

### نقش مراکز آموزشی در بهداشت روانی کودکان و نوجوانان

هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- نقش مهدکودک و اثرات آن را در ابعاد مختلف رشد و یادگیری، تجزیه و تحلیل کند.
- ۲- اهمیت نقش مربی کودک را در بهداشت روانی کودکان توضیح دهد.
- ۳- اصول بهداشت روانی را در طراحی و برنامه‌های آموزشی مدارس توضیح دهد.
- ۴- اهمیت نقش معلم را در بهداشت روانی دانش‌آموزان توضیح دهد.
- ۵- نقش مجتمع‌های بهزیستی و شبانه‌روزی را در بهداشت روانی کودکان بررسی کند.

کودک هرچه بزرگ‌تر می‌شود دنیای اجتماعی او وسیع‌تر و گسترده‌تر می‌گردد و با ورود او به مراکز پیش دبستانی (کودکستان و مهدکودک) و سپس به مدرسه، عوامل مهمی هم‌چون مریدان، مسئولان برنامه‌های آموزشی (غیر رسمی و رسمی) و تفریحی، دوستان، هم‌سالان و به طور کلی فضای حاکم در آن مجموعه، شخصیت و رفتار، عواطف، یادگیری و کلاً رشد کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

مراکز پیش دبستانی باید در واقع جای‌گزینی برای خانواده‌ی کودک باشند و در به وجود آوردن فضای شبه خانواده تلاش کنند. در محیط مدرسه، که آغاز آموزش‌های رسمی به کودکان است علاوه بر معلمان، مسئولان، آشنایان، کتاب‌ها و نشریات نیز در رشد و شکوفایی استعداد‌های کودکان بسیار تأثیرگذارند.

### نقش مراکز آموزشی در بهداشت روانی کودکان

به لحاظ تأثیر هر یک از این مراکز در بهداشت روانی کودکان، به تفصیل در مورد هر یک به بحث می‌پردازیم.

**الف - نقش مهدکودک و کارکنان آن:** تأثیرات مهدکودک و کارکنان آن را در ابعاد مختلف

رشد و یادگیری کودکان، بررسی می‌کنیم:

۱ - نقش مهدکودک در سازگاری: مریمان و کودکان دیگر در مهدکودک در یادگیری‌های تازه‌ی کودک تأثیر بسزایی دارند. کودک در مهد، علاوه بر این که روش سازگاری جدید با محیط را می‌آموزد، بسیاری از مهارت‌های اجتماعی را از طریق داد و ستد با دیگران یاد می‌گیرد، در فعالیت‌های دسته جمعی می‌آموزد که چگونه از این فعالیت‌ها لذت ببرد و به معنای بسیاری از مفاهیم دست می‌یابد. کودکان، مفهوم اشتراک و درک احساسات دیگران را در جمع می‌آموزند. در مهد، کودکان به پیامد بسیاری از رفتارهای خود پی می‌برند. آن‌ها بزودی می‌آموزند که رفتارهایی مثل پرخاشگری، کتک زدن و دعوا کردن مورد تأیید نیست و در عوض رفتار مؤدبانه، مهربانی نمودن و رعایت حقوق دیگران مورد تأیید و پاداش قرار می‌گیرد. به طور کلی کودکان در مهدکودک از الگوهای رفتاری موجود تقلید می‌کنند. نه تنها مریمان رفتارهای خوب و بد کودک را تأیید و یا تکذیب می‌نمایند بلکه واکنشی که کودکان دیگر نسبت به رفتار یک کودک نشان می‌دهند عامل مهمی در تغییر رفتار به‌شمار می‌آید. ارتباط کودک با دیگران نقش مهمی در یادگیری اجتماعی او بازی می‌کند. کودکان، در این دوره بسیاری از مفاهیم را از طریق بازی و آموزش‌های غیررسمی فرا می‌گیرند. بازی‌های تخیلی، نمایشی و نمادی قدرت فراگیری آنان را بالا می‌برد.

۲ - نقش مهدکودک در رشد ذهنی: رشد مفاهیم ذهنی کودکان در این دوران تحت تأثیر انگیزه‌های محیطی قرار می‌گیرد. چنان‌چه خانواده فاقد چنین انگیزه‌هایی باشد، مهد کودک می‌تواند با فراهم آوردن امکانات لازم (برنامه‌های آموزشی و تفریحی) به رشد ذهنی کودکان کمک نماید. البته، در درجه‌ی اول محیط خانه و خانواده باید دارای ویژگی‌هایی باشد که به رشد ذهنی کودکان کمک نماید و باعث پرورش قوای ذهنی آن‌ها گردد.

۳ - نقش مهدکودک در رشد اجتماعی کودک: یکی از اثرات مهدکودک بر روی کودکان، کمک به رشد و سازگاری اجتماعی آنان است. در محیط کودکان یا مهدکودک، کودک یاد می‌گیرد که چگونه به سازگاری فردی و اجتماعی نایل شود. در این مکان کودک با گروه هم‌سن و سال خود آشنا می‌شود. طرز برخورد با گروه هم‌سن را یاد می‌گیرد و بعضی از آموخته‌های قبلی او در منزل تقویت می‌شود. ممکن است برخی دیگر از آموخته‌های او تعدیل یابد و یا از بین برود. مثلاً رفتارهایی که مورد قبول گروه هم‌سال او نیست و یا رفتارهایی را، که مری او نمی‌پذیرد، از بین می‌رود. می‌توانیم از مهدکودک به عنوان اولین تجربه‌ی اجتماعی کودک نام ببریم.

اگرچه ممکن است بسیاری از کودکان در بدو رفتن به مهدکودک، آن محیط را نپذیرند و در اثر جدایی از مادر، از خود واکنش اضطراب و ترس نشان دهند. ولی چنان‌چه رفتار مریمان با کودک مطلوب باشد و بتوانند به نوعی جای‌گزین مادر شوند، به‌زودی، شرکت در جمع برای کودک

لذت بخش خواهد شد. رفتار اجتماعی «کودکان مهدرفته» و «کودکان مهدزفته» در تحقیقات مورد بررسی قرار گرفته است. یافته‌های تحقیقات مذکور، مؤید این نظر است که کودکان مهدرفته فعال‌تر و اجتماعی‌تر از کودکان هم سن و سال مهدزفته‌ی خود می‌باشند.

چنانچه مهدکودک دارای تمامی شرایط مطلوب و مثبت باشد بسیاری از رفتارهای نامطلوب و در عین حال ناپسند کودک از بین خواهد رفت. مثلاً چنانچه مریدان مهد، افراد کارآزموده باشند رفتارهای پرخاشگرانه‌ی کودک، می‌تواند به میزان زیادی تعدیل یابد. البته، بعضی از کودکان دارای رفتارهای نابهنجارند و این رفتارهای غیرعادی مربوط به یک موقعیت خاص، مثلاً مهدکودک نیست بلکه رفتارهایی است که ریشه در خانواده و تجربیات خود کودک دارد. اینگونه رفتارها احتیاج به معاینات دقیق روان‌شناختی دارند و صرفاً متخصصان می‌توانند در رفع آن‌ها مؤثر واقع شوند. در مهدکودک چنانچه برای کودکان زمینه‌ی فعالیت‌هایی فراهم گردد، به هر کدام مسئولیت‌هایی درباره‌ی آن فعالیت‌ها داده شود و در پایان نیز در جمع تشویق گردند، اعتماد به نفس آن‌ها بالا می‌رود و علاقه‌مندی‌شان به محیط افزایش می‌یابد و سازگاری اجتماعی پیش‌تری در آن‌ها به‌وجود خواهد آمد.

ذکر این نکته ضروری به نظر می‌رسد که چنانچه مهدکودکی دارای شرایط مطلوب و مناسب نباشد نه تنها به سازگاری اجتماعی کودک کمی نمی‌کند بلکه احتمال دارد باعث شود رفتارهای نامطلوب و حتی غیرعادی در کودکان ایجاد گردد.

**۴- نقش مهدکودک در رشد تکلم:** یکی دیگر از اثرات مهدکودک بر کودکان، در مورد غنی شدن خزانه‌ی لغات آن‌ها و به طور کلی رشد تکلم آن‌هاست. وجود یک محیط به‌هنگار برای رشد زبان کودک لازم است. بخشی از فرآیند یادگیری زبان به وسیله‌ی تقلید و بخش دیگر با فرضیه‌آزمایی<sup>۱</sup> و شرطی شدن حاصل می‌شود. در محیط مهد، کودک از طریق سرودخوانی، قصه‌گویی و سایر فعالیت‌ها، فرصت پیدا می‌کند که به خزانه‌ی لغات خود بیفزاید. به‌خصوص کودکانی که در محیط منزل زیاد با آن‌ها صحبت نمی‌شود و ارتباطات کلامی کمی دارند می‌توانند در این مورد، از محیط مهد بیش‌تر استفاده کنند.

**۵- نقش مهدکودک در رشد عاطفی کودکان:** مراکز پیش‌دبستانی (مهدکودک و کودکستان) باید از لحاظ عاطفی نقش خانواده را برای کودک ایفا نمایند. البته، این گونه مراکز در مقایسه با خانواده بار عاطفی کم‌تری دارند و بهتر است کودکان زیر سه سال را حتی الامکان در محیط خانواده بزرگ کنیم مگر این‌که به دلایل گوناگون مجبور به این عمل باشیم.

---

۱- فرضیه‌آزمایی یکی از مراحل رشد کلامی کودکان است، که در آن کودک بین آنچه خود می‌گوید و آنچه می‌شنود مقایسه می‌کند و کلام معمول را برمی‌گزیند. این پختگی کلامی احتیاج به زمان دارد.

درست است که بسیاری از هیجانات کودکان جدا از عوامل محیطی بروز می کند (مثلاً ترس و خشم از ۶ ماهگی و یا حسادت در حدود ۵۱ ماهگی دیده می شود)، ولی عوامل محیطی در تقویت و یا تضعیف هیجانات و عواطف نقش بسیار مهمی دارد. مربیانی که کودکان را دائماً می ترسانند و با پرخاشگری و خشم با آن‌ها برخورد می کنند باعث می شوند چنین هیجاناتی در کودکان تقویت گردد. برعکس، چنانچه مربیان به رشد هیجانات و عواطف کودکان واقف باشند می توانند هیجانات منفی را کاهش دهند و به کودکان بیاموزند که بیش تر چه عواطفی را و چگونه از خود بروز دهند. به عبارت دیگر به کودکان بیاموزند که به طریق اجتماع پسند هیجانات خود را بروز دهند تا در محیط خود، به سازگاری عاطفی مطلوب نایل آیند.

### اهمیت نقش مربی مهدکودک

آنچه در مهدهای کودک اهمیت فراوان دارد، مسأله‌ی امنیت روانی کودکان است. برآورده ساختن امنیت روانی کودکان در درجه‌ی اول به رفتار مربی و در درجه‌ی دوم به جو و فضای روانی حاکم در مهد بستگی دارد.

کودکان، هنگام جدایی از مادر و رفتن به مهدکودک، به احتمال زیاد از خود اضطراب نشان می دهند. چنانچه مربی مهدکودک به طور انفرادی با کودکان کار کند می تواند اثرات چشمگیری در رفع حالات اضطرابی آن‌ها داشته باشد. مربی، در واقع، یک الگوی رفتاری برای کودکان محسوب می شود و صحبت‌های او کودکان را تحت تأثیر قرار می دهد. به طور کلی مربیان می توانند در به وجود آوردن استقلال و اعتماد به نفس در کودکان بسیار مؤثر باشند. از جمله زمانی که مربی از کودک ۳ ساله می خواهد که خود غذا بخورد. مربیان در تقویت و یا در تضعیف رفتارهای کودکان نقش مؤثری ایفا می نمایند. مثلاً رفتار پرخاشگرانه و منفی کودکان اگر نادیده گرفته شود و در عوض رفتار مثبت آن‌ها مورد تشویق قرار گیرد به تدریج رفتار منفی آن‌ها از بین خواهد رفت. مسئله‌ی دیگری که بسیار اهمیت دارد، آموزش کودکان است، که این خود تخصص ویژه‌ی مربیان را می طلبد.

نکاتی که مربیان مراکز پیش دبستانی باید رعایت نمایند:

- ۱- مربیان، باید در کار با کودک تخصص لازم را داشته و به وظایف خود کاملاً آگاه باشند.
- ۲- باید سعی نمایند که همیشه خوش رو و متبسم باشند تا اعتماد به نفس کودک تقویت شود و احساس کند که مربی او را پذیرفته است و دوستش دارد و به کارش علاقه مند است.
- ۳- کلیه‌ی فعالیت‌ها و برنامه‌ها و تجهیزات (اعم از آموزشی، پرورشی، تغذیه و ...) باید از

قبل برنامه‌ریزی شده باشد و مریمان باید دقیقاً بدانند که چه فعالیت‌هایی را می‌خواهند اجرا کنند.

۴- هر روز صبح که کودک وارد مهدکودک می‌شود همراه با سلام، نام کودک باید برده شود و در پایان روز، مریمان باید کودکان را مطمئن سازند که فردا نیز روز خوبی را با یک‌دیگر خواهند داشت.

۵- مراقبت از کودک محدود به زمان آموزش نیست و یک مربی با تجربه کودکان را در ضمن اجرای کلیه فعالیت‌ها تحت نظر می‌گیرد.

۶- در اجرای فعالیت‌ها باید به کودک کمک کرد، ولی به جای او وارد عمل نشد. یاری کردن به معنی فرصت دادن به کودک است تا شخصاً تلاش کند و به فعالیت مورد نظر بپردازد.

۷- تفاوت‌های فردی کودکان باید در نظر گرفته شود.

۸- مریمان باید شیوه‌های تشویق و تنبیه ثابتی را نسبت به کودک ارائه دهند. تشویق یا تنبیه باید متناسب با فعالیت باشد و بلافاصله صورت گیرد. کودک باید بداند برای چه تنبیه و یا تشویق می‌شود. (تنبیه به معنای آگاه کردن)

۹- یک مربی خوب باید مهربان، علاقه‌مند به کار، آگاه و منصف باشد و از قضاوت‌های عجولانه و یک‌طرفه پرهیز نماید. در چنین حالتی کودک به خود اجازه می‌دهد تا درباره‌ی آن‌چه می‌اندیشد و احساس می‌کند با مربی خود صحبت و تبادل نظر نماید.

۱۰- چنان‌چه کودکی غایب باشد و به علت خاصی (چون بیماری، اضطراب و یا مسائل خانوادگی) بعد از مدتی به مهد می‌آید، باید با استقبال گرم‌تری مواجه شود.

۱۱- مریمان مهد باید با یکدیگر و با والدین همکاری نزدیک و روابط صمیمانه داشته باشند تا کودک بیش‌تر احساس آرامش نماید. والدین باید بتوانند به آسانی با مریمان تماس بگیرند.

۱۲- از اجرای قوانین و مقررات خشک و افراطی پرهیز کنند و به کودکان آزادی عمل مناسبی بدهند.

## ویژگی‌های مطلوب مهد کودک

از آن‌جا که کودکان و مریمان ساعات زیادی را در مهد کودک می‌گذرانند و بهداشت محیط مهدکودک تأثیر ویژه‌ای در سلامت روان آن‌ها دارد، آگاهی داشتن از نکات زیر لازم و ضروری است:

۱- مهدکودک باید به لحاظ مکانی در موقعیت امن و مناسب قرار گیرد و حتی الامکان در مکان‌ها و خیابان‌های شلوغ و پر ازدحام و پرسروصدا نباشد.

۲- در نزدیکی کارخانجات و مکان‌هایی، که با املاح و مواد معدنی سروکار دارند، قرار نگرفته باشد.

۳- از فضا و جای کافی برای حرکت آزادانه‌ی کودکان برخوردار باشد و فضای اتاق‌ها متناسب با تعداد کودکان در نظر گرفته شود. هم‌چنین حیاط مناسب برای بازی کودکان داشته باشد.

۴- اتاق‌ها باید، ضمن داشتن پنجره‌های حفاظ دار، از نور کافی برخوردار باشند.

۵- بهداشت و نظافت محیط داخلی به نحو احسن رعایت گردد.

۶- از وسایل شخصی کودک فقط برای خود او استفاده شود.

۷- اسباب‌بازی‌ها به طور مستمر شسته و ضدعفونی شوند.

۸- پلکان‌ها دارای نرده باشند، و برای ساختمان و وسایل داخل آن نکات ایمنی رعایت گردد.

۹- از رنگ‌های روشن استفاده شود و درجه‌ی حرارت مناسب برای کودکان را در نظر

بگیرند.

**ب- نقش مدرسه و کارکنان آن :** مدرسه اولین مکانی است که کودکان آموزش‌های رسمی

خود را در آن‌جا شروع می‌کنند. از جمله، در اثر داد و ستدهای اجتماعی کودک با هم‌سالان خود،

یادگیری و رشد اجتماعی او توسعه می‌یابد. بسیاری از رفتارهایی که او در منزل آموخته است و

جنبه‌ی منفی دارد از بین می‌رود. تمایلات انکابی او تعدیل می‌شود و کودک، در جهت مستقل شدن

گام برمی‌دارد. بعضی از رفتارهای مطلوب، که در منزل فرصتی برای یادگیری آن‌ها وجود نداشته

است، در مدرسه به کمک معلم و یا کودکان دیگر آموزش داده می‌شوند. همان‌گونه که قبلاً گفته شد،

عوامل متعددی در مدرسه، مانند کادر آموزشی، کتاب‌های درسی، امکانات و تجهیزات آموزشی،

برنامه‌ریزی‌های آموزشی و ... در سازگاری و پیشرفت کودکان موثر خواهند بود.

به منظور تحقق بخشیدن به تأثیر مثبت مدرسه در رشد و سازگاری کودک، لازم است مدارس

در طراحی و برنامه‌های آموزشی، اصول بهداشت روانی زیر را به کار گیرند :

۱- آموزش باید به گونه‌ای باشد که زمینه‌ی ابتکار و خلاقیت و فعالیت‌های مشترک معلم و

شاگرد را فراهم سازد.

۲- به رشد و سلامت جسمی دانش‌آموزان و اجرای معاینات متناوب، توسط مربیان بهداشت،

توجه شود تا موجب آگاهی کادر آموزشی از وضعیت سلامتی دانش‌آموز گردد.

۳- برنامه‌ریزی جامع برای فعالیت‌های دانش‌آموزان لازم است، زیرا به بالارفتن اعتماد

به نفس، احساس مسئولیت و کاردانی آن‌ها منجر می‌شود و حس احترام به حقوق دیگران را در

آن‌ها تقویت می‌کند.

۴- وظایف معلمان با ظرفیت روانی و بلوغ عقلانی دانش‌آموز تطبیق و هماهنگ شود و وضعیت و شرایطی فراهم گردد که احساس امنیت کنند.

۵- الگوهای سالم برای همانندسازی صحیح ارائه گردد.

۶- انضباط آگاهانه و مداوم، که موجب همکاری دانش‌آموزان با موازین اجتماعی گردد، برقرار شود.

۷- حضور مشاورین متخصص در مدارس، برای رسیدگی به مشکلات عاطفی و تحصیلی دانش‌آموزان، پیش‌بینی شود.

اینک، پس از بررسی اصول بهداشت روانی در مدارس، به دلیل اهمیت تأثیر معلم در رشد و بهداشت روانی دانش‌آموزان، به بررسی اهمیت نقش معلم می‌پردازیم.

### اهمیت نقش معلم

در هفت‌سالگی، که کودکان برای اولین بار در یک محیط آموزشی - رسمی قرار می‌گیرند، معلمان نقش بسیار پراهمیتی در شکل‌گیری شخصیت و عواطف آنان دارند.

چنانچه معلمان اطلاعاتی در زمینه‌ی روان‌شناسی و رشد کودکان داشته باشند به‌آسانی خواهند توانست رفتارهای عادی و غیرعادی کودکان را تشخیص دهند. زیرا، بدون اطلاع از مراحل رشد طبیعی کودکان در زمینه‌ها و جنبه‌های مختلف رشدی، تشخیص یک نابه‌هنجاری غیرممکن خواهد بود.

نوع رفتار معلم می‌تواند سبب سازگاری مناسب کودک و حل مشکل هیجانی و روانی او گردد. برعکس رفتار نامناسب او می‌تواند تعادل روانی کودک را به هم زند و در او تضاد و ناراحتی ایجاد کند.

معلمان، به‌خصوص در سال‌های اولیه‌ی دبستان، هنوز باید، جایگزین مادر برای کودکان شوند. زیرا عواطف کودکان و هم‌چنین ترس‌ها و بسیاری از رفتارها و احساسات آن‌ها به معلم انتقال داده می‌شود. بنابراین، بهتر است در مقطع دبستان، به‌خصوص کلاس اول، معلم کودکان زنان باشند تا کودکان راحت‌تر بتوانند با آن‌ها ارتباط برقرار کنند و در واقع، آن‌ها را جایگزین مادر خود به حساب آورند.

یک معلم آگاه تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان را در نظر می‌گیرد و در حد توان آن‌ها، انتظارات خود را تنظیم می‌نماید. هم‌چنین به این مورد آگاهی دارد که ضعف درسی بعضی از دانش‌آموزان به مشکلات خاص خانوادگی، عاطفی و روانی آن‌ها مربوط می‌شود و نه به ضعف قوای ذهنی آن‌ها. بر

جنبه‌های مثبت دانش‌آموزان تأکید دارد و نقاط ضعف آن‌ها را ملاک قضاوت خود قرار نمی‌دهد. بلکه در برطرف نمودن آن‌ها سعی می‌کند.

آموزگاران نقش بسیار مهمی در پیش‌گیری از بیماری‌های روانی دانش‌آموزان دارند. مثلاً معلمی که حالات و رفتار غیر طبیعی دانش‌آموز را به موقع تشخیص می‌دهد و به جای سرزنش و مقایسه و تبعیض، تدابیری را اتخاذ می‌نماید که بتواند هرچه زودتر مشکل دانش‌آموز را حل نماید، در جلوگیری از بیماری‌ها و اختلالات نقش چشم‌گیری ایفا می‌نماید.

برآوردن نیازهای جسمانی، روانی و اجتماعی کودکان قسمت مهمی از تربیت آن‌ها را شامل می‌شود، که انتظار می‌رود در مدارس بخش اعظم آن تأمین گردد.

روش تدریس آموزگاران به گونه‌ای باید باشد که همه‌ی دانش‌آموزان بتوانند مطالب را بتوانند بفهمند و از آن‌ها استفاده کنند. معلم باید به شیوه‌های مختلف تدریس آگاهی داشته باشد و بداند که ممکن است همه دانش‌آموزان قادر نباشند از یک شیوه‌ی واحد بهره‌گیرند. نحوه‌ی تدریس معلم باید به گونه‌ای باشد که دانش‌آموزان در امر فراگیری درسی، فعالانه شرکت کنند.

در مدارس بهتر است دانش‌آموزان را از هدف تحصیل و درس خواندن آگاه نمود.

ترس‌های بی‌مورد مربوط به نمره و امتحان را باید از بین برد و هدف را بر یادگیری متمرکز نمود.

برای بالا بردن اعتماد به نفس کودکان و نوجوانان، نباید آنان تحقیر شوند، بلکه توانمندی‌های آن‌ها مورد تأیید و تمجید قرار گیرد. از آن‌جا که در هر مؤسسه‌ی تربیتی، معلم مهم‌ترین و مؤثرترین فرد، شناخته می‌شود لازم است در مورد ویژگی‌های یک معلم خوب، نکاتی را یادآور شویم.

به‌طور کلی می‌توان مشخصات زیر را برای یک معلم خوب در نظر گرفت:

۱- کودکان و نوجوانان را دوست داشته باشد و از کار کردن با آن‌ها لذت ببرد.

۲- از لحاظ روانی سالم باشد و رفتارهای او سرمشق کودکان و نوجوانان قرار گیرد.

۳- رابطه‌ی میان تعلیم و تربیت و بهداشت روانی را بداند.

۴- اطلاعاتی در مورد چگونگی رشد جسمی و روانی دانش‌آموزان داشته باشد و با آن‌ها براساس اقتضای جسمانی و روانی‌شان رفتار نماید.

۵- دانش‌آموزان را در بحران‌ها، مسائل عاطفی، خانوادگی و اجتماعی کمک نماید.

۶- کودکانی را که دارای مشکلات روانی هستند شناسایی کند و آن‌ها را به مراجع صلاحیت‌دار

راهنمایی نماید.

شهید ثانی از فقهای بزرگ امامیه در مورد نقش معلم می‌گوید «معلم دارای رسالت ویژه‌ای



است و در مقابل خدا و جامعه مسئولیت دارد و آینده‌ی ملت و مملکت در دست اوست»

**ج — مجتمع‌های بهزیستی و مراکز نگه‌داری :** برای رشد و تکامل عادی کودکان، خانواده بهترین محیط است و هیچ محل دیگری جای‌گزین آن نخواهد شد. افرادی که فرزندان خود را به مؤسسات می‌سپارند دارای شرایط ویژه‌ای هستند. دلایل سپردن کودکان به این مجتمع‌ها زیاد است، از جمله: فقر، ناسازگاری والدین، جدایی والدین، بیماری‌های مادر و ... هم‌چنین در شرایطی که در اثر اتفاقات ناگوار، مانند سیل، زلزله، جنگ، قحطی و ... پیش می‌آید عده‌ای بی‌سرپرست می‌شوند و والدین خود را از دست می‌دهند. در این موارد، دولت‌ها موظف‌اند این کودکان را مورد حمایت قرار دهند و زندگی آنان را به نحو شایسته‌ای تأمین کنند.

زندگی در مجتمع‌های شبانه‌روزی، به هر دلیلی، مشکلات فراوانی را برای کودکان در پی دارد. کودکان در چنین شرایطی باید خود را با محیطی ناآشنا و جدید وفق دهند. در این گونه مؤسسات کودکان مراقب ثابت و دائمی ندارند و این خود یک نیاز طبیعی برای کودکان محسوب می‌شود که یک فرد را به عنوان مادر و یا مراقب و پرستار اصلی خود بشناسند و بپذیرند. در بعضی از مؤسسات از ایجاد رابطه‌ی بسیار نزدیک و تنگاتنگ بین مربیان و کودکان جلوگیری به عمل می‌آید. زیرا در چنین مواردی کودک فوق‌العاده به مربی وابسته می‌شود و آن مربی برحسب قانون و مقررات نمی‌تواند شبانه‌روز نزد آن کودک بماند. ساعات کار مربیان عوض می‌شود؛ حتی گاهی اوقات مربی تغییر شغل می‌دهد و یا به دلیل مأموریت و یا مسائل شغلی، لازم است که در جای دیگری مشغول کار گردد. در تمام این موارد کودک وابسته، فرد مورد علاقه‌ی خود را از دست می‌دهد و لطمه بیش‌تری می‌بیند.

قوانین و مقررات حاکم بر این گونه مجتمع‌ها تا حدود زیادی غیرقابل انعطاف می‌باشند و کودکان و کارکنان آنجا بدون چون و چرا باید از این قوانین پیروی نمایند. در حالی که لازم است در بعضی از موارد تربیتی انعطاف لازم وجود داشته باشد. تحقیقات انجام‌شده، در زمینه، مقایسه رشد این کودکان با کودکانی که در محیط خانواده بزرگ شده‌اند نشان‌دهنده‌ی تفاوت‌هایی در زمینه‌های زیر در این دو گروه است:

۱ — رشد هوشی و عقلانی

۲ — رشد هیجانی

۳ — رشد تکلم

۱ — رشد هوشی و عقلانی: محیط برخی مؤسسات، انگیزه‌های لازم را برای رشد هوشی

کودکان ندارد.

برای مثال، کودکانی که در دو یا سه سال اول زندگی فرصت‌های محدودی را برای یادگیری داشته‌اند مثلاً با آن‌ها کم صحبت شده یا مطالبی برایشان خوانده نشده است و یا به کاوش در محیط خود تشویق نشده‌اند ممکن است در ورود به مدرسه به تأخیر در کسب مهارت‌های زبانی و ذهنی دچار شوند.

۲ — رشد هیجانی: تحقیقات نشان داده است که بازی، صحبت کردن و آموزش کودکان باعث می‌شود از لحاظ هیجانی و کسب مهارت‌های اجتماعی نیز رشد کنند. هم‌چنین فقدان رابطه‌ی گرم و صمیمی با یک بزرگ‌سال در سال‌های نخست زندگی می‌تواند تأثیر عمیقی بر رشد هیجانی و اجتماعی بعدی کودک بگذارد. نیاز به امنیت، که یکی از نیازهای اساسی انسان است، در محیطی فراهم می‌شود که نیازهای او شناخته شود و ارضا گردد. کودکانی که در مراکز شبانه‌روزی پرورش می‌یابند ممکن است نسبت به هم‌سالان خود، که در خانواده زندگی می‌کنند، احساس ایمنی کم‌تری داشته باشند.

۳ — رشد تکلم: از آن‌جا که یکی از عوامل موثر در رشد تکلم کودکان ارتباط مطلوب کلامی آن‌ها با دیگران است و هم‌چنین داشتن الگوهای مناسب کلامی باعث رشد طبیعی تکلم در آن‌ها می‌گردد، گاهی کمبود این عوامل در مراکز می‌تواند مشکلاتی در رشد کلامی کودکان به‌وجود آورد. یکی از عوامل موثر در اختلالات تکلم، وجود هیجانات مستمر منفی (مانند ترس — خشم) است و ممکن است کودکان در مکان‌های شبانه‌روزی بیش‌تر در معرض این گونه هیجانات قرار گیرند و در رشد کلامی آن‌ها تأثیر منفی بگذارد.

به منظور تعدیل اثرات منفی مراکز شبانه‌روزی بر روی کودکان، می‌توان انتظار داشت که با بهبود وضعیت شبانه‌روزی‌ها و حذف عوامل منفی و با داشتن مربیان کارآزموده، مهربان، دل‌سوز و صبور و شکیبا و به‌وجود آوردن محیطی صمیمی و گرم، هرچه بیش‌تر جو روانی این مراکز به خانه و خانواده‌ها شبیه گردد. با وجود مشکلات موجود در این مراکز، بسیاری از کودکان و نوجوانان آن، توانسته‌اند مانند سایر هم‌سالان خود، مقاطع تحصیلی را با موفقیت طی کنند و به دانشگاه نیز راه یابند و با اتکا به تلاش خود، زندگی شایسته‌ای را برای خویش تأمین نمایند.

## خودآزمایی فصل ششم

- ۱- تأثیر مهدکودک را در ابعاد مختلف رشد و یادگیری کودکان نام ببرید و یکی از آن‌ها را توضیح دهید.
- ۲- نکاتی را، که مریبان مراکز پیش دبستانی باید رعایت کنند، بیان کنید.
- ۳- اصول بهداشت روانی را در طراحی و برنامه‌های آموزشی مدارس بیان کنید.
- ۴- اهمیت نقش معلم را در مدارس توضیح دهید.
- ۵- ویژگی‌های یک معلم خوب را بیان نمایید.
- ۶- در چه شرایطی کودکان به مراکز شبانه‌روزی سپرده می‌شوند؟
- ۷- کودکان مراکز شبانه‌روزی در چه زمینه‌هایی با دیگر کودکان هم سن خود تفاوت دارند؟ توضیح دهید.
- ۸- چگونه می‌توان اثرات منفی مراکز شبانه‌روزی را تعدیل کرد؟

### بهداشت روانی در دوره‌ی جوانی، میان‌سالی و سالمندی

- هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند:
- ۱- ویژگی‌ها و نیازهای دوره‌ی جوانی را مورد بررسی قرار دهد.
  - ۲- عوامل مؤثر در انتخاب شغل را توضیح دهد.
  - ۳- اهمیت و معیارهای ازدواج را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهد.
  - ۴- ویژگی‌های جسمی و روانی دوره‌ی میان‌سالی را توضیح دهد.
  - ۵- خصوصیات جسمی و روانی دوره‌ی سالمندی را توضیح دهد.

#### ۱- دوره‌ی جوانی

جوانی از ۲۲ سالگی<sup>۱</sup> شروع می‌شود و تا پایان ۴۰ سالگی ادامه می‌یابد و یکی از مراحل بسیار حساس و مهم رشد انسان به حساب می‌آید. در این جا، فرض بر این است که افراد این دوره، تا حد بسیار زیادی، به مشکلات دوره‌ی نوجوانی فایده‌آمده و نسبتاً رویه و خط‌مشی خود را در زندگی یافته‌اند. جوانان، مستقلاً در جنبه‌های مختلف دقت می‌کنند و درصدد یافتن راه‌حلی هستند که وابستگی آن‌ها را به خانواده در زمینه‌های گوناگون کاهش دهد. در عین حال، جوانان در سال‌های اولیه‌ی جوانی هنوز به راهنمایی و هدایت بزرگسالان احتیاج مبرم دارند تا بتوانند این دوره را به راحتی طی کنند و دچار انحراف، خطا و اشتباه نگردند.

ویژگی‌های دوره‌ی جوانی: در دوره‌ی جوانی ظرفیت جسمانی و روانی افراد نسبت به گذشته افزایش می‌یابد و افق فکری جدیدی در زمینه‌های مختلف به روی جوانان باز می‌شود و خط‌مشی زندگی آینده‌ی آن‌ها را تعیین می‌نماید. مهم‌ترین نیازهای جوانان به قرار زیر است:

**الف - نیاز به استقلال:** یکی از نیازهای جوانان رسیدن به استقلال و قطع وابستگی‌ها به والدین (از لحاظ فکری، عاطفی و اقتصادی) است.

۱- جوانی از ۲۲-۲۵ سالگی شروع می‌شود و تا ۴۰-۳۵ سالگی ادامه دارد. ممکن است این طبقه‌بندی در جوامع و فرهنگ‌های

مختلف قدری متغیر باشد.

**۱- استقلال فکری:** جوانان ارزش‌ها و ملاک‌های خاصی را در زندگی انتخاب می‌کنند و روش جدیدی را در پیش می‌گیرند. آن‌ها برای خود مجموعه‌ای از اعتقادات و تفکرات خاص و پایداری برمی‌گزینند و پس از یک دوره آزمایش و تجربه برای رسیدن به اهداف خود در زندگی قدم برمی‌دارند. بسیاری از جوانان طرز تفکر و رأی مستقل و هماهنگ با جامعه‌ی خود را پیدا می‌کنند و از تجربیات دیگران نیز بهره می‌گیرند و مسیر زندگی خود را براساس رسیدن به ترقی و کمال پیش می‌برند. در این راستا ممکن است جوانانی باشند که نتوانسته‌اند به استقلال رأی و فکر نایل شوند و برای خود، همانند افراد بزرگسال، نقش‌هایی را (که با نظر والدین و جامعه‌ای که در آن زندگی می‌نمایند تطابق داشته باشد) برگزینند و راه خود را به طرف هدف معینی ادامه دهند.

در این‌گونه موارد خانواده‌ها نقش مهم‌تری را باید ایفا نمایند. مثلاً با آموزش، حمایت و واگذاری مسئولیت‌هایی در حد توان جوانان، استقلال رأی را در آن‌ها به‌وجود آورند.

**۲- استقلال عاطفی:** جوانان سعی می‌کنند از لحاظ عاطفی نیز به استقلال برسند. در این‌جا هدف کاستن از وابستگی و ارتباط افراطی به والدین است، ضمن این‌که برای حفظ علاقه و احترام نسبت به والدین سعی لازم به عمل می‌آید. جوانان تلاش می‌کنند در خارج از محیط خانواده با افراد هم‌سن و سال خود پیوندهای عاطفی برقرار نمایند. در این دوره، تمایل به معاشرت با دوستان قوت می‌گیرد.

افرادی که در دوره‌ی جوانی از به‌وجودآوردن چنین ارتباطات عاطفی با دوستان و افراد دیگر عاجز بوده‌اند، اغلب وابستگی شدیدی نسبت به والدین خود دارند و در تصمیم‌گیری دچار مشکل هستند. هم‌چنین در برقراری روابط عاطفی - اجتماعی با دیگران به درجه‌ی لازمی از رشد نمی‌رسند. شکست در رسیدن به استقلال عاطفی، به رشد‌نیافتگی شخصیت فرد منجر می‌شود. نداشتن استقلال عاطفی، باعث می‌شود که جوانان سالیان زیادی را با والدین خود زندگی کنند و گاهی از ازدواج به موقع نیز سرباز می‌زنند و دچار تأخیر در ازدواج می‌گردند. لازم است یادآوری شود که خانواده‌ها باید در این مورد بیش‌تر احساس مسئولیت کنند و از سنین نوجوانی روحیه‌ی استقلال عاطفی را در فرزندان خود ایجاد و تقویت کنند.

**۳- استقلال اقتصادی:** در زمینه‌ی تأمین استقلال اقتصادی نیز جوانان تمایل دارند شخصاً از عهده‌ی آن برآیند. ترس از بیکاری و تثبیت‌نبودن وضع اقتصادی موجب نگرانی جوان می‌شود. او به شغل آینده‌ی خود، میزان درآمد و تحقق‌بخشیدن به آمال و آرزوهایش می‌اندیشد. در بعضی موارد جوانان گرایش دارند که در زمینه‌ی استقلال اقتصادی، همانند بزرگسالان عمل نمایند. مثلاً پسر جوانی که به تازگی شاغل شده است انتظار دارد درآمد و هم‌چنین تجربیاتی همانند پدرش داشته

باشد، ولی ممکن است کاملاً انتظارش برآورده نشود. بنابراین، تا زمانی که وی آمادگی‌های لازم را به دست نیآورده و به خود اطمینان کافی نداشته باشد، اضطراب و ناراحتی او را تحت فشار قرار می‌دهد و لازم است در این زمینه با حفظ روحیه‌ی امیدواری و داشتن صبر و شکیبایی، منطقی‌تر تفکر و عمل کند.

**ب - نیاز به هویت اجتماعی و کار:** یکی از نیازهای اساسی جوانان کسب هویت و تثبیت موقعیت اجتماعی است که عمدتاً به وسیله‌ی شغل به وجود می‌آید. می‌توان گفت یکی از مهم‌ترین انتخاب‌های فرد در زندگی انتخاب شغل مناسب است. بدیهی است هرگاه شغل فرد مطابق میل و علاقه و تخصص او باشد و رضایت شغلی او را تأمین نماید می‌تواند زندگی بهتری سامان دهد و باعث رفاه و سعادت خانواده گردد. البته چنانچه شغل، ضمن نامناسب و تحمیلی بودن، مورد علاقه‌ی شخص نیز نباشد اضطراب، شکست، محرومیت و ناراحتی‌های روانی را به همراه خواهد داشت.

عوامل زیادی در انتخاب شغل جوانان تأثیر دارند، از جمله‌ی این عوامل می‌توان به تأثیر هوش و استعداد، علاقه و مهارت‌آموزی فرد، والدین و خانواده، دوستان و آشنایان و احتیاجات جامعه اشاره نمود.

**۱ - هوش و استعداد، علاقه‌ی به تحصیلات و مهارت‌آموزی:** از عوامل تأثیرگذار در شغل جوانان هوش و استعداد و علاقه‌ی به تحصیلات و کسب مهارت است. چنانچه شغل انتخابی مورد علاقه‌ی آن‌ها باشد و در عین حال توان و مهارت لازم را در آن حرفه داشته باشند موفق خواهند بود. گاهی علاقه‌نداشتن به کار باعث می‌شود که جوان در آن کار ناموفق باشد. در نتیجه مکرر شغل عوض می‌کند و همین زمینه‌ی شکست را در زندگی او فراهم می‌سازد. چنانچه شغلی در حد پایین‌تر از هوش و توانایی یک جوان باشد موجب یک‌نواختی و خستگی او می‌شود. ممکن است وی برای عده‌ای زمینه‌ی ناراحتی روانی به وجود آورد و چنانچه خود دارای زمینه‌های قبلی باشد دچار اختلال روانی (مثلاً افسردگی) گردد.

**۲ - تأثیر والدین و خانواده:** صحبت‌ها، توصیه‌ها و بیان تجربیات از طرف خانواده در مورد مشاغل، جوانان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. دسته‌ای از والدین که از شغل خود رضایت دارند سعی می‌کنند فرزندانشان نیز همان شغل را انتخاب نمایند و برعکس چنانچه والدین از شغل خود راضی نباشند درباره‌ی نکات منفی آن شغل برای فرزندانشان صحبت می‌کنند و سعی دارند که فرزندانشان، راه آنان را ادامه ندهند. گروهی دیگر از والدین نیز هستند که در دوره‌ی جوانی خود به آرزو و آمال شغلی خود دست نیافته‌اند. این گروه سعی می‌کنند آرزوهای گذشته‌ی خود را به وسیله‌ی فرزندانشان برآورده سازند. از این رو، در انتخاب مشاغل به خصوصی اصرار دارند، که بعضاً موجب ناراحتی

و اختلاف بین والدین و جوانان می‌گردد.

به‌طور کلی والدین باید اطلاعات وسیعی در مورد مشاغل مختلف کسب نمایند و جوانان خود را در معرض آن اطلاعات قرار دهند و سعی کنند راهنمای شغلی خوبی برای فرزندان خود باشند. آنان باید علاقه و استعداد فرزندان خود را نیز در نظر بگیرند و تلاش کنند که جوانانشان مشاغلی را برگزینند که در آینده موفقیت آن‌ها را تضمین کند.

**۳- دوستان و آشنایان:** بعضی از جوانان، به‌ویژه اگر در سنین اولیه جوانی باشند، تحت تأثیر دوستان، اقوام و آشنایان خود قرار می‌گیرند و ممکن است با دوستان و اقوام مورد علاقه و احترام خود همانندسازی کنند و شغل آن‌ها را برگزینند. برای مثال، دانش‌آموزی که به معلم خود علاقه‌مند است ممکن است حرفه‌ی آموزگاری را در آینده برای خود انتخاب نماید.

**۴- /احتیاجات جامعه:** احتیاجات جامعه و انگیزه‌های محیطی، یکی از مسائل مهم هر جامعه است. این احتیاجات، بنابر مقتضیات زمان، تغییر می‌کند. در هر مقطع از زمان، کشورها ممکن است نیازهای متفاوتی داشته باشند. در بعضی از موارد تغییر در نیازهای یک جامعه به تغییرات زیادی در انتخاب شغل منجر می‌شود. بهتر است جوانان با کمک و راهنمایی مشاوران شایسته‌ی شغلی، به سمت مشاغلی روی آورند که مورد نیاز جامعه نیز باشد.

**ج- نیاز به تشکیل خانواده:** یکی دیگر از نیازهای جوانان ازدواج و تشکیل خانواده است. در این زمینه جوانان سعی دارند که فرد مورد علاقه و اطمینان خود را پیدا کنند و با او رابطه‌ی عاطفی برقرار سازند و تشکیل خانواده دهند.

مسئله‌ی ازدواج و تشکیل خانواده از مسائل مهم زندگی انسان به‌شمار می‌رود و مورد بحث همه‌ی ادیان و مذاهب و علما و اندیشمندان است و در بسیاری از علوم، مانند تعلیم و تربیت، جامعه‌شناسی، روان‌شناسی و فلسفه جایگاه ویژه‌ای دارد.

**اهداف ازدواج:** هدف از ازدواج رسیدن به آرامش و خاتمه‌بخشی به بلاتکلیفی دختر و پسر، ارضای مشروع نیازها و انگیزه‌های درونی و فرزندآوری و ادامه‌ی نسل است.

هدف دیگر ازدواج تشکیل خانواده است. «اسلام خانواده را گروهی متشکل از افراد، دارای شخصیت مدنی، حقوقی و معنوی معرفی می‌نماید که هسته‌ی اولیه‌ی آن را ازدواج مشروع زن و مرد تشکیل می‌دهد و نکاح، عقدی است که براساس آن رابطه‌ی زوجیت بین زن و مرد برقرار می‌گردد و در آن طرفین دارای وظایف و حقوق جدید می‌شوند. ارتباط خویشاوندی در سایه‌ی نکاح پدید می‌آید و اعضای آن دارای روابط قانونی، اخلاقی و عاطفی می‌گردند.»<sup>۱</sup>

۱- کتاب نظام خانواده در اسلام تألیف دکتر علی قائمی

در قرآن کریم آمده است که «از نشانه‌های قدرت اوست که برایتان از جنس خودتان، همسرانی آفرید تا به ایشان آرامش یابید و میان شما دوستی و مهربانی نهاد».

(سوره‌ی روم، آیه‌ی ۲۱)

**ملاک‌های انتخاب همسر:** همان‌طور که می‌دانیم «ازدواج» یک رابطه‌ی نزدیک و صمیمی است که میان زن و مرد برای مدت طولانی برقرار می‌شود». این رابطه فقط به لحاظ ارضای تمایلات آنی نیست، بلکه زندگی و خوش‌بختی زن و مرد و کودکان آن‌ها براساس این پیوند استوار است. ضوابط و معیارهای انتخاب همسر به شرح زیر است:

**۱- ایمان و اعتقاد:** جوانان باید افرادی را برای همسری انتخاب کنند که از اعتقاد و ایمان قوی برخوردار باشند. زیرا در سایه‌ی ایمان و اعتقاد قوی است که افراد از سجایای اخلاقی برخوردار می‌شوند و دوام و قوام زندگی مشترک تحقق می‌یابد.

گفتنی است که زن و شوهر باید از لحاظ اعتقادات مذهبی به یک‌دیگر نزدیک و هم‌سو باشند و در اجرای فرایض دینی به عقاید یک‌دیگر احترام بگذارند. چنان‌چه این مسئله مورد توجه قرار نگیرد در زندگی مشترک و تربیت فرزندان مشکلاتی پیش خواهد آمد.

**۲- کفو بودن (هم‌شأنی):** رسول خدا (ص) فرمودند: **فَأَنْكِحُوا الْأَكْفَاءَ**<sup>۲</sup>: «با افراد هم‌شأن ازدواج کنید».

منظور از «کفو بودن» این است که ازدواج افراد باید براساس هم‌شأنی (از نظر مذهبی، اخلاقی، فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و...) صورت بپذیرد. بعضی از موارد اختلافات زناشویی از این مسئله سرچشمه می‌گیرد که زن و شوهر در شأن و طبقه، بسیار متفاوت‌اند و هم‌آهنگ نیستند.

**۳- اخلاق:** یکی از ملاک‌های مهم در امر ازدواج اخلاق فرد مورد نظر است. آن‌چه موجب سازش و ارتباط می‌شود اخلاق شایسته فرد است. صفاتی مانند گذشت، فداکاری، سازگاری، صداقت، صبر و شکیبایی، برخورد مناسب، از جمله اخلاق پسندیده به‌شمار می‌آیند که در سایه‌ی آن نیازهای روحی افراد خانواده برآورده می‌شود و چنان‌چه مشکلاتی در خانواده به‌وجود آید به‌آسانی حل خواهد شد.

**۴- سلامت جسم و روان:** سلامت جسم و روان به دلیل تأثیر متقابلی که بر یکدیگر دارند و تضمین‌کننده‌ی بهداشت روانی فرد هستند، زیربنای رفتار سالم فرد در زندگی محسوب می‌شوند و بر تداوم زندگی مشترک تأثیر می‌گذارند. ضمناً ناتوانی جسمی مانع از ازدواج نمی‌گردد، مشروط بر این که طرفین صادقانه وضعیت سلامتی جسمانی خود را قبل از ازدواج برای یکدیگر مطرح نمایند.

۱- کتاب بهداشت روانی، دکتر شاملو

۲- وسائل الشیعه، ج ۱۴



اما مشکلات روانی، نظیر ترس‌ها، بدبینی‌ها و سوءظن‌ها ممکن است باعث خدشه‌دار شدن روابط انسانی شوند و برای ازدواج مشکلاتی به‌بار آورند.

**۵- رشد عاطفی و فکری و اجتماعی:** زوجین برای ازدواج، باید رشد و پختگی و ثبات عاطفی، ذهنی و اجتماعی کافی داشته باشند و بتوانند در مسائل مختلف زندگی به‌طور مستقل تصمیم‌های منطقی بگیرند، با افراد با تجربه و صلاحیت‌دار مشورت کنند و انتقادهای سازنده را در جهت تغییر و اصلاح رفتار خود بپذیرند. هم‌چنین با هم‌دیگر احساس تعلق خاطر کنند، به دیگران محبت نمایند. احساس نیاز به ارتباطات اجتماعی داشته باشند. با دیگران ارتباط سالم برقرار نمایند. معمولاً فرض بر این است که پسران در ۲۵ سالگی<sup>۱</sup> و دختران در ۲۲ سالگی به این مرحله‌ی رشد و بلوغ می‌رسند.

**۶- طرز تفکر و توافق علایق:** طرز تفکر افراد، که روش زندگی آنان بر آن اساس بنا نهاده می‌شود، اهمیت ویژه‌ای دارد و لازم است که زن و شوهر دارای روش زندگی نسبتاً مشترکی باشند. مثلاً، اگر یکی از طرفین در مسائل اقتصادی افراطی عمل کند و طرف دیگر بسیار محافظه‌کارانه برخورد نماید امکان بروز تضاد و اختلاف زیاد خواهد بود و یا اگر طرفین در نحوه‌ی گذراندن اوقات فراغت اختلاف نظر زیاد داشته باشند موجب بروز اختلاف می‌گردد.

**۷- سنخیت تحصیلی:** چنان‌چه زن و شوهر با یک‌دیگر تفاوت تحصیلی عمده‌ای داشته باشند، به‌ویژه اگر تحصیلات مرد کم‌تر باشد، طبعاً در نگرش و برخورد با مسائل آن‌ها تأثیر می‌گذارد و در نتیجه به آرامش و خوش‌بختی خانواده لطمه خواهد زد. روان‌شناسان معتقدند رشد فکری زن و مرد، نیز در زندگی زناشویی تأثیر دارد و چنان‌چه زوجین از این جهت نیز با یک‌دیگر تفاوت زیادی داشته باشند امکان بروز اختلافات خواهد بود. میزان تحصیلات فرد و بازتاب اجتماعی آن نیز در زندگی طرفین بسیار مؤثر است.

تفاوت فاحش تحصیلات زن و مرد، علاوه‌بر تأثیرگذاری در نوع شغل، ممکن است در طرف مقابل، احساس حقارت و خودکم‌بینی را ایجاد کند و در روابط آنان خلل وارد سازد.

**۸- هماهنگی سنی و شغلی:** علاوه‌بر ملاک‌های گفته‌شده، عواملی هم‌چون هماهنگی سنی و آگاهی از شرایط شغلی همسر و ... از جمله عوامل مهم و تأثیرگذار در پایداری و بقای یک زندگی مشترک‌اند. بهتر است زنان به دلیل زودتر بالغ شدن، از همسر خود کوچک‌تر باشند. هم‌چنین اگر زوجین، قبل از ازدواج، از شرایط شغلی یک‌دیگر مانند شب‌کاری، کار نوبتی، سفرهای کاری و ... آگاهی کافی داشته باشند در آینده با مشکلات کم‌تری مواجه خواهند شد.

---

۱- گفتنی است سنت‌های ذکرشده، سن شروع رشد عاطفی، فکری و اجتماعی است و در جوامع مختلف سن ازدواج به دلایل مختلف ممکن است متفاوت باشد.

۹- داشتن استقلال: داشتن استقلال فکری، عاطفی، اجتماعی و اقتصادی برای زنان و مردان از شرایط مهم ازدواج است تا بتوانند در امر تصمیم‌گیری موفق باشند. در مورد داشتن استقلال در همه‌ی زمینه‌ها، در صفحات قبل توضیحات کافی ارائه شده است.

۱۰- مشاوره: مشاوره ازدواج و مشاوره‌ی ژنتیک، قبل از ازدواج از اقدامات ضروری به‌شمار می‌رود. مشاوران به دلیل داشتن تخصص و آگاهی می‌توانند برای شناخت بهتر زوجین از یک‌دیگر و مشکلات موجود در راه ازدواج کمک‌های مؤثری ارائه دهند.

رهنمودهای اساسی در بهداشت روانی دوران جوانی: همان‌طور که قبلاً گفته شد، جوانی دوره‌ی بسیار حساسی از رشد انسان محسوب می‌شود و اگرچه جوان به طرف مستقل شدن (در زمینه‌های مختلف) گام برمی‌دارد و انتظار خانواده و جامعه از او این است که منطقی رفتار نماید ولی در سال‌های اولیه به راهنمایی و کمک نیاز دارد. در این‌جا توجه جوانان را به رهنمودهای ارائه‌شده جلب می‌نماید:

۱- در اخذ تصمیمات در زمینه‌های مختلف و نحوه‌ی زندگی، معیارها و هنجارهای خانوادگی و اجتماعی را در نظر داشته باشند.

۲- در انتخاب رشته‌ی تحصیلی و شغل، لازم است جوانان انعطاف‌پذیر باشند و سعی نمایند که توان و علاقه‌ی خود و هم‌چنین نیاز جامعه را مورد توجه قرار دهند.

۳- در انتخاب همسر از تصمیمات احساسی و عجولانه پرهیز کنند و به ملاک‌های انتخاب همسر توجه داشته باشند.

۴- جوانان بهتر است اساس زندگی خود را بر اصل مشورت استوار نمایند و با افراد متخصص صلاحیت‌دار و با تجربه در زمینه‌های گوناگون مشورت نمایند. مثلاً می‌توانند به مراکز مشاوره رجوع کنند و از روان‌شناسان و مشاوران در زمینه‌های ازدواج، شغل و تحصیل، راهنمایی‌های لازم را دریافت نمایند. هم‌چنین با مشاوران ژنتیک در ارتباط باشند و با آنان درباره‌ی ازدواج مشاوره کنند.

## ۲- دوره‌ی میان‌سالی

فاصله‌ی بین ۴۰ تا ۶۵ سالگی دوران میان‌سالی نامیده می‌شود. در این دوران، تغییرات جسمانی و روانی خاصی در افراد حاصل می‌شود، از جمله:

الف - ویژگی‌های جسمانی: در این دوره از سن، تغییرات متابولیسمی در بدن به‌وجود می‌آید. سوخت و ساز مواد در بدن به‌خوبی دوران جوانی انجام نمی‌پذیرد، چربی‌ها بیش‌تر در سلول‌ها ذخیره می‌شوند و وزن افزایش می‌یابد. در این سن، افراد قدری نگران وضعیت جسمانی و

سلامت بدنی خویش‌اند و سعی می‌کنند روشی را برای حفظ سلامت جسمانی خود اتخاذ نمایند.

بعضی از بیماری‌ها در این دوره ظاهر می‌شود و به نگرانی و اضطراب آنان می‌انجامد.

**ب - ویژگی‌های روانی :** این دوره بارورترین دوره‌ی زندگی محسوب می‌شود. مردها در سنین ۵۰-۴۰ سالگی در اوج فعالیت‌های شغلی خود هستند. زنان نیز فرصت بیش‌تری پیدا می‌کنند تا به فعالیت‌های اجتماعی بپردازند. فرزندان اغلب زنان در این سنین بزرگ شده‌اند، از این رو درگیری و گرفتاری‌های کم‌تری دارند. از پنجاه سالگی به بعد، افراد میان‌سال به میزان عمر باقی‌مانده‌ی خود می‌اندیشند و ممکن است ساخت تازه‌ای به زندگی خود بدهند و سعی می‌کنند که از وقت و عمرشان بهتر استفاده کنند. مهم‌ترین ویژگی‌های روانی این دوره به قرار زیر است :

۱- شکوفایی عقل و سنجش همه‌جانبه‌ی مسائل ؛

۲- افزایش تجربیات و نظم‌بخشیدن به روند فکری خود ؛

۳- پذیرش مسئولیت‌های مهم در محیط خانواده و اجتماع و احساس رضایت از آن‌ها ؛

۴- داشتن روابط متعادل اجتماعی و درک موقعیت و عواطف دیگران ؛

۵- افزایش بهره‌وری از توانمندی‌های جسمانی و روانی ؛

۶- به‌دست‌آوردن نگرش عمیق و متفاوت نسبت به ملاک‌ها و ارزش‌های حاکم بر زندگی

خویش پس از تجربه‌ی مرگ عزیزان.

**رهنمودهای اساسی در بهداشت روانی دوره‌ی میان‌سالی :** دوره‌ی میان‌سالی بارورترین

دوره‌ی زندگی محسوب می‌گردد و افراد می‌توانند از نیروهای ذهنی و جسمی خود استفاده‌ی بهینه کنند. از آن‌جا که در انتهای دوره‌ی میان‌سالی توان انسان کاسته می‌شود و افراد به‌طرف دوره‌ی خاصی (مثلاً بازنشستگی) گام برمی‌دارند ممکن است نگرانی‌های ویژه‌ای بر آن‌ها مستولی گردد. چنان‌چه نکات ذیل را رعایت نمایند می‌توانند قدم مؤثری در تأمین بهداشت روانی خود بردارند :

۱- به دلیل ویژگی‌های جسمانی خاص این دوره، افراد میان‌سال باید به وضعیت تغذیه‌ی خود توجه داشته باشند و با داشتن رژیم غذایی مناسب فعالیت‌های ورزشی مفید، وضعیت سلامتی خود را در سطح مطلوبی حفظ نمایند.

۲- با برنامه‌ریزی مناسب برای این دوره و رفع مشکلات ناشی از آن بتوانند دورنمای خوبی

از دوران بعدی زندگی خود داشته باشند و آمادگی پذیرش واقعیت‌های دوران سالمندی را در خود به‌وجود آورند.

۳- علاوه‌براجرای مسئولیت‌های خانوادگی و شغلی، به گسترش روابط اجتماعی خود

بپردازند و اوقات فراغت خود را با اندوختن تجربیات مفید پربرتر کنند و خدمات ارزنده‌ای برای خود و جامعه ارائه دهند.

## ۳- دوره‌ی سالمندی

سال‌های بعد از ۶۵ سالگی دوران سالمندی نامیده می‌شود. در این دوران انسان از لحاظ جسمانی و از لحاظ روانی به دگرگونی‌هایی دچار می‌شود. از جمله، همراه با کاهش قدرت بدنی فعالیت‌های شخص کاهش می‌یابد، به طوری که ممکن است بعضی از آنان احساس درماندگی و ناامیدی کنند. فعالیت‌های رسمی افراد شاغل پایان می‌گیرد و دوران بازنشستگی آن‌ها فرا می‌رسد. در نتیجه حس عزت‌نفس و اعتماد به خود در آن‌ها کاهش می‌یابد. مرگ همسر، فرزند، خواهر، برادر و یا دوستان، آن‌ها را عمیقاً متأثر می‌کند. در این دوران، افراد گذشته‌ی زندگی خود را مورد بررسی قرار می‌دهند. چنان‌چه دوران جوانی و میان‌سالی خوبی را گذرانده باشند احساس آرامش و رضایت به آن‌ها دست می‌دهد ولی هرگاه یاد دوران گذشته برایش احساس پشیمانی و اندوه بیاورد، احساس ناامیدی و افسردگی خواهد نمود.

**الف - ویژگی‌های جسمانی:** در دوره‌ی سالمندی ساختمان جسمانی بدن تغییر می‌یابد و تدریجاً ضعف عمومی ظاهر می‌شود. حواس پنج‌گانه قدرت و توانایی خود را به تدریج از دست می‌دهند. استخوان‌ها آسیب‌پذیر می‌شوند و در صورت شکستگی، ترمیم عضلانی و استخوانی به سختی انجام می‌گیرد. در این دوران افراد احتمالاً دچار بیماری‌های جسمانی متعدد و اختلالات مغزی و قلبی می‌شوند. بیماری‌های عروق مغزی از جمله بیماری‌های شایع این دوران است، عروقی که خون را به مغز می‌رسانند دچار اختلال می‌شوند (مانند تنگی عروق در اثر ذخیره‌ی چربی زیاد). هنگامی که عروق مغزی به چنین وضعیتی دچار شوند، خون به بعضی قسمت‌ها نمی‌رسد و به کمبود اکسیژن و قند منجر می‌گردد. اگر این کمبود طولانی شود سلول‌های مغزی، که بیش از سلول‌های دیگر اکسیژن و قند نیاز دارند، از بین می‌روند. دمانس<sup>۱</sup> پیری یکی دیگر از بیماری‌های مغزی است که در آن به تدریج قوای عقلانی از بین می‌رود و فرد دچار فراموشی می‌گردد. ضعف حافظه بارزترین نشانه‌ی دمانس است. این بیماری به قدری پیش می‌رود که فرد نام خود را فراموش می‌کند و فرزندان خود را نیز به خاطر نمی‌آورد. تفکر و تکلم فرد نیز آسیب می‌بیند و سرانجام شخصیت وی تحت تأثیر قرار می‌گیرد و رو به اضمحلال می‌رود. هم‌چنین از تشخیص و قضاوت عقلانی عاجز می‌گردد.

در مورد ضعف حافظه در سالمندان، امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «به

کارنبردن حافظه پیران را دچار نسیان می‌سازد. اگر چنین نکنند، دچار ضعف حافظه

نخواهند شد»<sup>۲</sup>.

۱- Dementia نوعی فراموشی است که در اثر اضمحلال سلول‌های مغز حاصل می‌شود و به تدریج وخیم‌تر می‌گردد.

۲- کتاب مغز متفکر جهان شیعه، ص ۸۵۵

عوامل متعدد دیگری سلامت جسمانی افراد مسن را تحت تأثیر قرار می‌دهد. مثلاً عوارض ناشی از کاربرد داروهای گوناگون، عفونت‌های تب‌زای شدید، سوء تغذیه، کم‌بود ویتامین، کم‌آبی بدن، بیماری‌های داخلی، دیابت، کم‌کاری تیروئید، کمبود قند بدن، بیماری‌های قلب و عروق و سایر بیماری‌ها و مشکلات و همچنین ضعف متابولیسم بدن سالمندان را بیش‌تر در معرض خطر قرار می‌دهد.

**ب - ویژگی‌های روانی:** در دوران سالمندی اضافه بر مسائل و اختلالات جسمانی، مشکلات روانی نیز وجود دارد و تغییرات انگیزشی زیادی حاصل می‌شود. امید به آینده از بین می‌رود و اهدافی، که فرد را با خوش‌بینی به زندگی و کار و تلاش امیدوار سازد، نابود می‌شوند. افسردگی، نگرانی، بی‌تفاوتی، خیال‌بافی و امثال آن از عواملی هستند که در وضعیت روانی فرد سالمند تأثیرات منفی می‌گذارد.

از آن‌جا که فرد سالمند قدرت، توان، موقعیت اجتماعی و انگیزه‌های دوران جوانی را از دست داده است، گاهی دچار افسردگی می‌گردد و علایمی نظیر حساسیت‌های حُلقی، احساس پوچی و بی‌ارزشی، تفکر نسبت به مرگ و توقعات زیاد از دیگران، در او ظاهر می‌شوند. محققان اعلام داشته‌اند که حدود ۲۵ درصد افراد بالاتر از ۶۰ سال دچار افسردگی هستند. علل افسردگی در پیران را از جنبه‌های زیر می‌توان بررسی نمود:

#### ۱- اختلالات مغزی

#### ۲- عوامل بیوشیمیایی

#### ۳- علل روان‌شناختی

۱- اختلالات مغزی: این اختلالات در بعضی از افراد مسن باعث افسردگی می‌گردد. لیکن همه‌ی افراد مسن، که دچار افسردگی شده‌اند، احتمالاً به اختلالات مغزی مبتلا نمی‌شوند. در آن دسته از سالمندان که آسیب‌های مغزی گسترده‌ای وجود دارد افسردگی نیز دیده می‌شود.

۲- از نظر بیوشیمیایی: فعل و انفعالات بیوشیمیایی بدن سالمندان تولید افسردگی می‌نماید، مثلاً کم‌شدن فعالیت غده‌ی تیروئید باعث افسردگی می‌شود و هم‌چنین می‌دانیم که ماده‌ای در مغز، به نام مونوآمین اکسیداز در دوران سالمندی بیش‌تر می‌گردد و این ماده باعث می‌شود که دو انتقال‌دهنده‌ی عصبی به نام‌های نوراپی‌نفرین و سروتونین از بین بروند و اصولاً کم‌شدن این دو باعث افسردگی می‌گردد.

۳- علل روان‌شناختی: سالمندانی که در زندگی از حمایت‌های لازم برخوردار نیستند؛ تسلط و کنترل نسبت به زندگی خود را از دست داده‌اند؛ شاهد مرگ و میر عزیزان و نزدیکان خود هستند؛ فرزندان‌شان آن‌ها را تنها می‌گذارند و توجهی به آن‌ها ندارند دچار افسردگی می‌گردند.

برعکس، سالمندانی که در خانواده زندگی می‌کنند و احساس می‌نمایند که دیگران هنوز هم برای آن‌ها احترام قائل‌اند و به آن‌ها نیاز دارند، احساس مفید و با ارزش بودن دارند و افسرده نمی‌شوند.

البته باید تذکر داد که پیامدهای جسمی و روانی در همه‌ی سالمندان به یک حد ایجاد نمی‌شود و شخصیت هر فرد و چگونگی گذراندن دوران کودکی، نوجوانی، جوانی، میان‌سالی در رویارویی او با پیری تأثیر بسیار به‌سزایی دارد.

رهنمودهای اساسی در بهداشت روانی دوره‌ی سالمندی: با توجه به این که در دوران سالمندی افراد از لحاظ جسمانی و روانی معمولاً دچار تغییرات بسیار عمده‌ای می‌شوند که سلامت روانی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد و موجب بروز مشکلات خاص این دوره می‌گردند، رعایت نکات زیر برای تأمین بهداشت روانی این دوره لازم است:

۱- کسب اطلاعات لازم در مورد ویژگی‌های جسمانی و روانی دوران پیری و پذیرش محدودیت‌های این دوره و سازگاری با این شرایط جدید؛

۲- توجه به رژیم غذایی خاص و اجرای ورزش‌های مناسب،

۳- تقویت ایمان به خدا و حیات پس از مرگ، که باعث زدودن حالات افسردگی و احساس ناامیدی و پوچی می‌گردد؛

۴- انتقال تجربیات خود به دیگران که موجب احساس ارزشمندی در فرد سالمند می‌گردد؛

۵- شرکت در فعالیت‌های عام‌المنفعه در حدّ توان، که می‌تواند باعث تقویت عزت‌نفس در او گردد؛

۶- پذیرفتن مسئولیت‌های سبک در محیط زندگی.

- ۱- نیازهای دوره‌ی جوانی را فهرست نمایید.
- ۲- چرا جوانان به استقلال عاطفی نیاز دارند؟
- ۳- عوامل مؤثر در انتخاب شغل را نام ببرید و در مورد هریک توضیح دهید.
- ۴- اهداف ازدواج را بیان نمایید.
- ۵- لزوم توجه به ملاک‌های انتخاب همسر را در امر ازدواج توضیح دهید.
- ۶- رهنمودهای اساسی در بهداشت روانی دوران جوانی را بیان کنید.
- ۷- ویژگی‌های روانی دوره‌ی میان‌سالی را بیان نمایید.
- ۸- فرد میان‌سال برای داشتن سلامت جسمی و روانی چه نکاتی را باید رعایت نماید.
- ۹- علل افسردگی سالمندان را نام ببرید و در مورد هریک توضیح دهید.
- ۱۰- رعایت چه نکاتی در تأمین بهداشت روانی فرد سالمند مؤثر است؟

### نقش اوقات فراغت در بهداشت روانی

هدف‌های رفتاری: در پایان این فصل، فراگیرنده باید بتواند:

- ۱- نقش اوقات فراغت را در بهداشت روانی توضیح دهد.
- ۲- انواع علائق و سرگرمی‌ها و تأثیر آن‌ها را در بهداشت روانی توضیح دهد.
- ۳- به بررسی نقش رسانه‌های گروهی در بهداشت روانی بپردازد.
- ۴- نحوه‌ی برنامه‌ریزی در اوقات فراغت و تأثیر آن را در بهداشت روانی مورد بررسی قرار دهد.

### تعریف اوقات فراغت

فراغت در لغت به معنی «آسودگی» است و معمولاً در مقابل کار، اجرای امور روزمره و اشتغالاتی که موجب خستگی می‌شود به کار می‌رود. در زمان فراغت معمولاً افراد به علائق و سرگرمی‌های خود می‌پردازند و از این طریق بهداشت روانی خود را تقویت می‌کنند. چگونگی گذراندن اوقات فراغت تا حدود زیادی بیانگر ویژگی‌های فکری فرد و نیز ویژگی‌های فرهنگی جامعه‌ای است که فرد در آن زندگی می‌کند.

اوقات فعالیت‌های منظم و برنامه‌ریزی شده‌ای (مثل مدرسه رفتن، درس خواندن و کار کردن)، که انتظارات ویژه‌ای را برآورده می‌سازند، جزء اوقات فراغت محسوب نمی‌شود. کودکان، تا قبل از سن مدرسه، اوقات خود را به‌طور آزاد می‌گذرانند و فعالیت‌هایشان براساس بازی‌ها و سرگرمی‌های روزمره‌ی آن‌ها می‌گذرد. ولی با ورودشان به مدرسه باید خود را بر طبق برنامه‌ریزی‌های تعیین شده‌ی روزانه‌ی مستمر وفق دهند و از یک نظام خاص تبعیت نمایند. بنابراین، اجرای این فعالیت‌ها جزء وظایف آن‌هاست اما فعالیت‌هایی که در ساعات دیگری به آن‌ها پرداخته می‌شود علائق و سرگرمی‌های آن‌ها محسوب می‌شود.



## اهمیت اوقات فراغت در بهداشت روانی

انسان تمایل دارد در اوقاتی که از کار اجباری و یا وظیفه‌ای فارغ می‌شود به نوعی به تفریح و یا سرگرمی بپردازد. این تمایل جزء نیازهای انسان محسوب می‌شود. چگونگی گذراندن اوقات فراغت در هر جامعه به عوامل متعددی بستگی دارد که باید به فرهنگ، امکانات مالی فردی و اجتماعی به‌عنوان دو عامل مهم اشاره نمود.

امروزه روان‌شناسان عقیده دارند که تفریح و سرگرمی نقش مهمی در پرورش قوای جسمانی، فکری، اخلاقی و رفتاری افراد دارد و چنانچه از این اوقات به‌خوبی و به طرز صحیح استفاده شود در پیش‌گیری از انحرافات و کجروی‌ها می‌تواند به نحو چشم‌گیری مؤثر باشد. در اوقات فراغت باید افراد فرصت‌هایی داشته باشند تا هدف‌های مشخص و معینی را دنبال نمایند و به رشد همه‌جانبه‌ی شخصیت خود بپردازند.

اوقات فراغت نوجوانان به‌ویژه باید طوری برنامه‌ریزی شود که هم سازندگی و هم حذف عوامل مزاحم را به دنبال داشته باشد. مثلاً نوجوانی که در اوقات فراغت خود ورزش می‌کند و یا به اجرای کارهای هنری می‌پردازد، در واقع ذهن خود را از پرداختن به امور ناراحت‌کننده، اضطراب‌آور، که موجب آزرده‌گی روانی می‌گردد، به سوی فعالیت‌های لذت‌بخش و آرام‌بخش سوق داده است. از طرف دیگر ذکر این نکته ضروری به نظر می‌رسد که چنانچه نوجوان اوقات فراغت خود را صرف فعالیت‌های غیرموجه و مضر نماید نه‌تنها به بهداشت روانی وی کمک نمی‌شود بلکه خود زمینه‌ی بروز انحراف خواهد بود.

## علائق و سرگرمی‌های نوجوانان و انواع آن

علائق و سرگرمی‌ها، مانند انگیزه‌ها، از نیازهای درونی سرچشمه می‌گیرند. از این رو، محرک‌های قوی برای رفتار به حساب می‌آیند و باید به موقع و به طریق مطلوب، به آن‌ها پرداخته شود.

نیازهای نوجوان باید برحسب اهمیت آن‌ها برآورده شود. هم‌چنین زمان رفع نیازها مهم است و باید در زمان خاص خود تأمین گردد. مثلاً نیازهای دوران کودکی را نمی‌توان در دوره‌ی نوجوانی برطرف نمود و هم‌چنین به نیازهای دوران نوجوانی نمی‌توان در دوران میان‌سالی پاسخ گفت. هرچه نیازهای انسان در حد معقول و متعارف و به موقع ارضا شود فرد از حالت هیجانی و بی‌قراری به سمت آرامش بیش‌تری حرکت می‌کند.

علائق و سرگرمی‌های نوجوانان می‌تواند انگیزه‌های بسیار قوی برای رفتار، حرکات و فعالیت

آن‌ها به حساب آید. برای این که این امر تحقق یابد و نوجوانان با انگیزه‌های قوی به فعالیت‌های مثبت بپردازند باید زمینه‌های مساعدی برای کمک و راهنمایی و پیشرفت هدف مشروع آن‌ها فراهم شود. در بعضی مواقع دیده می‌شود که نوجوانان به اموری علاقه‌مند می‌شوند و در اوقات فراغت به آن امور می‌پردازند که هیچ‌گونه هدفی را در بر ندارد و آن‌ها را به سوی خودشناسی و خودسازی سوق نمی‌دهد. در این گونه موارد باید مسیر ذهنی نوجوانان را تغییر داد و فعالیت‌های هدفمند و جهت‌دار را جای‌گزین آن نمود. علائق و سرگرمی‌های نوجوانان در گذشته بسیار محدود بوده است ولی امروزه با صنعتی شدن جوامع و پیشرفت علم و تکنولوژی و بالا رفتن میزان آگاهی و اطلاعات افراد و همچنین به وجود آمدن رادیو، تلویزیون، سینما، تئاتر، عکاسی و هنرهای دیگر انواع ورزش‌ها، اردوهای دسته‌جمعی، سخنرانی‌ها و ... نوجوانان می‌توانند فعالیت‌ها و سرگرمی‌های دل‌خواه را انتخاب کنند و ضمن گذراندن اوقات فراغت، برای یادگیری مهارت‌های تازه و تقویت وضعیت روانی خود نیز قدم بردارند.

وضعیت جسمانی و روانی نوجوانان در سرگرمی‌ها و فعالیت‌هایشان تأثیر دارد. بعضی از نوجوانان فعالیت‌های گروهی را انتخاب می‌کنند (مانند والیبال) و بعضی دیگر سرگرمی‌های انفرادی را برمی‌گزینند (مانند خیاطی). بعضی از نوجوانان سرگرمی‌های پرتحرک را دوست دارند (مانند راه‌پیمایی)، در حالی که بعضی دیگر فعالیت‌های کم‌تحرک را انتخاب می‌کنند (مانند تهیه مجموعه‌ای از اشیاء). بنابراین، می‌توان گفت که سن، فرهنگ، موقعیت فرد، امکانات و وضع اقتصادی، فن‌آوری، وضعیت جسمانی و شرایط روانی هر فرد در گرایش او به گذراندن اوقات فراغت، به نحو ویژه‌ای، تأثیر دارد. در زیر به چند نمونه از علائق و سرگرمی‌های نوجوانان اشاره می‌شود:

۱- شرکت در اجتماعات: نوجوان بسیار علاقه‌مند است که در برنامه‌های فوق درسی و گردش‌های سیاحتی، زیارتی و علمی، تفریحات سالم گروهی و سخنرانی‌ها شرکت کند. گاهی نوجوانان دوست دارند به عضویت یک انجمن مذهبی، فرهنگی، هنری و ورزشی درآیند. آن‌ها دوست دارند متعلق به جمعی یا گروهی و یا ارگان و مؤسسه‌ای باشند و از این طریق احساس هویت کنند و مثلاً با متعلق بودن به یک انجمن ورزشی یا علمی برای خود اعتبار کسب نمایند. این‌گونه سرگرمی‌ها اگر با اهداف مثبت و سازنده صورت بپذیرد و فعالیت‌های مثبت و سازنده‌ای دنبال شود بسیار مفید خواهند بود. شرکت در جشن‌های مدرسه، فامیلی و اعیاد مذهبی و ملی نیز برای نوجوان جذابیت ویژه‌ای دارد.

نوجوانان باید توجه داشته باشند شرکت در اجتماعاتی که اثرگذاری آن‌ها منفی است، شخصیت

آن‌ها را تخریب می‌کند و برایشان خطراتی دربر دارد. اگرچه در دوره‌ی نوجوانی، موقتاً نوجوانان از اجتماعات فامیلی کناره‌گیری می‌کنند و تمایل دارند با دوستان خود معاشرت داشته باشند ولی چنانچه این اجتماعات مورد پسند نوجوان، کنترل نشود و حدود معاشرت، عکس‌العمل‌ها و رفتارها مشخص نگردد، همان‌طوری که در بالا اشاره شد، شخصیت نوجوان را دگرگون و متزلزل می‌کند.

## ۲- مطالعه کتب، مجلات و نویسندگی: بسیاری از نوجوانان اوقات فراغت خود را با

کتاب خواندن می‌گذرانند ولی این که نوجوان چه نوع کتابی را انتخاب می‌نماید و در چه سنی است و هدفش از خواندن آن کتاب چیست باید مورد بررسی و هدایت قرار گیرد. کتاب‌هایی در زمینه‌ی فلسفه، مذهب و همچنین کتاب‌های سیاسی، پلیسی، اجتماعی و داستان‌های مهیج، از جمله کتاب‌هایی هستند که نظر نوجوانان را به خود جلب می‌نمایند. هر یک از این موضوعات می‌تواند در نحوه‌ی تفکر و جهان‌بینی نوجوانان تأثیر به‌سزایی داشته باشد. معمولاً نوجوانان کتب و مجلات عکس‌دار را ترجیح می‌دهند و توجهشان به آن‌ها بیش‌تر است. بعضی از نوجوانان نیز به کتب درسی و کسب معلومات از کتاب‌های علمی علاقه دارند. سبب علاقه‌مندی نوجوانان به کتب مختلف می‌تواند به شرح زیر باشد:

۱- نیاز به کمک و راهنمایی و ارضای حس کنجکاوی؛

۲- توسعه‌بخشی به علایق و سرگرمی‌های خود و یافتن علایق جدید؛

۳- کسب تجربیات در امور اجتماعی و حرفه‌ای و ... .

نویسندگی به‌صورت نامه‌نوشتن به دوستان، شرح حال نوشتن، داشتن دفترچه خاطرات و جمع‌آوری یادداشت‌های روزانه از سرگرمی‌های دیگر نوجوانان محسوب می‌شود و می‌تواند کمک زیادی به خودشناسی فرد نماید.

۳- بازی و فعالیت‌های ورزشی: بازی و ورزش یکی از سرگرمی‌های مورد علاقه‌ی تعداد

فراوانی از نوجوانان است. برخی معتقدند که بازی در انسان مبنای غریزی دارد و ذهن او را از امور یک‌نواخت به اموری تازه و مطبوع سوق می‌دهد.

گفته می‌شود که ورزش آدمی را برای ایفای نقش در زندگی آماده می‌کند؛ حس احترام به مقررات و داشتن انضباط را در وی تقویت می‌نماید؛ حس اشتراک، هم‌اندیشی و همکاری را برمی‌انگیزد و باعث تجدید قوا می‌شود. ورزش‌ها و بازی‌های گروهی باعث همبستگی افراد و سبب پیوند آن‌ها با گروه و جامعه می‌گردد.

۴- فعالیت‌های هنری: بسیاری از نوجوانان به کارهای هنری، از جمله عکاسی، فیلم‌برداری،

نقاشی، خیاطی، کارهای دستی و ... علاقه‌مندند. این‌گونه فعالیت‌ها در ایجاد خلاقیت و سازندگی

فرد نقش بسیار مؤثری دارد. در این گونه کارهای هنری نوآوری‌های زیادی به وجود می‌آید که نه تنها صرفاً برای گذراندن اوقات فراغت سودمند است بلکه بعضاً ممکن است در بعضی از افراد زیربنایی برای یک حرفه باشد.

بعضی از نوجوانان به عکس گرفتن و قرار دادن آن‌ها در آلبوم بسیار علاقه‌مندند و یا به فیلم برداری از صحنه‌ها و مناظر مختلف علاقه نشان می‌دهند. این که نوجوانان چه موضوعاتی را برای فیلم برداری و عکاسی انتخاب و چگونه در آن پیشرفت می‌کنند می‌تواند گرایش تحصیلی و حرفه‌ای آنان را در آینده تعیین نماید و در بالا بردن بهداشت روانی آنان مؤثر باشد و چنانچه این فعالیت‌های مثبت مورد تأیید و تشویق قرار گیرد، اعتماد به نفس نوجوانان را تقویت می‌کند. البته از آنجا که اجرای این فعالیت‌ها مستلزم صرف هزینه‌های زیادی است ممکن است بعد از مدت کوتاهی سرگرمی دیگری جای‌گزین آن‌ها شود.

**۵- تهیه‌ی مجموعه‌ای از اشیاء:** جمع‌آوری اشیاء مختلف و طبقه‌بندی آن‌ها براساس شاخص‌های مشترک، یکی از رفتارهای طبیعی و مشغول‌کننده‌ی نوجوانان است. مانند گردآوری تمبر، جمع‌آوری پروانه‌ها، اسکناس‌ها، صدف‌ها و هم‌چنین برگ‌ها. البته این عمل، به شرط این که افراط نشود و وقت زیادی از نوجوانان نگیرد و آن‌ها را از درس و کار و تکلیف خود باز ندارد، مفید است.

جمع‌آوری اشیاء و طبقه‌بندی آن‌ها برحسب ویژگی‌های مختلف، باعث می‌شود که نوجوانان بتوانند افکار خود را سازمان دهند و به‌صورت منظم به ذهنیات خود انسجام بخشند. در عین حال نوع شیئی را که فرد برای مجموعه (کلکسیون) انتخاب می‌نماید، اگر نوع مناسب و مفیدی باشد حتی می‌تواند در آینده خط‌مشی تحصیلی و شغلی او را تعیین کند و یا به‌صورت یک سرگرمی مناسب اوقات فراغت او را در آینده پر نماید.

## نقش رسانه‌های گروهی در بهداشت روانی

سینما، رادیو، تلویزیون و... از متداول‌ترین سرگرمی‌های نوجوانان است. در دسترس بودن آن‌ها باعث می‌شود که نوجوانان در زمان‌های مختلف و در موقعیت‌های مختلف از آن‌ها استفاده کنند. چه در مواقع تنهایی و بیکاری و چه زمانی که با دوستان خود هستند. به‌طور کلی می‌توان گفت که فیلم‌های حادثه‌جویی، قهرمانی و جنگی بیش‌تر مورد توجه پسران و فیلم‌های خانوادگی و احساسی بیش‌تر مورد توجه دختران است. معمولاً موضوع فیلم‌ها و نقش و رفتار بازی‌گران نوجوانان را تحت تأثیر قرار می‌دهند به‌طوری که همانندسازی می‌کنند و حرکات و رفتار و حتی لباس پوشیدن آن‌ها را

تقلید می‌نمایند. بنابراین، بهتر است فیلم‌ها با مشورت و هم‌فکری والدین و بزرگ‌سالان با تجربه و دل‌سوز انتخاب شوند. گفتنی است که سینما و تلویزیون را برای نوجوانان نباید صرفاً نوعی سرگرمی و تفریح تلقی نمود بلکه آن‌ها را باید کلاس درس تعلیم و تربیت دانست. بعضی از فیلم‌های سازنده، به دلیل این که درک مطلب را به عهده‌ی بیننده وامی‌گذارد، قدرت تفکر و دقت و داوری تماشاگر را بالا می‌برد و به حل دشواری‌ها و مشکلات روانی - اجتماعی افراد کمک می‌کند.

امروزه متخصصان، بر این عقیده‌اند که سینما و تلویزیون اگر وقت زیادی را از نوجوانان نگیرند و باعث عقب‌افتادگی تحصیلی در آن‌ها نشوند می‌توانند مفید واقع گردند. مگر این که فیلم‌ها مبتذل و غیرمجاز باشند که خوش‌بختانه چنین فیلم‌هایی در سینماهای عمومی ایران نشان داده نمی‌شوند. این مهم به عهده‌ی خانواده‌هاست که در منزل فیلم‌های مبتذل را نشان ندهند و زمینه‌ی آن‌را فراهم نکنند و این اعتقاد را داشته باشند که نوجوانان گاهی با قهرمانان داستان‌ها و فیلم‌ها همانندسازی می‌کنند و علاقه‌مندند که صحنه‌های فیلم را خودشان تجربه و تکرار نمایند.

مجلات و نشریات نیز تأثیر به‌سزایی در تفکر و نگرش افراد دارند و چنان‌چه محتوای مفید و مورد علاقه‌ی نوجوانان داشته باشند می‌توانند اوقات فراغت آن‌ها را به نحو مناسبی پر کنند و بر وضعیت سلامت روانی آن‌ها تأثیر بگذارند.

رایانه یا کامپیوتر و اینترنت یکی دیگر از رسانه‌هایی است که در حال حاضر، گروه زیادی از نوجوانان، اوقات فراغت خود را با آن می‌گذرانند. این رسانه، جنبه‌های مثبت و منفی فراوانی دارد. از طرفی، اطلاعات مفید و سودمندی را از سراسر جهان، در اختیار نوجوانان قرار می‌دهد که برای رشد فکری و اجتماعی آنان مناسب است. از طرف دیگر، اطلاعات زیان‌باری را منتقل می‌سازد که سلامت روانی آنان را به مخاطره می‌اندازد.

مشکل دیگر استفاده زیاد از این وسیله است که براساس پژوهش‌های انجام‌شده، آسیب‌های فراوانی به چشم، مغز و اعصاب نوجوان وارد می‌سازد، که گاه تا حد بیماری روانی، پیش می‌رود. هم‌اکنون، اعتیاد به کامپیوتر در برخی از کشورها یک بیماری تلقی شده است. بنابراین، ضرورت دارد نوجوانان از کامپیوتر، با آگاهی و شناخت کافی و در حد متعادل استفاده نمایند تا از زیان‌هایی که سلامت جسم و روان آنان را تهدید می‌کند، برکنار باشند.

## برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت

برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت، همانند برنامه‌ریزی‌هایی که در زمینه‌های دیگر صورت می‌پذیرد، نوعی فرآیند هدف‌دار است. در برنامه‌ریزی اوقات فراغت باید عوامل زیر در نظر گرفته شود:

۱- نیازها: در یک برنامه‌ریزی دقیق برای اوقات فراغت باید به نقش نیازها توجه نماییم. آن چه در برنامه‌ی اوقات فراغت آورده می‌شود باید جواب‌گوی نیاز طبیعی و معمولی نوجوان باشد و او را از مسیر طبیعی زندگی منحرف نسازد. مثلاً اگر دختر ۱۵ ساله‌ای علاقه‌مند به شرکت در فعالیت‌های گروهی سالم است این علاقه ناشی از نیاز به تعلق داشتن به گروه است که یک نیاز طبیعی است و باید از نیازهای کاذب و تمایلات نامطلوب منفک گردد. پس در برنامه‌ریزی، این مهم باید در نظر گرفته شود.

۲- اولویت‌ها: در برنامه‌ریزی اوقات فراغت، اولویت‌ها باید مورد توجه قرار گیرد. نیازها براساس درجه‌ی اهمیت آن‌ها برآورده شوند. اگر در خانواده‌ی نیازهای اولیه و اساسی نوجوان از قبیل خوراک و پوشاک هنوز برآورده نشده است درست به نظر نمی‌رسد که هزینه زیادی صرف خریدن دوربین فیلم‌برداری شود و یا اگر نوجوانی نیاز به کلاس‌های کمک‌آموزشی دارد و از لحاظ درسی لازم است زمانی به غیر از ساعات موظف خود به درس خواندن پردازد، درست آن است که همین در اولویت باشد و تماشای سریال‌های تلویزیونی را کاهش دهد. در هر صورت، باید به این نکته توجه داشته باشیم که نوجوان فعالیت‌های مناسب و مفرح را در اوقات فراغتی هر چند کوتاه، در برنامه زندگی خود لحاظ کند تا از تأثیرپذیری چنین فعالیت‌هایی بر بهداشت روانی خود برخوردار گردد.

۳- امکانات موجود: در برنامه‌ریزی اوقات فراغت، باید از امکانات موجود استفاده‌ی بهینه را به عمل آورد. هر نوجوانی و یا هر خانواده‌ای در برنامه‌ریزی اوقات فراغت، چنانچه امکانات موجود را در نظر نگیرد و بلندپروازی‌های جاه‌طلبانه داشته باشد در واقع به بروز توقعات نابه‌جا کمک کرده است.

اما این بدان معنی نیست که والدین به اوقات فراغت و خواسته‌های معقول فرزندانشان توجهی نداشته باشند بلکه، همان‌طور که قبلاً اشاره شد، بهتر است والدین سرگرمی را جزو نیازهای فرزندان تلقی کنند و برنامه‌ریزی‌های شایسته‌ای در این زمینه داشته باشند.

۴- مشارکت و هم‌فکری: برنامه‌ی اوقات فراغت باید به گونه‌ای طرح‌ریزی شود که در آن از نظریات افراد شرکت‌کننده در برنامه‌ریزی استفاده شود. هم‌چنین، برنامه باید به نوعی جواب‌گوی خواسته‌های معقول و منطقی آن‌ها باشد. در غیر این صورت یک برنامه‌ی تحمیلی ارائه خواهد شد که فرح‌بخش نیست و عذاب‌آور و فشارزا نیز خواهد بود. مثلاً چنانچه برنامه‌ریزی اوقات فراغت یک نوجوان شرکت در جشنی باشد که مورد علاقه‌ی او نیست و به حذف فعالیت‌هایی مثل ورزش یا هنر منجر شود، نمونه‌ی یک برنامه‌ی تحمیلی تلقی می‌شود و اضطراب و بی‌قراری‌های احتمالی یک نوجوان را در پی خواهد داشت.

۵- مسئولیت‌پذیری: در برنامه‌ریزی اوقات فراغت و اجرای آن وظایف و مسئولیت‌ها باید مشخص گردد و هرکس موظف است وظایف محوله را خود به‌خوبی اجرا کند و احساس مسئولیت نماید و برای یک‌دیگر احترام قایل شوند.

۶- پیش‌بینی اتفاقات احتمالی: کسانی که برای اموری دست به برنامه‌ریزی می‌زنند باید اتفاقات احتمالی را با آینده‌نگری خاص پیش‌بینی نمایند. معمولاً نوجوانان به خطرات احتمالی نمی‌اندیشند و تصور می‌کنند خود به‌تنهایی قادر به حل تمام مشکلات‌اند. بنابراین، اگر برای موارد احتمالی پیش‌بینی‌های لازم صورت نگیرد ممکن است نوجوان از خود رفتارهای پرخاشگرانه، سازش‌نا یافته و ناپسند اجتماعی بروز دهد. در چنین مواقعی لازم است والدین خطرات و موانع احتمالی را به فرزندان خود متذکر شوند و آن‌ها را در زمینه‌ی آینده‌نگری و امکان وقوع موانع احتمالی آموزش دهند.

## خودآزمایی فصل هشتم

- ۱- اوقات فراغت را تعریف کنید.
- ۲- اهمیت اوقات فراغت در بهداشت روانی را توضیح دهید.
- ۳- انواع سرگرمی‌های نوجوانان را فهرست نمایید.
- ۴- نتیجه هر یک از انواع سرگرمی‌ها را در رشد فکری و روانی نوجوانان بیان نمایید.
- ۵- چگونگی تأثیر اینترنت را در بهداشت روانی نوجوانان توضیح دهید.
- ۶- فرآیند برنامه‌ریزی اوقات فراغت نوجوانان تابع چه عواملی است؟ نام ببرید.
- ۷- یکی از عوامل مؤثر در برنامه‌ریزی اوقات فراغت نوجوانان را توضیح دهید.
- ۸- یک برنامه برای اوقات فراغت خود تنظیم کنید و آن را در کلاس ارائه دهید.