

نکاتی در باره رشد صعودی استعمال دخانیات در دخترها که از پسرها سبقت گرفته‌اند

به هراس افکنی اکتفا نکنیم



تینا امیری | روان‌شناس بالینی و دانش‌آموخته‌انستیتو روان‌پزشکی



سوزۀ روز

مدیرکل مشاوره و مددکاری اجتماعی نیروی انتظامی در یکی از جدیدترین اظهاراتش گفته: «دختران نوجوان گوی سبقت استعمال دخانیات را از پسران هم‌سن و سال خود برده‌اند و استعمال دخانیات در آنان رشد صعودی دارد و روان‌شناسان باید راهکاری برای آن ارائه دهند». «علیرضا حمیدی فر» در پنجمین کنگره ملی روان‌شناسی اجتماعی گفته: «متأسفانه راهکاری ارائه نمی‌شود مگر آن که از جرایم، هراس ایجاد کنیم». در ادامه نکاتی روان‌شناسانه در این باره مطرح خواهد شد.

خودانتخاب کرده‌است پیش‌رو. در این مواقع و به دلیل مشکلاتی که از پیش در روان و شخصیت او جا خوش کرده‌است و نیز فقدان تفکر انتقادی که مهارتی اکتسابی است او درگیر یک سبک زندگی ناسالم خواهد شد. به ویژه زمانی که نوجوان به دلیل جنسیت خود بار ارزشی که بر رفتار او از نظر اجتماع سوار است با برخورد خصمانه تر و قضاوت‌های بی‌رحمانه‌تری روبه‌روست. بی‌شک دختر نوجوانی که سیگار می‌کشد از پسر نوجوانی که سیگار می‌کشد با انگ‌های اجتماعی بیشتری روبه‌رو می‌شود که البته فایده‌ای به‌جز پیچیده‌تر کردن موقعیت و تنهاتر شدن نوجوان نخواهد داشت.

❖ **هراس افکنی مشکل را پیچیده‌تر می‌کند**
برای از بین بردن علامت یک اختلال بهتر است خود اختلال و نه تنها یک نشانه از اختلال را مدد او کنیم چرا که دیر یا زود مشکل از جایی دیگر سر بلند خواهد کرد. بی‌شک مسلح کردن یک نوجوان به شیوه تفکری که او را در شرایط بحرانی نوجوانی از خطرات اجتماعی حفظ کند، مستلزم کاری طولانی مدت و در سطوح مختلف خانوادگی و اجتماعی است. پیشگیری از این خطر از زمانی که کودک هنوز به دنیا نیامده است با آموزش فرزندپروری به زوج‌ها آغاز می‌شود و در مدارس ادامه می‌یابد. هراس افکنی از رفتارهای این چنینی کمک‌آن‌چنانی به حل مشکل نمی‌کند و گاهی همان اندک ارتباط صمیمانه و همراه با تفاهمی را که مابین خانواده و اجتماع وجود دارد می‌گسلد و نوجوان رانتهاتر می‌کند.

❖ **دلیل استفاده از دخانیات در نوجوانان یکسان نیست**
به‌طور کلی ممکن است هر اجتماعی طی یک گذار فرهنگی و ایجاد تغییر و تبدیل در ارزش‌های خود با پدیده‌های نوظهوری روبه‌رو شود که پیش از آن مرسوم نبوده است. این که جامعه چگونه به پدیده نوظهور واکنش نشان دهد، می‌تواند فرصت‌ها یا تهدیدهایی را پیش‌روی اجتماع و افراد آن قرار دهد. کاهش سن استعمال دخانیات در نوجوانان می‌تواند نشانه‌ای از یک کنج‌کاو ساده‌تأپیش‌زمینه‌بزهکاری در نظر گرفته شود. بنابراین نکته حائز اهمیت اول این است که الزام‌زمانی که یک نوجوان سیگار می‌کشد، صرف‌نظر از این که دختر باشد یا پسر نمی‌توان برداشت یکسان و بی‌چون و چرایی از عمل او داشت.

❖ **آسیب‌های فقدان خانواده‌های حمایتگر**
نوجوانان صرف‌نظر از جنسیت‌شان تمایل دارند رفتارهای مختلف را امتحان کنند و نقش‌های متفاوتی را تجربه کنند. این موضوع پژوهش‌های مختلفی به اثبات رسیده است. استعمال دخانیات می‌تواند مرتبط با این مرحله رشدی در نوجوانان باشد. مشکل از آن جایی آغاز می‌شود که یک نوجوان دختری یا پسر از فقدان خانواده‌ای حمایت‌گر و پذیرنده رنج می‌برد. در چنین شرایطی موضوع کاملاً شکل متفاوتی به خود می‌گیرد و ممکن است نوجوان‌گرفتار وقفه هویت‌یابی شود یا در نقش‌های نامناسبی که برای



آنچه دختر و پسرها برای داشتن یک زندگی مشترک موفق باید بدانند

نباید در آشنایی‌های قبل از ازدواج



نگار مظلوم حسینی | دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی

مشاوره ازدواج

بعضی دختر و پسرها بعد از آشنایی با یکدیگر در دانشگاه، پارک یا در شبکه‌های اجتماعی، احساس می‌کنند که شریک زندگی‌شان را پیدا کرده‌اند و فقط باید برای آشنایی، مدتی با هم باشند تا از درست بودن انتخاب‌شان مطمئن شوند. معمولاً هم در این مواقع بدون اطلاع خانواده‌ها، تصمیم به طولانی کردن آشنایی‌شان می‌گیرند. آشنایی که معمولاً برایشان گران تمام می‌شود و در دسرهای زیادی ایجاد می‌کند و به ازدواجی موفق ختم نمی‌شود. دختر و پسرها باید بدانند که این روابط به هیچ وجه توصیه نمی‌شود اما در این بین، پنج نیاید وجود دارد که خانمان سوز تر محسوب می‌شود و آینده‌شان را به شدت تهدید می‌کند.

آشنایی مجازی

این نوع ازدواج، این روزها بیشتر از گذشته در بین جوانان رواج یافته است. شبکه مجازی شاید راهی برای شروع آشنایی باشد و البته که راه خوبی نیست و مهم‌تر این که به‌طور قطع برای شناخت کامل افراد کافی نیست. شما در شبکه‌های مجازی می‌توانید وجهه‌ای از خود را به نمایش بگذارید که دوست دارید و جنبه‌های ناخوشایند زندگی‌تان را پنهان کنید. در حالی که برای ازدواج مهم است که فرد با همه جنبه‌های زندگی‌ش آشنا شود. در شبکه‌های مجازی آن چه رایج است در میان گذاشتن لحظات شاد زندگی باقیه است ولی برای ازدواج شما نیاز دارید که بدانید فرد مد نظر‌تان در مواقع خشم چه می‌کند؟ غم، اچه‌طور بروز می‌دهد؟ و... البته می‌توان از شبکه‌های مجازی برای شناخت جنبه‌هایی از شخصیت افراد استفاده کرد مثلاً این که چقدر از وقت او در فضای مجازی می‌گذرد؟ چه نوع دوستانی دارد و چه صفحه‌هایی را دنبال می‌کند ولی برای شناخت کافی قطعاً ابزار کافی و جامعی نیست.

آشنایی از راه دور

انگیزه بسیاری از دختر و پسرها در آشنایی‌های قبل از ازدواج، مهاجرت، فرار از موقعیت خانواده، نیاز عاطفی و مسائلی از این قبیل است. همان‌طور که می‌دانید اگر این آشنایی‌ها به ازدواج ختم شود، بسیار پر خطر محسوب می‌شود

۳

پنهان‌کاری

این مسئله خیلی وقت‌ها در باره بیماری جسمی یا بیماری‌های اعصاب یا حتی رازهای خانوادگی اتفاق می‌افتد. برای مثال فرد بیماری جسمی دارد مثل دیابت یا بیماری روانی مانند وسواس و از طرف مقابل یا خواستگار پنهان می‌کند چون نمی‌خواهد او را از دست بدهد یا تصور می‌کند که بیماری در زندگی مشترک‌شان تأثیری ندارد. باید دانست که بیماری‌های مزمن برای خانواده هم فشار مالی و هم روانی ایجاد می‌کند.

۴

رابطه خارج از چارچوب ازدواج

اقدام به برقراری رابطه جنسی پیش از ازدواج منجر به وابستگی عاطفی می‌شود و این مسئله تصمیم‌گیری را در سایه احساسات قرار می‌دهد. این مسئله مانع تصمیم‌گیری آگاهانه است و باعث می‌شود فرد واقعیات را ندیده‌بیا آن‌ها را دست کم بگیرد و معمولاً دختران را در جامعه مادر موقعیت قربانی قرار می‌دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که برای بسیاری از دخترانی که این نوع رابطه را قبل از ازدواج‌شان تجربه می‌کنند به دلیل نبود امنیت روانی در رابطه‌ای که تعهد در آن وجود ندارد، این رابطه تجربه چندان خوشایندی نیست و می‌تواند عامل آن باشد که فرد بعد از ازدواج هم در معرض اختلال‌هایی مانند بی‌میلی جنسی قرار گیرد.

۵

آشنایی بدون آمادگی برای ازدواج

یک نکته بسیار مهم که معمولاً در تصمیم‌گیری برای ازدواج مورد غفلت قرار می‌گیرد، این مسئله است که چقدر من‌آمادگی دارم از لحاظ عاطفی از خانواده خودم مستقل بشوم؟ بعضی دختر و پسرها بدون داشتن پیش‌نیازهای لازم برای ازدواج فقط برای رفع نیازهای عاطفی وار در رابطه و آشنایی با جنس مخالف می‌شوند. مشخص است که در چنین مواقعی، دختر و پسر به ازدواج با یکدیگر نخواهند رسید و مشکلات روانی زیادی برای‌شان ایجاد خواهد شد.

دختری ۱۷ ساله ام و همه می‌گویند؛ زشتم!

دختری ۱۷ ساله ام و همه به من می‌گویند؛ زشتم. می‌خواهم بدانم در جواب به این افراد چه بگویم؟ از این رفتار و صحبت‌های دیگران، واقعاً ناراحت می‌شوم.



زهره حسینی | مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

مشاوره فردی

قرار می‌گیرد و داریم دست به مقایسه خود با دیگران می‌زنند. در این بین افرادی هم هستند که با وجود دریافت نظرات منفی دیگران بدون آن که صدر صد تحت نظر آن‌ها باشند، روی برخی از ویژگی‌های مثبت ظاهر خود تکیه می‌کنند و با واقع‌بینی احساس خوبی در باره به خود دارند و عکس آن هم در بین مراجعان دیده شده که با وجود داشتن چهره زیبا و حتی نظر مثبت دیگران، زیبایی ظاهری خود را قبول نداشته و به دلیل ضعف اعتماد به نفس روی یک نکته منفی چهره خود مثل پوست تیره یا بینی بزرگ و... متمرکز شده، همواره به زیبایی دیگران حسرت می‌خورند و داریم در حال عمل‌های زیبایی یا دستکاری چهره خود می‌باشند یا دست کم دل‌شان به حال خودشان می‌سوزد! بنابراین به نظر خودتان راجع به ظاهر‌تان بیشتر دقت کنید.

❖ **این گونه به دیگران پاسخ بدهید**
هدف شما از پاسخ دادن به این افراد چیست؟ می‌خواهم بدانم چرا پاسخ دادن به این افراد برای شما مهم و تبدیل به یک دغدغه شده است؟ البته همه ما دوست

❖ **نظر خودتان در باره ظاهر‌تان چیست؟**
قبل از هر چیز و برای راهنمایی شما، نیازمند پرسیدن چند سوال هستیم: نظر خود شما در باره جذابیت ظاهری‌تان چیست؟ آیا شما هم صدر صد تابع نظر دیگران هستید یا برخی از ویژگی‌های ظاهری خود را می‌پسندید؟ در واقع ما از منابع مختلفی به برداشت افراد در باره زیبایی خود می‌رسیم. گفته‌های والدین و افراد مهم در دوران کودکی، مقایسه خود با دیگران، نظرات دیگران که البته هر چه اعتماد به نفس کمتر باشد، فرد بیشتر تحت تأثیر نظر دیگران

داریم که بهترین رفتار را با دیگران داشته باشیم که کم‌ترین آسیب را برای خودمان و دیگری به همراه داشته باشد. در پاسخ به این نظر دیگران واقعاً نمی‌توان یک پاسخ قطعی و مشخص داد. بسته به موقعیت گوینده که در آن لحظه از روی چه نوع فکر و احساسی به شما چنین نظری می‌دهد، بهتر می‌توان پاسخ داد. به‌طور مثال و به فردی که شما نظرش را پرسیده‌اید، می‌توان چنین گفت: «که این طور، پس نظر شما این‌ها چه جالب، پس سلیقه شما این‌طوریه!» در باره فردی که در عصبانیت یا تحت تأثیر یک هیجان منفی قرار دارد، بهتر است او را خلع سلاح کنید و بگویید: «آها پس زشتم!» یعنی حرف او را به خودش منعکس کنید که غالباً افراد از موضع خود کمی پایین می‌آیند.

❖ **اصراری به مجادله نداشته باشید**
با این حال و در بیشتر موارد روان‌شناسان پیشنهاد می‌کنند که اصراری به مجادله یا قانع کردن دیگران نکنید بلکه در مواقع لزوم سعی در بیان احساس خود، خلع سلاح یا سوال پرسیدن از فرد مقابل کنید. در مجموع سعی در انکار، مجادله، پر خاش، تحت تأثیر دیگران قرار گرفتن نکنید و با واقع‌بینی اعتماد به نفس خود را حفظ کنید.

❖ **از کلمه «همه» استفاده نکنید**
در پایان بهتر است به این نکته هم توجه کنید که در پیامک شما آمده «همه می‌گویند زشتم» که ظاهر اگمی اغراق آمیز می‌آید چون کلمه همه یک واژه مطلق می‌باشد که در برگیرنده صد درصد افراد آشنا و دوست شما می‌باشد که بعید به نظر می‌رسد که این حجم از افراد در باره زیبایی فردی نظر منفی داشته باشند. اگر چه در نگاه اول ممکن است انتخاب واژه‌های مطلق تفاوتی در برانگیختن میزان احساسات مراجع به مشکل نداشته باشد اما با جایگزینی واژه‌هایی که نسبی هستند مثل «بیشتر، بعضی افراد و...» پس از مدتی از تغییر میزان احساسات خود آگاه می‌شوید.