

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

عنوان مقاله

# سلامت روان جوانان و نوجوانان جهان در حال تغییر

YOUNG PEOPLE AND MENTAL HEALTH IN A  
CHANGING WORLD

تهیه کننده : فاطمه صومعه

پایه : یازدهم

دبیرستان : دخترانه امام حسین (ع)

مهر ماه ۱۳۹۷

## فهرست مطالب

۳	..... مقدمه
۵	..... تعریف سلامت روان
۶	..... چالش های بهداشت روانی نوجوانان
۷	..... اصول سلامت روان چیست ؟
۹	..... رهنمودهای اساسی برای بهداشت روانی نوجوانان
۱۲	..... ویژگی انسان های دارای سلامت روان
۱۶	..... سخنی با پدر و مادرها
۱۸	..... فهرست منابع

## مقدمه :

نوجوانی دنیایی پر از آشفتگی ها، سردرگمی ها و مشکلات است. نوجوانان به دلیل شرایط سنی و روحی خود (مخصوصاً به دلیل اینکه نه دیگر کودک محسوب می شوند و نه بزرگسال) در مرحله ای سرنوشت ساز از زندگی خود قرار دارند و در این سن، بیش از هر دوره دیگری نیازمند فراگیری اصول و روش های صحیح تفکر و رفتار هستند. متأسفانه یکی از عوامل مهمی که زندگی نوجوانان را با چالش های مضاعفی مواجه می سازند خطرات بالقوه ای است که در جامعه وجود دارد و بیش از هر قشری، نوجوانان را تهدید می کند. در این دوره، افراد تمایل دارند خود را بشناسند، جایگاه و موقعیت خانوادگی و اجتماعی خود را بازتعریف کنند و اهدافی بزرگ را برای زندگی شان ترسیم نمایند اما گاهی به دلیل فقدان راهنمایی های لازم، به بیراهه می روند و با مشکلات و مسائلی درگیر می شوند که تأثیرات ناگواری در زندگی آینده آنها از خود به جای می گذارد. نوجوانان در این مرحله ی حساس از زندگی خود باید توانمندی ها، استعدادها و علایق واقعی شان را بشناسند. باید برای آینده اهدافی مشخص و منطقی تعیین نمایند و راه خود را از میان دست اندازهای زندگی باز کنند. برای این منظور، آنها نیازمند فراگیری مهارت ها و توانمندی هایی هستند که با مطالعه کتب ارزشمند می توانند این مهارت ها را کسب کنند. نوجوانان با کسب مهارت ها قادر می شوند، الگوهای غلط ذهنی و رفتاری هم سن و سالان خود را شناسایی کرده و به جای آن، الگوهای صحیح و راهکارهای طلایی برخورداری از زندگی سالم روحی و جسمی را فرا گیرند. از سوی دیگر والدین و مربیان با مطالعه کتب مناسب و مقالات با مشخصات و ویژگی های اصلی نوجوانان آشنا می شوند و می آموزند چگونه عزیزان خود را در مسیر زندگی یاری و همراهی کنند. در آستانه قرن بیست و یکم، انسان مضطرب، افسرده و بحران زده ی عصر حاضر، بیش از هر زمان دیگری خود را درگیر سؤال هایی اساسی می یابد. می توان بر این نکته تأکید کرد که ارزش ها، اساس و بنیان یکپارچگی شخصیت سالمند. در حقیقت، ارزش ها، سازمان دهنده های اصلی اعمال و رفتارهای شخصیت رشد یافته به شمار می روند و سلامت روان، بی تردید، محصول چنین شخصیتی است. والدین و

معلمان می توانند با آموزش مهارت های زندگی به نوجوانان و جوانان به آنها در مقابله با چالشهای روزمره در خانه و مدرسه کمک کنند، حمایت های روانی اجتماعی در مدارس و سایر اجتماعات بسیار حائز اهمیت است. سرمایه گذاری توسط دولت ها و دخالت بخش های خصوصی و اجتماعی، بهداشتی و آموزشی در برنامه های جامع، یکپارچه و مبتنی بر شواهد برای سلامت روان نوجوانان و جوانان ضروری است. این سرمایه گذاری باید در جهت افزایش آگاهی نوجوانان و جوانان باشد تا بتوانند از سلامت روان خود و همسالان شان مراقبت کنند. والدین و معلمان باید بدانند که چگونه از نوجوانان و جوانان در این زمینه حمایت کنند. از این رو تاکید می شود با تمرکز بر موضوعات و فرصت های فراهم شده در دنیای جدید، پیوندی میان نوجوانان و جوانان با بزرگترها ایجاد کنیم و با تقویت ارتباط میان این گروه ها در ایجاد یک صدای متحد برای کمک به نوجوانان و جوانان در جهان بکوشیم.....

نیمی از تمام بیماری های روانی از سن ۱۴ سالگی شروع می شود، اما اغلب موارد ناشناخته و درمان نشده است. از لحاظ بار بیماری در میان نوجوانان، افسردگی سومین علت اصلی در میان افراد ۱۵ تا ۲۹ سال است. استفاده مضر از مواد مخدر و الکل در میان جوانان نوجوانان یکی از موضوعات مهم در بسیاری از کشورها است و میتواند منجر به رفتارهای خطرناک مانند رابطه جنسی نا امن یا رانندگی خطرناک میشود. اختلالات خوردن همچنین در میان نوجوانان و جوانان همچنان نگران کننده است. نوجوانی را میتوان مهمترین دوره ی زندگی هر فرد دانست که ویژگیهای رشدی آن میتواند بر رفتاری - اختلالات روانی فرد در آینده اثر بگذارد. به دلیل آن که بخش وسیعی از ساختار جمعیتی ایران را نوجوانان و جوانان تشکیل میدهند توجه به مسائل آنها حائز اهمیت است.

## تعریف «سلامت روان»

تاکنون تعاریف متعددی از «سلامت روان» ارائه شده که همگی بر اهمیت تمامیت و یکپارچگی شخصیت تاکید ورزیده اند. سازمان جهانی بهداشت که هدف خود را دستیابی به عالی‌ترین سطح ممکن بهداشت برای همه مردم تعیین کرده، در اساسنامه خود در تعریف سلامت می‌گوید: «منظور از سلامت، حالت رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی است، نه صرفاً فقدان بیماری یا عیلی.» بر اساس این تعریف، فردی دارای سلامت روان است که: «توانمندی‌های خود را بشناسد و توانایی مقابله با استرس‌های روزمره را داشته باشد و به شکل مفید و موثری در جامعه مشارکت و فعالیت داشته باشد.»

سلامتی تنها نبود بیماری نیست، بلکه سلامت محصول چهار بعد انسان یعنی «سلامت جسم، روان، سلامت اجتماعی و معنوی» است که این ابعاد چهارگانه در کنار هم، سلامتی و سالم زیستن را رقم می‌زنند. سازمان جهانی بهداشت (WHO) با طرح شعار سال ۲۰۱۸ (سلامت روان جوانان و نوجوانان: جهان در حال تغییر) تأکید دارد، به هوش باشیم که دنیا در حال تغییر است، نحوه ارتباطات و گفتگو در فضاهاى مجازى به سرعت در حال دگرگونی و پیشرفت است. توجه، تمرکز و مراقبت از نوجوانان و جوانان در این دنیای پیچیده و پررمز و راز مهم‌ترین و ضروری‌ترین وظیفه بزرگسالان است، از این رو تأکید می‌کند که بهترین مسیر برای سلامتی مادام‌العمر، وجود سلامت روان خوب می‌باشد و جوانانی که با عوامل استرس‌زای زیادی مانند جنگ، تبعیض نژادی، فقر، گرسنگی، بیماری‌های روان‌پزشکی، خشونت و زورگیری، مصرف مواد و ... روبرو هستند، احتمال بسیار زیادی دارد که در تمام مراحل زندگی‌شان با مشکلات روان‌پزشکی مواجه شوند. روز جهانی سلامت روان در سال ۲۰۱۸، اهمیت ارائه خدمات و مراقبت بهتر از جوانان و مشکلاتی که در این دوران تجربه می‌کنند را نشان می‌دهد. توانمندسازی، اقدامات پیشگیرانه، مداخلات زودهنگام، آموزش مهارت‌های زندگی و تاب‌آوری، دسترسی به خدمات آموزشی و سلامت از عوامل کلیدی در ساختن آینده‌ای سالم برای نوجوانان و جوانان است.

## چالش های بهداشت روانی نوجوانان

نوجوانی، بلوغ و جوانی دوران حساس زندگی هر فرد هستند. دوران نوجوانی زمانی است که تغییرات ظاهری و درونی با هم همراه می شوند تا کمال فرا رسد. در این دوران نه تنها رشد جسمانی آهنگی سریع دارد، بلکه تکامل احساسات، روابط اجتماعی و منطقی نیز حرکتی تند و رو به جلو دارند. بلوغ دوران شناخت خود و پدیده های پیرامون خود است و شناخت یعنی تولد و زندگی دوباره. جوانی دوران تجارب سبز است. سبز سمبول طراوت، تازگی، رویدن و بهار است. بی شک سلامت جسمی، روحی و روانی در این مقاطع زندگی اساس احساسات زیبا و تجربیات موفق است. نوجوان بلوغ را تجربه می کند و تنها با دانش از وقایع این دوران است که می تواند به خوبی از تغییرات روحی و جسمی خود استقبال کند و از آن یک فرصت در جهت رشد مهیا کند. وی خود را در میان انبوهی از نیازهای جدید و احساسات نو می بیند، تغییرانی که به خودی خود ذاتی مقدس دارد و هدفش آماده سازی انسان برای بر عهده گرفتن مسئولیت های زندگی اجتماعی و خانوادگی است. این تغییرات دنیای جدیدی از توانایی ها را به روی نوجوان می گشاید و در مقابل مسئولیت های زندگی گوناگون فردی، خانوادگی، اجتماعی و از همه مهم تر مسئولیت در مقابل خود و خدای خود را پدید می آورد. سلامت روح و جسم کلید برخورد صحیح با این تغییرات بالقوه ی مثبت است. نوجوان باید بداند که چه مسائلی روح و جسم اش را تهدید می کند. او باید بداند که در مقابل توانایی هایی که خداوند به او اعطا کرده، چه مسئولیت هایی دارد. او باید روش های حفظ سلامت خود را بشناسد و با آگاهی بر تهدیدات بیرونی مقابله کند و در عین حال از جوانی خود لذت برد و آن را در خدمت ارتقاء خود و جامعه به کار گیرد. (قره بگلو، ۱۳۸۰، ۱۵)

نوجوانی زمان اکتساب باروری، اکتساب خصوصیات عاطفی هیجانی بزرگ سالی، زمان کسب هویت فردی و اجتماعی و .. می باشد. بلوغ فیزیکی، روانی و عاطفی در نوجوانی متحول شده و ادامه می یابد. بسیاری از

مشکلات جسمانی، روانی، اجتماعی و رفتارهای ناسالم ریشه در زمان نوجوانی دارند. با این که نوجوانی در فرهنگ ها اغلب با جشن و شادی همراه است؛ اما نوجوانان برداشت خوبی از بلوغ و بزرگ شدن ندارند. نیمی از نوجوانان جهان در مقابل ایدز و بیماری های مقاربتی و حاملگی حفاظت کافی ندارند؛ در معرض روابط جنسی ناسالم، مصرف مواد، بیماری های مقاربتی، حاملگی زودرس، خشونت، شکست در درس و مدرسه و موارد مربوط به سلامت فردی، تغذیه، ورزش... هستند.

### اصول سلامت روان چیست ؟

پژوهشگران و محققان در هر دو میدان؛ یعنی بهداشت جسم و بهداشت روان، گام های جدی برداشته اند. اگر بخواهیم تعریفی سخت گیرانه برای روان سالم مطرح کنیم باید فردی را در نظر بگیریم که از هر نظر هیچ گونه مشکلی نداشته باشد و در شرایطی هم که در معرض استرس های گوناگون قرار می گیرد حتی به طور موقت، دچار مشکل نشود. چنین افرادی علاوه بر اینکه از کیفیت زندگی خوبی برخوردارند و به خوبی زندگی می کنند، باید به سایر افراد در داشتن زندگی خوب کمک کنند، در حالی که در جامعه امروزی، کمتر کسی را می توان یافت که با این تعریف، روان سالمی داشته باشد. بیشتر افراد در برخورد با مسایل روزمره زندگی، علاوه بر اینکه مشکلاتی با شدت های مختلف را تجربه می کنند، دچار استرس نیز می شوند. برخی از این مشکلات، زودگذر هستند و برخی نقشی ماندگارتر دارند. اصول سلامت روان عبارتند از:

#### • اول آرامش

بدون تردید آرامش اولین شرط روان سالم است و در سایه آن می توان به شکل متعادلی به سایر امور زندگی و پیشرفت هم رسید. البته منظور از آرامش، آرامش نسبی و نداشتن دغدغه های متعدد و گاه فلج کننده است. البته در دنیای امروز، هیچ کس بدون دغدغه و گرفتاری نیست، اما نکته مهم این است که فرد بتواند به درستی شرایط

را ارزیابی و برای رفع و کاهش این نگرانی‌ها اقدام کند و در صورتی هم که مشکلات قابل حل نیستند به گونه‌ای با آنها کنار بیاید، نه اینکه رفتاری‌ها، عملکرد و زندگی او را تحت تاثیر قرار دهند و باعث سلب آرامش از او شوند.

### • دوم مدیریت هیجان

از دیگر ویژگی‌های مهم سلامت روان، توانایی کنترل و بروز مناسب احساسات و هیجان‌ها است. بروز احساسات باید به گونه‌ای باشد که از یک طرف فرد نخواهد احساس‌هایش را سرکوب کند و از طرف دیگر، مهارگسیخته آنها را بروز ندهد. همچنین انتظار می‌رود ذهن سالم بتواند محیط پیرامون خود را به درستی ادراک کند. انسان به کمک حواس پنجگانه، جهان را درک می‌کند، درکی که با واقعیت بیرونی هماهنگ است؛ چیزی نه بیشتر و نه کمتر از آن. ممکن است تعجب کنید و پرسید مگر ممکن است ادراک‌ها با واقعیت همخوان نباشند؟ بله! در برخی شرایط بیمارگونه، ممکن است فرد درکی درست از عالم خارج نداشته باشد، برای مثال صدایی بشنود یا چیزی ببیند که وجود خارجی ندارد. البته این موضوع در صورتی غیرطبیعی خواهد بود که این مساله تکرار شود و بیش از یکی، دو بار اتفاق بیفتد.

### • سوم شناخت

یکی دیگر از خصوصیات ذهن سالم، شناخت است. منظور از شناخت، مجموعه‌ای از توانایی‌های مغز شامل هوشیاری، توجه و تمرکز، حافظه، زبان و... است که هر فردی با توجه به شرایط خود از آن بهره‌مند است. سالم بودن این توانایی‌ها تامین‌کننده و نشانگر بخشی از سلامت روان ما هستند.

همه توانایی‌ها و خصوصیات گفته شده خود را به صورت یک نماد بیرونی و عینی بروز می‌دهند که آن «رفتار» است. بررسی رفتار، عینی‌ترین روشی است که با ارزیابی آن می‌توان درباره سلامت روان افراد اظهار نظر کرد. بنابراین داشتن رفتاری متناسب با شرایط پیرامونی از اصلی‌ترین خصوصیت‌های نشانگر سلامت روانی افراد است

. شاید به همین دلیل است که علوم رفتاری همواره در کنار روان‌پزشکی و سلامت روان به عنوان علمی ذکر می‌شود که تلاش می‌کند با شناخت بهتر ذهن و مغز به سمت بهبود کیفیت زندگی و ارتقای سلامت حرکت کند.

### رهنمودهای اساسی برای بهداشت روانی نوجوانان :

نوجوان با تغییرات عظیم جسمی و رشد ناگهانی اعضاء بدن و تغییرات خلق و خو مواجه می‌شود. این دگرگونی‌ها باعث می‌شود که تعادل و هماهنگی بین جسم و روان او از بین برود و او دچار نوعی انقلاب درونی گردد.

#### ۱- آشنائی با خصوصیات و ویژگی‌های دورهٔ بلوغ

هرچه نوجوان با خصوصیات این دوره آشنائی داشته باشد شناخت بیشتری راجع به خود پیدا نموده، بسیاری از حالات خود را طبیعی می‌داند و در صدد چگونگی برخورد صحیح با آن برمی‌آید.

#### ۲- تغذیه

از آنجا که نوجوان در حالت رشد و تکامل به سر می‌برد و بخشی از این رشد و تحول مربوط به نوع تغذیه او نیز می‌باشد، داشتن برنامه و رژیم خاص غذایی به او کمک می‌نماید تا تعادل و انرژی جسمی و روانی خود را به نحو احسن برآورده و حفظ نماید.

#### ۳- ورزش

بسیاری از تعارضات و تضادهای درونی فرد که برای او تولید اضطراب می‌نماید می‌تواند از طریق برنامه‌ریزی ورزشی مناسب تخلیه گردد. همچنین ورزش می‌تواند مقاومت روانی افراد را بالا برده، به سوخت و ساز بدن کمک نماید.

#### ۴- کم‌روئی و خجالت

به این نوع نوجوانان باید اطمینان داده شود که آنها از ظاهری مناسب و ظرفیت ذهنی و روانی خوبی برخوردار می‌باشند. این گونه نوجوانان باید بیشتر در جمع حضور یابند و به تدریج مسئولیت‌هایی پذیرفته، انجام دهند تا تأیید و تشویق دیگران را به خود جلب نمایند و اعتماد به نفس بیشتری بدست آورند.

#### ۵- اوقات فراغت

آن دسته از نوجوانانی که بسیار سرکش می‌باشند و دوست دارند کارهای خلاف نظر دیگران انجام دهند و مرتباً در حال انتقاد کردن هستند و از هیچ چیز رضایت ندارند، باید اوقات فراغت آنها را با برنامه‌های خوب و آموزنده پر شود. این دسته از نوجوانان باید با افراد مطمئن و رازدار صحبت نمایند و علت سرکشی آنها مشخص شود و راه‌های عملی در جهت پایه‌ریزی عادات پسندیده و مناسب به آنها آموخته گردد.

#### ۶- استفاده از نکات مثبت

نوجوان تمایل به جلب توجه دیگران دارد. حال ممکن است نوجوانی راه درست این جلب توجه را نداند و ممکن است به طریقی منفی جلب توجه نماید مثل دانش‌آموزی که در کلاس درس مرتباً با صحبت‌های پراکنده و نامربوط خود باعث خنده و شوخی و مزاح دیگران می‌شود و حواس دیگران را از توجه به درس، به صحبت‌های خود معطوف می‌دارد. نوجوانان عزیز بهتر است که سعی در مطرح ساختن خود از طریق انجام فعالیت‌های مثبت و مفید داشته باشند و در این راسته بهتر است از استعدادها و توان خود بهره بگیرند و با ابتکار و خلاقیت و موفق بودن در درس و سایر موارد دیگر، نظر دیگران را به خودشان جلب نمایند. احساس ارزشمندی و مفید بودن، رضایت مندی از خویشتن و توانایی همدلی کردن با دیگران از مهمترین نشانه‌های سلامت روان است که بدون شک مناسب‌ترین زمان آموزش و توانمندسازی در این زمینه‌ها دوران کودکی، نوجوانی و جوانی است که جایگاه آن خانه، مدرسه و دانشگاه است. در دنیای امروز که به عصر ارتباطات و فناوری شهرت دارد، نوجوانان و جوانان مهمترین گروه هدف کاربران دنیای دیجیتال و فضای مجازی هستند، دنیایی کاملاً متفاوت با دنیای بزرگسالان، که مملو از فرصت‌های مثبت و منفی برای این گروه هدف می‌باشد. از این رو به

منظور پیگیری از آسیب های دنیای دیجیتال و بهره مندی از فرصت ها و امکانات مفید و مثبت این گونه فضا ها، آشنا شدن والدین و بزرگسالان با ابزارهای الکترونیک فضاهای مجازی یکی از راه های کمک به نوجوانان و جوانان است.

#### ۷- برنامه ریزی صحیح

با یک برنامه ریزی درست درسی و غیردرسی بسیاری از تصورات و خیالبافی های نوجوان برطرف گشته، فاصله ی بین او و واقعیت ها ایجاد نمی گردد.

#### ۸- نحوه ی صحیح انتخاب دوست

چنانچه نوجوانان در انتخاب دوست دقت کرده، فرد شایسته و مورد تأییدی را برای دوستی انتخاب نمایند می توانند بسیاری از نیازهای طبیعی-اجتماعی خود را به نحو قابل قبولی برطرف کنند. لازم است در این زمینه از تجارب گرایش به مذهب ارزنده ی والدین خود نیز کمک بگیرند و الگوهای پسندیده را برای همانندسازی و تشکیل هویت خود برگزینند.

#### ۹- رشد اخلاقی

رشد اخلاقی نوجوانان در گرو داشتن اعتقاد قوی و محکم به ذات پروردگار و پیروی از اصول مذهبی صورت می پذیرد. گرایش به مذهب باعث آرامش و روانی آنها می شود و از بسیاری از انحرافات و کجروی ها جلوگیری می کند و روش سالم زندگی نمودن را به انسان می آموزد.

علاوه بر نکات گفته شده لازم است به این نکته اشاره شود که پدران و مادران در دوره ی بلوغ فرزندان آنها، می توانند نقش بسیار مهمی را ایفاء نمایند که نباید فراموش گردد. مسلماً آن دسته از نوجوانان که از تغییرات و دگرگونی های ایجاد شده در این دوره هیچ گونه اطلاعاتی را از والدین خود دریافت ننموده اند بیشتر دستخوش مشکلات می گردند و برعکس نوجوانانی که قدری قبل از شروع علائم بلوغ توسط والدین در جریان این

تحولات گذاشته شده‌اند از بسیاری از ناراحتی‌ها رهائی پیدا کرده و داشتن علائم بلوغ را نشانه رشد و تحول می‌دانند.

خوشبختانه نوجوانان به قدر کافی دارای نیرو و قدرت جسمانی هستند که اگر خوب هدایت شوند (از طریق فعالیت‌های ورزشی-هنری) به خوبی می‌توانند خود را در مقابل تغییرات روانی و بلوغ به فرزندان آنها باید شرم و خجالت را از خود دور ساخته، مسائل لازم را به فرزندان خود بیاموزند. مثلاً مادران باید به دختران خود در حدود ۱۱-۱۲ سالگی راجع به عادت ماهانه و وقوع آن تعلیمات لازم را بدهند و پدران نیز باید پسر ۱۳-۱۴ ساله خود را در جریان تغییراتی که در دوران بلوغ رخ می‌دهد بگذارند. مخصوصاً والدین باید سعی کنند که این امر را طبیعی و عادی جلوه دهند و تذکر دهند که هرگونه خجالت، ترس و وحشتی در این زمینه بی‌مورد می‌باشد و اگر چنانچه در فردی این علائم ظهور ننماید غیرطبیعی می‌باشد. همچنین راجع به زودرسی و دیررسی بلوغ نیز باید تذکر داده شود. اگر در دوران بلوغ والدین سکوت نمایند و هیچ‌گونه اطلاعات منطقی را به فرزندان آنها ندهند، فرزندان برای پیدا کردن سؤالات خود یا به راهنمایی‌های غلط همسالان خود پناه می‌برند و یا به کتاب‌هایی که در این سن مناسب آنها نیست رجوع خواهند نمود.

### ویژگی انسان‌های دارای سلامت روان :

۱- وقتشان را با احساس تاسف بر خود، تلف نمی‌کنند:

شما هرگز نخواهید دید که افراد دارای ذهن و روح قوی در خصوص شرایط خود یا مواردی که تصمیم نادرستی از آنان سرزده احساس تاسف کنند. آنها آموخته‌اند که مسوولیت اعمال خود و نتایج آن را برعهده بگیرند و درک عمیقی از این واقعیت دارند که زندگی همیشه روی خوش خود را به ما نشان نمی‌دهد.

۲- احساس ضعف نمی‌کنند:

این افراد هرگز به سایرین این فرصت را نمی‌دهند که احساس ضعف و حقارت را در آنان القا کنند. آنها می‌دانند که تحت کنترل اعمال و عواطف خودشان هستند. آنان به قدرت خود در توانایی‌شان در مدیریت برخوردها و رفتارشان به خوبی واقفند.

۳- هراسی از تغییر ندارند:

افرادی که ذهن و روح قوی دارند، تغییر را پذیرفته و از چالش‌ها استقبال می‌کنند. بزرگ‌ترین ترس آنان، اگر ترسی وجود داشته باشد، از عوامل ناشناخته نیست؛ بلکه از خودخواهی و رکودشان است. محیط تغییر و تحول و حتی بی‌ثباتی نیز می‌تواند به این افراد انرژی داده و موجب ارتقای سطح کارآیی آنان شود.

۴- انرژی خود را صرف اموری که کنترلی روی آن ندارند نمی‌کنند:

افرادی که روحیه بالایی دارند، معمولاً از عواملی مانند ترافیک، رفتار دیگران و مسائلی که خارج از کنترل فردی‌شان است شکایتی ندارند. آنها در بدترین شرایط آگاهند که تنها چیزی که شخصاً همیشه باید روی آن کنترل داشته باشند، برخوردها و رفتار خودشان است و همواره از این ویژگی خوب در زندگی بهره می‌برند.

۵- نگران راضی نگه داشتن دیگران نیستند:

کسانی را می‌شناسید که سعی دارند همه را راضی نگه دارند؟ یا برعکس، کسانی که از عمد دیگران را ناراحت می‌کنند تا قدرت خود را اثبات کنند؟ هیچ‌یک جایگاه خوبی ندارند. انسانی که ذهن و روح قوی داشته باشد همواره می‌کوشد مهربان و با انصاف بوده و دیگران را هر جا که مناسب باشد خشنود سازد، اما هرگز از بیان دیدگاه‌هایش واهمه‌ای ندارد. آنها ناراحتی و عصبانیت دیگران را تحمل کرده و شرایط را هر زمان که ممکن باشد به آرامش و نرمی تغییر می‌دهند.

۶- هراسی از پذیرش ریسک‌های حساب شده ندارند:

فردی که ذهن و روحش قوی باشد از پذیرش ریسک‌های حساب شده استقبال می‌کند. البته این کاملاً متفاوت از شرایطی است که نسنجیده و احمقانه، بدون در نظر گرفتن نتایج کاری، خطر کنند. این افراد با ذهنی قوی و آگاه می‌توانند خطرات را سنجیده و منافع خود را ارزیابی کنند و سناریوهای پر خطر را کنار بگذارند.

۷- خود را در گذشته محبوس نمی‌کنند:

پذیرش گذشته و به‌ویژه اذعان به تجربیاتی که انسان در گذشته کسب کرده است، قدرت درونی می‌طلبد. انسانی که روح قدرتمندی داشته باشد هرگز خود را در ناکامی‌های گذشته یا در یاد روزهای با شکوه گذشته غرق نمی‌کند. این افراد عمده انرژی خود را صرف ساختن حال و آینده موفق خود می‌کنند.

۸- یک اشتباه را دو بار تکرار نمی‌کنند:

همه معنای جنون را می‌دانیم، موافقید؟ یعنی زمانی که کاری را بارها و بارها تکرار کنیم و هر بار انتظار نتیجه متفاوتی از قبل داشته باشیم. اما انسانی که ذهن و روح قوی داشته باشد مسوولیت تمامی اعمال گذشته‌اش را بر عهده گرفته و همواره در تلاش است از گذشته بیاموزد. به گزارش سایت ناگهان، تحقیقات نشان می‌دهد توانایی خود بازتابی به گونه‌ای که دقیق و سازنده باشد، توانمندی مدیران و کارآفرینان را به‌طور چشمگیری ارتقا می‌بخشد.

۹- از موفقیت دیگران ناراحت نمی‌شوند:

انسان باید شخصیت بسیار قوی داشته باشد تا از موفقیت سایرین به واقع خشنود و هیجان‌زده شود. افرادی که روحیه بالایی دارند از این توانایی برخوردارند. زمانی که دیگران موفقیتی کسب می‌کنند، آنها احساس خشم و حسادت نمی‌کنند؛ بلکه از برخی اقدامات بجا و شایسته آن افراد نکاتی آموزنده برای خود یادداشت می‌کنند! آنها به سختی و بدون اتکا به میانبرها برای دستیابی به موفقیت می‌کوشند.

۱۰- هیچ شکستی آنها را از پا در نمی‌آورد:

هر شکست فرصتی برای پیشرفت است. حتی بزرگ‌ترین کارآفرینان نیز اعتراف می‌کنند که در ابتدای راه شکست‌هایی را تجربه کرده‌اند. افرادی که ذهن و روح قوی دارند ترسی از شکست‌های پی در پی ندارند، چرا که هر تجربه‌ای که از شکست به دست می‌آورند آنها را در رسیدن به هدف نهایی یاری می‌دهد.

۱۱- ترسی از تنها بودن ندارند:

افرادی که ذهن و روح قوی دارند از اوقات تنهایی خود لذت برده و حتی ارزش زیادی برای آن قائل هستند. آنها از این زمان برای بازنگری در اعمال و اهداف خود، برنامه‌ریزی و خلاقیت استفاده می‌کنند. مهم‌تر از همه اینکه آنها به کسی نیاز ندارند تا به آنها روحیه داده و شاد و پرانرژی نگاهشان دارد. آنها هم در کنار دیگران و هم به تنهایی می‌توانند شاداب باشند.

۱۲- هرگز نمی‌پندارند که دنیا چیزی به آنها بدهکار است:

به‌ویژه در شرایط خاص اقتصادی امروز، مدیران و کارمندان در هر سطحی، فارغ از هر زمینه و تحصیلاتی که دارند، این واقعیت را پذیرفته‌اند که دنیا هیچ حقوق و مزایا و زندگی راحتی به آنها بدهکار نیست! انسان‌هایی که از ذهن و روح قوی برخوردارند در هر سطحی که باشند با آمادگی کامل برای کسب و کار و موفقیت وارد میدان می‌شوند.

۱۳- انتظار نتیجه‌گیری فوری ندارند:

اگر یک برنامه تمرینی یا شروع یک کسب و کار جدید باشد، این افراد برای طی یک مسیر طولانی وارد میدان می‌شوند. آنها عاقل‌تر از آنند که انتظار نتایج فوری داشته باشند. آنان انرژی و زمان خود را برای طی طول مسیر به اندازه‌های معین به کار برده و هر مرحله از موفقیت شان را جشن می‌گیرند. آنها قدرت صبر دارند و می‌دانند که اتفاقات بزرگ زمان می‌برد.

## سخنی با پدر و مادرها:

شناخت نوجوان کارچندان آسانی نیست، بیشترین تجربه‌هایی که در گذشته کارساز بود، امروز کارآیی خود را از دست داده و عصر تکنولوژی همه چیز را در هم ریخته است. نوجوان در گذشته به لباس، اهمیت چندانی نمی‌داد، کافی بود پوشاکی مناسب بر تن داشته باشد؛ ولی امروز، نوع لباس، رنگ، طرز دوخت و حتی دکمه‌های آن مورد توجه قرار دارد. مد و پیروی از آن، از شیوه‌های بالندگی نوجوانان شده است. همه چیز، دست‌خوش تغییر و تحول گردیده و حاصل این تحولات آن است که اطاعت کردن‌ها، جای خود را به نافرمانی داده و چشم‌گفتن‌ها و حرف‌شنوی‌ها، مبدل به «نمی‌توانم»‌ها و «نمی‌شود»‌ها شده است. (گنجی، ۱۳۷۶، ۱۳۲)

پدران امروز از نوجوانان خود انتظار اطاعت بدون چون و چرا دارند و همیشه شکایت می‌کنند که ما در جوانی چنین و چنان بودیم! ولی نوجوان امروزی کورکورانه مطیع و فرمانبردار نیست و از «بکن و نکن»‌ها خسته است. هیچ پدر و مادری علاقه مند نیست که با نوجوانش «بگو، مگو» داشته باشد، ولی متأسفانه گاهی، ناچار به این کار می‌شود. نقش والدین، مربیان و اولیای امور نکات حائز اهمیت در برخورد با نوجوان که بایستی از طرف والدین، مربیان و اولیای امور مورد توجه قرار گیرند تا او بتواند دوران بحرانی بلوغ را به سلامت پشت سر بگذارد.

عدم درک نوجوان از طرف افراد باصلاحیت، باعث سوق پیدا کردن نوجوان به طرف منابع ناصالح می‌شود و اغلب زیربنای رفتارهای ناهنجار، در بزرگسالی را فراهم می‌آورد. نقش حیاتی افراد کلیدی فوق به قرار زیر است: احترام به نوجوان؛ ابراز علاقه و محبت به نوجوان به ترتیبی که نوجوان خود را شایسته دوست داشتن احساس کند؛ در کنار او، و نه در مقابل او بودن؛ دوست بودن با نوجوان به جای ارباب و دشمن او بودن؛ ایجاد عزت نفس در نوجوان؛ دادن شخصیت به نوجوان به ترتیبی که نوجوان نیاز به نشان دادن خود به طریق رفتارهای پرخطر و ماجراجویانه نداشته باشد.

ممکن است که مصرف مواد مخدر از طرف نوجوان به دلیل دست یابی به احساس استقلال از والدین و مخالفت صریح در مقابل معیارهای جامعه و مقابله با اضطراب، گوشه گیری و افسردگی یا پذیرفته شدن از طرف گروه هم سال باشد. فرار از خانه می تواند یکی از نشانه های مهم استرس های محیطی بر روی نوجوان باشد. این نکات می تواند شامل این موارد باشد:

“ حمایت از نوجوان با ایجاد فضایی آرام، پرمحبت؛ مشورت با نوجوان به جای قهر و تحکم، راهنمایی برای انتخاب صحیح؛ درک وضعیت بحرانی بلوغ؛ کمک به هدایت نوجوان، برای عبور از مرحله ی نوجوانی و پذیرفتن مسئولیت های بزرگ سالی؛ دانش و درک از خصوصیات و شرایط زیستی و فیزیولوژیک بلوغ نوجوان؛ شناخت مسائل و مشکلات و نحوه ی برخورد صحیح با آن؛ ایجاد اعتماد در نوجوان؛ راهنمایی و هدایت نوجوان در انتخاب دوستان مناسب؛ رابطه ی هم دلانه و صمیمانه به جای تمسخر او؛ در دست رس بودن برای مشاوره و یاری رساندن به وی؛ ایجاد سرگرمی سازنده در منزل و خارج از منزل؛ تشویق برای فعالیت در گروه های هم سال از قبیل فعالیت های ورزشی، هنری، درسی و تحصیلی، تفریحی و آموزشی؛ نظارت بر نیازمندی های بهداشت و سلامتی از قبیل تغذیه، ورزش و رفتارهای سالم؛ دادن اطلاعات مورد لزوم درباره ی تصمیمات مهم زندگی از قبیل ازدواج، بارداری، دوست یابی و دانش جنسی و جنسیتی، جایگاه ها، حقوق و احترام افراد؛ جلوگیری از خشونت و رفتارهای مخرب، کنترل انگیزه های رفتارهای ناسالم؛ کمک به ایجاد اعتماد به نفس، به نحوی که نوجوان توان تجزیه و تحلیل شرایط و شهادت گفتن «نه» را داشته باشند، ” و .....

## فهرست منابع

- ۱- شرفی، محمدرضا، مراحل رشد و تحول انسان، انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، تهران، ۱۳۶۸.
- ۲- قره بگلو، محمدرضا و کریمیان، حسین، روان شناسی و مسائل نوجوانان و جوانان، قم، انتشارات امید، ۱۳۸۰.
- ۳- گنجی، حمزه، بهداشت روانی، تهران، انتشارات ارسباران، ۱۳۷۶
- ۴- <http://fa.parsiteb.com>
- ۵- <http://www.tebyan.net>