سخن روز

اگر در اولین قدم، موفقیت نصیب ما می شد، سعی و عمل دیگر معنی نداشت.

موریس مترلینگ

تحلیل روان شناختی چالش نهنگ آبی

هشدار به خانواده ها و نوجوانان

مریم بابایی فرد؛ روان شناس، دانش آموخته دانشگاه خوارزمی

احتمالا این روزها درباره «چالش نهنگ آبی» مطالبی به گوشتان رسیده، چالشی که نوجوانان بسیاری را به کام مرگ کشانده است. در این مطلب قصد داریم به تحلیل روان شناختی آن بپردازیم. اگرچه در روزهای اخیر، اخباری منتشر شد که حاکی از بازداشت و اتمام این بازی بود ولی بد نیست با این تحلیل درباره بروز موارد مشابه با آگاهی بیشتری برخورد کنیم.

چالش نهنگ آبی چیست؟

این چالش که جوانی روسی آن را به وجود آورده است و گفته می شود که یک دانشجوی اخراجی ضد اجتماعی است، ۵۰ مرحله دارد و ۵۰ روز به طول می انجامد. در این مراحل از نوجوان خواسته می شود اقداماتی را انجام دهد. برخی از این اقدامات شامل خودآسیب رسانی می شود. در پایان آخرین مرحله، به فرد دستور داده می شود خودکشی کند.

تحلیل روان شناختی: از نظر روان شناختی چه اتفاقی در حال وقوع است

قبل از هر چیز نکته حائز اهمیت این است که جامعه هدف این چالش، نوجوانان و جوانان کم سن و سال هستند. در واقع نوجوانان در این بازی، گروه آسیب پذیری به شمار می آیند. نوجوانی، دورانی است که در آن فرد در گیر تغییرات شدید هورمونی است و به دنبال آن، تغییرات شناختی در او اتفاق می افتد. نوجوانان در این سن، در گیر شکل دادن شخصیت، هویت یابی (که بعدی از شخصیت است) و چالش های مربوط به آن هستند. همچنین در این دوران، نوجوانان تمایل شدیدی به تجربه مسائل مختلف دارند، تمایلی که در جهت هویت یابی آن ها نیز هست. این موضوع باعث می شود آن ها ریسک پذیرتر شوند. حال، چالش نهنگ آبی با ارائه ماهیتی مرموز و در عین حال چالش برانگیز در نوجوانان، این میل به تجربه را تحریک می کند.

۵۰ مرحله تقویت کننده!

یکی دیگر از ویژگی های دوران نوجوانی این است که ممکن است نوجوانان تا حدی منزوی و گوشه گیر شوند. همچنین ممکن است احساس پوچی و نیز حالت هایی از افسردگی داشته باشند. از طرفی نوجوانان در مرحله ای هستند که عزت نفس آن ها در حال شکل گیری است، برای نوجوان آسیب پذیری که هنوز به ثبات مشخصی نرسیده است، انجام این تکالیف طی ۵۰ مرحله می تواند تقویت کننده باشد و به نوعی مُهر تاییدی برای تقویت ارزشمندی و اعتبار بخشی به او شود. (اعتبار بخشی در اصطلاح روان شناسی به معنای کسب جایگاه و ارزشمندی است، ارزشمندی که به رسمیت شناخته می شود). در واقع نوجوان با انجام هر مرحله با خود می گوید «خیلی خوب، از پس آن برآمدم. هر کسی نمی تواند این کار را انجام دهد پس من توانمند و باکفایت هستم». در واقع این مراحل به نوعی ارزشمندی و کفایت نوجوان را به چالش می کشد.

درگیری هیجانی نوجوان

همچنین هیجانات شدید، باعث آشفتگی نوجوانان می شود، از طرفی با نگاهی کوتاه به چند مرحله این چالش، می توان متوجه شد چگونه این مراحل با هیجانات نوجوان درگیر هستند. برای مثال خودزنی ها و بریدن قسمتی از اندام های خود را که در چندین مرحله دستور آن داده می شود، در نظر بگیرید. احتمالا برای شما این سوال پیش می آید که چرا باید فرد به چنین عمل دردناکی اقدام کند؟ یکی از دلایل موجود در این زمینه، می تواند این باشد که با بریدن و خودزنی فرد به صورت بسیار کوتاه و آنی احساس سرخوشی و آرامش می کند که ناشی از ترشح اندروفین های طبیعی مغز است. این احساس سرخوشی برای فردی که هیجانات و تلاطم بسیاری را تجربه می کند، می تواند راهبردی برای فرار از آن در نظر گرفته شود (چون این نوجوان به طور معمول راهبردهای مناسب برای مدیریت این تلاطم را نمی شناسند). تکرار این فرایند که باعث حساسیت زدایی درباره دردو خشونت نسبت به خود می شود، مسیر را برای رسیدن به خودکشی (که آخرین اقدام برای خودزنی و خودتخریبی) است هموار می کند.

توصیه ای به نوجوانان

چالش نهنگ آبی تنها یکی از تهدیدهای موجود برای نوجوانان و جوانان آسیب پذیر است؛ اما همواره یک سوال وجود دارد؛ این که چطور می شود برخی در دام این چالش ها نمی افتند؟ پاسخ در تفاوت های فردی است. تفاوت هایی که می تواند ناشی از توانمندی های افراد باشد. یکی از مهم ترین توانمندی هایی که باید در این دوران آموخته شود، مهارت های مربوط به «تنظیم هیجان» است. (البته به طور معمول توصیه می شود مهارت ها در جریان زندگی و از کودکی آموخته شوند، اما هیچ وقت برای یادگیری دیر نیست). تنظیم هیجان به معنای مهارت و توانایی در تجربه کردن و برقراری ارتباط مناسب با هیجانات است. همان طور که گفته شد تنظیم هیجان یک مهارت و قابل یادگیری است. برای یادگیری این مهارت می توان از کتاب ها و کلاس های آموزشی در این زمینه استفاده کرد. نوجوانی که خود را بشناسد و (در واقع خودآگاهی داشته باشد) و بتواند هیجانات خود را مدیریت کند، قطعا نه تنها در دام چنین چالش هایی نمی افتد، بلکه می تواند زندگی سلامت و شادابی داشته باشد و در جهت توانمندی ها و پرورش استعدادهای خود حرکت کند.

یادداشت

پس از کنکور!

صبا اشرفی؛ مشاور تحصیلی، دانش آموخته دانشگاه محقق اردبیلی

بالاخره نتایج نهایی آزمون کارشناسی اعلام شد. روبای بسیاری از کنکوری ها به واقعیت تبدیل شد و بسیاری دیگر به آن چه که مدنظرشان بود دست نیافتند و از هم اکنون به فکر کنکور سال بعد هستند. در این جا چند نکته را بیان می کنیم هم برای دوستان دسته اول، هم برای دوستان دسته دوم.

ابتدا کنکوری های عزیزی که امسال به نتیجه دلخواه خود نرسیدند...

دوستان عزیز چنان چه امسال به هر دلیلی نتیجه همان چیزی که مدنظرتان بوده، نشده است، لطفا و باز هم لطفا ناامید نباشید. ناراحت بودن شما عزیزان کاملا طبیعی است، ممکن است هزینه های زیادی پرداخت کرده باشید، از تفریح خود به مدت یک سال گذشته باشید، با پشتکار شبانه روزی درس خوانده باشید و اکنون نتیجه ای که گرفته اید، حق شما نیست؛ اما باید بدانید این جا آخر دنیا نیست و همه چیز به پایان نرسیده است.

تجربیات شما در طول این یک سال، افزایش یافته و اکنون متوجه شده اید که دقیقا کجای راه را اشتباه رفته اید؛ در نتیجه برای سال آینده می توانید با کمی سعی بهترین نتیجه را کسب کنید. دیگر به کلاس های کنکور نیازی نیست یا حتی برنامه ریزی نزدیک مشاور، چرا که شما قبلا این راه را رفته اید و اکنون خیلی بهتر می توانید نتیجه دلخواه خود را کسب کنید. در شرایط کنونی و با وضعیت موجود ما راتن کنکور، باید توجه کرد که با افزایش ظرفیت ها به راحتی می توان وارد دانشگاه شد. پس اگر قصد شما فقط ادامه تحصیل و داشتن مدرک است می توانید در هر رشته و هر دانشگاهی قبول شوید؛ اما در صورتی که هدف بزرگی دارید و به قبولی در رشته خاصی فکر می کنید، نگران سال های پشت کنکوری خود نباشید و فقط به هدف خود بیندیشید.

و اما دوستانی که قبولی کامشان را شیرین کرده...

در قدم اول به شما عزیزان تبریک عرض می کنم. نتیجه زحمت های خود را بالاخره دیدید و اکنون با خاطری آسوده باید به فکر آینده باشید؛ اما یادتان باشد که قبولی در دانشگاه و در رشته انتخابی، اولین قدم برنامه ریزی برای آینده محسوب می شود و شما باید تلاش خود را هرروز بیشتر کنید. تصور این که با قبولی در دانشگاه همه چیز تمام شد و حالا می توانید نفسی آسوده بکشید، اشتباه است. شما باید به دقت درس بخوانید تا جزو پنج نفر اول در شرایط معدل باشید و بعد چشم انداز آزمون های آینده را داشته باشید. این موارد به راحتی و بدون تلاش، دست یافتنی نیست. در پایان برای تمام دوستان آرزوی موفقیت و توفیق می کنم.

بینی بزرگم اعتماد به نفسم را نابود کرده است

بینی بزرگی دارم که همیشه به علت آن مسخره می شوم؛ اما خانواده ام اجازه نمی دهند عمل زیبایی انجام دهم. چطور قانعشان کنم که این بینی بدقواره اعتماد به نفسم را نابود کرده است؟

آلا قبانچی
دانشجوی دکترای روان شناسی بالینی دانشگاه شهید بهشتی

باسلام

دوست عزیز، بهتر بود به منظور راهنمایی مناسب تر، سن تان را اعلام می کردید. با توجه به این که ظاهر، یکی از عواملی است که در میزان اعتماد به نفس تاثیر گذار است، احساس شما قابل درک است. از سوال تان این طور متوجه شدم، یکی از راه هایی که برای بهتر کردن حالتان انتخاب کرده اید عمل زیبایی است؛ ولی این انتخاب بنا به هر دلیلی خوشایند خانواده نیست و طبیعی است که شرایط آن را برای شما مهیا نکنند؛ بنابراین قانع کردن آن ها با توجه به این که به این مسئله مثل شما فکر نمی کنند کاری احتمالا نشدنی است، همان طور که شما تاکنون برای آن تلاش کرده اید و نتیجه ای نگرفته اید. پس بهتر است به راه های دیگری برای بهتر شدن حال تان و احساسی که نسبت به خود دارید فکر کنید. بعضی از راه حل های ممکن را به شما پیشنهاد می دهم، بد نیست آن ها را امتحان کنید:

- یک فهرست از اهدافی تهیه کنید که اگر به آن ها برسید، احساس خوبی نسبت به خود خواهید داشت. در مقابل اهداف، راه ها و شرایط رسیدن به آن ها را بنویسید؛ برای مثال اهداف می توانند تسلط به زبانی دیگر، یادگرفتن یا مهارت در یک فعالیت هنری یا ورزشی، پیدا کردن دوستانی مناسب، تسلط بر دروس تحصیلی، تسلط بر برنامه های رایانه ای و... باشد. روش های رسیدن به عنوان مثال به تسلط بر زبانی دیگر می تواند شامل ثبت نام در آموزشگاه، دیدن فیلم، مطالعه داستان های مرتبط، گوش دادن به موسیقی های مرتبط و... باشد.
- گاهی ممکن است آن قدر به بینی تان توجه کرده اید که باقی موارد موثر در اعتماد به نفس تان را نمی بینید. مثلا ویژگی های شخصیتی و ظاهری خوب، مهارت ها و امتیازهایی که دارید را نمی بینید یا بی اهمیت می دانید. پیشنهاد می کنم اگر نتوانستید امتیازهایتان را ببینید، آن را در قالب یک سوال از دیگران بپرسید.
- اجازه ندهید دیگران با نوع برخوردشان مانع پیشرفت های شما در زندگی شوند. تمامی آدم ها در درونشان چیزی دارند که از آن ناراضی اند؛ ولی همه به یک شکل واکنش نشان نمی دهند. پس مشکل، خود مشکل نیست بلکه مهم، انتخاب شما برای حل آن است. می توانید تصمیم بگیرید به نظر دیگران بیش از اندازه اهمیت دهید و تمام انرژی و زمانتان را برای راضی کردن کامل آن ها بگذارید یا می توانید این انرژی و زمانتان را صرف رشد و لذت بردن از زندگی کنید، انتخاب به همراه تمامی پیامدهای آن با شماست.
- به خودتان یادآوری کنید که شما و تمامی آدم ها، نقاط ضعف و قوت را در کنار هم دارید. اگر صرفا بخواهید روی نقاط ضعف تان تمرکز کنید به مرور انگیزه، علاقه، احساس های مثبت و رفتارهای مفیدتان کم می شود و این خودش باعث ایجاد افکار و احساسات منفی تری می شود. افکار، احساسات و رفتارهای ما به هم وابسته اند.
- در رفتار و صحبت هایتان با دیگران خود را دست کم نگیرید تا دیگران هم شما را دست کم نگیرند. اگر به وجودتان احترام می گذارید و برای خودتان ارزش قائل هستید، انتظار این برخورد را از دیگران هم داشته باشید.
- خودتان را دوست داشته باشید و کارهای مثبت تان را تشویق کنید. داشتن یک سری ویژگی ها یا رفتارهایی که مورد علاقه شما یا دیگران نیست به معنای بی ارزش بودن کل وجودتان نیست. شما به عنوان یک انسان، ارزشمندید و لایق احترام و علاقه. بنابراین با گفتن جملاتی مثل «داشتن بینی بزرگ به معنای بی ارزش بودن من نیست»، «احساس ارزش و دوست داشتنم وابسته به نظر دیگران نیست»، «من ویژگی های خوبی دارم که باید به آن ها افتخار کنم» و... به خود، دوست داشتن خود را تمرین کنید.
- سعی کنید جنبه های مثبت تان را تقویت کنید.

از زن برادرم متنفرم

دختری ۱۶ ساله و محصل هستم. برادر من چهار سال پیش با وجود مخالفت مادر و پدرم با دختر مورد علاقه اش ازدواج کرد. اختلاف های زیادی با هم دارند. زن برادرم دروغ گوست و مدت دو ماه است که ما آن ها را ندیده ایم. پدر و مادرم خیلی از دستش عصبانی هستند. برادرم و زنش هر وقت کم بیاورند، من را سپر بلای خود می کنند و به پدر و مادرم می گویند همه اش تقصیر دختر تان است، او شما را پر می کند. نمی دانم چرا مدام می خواهند من را پیش پدر و مادرم خراب کنند. از زن برادرم خیلی متنفر شدم. دیگر نمی دانم چه کار کنم. کمکم کنید.

تینا امیری
روان شناس بالینی از انستیتو روان پزشکی

همواره توجه داشته باشید ارتباط از هر نوع آن، سازنده یا مخرب، مانند خطی است که برای ترسیم آن نیاز به دو نقطه در دو طرف می باشد. در صورتی که شما تنها یک نقطه بر صفحه کاغذ داشته باشید، قادر نخواهید بود یک خط را بر صفحه کاغذ ترسیم کنید.

بازی را خاتمه دهید

با توجه به مثالی که زده شد، می توانید دریابید در صورتی که برادر شما و همسرشان از دریافت پاسخ از سوی شما ناامید شوند، دیری نمی پاید که به رفتار خود خاتمه خواهند داد؛ بنابراین سعی کنید نسبت به تحریکات ایشان خنثی باقی بمانید و احساسات خود را مدیریت کنید. اجازه ندهید خشم شما باعث شود که این رابطه مخرب بیش از پیش، شما و فضای خانواده تان را آشفته سازد. دادن پاسخ از طرف شما به نوعی باعث می شود در رفتار آنان تقویت شود. آن ها به این نتیجه خواهند رسید که می توانند شما را با تحریکاتی از این دست کنترل کنند؛ بنابراین صبور باشید. در صورتی که مدتی به این رفتار خود ادامه دهید والدین تان نیز متوجه خواهند شد که آن چه آن ها درباره شما می گویند، صحیح نیست.

تمایل پنهان به برقراری رابطه

گاهی افراد در برقراری ارتباط غیرسازنده به دنبال ایجاد نوعی رابطه هستند. به عبارت دیگر، زمانی که افراد نمی توانند رابطه سازنده ای برقرار کنند، سعی می کنند به نوعی رابطه را حتی به شکل منفی آن برقرار کنند چرا که در هر حال، نوعی برقراری ارتباط است. ممکن است برادر شما و همسر ایشان نیز تمایل این چنینی داشته باشند؛ اما از آن جا که برقراری ارتباط سازنده و مثبت با شما در فضای کنونی برای ایشان ممکن نیست، رابطه غیر سازنده برقرار کرده اند. اگر بتوانید رفته رفته بدون این که انتظار تغییری از طرف ایشان داشته باشید رفتار خود را تغییر دهید ممکن است شاهد تغییرات مثبت در رفتار آنان نیز باشید؛ برای مثال می توانید به والدین تان کمک کنید ویژگی های مثبت همسر برادرتان را ببینند و به این طریق از خشم آنان کاسته شود؛ البته برای این کار لازم است شما خود در ابتدا قادر باشید این کار را انجام دهید. به خاطر داشته باشید در صورتی که شما قادر باشید در برخورد با برادرتان و همسر ایشان آستانه تحمل خود را افزایش دهید، بدین وسیله ویژگی هایی را در شخصیت خود نهادینه می سازید که شما را برای زندگی آینده تان فردی مقاوم تر خواهد کرد. شما قادر خواهید بود در موقعیت های این چنینی که ممکن است در آینده نیز آن را تجربه کنید با دانش و آگاهی بیشتری واکنش نشان دهید. پس این موقعیت را به شکل فرصتی مغتنم ببینید که تمرینی برای زندگی آینده تان خواهد بود.

مسئولیت زندگی برادرتان را به خودش بسپارید

در نهایت به خودتان یادآور شوید که کارهای مهم تری برای انجام دادن دارید. شما در مرحله ای از زندگی تان قرار دارید که لازم است بر زندگی خودتان تمرکز کنید چرا که در چند سال آینده لازم است تصمیم های مهمی بگیرید. در چنین موقعیتی شما باید تمرکز خود را بر تدارک دیدن بستری برای موفقیت های آینده خود بگذارید. اهداف تان را تعیین و برای تحقق آن تلاش و مسئولیت زندگی برادرتان، انتخاب همسرش و مشکلات حاصل از این انتخاب را به خودشان واگذار کنید.

چهار شنبه ها: من و کودکم

آموزش رفتار در رستوران به کودک با بازی

الهام یوسفی- وقتی بچه کوچک داریم، جهانمان تغییر می کند. دیگر نمی شود با خیال راحت به مهمانی و دورهمی رفت به خصوص اگر با میزبان رودربایستی داشته باشیم. دیگر نمی شود آرام و بی دغدغه در رستوران نشست و غذا خورد. کودک مان دوست ندارد مدت زیادی سر جای خودش بنشیند. او به میزهای دیگران نگاه می کند. حتی گاهی با گریه از ما می خواهد خوراکی میز بغل دستی را به او بدهیم. او هنوز قوانین و آداب این مکان ها را یاد نگرفته است، اگر چه در هر صورت و به طور تجربی او به زودی درباره آداب این طور مکان ها آموزش خواهد دید و یاد خواهد گرفت که چطور باعث خجالت و الدینش نشود؛ اما ما می توانیم با یک بازی ساده برای او محیطی مهیا کنیم تا هم لذت ببرد و هم با زبان ساده تر و مهربانانه تر به او آموزش دهیم. این بار می خواهیم یک بازی فوق العاده جذاب را به شما یاد بدهیم که بدون تردید کودک تان را سر ذوق می آورد و از طرفی مفاهیم بسیاری را به طور خلاقانه و غیر مستقیم به او می آموزد:

رستوران بازی!

*اول با او صحبت کنید و او را آماده بازی کنید.
*یک گوشه از خانه را برای انجام بازی مهیا کنید. اگر میز و صندلی کوچک وجود دارد، از آن استفاده کنید و در غیر این صورت می توانید به جای میز یک جعبه قرار دهید و روی آن رومیزی بیندازید و به جای صندلی، چند متکای کوچک بگذارید.
*اگر کودک تان همبازی دارد، آن دو را مهمان و خودتان نقش گارسون را ایفا کنید.
*از قبل یک منوی کوچک آماده کنید و برخی غذاها و نوشیدنی های مفید را که در دسترس دارید، در آن بگذارید.
*از کودک تان بخواهید همراه دوستش به رستوران بیاید و در حین بازی به او آموزش دهید که وقتی به رستوران می رویم چه می کنیم.
*منو را به او بدهید و کمک کنید تا بر اساس نیاز و علاقه اش یکی را انتخاب کند.
*میز را بچینید و غذای سفارش داده شده را بیاورید.
*می توانید نقش ها را عوض کنید و به او یا همبازی اش نقش گارسون را بدهید و بگذارید رفتاری را که دیده اند، تقلید کنند.
*اجازه بدهید آن طور که دوست دارند بازی کنند اما شما هم از هر فرصتی برای آموزش دادن استفاده کنید؛ مثلا موارد دی چون نگاه نکردن به غذای بغل دستی ها، سر و صدا نکردن، رعایت ادب، شستن دست ها قبل از خوردن و چیزهایی از این دست.
*گاهی این رستوران می تواند تغییر کند و نقش کافی شاپ یا آب میوه فروشی را داشته باشد.
*می توانید برای او کاغذهایی شبیه اسکناس درست کنید تا در نهایت مبلغ غذای خود را بپردازد.

مزیت های بازی:

*لذت و بازی در کنار پدر یا مادر یا هر دو.
*آموزش مفاهیم رفتار در مکان های عمومی به کودک.
*خوردن و آشامیدن خوراکی های مفید در یک موقعیت متنوع. (چه بسا کودکانی که در شرایط دیگر، برخی خوراکی های مفید را نمی خورند اما در چنین شرایطی و در حین بازی به آن میل داشته باشند.)
*آموزش اعداد و ارقام اسکناس ها و استفاده از پول.