

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# خلاصه کتاب بهداشت روانی

نویسنده:

دکتر محمدعلی احمدوند

## فصل اول: بهداشت روانی و سطوح پیشگیری

- محرومیت‌های زندگی ناشی از پایین بودن طبقه اجتماعی در اختلال‌های کنشی و روانی نقش بسیار مهمی دارد.
- افراد پایین‌ترین طبقات اجتماعی، بالاترین میزان روان‌درمانی را در بیمارستان‌ها داشته‌اند.
- هرچه موقعیت اجتماعی پایین‌تر بوده است، تشخیص‌های روانپزشکی در مراحل پیشرفته‌تر بیماری صورت گرفته است.

### تعریف بهداشت روانی:

- ✓ برخی، بهداشت روانی را معادل روانپزشکی پیشگیر تلقی کرده و آن را بعنوان روش‌ها و تدابیری برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های روانی بکار می‌برند.
- ✓ با توجه به گستردگی شمول، بهداشت روانی را علمی برای بهزیستی و رفاه اجتماعی می‌دانند.
- ✓ کارل میننجر، سلامت روانی را سازش فرد با جهان اطراف خود به حداکثر امکان بطوری که باعث شادی و برداشت مفید و موثر بطور کامل شود، می‌داند.
- ✓ واتسون معتقد است رفتار عادی، نمودار شخصیت سالم انسان عادی بوده که موجب سازگاری او با محیط و در نتیجه، رفع نیازهای اصلی و ضروری او می‌شود که نشانه بهداشت روانی است.
- ✓ از نظر کینزبرگ، بهداشت روانی عبارتست از تسلط و مهارت در ارتباط صحیح با محیط بویژه در ۳ فضای مهم زندگی: عشق، کار و تفریح.
- ✓ بهداشت روانی، کاربرد معیارهایی است که از شیوع بیماری‌های روانی کاسته و سلامت روان افراد جامعه را تامین کند.
- ✓ معیار فوق در درجه اول شامل اقدامات و تدابیری در جهت پیشگیری و در درجه دوم متضمن تشخیص مواد خفیف و درمان بموقع بیماری‌های روانی است.
- ✓ فردی از نظر روانی سالم است که بتواند از وضعیت و سمت اجتماعی خود استفاده کرده و از عهده وظایف محوله بخوبی بر آید.
- ✓ سبب‌شناسی بیماری‌های روانی، گام اول برای اقدامات پیشگیری محسوب می‌شود.
- ✓ بهداشت روانی بمعنای سلامت فکر و اندیشه است و منظور، نشان دادن وضع مثبت و سلامت روانی بوده که می‌تواند نسبت به ایجاد نظام ارزشمندی در مورد ایجاد تحرک و پیشرفت و تکامل در حد فردی، ملی و بین‌المللی کمک کند.
- ✓ بهداشت روانی، سلامت تمامی افراد جامعه را تامین کرده و امری همگانی است که به تمام طبقات و گروه‌ها مربوط می‌شود.

### دیدگاه‌های متخصصان و مکاتب:

- ✓ فرد بهنجار کسی است که به توقعات و انتظارات اجتماع پاسخ داده و رفتار او به رفتار اکثر مردم جامعه نزدیک باشد.
- ✓ خلاقیت‌های هنری و کارهای ابتکاری از هنجار انحراف داشته اما برای رشد اجتماع، ضروری هستند.

#### ۱. نظر آماردانان:

- ✓ برای تعریف افراد بهنجار از میانگین یا منحنی توزیع نرمال استفاده می‌کنند و افراد جامعه را با خصوصیات میانگین مقایسه می‌کنند.
- ✓ کسانی که از میانگین جامعه انحراف دارند، از بهداشت روانی بهره‌مند نیستند.

## ۲. نظر پزشکان:

- ✓ پزشکان، سالم بودن را نداشتن علائم بیماری تلقی می کنند.
- ✓ نبودن علائم بیماری روانی یا از بین رفتن علائم در اثر درمان، به این معنی نیست که فرد از سلامت روانی برخوردار است.

## ۳. نظر روانپزشکان:

- ✓ اکثر آنان، توانایی سازش با محیط، انعطاف پذیری، قضاوت عادلانه و منطقی در مواجهه با محرومیت ها و فشارهای روانی را ملاک سلامت و تعادل روان می دانند.
- ✓ هدف اصلی از درمان بیماران روانی نیز توانا کردن آنها به زندگی در خانواده و اجتماع و به اصطلاح، سازش با محیط است.
- ✓ فردی را سالم می دانند که بین رفتارها و کنترل او در برخورد با مشکلات اجتماعی، تعادلی وجود داشته باشد.
- ✓ انسان و رفتارهای او در مجموع، یک سیستم تلقی می شود.
- ✓ در بهداشت روانی آنچه مورد بحث قرار می گیرد، پدیده هایی است که در اطراف انسان وجود دارد و بر کل سیستم او تاثیر گذاشته و یا از آن متاثر می شوند.

## ۴. نظر روانکاوان:

- ✓ روی شخصیت ایده آل تکیه داشته و من را، واسطه بین خواسته های نهاد و کنترل و نظارت من برتر دانسته و سلامت روان را میانجی گری درست و منطقی بین دو قدرت نهاد و من برتر تلقی می کنند.

## ۵. سازمان بهداشت جهانی:

- ✓ بهداشت یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش های اجتماعی، روانی و جسمی.
- ✓ سلامت فکر و روان عبارتست از قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی بطور منطقی، عادلانه و مناسب.
- ✓ انجمن کانادایی بهداشت روانی، بهداشت روانی را در ۳ قسمت تعریف کرده است: نگرش های مربوط به خود، نگرش های مربوط به دیگران و نگرش های مربوط به زندگی.

## ۶. مکتب زیست گرای:

- ✓ این مکتب، اساس روانپزشکی را تشکیل داده و بهداشت روانی زمانی وجود دارد که بافت ها و اندام های بدن بطور سالم رشد کنند.

- ✓ هر نوع اختلال در سیستم عصبی و در فرآیندهای شیمیایی بدن، اختلال روانی به همراه خواهد آورد.

## ۷. مکتب رفتار گرای:

- ✓ بر سازگاری فرد با محیط تاکید دارد و رفتار ناسالم مانند سایر رفتارها، در اثر تقویت آموخته می شود.
- ✓ بهداشت روانی، رفتاری است که با محیط یعنی با نوعی بهنجاری رفتاری، سازگاری دارد.
- ✓ از دید این مکتب، بهداشت روانی رفتاری است که آموخته می شود.

## ۸. مکتب انسان گرای:

- ✓ بهداشت روانی یعنی ارضای نیازهای سطح پایین و رسیدن به سطح خودشکوفایی.
- ✓ هر عاملی که فرد را در سطح ارضای نیازهای سطح پایین نگه داشته و از خودشکوفایی او جلوگیری کند، اختلال رفتاری بوجود خواهد آورد.

## ۹. مکتب بوم‌شناسی:

✓ بوم‌شناسی یعنی مطالعه محیط‌های زندگی موجودات زنده و مطالعه روابط این موجودات با یکدیگر و با محیط.

## هدف بهداشت روانی:

- ✓ هدف بهداشت روانی، ایجاد سلامت روان بوسیله پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های روانی، کنترل عوامل موثر در بروز بیماری‌های روانی، تشخیص زودرس بیماری‌های روانی، پیشگیری از عوارض ناشی از برگشت بیماری‌های روانی و ایجاد محیط سالم برای برقراری روابط صحیح انسانی است.
- ✓ بهداشت روانی، علمی است برای بهزیستی، رفاه اجتماعی و سازش منطقی با پيشامدهای زندگی.
- ✓ آنچه که بیش از هر چیز مورد نظر است، احترام به شخصیت و حیثیت انسانی است.

## الف) پیشگیری:

- ✓ پیشگیری شامل کلیه تدابیر و فعالیت‌هایی است که از پیدایش و افزایش بیماری‌های روانی در جامعه جلوگیری می‌کند.

### ۱. پیشگیری اولیه:

- ✓ منظور از پیشگیری اولیه، جلوگیری از پیدایش بیماری و عبارت دیگر، علاج واقعه قبل از وقوع است.
- ✓ هدف پیشگیری اولیه، کاهش خطر ابتلا به اختلالات روانی در کل جامعه است و تاکید اساسی بر رویکرد جامعه و جمعیت مورد نظر است.
- ✓ این پیشگیری به کاربرد روش‌ها و ابزاری که در جلوگیری از ظهور بیماری موثر بوده و رفتارهای مثبت را تقویت می‌کند، اشاره دارد.
- ✓ پیشگیری اولیه را می‌توان در ۲ دسته از فعالیت‌های عمده خلاصه کرد: الف) فعالیت‌هایی که از ایجاد بیماری‌ها یا اختلالات روانی جلوگیری می‌کند و ب) مداخله‌های تحقیقی برای تقویت و تحکیم سلامت جسمی و روانی.

### ۲. پیشگیری ثانویه:

- ✓ عبارتست از مداخله زودهنگام در شناخت و درمان سریع نشانگان یک بیماری یا اختلال با این هدف که از شیوع و گسترش آن توسط کوتاه کردن مدت آن کاسته شود.
- ✓ پیشگیری ثانویه متضمن رعایت موارد زیر است: الف) بیماریابی بمنظور تشخیص، ب) درمان فوری و ج) درمان پیشگیری.
- ✓ پیشگیری ثانویه مترادف با تشخیص، درمان زودرس و بموقع است.

### ۳. پیشگیری ثالثیه:

- ✓ عبارتست از کاستن از گسترش عوارض جنبی که در حاشیه یک بیماری یا اختلال اصلی وجود دارد که شامل فعالیت‌های توانبخشی است.

## فصل چهارم: ناکامی، تعارض و فشار روانی

### ناکامی:

- ✓ ناکامی حالت روانی فردی بوده که در راه رسیدن به یکی از اهداف یا نیازهای خود، به مانع برخورد کرده است.
- ✓ ناکامی چیزی بیشتر از یک محرومیت یا باز داشتن ساده فرد از امیال مورد درخواست وی نیست.
- ✓ در کودک، ناکامی واکنشی است به امتناع محیط از آنچه او خواسته و به آن ارزش شخصی و واقعی داده است.
- ✓ در بزرگسال، ناکامی واکنش فرد است در مقابل حقی که برای خود قائل بوده و از آن محروم شده است.
- ✓ طبق نظر ایلس اگر بخواهیم تاییدهای دیگران را به هر قیمتی بدست آوریم یا توقع داشته باشیم در همه کارها بهترین باشیم، محکوم به شکست و ناکامی بوده و فشار روانی را همیشه به همراه خواهیم داشت.
- ✓ یکی از ناکامی‌های رایج در زندگی شهرنشینی، از جابجایی محل سکونت یا محل کار ناشی می‌شود.
- ✓ برای بعضی از مردم، فشار روانی رفت و آمد، سبک اما دائمی است.
- ✓ نگرانی و ترس می‌تواند نقش یک مانع هیجانی را ایفا کند.
- ✓ در نمودار ناکامی، اهداف بصورت علامت مثبت یا منفی رسم شده که علامت + نشانگر هدفی است که شخص به آن جذب شده و علامت - گویای هدفی است که دفع می‌کند.
- ✓ پیکان در این نمودار، نشان‌دهنده جهت نیروهای برانگیزنده است که روی فرد عمل می‌کند.
- ✓ سرچشمه‌های ناکامی یا در خود فرد قرار دارند یا در بیرون.
- ✓ عوامل درونی شامل بدنی و روانی بوده و عوامل بیرونی شامل طبیعی، اقتصادی و فرهنگی و اجتماعی.

### ۱. عوامل ناکامی:

#### الف) عوامل درونی با جنبه بدنی:

- ✓ ضعف و نقص بدنی یا نارسایی در اندام‌های خارجی و داخلی می‌تواند منبع عمده‌ای برای پیدایش ناکامی در انسان باشد.

#### ب) عوامل درونی با جنبه روانی:

- ✓ عواملی نظیر هوش، استعداد، سیستم فکری و نگرش، ترس، اضطراب، بیماری روانی و ... می‌تواند فرد را از رسیدن به اهداف خاصی بازدارد.
- ✓ عواطف شدید چون ترس‌ها و تعارضات درونی و قید و بندهای اخلاقی در ایجاد ناکامی نقش دارند.

#### ج) عوامل طبیعی:

- ✓ موانع طبیعی با دشوار کردن یا ناممکن ساختن دسترسی فرد به هدف، می‌توانند ارضای انگیزه‌ها را ناکام کنند.

#### د) عوامل فرهنگی و اجتماعی:

- ✓ آداب و رسوم فرهنگی و قوانین و مقررات اجتماعی و ارزش‌های حاکم در یک جامعه می‌تواند افراد را از رسیدن به امیال و آرزوهایشان بازداشته و آنان را دچار ناکامی کند.

#### ه) عامل اقتصادی:

- ✓ نداشتن بضاعت مالی و توان اقتصادی لازم برای گذراندن زندگی، برای افراد جامعه ایجاد اشکال می‌کند.
- ✓ نداشتن درآمد کافی و هزینه بالای زندگی، گرانی و تورم می‌توانند از عوامل ناکامی‌آور برای افراد انسان تلقی شود.

## ۲. واکنش افراد مختلف به ناکامی‌ها:

- ✓ به کسانی که می‌توانند در برابر ناکامی‌های شدید بدون اینکه له شوند، ایستادگی کنند، می‌گویند دارای تحمل ناکامی بالا هستند.
- ✓ تحمل ناکامی عبارتست از توانایی تحمل ناکامی بدون توسل به پاسخ‌های نامناسب.
- ✓ مستقیم‌ترین واکنشی که می‌توان نسبت به واقعیت‌های ناکام‌کننده خارجی نشان داد، آن است که کوشش کنیم آن را کنار گذاشته یا از کنار آن دور شویم.

## ۳. ناکامی شدید:

- ✓ شدت ناکامی را نمی‌توان براساس مانعی که در راه رسیدن به هدف قرار دارد، تعیین نمود.

## ۴. چشیدن طعم ناکامی:

- ✓ مهم این نیست که با ناکامی روبرو نشویم بلکه مهم این است که راه حل آن را پیدا کنیم؛ راه حلی که منطقی بوده و اختلالات رفتاری بدنبال نداشته باشد.

## ۵. تحمل ناکامی:

- ✓ در مفهوم روانکاوی، تحمل و گذشت در برابر ناکامی، مفهومی حد واسط میان اصل لذت و اصل واقعیت است.
- ✓ مفهوم اصلی مهارت در به تاخیر انداختن خشنودی‌ها، جزئی از مفهوم گذشت در برابر ناکامی است.
- ✓ گذشت در برابر ناکامی، توانایی فرد به تحمل ناکامی بوده بدون اینکه سازگاری روانی - زیستی خود را از دست بدهد.
- ✓ هر مانع، تنشی ایجاد کرده و ضرورتاً باید سازگاری روانی - زیستی بوجود آید که کم و بیش تابع درجه گذشت در برابر ناکامی است.
- ✓ به عقیده روزنزوایک، گذشت در برابر ناکامی همان رجحانی است که موجود زنده به تلاش شکست خورده در برابر تلاش‌های موفقیت یافته می‌دهد.

## ۶. ناکامی و پرخاشگری:

- ✓ با توجه به عوامل ناکام‌کننده و شخصیت فرد ناکام شده، پرخاشگری، برآیند ناکامی است.
- ✓ برخی معتقدند که محرومیت، اغلب به پرخاشگری منجر شده و این پرخاشگری ممکن است متوجه فرد بوجود آورنده یا جانشینان وی شود.
- ✓ پرخاشگری ممکن است بسوی خود فرد نیز هدایت شود مانند خودزنی و حتی خودکشی.
- ✓ رفتار پرخاشگری همیشه بعد از محرومیت یا ناکامی ایجاد می‌شود یعنی وجود محرک ناگوار، همیشه منجر به نوعی رفتار پرخاشگرانه می‌شود.
- ✓ پرخاشگری مستقیم، روشی معمولی برای جلوگیری از جریحه‌دار شدن غرور بدلیل محرومیت است.
- ✓ اگر پرخاشگری بجای اینکه بسوی دیگران معطوف شود به جانب خود شخص هدایت گردد، از لحاظ بهداشت روانی خطر بیشتری ایجاد خواهد کرد.
- ✓ پرخاشگری حاصل از ناکامی را می‌توان از طریق مکانیسم دفاعی تصعید (پالایش)، تغییر مسیر داده که هم بنفع فرد باشد و هم بنفع اجتماع.

- ✓ فرضیه ناکامی - پرخاشگری معتقد است که پرخاشگری، واکنش طبیعی در برابر ناکامی است.
- ✓ این نظریه در سال ۱۹۳۹ در دانشگاه ییل مطرح شده و براساس آن، همه اعمال تهاجمی، نتیجه ناکامی است یعنی پرخاشگری می‌تواند معلول هر موقعیت ناخوشایند و ملال‌انگیزی باشد.
- ✓ مهمترین عامل در ایجاد پرخاشگری از میان همه موقعیت‌های ملال‌انگیز، ناکامی است.
- ✓ هرگاه رفتار توام با انگیزش و معطوف به هدف به مانعی برخورد، ناکامی بوجود می‌آید.
- ✓ آزمایش بارکر و لوین، تصویر روشنی از رابطه بین ناکامی و پرخاشگری نشان می‌دهد.
- ✓ ممانعت از یک رفتار هدف‌گرا ممکن است خشم را برانگیزد.
- ✓ خشم، یک هیجان فیزیولوژیکی بوده که اثر آن افزایش دامنه و شدت هر عکس‌العملی است که فرد در آن مورد نشان می‌دهد.
- ✓ شدت رفتار، یکی از خصوصیات پرخاشگری است.
- ✓ تحریک فیزیولوژیکی می‌تواند پاسخ‌های متفاوتی نظیر اندیشیدن در مورد چگونگی حل مشکل، طلب کمک کردن و یافتن راه‌های فرعی ایجاد کند.
- ✓ اینکه فرد در مقابله با پرخاشگری چه پاسخی می‌دهد، تا اندازه‌ای به تجارب اولیه او که از زمان کودکی شروع شده است، بستگی دارد.

## ۷. دیدگاه‌های پیرامون پالایش روانی پرخاشگری:

- ✓ فروید معتقد است اگر انسان اجازه ابراز پرخاشگری نیابد، نیروی پرخاشگرانه، انباشته شده و بشکل خشونت مفرط یا بیماری روانی ظاهر می‌شود.
- ✓ پالایش روانی یا تخلیه، به ۳ صورت توصیه می‌شود که مورد اول از نظر اجتماعی، قابل قبول‌تر است: الف) صرف آن در فعالیت‌های بدنی از قبیل ورزش، ب) اشتغال به پرخاشگری خیالی و غیر مخرب و ج) اعمال پرخاشگری مستقیم، حمله به ناکام‌کننده، صدمه زدن به او، ناراحت کردن و ناسزا گفتن به طرف درگیر.
- ✓ مینیجر معتقد است که بازی‌های رقابت‌آمیز مضر، برای پرخاشگری خیلی رضایتبخش هستند.
- ✓ فستینگر براساس نظریه ناهماهنگی شناختی می‌گوید اظهارات پرخاشگرانه ممکن است نیاز به توجه داشته باشد.
- ✓ فستینگر نتیجه می‌گیرد که خشونت، موجد خشونت است.
- ✓ فستینگر برای کاهش پرخاشگری، تنبیه مشروط کودک، تنبیه نمونه‌های پرخاشگر، پاداش دادن، ارائه نمونه‌های دیگر رفتار و ایجاد هم‌چشمی نسبت به دیگران را عنوان می‌کند.
- ✓ به اعتقاد اتکینسون و هیلیگارد، اگر پرخاشگری سائق باشد (چه فطری و چه مولود ناکامی)، تجلی آن باید اثر پالایشی داشته باشد و از شدت احساسات پرخاشگرانه بکاهد اما چنین نیست.

## تعارض:

- ✓ اگر انسان بخواهد از بین چند انگیزه فقط یکی را برای ارضا انتخاب کند، دچار تعارض یا کشمکش می‌شود.
- ✓ از بین سرچشمه‌های ناکامی، آن که غالباً پایاترین و ریشه‌دارترین ناکامی را در بیشتر افراد ایجاد می‌کند، تعارض انگیزشی است.
- ✓ این نوع ناکامی باعث ۳ نوع تعارض گرایشی - گرایشی، اجتنابی - اجتنابی یا گرایشی - اجتنابی می‌شود.

## ۱. تعارض گرایشی - گرایشی:

- ✓ این تعارض، بین دو هدف مثبت که در یک زمان بطور مساوی جاذب هستند، ایجاد می‌شود.
- ✓ حل تعارضات گرایشی - گرایشی آسان‌تر بوده و رفتار هیجانی کمتری ایجاد می‌کند.

## ۲. تعارض اجتنابی - اجتنابی:

- ✓ در این تعارض، شخص مجبور است از دو موقعیت نامطلوب و ناخوشایند، یکی را انتخاب کرده و هر انتخاب او، منجر به پیامدهای منفی می‌شود.
- ✓ مردم در این تعارض ممکن است وسیله‌ای جز فرار را انتخاب کنند مانند در رویا سپری کردن و تجسم دنیای خیالی، بازگشت به دوران کودکی که به این شیوه رها کردن موقعیت تعارض، برگشت می‌گویند.
- ✓ بسیاری از هیجانات شدید در اثر تعارضات اجتنابی - اجتنابی بوجود می‌آیند.

## ۳. تعارض گرایشی - اجتنابی:

- ✓ در این تعارض، فرد باید بین یک هدف منفی و یک هدف مثبت، یکی را انتخاب کند.
  - ✓ اینگونه تعارضات غالباً مشکل حل می‌شوند زیرا شخص بوسیله یک هدف، هم جذب و هم دفع می‌شود.
  - ✓ همانند تعارضات اجتنابی - اجتنابی، نوسان در تعارضات گرایشی - اجتنابی نیز رایج است.
  - ✓ واکنش‌های هیجانی از قبیل ترس، خشم و نفرت معمولاً با تعارضات گرایشی - اجتنابی همراه می‌شوند.
- تعارض عقلی یا تعارض دوسوگرایی زمانی بوجود می‌آید که فرد، گرایش مثبت و منفی را همزمان نسبت به یک شخص دارد که این تعارض، بسیار مخرب است.
- این تعارض اغلب در فشار عقلی بوجود می‌آید.

## ۴. تعارضات گرایشی - اجتنابی چندگانه:

- ✓ در این تعارض، فرد با چندین هدف دارای جاذبه‌های مثبت و منفی سر و کار دارد.
- ✓ این جاذبه‌ها که موانع رسیدن به هدف هستند، معمولاً بصورت درونی در می‌آیند و معمولاً ارزش‌های اجتماعی که شخص دریافت کرده است، ناشی می‌شوند.
- ✓ معمولاً موانع درونی شده، همان ارزش‌های اجتماعی هستند که وجدان را می‌سازند.
- ✓ معمولاً کنار آمدن با موانع درونی، مشکل‌تر از موانع بیرونی است.
- ✓ واکنش‌های هیجانی حاصل از تعارضات گرایشی - اجتنابی که موانع درونی در آن نقش بازی می‌کنند، ریشه بسیاری از مشکلات رفتاری را تشکیل می‌دهند.
- ✓ اگر ما به تعارضات خودمان و موانع درونی شده‌ای که آنها را بوجود می‌آورند بینش پیدا کنیم، شاید خوشحال‌تر شویم و در زندگی خود، پریشانی روانی کمتری کسب کنیم.

## ۵. نتایج تعارضات حل نشده:

- ✓ وقتی فرد در حالت تعارض روانی قرار می‌گیرد و نمی‌تواند تصمیم بگیرد کدام راه را از بین دو راه متفاوت انتخاب کند، به اختلالات رفتاری دچار می‌شود.
- ✓ هر وقت موجود زنده بین دو انگیزه درونی که تقریباً فشار یکسانی دارند گرفتار شود، به تعارض مبتلا می‌گردد.



- ✓ تعارض علاوه بر اختلالات رفتاری، عوارض روان - تنی نیز به همراه دارد.
- ✓ عوارض روان - تنی، بیماری های جسمی هستند که در اثر عوامل روانی مخصوصا در اثر اضطراب بوجود می آیند.

### فشار روانی (استرس):

- ✓ وقتی یک تعارض برای مدتی باقی مانده و برای آن راه حلی پیدا نمی شود، باعث تنش هیجانی مزمن شده که بعنوان فشار یا استرس از آن یاد می شود.
- ✓ فشار روانی عبارتست از هر وضع یا پیشامدی که بدن را به استفاده از منابع و تولید انرژی بیشتر از معمول وادار کند.
- ✓ سلیه که او را پدر تحقیقات درباره فشار روانی می دانند، می گوید فشار روانی عبارتست از مجموعه واکنش های غیر اختصاصی جاندار در مقابل هر نوع تقاضای سازگاری از آن.
- ✓ فشار روانی عبارتست از یک واکنش جسمی که بدنبال یک تحریک درونی (شناختی) یا بیرونی (محیطی) بوجود می آید.
- ✓ سلیه از اولین کسانی بود که رابطه بین فشار روانی و بیماری را توجیه کرده و فشار روانی را به درجه سوخت و ساز بدن بر اثر فشارهای زندگی تعریف کرد.

### ۱. فشارهای روانی (محرک های تنش آور روانی):

- ✓ علل فیزیکی، محیطی و اجتماعی حالت استرس یا فشار روانی را استرسور یا محرک تنشزا می گویند.
- ✓ حالت فشار روانی درونی بمحض آنکه بوسیله محرک های تنشزا ایجاد شد، می تواند به پاسخ های گوناگون بیانجامد.
- ✓ عوامل تنشزا، محرک هایی را نشان می دهند که هنگام ارائه آنها، احتیاج به چند شکل از سازگاری و تطابق وجود دارد.
- ✓ فشار روانی هم بوسیله محرکات فیزیکی خارجی مثل گرما و سرما می تواند بوجود آید و هم بوسیله محرکات درونی مثل گیرنده های داخلی درد یا شناخت هایی که شامل افکار و احساسات هستند.

### ۲. فشارهای روانی مفید و زیان بار:

- ✓ فشارهای روانی به ۲ دسته فشارهای روانی مفید و فشارهای روانی زیان بار تقسیم می شوند.
- ✓ سلیه معتقد است فشار روانی، یک پاسخ غیر اختصاصی است که بدن در مقابل شرایطی که با آن مواجه می شود، از خود نشان می دهد.
- ✓ از نظر وی، فشار روانی از نظر ماهیت، اختصاصی است ولی منشا غیر اختصاصی دارد.
- ✓ فشارهای مثبت به همان اندازه محرک های تنشزای منفی می توانند موجب ایجاد پاسخ فشارزا شوند.
- ✓ تنشزاها بیشتر جنبه فردی و شخصی دارند یعنی همه محرکات فشارزا در تمام افراد نمی توانند پاسخ استرسی یکسان ایجاد کنند.
- ✓ در تعریف سلیه، هر نوع تقاضای سازگاری از ارگانیزم، استرس آور یا تنشزا تلقی می شود.
- ✓ وجود فشار روانی برای بقا و زندگی ضروری است.

### ۳. انواع فشار روانی:

- ✓ به ۳ دسته استرس های فیزیولوژیک، پاتولوژیک و روانی تقسیم می شوند.
- ✓ استرس های فیزیولوژیک مثل بی خوابی یا خستگی مفرط بر اثر کار زیاد یا نخوردن غذا بمدت طولانی است.
- ✓ استرس های پاتولوژیک مانند خستگی عصبی، جراحی شدن، زایمان و عفونت های داخلی است.

✓ استرس‌های روانی مانند حالات هیجانی شدید و ناگهانی، نگرانی‌های طولانی و عدم هماهنگی در زندگی زناشویی است.

#### ۴. مدل‌های ۳ گانه فشار روانی:

- ✓ ۳ مدل عمده محرک، پاسخ و شناختی در خصوص فشار روانی مطرح شده است.
- ✓ در مدل محرک، فشار روانی را از دیدگاه یک محرک مطرح کرده و تغییر طرز زندگی بعنوان پیش شرط در بروز بیماری‌های ناشی از فشار روانی محسوب می‌شود.
- ✓ در جدول فشار روانی هر حادثه، دارای امتیازی بوده و اگر امتیازات فرد در سال گذشته کمتر از ۱۵۰ باشد، بمعنای تغییر اندک و اگر بین ۱۵۰ تا ۳۰۰ باشد، به احتمال ۵۰٪ فرد تا حدود ۲ سال آینده با مشکلاتی در زمینه سلامتی روبرو شده و چنانچه بیش از ۳۰۰ باشد، امکان بیماری تا ۸۰٪ افزایش می‌یابد.
- ✓ در مدل پاسخ که مربوط به دیدگاه سلیه است، فشار روانی به مفهوم پاسخ فرد در مقابل عامل فشارزا تلقی می‌شود.
- ✓ از نظر وی، فشار روانی یک عکس‌العمل فیزیولوژیکی یا روانشناختی به عامل فشارزا است.
- ✓ در مدل شناختی، تفکر و شناخت بعنوان میانجی بین محرک و پاسخ عمل می‌کند یعنی فرد پس از دریافت محرک و تحلیل ذهنی آن، بر این اساس که قدرت محرک بالاتر یا پایین‌تر از توان فرد باشد، پاسخ لازم را ارائه می‌کند.
- ✓ مالیم و بیرچ نیز مدل‌های فیزیولوژیک، برانگیختگی، محرکات روانشناختی، تبادلی و تعاملی و مدل جنبه کلی را بعنوان مدل‌های فشار روانی مطرح کرده‌اند.
- ✓ در مدل فیزیولوژیک، تغییرات فیزیولوژیک در پاسخ به فشار روانی، همانند هستند و این تغییرات را سلیه، نشانگان سازش عمومی نامگذاری کرده و ۳ مرحله پاسخ را تحت عنوان آگاهی از خطر، مقاومت و خستگی و فرسودگی معین کرد.
- ✓ مدل برانگیختگی، یک مدل غیر اختصاصی برای فشار روانی بوده و برانگیختگی برای بالا بردن سطح عمومی عملکرد فرد تا حد بهینه سودمند است اما حد نهایی برانگیختگی، تولید فشار روانی می‌کند.
- ✓ عملکرد فرد تا سطح بهینه برانگیختگی افزایش می‌یابد و اگر برانگیختگی به سطوح بالاتری افزایش یابد، عملکرد کاهش یافته و ممکن است فشار روانی رخ دهد.
- ✓ یک سطح بالاتری از برانگیختگی برای یک تکلیف ساده و کسل کننده ضرورت دارد در حالی که سطح نسبتاً پایین‌تری از برانگیختگی برای تکلیف پیچیده‌تر، بهتر است.
- ✓ مفهوم برانگیختگی بعنوان یک مدل از فشار روانی، کاربرد محدودی دارد.

#### ۵. مدل محرکات روانشناختی:

- ✓ کاگان و لوی، مدل محرکات روانشناختی را پیشنهاد کردند.
- ✓ این محرکات، فرد را برای کنار آمدن با فشار روانی آماده می‌کنند و وسعت درگیر شدن و کنار آمدن، به تفاوت‌های ژنتیکی و تجربه‌های یادگیری افراد بستگی دارد.
- ✓ مدل تبادلی کاکس و مک کی پیشنهاد کرد که فشار روانی معلول یک تبادل پویا بین فرد و محیط است.
- ✓ اهمیت مدل فوق، ارزیابی شناختی فرد از تقاضاهای ادراک شده خویش است و اینکه چگونه می‌تواند با توانایی ادراک شده خود، با این تقاضاها برخورد نماید.
- ✓ فشار روانی نتیجه سنگین‌تر بودن تقاضاهای ادراک شده در مقایسه با توانایی ادراک شده فرد است.

- ✓ مدل تعاملی فشار روانی توسط لازاروس ارائه شده و در آن، ادراک فرد از توانایی و ظرفیت خود در تعامل با ارزیابی شناختی فرد از تهدید است.
- ✓ عدم تناسب بین توانایی و تهدید موجود، به فشار روانی منجر می‌شود.
- ✓ لازاروس به نقش ناکامی و تعارض درون فردی در وخیم‌تر شدن فشار روانی نظر داشت.
- ✓ مدل جنبه عمومی فشار روانی توسط بهر و نیومن ارائه شده و بیش از ۱۵۰ متغیر در ارتباط با فشار روانی تعیین کردند.
- ✓ آنها به استرس‌های ناحیه‌ای پرداخته و سازمان مورد اشاره آنها برای مدل خود، محیط‌های کاری است.
- ✓ این مدل، شناخت مجددی از تغییرات را فراهم ساخته که در طول زمان و یا از طریق پسخوراند رخ می‌دهند.

## ۶. پاسخ به فشار روانی:

- ✓ پاسخ‌های فرد به ۳ گروه روانشناختی، رفتاری و فیزیولوژیکی تقسیم می‌شود.
- ✓ برخی از پاسخ‌های روانشناختی عبارتست از تغییر در عملکردهای شناختی، تغییر در خودپنداره، تغییر در واکنش‌های هیجانی و ناامیدی نسبت به آینده.
- ✓ پیش‌بینی بلاخیزی و بلاانگیزی حادثه، یکی از پاسخ‌های شناختی معمولی در رویارویی با فشار روانی بوده که بمعنی تمرکز بر ارزیابی پیش از پیامدهای بالقوه رویدادهای منفی است.
- ✓ عمده‌ترین پاسخ‌های فیزیولوژیک عبارتست از تغییرات بیوشیمیایی در عملکرد عصبی غدد داخلی، تغییر در مکانیسم‌های ایمنی و تغییر در فعالیت سیستم‌های بدنی.
- ✓ پاسخ‌های رفتاری شامل پاسخ‌های آشکار به فشارها مانند پرخاشگری، حالات عصبی و پر فشار، خواب آشفته، گرفتگی عضلانی و صدای لرزان است.

## ۷. شخصیت سنخ الف:

- ✓ فریدمن و روزمن، عوامل روانی که سبب افزایش شدید آسیب‌پذیری در برابر حملات قلبی شده را کشف کرده و این عامل روانی را رفتار نوع A نامیده‌اند.
- ✓ اگر شخص خیلی پر انرژی، رقابت‌جو، جاه‌طلب، بی‌حوصله و ستیزه‌جو باشد، احتمالاً آثار فشار روانی شدت پیدا می‌کند.
- ✓ این افراد بطور دائم عصبانی می‌شوند، تند تند حرف می‌زنند، احساس فوریت کرده و اغلب به مسئولیت‌های خود می‌اندیشند.
- ✓ شخصیت سنخ B در مقابل A بوده و شخصیت‌هایی آرام، راحت و بدون تنش هستند.
- ✓ دو عنصری که شخصیت‌های نوع A داشته و می‌توان با اجرای آزمون روانی یا انجام مصاحبه کلینیکی به آن دست یافت این است که الف) سعی دارند در زمان بسیار محدود، فعالیت زیاده از حد انجام دهند و ب) احساس خشم و عناد سیالی در وجود او در جریان است.
- ✓ در افراد شخصیت نوع A، کورتیزول (۴۰ برابر) و اپی نفرین بیش از افراد شخصیت نوع B است. همچنین جریان خون در عضلات افراد شخصیت نوع A ۳ برابر افراد شخصیت نوع B است.
- ✓ ویلیامز نتیجه می‌گیرد افراد سنخ A در شرایط عادی نیز چنان رفتار می‌کنند که گویی خطر بزرگی آنها را تهدید کرده و باید در حالت بسیج باشند.
- ✓ برای تغییر رفتار سنخ A دو روش کلی و اختصاصی وجود دارد.

- ✓ در روش کلی، تجویز رژیم غذایی، برنامه ورزشی و دارویی مناسب و گروه درمانی است.
- ✓ روش اختصاصی تنها آن گروه از رفتارهای سنخ A را هدف قرار می دهد که احتمالا علت بیماری قلبی هستند.

## ۸. واکنش ستیز و گریز:

- ✓ دستگاه سمپاتیک بدن در مواجهه با فشار روانی به فعالیت می پردازد.
- ✓ در مراحل اول تکامل انسان، دستگاه عصبی خودکار برای رویارویی با فشار روانی، دو سائق جنگ و گریز را راه می انداخت.
- ✓ در شرایط امروز، واکنش فرار یا مبارزه دستگاه عصبی خودکار، یک واکنش غیر انطباقی بحساب می آید.

## ۹. سیستم عصبی خودمختار، غدد فوق کلیوی و فشار روانی:

- ✓ بیشتر دستگاه های خودمختار بدن از هر دو بخش سمپاتیک (سینه ای - کمری) و پاراسمپاتیک (جمجمه ای - خاجی) تارهای عصبی دریافت می کنند.
- ✓ غدد عرق و عضلات راست کننده موها و اغلب عروق خونی فقط از سیستم سمپاتیک عصب می گیرند.
- ✓ عمل سمپاتیک، گسترده و همراه با بسیج و مصرف انرژی است در حالی که عمل پاراسمپاتیک معمولاً محدود و موضعی و همراه با ذخیره انرژی است.
- ✓ بخش پاراسمپاتیک در هر زمان بر یک عضو خاص اثر می گذارد.
- ✓ اگر بخش سمپاتیک را بعنوان بخش مسلط در جریان فعالیت های شدید و برانگیخته محسوب کنیم، پاراسمپاتیک را می توانیم بعنوان بخش مسلط دوره آرامیدگی تلقی کنیم.
- ✓ بخش سمپاتیک در مواقع ترس و هیجان فعالیت بارز دارد در حالی که یکی از نشانه های پاراسمپاتیکی نیز ترس شدید و تخلیه غیر ارادی مثانه و روده است.
- ✓ یکی از بارزترین مشخصات سیستم عصبی خودمختار، سرعت عمل آن در تغییر دادن اعمال احشایی است.
- ✓ این سیستم در ۳ تا ۵ ثانیه می تواند سرعت ضربان قلب را به ۲ برابر افزایش داده و فشار شریانی را در ظرف ۴ تا ۵ ثانیه بقدری کاهش دهد که منجر به غش شود.
- ✓ پایانه های عصب های پاراسمپاتیک، استیل کولین و قسمت اعظم پایانه های عصب های سمپاتیک، نوراپی نفرین ترشح می کنند. استیل کولین و نوراپی نفرین به ترتیب نوروترانسمیترهای پاراسمپاتیکی و سمپاتیکی نامیده می شوند.
- ✓ هنگامی که بخش سمپاتیک موجب بروز اثرات تحریکی در یک اندام خاص می شود، پاراسمپاتیک غالباً بر روی آن اندام اثر مهاری می گذارد.
- ✓ تحریک اعصاب قسمت مرکزی غدد فوق کلیوی، موجب آزاد شدن مقادیر زیادی اپی نفرین و نوراپی نفرین می شود که دارای همان اثرات تحریک مستقیم سمپاتیک در اندام های مختلف هستند فقط ۵ تا ۱۰ بار طولانی تر.
- ✓ تنها اختلاف قابل ملاحظه، مربوط به اپی نفرین موجود در ترشح مغز غدد فوق کلیوی است که سرعت متابولیسم و برون ده قلبی را بیشتر از تحریک مستقیم سمپاتیک افزایش می دهد.
- ✓ وقتی بخشی از سیستم سمپاتیک تحریک می شود، اندام های مختلف هم بوسیله اعصاب سمپاتیک و هم بوسیله اپی نفرین و نوراپی نفرین تحریک می شوند.
- ✓ افزایش سرعت سوخت و ساز سلول های بدن تحت تاثیر اپی نفرین و نوراپی نفرین است.

- ✓ هنگام تحریک دستگاه سمپاتیک، تخلیه عمومی از چندین راه، توانایی بدن را برای انجام فعالیت شدید عضلانی افزایش می‌دهد که عبارتست از: الف) افزایش فشار خون، ب) افزایش جریان خون به عضلات فعال و کاهش آن از اندام‌هایی نظیر لوله گوارش و کلیه، ج) افزایش سرعت سوخت و ساز سلول‌های بدن، د) افزایش غلظت گلوکز خون، ه) افزایش گلیکوژنولیز عضله، و) افزایش قدرت عضله، ز) افزایش فعالیت روانی و ح) افزایش سرعت انعقاد خون.
- ✓ هدف سیستم سمپاتیک، تامین فعالیت اضافی برای بدن در حالات فشار روانی است که این پدیده را واکنش فشار روانی سمپاتیک می‌نامند.
- ✓ در حالت خشم و غیظ که بطور عمده بر تحریک هیپوتالاموس بروز می‌کند، علائم از طریق تشکیلات مشبک (سیستم تورینه‌ای) و نخاع به طرف پایین رفته و باعث تخلیه وسیع سمپاتیک شده که به این پدیده، واکنش هشدار دهنده سمپاتیک می‌گویند که غالباً، ستیز یا گریز نیز نامیده می‌شود.

#### ۱۰. نشانگان انطباق (سازگاری) کلی:

- ✓ سلیه، پاسخ بدن به محرک‌های تنش‌زا را با اصطلاح نشانگان انطباق کلی بیان کرد که شامل ۳ مرحله است: الف) واکنش آگاهی از خطر، ب) مرحله مقاومت و ج) مرحله فرسودگی.
- ✓ واکنش آگاهی از خطر، اساساً یک پاسخ اضطراری بدن است.
- ✓ اگر محرک تنش‌زای حاضر ادامه داشته باشد، مرحله مقاومت آغاز می‌شود.
- ✓ در مرحله مقاومت، پاسخ هورمونی نقش مقاومت در برابر محرک تنش‌زا را به‌عهده داشته که به محور آدرنوکورتیکوتروپیک معروف است.
- ✓ هورمون آدرنوکورتیکوتروپیک (ACTH) بوسیله غده هیپوفیز ترشح می‌شود که مقدار آن توسط عامل رهاساز کورتیکوتروپین که در هیپوتالاموس ساخته می‌شود، کنترل می‌گردد.
- ✓ هورمون ACTH، سلول‌های لایه بیرونی غده آدرنال را تحریک کرده تا هورمون‌ای کورتیکوئید مثل کورتیزول را ترشح کند.
- ✓ کورتیزول به بدن اجازه می‌دهد مدت‌های طولانی در طول مرحله مقاومت بصورت سازگارانه با محرک‌های تنش‌زا مقابله کند.
- ✓ بالا بودن بلندمدت سطح کورتیزول می‌تواند باعث افزایش خون و کاهش تولید گلبول‌های سفید شود.
- ✓ در مرحله فرسودگی، استعداد بدن برای پاسخ دادن به محرک‌های تنش‌زای پیاپی و جدید، شدیداً به مخاطره می‌افتد.

#### ۱۱. فشار روانی و فرضیه بحران:

- ✓ بحران‌های زندگی که از تنوع و گستردگی زیادی برخوردارند، تعادل جسمی و روانی انسان‌ها را برهم می‌زنند.
- ✓ میلانی فر معتقد است که تحمل کردن فشارها، ضربه‌ها، شوک‌ها و تحریکات عصبی، نشانگان سازش کلی و عمومی یا نشانگان واکنش به فشار را پدید می‌آورد.
- ✓ روانکاوان معتقدند که مکانیسم‌های دفاعی من، فعالیت‌های لازم را برای برگشت تعادل به هم خورده انجام می‌دهند.
- ✓ مرحله اعلام خطر، دارای دو مرحله است: الف) مرحله شوک که شامل مجموعه علائمی است که از تغییرات تعادل بدن بعلت بی‌کفایتی گردش خون در اثر انقباض عروق محیطی ناشی شده و با ۳ علامت نقصان فشار خون شریانی، نقصان درجه حرارت بدن و نقصان حس همراه بوده که مرحله اختلال مکانیسم تعادل و غیر فعال است و ب) مرحله ضد شوک

که شامل پدیده‌های دفاعی و فعال بدن برای استقرار مجدد وضع ثابت و متعادل بوده و یک مرحله فعال یا ترمیم تعادل است.

✓ در مرحله اعلام خطر و شوک، سقوط فشار خون و سفتی عروق باعث تحریک غدد فوق کلیوی و در نتیجه ترشح آدرنالین و نورآدرنالین می‌شود.

✓ نورآدرنالین، نقصان فشار خون شریانی را جبران کرده و آدرنالین سبب تحریک هیپوتالاموس می‌شود.

✓ هیپوتالاموس بصورت بازتابی موجب تحریک هیپوفیز قدامی و ترشح هورمون ACTH می‌شود.

✓ بعد از مرحله فوق، نوبت مرحله ضد شوک رسیده و هورمون ترشح شده باعث تحریک قشر فوق کلیوی شده که باعث ترشح کورتیزول می‌شود که یک مرحله عصبی - هورمونی است.

✓ مرحله مقاومت بعد از مرحله ضد شوک بوده که بر ترشح کورتیزول افزوده شده و در نتیجه انهدام نسوج لنفاوی و تجزیه لنفوسیت‌ها صورت گرفته که باعث ایجاد گاماگلوبولین می‌شود.

✓ گاما گلوبولین، بدن را در مقابل تهاجمات بعدی آماده می‌کند.

✓ پیدایش مرحله مقاومت، تابع انرژی سازش بدن بوده که باعث پدید آمدن دوره نقاهت و ترمیم بافت‌های آسیب‌دیده بعثت ترشح هورمون‌ها شده و سپس مرحله خستگی و از بین رفتن تعادل آغاز می‌شود.

✓ اگر مرحله خستگی زیاد یا شدید باشد، مقاومت و انرژی سازشی بدن از بین رفته و منجر به اختلال در سیستم‌های جسمانی و عصبی - روانی می‌شود.

✓ واکنش‌های روانی در ۴ مرحله رخ می‌دهد: الف) پیدایش هیجان و تحریک سیستم عصبی، ب) افزایش شدت هیجان و ایجاد یک حالت بی‌تفاوتی نسبی یا کامل، ج) ظهور هیجان در سیستم‌های مختلف بدن و د) در صورت شکست در مبارزه، اختلالات و از هم پاشیدگی شخصیت و در کل، از بین رفتن تعادل.

## ۱۲. مداخله در بحران‌های ناشی از فشار روانی:

✓ دخالت در بحران‌های زندگی، در واقع یک نوع پیشگیری ثانویه بوده که با تشخیص فوری بحران و درمان زودرس همراه است.

✓ کاپلان، ناقلین را افرادی نامید که بیمار نیستند اما بعثت ارتباط ناجور در محیط زندگی اجتماعی و نداشتن روابط عاطفی در برخوردها و تماس‌ها، بسیار حساس و آسیب‌پذیر هستند.

✓ کاپلان برای آماده ساختن این افراد، ۲ مرحله را بکار برد: الف) مرحله درک و آگاهی و شناخت و ب) واکنش عاطفی و تجربی.

✓ در مرحله اول که به آن راهنمایی نیز می‌گویند، معمولاً بصورت گروهی انجام شده و درباره مشکلی که شخص با آن روبرو خواهد شد، بحث می‌شود.

✓ مرحله دوم که تلقیح عاطفی نیز نامیده می‌شود، شخص را در یک سری اتفاقات و فشارهای روانی سبک و سنگین قرار داده به حدی که قادر باشد کم‌کم آنها را تحمل کرده و بر آنها مسلط شود (واکسیناسیون).

## فصل هشتم: جو عاطفی خانواده، مهر و محبت و اعمال قدرت والدین

- خانواده، اولین پایه‌گذار شخصیت، ارزش‌ها و معیارهای فکری کودک بوده و نقش مهمی در تعیین سرنوشت، سبک و خط مشی زندگی او دارد.
- خانواده، یک واحد اجتماعی بوده و ارزش‌ها و معیارهای اجتماعی از طریق آن، به کودک منتقل می‌شود.
- خانواده یکی از اساسی‌ترین نهادهای اجتماعی بوده و در مراحل اولیه رشد کودک، مهد پرورش وی بشمار می‌رود.
- کودک اولین تجارب خود را برای همزیستی با دیگران در خانواده بدست می‌آورد.
- خانواده، نخستین محیط زندگی فرد بوده و الگوی کوچکی از الگوی وسیع‌تر جامعه بشمار می‌رود.

### جو عاطفی خانواده:

- ✓ نحوه ارتباط و طرز برخورد افراد یک خانواده و شرایط عاطفی حاکم بر آن، جو خانواده را تشکیل می‌دهد.

#### ۱. جو عاطفی استبدادی:

- ✓ در این خانواده‌ها، معمولاً رشد بچه‌ها محدود بوده و یک نفر (معمولاً پدر)، حاکم بر اعمال و رفتار دیگران است.
- ✓ در این خانواده، فقط دیکتاتور تصمیم می‌گیرد، هدف تعیین می‌کند، راه نشان می‌دهد و ...
- ✓ برای هر پدیده باید در زمان خود پدیده تصمیم گرفته شود.
- ✓ مشاوره و همکاری افراد یک خانواده با یکدیگر برای حل مشکل جمعی و فردی، مفیدترین و موثرترین راهی است که می‌توان از آن استفاده کرد.
- ✓ در محیط استبدادی، ترس و وحشت بر افراد غلبه دارد.
- ✓ بچه‌هایی که در محیط مستبدانه پرورش می‌یابند، در ظاهر حالت تسلیم، اطاعت و تمکین از خود نشان می‌دهند اما در واقع، دچار اضطراب و هیجان منفی هستند.
- ✓ این افراد در مقابل دیگران، حالت خصومت و دشمنی داشته و به بچه‌های دیگر آزار می‌رسانند.
- ✓ این افراد معمولاً متعصب بوده، از بسر بردن با دیگران عاجزند و در زمینه عاطفی و اجتماعی رشد کافی ندارند.
- ✓ بعلت نداشتن اعتماد بنفس، از قبول مسئولیت خودداری کرده و نسبت به بزرگسالان، بدبین هستند.

#### ۲. جو عاطفی آزادی بدون قید و شرط (سهل‌گیر):

- ✓ در این خانواده، در ظاهر، آزادی حکمفرماست و منظور از آزادی این است که هر فرد خانواده، هر کاری که درست تشخیص می‌دهد را انجام داده و بنظر و منافع دیگری اهمیتی نمی‌دهد.
- ✓ بجای منطق و خیر و نفع خانوادگی، تمایلات فردی به ذهن افراد حکمفرمایی می‌کند.
- ✓ در چنین خانه‌ای، هرج و مرج بر روابط خانواده حاکم است.
- ✓ افرادی که از تمایلات خود پیروی می‌کنند، غالباً در عالم خیال بسر برده و از برخورد با واقعیت‌های زندگی خودداری می‌کنند.
- ✓ افراد چنین خانواده‌ای، بی‌بند و بار، لابلایی، سهل‌انگار، خودخواه و بی‌هدف هستند، ملاک و میزانی برای کنترل رفتار خود نداشته، احساس مسئولیت نمی‌کنند، قادر به زندگی اجتماعی نبوده، نمی‌توانند با دیگران بسر برند و اغلب در زندگی با شکست روبرو می‌شوند.



### ۳. جو عاطفی آزادمنشانه (دموکراتیک):

- ✓ منظور از جو عاطفی دموکراسی یعنی برقراری عاقلانه‌ترین و انسانی‌ترین راه زندگی در بین افراد یک خانواده است.
- ✓ در چنین خانواده‌ای، اصل بر آن است که بزرگ و کوچک در مسائل مربوط به خود، صلاحیت اظهارنظر داشته و در تصمیماتی که مربوط به کار آنهاست و در وضع آنها موثر است، باید شرکت داشته باشند.
- ✓ در این خانواده، پیروی از روش عقلانی، مبنا و ملاک کار را تشکیل داده و همه چیز باید از روی سنجش و خرد صورت گیرد.
- ✓ یکی دیگر از ویژگی‌های این خانواده، همکاری اعضای آن با یکدیگر است.
- ✓ ویژگی عمده این خانواده، احترامی است که اعضای خانواده نسبت به یکدیگر رعایت می‌کنند.
- ✓ همکاری، اساس زندگی و فعالیت افراد این خانواده را تشکیل می‌دهد.
- ✓ انضباط بمعنی تملک نفس و کنترل و هدایت اعمال خود است.
- ✓ این کودکان در اجتماع، از سازگاری خوبی با دیگران برخوردارند.

### محبت والدین:

- ✓ از مهمترین عوامل در تربیت فرزندان و از اصول مهم بهداشت روانی کودکان، سیر کردن آنها از مهر و محبت است.
- ✓ اثر محبت در رشد روانی فرزندان مانند اثر نور و حرارت در رشد دانه گیاهان است.
- ✓ یکی از تفاوت‌های اساسی میان خانواده و جامعه در این است که در جامعه، قانون حکومت می‌کند ولی در خانواده، باید مهر و عاطفه و محبت حاکم باشد.
- ✓ محبتی که فرزندان در خانواده دریافت می‌کنند، موجب آرامش روانی آنها شده و همین آرامش روانی، آنها را از بسیاری از انحرافات باز می‌دارد.
- ✓ کودکانی که در سال‌های اول زندگی از محبت والدین محروم باشند، در خانه احساس ناامنی کرده، از زندگی لذت نمی‌برند، اغلب سرد و خشک و نسبت به دیگران بی‌مهر بوده و کمتر به اصول اخلاقی مقید هستند.
- ✓ گاهی بچه‌های مطرود یا محروم از محبت والدین، دچار بیماری‌های روان‌تنی می‌شوند مانند آلرژی‌ها.
- ✓ بچه‌هایی که دچار تب خاصی می‌شوند و یا گرفتار ناراحتی‌های پوستی یا تنگی نفس می‌شوند، اغلب از طرف والدین طرد شده یا مدتی از آنها دور بوده‌اند.
- ✓ گاهی زن و شوهر نمی‌توانند احتیاجات عاطفی یکدیگر را تامین کرده و روی این اصل، بچه را مرکز عواطف و احساسات خود قرار می‌دهند.

### نقش اساسی محبت مادر:

- ✓ در میان اعضای خانواده، مادر نخستین شخصی است که با کودک، رابطه مستقیم دارد.
- ✓ رابطه فوق در ابتدا، یک رابطه زیستی و زیست‌شناختی است که بتدریج به روابط روانشناختی و جامعه‌شناختی منجر می‌شود.
- ✓ مادر اولین فردی است که نیازهای زیستی و فیزیولوژیک کودک را ارضا کرده و برای سلامت و رشد او می‌کوشد.



- ✓ بچه محروم از محبت مادر، دارای این علائم است: کندی در تکلم، کاهش در بهره هوشی، کمی فعالیت، تعویق رشد و نمود بدنی، اختلال عاطفی، پرخاشگری، اختلال حواس و پدر یا مادر ناشایسته‌بار آمدن.
- ✓ کودک، نخستین درس محبت یا نفرت را از خانواده مخصوصاً مادر خود یاد می‌گیرد.
- ✓ کودک ۳ امر مهم نظم، انضباط و نظافت را مستقیماً از خانواده و مخصوصاً مادر یاد می‌گیرد.
- ✓ مادر، نخستین گذرگاه کودک به زندگی اجتماعی است.
- ✓ یک زن وقتی در نقش مادری مهارت خواهد یافت که به کودک، علاقه‌مند بوده و او را از مهر و محبت و حفظ سلامت برخوردار کند.
- ✓ علت بیشتر اختلالات عاطفی و ناراحتی‌های کودکان، محرومیت از محبت مادری است.
- ✓ کودکان زیر ۲ سال وقتی از مادر خود جدا شوند یعنی احتیاج تعلق خاطرشان ارضا نشود، به اضطراب و آشفتگی دچار شده که بصورت واکنش‌های یا پاسخ‌های ناسازگار از آنها تعبیر می‌کنند مانند کج خلقی، بی‌عاطفگی و ...

### اعمال قدرت:

- ✓ محبت و قدرت در تربیت کودک، متناقض نبوده و در جهت رشد کودک و تسهیل در شکوفایی شخصیت او، مکمل یکدیگر هستند.
- ✓ یکی از واکنش‌ها در برابر کمبود احساس امنیت و وجود قدرت سالم در خانواده، گرویدن به گروه است.
- ✓ انگیزه نوجوان از گرویدن به گروه، بیشتر جستجوی امنیت از طریق پیوستن به منبع قدرتی بوده که در خانواده نیافته است.
- ✓ نوجوان بوسیله همانندسازی با رؤسا، در جستجوی اثبات وجود و امنیت عاطفی و زور و قدرت است.

### ۱. علائم ناشی از کمبود اعمال قدرت:

- ✓ ویژگی مجموعه علائم ناشی از کمبود اعمال قدرت در این است که هم در ساخت شخصیت و هم در نحوه برقرار ساختن ارتباط با دنیای خارج، بازتاب می‌کند.
- ✓ هنگامی که والدین، شخصیتی پارانوئیدی داشته باشند، کودکان نیز اغلب، منشی چون آنان پیدا کرده و تعارض و پرخاشگری را با تعارض و پرخاشگری پاسخ می‌دهند.
- ✓ محبت فراوان مادر که نتیجه انباشت محبت و اعمال قدرت در وی است، محبتی اسیرکننده بوده و نمی‌تواند آن محبت سازنده‌ای باشد که به پرورش یک فرد مستقل و متکی به خود کمک می‌کند.
- ✓ کودکانی که در شرایط نه متکی و نه مستقل بار می‌آیند، یا به عقب‌ماندگی عاطفی دچار شده و یا در حالت کودکی باقی می‌مانند اما مشکل بزرگ و اساسی آنان، ناپختگی یا عدم بلوغ عاطفی بوده که در مورد اول، عقب‌ماندگی عاطفی از توقف رشد و در مورد دوم، بازگشت به مراحل اولیه رشد عاطفی را در پی دارد.
- ✓ دختران بیش از پسران در معرض عقب‌ماندگی عاطفی هستند و ناپختگی عاطفی در مردها بیشتر به چشم می‌خورد.
- ✓ ویژگی بارز افراد مبتلا به عقب‌ماندگی عاطفی، احساس فقدان امنیتی بوده که از درون ناشی می‌شود.

## فصل نهم: ساختار خانواده و مسائل آن

- چگونگی رابطه بین فرزندان و خانواده به ۳ دسته اصلی تقسیم می‌شود: الف) بی‌توجهی، ب) حمایت افراطی و ج) ارتباط و توجه متعادل.
- حمایت افراطی از فرزند یا بی‌توجهی به آن ممکن است معلول ناخواسته بودن فرزند باشد.
- وظیفه والدین در قبال فرزندان، برقراری رابطه‌ای صمیمی و موزون است.

### فضای مناسب رشد روانی:

- ✓ خانواده بعنوان نخستین نهاد زندگی اجتماعی، نخستین فضای رشد اجتماعی و روانی کودک است.

### صداقت در خانواده:

- ✓ کودکان در تشخیص بی‌صداقتی در بزرگسالان، درکی قوی داشته و نارسایی‌های استدلال و سفسطه را از هم زود تشخیص می‌دهند.
- ✓ وعده‌هایی نظیر شاید برویم یا اگر شد می‌خرم، اعتماد کودک را متزلزل کرده و باور آن را نسبت به والدین کم می‌کند.
- ✓ نشان دادن اعتماد به کودکان باعث می‌شود که آنها تصور خوبی از خویشتن داشته و سعی کنند این تصور در عالم واقع هم وجود داشته باشد.

### آموزش همکاری:

- ✓ همکاری، بنیاد روابط اجتماعی بوده و مهمترین عاملی است که انسان‌ها را به دور یکدیگر جمع می‌کند.
- ✓ همکاری یعنی برآوردن نیازهای متقابل یکدیگر که در سطح اجتماع در شبکه‌ای وسیع انجام می‌شود اما در خانواده، به شکل محدود آن و با مایه‌ای عاطفی در جریان است.
- ✓ کودک ابتدا باید بیاموزد که کارهای شخصی خود را انجام دهد و اندکی بعد، بتدریج به امور خانه کمک کند.
- ✓ نخستین گام برای جلب همکاری کودک، ارزش دادن به کارهای اوست که از او بر می‌آید.

### آزادی در رشد و تجربه‌اندوزی:

- ✓ یکی از اصلی‌ترین مسائل در بهداشت روانی دوران کودکی، مسئله آزادی در رشد و آزادی در تجربه‌اندوزی است.
- ✓ آزادی در استفاده و بهره‌گیری از حواس و عضلات بوده که موجب خلاقیت و رشد و شکوفایی حسی و حرکتی کودک می‌شود.
- ✓ بیشتر مشکلات و اختلالات روانی کودکان در مدارس به سبب فراهم نبودن زمینه‌های پرورشی قبلی در خانواده است.
- ✓ دوران تولد تا ۷ سالگی، دوران همه چیز خواستن، تحرک و جنب و جوش، دوران بازی و تفریح و فعالیت‌های آزادانه کودک است و نباید طفل را از بازی و فعالیت‌های طبیعی بازداشت.

### تشویق کودک:

- ✓ یکی از روش‌های بسیار موثر در تربیت کودک و ارضای نیازهای روانی او، تشویق کارهای خوب کودک است.
- ✓ اصولاً تشویق، در نهاد کودک تاثیر فوق‌العاده‌ای داشته و او را به انجام کارهای نیکو ترغیب می‌کند.

## وضعیت اقتصادی خانواده:

- ✓ خانواده‌ای که دچار فقر اقتصادی است، از نظر بهداشت روانی با مشکلات جنبی روبرو بوده چون وقت زیادی را صرف تامین هزینه زندگی کرده و فرصتی برای رسیدگی به امور کودکان باقی نمی‌ماند.
- ✓ در خانواده‌های بسیار مرفه نیز بدلیل وجود سرگرمی‌های متنوع والدین و گذراندن بیشتر وقت کودکان با پرستار، فرزندان خانواده دچار محرومیت از مهر و محبت والدین بوده و یا در اختیار داشتن امکانات رفاهی بیش از حد، با واقعیت زندگی روبرو نشده و کوچکترین مخالفت با خواسته‌ها یا موانع اجتماعی، برای آنان تجربه شکست و ناکامی به بار می‌آورد.

## تفهم استطاعت مالی:

- ✓ بهتر است والدین از سنین کودکی، فرزندان خود را با جریان میزان درآمد خانواده و محدودیت‌های آن قرار دهند.

## غذا و بهداشت روانی:

- ✓ کودکان در سن مدرسه، اغلب در غذا خوردن بی‌نظمی نشان داده بویژه در وعده‌های صبحانه و نهار.
- ✓ دختران در سنین نوجوانی، غذای خود را بدلیل کاهش وزن و زیبایی اندام، کاهش می‌دهند.
- ✓ کودکان مبتلا به سوء تغذیه، اغلب توجه کمی به درس داشته و در مدرسه تنبل هستند.
- ✓ سوء تغذیه باعث کاهش وزن نمی‌شود بلکه خستگی، سستی، بی‌میلی و تحریک‌پذیری از عوامل تشخیصی سوء تغذیه بشمار می‌رود.

## اشتغال مادر:

- ✓ مادران نیمه وقت، آینده فرزندان خود را فدای درآمد ناچیز از خدمات عمومی می‌کنند.
- ✓ از لحاظ جرم‌شناسی، حضور مادر در کانون خانوادگی، ابتدایی‌ترین ضرورت بنظر می‌رسد.

## عدم حضور پدر در خانواده:

- ✓ حضور پدر در خانواده، اثر غیر قابل انکار در روان و عواطف طفل داشته و عواقب آن در دوران بلوغ و نوجوانی تجلی می‌کند.
- ✓ خانواده به همان اندازه که به احساسات و عواطف سرشار مادر نیازمند است، به قدرت، قاطعیت، تدبیر و مدیریت پدر نیز احتیاج دارد.
- ✓ اسلام، مسئولیت اداره و مدیریت خانواده را بعهد پدر گذارده است.

## خانواده شلوغ:

- ✓ در خانواده‌هایی که افراد سالمند همراه با فرزندان زندگی می‌کنند، محبت‌های بیش از حد آنان به نوه‌ها باعث می‌شود اعمال مقررات و برخوردهای تربیتی والدین خنثی شده بطوری که والدین، دچار سردرگمی می‌شوند.

## تحقیر و تبعیض:

- ✓ منظور از تحقیر، کوچک کردن و پایین آوردن ارزش یک شخص به شیوه‌های گوناگون است.
- ✓ تحقیر کردن ممکن است بصورت بی‌اعتنایی، مسخره کردن، ناچیز شمردن، بحساب نیاوردن، اجازه صحبت ندادن و انتساب القاب و صفات نامناسب جلوه کند.

- ✓ آنهایی که گرفتار تحقیر هستند و حقارت را در خود احساس می‌کنند، برای خودنمایی و جلب توجه به ستمکاری دست زده، پرخاشگر و بی‌رحم شده و با خشونت زیاد با دیگران برخورد می‌کنند.
- ✓ بسیاری از اختلافات بین فرزندان، ریشه در بی‌توجهی والدین در توزیع محبت و بی‌عدالتی والدین در اجرای مقررات داشته که به بدبینی و کینه‌توزی و عداوت بین فرزندان منجر می‌شود.

### خانواده و افت تحصیلی:

- ✓ افت تحصیلی بمعنای نزول از یک سطح بالاتر به سطحی پایین‌تر است.
- ✓ گاهی اوقات ممکن است افت تحصیلی ناشی از اختلال در سیستم بینایی و شنوایی باشد.
- ✓ نبود انگیزه، هدفمند نبودن فرآیند تحصیل برای دانش‌آموز، احساس نیاز نکردن برای درس خواندن، تمرکز حواس نداشتن و یا وجود رقابت شدید و تاکید بیش از حد خانواده به ممتاز شدن کودک و تکالیف زیادی می‌تواند موجب افت تحصیلی شود.
- ✓ یکی دیگر از علل افت تحصیلی، عدم وجود الگوی مناسب در خانواده است.
- ✓ باید دانش‌آموز را با گذشته خود مقایسه کرد نه با اشخاص دیگر و بدنبال یافتن علل افت تحصیلی بود.

### خشونت در منزل:

- ✓ خشونت و شدت عمل، آثار نامطلوبی بر روان و تربیت کودکان و بویژه نوجوانان بر جای می‌گذارد.
- ✓ رفتارهای خشونت‌آمیز والدین، اغلب موجب نفاق، کینه‌توزی و عداوت در محیط خانواده می‌شود.
- ✓ بازتاب نوجوانان در برابر والدین خشن موجب رفتارهایی نظیر فرار از خانه، بی‌تفاوتی، سر خوردگی، تخریب، احساس پوچی، لجبازی، اعتیاد، انحراف و امثال آن باشد.
- ✓ خشونت‌های والدین در تمام مراحل زندگی موجب پیدایش احساس حقارت می‌شود.
- ✓ والدین نباید قاطعیت را با خشونت اشتباه گرفته و در نظر داشته باشند که باید با نوجوان خود به بهترین روش که آمیخته با محبت و احترام متقابل باشد، برخورد کرده و از خشونت پرهیز نمایند.

### اختلاف و درگیری پدر و مادر:

- ✓ نزاع و کشمکش پدر و مادر، امنیت و آسایش را از کودکان خانواده می‌گیرد.
- ✓ هنگامی که در خانواده اختلاف وجود دارد، فرزندان دچار یک سردرگمی در انتخاب بین فرد بی‌گناه و مقصر می‌شوند.

### فوت و طلاق:

- ✓ با توجه به نظام موجود در خانواده‌های ایرانی، فوت پدر اثرات نامطلوبی در وضع خانواده و فرزندان دختر باقی می‌گذارد.
- ✓ نبودن فردی که کودک بتواند خود را با او همانند کند، از عواقب فوت یا طلاق در خانواده است زیرا دختر باید رفتارهای زنانه و مادرانه را از مادر و پسر، رفتارهای مردانه را از پدر بیاموزد و در صورت فقدان هریک از آنان، فرزند دچار مشکل رفتاری در ساخت شخصیتی جنسیت خود می‌شود.
- ✓ طلاق بمراتب اثرات منفی تری نسبت به مرگ یکی از والدین روی فرزندان دارد.

## فصل دهم: خانواده و تنش‌های آن

➤ اولین گام در آموختن شناسایی یا کنترل مسائل مربوط به فشار در خانواده، یادگیری بیشتر در مورد خانواده و چگونگی عملکرد آن است.

### وظایف خانواده:

- ✓ صنعتی شدن، توجه بیشتر به رشد عاطفی و اجتماعی موجود در خانواده و امنیت شغلی را بوجود آورده که فشارهای بسیاری برای نان آور خانواده ایجاد کرده است.
- ✓ خانواده، مهمترین منبع حمایت عاطفی در مواقع وقوع فشار روانی است.
- ✓ هنگامی که فشار روانی در خانواده موجود است، احتمال بیشتری برای بیماری وجود دارد.
- ✓ بحران‌های خانوادگی می‌تواند فشارآور بوده و شخص را به ماورای بردباری و سازگاری سوق دهد.

### مراحل گسترش خانواده:

- ✓ مرحله اول در تکوین خانواده، اتحاد زن و شوهر بوده که شامل نامزدی و ازدواج است.
- ✓ مرحله دوم، گسترش بوده که با تولد نوزاد اول و ...، مدرسه رفتن کودک و بلوغ وی سپری می‌شود.
- ✓ مرحله سوم، پراکندگی بوده که در آن، کودکان، خانه را ترک می‌کنند و سپس میانسالی رخ داده که خانه از بچه‌ها خالی شده و زن و شوهر تنها می‌مانند.
- ✓ مرحله نهایی، مرحله پایان بوده که با بازنشستگی و سرانجام مرگ، خود را نشان می‌دهد.
- ✓ میانسالی، توجه ما را بسوی قدرت، مورد علاقه دیگری بودن یا در نظر همسر شایسته جلوه کردن و در مورد ادامه بسوی یک زندگی پر معنا و یا پر مفهوم معطوف می‌دارد.
- ✓ در پیری، دریافت حمایت‌های عاطفی بسیار مشکل است.
- ✓ جدایی آشکار نسل‌ها، خصوصیت بارز سازگاری موثر در خانواده است.
- ✓ فرزندان هنگامی که والدین در قدرت خود باقی بمانند ولی بطور دوستانه و حامی با آنها برخورد کنند، احساس ایمنی بیشتری می‌کنند.
- ✓ سازگاری موثر در خانواده بوسیله ارتباط باز و دائمی به انجام می‌رسد.
- ✓ برقرار کردن ارتباط موثر شامل ارائه پیام‌های واضح، دریافت آنها به همان صورتی که منظور شده‌اند، شنیدن فعال آنها و ارائه واکنش‌های طبیعی ممتد تا ارضای مطلوب طرفین است.

### نشانه‌های تنش خانوادگی:

- ✓ اولین گام برای تحلیل اینکه خانواده تا چه حد در سازگاری و برقرار کردن ارتباط موثر است، دیدن نشانه‌های پریشانی و رنج در خانواده است.
- ✓ اظهارات روزانه من خیلی خسته هستم می‌تواند نشانه‌هایی از عدم حمایت قابل دوام از جانب سایر افراد خانواده باشد.

### ارتباط موفق خانوادگی:

- ✓ خانواده‌هایی که تحت فشار قدرت سازگاری خوبی دارند، گرایش به داشتن نظام‌های باز ارتباطی دارند.

- ✓ نظام باز ارتباطی نظامی است که در آن، کلیه اعضای خانواده حق بحث در مورد هر موضوعی که مورد تمایل یا علاقه است را بدون ترس از انتقام یا تنبیه دارا هستند.
- ✓ در یک نظام باز، افراد از یکدیگر حمایت می‌کنند.
- ✓ سلامتی، نشانه سازگاری موثر است.
- ✓ برای بسیاری از خانواده‌ها، یک بحران به طلاق، جدایی، دوری، ترک منزل یا بیماری منجر می‌شود.
- ✓ بحران‌های خانوادگی، مهارت‌های بقای یک خانواده را آزمایش می‌کنند.

### **ارتباط همراه با افزایش رشد:**

- ✓ در خانواده‌هایی که تحت فشار خوب عمل می‌کنند، نظر واضحی در مورد آنچه از هریک از افراد خانواده انتظار می‌رود، وجود دارد.
- ✓ برای اینکه خشونت و برخوردهای داخلی به حداقل کاهش یابد، لازم است نیازهای روانی و اجتماعی تمامی افراد خانواده برآورده شود. این بمعنای داشتن توانایی در حد گوش فرا دادن به یکدیگر است.
- ✓ هنگامی که اعضای خانواده با یکدیگر صحبت نمی‌کنند، عدم رشد و مرگ روانی بوقوع می‌پیوندد.
- ✓ خانواده‌ای دارای صمیمیت واقعی و توجه به همدیگر است زمانی که هر عضو آن به نوبه خود در حالی که نیازهای سایر افراد خانواده را در نظر دارد، عمل می‌کند.
- ✓ خانواده‌هایی که می‌توانند سازگاری داشته باشند، نارضایتی‌ها را بعنوان فرصتی برای آموختن و خانواده‌هایی که نمی‌توانند سازگاری داشته باشند، نارضایتی‌ها را بمنزله از دست دادن و تهدید می‌نگرند.
- ✓ خواهش برای منطقی بودن، تدبیری است برای خوابانیدن جدال و موارد اختلاف.
- ✓ در خانواده‌هایی که تطابق خوبی ندارند، بقای عواطف بنظر می‌رسد متکی به عوامل خارجی باشد.

### **ارتباط روشن:**

- ✓ بهترین وضعیت بقای خانواده، به ارتباط موفق آنها بستگی دارد.
- ✓ ارتباط موثر هنگامی وجود دارد که بهنگام فرستادن پیامی، آن پیام دریافت شود.
- ✓ روند مرور در اعمال متقابل انسان، نقش حیاتی دارد.
- ✓ یک پیام تنها دارای محتوی نیست بلکه مضمون آن، نحوه ارائه آن را معین می‌کند.

### **مبارزه برای تغییر:**

- ✓ قوانین همبستگی و خویشاوندی از آنچه افراد از زندگی انتظار دارند و از آنچه که آنها قبلاً در مورد رفتار با دیگران یاد گرفته‌اند، بدست می‌آید.
- ✓ قضاوت‌های انتقادآمیز، اغلب مقاومت را تحریک می‌کند.
- ✓ قضاوت کلی، ارتباط را متوقف ساخته و حالت دفاعی به خود گرفتن را می‌پروراند.
- ✓ داوری‌های کلی، دفاع و مقاومت را در برابر تغییر و تحول به بار می‌آورند.
- ✓ جدال کلی و غیر موثر، شیوه کنکاش در گذشته است.
- ✓ کینه داشتن، جدا را حل نمی‌کند بلکه شما را از طرف مقابل دور می‌سازد.

- ✓ اثر خواندن ذهن آن است که شخص دیگر احساس می کند که ترک شده یا بحساب نمی آید.
- ✓ در میان حرف شخص دویدن یا صحبت او را تمام کردن، تدبیرهای آزاردهنده ای است که گوینده را خشمگین کرده و او را پریشان می سازد.

### **گسترش نظام حمایت خانواده:**

- ✓ تطبیق یافتن با موارد فشار هنگامی که احساس می کنیم سایرین به هنگام جدال برای تشویق ما آمده اند، آسان تر است.
- ✓ احساسات، عمل زنده ای داشته و ما را برای فائق آمدن بر مشکلات و تطابق یافتن به حرکت در می آورند و بعنوان رهاکننده تنش عمل می کنند.

### **توجه کردن به نگرش های فزاینده رشد:**

- ✓ نارضایتی، فرصتی است برای آموختن دوباره نقطه نظرهای واحد مربوط به سایر اعضای خانواده.
- ✓ خانواده هایی که بقای مطلوبی دارند، جا برای رشد و تغییر فرد فرد اعضای خانواده باقی می گذارند.
- ✓ حمایت فعال شامل گوش کردن فعال، درک فعال و بیان احساسات مثبت است.

### **برقراری ارتباط بطور واضح:**

- ✓ گوش کردن فعال بمعنای شنیدن آنچه گفته شده همانگونه که منظور نظر بوده است، می باشد.
- ✓ سازگاری مطلوب و موثر، بخش مهم هر برنامه کاستن و کنترل فشار را تشکیل می دهد.
- ✓ فائق آمدن، اساسا فنی برای کاستن فشار است و نه برای کنترل فشار.

## فصل یازدهم: بلوغ و نوجوانی

◀ در دوره بلوغ، بزرگترین تغییرات فیزیولوژی و روانی در فرد ایجاد می‌شود.

### بلوغ و نوجوانی:

- ✓ در موقعی که رشد جسمی عقب‌تر از رشد عقلانی و عاطفی است، والدین از فرزند، توقعات کودکانه‌ای دارند.
- ✓ در هیچ دوره‌ای به اندازه دوران بلوغ، فرد احتیاج به حمایت، کمک و تفاهم ندارد.
- ✓ بنظر روانشناسان، رشد هیجانی و عاطفی نوجوانان از چگونگی روابط موجود خانوادگی متأثر می‌شود.

### بحران نوجوانی:

- ✓ از نظر دبس، جدا کردن دوره نوجوانی بعنوان یک مرحله بحرانی از مراحل دیگر رشد، تا اندازه‌ای افراطی است.
- ✓ بحران هنگامی آشکار می‌شود که ویژگی‌های فردی و محیطی، هر دو آن را ایجاد کنند.
- ✓ از نظر کلمن، هریک از مسائل نوجوانی، در یک سن تقویمی خاص به حداکثر یا اوج تنش خود می‌رسد. هرگاه برای فرد، سن اوج تنش برای چند مسئله همزمان باشد، برای آن فرد، سازگاری یافتن مشکل‌تر شده و دچار بحران می‌شود.
- ✓ بحران بلوغ، ناشی از تداخل زمانی چندین مسئله و در پی آن، لزوم چندین سازگاری بوده که باهم ظاهر می‌شوند و به همان نسبت، سازگاری نهایی را دچار مشکل می‌سازند.

### نفوذهای والدین روی نوجوانان:

- ✓ کلمن، ۳ نوع نفوذ والدین را نام می‌برد: الف) کنترل یا نفوذ مستبدانه، ب) کنترل یا نفوذ آزادمنشانه و ج) کنترل یا نفوذ سهل‌گیر.
- ✓ فراوانی اعتماد بنفس در نوجوانان خانواده‌های آزادمنش، بیشتر است.
- ✓ در همه حال توجیه علت رفتار یا مداخله از سوی خانواده موجب رشد بهتر نوجوان می‌شود و تاثیر آن در خانواده‌های مستبد و آزادگذار، بیشتر محسوس است.
- ✓ قوانین و ممنوعیت‌ها تنها هنگامی تاثیر مثبت بر سازماندهی شخصیت نوجوان دارند که او بتواند آزادانه در مورد آنها نظر بدهد، انتقاد کند و حتی احتمالا بتواند گاهی آنها را نادیده بگیرد.
- ✓ داشتن توانایی برای عمل نکردن به دستورالعمل‌ها، گاه این اثر مثبت را دارد که استقلال بیشتر و مسئولیت‌پذیری بیشتری به نوجوان می‌دهد و موجب می‌شود او، خود را از محیط خانواده جدا و ممتاز سازد که این امر، تاثیر مثبتی در تشکیل هویت مستقل او دارد.

### طغیان نوجوان علیه والدین و محیط:

- ✓ رفتار نوجوان با والدین خود، یک جنبه مبهم و دو پهلوی دارد.
- ✓ نیاز به استقلال و اثبات وجود همراه با این احساس که او را نمی‌فهمند، یکی از خصوصیات مشخص دوره نوجوانی است و بیشتر اوقات، شناختی که از ارزش‌های خود دارد، منعکس می‌شود.
- ✓ هویت در معنای شناخت خود و همانندسازی در معنای ارتباط خود با دیگری و جستجوی همانندسازی با او است.
- ✓ در دوره نوجوانی، تداخل و همبستگی هویت و همانندسازی رخ می‌دهد.



## اوقات فراغت نوجوانان:

- ✓ چگونگی گذراندن اوقات فراغت، نقش موثری در به انحراف کشاندن نوجوانان بازی می‌کند.
- ✓ تفریحات ناسالم و خوشگذرانی با دوستان، از عمده‌ترین راه‌های گذراندن اوقات فراغت توسط معتادین بوده است.
- ✓ تشکیل اردوهای تابستانی و شرکت دادن افراد در کارها و خدمات عمومی می‌تواند به رشد اجتماعی و تجربه‌اندوزی آنان کمک کند.

## فصل دوازدهم: جوانی و میانسالی

طولانی‌ترین بخش دوره زندگی از اوایل ۲۰ سالگی تا اوایل ۶۰ سالگی بوده که روانشناسان کمتر آن را مطالعه کرده‌اند.

### ورود به دوره اوایل بزرگسالی:

- ✓ اریکسون مرحله رشد بزرگسال جوان را صمیمیت در برابر کناره‌جویی قرار داده و معتقد است که وظیفه فرد، برقرار کردن روابط ماندگار و محبت‌آمیز با دیگران است.
- ✓ عشق و محبت، نتیجه نسبت مناسبی از صمیمیت در برابر کناره‌جویی است.
- ✓ وی برای میانسال، زاینده‌گی در برابر رکود قرار داده است.
- ✓ از نظر وی، زاینده‌گی شامل تولید و خلاقیت بوده و منظور از زاینده‌گی، آماده کردن نسل دیگر برای زندگی در فرهنگ جامعه بوده و مراقبت، نتیجه زاینده‌گی مطلوب در برابر رکود است.
- ✓ اریکسون برای فرد سالمند، کمال خود را در برابر نومیدی قرار داده است.
- ✓ کمال دارای وجوه زیادی بوده و تا اندازه‌ای، پذیرفتن زندگی به صورتی است که رخ داده است.
- ✓ نومیدی شامل این احساس است که زندگی کوتاه‌تر از آن است که بشود کاری کرد و اینکه نمی‌شود به کمال رسید.
- ✓ نسبت مناسبی از کمال خود در برابر نومیدی موجب عاقل بودن و توانایی مواجهه با مرگ بصورت آرام می‌شود.
- ✓ اریکسون دوره اوایل بزرگسالی را بعنوان زمان تنش بین انزوا و تعلق تعریف می‌کند.
- ✓ اگر تنش بخوبی دستکاری شود، می‌تواند به عشق بالیده منجر شود.
- ✓ هنگامی که یک و یا هر دو جفت جنسی نتوانند یک رابطه بدون خودخواهی در شرکت متقابل را تحمل کنند یا هنگامی که فرد نتواند این نوع رابطه را تجربه کند، نتیجه‌اش می‌تواند احساس انزوا یا تنهایی باشد.
- ✓ لوینسون، چهار تکلیف برای دوره اوایل بزرگسالی مطرح کرده که شاید فراگیرترین آنها، تشکیل روبا است یعنی احساس اینکه چگونه با دنیای بزرگسالی انطباق پیدا خواهد کرد.
- ✓ بزرگسال رشد یابنده، نیازمند یافتن یک رایزن خردمند و امین است.

### انتقال به میانسالی:

- ✓ بزرگسال زاینده و خلاق، فردی علاقه‌مند به آماده کردن نسل بعدی برای زندگی در آن فرهنگ است.
- ✓ لوینسون گذار از نیمه عمر را دوره‌ای توصیف می‌کند که از اواخر ۳۰ سالگی تا اوایل ۴۰ سالگی گسترش می‌یابد و شامل ۲ تکلیف است: الف) ارزیابی مجدد فرد از زندگی جاری خود و ب) تصمیم در این باره که آیا این جریان را نگاه دارد یا به الگوهای جدید تغییر دهد.
- ✓ لوینسون این عقیده را تقویت کرد که بزرگسالان در سال‌های میانی عمر خود، دچار بحران می‌شوند.

### انتخاب شغل، تغییر شغل و رضامندی از زندگی:

- ✓ یکی از دلایلی که انتخاب اولین شغل را مهم بنظر می‌آورد، این است که هر بار که شغلی را بر می‌گزینیم، درها را به روی شغل‌های دیگر می‌بندیم.
- ✓ گاهی تغییر شغل، معنای بسیار خوبی دارد اما غالباً منعکس‌کننده انتظارات غیر واقعی از لذت و موقعیت شغلی است.
- ✓ مدیرانی موفق هستند که همانندسازی فزاینده‌ای با ارزش‌های محیط کاری خود نشان می‌دهند.

✓ هنگامی که شغل‌ها نتوانند به میزان زیادی افراد را کامروا کنند، بعضی‌ها شغل خود را عوض می‌کنند اما آنها که باقی می‌مانند، کامروایی خود را خارج از دنیای کار پیدا می‌کنند.

### رفاقت‌های صمیمانه:

✓ برای برخی از مردم، بزرگترین رضامندی در زندگی، از روابط صمیمانه حاصل می‌شود.  
✓ رضایت زناشویی و رضایت از ازدواج تا اندازه‌ای بستگی به آن دارد که تا چه حدودی، انتظارات و توقعات و پسندهای دو زوج، با یکدیگر تناسب داشته یا متناسب می‌شود.

### ازدواج و سازگاری در آن:

✓ به عقیده هارلوک، امروزه بسیاری از جوانان معتقدند که ازدواج، مهمترین و جدی‌ترین امری است که باید با آن سازگار شوند.  
✓ سازگاری در ازدواج، مستلزم سازگاری در ۵ زمینه است: الف) داشتن مسئولیت مشترک، ب) تمایلات و روابط جنسی، ج) برقراری روابط با اعضای خانواده و افراد خارج از آن، د) کمک‌رسانی در امور منزل و ه) تقسیم مسئولیت‌ها.  
✓ احساس خوشبختی فرد در زندگی، بستگی کامل به سازگاری وی در امر ازدواج دارد.

### عوامل موثر در سازگاری ازدواج:

✓ عوامل موثر در ازدواج عبارتند از: الف) آمادگی محدود، ب) ایفای نقش مناسب، ج) ازدواج زودرس، د) ازدواج ناهمگون، ه) آشنایی کوتاه‌مدت و و) گرایش به رمانتیک بودن.  
✓ ایفای نقش مناسب ایجاب می‌کند که زن و مرد به آنچه که جامعه از آنان انتظار دارد، پاسخ مناسب نشان دهند.  
✓ ازدواج زودرس با عدم آمادگی کافی قرین است.  
✓ ازدواج در دهه ۳۰ یا در سنین میانسالی، نیازمند به مدت زمان بیشتری برای سازگاری بوده و نتیجه نهایی نیز معمولاً بخوبی ازدواج‌های پیشتر از آن نیست.  
✓ بهترین سن ازدواج و زایمان برای دختران، بین ۲۰ تا ۲۸ سالگی است.  
✓ خیال‌پردازی‌های غیر واقع‌بینانه برای سازگاری در ازدواج، مانع محسوب می‌شود.  
✓ سازگاری در ازدواج نیازمند رشد معقول فرد از نظر عقلی، عاطفی و اجتماعی است.

### حوزه‌های سازگاری در ازدواج:

✓ سال‌های اولیه ازدواج، سال‌های دشوار سازگاری زن و شوهر جوان با یکدیگر، اعضای خانواده و دوستان بشمار می‌رود.  
✓ در بین مشکلات سازگاری، عمومی‌ترین و مهمترین آنها، سازگاری با شریک زندگی، سازگاری جنسی، سازگاری با شرایط اقتصادی و سازگاری با وابستگان نزدیک همسر است.  
✓ افرادی که دوره کودکی و نوجوانی خود را با محبوبیت سپری کرده‌اند، توانایی سازگاری بیشتر با دیگران و بینش اجتماعی لازم را دارا هستند.  
✓ در خیال‌پردازی درباره همسر، مردان از ایده‌آل‌های واقعی‌تری برخوردارند.  
✓ هر چقدر تفاوت همسر ایده‌آل با همسر واقعی بیشتر باشد، سازگاری نیز مشکل‌تر خواهد بود.  
✓ چنانچه بیشتر نیازهای تحقق‌نیافته دوره کودکی توسط شریک زندگی ارضا شود، سازگاری مطلوب‌تری بوجود می‌آید.

- ✓ تشابه سنی، بهترین تعادل در زندگی زناشویی بشمار می‌رود.
- ✓ بیشترین خرسندی برای زنان زمانی بوجود می‌آید که همسرشان ۵ تا ۶ سال از آنان بزرگتر باشد و در مردان، بیشترین خرسندی زمانی حاصل می‌شود که همسرشان بین صفر تا ده سال از ایشان کوچکتر باشد.
- ✓ استفاده مناسب از اوقات فراغت برای ارضای علایق مشترک، زن و شوهر را به یکدیگر نزدیک می‌کند.
- ✓ همسرانی که ارزش‌های همگرا دارند نسبت به آنانی که دارای ارزش‌های واگرا هستند، سازگاری بیشتری نشان می‌دهند.
- ✓ بین تمامی جنبه‌های سازگاری در ازدواج، مشکل‌ترین آنها، سازگاری جنسی است.
- ✓ ازدواج در سنین پایین که همراه با مشکلات اقتصادی باشد، یکی از علت‌های طلاق محسوب می‌شود.
- ✓ تمایل به استقلال، عامل دیگری است که بر سازگاری با بستگان همسر، تاثیر می‌گذارد.
- ✓ نگهداری و مراقبت از والدین سالمند، برای خانواده ایجاد فشار روانی می‌کند.
- ✓ بکار بردن الفاظ محبت‌آمیز برای والدین همسر چون پدر و مادر، کار سازگاری را سهل‌تر می‌سازد.
- ✓ در سال‌های اول ازدواج، یکی از علت‌های ناسازگاری و یا جدایی و طلاق، دخالت بستگان طرفین است.
- ✓ افراد مذهبی، رضایت خاطر بیشتری از زندگی دارند.

### **پدر و مادر بودن و لانه خالی:**

- ✓ یادگیری نگهداری و مراقبت از شیرخوارها و بچه‌ها، یک وظیفه رشدی بسیار مهم است.
- ✓ زوجها معمولاً آمدن اولین فرزند خود را بصورت حداقل «نسبتاً فشارآور» درجه‌بندی می‌کنند.
- ✓ پدر شدن و مادر شدن معمولاً بمعنای کاهش فعالیت‌های جنسی در بعضی از زوجها و در اکثریت دیگر، بمعنای تعاملات فرد به فرد بزرگسالان است.
- ✓ با رفتن فرزندان از خانه، قیدهای والدین کاهش یافته و آزادی بیشتری برای رضامندی حاصل می‌شود.
- ✓ برای بیشتر والدین، رضامندی شخصی و زن و شوهری پس از سست شدن قیود والد - فرزندی افزایش می‌یابد.

### **پدربزرگی، مادربزرگی:**

- ✓ برای بسیاری از پیران، یکی از شادی‌های خاص سالمندی، داشتن نوه است.
- ✓ متداول‌ترین سبک پر کردن نقش پدربزرگ و مادربزرگ، سبک رسمی بوده که در آن، پدربزرگ و مادربزرگ علاقه مستمری به نوه‌های خود داشته و گاه‌گاهی با کودکان، رفتارهای خاصی می‌کنند اما نقش خود دقیقاً محدود کرده تا با نقش پدر و مادر تداخل نکند.
- ✓ سبک جستجوگر خوشمزگی که در بین نقش متداول است، یک رویکرد شوخی‌آمیز غیر رسمی بوده که در آن، نوه‌ها بعنوان منبع فرصت فعالیت و تفریح متقابل محسوب می‌شوند.
- ✓ سومین الگوی بسیار متداول، سبک شخص دور دست بوده که در آن، پدربزرگ و مادربزرگ، خیراندیش است اما فقط تماس کم و گاه به گاه با نوه‌های خود دارد.
- ✓ مادربزرگ‌هایی که جهت‌گزینی اجتماعی را می‌پذیرند، توجه خود را روی وظایف ادراک شده خود متمرکز کرده و نوه‌ها را به شریف بودن تشویق می‌کنند.
- ✓ آنهایی که جهت‌گزینی شخصی را می‌پذیرند، بیشتر بر شوخی و پاداش‌های پدربزرگی و مادربزرگی توجه دارند و اعتقاد دارند نوه‌ها، من را شاد و جوان نگاه می‌دارند.

- ✓ جهت‌گزینی انتخابی مادر بزرگ، تا اندازه‌ای به شرایط زندگی او بستگی دارد.
- ✓ مادر بزرگ‌هایی که جوان‌تر که شغل داشته و شوهران آنها زنده هستند، به جهت‌گزینی اجتماعی تاکید می‌ورزند.
- ✓ برای پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها، رابطه می‌تواند راهی به نوعی زاینده‌گی فراهم کند یعنی فرصتی برای تحویل دادن مشعل به اعضای جوان‌تر تیم خانواده.

## فصل سیزدهم: دوران پیری

### انتظار زندگی:

- ✓ نسبت جمعیت افراد بالای سن ۶۰ بطور تقریبی ۲۵٪ در زنان و ۱۸٪ در مردان است.
- ✓ یک زن ۶۰ ساله انتظار زندگی ۲۰ سال دیگر و یک مرد با همین سن، انتظار زندگی ۱۵ سال دیگر را دارد.

### مردان و زنان پیر:

- ✓ یکی از دلایل طول عمر زنان و بخصوص زنان خانه‌دار این است که فعالیت‌هایی که مورد علاقه آنان است، در سنین ۶۰ یا ۷۰ سالگی خاتمه نمی‌یابد.

### پیری از نظر روانشناسی:

- ✓ بطور کلی پیری، یک امر نسبی است.
- ✓ احساس پیری، یک مسئله درونی و روانی بوده و در افراد، متفاوت است.
- ✓ پیران باید با گروهی از فقدان‌های جسمی و اجتماعی روبرو شوند، آنان سلامت بدنی و شغلی خود را از دست داده و با گذشت زمان، همسر، خویشان و دوستان خود را نیز برای همیشه ندیده و با خاطره مرگ آنان، زندگی می‌کنند.

### طول عمر:

- ✓ با افزایش عمر انسان، ناراحتی‌های روانی نیز افزایش می‌یابد.
- ✓ انسان هنگامی خود را سعادتمند احساس می‌کند که می‌بیند اطرافیان و نزدیکان، او را دوست داشته، برای او ارزش قائل‌اند و اجازه همکاری در اجتماع را به او می‌دهند.

### پدیده‌های دوران پیری:

- ✓ از نظر زیست‌شناسان، پیری، ناتوانی در حفظ ثبات محیط داخلی تحت شرایط فشار روانی فیزیولوژیک بوده و این ناتوانی با کاهش توانایی زیستن و افزایش آسیب‌پذیری همراه است.
- ✓ پیری، نقش زمان است اما رشد و بلوغ نیز با تغییراتی همراهند که به سن مربوط می‌شوند و این نشان می‌دهد که پیری، روندی رو به زوال است.
- ✓ در مفهوم پیری، پدیده‌های زیر دیده می‌شود: الف) پختگی پایان دوره بزرگسالی، ب) ظرفیت‌های جدید تحولی، ج) تغییرات در سطح بدن و د) تحول در سطح شخصیتی و اجتماعی.
- ✓ معنای پیری را بطور عمده، فرهنگ تعیین می‌کند.
- ✓ امید و تقوا که با نومیدی در تضاد هستند، معرف بزرگسالان پخته است.
- ✓ وظایف تحولی آخرین سال‌های زندگی نسبت به سال‌های قبل، شخصی‌تر هستند.
- ✓ سلول‌های انسان، تقریباً بیش از ۵ بار ظرفیت تکثیر ندارند و این محدودیت، خود تعیین‌کننده چرخه حیات است و بندرت از ۱۱۰ سال فراتر می‌رود.
- ✓ وجود رهبران سالمند تا ۹۰ سالگی در راس امور جامعه، گواه برخورداري از یک استحکام شخصیتی پایه تا بالاترین مرزهای تقویمی زندگانی و از خلال وجود یک فعالیت عقلی پیگیر و کارآمد است.

✓ وقتی شخص از یک شخصیت سازش یافته برخوردار است، سالخورده‌گی نیز همان ویژگی شخصیتی خود را حفظ می‌کند.

### ژرونتولوژی:

- ✓ علمی که به بررسی مسائل و جهات بیولوژیک مربوط به پیری و جریان پیر شدن می‌پردازد.
- ✓ پیری به هر طریقی که تعریف شود، عبارتست از یک جریان زوال که در بسیاری از سیستم‌های زنده یافت می‌شود.
- ✓ ژرونتولوژی عبارتست از بررسی و مطالعه کامل و جامع پیری و مکانیسم‌ها و پویش‌های پیری و پیر شدن.
- ✓ این اصطلاح توسط مچ نیکوف معرفی شده و بمعنای مطالعه علمی جریان پیری بکار رفت.

### مراحل دوران پیری:

- ✓ دوره سالمندی دارای ۳ مرحله است: الف) شروع دوره از ۶۰ تا ۶۵ سالگی، ب) تغییرات جسمانی و روانی و وابستگی به دیگران و ج) افزایش ضعف و ناتوانی و تبدیل وابستگی نسبی به وابستگی شدید و دائمی.

### ابعاد پیری سالمندان:

- ✓ یکی از وظایف تکاملی سالمندان، انطباق با تغییراتی است که در روابط با اشخاص مهم زندگی و بازنشستگی رخ می‌دهد.
- ✓ در عبارت «من خود را بازنشسته کردم»، پایان دلخواه توام با آرامش بوده ولی در عبارت «من بازنشسته شدم»، حالت طرد شدن از طرف اجتماع است.
- ✓ هر آنچه به کم شدن عزت نفس و ارزش اجتماعی فرد کمک کند، می‌تواند زمینه ظهور اختلالات روانی در سالمندان را مساعد سازد.
- ✓ زندگی کردن به تنهایی، فشار روانی عمده‌ای است که حدود ۱۰٪ از سالمندان را تحت تاثیر قرار می‌دهد.
- ✓ افسردگی، یک واکنش غیر انطباقی در مقابل فقدان بوده که در افراد پیر جلوه می‌کند.
- ✓ واکنش‌های پرخاشگرانه در افراد سالخورده و درمانده، اغلب از نیاز آنان به توجه، نیاز به احساس کنترل کردن و یا تظاهری از مشکلات روزمره و نیازهای شخصی سرچشمه می‌گیرد.
- ✓ پیرانی که عقاید مذهبی دارند، در مقایسه با پیرانی که فاقد چنین عقایدی هستند، اضطراب کمتری راجع به مرگ از خود نشان می‌دهند.
- ✓ بطور کلی پیر شدن انسان، پیر شدن سلول‌هاست.
- ✓ مقبول‌ترین نظریه این است که هر سلول، یک فراخنای عمر تعیین شده یا ژنتیک دارد که در طول آن، قبل از اینکه بمیرد می‌تواند چند بار خود را بسازد.

### رویکردهای پیری:

- ✓ پیری با رویکردهایی نظیر شناختی، اجتماعی - فرهنگی و بیولوژیک، بررسی شده است.
- ✓ فعالیت و تلاش، ضامن رضایت و احساس سلامت است.

### تغییرات حاصله بین سنین میانسالی و پیری:

- ✓ یکی از اولین علائم پیری، کم شدن تدریجی قدرت‌های شناختی انسان است.

- ✓ تغییراتی که منجر به کاهش فعالیت‌های عقلانی می‌شود عبارتند از: الف) تغییرات در انگیزش، ب) تغییرات حسی و حرکتی، ج) تغییرات روانی و د) تغییرات مغزی.
- ✓ هرچه سن بالاتر می‌رود، کارکرد سیستم‌های ادراکی مانند دیدن، شنیدن و سایر حواس، کارایی خود را از دست می‌دهند.
- ✓ در پیران، دو نوع اختلال مغزی مشاهده می‌شود: الف) سندروم مغزی حاد (دلیریوم) و ب) سندروم مزمن مغزی (دمانس) که در سال‌های آخر زندگی شروع می‌شود.

### **بیوه زنان و بیوه مردان:**

- ✓ یکی از دردناک‌ترین ضرورت‌های روابط صمیمی در پیری این است که یکی از زوجین، دیگری را از دست خواهد داد و با درد از دست دادن روبرو خواهد شد.
- ✓ در آمریکا، تعداد بیوه زنان چهار برابر بیوه مردان بوده و بیش از ۱۰٪ کل زنان، بیوه هستند.
- ✓ طبق تحقیقات بارت، بیوه مردان در مقایسه با بیوه زنان، احساس تنهایی و نارضایتی بیشتری در زندگی دارند.
- ✓ شایع‌ترین دلیل ارائه شده برای ازدواج مجدد، میل به مصاحبت است.

### **طرد و حمایت زیاد پیران:**

- ✓ اگر فرد مسن طرد شود، احساس ناایمنی، اضطراب و حقارت خواهد کرد و اگر از او حمایت افراطی شود، احساس اتکا و وابستگی در وجودشان تشدید می‌شود.

### **بستری شدن سالمندان:**

- ✓ تعداد مردان مسن بستری شده در بیمارستان‌ها بیش از زنان است.
- ✓ آموزش‌های دسته‌جمعی و تهیه برنامه‌های تفریحی، یک نوع احترام به این افراد بوده و احساس سربار و اضافی بودن را در آنها از بین می‌برد.

### **جنبه‌های روانی یا غیر روانی پیری:**

- ✓ به عقیده برخی، بیشتر اشکالات افراد مسن در نتیجه از بین رفتن اعمال طبیعی و عادی سنخ مغز است ولی از دست دادن اعتماد بنفس، ارتباط اجتماعی، مسئولیت‌های شغلی و حتی افراد خانواده یا فامیل، مهمترین عامل هستند.

### **پیش‌بینی ایام پیری:**

- ✓ فعالیت‌های موقتی و متناوب، دادن حقوق بازنشستگی مکفی و کمک به سایر افراد خانواده، به کار گماردن ولو بطور نیمه وقت و یا هفته‌ای چند روز، تضمینی است برای آینده‌نگری بهتر و پیشگیری از عوارض نامطلوب دوران پیری.

### **اهمیت پرستاری و فیزیوتراپی در پیری:**

- ✓ در سنین پیری، یک تمایل طبیعی بسوی تحلیل و ضعف و نقصان قدرت تطابق با محیط ظاهر می‌شود.
- ✓ هدف از نو توانی، برگرداندن اعمال اعضای مختلف بدن به حالت طبیعی بوده که در واقع، گام سوم در مراقبت‌های پزشکی بشمار می‌رود بنحوی که افراد از بستر بیماری برخاسته و به شغل اصلی بازگشته و اعتماد بنفس در آنان احیا گردد.
- ✓ گام اول در مسائل پزشکی، موضوع پیشگیری و گام دوم، اقدامات درمان است.



✓ نو توانی عبارتست از همکاری با یک فرد ناتوان و از کار افتاده بمنظور آگاه نمودن او از قدرت‌ها و امکانات جسمی، روحی، اجتماعی و اقتصادی.

### آموزش بهداشت پیری:

✓ امروزه اثبات شده است که لازمه سلامت دوران پیری، پیش‌بینی‌ها، توجهات و احتیاطات دوران جوانی و کمال است.  
✓ نیمه اول دهه ششم زندگی، مناسب‌ترین زمان برای آموزش تغییر عادات نادرست است.

### بیماری‌ها و اختلالات مغزی و روانی در پیران:

✓ سندروم مغزی حاد که دلیریوم خوانده می‌شود، اختلال واکنش مغز است و نه در ساختمان آن یعنی تخریبی در سلول‌های مغز بوجود نمی‌آید.

✓ این اختلال، کنش سلول‌های مغز را ناشی از بیماری‌های جسمی و بحران‌های خاص می‌داند.

✓ دلیریوم در افراد بالای ۶۰ سال شایع‌تر بوده و آسیب‌پذیری پیرانی که ضعف متابولیسم داشته یا داروی زیاد مصرف می‌کنند، بالاتر است.

✓ روانشناسان، تیره شدن شعور آگاه را حالت بارز این سندروم می‌دانند.

✓ در حالت شدید، تکلم بسیار محدود، نامفهوم و با فشار ادا می‌شود؛ توهم و هذیان وجود داشته و جهت‌یابی مکانی و زمانی مخدوش می‌شود.

✓ دمانس پیری، کهولت واقعی بوده زیرا بتدریج قوای عقلانی از بین می‌رود.

✓ ضعف حافظه، بارزترین علامت دمانس است و بتدریج که بیماری پیشرفت می‌کند، فرد رفتار و گفتار خود را از دست می‌دهد.

✓ علل ایجاد دمانس در پیران، بسیار است که همه آنها در نهایت به تخریب سلول‌های مغزی منجر می‌شوند.

✓ بیماری‌های عروق و نیز نوعی اضمحلال سلولی مغز که به بیماری‌های نوع آلزایمر معروف است را علل دمانس‌های پیری می‌دانند.

✓ عواملی مانند تحصیلات، مقدار نیرو و اینکه شخص در خانه خود زندگی می‌کند یا نه، نقش عمده‌ای در وضع روانی او دارد.

✓ تغییر شخصیت در دوران سالخوردگی، بیشتر کیفی است تا کمی یعنی الگوی شخصیت که در دوران اول زندگی پیریزی شده است، با افزایش سن، بیشتر بنیادی می‌شود.

✓ فرو ریختگی شخصیت از نوع بسیار خطرناک که در بیماری روانی دیده می‌شود، با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد.

✓ واکنش‌های اضطرابی بصورت ترس و تشویش پیش از وقوع یک حادثه ناگوار تظاهر می‌کند.

✓ واکنش‌های اضطرابی اغلب از احساس ناتوانی در برابر زندگی سرچشمه می‌گیرند.

✓ افسردگی، متداول‌ترین اختلال بین این افراد بوده و حدود ۲۵٪ افراد بالای ۶۰ سال را شامل می‌شود.

✓ تعداد افراد مبتلا به افسردگی کنشی، به اندازه تعداد افراد مبتلا به افسردگی توام با دمانس پیری است.

✓ در افسردگی‌های همراه با دمانس پیری، آسیب مغزی گسترده است.

✓ از دیدگاه بیوشیمیایی، گسترش زیاد افسردگی در پیران، مربوط به فعل و انفعالات بیوشیمیایی بدن بوده به این صورت که مونوآمین اکسیداز در پیران، بسیار بیشتر از جوانان است.

✓ مونوآمین اکسیداز، دو انتقال دهنده عصبی نوراپی نفرین و سروتونین را از بین برده و که این دو انتقال دهنده در تقلیل افسردگی افراد، موثر است.

✓ یکی دیگر از نشانه‌های ارتباط، کم شدن فعالیت غده تیروئید است.

✓ مرگ اقوام، دوستان و بیماری‌های شدید و گاه لاعلاج جسمی، بیش از سایر عوامل سبب افسردگی می‌شود.

### **مواجهه پیران با فناپذیری و مرگ:**

✓ از لحاظ نظری، تکلیف رشدی نهایی در زندگی، مواجهه با مرگ است.

✓ بطور کلی مرگ شخص به این ترتیب فرا می‌رسد: از نظر اجتماعی، از نظر روانی و سرانجام از نظر زیستی.

✓ در بیماری‌های طولانی، مرگ اجتماعی زودتر از بیماری‌های دیگر روی می‌دهد.

✓ مرگ روانی موقعی فرا می‌رسد که فرد از وجود دیگران آگاهی نداشته و دیگر نتواند روابط عاطفی برقرار کند.

✓ مرگ زیستی، آخرین مرحله بوده اما زمان آن متفاوت است زیرا حساسیت سلول‌های بدن در برابر کمبود اکسیژن و مسمومیت، تفاوت دارند.

✓ روبرو شدن با ناگزیری مرگ، یک کار برجسته رشدی در سن پیری است.

✓ روانشناسی فرآیند مردن شامل ۵ مرحله است: الف) مرحله انکار، ب) مرحله خشم و غضب، ج) چانه زدن، د) افسردگی و ه) پذیرش مرگ.

✓ پذیرفتن مرگ در صورتی آسان‌تر است که شخص بتواند عمری را که خوب زندگی کرده است، مثبت ارزیابی کند.

### **آمادگی روانی برای مرگ:**

✓ حالت تسلیم و رضا در مقابل مرگ، تابع آمادگی روانی فرد کهنسال است.

✓ واکنش روانی علیه تباهی نیروهای بدنی، جزئی از درمان است.

✓ امید داشتن و شفا خواستن تا آخرین مرحله بیماری، یک وظیفه است.

✓ وقتی صحبت از مرگ است، سازش بمنزله تسلیم است و این تبعیت، بار مردن را سبک می‌سازد.

## فصل چهاردهم: ازدواج

- ◀ ازدواج و تشکیل خانواده، روشی است که خدا برای تنظیم زندگی انسان، به آن دستور داده است.
- ◀ طبق حدیث پیامبر، در اسلام بنیانی دوست‌داشتنی‌تر از ازدواج در نزد خدا بنا نشده است.
- ◀ آدمی با ازدواج و بچه‌دار شدن، به ارزش زحمات پدر و مادر پی می‌برد و لذت بچه‌دار شدن و پدر و مادر شدن را کسب می‌کند.

### ازدواج و اهمیت آن:

- ✓ هدف ازدواج در اسلام ضمن ارضای نیازهای فیزیولوژیک، ایجاد کانون آرامش بین زن و شوهر و برقراری دوستی و محبت بین آنها است.
- ✓ بخش عمده‌ای از انرژی فرد مجرد، صرف خاموش کردن نیازهای جنسی او شده و در مواردی سرکوبی این نیازها، به ناکامی منجر شده که عوارض آن بر سلامت روان شخص، تاثیر می‌گذارد.
- ✓ از نظر روانشناسان، یکی از علل عمده اختلالات روانی، وجود فشارهای روانی درونی است.
- ✓ نیاز به ازدواج، یک نیاز تکوینی است.
- ✓ اهمیت ازدواج در این است که رابطه صمیمی و مستحکمی را بین دو جوان برقرار می‌سازد.
- ✓ در اسلام تاکید شده است هیچ چیز در زند خدا محبوب‌تر از خانه‌ای که با ازدواج آباد شود، نیست.
- ✓ پیامبر می‌فرماید: ازدواج سنت من است و هرکسی از سنت من رو بگرداند، از من نیست.

### دوری از ازدواج:

- ✓ عوامل اقتصادی و اجتماعی از عوامل بازدارنده ازدواج تلقی می‌شود.
- ✓ اگر فرد از نظر مسائل اقتصادی و اجتماعی مشکل نداشته باشد، دوری او از ازدواج، احتمالاً علت روانشناختی دارد مانند نارسایی شخصیت و ترس از قبول مسئولیت زندگی مشترک.

### سن ازدواج:

- ✓ در سنین زیر ۲۰ سال، نوجوان آمادگی‌های لازم را از لحاظ روانی و عاطفی پیدا نکرده و ملاک و معیار منطقی برای زندگی بدست نیاورده است.
- ✓ در سنین بالای ۳۰ سال هم فرد بسیار حساس شده و چون رشد کرده و مدتی است که آمادگی پذیرش مسئولیت را داشته و این امر به تعویق افتاده، ممکن است دچار ناکامی‌های ناخودآگاه شده و بصورت پنهان از لحاظ روانی و عاطفی دچار مشکل شده باشد.
- ✓ دامنه سنی بین ۲۰ تا ۳۰ سالگی، شرایط بهتری برای تشکیل خانواده وجود دارد.

### مشکلات ازدواج:

- ✓ از نظر اسلام هرچه مهریه و جهیزیه کمتر باشد، ازدواج مطلوب‌تر و بهتر انجام می‌شود.
- ✓ پیامبر می‌فرماید: وقتی کسی که خلق و دین وی مایه رضایت است و به خواستگاری می‌آید، به وی زن بدهید و اگر چنین نکنید، فتنه و فساد روی زمین فراوان خواهد شد.

✓ هر چقدر تمایل به ازدواج بیشتر باشد، فرد از مجرد خود احساس ناخشنودی بیشتری خواهد داشت.

### ملاک‌های انتخاب همسر:

- ✓ بهترین ملاکی که در اسلام، در گزینش همسر بدان تاکید می‌شود و زن و شوهر باید روی آن حساسیت داشته باشند، «کفو هم بودن» دو همسر است.
- ✓ کفو هم بودن زن و شوهر یعنی تناسب، همتایی، هماهنگی، همسانی، سنخیت و هم‌ترازی همه جانبه بین دختر و پسر و به اصطلاح، باهم جور در آمدن و جور بودن است.
- ✓ ازدواج، نوعی ترکیب بین دو انسان و دو خانواده است.
- ✓ علت عمده ناهنجاری‌ها و آشوب‌زدگی‌های زندگی در خانواده‌ها، عدم تناسب و هماهنگی بین زن و شوهر است.
- ✓ اعتقاد و ایمان به خداوند و سلامت روان، ملاک‌های معتبری در گزینش همسر است.
- ✓ تنها ملاکی که همیشه می‌تواند مشکل‌گشا باشد، اعتقاد به پروردگار و یاری خواستن از اوست.

### عوامل موثر در ازدواج موفق:

- ✓ مهمترین عوامل موثر در ازدواج موفق عبارتست از: (الف) رشد عاطفی و فکری، (ب) تشابه علاقه‌ها و طرز فکر، (ج) تشابه مذهبی، (د) تشابه تحصیلی و طبقاتی، (ه) تشابه طرز فکر راجع به مسائل زناشویی و (و) تشابه علاقه به زندگی.
- ✓ زوجین می‌توانند خیلی از عوامل را در دوران نامزدی شناسایی کنند.

#### ۱. رشد عاطفی و فکری:

- ✓ مهمترین عامل موفقیت در زندگی زناشویی در بهداشت روانی، رشد عاطفی و فکری قلمداد شده است.
- ✓ سن روانی، عاطفی، اجتماعی و جسمانی همه از عوامل روشنفکری و بینش بالا هستند.
- ✓ بهترین سن ازدواج برای مردان، ۲۵ سالگی و برای زنان، ۲۲ سالگی است.
- ✓ اختلاف هوش و معلومات زوجین ممکن است مشکل‌آفرین باشد.
- ✓ روانشناسان توصیه می‌کنند مرد از لحاظ هوش، کمی برتر از زن باشد تا علاقه‌ها و طرز تفکر و نگرش آنان به سود یک زندگی مثبت هماهنگ شود.
- ✓ برتری هوشی و فکری و تحصیلاتی مرد بر زن، بیشتر موفقیت ازدواج را تضمین می‌کند.
- ✓ رشد اجتماعی برای یک زندگی موفق لازم بوده و با رشد عاطفی و فکری رابطه نزدیک دارد.
- ✓ رشد عاطفی و مدیریت و کنترل هیجانات، نقش مهمی در زندگی زناشویی و خانوادگی دارد.

#### ۲. تشابه علاقه‌ها و طرز تفکر:

- ✓ وجود تضاد سیاسی و در دو قطب مخالف بودن زن و مرد، برای یک زندگی آرام و مثبت، ناهمخوانی دارد.
- ✓ زن و شوهر خوشبخت معمولاً درباره مسائل زندگی، قضاوت تقریباً مشابهی دارند.
- ✓ برای سعادت خانواده، توافق کلی در قسمت عمده‌ای از علاقه‌ها ضروری است.

#### ۳. تشابه مذهبی:

- ✓ زن و شوهری که پایبند مذهب هستند، باید دارای مذهب یکسان بوده و اهمیت این عامل بقدری است که روانشناسان، ازدواج دو نفر را از دو دین یا مذهب مختلف، توصیه نمی‌کنند.

#### ۴. تشابه تحصیلی و طبقاتی:

✓ بهتر است از ازدواجی که در آن اختلاف تحصیلی و طبقاتی خیلی زیاد است، اجتناب شود زیرا هرچه زوجین از جهات مختلف باهم شباهت بیشتری داشته باشند، امکان خوشبختی و سعادتمندی آنان، افزایش خواهد یافت.

#### ۵. تشابه طرز فکر راجع به مسائل زناشویی:

✓ وجود تشابه در زمینه مسائل زناشویی بویژه روابط جنسی، یکی از مهمترین علل خوشبختی برای زن و شوهر تلقی می‌شود.

✓ ناتوانی مرد و سرد مزاجی زن، هر دو مشکل‌آفرین هستند.

#### ۶. تشابه علاقه به زندگی:

✓ لازم است در جهان بینی طرفین، تمایل به بقا و لذت بردن از زندگی وجود داشته باشد.

## فصل پانزدهم: روابط بین زن و شوهر و فرزندان

### وظایف زن در قبال شوهر:

- ✓ برخی از وظایف زن در قبال شوهر عبارتست از: نقش عظیم وی در خانواده، نداشتن توقعات بیجا، خوش اخلاقی، دلداری دادن به شوهر، قدردانی کردن از زحمات همسر، عیبجویی نکردن، همه توجه را معطوف به شوهر کردن، بخشیدن خطاهای شوهر، سازگاری با خویشان شوهر، نداشتن افکار انحرافی بدون دلیل، بها ندادن به بدگویی‌های دیگران، تمیز کردن و آرایش نمودن خود در منزل، مادری کردن برای همسر، پذیرش مدیریت همسر، طولانی نشدن زمان قهر، سکوت در مقابل عصبانیت همسر، تربیت فرزند و تغذیه فرزند.
- ✓ حضرت علی می‌فرماید: جهاد زن به این است که خوب شوهرداری کند.
- ✓ پیامبر می‌فرماید: "هر زنی که بمیرد در حالی که شوهرش از او راضی باشد، داخل بهشت می‌شود" و "زن نمی‌تواند حق خدا را ادا کند مگر اینکه حق شوهرش را ادا کند" و "وظیفه زن این است که تا درب خانه به پیشواز شوهرش برود و به وی خوش آمد بگوید".
- ✓ امام صادق می‌فرماید: هر زنی که از شوهرش احترام کند و آزارش نرساند، خوشبخت و سعادتمند خواهد بود.
- ✓ اخلاق خوش زن، به شوهر آرامش و امنیت می‌دهد.
- ✓ امام علی می‌فرماید هرکس از خویشان خود دست بکشد، یک دست از آنها برداشته اما دست‌های زیادی را از دست خواهد داد.
- ✓ مهمترین و حساس‌ترین وظیفه بانوان، پرورش و تربیت فرزند است.

### وظایف مرد نسبت به زن:

- ✓ برخی از وظایف مرد نسبت به زن عبارتست از: مسئولیت سنگین سرپرستی، مهرورزی به همسر، احترام گذاشتن به همسر، خوش اخلاق بودن، اجتناب از ایراد گرفتن و بهانه‌جویی، دلجویی کردن از همسر، عیبجویی نکردن در مورد افراد خانواده زن، نادیده گرفتن لغزش‌ها و مراقبت از همسر، چشم پوشیدن از غیر همسر، سپاسگزار بودن، پاکیزگی و نظافت، پرستاری کردن پدرانه، تنظیم دخل و خرج خانواده، پذیرش جنسیت فرزند و اجتناب از طلاق دادن.
- ✓ بزرگترین رمز زن‌داری، اظهار محبت و علاقه مرد به زن است.

### توصیه‌هایی برای بهبود روابط زن و شوهر:

- ✓ باهنر برای برقراری علقه بین زن و شوهر و ایجاد مودت، رحمت، سکون و آرامش در خانه، ۵ توصیه را مطرح ساخته است: بحساب آوردن کار یکدیگر، (ب) برخورد با مسائل مالی، (ج) رسیدگی به بستگان، (د) مسائل جنسی و (ه) بحساب آوردن رسالت‌ها و مسئولیت‌های دینی و اجتماعی.
- ✓ زن و شوهر باید متعلق به یکدیگر بوده و جان خود را باهم مبادله کنند و دیگران را که می‌توانستند جانشین آنان باشند، فراموش کنند و این، یکی از مهمترین عوامل حفظ پیوند و محبت بین زن و شوهر است.

### تمایلات فطری مرد و زن:

- ✓ از بزرگترین عوامل حفظ حیثیت و احترام زن، خواستگاری مرد از زن بوده و طبیعت، مرد را مظهر طلب و عشق و تقاضا و زن را مظهر مطلوب بودن و معشوق بودن آفریده است.
- ✓ طبیعت، زن را گل و مرد را بلبل، زن را شمع و مرد را پروانه قرار داده است.
- ✓ به عقیده ویلیام جیمز، حیا و خودداری ظریفانه زن غریزه نیست بلکه دختران حوا در طول تاریخ دریافتند که عزت و احترام خود به این است که بدنبال مردان نروند، خود را مبتذل نکرده و از دسترس مرد خود را دور نگه دارند.

### نقش تربیتی ازدواج:

- ✓ ازدواج اولین قدمی است که انسان از خودپرستی و خود دوستی بسوی غیر دوستی بر می دارد.
- ✓ پختگی که در ازدواج و تشکیل خانواده ایجاد می شود، در هیچ کجای دیگر پیدا نمی شود.

### صمیمیت و راههای برقراری آن بین والدین و فرزندان:

- ✓ باهنر، ۳ اصل را برای برقراری صمیمیت بین دو نفر مطرح می کند: الف) کسی را محرم ترین و موثرترین مشاور خود احساس کنیم که بتوانیم رازهای خود را با او در میان بگذاریم، ب) بتوانیم خواسته های خود را براحتی با او در میان بگذاریم و ج) بتوانیم با جرات، خطای خویش را پیش او بازگو کنیم.
- ✓ درستکاری، پاکی، صداقت و حسن خلق به انسان شخصیت می دهد.
- ✓ برخورد منطقی داشتن با فرزند و خطاهای او، از اصول مهم برقراری صمیمیت است.