

دیگه چه خبر؟



■ سارا ساجدی
کارشناس ارشد روانشناسی
■ علی عظیمی
کارشناس اداره مشاوره وزارت آموزش و پرورش

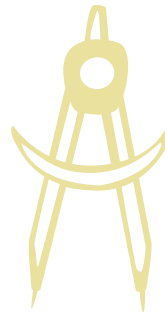
خطر ایجاد هویت کاذب برای دانش‌آموزان در فضای مجازی

ایرانی - اسلامی را در فضای مجازی مورد توجه قرار داد چرا که این فناوری‌ها از قبل به کشور راه یافته‌اند و چالش‌های هویتی برای جوانان ما ایجاد می‌کند و با مؤلفه‌های فرهنگ اسلامی - ایرانی ما مغایرت دارد.

برای جلوگیری از این آسیب‌ها باید خانواده دانش‌آموزان آن‌ها را به شرکت در فعالیت‌های اجتماعی تشویق کنند. تقویت مهارت‌های اجتماعی، وضع قوانین سختگیرانه برای برخورد با مجرمان جرائم اینترنتی و اجرایی کردن این قوانین، آشنا کردن خانواده‌ها درباره نحوه استفاده از فضای مجازی و آشنایی با آسیب‌های بعدی استفاده از هنرمندان و ورزشکاران در اعلام آسیب‌های استفاده از این‌گونه فضاها، اختصاص دادن بخشی از کتاب‌های درسی به آشنایی با فناوری‌های جدید و خطرات بالقوه آن، از جمله راهکارهای مؤثر برای آگاه کردن دانش‌آموزان و اطلاع آن‌ها از خطرات و آسیب‌های دنیای مجازی است.

متأسفانه در سال‌های اخیر دانش‌آموزان بی‌رویه از فضای مجازی استفاده می‌کنند و همین موضوع منجر به انزوای آن‌ها شده است. این هویت کاذب و زودگذر، تصویری غیرواقعی برای افراد ایجاد می‌کند و منجر به این می‌شود افراد دائماً در تلاش و تکاپو برای حضور بیشتر در شبکه‌های اجتماعی همچون فیس‌بوک، وی‌پی‌سی، وی‌چت و... باشند؛ چرا که در فضای مجازی بیش از آنکه هویت برای فرد مطرح باشد، سعی در ارائه افکار و علائق و اندیشه‌های خود دارد که این خود بسیار خطرناک است.

این روزها شاهد اعتیاد اینترنتی جوانان و نوجوانان به‌ویژه دانش‌آموزان هستیم، این شرایط برای جوانانی که در این محیط‌ها قرار می‌گیرند آسیب‌زاست و به‌ویژه برای افرادی که در دوره متوسطه اول و دوم تحصیل می‌کنند و در حال گذار از دوران بلوغ نیز هستند. از سوی دیگر، باید تعارض ارزش‌های



عوامل مؤثر در شکل‌گیری هویت

رشد هویت نوجوانی تحت تأثیر عوامل مختلفی است که به‌طور کلی به سه دسته کلی تقسیم می‌شوند: عوامل خانوادگی، عوامل اجتماعی و عوامل فرهنگی. در این مقاله به بررسی این عوامل و تأثیر آنها بر شکل‌گیری هویت نوجوانان می‌پردازیم.

۱. شخصیت

روش انعطاف‌پذیر و خالی از تعصب بودن، یکی از ویژگی‌های مهم شخصیت نوجوانان است. نوجوانانی که از عقاید و ارزش‌های متضاد، هویت پیدا می‌کنند، در فرآیند شکل‌گیری هویت خود با چالش‌های بیشتری مواجه می‌شوند. نوجوانانی که معتقدند واقعیت مطلق همیشه وجود دارد، در فرآیند شکل‌گیری هویت خود با چالش‌های کمتری مواجه می‌شوند. نوجوانانی که تسلیم‌طلب (تسلیم طلب) دارند، و آن‌ها به‌طور کلی در فرآیند شکل‌گیری هویت خود با چالش‌های کمتری مواجه می‌شوند. نوجوانانی که قطع فهمیده‌اند، در فرآیند شکل‌گیری هویت خود با چالش‌های کمتری مواجه می‌شوند. نوجوانانی که معتقدند هر چیزی می‌تواند تغییر کند، در فرآیند شکل‌گیری هویت خود با چالش‌های کمتری مواجه می‌شوند. نوجوانانی که می‌توان از ملاک‌های منطقی استفاده کرد، احتمالاً هویت کسب کرده‌اند.

۲. ترتیب تولد و فاصله سنی فرزندان در خانواده

ترتیب تولد بر رشد هویت مؤثر است و فاصله سنی کودکان نیز موجب می‌شود که نه تنها بر خورد والدین با آن‌ها متفاوت باشد، بلکه این امر بر رابطه بین فرزندان با یکدیگر نیز تأثیرگذار است.

۳. عوامل اجتماعی و فرهنگی

عوامل فرهنگی، اجتماعی و تاریخی نیز بر چگونگی شکل‌گیری هویت نوجوانان تأثیر زیادی دارد. هویت نوجوانان متعلق به فرهنگ‌های قدیمی و نقاط دورافتاده، تحت تأثیر زمینه اجتماعی

کرده و یا در حالت وقفه هویت‌اند. نوجوانانی که از هویت تسلیم طلب برخوردارند، معمولاً روابطی صمیمی با والدین دارند، اما از فرصت جدا شدن سالم بی‌بهره‌اند، و نوجوانانی که دچار پراکندگی هویت هستند، از کمترین رابطه صمیمانه و ارتباط آزاد در خانواده خبر می‌دهند.

۵. مدرسه

مدرسه نیز یکی از عوامل مؤثر در شکل‌گیری هویت است. موفقیت تحصیلی در طول سال‌های مدرسه و در مراحل بعد قبول شدن نوجوانان در دانشگاه، راه‌های زندگی آینده او را هموارتر می‌کند و از نظر هویت حرفه‌ای نیز اطمینان بیشتری برای او ایجاد می‌کند.



رفتار خودخواهانه در کودکان ناشی از چیست؟

تحقیقات پیشین نیز نشان می‌دهد که انسان در چهار سالگی نیز همین رفتار را دارد. این رفتار در حیوانات هم دیده می‌شود. دانشمندان معتقدند که دلیل این امر در حیوانات سرخوردگی است اما این رفتار در انسان‌ها بیشتر از لجاجت و یکدندگی ناشی می‌شود.

دانشمندان دانشگاه ییل آمریکا این تحقیق را روی کودکان و بزرگسالان انجام دادند. نتایج نشان داده برخلاف کودکان، بزرگسالان کمتر به رفتار خودخواهانه دارند. آن‌ها سریع‌تر از کودکان راضی می‌شدند و با این امر که طرف مقابل بیشتر از آن‌ها کسب کند، مشکلی نداشتند. دانشمندان گمان می‌کنند که دلیل این رفتار آن است که آن‌ها نمی‌خواهند در جامعه و جهت بدی از خود نشان دهند و قصد دارند طبق هنجارهای جامعه عمل کنند. محققان دانشگاه ییل در عین حال پیشنهاد می‌کنند که در این مورد بیشتر بررسی شود که کودکان از چه سنی به بعد کمتر رفتار خودخواهانه از خود نشان می‌دهند.

محققان آمریکایی در آزمایش‌هایی که بر روی کودکان انجام دادند، به یک رفتار خودخواهانه در آن‌ها پی بردند و آن اینکه اگر کودکان احساس کنند تحت شرایطی، چیزی به دست نمی‌آورند، می‌خواهند که دیگری نیز دست خالی بماند.

به گزارش ایسنا، بر اساس نتیجه یک پژوهش آمریکایی، کودکان اگر بدانند که طرف مقابلشان بیشتر از آن‌ها دریافت می‌کند، از روی لجاجت و یکدندگی چیزی را با آن‌ها تقسیم نمی‌کنند و حاضرند سهم خود را هم نادیده بگیرند. نتایج این تحقیق در نشریه علمی *Biology Letters* منتشر شده است. به نظر می‌رسد که این رفتار آدمی با این اصل در تناقض باشد که انسان‌ها نسبت به حیوانات تمایلی بیشتر به همکاری دارند. اما باید دانست که انسان‌ها شرایط ناعادلانه را رد می‌کنند؛ مخصوصاً زمانی که حس کنند مورد تبعیض قرار گرفته‌اند. آن‌ها برای اینکه مانع از این تبعیض شوند، حتی حاضرند از سهم خود چشم‌پوشی کنند تا دیگران هم به دست نیآورند.

شربت‌های سنتی برای روزهای گرم

شربت خاکشیر همچنین مقوی معده و هاضمه است و اشتها را زیاد می‌کند.

تخم شربتی

دانه‌های سیاه‌رنگی که مردم به آن تخم شربتی می‌گویند که مانند خاکشیر عمل کرده و خاصیت خنک‌کنندگی و رفع عطش دارند.

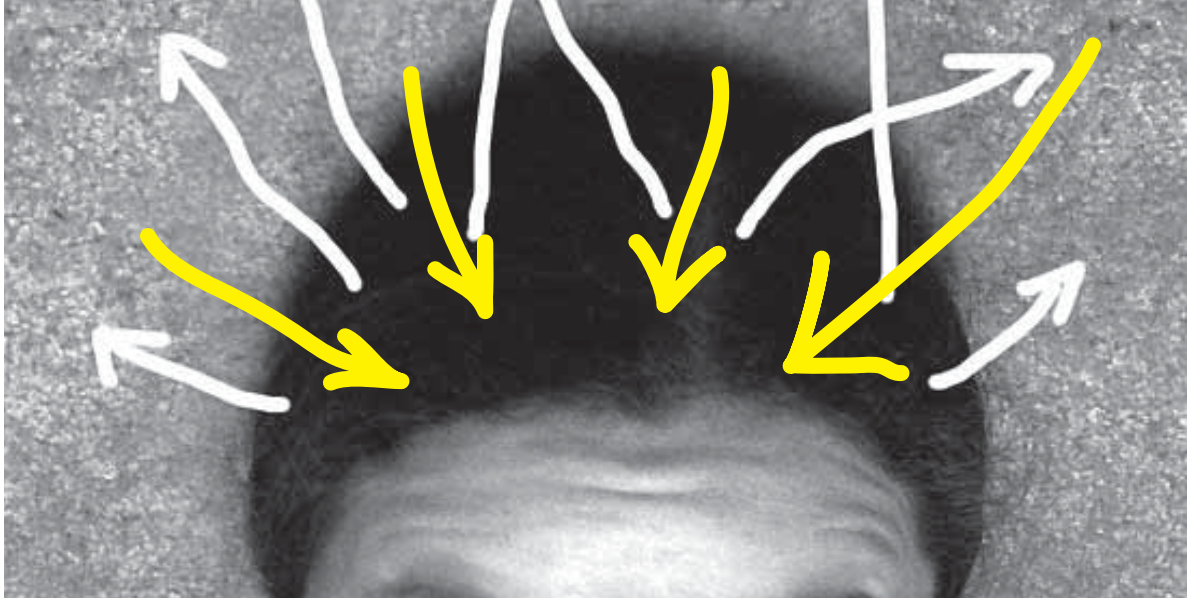
شربت سکنجبین

این شربت وطنی دارای طبیعت سرد و خنک بوده و تمام منافع سرکه را دارد و به صفرابر مشهور است. هنگامی که شربت سکنجبین را با یخ خنک کرده و به همراه خیار رنده شده بنوشند تشنگی را رفع و از التهاب ناشی از گرما می‌کاهد بنابراین اگر مثل گذشته از مهمانان خود با شربت خاکشیر، سکنجبین یا تخم شربتی پذیرایی کنید در حق آن‌ها محبت فراوانی کرده‌اید.

فصل گرما که می‌رسد مصرف نوشیدنی‌های خنک نیز زیاد می‌شود. معمولاً جوان‌ترها برای رفع عطش، آب معدنی، نوشابه، ماء‌الشعیر و آبمیوه‌های صنعتی امروزی را می‌پسندند، ولی قدیمی‌ترها مصرف انواع شربت‌های خانگی و گیاهی را به نوشیدنی‌های صنعتی ترجیح می‌دهند. شربت خاکشیر، تخم شربتی، سکنجبین و... از جمله نوشیدنی‌های سنتی و وطنی هستند که قدیمی‌ها نوشیدن آن‌ها را برای رفع عطش و خنک‌شدن بسیار کارساز می‌دانند.

خاکشیر

دانه‌های خاکشیر ضد عفونی‌کننده، ضد انگل و تب‌برند و به رفع التهاب کلیه کمک می‌کنند. این دانه‌ها با کمی شکر، گلاب و آب سرد بسیار ملین و خنک بوده و از سرگیجه، تب، بی‌حالی، تهوع و بی‌اشتهایی ناشی از گرمزدگی می‌کاهند.



افسردگی به مغز آسیب وارد می‌کند

درمان به سرعت انجام می‌شود و موفقیت‌آمیز است؛ در دوره دوم افسردگی نیز به همین شکل است اما پس از آن، وضعیت به‌طور قابل توجهی پیچیده می‌شود و زمان درمان افزایش پیدا می‌کند. محققان همه این تحقیقات را با در نظر گرفتن سن، وضعیت اجتماعی و اقتصادی و شغل بیماران انجام دادند. آن‌ها گفتند: اثر نوروکسیک و جراحی افسردگی بر روی مغز شدید است و می‌تواند عزت‌نفس و درجه اعتماد به نفس شخص افسرده را به شدت پایین بیاورد.

آن‌ها اضافه کردند: «حتی زمانی که به نظر می‌رسد فرد بهبود پیدا کرده است، باز هم باید مراقب باشد و پیشگیری کند. مناطقی از مغز نیز که دچار اختلال شده‌اند، باید بازسازی شوند. خبرگزاری فارس

محققان فرانسوی اعلام کردند که افسردگی بیش از حد، به مغز آسیبی جدی و شدید وارد می‌کند و به همین دلیل، این بیماری باید در مراحل اولیه به سرعت درمان شود. محققان بیمارستان مرکزی «سنت‌آن» در پاریس در مورد اثرات نوروکسیک افسردگی گفتند: «افرادی مبتلا به بیش از دو نوع افسردگی باید به سرعت درمان شوند؛ زیرا افسردگی بیش از اندازه به مغز آسیب وارد می‌کند.» محققان یک پنجم از ۲۰۰۰ بیماری را که در طول عمر خود دارای افسردگی بودند مورد آزمایش قرار دادند؛ شرکت‌کنندگان طی شش تا هشت هفته در دوره‌های آزمون افسردگی شرکت کردند و به کمک داروهای ضد افسردگی درمان شدند. اغلب آن‌ها پس از درمان نشانه‌ای از افسردگی نداشتند. محققان به این نتیجه رسیدند که پس از اولین افسردگی،

«پر خوری استرس» لذتی ندارد

ایجاد کننده وضعیت استرس‌زاست. از گروه دوم نیز درخواست شد تا دستشان را داخل آب گرم نگه دارند. سپس از آنان هر دو گروه خواستند که برای استنشام بوی شکلات، دستگیره‌ای را فشار دهند و مشخص کنند که از استنشام بوی آن چه حسی پیدا می‌کنند. نتایج نشان داد افراد پراسترس برای به دست آوردن فرصت و شانس استنشام بوی شکلات، سه برابر بیشتر از دیگران، انرژی خود را به کار می‌گیرند. هر چند در میزان لذتی که هر دو اعضای گروه، تفاوتی مشاهده نشد.

به گزارش مدیکال دیلی، «ایوا پول»، متخصص ارشد این مطالعه از دانشگاه ژنو گفت: «اکثر افرادی که شرایط پراسترس را تجربه می‌کنند، تمایل بیشتری به مصرف مواد خوراکی همچون شکلات دارند. این تمایل حتی باعث می‌شود که آن‌ها در نیمه‌های شب برای خرید به فروشگاه‌ها مراجعه کنند اما چنین رفتاری به این مفهوم نیست که آن‌ها از خوردن شکلات لذت بیشتری می‌برند».

خبرگزاری ایسنا

استرس مدت‌هاست که به‌عنوان عامل مهمی در رفتارهای غیرارادی شناخته شده است و افراد را ترغیب می‌کند تا در خوردن و نوشیدن زیاده‌روی کنند. برخی افراد تصور می‌کنند که پر خوری در مواقع اضطراب لذت بیشتری دارد اما نتایج مطالعات اخیر عکس این قضیه را نشان می‌دهد. متخصصان دانشگاه ژنو دریافتند که استرس تمایل فرد را به مصرف خوراکی به‌عنوان پاداش افزایش می‌دهد اما باعث نمی‌شود فرد از خوردن، بیش از مواقع دیگر لذت ببرد.

متخصصان برای رسیدن به این نتیجه نوع انسانی از تست «پاولف» را استفاده کردند. این تست در حیوانات برای اندازه‌گیری سطح استرس، رضایت و تمایل آن‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد. به‌منظور سازگار کردن این تست برای استفاده روی انسان، متخصصان از شرکت‌کنندگان درخواست کردند تا میزان علاقه فردی‌شان را به شکلات بازگو کنند. سپس این افراد به دو گروه تقسیم شدند. از یک گروه درخواست شد تا برای یک مدت طولانی دست خود را داخل آب یخ نگه دارند که

پنج اقدام کلیدی

برای بهبود «سلامت روان»



آمار نشان می‌دهد که در انگلیس بیش از یک چهارم مردم با اختلالات حُلّی و مشکلات روانی متعدد دست به گریبان‌اند. با وجود آمار بالای مبتلایان به اختلالات روانی در میان کودکان و همچنین بزرگسالان، تنها تعداد کمی از این افراد از خدمات سلامت روان در این کشور بهره‌مند می‌شوند.

در گزارشی که روزنامه گاردین در این زمینه منتشر شد، آمده است کارشناسان انگلیسی معتقدند برای بهبود وضعیت سلامت روان در جامعه توجه به نکات و توصیه‌های زیر ضروری است:

۱. ارائه آموزش‌های سلامت روان در تمام مدارس

آمارها نشان می‌دهد در مدارس انگلیس به طور متوسط در هر کلاس سه دانش‌آموز دچار مشکلات روانی هستند. اغلب این مشکلات، رفتاری هستند و بر آینده این دانش‌آموزان تأثیرگذار خواهند بود. همچنین، خطر ابتلا به بیماری‌های روانی دیگر را افزایش می‌دهند و سلامت جسمی آن‌ها را نیز تهدید می‌کنند. این مشکلات احتمال بیشتر گرایش به موادمخدر و تخلفات را نیز برای این دانش‌آموزان در سنین بزرگسالی به همراه دارد.

مدرسه بهترین مکان برای بهبود سلامت روان کودکان است؛ چرا که آن‌ها بیشترین زمان خود را در مدرسه می‌گذرانند. تقریباً در تمامی مدارس همیشه تعلیمات و آموزش‌های سلامت روان نادیده گرفته می‌شوند. آموزش‌های معلمان نیز اغلب شامل رشد و سلامت کودکان نمی‌شود. کارشناسان می‌گویند در تعداد کمی از مدارس انگلیس آموزش‌های عاطفی و اجتماعی وجود دارند که به ارائه برنامه‌هایی در خصوص سلامت روان می‌پردازند و روش این مدارس و آموزش‌های آن‌ها در این زمینه باید تبدیل به هنجارهای اجتماعی شود. علاوه بر این، آموزش به تنهایی کافی نیست بلکه باید برنامه‌های کاربردی برای تشخیص نگرانی‌های کودکان، بهبود شرایط خانواده و والدین آن‌ها نیز برای بهبود سلامت روان دانش‌آموزان در نظر گرفته شود.

۲. اختصاص خدمات خصوصی سلامت روان برای مادر و فرزند

به گفته متخصصان، از هر ده زنی که باردار می‌شود یک نفر در طول بارداری و یا پس از آن به مشکلات روانی مبتلا می‌گردد. این زنان اغلب از هیچ کمک و خدماتی بهره‌مند نمی‌شوند و حتی این مشکلات در تعداد بسیار کمی از آن‌ها تشخیص داده می‌شود. تأثیر مشکلات روانی مادران بر فرزندانشان ممکن است بسیار وحشتناک باشد و در انگلیس سالانه ۸ میلیارد پوندی هزینه برای آن برآورد شده است. در واقع، مادران حتی از مشکلات روحی و روانی خود خودآگاه نیستند و همواره سلامت جسمی بر سلامت روانی آن‌ها اولویت دارد. در این کشور، زنانی که پس از زایمان دچار مشکلاتی حاد روانی می‌شوند به بیمارستان‌های روانی منتقل می‌شوند و به ناچار از فرزندانشان دور می‌مانند. این موضوع به نوبه خود موجب فشارهای روانی پنهان به اعضای خانواده و اطرافیان می‌شود.

۳. عدم جدایی بیماران روانی از اجتماع

جدا کردن بیماران روانی از اجتماع برای سلامت روان آن‌ها بسیار فاجعه‌بارست و ممکن است خطر ارتکاب به جرائم و تخلفات را در این افراد افزایش دهد. در واقع، ضعف سلامت روان در افراد هم علت و هم معلول جرائم است. ۷۰ درصد از مجرمان مشکلات مختلف روانی دارند و از هر ده نفر، یک نفر دچار مشکل شدید روانی است. در شرایط سخت بیماری، بیمار باید تحت معالجات مختلف گفتاردرمانی و مشاوره‌های مختلف قرار بگیرد؛ چرا که جدا کردن آن‌ها از جمع یا نگهداری در زندان و بیمارستان به مراتب شرایط را بدتر می‌کند.

۴. استخدام بیماران روانی

بیش از نیمی از بیماران روانی به کار کردن علاقه‌مندند اما کمتر از یک مورد از هر ده نفر آن‌ها موفق به اشتغال می‌شود. شاید میزان پایین اشتغال در این افراد به این دلیل باشد که آن‌ها نمی‌توانند یا نباید کار کنند. در واقع، هنوز این ترس و تبعیض در استخدام بیماران روانی وجود دارد و به همین دلیل حمایت‌هایی در این زمینه باید در نظر گرفته شود؛ چرا که انجام دادن کارهای روزانه به‌طور تمام وقت برای بیماران روانی و تسریع در بهبودی آن‌ها، بسیار مفید است.

۵. کمک به مبتلایان به بیماری‌های جسمی مزمن

بیماران مبتلا به دیابت، سرطان و کسانی که مشکلات قلبی دارند، اغلب از علائم مشکلات روانی غافل می‌شوند؛ در حالی که یک سوم از این بیماران دارای نشانه‌های اختلال روانی هستند. در واقع، مدت‌هاست که بیماری‌های جسمی و روانی به‌طور مجزا درمان می‌شوند، در حالی که جسم و روان انسان از هم جدا نیستند و بروز مشکل در یکی بدون شک دیگری را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین مبتلایان به بیماری‌های جسمی به لحاظ روانی نیز باید تحت نظر متخصص و مشاور قرار بگیرند. خبرگزاری ایسنا