیت‌های مادری، همسری و زندگی شخصی خود غافل شوند. جمع کردن این نقش‌ها گاهی آنها را در موقعیت دشواری قرار می‌دهد.

**زنان شاغل ابتدا باید حد و مرزهای مشخصی برای خود تعیین کنند و به مدیر و سازمان نشان دهند که در کنار مسئولیت شغلی، زندگی شخصی و خانوادگی نیز برایشان اهمیت دارد. البته این مرزبندی به معنای نادیده گرفتن وظایف کاری نیست بلکه فرد باید ضمن درک شرایط سازمان و همکاری برای انجام مسئولیت‌هایش، از حریم زندگی شخصی خود نیز محافظت کند**

**آیا مدیریت این شرایط تنها به زن شاغل بستگی دارد؟**

خیر. محیط کار و شبکه حمایتی خانواده نیز نقش مهمی دارند. اگر محل کار شرایط زنان شاغل را درک کند و خانواده نیز در مسئولیت‌ها همراهی داشته باشد، مدیریت این نقش‌ها آسان‌تر می‌شود. از طرف دیگر، نباید تصور کنیم تعادل میان کار و زندگی به معنای تقسیم مساوی زمان و انرژی میان این دو است. چنین تعادلی در عمل همیشه امکان‌پذیر نیست. زندگی پیوسته در حال تغییر است. گاهی کار به توجه بیشتری نیاز دارد و گاهی خانواده و زندگی شخصی در اولویت قرار می‌گیرند. مهم این است که فرد بتواند متناسب با شرایط، میان این دو انعطاف ایجاد کند و آنها را به درستی مدیریت کند.

**چگونه می‌توان این تعادل را برقرار کرد؟**

زنان شاغل ابتدا باید حد و مرزهای مشخصی برای خود تعیین کنند و به مدیر و سازمان نشان دهند که در کنار مسئولیت شغلی، زندگی شخصی و خانوادگی نیز برایشان اهمیت دارد. البته این مرزبندی به معنای نادیده گرفتن وظایف کاری نیست، بلکه فرد باید ضمن درک شرایط سازمان و همکاری برای انجام مسئولیت‌هایش، از حریم زندگی شخصی خود نیز محافظت کند. یکی دیگر از نکات مهم، توجه به کیفیت حضور در هر دو محیط است. وقتی فرد در محل کار حضور دارد، باید بتواند با تمرکز به وظایفش بپردازد و وقتی به خانه برمی‌گردد، با توجه و کیفیت بیشتری در کنار خانواده باشد. به عبارت دیگر، لازم است میان فضای کاری و زندگی شخصی مرز مشخصی وجود داشته باشد. حفظ سلامت روان در کنار مسئولیت‌های متعدد، به تقویت توان فردی نیز نیاز دارد. در این میان ورزش نیز اهمیت زیادی دارد و می‌تواند به سلامت روان، افزایش تاب‌آوری و پذیرش مسئولیت‌ها با انرژی و رضایت بیشتر کمک کند. همچنین زنان شاغل باید کمال‌گرایی را کنار بگذارند و بخشی از وظایف خود را به دیگران واگذار کنند چه در محیط کار و چه در خانه. استفاده از شبکه حمایتی خانواده، بستگان و اطرافیان نیز می‌تواند بخشی از فشار مسئولیت‌ها را کاهش دهد.

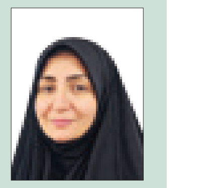
**به شبکه حمایتی خانواده و محیط کار اشاره کردید. پیشنهاد شما درباره نقش این دو در ایجاد تعادل میان کار و زندگی زنان شاغل چیست؟**

همانطور که اشاره شد، تعادل میان کار و زندگی زمانی امکان‌پذیرتر می‌شود که هم محیط کار و هم خانواده به درک متقابلی از شرایط یکدیگر برسند و با انعطاف و همراهی رفتار کنند. دراین خصوص، حمایت ساختاری محیط کار اهمیت زیادی دارد. فراهم کردن امکان دورکاری، ساعات کاری منعطف، حمایت در دوره بارداری و پس از زایمان و دسترسی به مهدکودک می‌تواند به زنان کمک کند تا راحت‌تر میان مسئولیت‌های شغلی و خانوادگی خود هماهنگی ایجاد کنند. سازمان‌ها باید شرایط زنان را در دوره‌های مختلف زندگی درک کنند و متناسب با این شرایط، انعطاف بیشتری در نظر بگیرند. پیشنهاد دیگر، توجه به نقش تربیتی و عاطفی مادران در سیاست‌های حمایتی و قوانین اشتغال است. برای مثال، در نظام حمایت‌های شغلی، نقش اقتصادی پدران مورد توجه قرار گرفته است، اما لازم است نقش تربیتی و عاطفی مادران نیز بیشتر دیده شود. همانطور که نقش اقتصادی پدران در تأمین هزینه‌های خانواده اهمیت دارد، نقش مادران در تربیت فرزندان و حضور در کنار آنها نیز ارزشمند است و باید در سیاستگذاری‌ها مورد توجه قرار گیرد. فراموش نکنیم که شرایط روحی و روانی اشتغال زنان شاغل و فشارهای کار و زندگی آنان، مستقیم سلامت روانی خانواده را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

---

نگاه

## سلامت روان جایی است که کیفیت زندگی از آن آغاز می‌شود



**سولماز شقاقی***

**سلامت روان مفهومی چند بعدی و در حقیقت یکی از پایه‌های اصلی کیفیت زندگی انسان است. برخلاف تصور عمومی که سلامت را تنها در نبود بیماری جسمی می‌بینند، سلامت روان به معنای توانایی فرد در مدیریت استرس‌ها، برقراری روابط سالم، سازگاری با تغییرات و استفاده از ظرفیت‌های ذهنی برای داشتن زندگی هدفمند است. از این رو سلامت روان را می‌توان یکی از پایه‌های سلامت جسمی نیز دانست.**

■■■

ذهن و بدن از هم جدا نیستند. استرس‌های روانی مدیریت‌نشده، افسردگی و اضطراب مستقیماً بر عملکرد بدن اثر می‌گذارند و می‌توانند با مشکلاتی مانند فشار خون بالا، بیماری‌های قلبی، اختلالات خواب، مشکلات گوارشی و تضعیف سیستم ایمنی همراه باشند. در حقیقت مراقبت از سلامت روان می‌تواند به پیشگیری و کاهش خطر برخی بیماری‌های جسمی کمک کند. این رابطه دوطرفه است. بیماری‌های جسمی مزمن نیز می‌توانند احتمال بروز افسردگی و دیگر مشکلات روانی را افزایش دهند. بنابراین توجه همزمان به سلامت جسم و روان ضروری است. توجه به سلامت روان باعث می‌شود فرد پیش از رسیدن به مرحله رکود و فرسودگی در کار یا زندگی، علائم هشداردهنده را شناسایی و مدیریت کند. فردی که از سلامت روان برخوردار است، با خودآگاهی بیشتر، ذهن آرام‌تر، تمرکز بهتر و قدرت تصمیم‌گیری مناسب‌تر می‌تواند ظرفیت‌های خود را به کار بگیرد. نتیجه آن نیز می‌تواند افزایش کیفیت فعالیت‌ها، کاهش خطا و بهبود عملکرد در محیط‌های آموزشی و کاری باشد. البته مسئولیت حفظ سلامت روان تنها بر عهده فرد نیست. حجم کار متناسب، امنیت شغلی، روابط محترمانه، فرصت استراحت و حمایت مدیران نیز اهمیت دارند و می‌توانند زمینه مشارکت مؤثرتر و افزایش کیفیت کار را فراهم کنند.

سلامت روان و کیفیت روابط اجتماعی بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. شناخت و تنظیم هیجان‌ها، گفت‌وگو، همدلی و توانایی حل تعارض می‌تواند به شکل‌گیری روابط سالم‌تر و پایدارتر کمک کند. در مقابل، روابط حمایتگر و احساس تعلق نیز از عوامل مهم محافظت‌کننده سلامت روان هستند. مدیریت صحیح هیجان‌ها کمک می‌کند روابط خانوادگی و اجتماعی از تنش‌های مخرب فاصله بگیرد و به سمت همدلی و تفاهم حرکت کند. بنابراین تقویت روابط خانوادگی و اجتماعی و کاهش انزوا، در کنار توجه به مهارت‌های فردی اهمیت دارد. پیشگیری، شناسایی زودهنگام و درمان مناسب مشکلات روانی می‌تواند از رنج افراد بکاهد و کیفیت زندگی آنان را بهبود دهد. بسیاری از مشکلات روانی می‌توانند بر سلامت جسم نیز اثر بگذارند و در افرادی که همزمان با بیماری جسمی و مشکلات روانی زندگی می‌کنند، توجه همزمان به هر دو حوزه می‌تواند نتایج بهتری به همراه داشته باشد. البته کاهش هزینه‌های درمانی به نوع مداخله و شرایط اجرای آن وابسته است و نمی‌توان ادعا کرد که صرفاً با توجه به سلامت روان، بیماری‌های جسمی یا هزینه‌های درمان برطرف می‌شوند. در سطح جامعه نیز ارتقای سلامت روان تنها با توصیه‌های فردی ممکن نیست. فقر، تبعیض، خشونت، شرایط کار و دسترسی به خدمات حمایتی، همگی بر سلامت روان اثر دارند. آموزش مهارت‌های فردی زمانی مؤثرتر خواهد بود که با حمایت اجتماعی و بهبود شرایط زندگی همراه شود. جامعه‌ای که در آن سلامت روان جدی گرفته می‌شود، می‌تواند در زمینه‌هایی مانند کاهش آسیب‌های اجتماعی، افزایش رضایت اجتماعی و تقویت امید، شرایط بهتری ایجاد کند. توجه به سلامت روان به معنای خوش‌بینی کاذب یا نادیده گرفتن مشکلات نیست. یعنی محدودیت‌ها و نیازهای خود را بشناسیم، راه‌های مواجهه با دشواری‌ها را بیاموزیم و هنگام نیاز کمک بگیریم. هدف، حذف همه رنج‌ها و فشارهای زندگی نیست. هدف این است که بتوانیم در طوفان‌های زندگی تعادل خود را حفظ کنیم، کمتر آسیب ببینیم و به دیگران نیز آسیب نرسانیم. سلامت روان یک ضرورت برای حفظ تعادل در زندگی پرچالش امروز و در حقیقت ذخیره درونی فرد برای مقابله با بحران‌هاست. حتی اگر فردی از نظر ژنتیکی مستعد استرس یا برخی مشکلات روانی باشد، برخورداری از حمایت اجتماعی قوی، مهارت‌های مقابله‌ای مانند تاب‌آوری و دسترسی به مراقبت مناسب می‌تواند نقش محافظتی داشته باشد. هرچند تضمینی برای پیشگیری کامل از مشکلات روانی نیست. در نتیجه باید گفت، حفظ و ارتقای سلامت روان مسئولیتی مشترک میان فرد، خانواده، سازمان‌ها و جامعه است. ضرورتی که می‌تواند به حفظ سلامت، افزایش کیفیت زندگی و توانایی بهتر افراد برای عبور از چالش‌ها و بحران‌های زندگی کمک کند.

***کارشناس ارشد روانشناسی**

---

دکتر مریم ممقانیه، روانشناس و مدیر سلامت روان شهرداری تهران:

# بعد از بحران باید احساس امنیت، ارتباط و امید را در زندگی بسازیم

**دکتر مریم ممقانیه، روانشناس و مدیر سلامت روان شهرداری تهران معتقد است: «وقتی یک فرد، خانواده یا جامعه یک دوره پرتنش را پشت‌سر می‌گذارد مهم این است بتواند دوباره احساس امنیت، ارتباط و امید را در زندگی بسازد.» در گفت‌وگو با وی، درباره آثار ماندگار بحران، نشانه‌هایی که باید در خود و فرزندانمان جدی بگیریم، نقش خانواده و حمایت اجتماعی و راه‌های بازگشت به آرامش گفت‌وگو کرده‌ایم.**

■■■

**یک دوره پرتنش در زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی چه آثار روانی می‌تواند بر افراد و خانواده‌ها بگذارد؟ آیا این آثار با پایان بحران از بین می‌روند؟**

اضطراب، بی‌قراری، اختلال خواب، تحریک‌پذیری، کاهش تمرکز، احساس ناامنی، نگرانی درباره آینده، سوگ و احساس درماندگی از جمله واکنش‌هایی هستند که ممکن است بعد از یک دوره بحرانی دیده شوند. ممکن است حتی تحمل افراد پایین بیاید و تعارض‌ها و حساسیت‌ها در خانواده بیشتر شود. البته باید توجه داشته باشیم بروز این واکنش‌ها لزوماً به معنای ابتلا به یک اختلال روانی نیست. خیلی از این علائم، واکنش طبیعی انسان به شرایط غیرطبیعی هستند و معمولاً با بازگشت تدریجی امنیت، حمایت اجتماعی و ایجاد ثبات در زندگی کمتر می‌شوند، اما یک نکته مهم وجود دارد و آن اینکه همه افراد با یک سرعت و به یک شکل به شرایط قبل برنمی‌گردند. معتقدم حمایت اجتماعی در این دوره نقش بسیار مهمی دارد.

**کودکان و نوجوانان ممکن است بحران را متفاوت از بزرگسالان تجربه کنند. والدین باید نسبت به چه تغییرات رفتاری و عاطفی در فرزندان خود حساس باشند و چگونه می‌توانند احساس امنیت را به آنها بازگردانند؟**

کودک همیشه اضطرابش را با گفتن «من مضطربم» نشان نمی‌دهد. ممکن است چیزی که در بزرگسال به شکل نگرانی دیده می‌شود در کودک خودش را به شکل ناخن جویدن، شب‌ادراری، کابوس، بی‌قراری، وابستگی بیشتر به والدین، پرخاشگری، افت تحصیلی یا حتی برگشت به رفتارهای دوره‌های سنی پایین‌تر نشان دهد. به نظر من اولین نیاز کودک در چنین شرایطی توضیح‌های پیچیده نیست، احساس امنیت است. والدین باید تا حد امکان برنامه روزمره کودک را حفظ کنند، به پرسش‌های او متناسب با سنش پاسخ بدهند و اجازه دهند درباره ترس‌ها و نگرانی‌هایش صحبت کند. یکی از اشتباه‌های رایج این است که به کودک بگوییم «چیزی نشده، نترس.» با این جمله در واقع احساس او را نادیده می‌گیریم. بهتر است بگوییم «می‌دانم شرایط ترسناکی بود. اگر دوست داری می‌توانی درباره‌اش با من حرف بزنی یا حتی ترست را نقاشی کنی، من کنارت هستم.» این نوع برخورد به کودک پیام می‌دهد که احساسش دیده می‌شود و در این شرایط تنها نیست. در نوجوانان هم ممکن است نشانه‌ها شکل دیگری داشته باشد. کناره‌گیری، بی‌حوصلگی، کاهش انگیزه، تغییر خواب، عصبانیت یا غرق شدن بیش از حد در فضای مجازی. در چنین شرایطی والدین به جای اینکه نوجوان را مجبور کنند «قوی باشد» بهتر است به او احساس امنیت بدهند. داشتن برنامه منظم روزانه، خواب و تغذیه مناسب، گفت‌وگو، شنیدن نگرانی‌های نوجوان بدون کوچک شمردن آنها و البته اطمینان دادن واقع‌بینانه بسیار مهم است. اگر این تغییرات شدید، مداوم یا مختل‌کننده عملکرد کودک یا نوجوان باشد، بهتر است موضوع جدی گرفته شود و برای ارزیابی تخصصی به روانشناس مراجعه شود.

**گاهی از خودمان انتظار داریم همین که شرایط بهتر شد، از نظر روانی هم فوراً به وضعیت قبل برگردیم، در حالی که روان انسان برای برگشتن به تعادل به زمان نیاز دارد**

**چگونه می‌توان تاب‌آوری را در برابر بحران‌ها و فشارهای زندگی افزایش داد؟**

من تاب‌آوری را بیشتر از اینکه یک ویژگی ثابت شخصیتی بدانم یک ظرفیت قابل پرورش می‌دانم. ممکن است یک نفر در یک بحران عملکرد خیلی خوبی داشته باشد، اما در شرایط دیگری نیاز بیشتری به حمایت پیدا کند. تاب‌آوری به معنای نترسیدن یا آسیب‌ناپذیر بودن نیست. فرد تاب‌آور هم ممکن است بترسد، غمگین شود یا خسته شود. تفاوت در این است که می‌تواند با کمک منابع فردی و اجتماعی دوباره خودش را سازمان دهد و به زندگی ادامه دهد. مهارت حل مسئله، تنظیم هیجان، ارتباط مؤثر، توانایی درخواست کمک، داشتن روابط حمایتگر و حفظ معنا و امید در زندگی، همگی می‌توانند به تقویت این ظرفیت کمک کنند. در عین حال معتقدم نباید تاب‌آوری را فقط از خود مردم مطالبه کنیم. اگر خانواده، مدرسه و جامعه حمایتگر باشند، ظرفیت تاب‌آوری افراد هم بیشتر می‌شود. نمی‌توانیم همه مسئولیت را بر دوش فرد بگذاریم و از او بخواهیم به تنهایی در برابر همه فشارها مقاوم باشد.

**خانواده چگونه می‌تواند به جای انتقال اضطراب میان اعضا به محیطی امن و حمایتگر تبدیل شود؟**

یکی از مهم‌ترین کارها، ایجاد فضای گفت‌وگوی آرام و جلوگیری از انتقال مداوم ترس و نگرانی است. یک خانواده حمایتگر لزوماً خانواده‌ای نیست که در آن هیچ اضطرابی وجود ندارد بلکه خانواده‌ای است که اعضای آن می‌دانند وقتی مضطرب هستند، تنها نیستند.

**مراجعه به روانشناس و مشاور هنوز برای برخی افراد با برچسب و قضاوت همراه است. به نظر شما چه باید کرد تا نگاه جامعه به دریافت خدمات روانشناختی تغییر کند و مراجعه به روانشناس به بخشی عادی از مراقبت از سلامت روان تبدیل شود؟**

بخشی از این مسئله به یک تصور قدیمی برمی‌گردد اینکه روانشناس فقط برای کسی است که دچار بیماری روانی شده است، در حالی که روانشناسی فقط به درمان اختلال محدود نمی‌شود. امروز فرد می‌تواند برای بهبود رابطه زوجین، فرزندپروری، شناسایی استعدادها و توانمندی‌های خودش یا فرزندش، مدیریت خشم، سازگاری با یک تغییر بزرگ، سوگ، اضطراب، تصمیم‌گیری یا حتی تقویت مهارت‌های ارتباطی به روانشناس مراجعه کند. به نظرم باید نگاه جامعه از «من مشکلی دارم که به روانشناس مراجعه می‌کنم» به «من برای سلامت روانم ارزش قائلم» تغییر کند. البته این تغییر نگرش زمانی پایدار می‌شود که در کنار فرهنگسازی، خدمات روانشناختی باکیفیت، قابل اعتماد، در دسترس و با هزینه متعادل هم وجود داشته باشد. اعتماد عمومی یکی از پایه‌های استفاده درست از خدمات روانشناختی است.

**در آخر برای خانواده‌هایی که احساس می‌کنند بعد از یک دوره سخت هنوز به آرامش گذشته برنگشته‌اند، چه پیامی دارید؟**

به خودشان فرصت بدهند. گاهی از خودمان انتظار داریم همین که شرایط بهتر شد، از نظر روانی هم فوراً به وضعیت قبل برگردیم، در حالی که روان انسان برای برگشتن به تعادل به زمان نیاز دارد. اگر هنوز کمی مضطرب، خسته یا نگران هستید این موضوع به خودی خود به معنای بیمار بودن شما نیست. سعی کنید خواب و برنامه روزانه‌تان را دوباره منظم کنید، ارتباطتان را با آدم‌های امن زندگی حفظ کنید، درباره چیزی که تجربه کرده‌اید حرف بزنید و اجازه دهید احساساتتان دیده و شنیده شوند، اما اگر این وضعیت طولانی شده، خواب، کار یا روابط شما را مختل کرده یا احساس می‌کنید دیگر به تنهایی از عهده آن برنمی‌آیید، کمک تخصصی را به تأخیر نیندازید و شاید مهم‌ترین حرف این باشد که قرار نیست بعد از یک دوره سخت، دقیقاً همان آدم قبلی باشیم. وقتی یک فرد، خانواده یا جامعه یک دوره پرتنش را پشت سر می‌گذارد مهم این است بتواند دوباره احساس امنیت، ارتباط و امید را در زندگی بسازد. کمک گرفتن از متخصص هم نشانه ضعف نیست، نشانه مراقبت از خود و خانواده است.

---

## درهیاهوی زندگی ماشینی از بهداشت روح‌مان غافل نشویم

# سلامت روان در محاصره سبک زندگی

■ *** حسین گل‌محمدی**

یک گعده دوستانه در حد یک ساعت در هفته همراه با گپ‌وگفت و صرف چای، دردل طبیعت و بوستان و کوهستان، حال‌مان را خوب می‌کند. یک مراجعه ساده به مشاور و روانشناس، وقتی که احساس می‌کنیم دچار اضطراب و افسردگی شده‌ایم تا حد زیادی راهنما و گره‌گشای مشکلات روحی‌مان خواهد شد. اما ما چنان سبک زندگی خود را درگیر روزمرگی‌های زندگی ماشینی کرده‌ایم که از سلامت روح و روان خود غافل شده‌ایم. بی‌تردید سلامت روان، چیزی فراتر از نبود بیماری‌های روانی است. سلامت روان، همان ظرفیت بنیادین برای زیستن، تعامل و تاب‌آوری در برابر فراز و نشیب‌های زندگی مدرن است. در دنیایی که فشار کاری، انتظارات اجتماعی و دغدغه‌های معیشتی، تعادل روحی ما را نشانه گرفته‌اند، سلامت روان دیگر یک موضوع لوکس و فانتزی یا انتخاب شخصی نیست، بلکه یک مسئولیت جمعی و ضرورتی برای بقای سبک زندگی سالم است. امروز، در عصر سرعت و ارتباطات لحظه‌ای، انسان مدرن نه تنها صاحب زمان بیشتر نشده، بلکه در هزارتوی ساختاری گرفتار آمده که از آن با عنوان «سبک زندگی ماشینی» یا «زیست پرهیاهو» یاد می‌کنیم. در این میان، آنچه بیش از هر چیز دیگر زیر چرخ‌دنده‌های این پروسه له شده و به حاشیه رفته، گوهری به نام «سلامت روان» است. سلامت روانی که روزگاری در دل روابط پایدار، همسایگی‌های گرم و ریتم طبیعی روزگار جریان داشت، امروز در محاصره سبک زندگی‌ای قرار گرفته که بر محور «بیشتر داشتن، سریع‌تر دویدن و شبیه‌تر شدن» می‌چرخد. بی‌شک، یکی از بارزترین تجلی‌گاه‌های این محاصره، فرسودگی روزمره و فشارهای شغلی و اقتصادی است. والدینی را تصور کنید که صبح‌ها پیش از طلوع آفتاب در ترافیک‌های سنگین شهر گم می‌شوند، ساعت‌های طولانی را در محیط‌های کار پرالتهاب می‌گذرانند و شب‌هنگام با کوله‌باری از خستگی مفرط، استرس‌های مالی و ذهن درگیر به خانه بازمی‌گردند. در چنین شرایطی، فضای خانه که قرار بود پناهگاهی امن برای بازیابی انرژی روانی باشد، ناخواسته به ایستگاه دیگری برای استرس تبدیل می‌شود. زمان باکیفیت برای گفت‌وگو، درک متقابل و شنیدن دغدغه‌های فرزندان (به‌ویژه نوجوانانی که خود در طوفان هویت‌یابی و فضای مجازی دست‌وپا می‌زنند) قربانی خستگی ناشی از این سبک زندگی می‌شود. انسان امروز مدام می‌دود، اما هرچه بیشتر می‌دود، کمتر به آرامش می‌رسد. گویی بر روی تردمیلی بی‌پایان گام برمی‌دارد که با افزایش سرعت، تنها توان روحی او را می‌بلعد، بدون اینکه به نقطه‌ای امن برسد. اما حصارکشی دور سلامت روان، تنها به فشارهای فیزیکی و شغلی محدود نمی‌شود؛ لایه پنهان‌تر و خطرناک‌تر این بحران، «سبک زندگی ویترینی و نمایشی» است. تکنولوژی و شبکه‌های اجتماعی، استانداردهای جدید و دروغینی از خوشبختی، زیبایی، ثروت و موفقیت را به رگ‌های جامعه تزریق کرده‌اند. نوجوان ما، جوان ما و حتی والدین او، دایم در حال مقایسه زندگی واقعی خود با نسخه‌های ادیت‌شده، فیلترشده و بی‌نقص دیگران در فضای مجازی هستند. این مقایسه دائمی، به شکل‌گیری «عزت‌نفس شکننده» و اضطراب مزمن ناکافی‌بودن منجر می‌شود. وقتی ملاک ارزش انسان به تعداد لایک‌ها، برند لباس‌ها یا نمایش یک زندگی بدون چالش گره می‌خورد، روان انسان از درون تهی می‌شود. آرمانگرایی افراطی و رؤیاپردازی‌های دست‌نیافتنی، فرد را از واقعیت‌های ملموس زندگی دور می‌کند و او را در برابر کوچک‌ترین ناکامی‌ها شکننده می‌سازد. ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که در آن «نمایش زندگی خوب» جایگزین «تجربه زیسته و اصیل آرامش» شده است. حالا سؤال این است: آیا راه فراری از این محاصره وجود دارد؟ آیا باید تسلیم این ریتم بی‌رحم شد یا می‌توان راهی برای بازپس‌گیری آرامش درونی گشود؟ پاسخ در بازنگری آگاهانه مفهوم «سبک زندگی» نهفته است. مفهوم زندگی کندتر و آرام‌تر و بازگشت به اصالت‌های انسانی، نه یک شعار لوکس، بلکه یک ضرورت حیاتی برای بقای روان است. جامعه، سازمان‌ها و نهادهای حمایتی باید به این درک برسند که نیروی انسانی خسته و روان‌پریش، نه تنها مولد نیست، بلکه در بلندمدت پایه‌های انسجام اجتماعی و بنیان خانواده را فرو می‌پاشد. برای شکستن این محاصره، پیش از هر چیز نیازمند یک «توقف آگاهانه» هستیم؛ مکثی برای نفس کشیدن، شنیدن صدای درون، کم کردن سرعت دویدن و بازتعریف خوشبختی بر اساس ارزش‌های واقعی، نه استانداردهای تحمیل‌شده از سوی ماشین و الگوریتم. سلامت روان، کالایی تزئینی نیست بلکه بستر اصلی حیات انسانی است که اگر از دست برود، هیچ پیشرفت تکنولوژیک و مادی جبران‌کننده آن نخواهد بود.

---

مهدی عابد، معاون پژوهشکده سلامت و خانواده:

# خانواده و مدرسه همه‌چیز به بچه یاد می‌دهند جز کنترل خشم!

**مهدی عابد، معاون پژوهشکده سلامت و خانواده، درمانگر و پژوهشگر حوزه خانواده و اختلالات کودک و نوجوان در گفت‌وگو با «جوان» می‌گوید: کنترل خشم تا حد زیادی حاصل یادگیری است و می‌توان آن را با آموزش و تمرین تقویت کرد؛ همانطور که مهارت گفت‌وگو یا حل مسئله را یاد می‌گیریم. متن گفت‌وگو با وی در ادامه می‌آید.**

■■■

**چه عواملی باعث می‌شود اختلاف‌نظرهای ساده به توهین، تهدید یا درگیری فیزیکی تبدیل شوند و چگونه می‌توان این الگو را تغییر داد؟**

اختلاف‌نظر بخش طبیعی زندگی است ما قرار نیست همیشه با خانواده، همکاران یا دیگران هم‌عقیده باشیم. مشکل از جایی شروع می‌شود که ما مخالفت را به عنوان یک بی‌احترامی برداشت می‌کنیم و به‌جای پاسخ درست و آگاهانه یا ارائه نظر و دیدگاهمان، به شخصیت فرد حمله می‌کنیم و دائماً در تلاش هستیم خودمان را محق جلوه دهیم.

اما مسئله اینجاست که چرا چنین می‌کنیم. عوامل مختلفی مثل فشارهای اقتصادی، اجتماعی و روانی، خستگی، ضعف در کنترل هیجان و یادگیری رفتارهای پرخاشگرانه از محیط خانواده یا جامعه می‌توانند احتمال چنین واکنش‌هایی را افزایش دهند و حتی ادراک نادرست ما از شرایط که فکر می‌کنیم اگر در بحث کوتاه بیاید، ضعیف به نظر می‌رسیم. برای تغییر این الگو، باید یاد بگیریم هنگام عصبانیت مکث کنیم، پیش از پاسخ دادن چند نفس آرام بکشیم و در صورت شدت گرفتن تنش، گفت‌وگو را به زمان مناسب‌تری موکول کنیم. خشم احساسی طبیعی است، اما خشونت و پرخاشگری راه‌حلی کاملاً نامناسب است. قدرت واقعی این نیست که دیگران را ساکت کنیم بلکه این است که بتوانیم بدون آسیب زدن به خود و دیگران از نظر خودمان دفاع کنیم.

**چرا برخی افراد در فضای مجازی یا تعاملات روزمره تندتر از شرایط عادی واکنش نشان می‌دهند؟**

در فضای مجازی، نبود ارتباط چهره‌به‌چهره باعث می‌شود لحن، حالت چهره و احساسات طرف مقابل را به‌درستی درک نکنیم. یک جمله کوتاه ممکن است توهین‌آمیز برداشت شود، درحالی که نویسنده چنین قصدی نداشته است. از طرف دیگر، فاصله فیزیکی و گاهی ناشناس ماندن می‌تواند احساس مسئولیت افراد در قبال کلمات‌شان را کاهش دهد. سرعت انتشار پیام‌ها و واکنش‌های هیجانی دیگران نیز به تشدید تنش کمک می‌کند. راهکار ساده این است که هر پیامی را در اوج عصبانیت منتشر نکنیم. قبل از ارسال، از خود بپرسیم «اگر این جمله را روبه‌روی فرد می‌گفتم، باز هم همین‌طور بیانش می‌کردم؟» همچنین بهتر است به پیام‌های تحریک‌کننده فوراً پاسخ ندهیم و در موضوعات حساس، به‌جای بحث و جدل طولانی، گفت‌وگوی مستقیم و محترمانه را انتخاب کنیم. اخلاق و مسئولیت‌پذیری در فضای مجازی باید به‌اندازه اخلاق و مسئولیت‌پذیری در دنیای واقعی جدی گرفته شود.

**آیا کنترل خشم آموختنی است و می‌توان آن را مانند سایر مهارت‌های زندگی آموزش داد؟**

حتماً بله، کنترل خشم تا حد زیادی حاصل یادگیری است و می‌توان آن را با آموزش و تمرین تقویت کرد. همانطور که مهارت گفت‌وگو یا حل مسئله را یاد می‌گیریم، می‌توانیم تشخیص نشانه‌های خشم، مدیریت هیجان و انتخاب پاسخ مناسب را نیز تمرین کنیم. البته نکته قابل توجه این است که افراد از نظر خلق‌وخو، تجربه‌های زندگی و شرایط روانی-اجتماعی با یکدیگر تفاوت دارند. بنابراین برای شروع، باید نشانه‌های اولیه عصبانیت، مانند تندشدن ضربان قلب، بالا رفتن صدا یا انقباض عضلات را بشناسیم. سپس مکث کنیم، تنفس آرام داشته باشیم و به‌جای واکنش فوری، راه‌حل‌های ممکن را بررسی کنیم. خواب کافی، فعالیت بدنی، استراحت و کاهش فشارهای روزمره نیز به مدیریت بهتر هیجان‌ها کمک می‌کنند. نکته طلایی اینجاست، کنترل خشم یک مهارت است و مهارت نیز آموختنی است و در طول فرایند شکل می‌گیرد. شما یک روزه دوچرخه‌سواری یاد نگرفتید پس برای آموختن مهارت کنترل خشم نیاز به استمرار دارید. خانواده و مدرسه می‌توانند از کودکی این مهارت‌ها را آموزش دهند در حالی که همه چیز یاد می‌دهند جز کنترل خشم! اگر خشم مکرر، شدید یا آسیب‌زا باشد، کمک گرفتن از روانشناس اقدامی مسئولانه و مفید است.

**خشونت در خیابان، مدرسه، وسایل حمل‌ونقل عمومی یا حتی مشاجره‌های شدید در حضور دیگران، فقط به افراد درگیر آسیب نمی‌زند. شاهدان نیز ممکن است احساس ناامنی، نگرانی یا درماندگی کنند. این تجربه برای کودکان و نوجوانان اهمیت بیشتری داشته و تأثیر مخرب بیشتری دارد زیرا هنوز در حال یادگیری شیوه مواجهه با تعارض‌ها هستند**

**چگونه می‌توان اعتراض، انتقاد و مخالفت را بدون تحقیر یا تهدید بیان کرد؟**

نخست باید بدانیم محترمانه صحبت کردن به معنای سکوت، تسلیم شدن یا چشم‌پوشی از حقوق خود نیست. می‌توانیم قاطع باشیم، اما به شخصیت طرف مقابل حمله نکنیم. تفاوت زیادی وجود دارد میان اینکه بگوییم «تو اصلاً نمی‌فهمی» و اینکه بگوییم «من با این تصمیم موافق نیستم، چون فکر می‌کنم پیامدهای مناسبی ندارد.» یادمان باشد اعتراض یا انتقاد به فعلی است که فرد انجام می‌دهد پس ما نباید فاعل را زیر سؤال ببریم. بهتر است درباره رفتار یا موضوع مشخص صحبت کنیم، دلیل مخالفت خود را توضیح دهیم و به طرف مقابل نیز فرصت پاسخ بدهیم. و این را بدانیم که شنیدن نظر مخالف الزاماً به معنای پذیرفتن آن نیست؛ گوش دادن یعنی برای فهمیدن دیدگاه دیگری آمادگی دارید، نه صرفاً برای اطاعت کردن از آنها.

همچنین باید از تعمیم دادن «همه‌تون یا تو هم مثل...» و تهدید کردن «من می‌دونم با تو...» و افعال استمراری «همیشه...» که غالباً باعث افزایش تنش می‌شوند استفاده نکنید. این مهارت‌ها از خانه آغاز می‌شود. وقتی والدین در حضور فرزندان با احترام اختلاف‌هایشان را حل می‌کنند، در عمل به آنها می‌آموزند که می‌توان هم مخالف بود و هم رابطه‌ای محترمانه داشت.

**تماشای پرخاشگری و خشونت در محیط‌های عمومی چه تأثیری بر احساس امنیت روانی شهروندان، به‌ویژه کودکان و نوجوانان دارد؟**

خشونت در خیابان، مدرسه، وسایل حمل‌ونقل عمومی یا حتی مشاجره‌های شدید در حضور دیگران، فقط به افراد درگیر آسیب نمی‌زند. شاهدان نیز ممکن است احساس ناامنی، نگرانی یا درماندگی کنند. این تجربه برای کودکان و نوجوانان اهمیت بیشتری داشته و تأثیر مخرب بیشتری دارد زیرا هنوز در حال یادگیری شیوه مواجهه با تعارض‌ها هستند. مشاهده مکرر پرخاشگری ممکن است در برخی آنها این تصور را ایجاد کند که خشونت راهی عادی برای حل اختلاف است؛ در برخی دیگر نیز ترس و اجتناب از حضور در موقعیت‌های اجتماعی را افزایش دهد. البته واکنش همه افراد یکسان نیست و به سن، شدت تجربه و حمایت اطرافیان نیز بستگی دارد. برای کاهش این پیامدها، باید محیط‌های عمومی امن‌تر و الگوهای رفتاری مسئولانه‌تری ایجاد کنیم. بزرگسالان لازم است در حضور کودکان از تشدید مشاجره پرهیز کنند و به آنها نشان دهند که اختلاف را می‌توان با گفت‌وگو حل کرد. اگر کودکی شاهد خشونت بود، بهتر است با آرامش به او اطمینان بدهیم که احساس ترسش را درک می‌کنیم و تلاش کنیم این حس بد را در کودک از بین ببریم.

ارتقای سبک زندگی فقط به تغذیه سالم و فعالیت بدنی محدود نمی‌شود؛ کیفیت روابط و شیوه برخورد ما با دیگران نیز بخشی از سلامت زندگی است. جامعه آرام‌تر از انسان‌هایی شکل می‌گیرد که احساسات خود را می‌شناسند، مسئولیت رفتارشان را می‌پذیرند و می‌دانند که احترام به دیگران با دفاع از حقوق خود منافاتی ندارد.

---

حجت‌الاسلام والمسلمین عبدالصالح شمس‌اللهی، کارشناس تربیت دینی:

# معلم اولین دیده‌بان سلامت روان دانش‌آموز است

**حجت‌الاسلام والمسلمین عبدالصالح شمس‌اللهی، کارشناس دینی در حوزه تربیت، توسعه و تعالی انسان در گفت‌وگو با «جوان» می‌گوید: یک معلم آگاه باید نسبت به تغییرات ناگهانی و الگوهای رفتاری دانش‌آموز حساس باشد. حساسیت به مواردی مثل افت ناگهانی عملکرد تحصیلی، تغییرات در الگوی ارتباطی، تغییرات زیستی و خلقی قابل اهمیت است. اگر معلم چنین نشانه‌هایی دید، نباید بی‌تفاوت عبور کند؛ او دیده‌بان خط مقدم سلامت روان است. گفت‌وگو با وی به شرح زیر است.**

■■■

**آیا مدرسه می‌تواند به‌جای ایجاد فشار تحصیلی و تمرکز صرف بر نمره و رتبه، به محیطی برای رشد روانی، تقویت اعتمادبه‌نفس و پرورش مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان تبدیل شود؟**

در نظام ارزشیابی چه نمره محور و چه توصیفی آموزش مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و بر اساس سطح آموزش کرامت انسان‌ها شکل می‌گیرد درحالی که در نظام ارزشیابی صحیح که اتفاقاً دین نیز بر آن صحه می‌گذارد آموزش به همراه پرورش در کنار مهارت‌های زندگی سطح افراد را مشخص می‌کند. اگر این دو را در عمل از هم تفکیک کنیم، شاگرد اول‌هایی تربیت می‌شوند که شاید بالاترین سطح نمره را داشته باشند، اما به تعبیر دقیق‌تر «پرورش‌یافته» نیستند. مدرسه، ماکت و نمونک جامعه است و دانش‌آموز پرورش‌نیافته‌ای که به عنوان شاگرد اول برجسته می‌شود فردا در جامعه جایگاه مدیریتی و اجتماعی پیدا خواهد کرد و فاجعه به بار می‌آورد. آدم‌های پرورش‌نیافته باهوش از بمب اتم خطرناک‌ترند.

شاگرد اول واقعی الزاماً کسی نیست که نمرات ۲۰ یا همه گزینه‌های «خیلی خوب» را پر کرده باشد بلکه دانش‌آموزی است که در کنار پیشرفت درسی، فضایل اخلاقی، فردی و مهارت‌های اجتماعی در او رشد یافته باشد. نظام ارزشیابی نمره‌ای یک نظام تک بعدی است و اصل تفاوت فردی در آن دیده نشده است در حالی که روایتی شریف از نبی مکرم اسلام(ص) داریم که می‌فرمایند: «النَّاسُ مَعَادِنُ كَمَعَادِنِ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ» (مردم مانند معادن طلا و نقره، سرشار از ظرفیت‌های گوناگون‌اند). هر نوجوانی در یک عرصه استعداد دارد. در واقع نظام فعلی چه نمره محور و چه توصیفی به نحوی حاوی قیاس فرد با دیگران است در حالی که هیچ انسانی با دیگری قابل قیاس نیست. نظام سنجش باید ابزاری برای خودآگاهی مهارتی، شناسایی استعدادهای فردی و تلفیق رشد اخلاقی با ارتقای تحصیلی باشد.

**نقش معلمان در شناسایی اولیه مشکلات روانی دانش‌آموزان، مانند اضطراب، گوشه‌گیری، افسردگی یا تجربه قلدری در مدرسه چیست؟ والدین و معلمان با مشاهده چه نشانه‌هایی باید موضوع را جدی بگیرند؟**

معلم کتابخوان سر کلاس نیست؛ معلم مربی و پرورش‌دهنده جان انسان است. وقتی می‌گوییم «معلمی شغل انبیاست»، به این معناست که معلم در کلاس در جایگاه «دیده‌بان تربیتی» قرار دارد. در نهج‌البلاغه درباره پیامبر اسلام تعبیر «طَبِيبٌ دَوَّارٌ بِطِبِّهِ» آمده است؛ طبیبی که منتظر نمی‌ماند بیمار به او مراجعه کند، بلکه خودش سراغ شناسایی دردها می‌رود. مثل مرحوم جبار باغچه‌بان که می‌توانست یک معلم معمولی باشد، اما درد دانش‌آموز ناشنوا را دید و برای او خط و زبان اشاره ابداع کرد.

یک معلم آگاه باید نسبت به تغییرات ناگهانی و الگوهای رفتاری دانش‌آموز حساس باشد. حساسیت به مواردی مثل افت ناگهانی عملکرد تحصیلی، تغییرات در الگوی ارتباطی، تغییرات زیستی و خلقی از قبیل پرخاشگری‌های بی‌دلیل و ناگهانی، تیک‌ها یا تکانه‌های عصبی، جویدن ناخن، خواب‌آلودگی مفرط یا بی‌قراری‌های مدام سر کلاس قابل اهمیت است. اگر معلم چنین نشانه‌هایی دید، نباید بی‌تفاوت عبور کند؛ او دیده‌بان خط مقدم سلامت روان است.

**ارتباط میان خانواده و مدرسه چگونه می‌تواند به پیشگیری از آسیب‌های روانی دانش‌آموزان کمک کند؟**

یکی از مهم‌ترین اصول در حوزه تربیت، «اصل پیوستگی تربیتی» میان خانه و مدرسه است. اگر خانه و مدرسه دو ساز ناکوک و مخالف بنوازند، دانش‌آموز در میانه این تعارض هویتی، سردرگم، مضطرب و دوقطبی می‌شود.

معلم هوشیار پس از رصد مشکل، اگر خود تخصص لازم را دارد ورود می‌کند؛ در غیر این صورت باید از مشاوران متخصص یاری بگیرد و در گام بعد، خانواده را به یک هماهنگی عمیق برساند. یعنی به اولیا توضیح دهد که ریشه این انزوا یا پرخاشگری چیست و نسخه رفتاری هم‌زمان در خانه و مدرسه باید چگونه پیاده شود.

علاوه بر این، معلم باید «امین و پناهگاه امن عاطفی» دانش‌آموز باشد. حتی در بحرانی‌ترین شرایط مثل لغزش‌های اخلاقی در سنین نوجوانی دانش‌آموز باید بداند اگر به معلمش پناه آورد، بدون ترس از قضاوت، سرزنش، تحقیر یا طرد شدن شنیده خواهد شد. وقتی گوش شنوایی امین وجود داشته باشد، درهای اصلاح و درمان باز می‌شود.

**کودکان و نوجوانان در مدرسه و فضای عمومی جامعه با موقعیت‌های تنش‌زا، اختلاف‌نظر و گاهی پرخاشگری مواجه می‌شوند. چگونه می‌توان مهارت کنترل خشم، مدیریت استرس و حل تعارض را از دوران مدرسه به آنها آموزش داد تا در روابط اجتماعی خود رفتار سالم‌تری داشته باشند؟**

واقعیت تلخ این است که ساختار کنونی مدارس ما بستر آموزش روانی عمیق را محدود کرده است.

ریشه بخش عمده‌ای از پرخاشگری‌ها، تعارضات اجتماعی و بزهکاری‌های آینده در جامعه، ضعف در «هوش هیجانی» است. کنترل خشم با یک سخنرانی یا حضور سالی یک‌بار روانشناس در کلاس درس حل نمی‌شود. مهارت‌های مهار خشم، مدیریت غم، کنترل ترس و مهار شادی‌های افراطی (هیجانات چهارگانه اصلی) نیاز به تکنیک و آموزش‌های کارگاهی مستمر دارد.

**فشارهای زندگی امروز، از مشکلات اقتصادی خانواده‌ها گرفته تا اخبار نگران‌کننده و تنش‌های اجتماعی، چه تأثیری بر آرامش روانی و رفتار دانش‌آموزان دارد؟**

متأسفانه گاهی بزرگ‌ترها به جای پناه‌بودن، فشارهای روانی و هیجانات منفی خود را بر سر بچه‌ها تخلیه می‌کنند.

معلمی که دائماً سر کلاس یا در خانه از بی‌پولی، حقوق کم یا اخبار فاجعه‌بار ناله می‌کند، امنیت روانی دانش‌آموز را خدشه‌دار می‌کند. معلمان باید مانند یک «سپر دفاعی» عمل کنند و کلاس درس را به حصاری امن برای روان دانش‌آموز تبدیل نمایند.

معلم باید ورودی اخبار منفی را فیلتر کند و اگر ناچار به اشاره به رویدادی شد، بلافاصله چشم‌انداز گشایش و مدیریت بحران را یادآور شود؛ دنیا همواره فراز و فرود داشته، اما انسان مؤمن از دل تهدیدها فرصت می‌سازد. در دنیایی که بمباران رسانه‌ای یأس‌آور است، نقش معلم تزریق «امید واقعی» و «توکل به خدای متعال» است.

**چه زمانی مشکلات رفتاری یا افت تحصیلی دانش‌آموز از یک مسئله گذرا فراتر می‌رود و به مداخله تخصصی نیاز پیدا می‌کند؟**

همه بچه‌ها ممکن است در مقاطعی به خاطر خستگی، مشاجره مقطعی یا تغییر پایه تحصیلی دچار افت موقت بشوند اما اگر این وضعیت بیشتر از چند هفته تا یک ماه به طول انجامید، یا با اختلال در خواب و خوراک، انزوای عمیق، رفتارهای خودآسیب‌رسان و افت شدیدِ مستمر همراه شد، زنگ خطری است که نشان می‌دهد مسئله از سطح گفت‌وگوی ساده خانگی عبور کرده و نیازمند متخصص است.

مدرسه باید به سمتی حرکت کند که اتاق مشاوره نه یک «محل بازخواست و تنبیه برای دانش‌آموزان خاطی»، بلکه یک ایستگاه پایش، توانمندسازی و رشد روانی برای تک‌تک دانش‌آموزان باشد. اگر جلسات آموزش خانواده‌ها در مدارس به جای نصیحت‌های کلی، به تبیین عقلانی سلامت روان و فواید مشورت بپردازد، این تابوی غلط شکسته خواهد شد و خانواده‌ها پیش از عمیق‌تر شدن بحران از تخصص مشاوران امین و متعهد بهره‌مند می‌شوند.

نظام آموزش‌وپرورش ما نیاز به بازبینی اساسی دارد و این بازبینی صرفاً بازبینی کتاب‌ها یا برنامه‌ها نیست ما حتی در حوزه ساختمان و کمیت مشکل داریم. از همه چیز باید زد و آموزش و پرورش را اصلاح کرد که اگر یک دهه روی آموزش‌وپرورش با همه ظرفیت سرمایه گذاری کردیم آن وقت قرن‌ها آسوده زندگی می‌کنیم.

---

سیده زهرا اسماعیلی، روانشناس و مشاور خانواده:

# اجازه ندهیم خشم ما به رفتار آسیب‌زا تبدیل شود

**سیده زهرا اسماعیلی، کارشناس ارشد روانشناسی مثبت، متمرکز بر سلامت معنوی و روانشناس فردی و مشاور خانواده در گفت‌وگو با «جوان» می‌گوید: عصبانی‌شدن طبیعی است؛ مهم این است که اجازه ندهیم خشم به رفتار آسیب‌زا تبدیل شود. اول، مکث کنیم. پیش از واکنش چند ثانیه صبر کنیم و از خود بپرسیم «می‌خواهم مشکل را حل کنم یا فقط عصبانیت خودم را خالی کنم؟» متن گفت‌وگو با وی را می‌خوانید.**

■■■

**ترافیک، مشکلات اقتصادی و اخبار نگران‌کننده چه تأثیری بر آستانه تحمل مردم دارند؟**

گاهی عصبانیت ما در ترافیک فقط به دلیل چند دقیقه تأخیر نیست؛ نگرانی اقتصادی، ترس از آینده و خستگی‌های روزمره هم در آن نقش دارند. وقتی فشارهای زندگی زیاد می‌شود، تحمل ما پایین می‌آید و ممکن است اتفاقی کوچک، واکنشی شدید ایجاد کند. در روانشناسی، ناکامی و احساس نداشتن کنترل بر شرایط از عوامل زمینه‌ساز خشم هستند. البته همه افراد در برابر فشارها واکنش یکسانی ندارند. نظرسنجی انجمن روانپزشکی امریکا در سال ۲۰۲۶ نشان داده است که نگرانی‌های اقتصادی و رویدادهای جاری از عوامل مهم اضطراب بزرگسالان امریکایی هستند. برای تعمیم این نتایج به ایران، به آمارهای داخلی نیاز داریم. از نگاه سلامت معنوی، شاید نتوانیم همه مشکلات را تغییر دهیم، اما می‌توانیم انتخاب کنیم که در برابر آنها چگونه رفتار کنیم و احترام خود و دیگران را حفظ کنیم.

**چگونه می‌توان خشم را در ترافیک، صف و برخوردهای روزمره کنترل کرد؟**

عصبانی‌شدن طبیعی است؛ مهم این است که اجازه ندهیم خشم به رفتار آسیب‌زا تبدیل شود. اول، مکث کنیم. پیش از واکنش چند ثانیه صبر کنیم و از خود بپرسیم «می‌خواهم مشکل را حل کنم یا فقط عصبانیت خودم را خالی کنم؟» دوم، آرام نفس بکشیم. چند نفس آرام می‌تواند از شدت تنش کم کند و به تصمیم‌گیری بهتر کمک کند. سوم، محترمانه اما قاطع حرف بزنیم. مثلاً به‌جای توهین به کسی که نوبت را رعایت نکرده، بگوییم «من هم منتظر بوده‌ام؛ لطفاً نوبت را رعایت کنید.» از نگاه سلامت معنوی، خوب است از خود بپرسیم «می‌خواهم حتی در شرایط دشوار، چه انسانی باشم؟» این سؤال به ما کمک می‌کند احترام و خویشتن‌داری را فراموش نکنیم.

**چه زمانی خشم آسیب‌زا می‌شود و باید به روانشناس مراجعه کرد؟**

عصبانیت طبیعی است، اما وقتی به فریادزدن مکرر، توهین، تهدید، شکستن وسایل یا درگیری فیزیکی منجر شود، باید آن را جدی گرفت. اگر خشم به روابط خانوادگی و شغلی آسیب می‌زند یا فرد مرتب از رفتار خود پشیمان می‌شود، مراجعه به روانشناس می‌تواند کمک‌کننده باشد. اضطراب شدید و تحریک‌پذیری مداوم نیز ممکن است به بررسی تخصصی نیاز داشته باشند. گاهی پشت خشم، احساس نادیده گرفته‌شدن، ترس یا ناکامی قرار دارد. روانشناس کمک می‌کند این عوامل را بشناسیم و واکنش‌های سالم‌تری یاد بگیریم. کمک گرفتن نشانه ضعف نیست؛ بلکه اقدامی مسئولانه برای بهتر کردن زندگی خود و اطرافیان است.

**در شرایط دشوار اقتصادی و اجتماعی چگونه آرامش خود را حفظ کنیم؟**

آرامش به معنای نداشتن مشکل نیست. مثبت‌اندیشی واقعی یعنی مشکلات را انکار نکنیم، اما توانایی خود برای انجام کارهای مؤثر را هم فراموش نکنیم. مشکلات را به دو دسته تقسیم کنیم: آنچه می‌توانیم تغییر دهیم و آنچه فعلاً خارج از اختیار ماست. شاید نتوانیم شرایط کلی اقتصاد را تغییر دهیم، اما می‌توانیم هزینه‌ها را مدیریت کنیم یا برای آینده برنامه‌ریزی کنیم. خواب کافی، فعالیت بدنی، ارتباط با افراد قابل اعتماد و محدودکردن پیگیری اخبار نیز به حفظ سلامت روان کمک می‌کنند. از نگاه سلامت معنوی، باید از خود بپرسیم: «در این شرایط دشوار، چه چیزی هنوز برایم ارزشمند است؟» خانواده، درستکاری، رشد فردی و کمک به دیگران می‌توانند به زندگی ما معنا بدهند. معنا مشکلات را از بین نمی‌برد، اما تحمل آنها را آسان‌تر می‌کند.

**خانواده، مدارس و رسانه‌ها چگونه می‌توانند کنترل خشم و حل اختلاف را آموزش دهند؟**

آموزش از خانواده آغاز می‌شود. کودکان بیشتر از رفتار والدین یاد می‌گیرند تا نصیحت‌های آن‌ها. اگر والدین هنگام اختلاف فریاد بزنند، کودک نیز ممکن است همین رفتار را بیاموزد. اما اگر بگویند «الان عصبانی هستم؛ کمی آرام می‌شوم و بعد صحبت می‌کنیم»، الگوی سالمی ارائه می‌دهند. باید به کودکان بیاموزیم که عصبانی‌شدن طبیعی است، اما توهین و آسیب‌زدن به دیگران پذیرفتنی نیست. مدارس می‌توانند مهارت‌هایی مانند همدلی، گوش‌دادن و حل اختلاف را با تمرین‌های گروهی آموزش دهند. رسانه‌ها نیز با معرفی الگوهای موفق گفت‌وگو می‌توانند به کاهش پرخاشگری کمک کنند. جامعه سالم جامعه‌ای نیست که همه در آن هم‌نظر باشند؛ بلکه جامعه‌ای است که افراد بتوانند اختلاف‌هایشان را بدون تحقیر و خشونت حل کنند.

**پیگیری مداوم اخبار منفی چه تأثیری بر اضطراب دارد؟**

گاهی پیگیری مداوم اخبار، به‌جای افزایش آگاهی مفید، نگرانی را بیشتر می‌کند و خواب و تمرکز را تحت تأثیر قرار می‌دهد. البته راهکار مناسب، بی‌خبرماندن نیست، بلکه ایجاد تعادل است. اخبار را در ساعت‌های مشخص و از منابع معتبر دنبال کنیم و از تماشای مکرر تصاویر آزاردهنده، به‌ویژه پیش از خواب، بپرهیزیم. از نگاه سلامت معنوی، همدلی با رنج دیگران ارزشمند است، اما نباید به فرسودگی روانی منجر شود. بهتر است در صورت امکان، به‌جای تکرار اخبار ناراحت‌کننده، اقدامی عملی برای کمک به دیگران انجام دهیم. در نهایت، شاید نتوانیم همه اتفاقات جهان را کنترل کنیم، اما می‌توانیم شیوه مواجهه خود با آنها و رفتارمان با دیگران را آگاهانه انتخاب کنیم.