

خانه و دانشگاه  
جوانان و پیشگیری از  
آسیب‌های اجتماعی- روانی



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه

مجموعه شماره ۳



# کنترل، مسامحه یا نظارت

ویژه مطالعه خانواده دانشجویان

مهرماه ۱۳۹۶



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه

## کنترل، مسامحه یا نظارت

جوانان و پیشگیری از  
آسیب‌های اجتماعی- روانی

ویژه مطالعه خانواده دانشجویان

مجموعه شماره ۳

تالیف: دکتر ربابه نوری

تنظیم مطالب: فاطمه حسین پور

ویراستار: سپیده معتمدی

گرافیک و طراحی: حمیدرضا منتظری

نوبت چاپ: چاپ پنجم

سال انتشار: ۱۳۹۶

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان

ادوارد براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره

دانشگاه تهران تلفن: ۶۶۴۸۰۳۶۶

وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

صفحه /	عنوان
۶ /	چرا برخی از جوانان دچار آسیب‌های اجتماعی-روانی می‌شوند؟
۱۷ /	کنترل، مسامحه یا نظارت
۲۹ /	همدلی و اهمیت آن بر روابط خانوادگی
۳۵ /	مهارت چاره‌یابی
۴۱ /	آدرس دفاتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی



## چرا برخی از جوانان دچار آسیب‌های روانی- اجتماعی می‌شوند؟

این پرسش که چرا برخی از جوانان دچار آسیب‌های روانی- اجتماعی می‌شوند در ذهن بسیاری از والدین وجود دارد. در فرهنگ ما که فرزندان ثمره اصلی یک زندگی توأم با تلاش و زحمت به شمار می‌روند، این پرسش کاملاً طبیعی است لیکن روشن نیست که والدین دقیقاً چه پاسخ و یا پاسخ‌هایی برای آن می‌یابند. متأسفانه، اطلاعات در این خصوص بسیار محدود است. از همین رو، در این نوشتار و مقاله‌های آینده می‌کوشیم به علل گوناگون آسیب‌های روانی- اجتماعی و نیز راه‌های پیشگیری از آنها بپردازیم. بی‌تردید، خانواده‌ها با داشتن اطلاعات علمی و مستند در این زمینه، به آرامش بیشتری دست خواهند یافت و بهتر قادر خواهند بود به فرزندان خود برای دستیابی به سلامت روانی و جسمی بالاتر کمک کنند.

### منظور از آسیب‌های روانی- اجتماعی چیست؟

قبل از هر چیز باید گفت که آسیب‌های روانی- اجتماعی بسیار متعدد و متنوع‌اند، از جمله: اعتیاد، خودکشی، بزهکاری، بی بند و باری، خشونت و فرار. باید توجه داشت که مفهوم آسیب اجتماعی در فرهنگ‌های گوناگون ممکن است متفاوت باشد؛ برای مثال رفتار و پوشش مردم یک جامعه ممکن است در فرهنگ دیگر کاملاً نامناسب و زننده باشد. با این همه، تحقیقات نشان داده است که آسیب‌های اجتماعی ریشه‌های مشترکی دارند. برای مثال، عوامل زمینه‌ساز آسیب‌های گوناگون اجتماعی مانند بی بند و باری، بزهکاری و اعتیاد، مشترک‌اند.

## عقیده و باور مردم درباره آسیب‌های روانی-اجتماعی

- باور رایج مردم در زمینه آسیب‌های روانی-اجتماعی این است که تصور می‌کنند مشکلات، فقط یک علت دارند. از جمله عواملی که مردم آنها را مطرح می‌کنند موارد زیر است:
- ❊ چون مواد در دسترس جوان‌هاست، معتاد می‌شوند.
  - ❊ رفیق ناباب، معتادش کرده.
  - ❊ به علت فقر، مردم دست به دزدی می‌زنند.
  - ❊ تا وقتی در خیابان‌ها مواد خرید و فروش می‌شود نمی‌توان از اعتیاد پیشگیری کرد.
  - ❊ تا فقر وجود دارد، بزهکاری هم وجود دارد.
  - ❊ چون پولش را بدهکار نداد، به طرفش حمله کرد و به زندان افتاد.
  - ❊ چون بیکار شده بود و نمی‌توانست خرج خود و خانواده اش را درآورد، به کلاهبرداری روی آورد.





این که آسیب‌های روانی-اجتماعی را فقط نتیجه عوامل کلان اجتماعی مانند فقر، بیکاری و همانند این موارد بدانیم، مشکلات جدی زیر را ایجاد می‌کند:

۱. چنین نگرشی، مسئولیت رفتارهای انحرافی و ناسالم را صرفاً به جامعه منتقل کرده و موجب کاهش مسئولیت پذیری شخصی در افراد می‌گردد. باید به یاد داشت که هدف وسیله را توجیه نمی‌کند. به این معنی که فقر نمی‌تواند دلیل مناسب و توجیه کننده‌ای برای سرقت یا بزهکاری باشد.

۲. در صورتی که فقر و بیکاری و عوامل مانند آن دلیل رفتارهای انحرافی باشد، باید انتظار داشت که همه افراد بیکار یا فقیر به رفتارهای ناسالم اقدام کنند، در حالی که چنین نیست. همه مردم یا همه جوان‌ها به آسیب‌های روانی-اجتماعی آلوده نیستند. حتی بسیاری از جوان‌ها و نوجوان‌هایی که در شرایط نامناسب مانند، محله‌های فقیرنشین و آسیب‌خیز زندگی می‌کنند، که مواد مخدر، بیشتر در دسترس است یا امکان انجام دادن بسیاری از رفتارهای ناشایست وجود دارد، به آسیب‌های روانی-اجتماعی دچار نمی‌شوند و شمار اندکی از جوانان و نوجوانان به این آسیب‌ها مبتلا می‌شوند.

۳. از سوی دیگر اگر پدیده‌هایی مانند فقر و بیکاری عامل آسیب‌های روانی-اجتماعی باشد فقط باید افراد فقیر و بیکار به آسیب‌های روانی-اجتماعی دچار شوند؛ اما پژوهش‌ها نشان می‌دهد آسیب‌های روانی-اجتماعی در اқشار ثروتمند و افرادی که وضع مالی مناسب دارند نیز وجود دارد. اگر بیکاری، عامل جرم و جنایت است، پس چرا بسیاری از مجرمان شاغل‌اند؟ یا اگر مجرد بودن عامل رفتارهای نامناسب و انحرافی است، پس همه مجردها باید

مبتلا به چنین رفتارهایی باشند و آسیب‌های اجتماعی در افراد متاهل نباید دیده شود؛ در حالی که چنین نیست.

## علل آسیب‌های روانی-اجتماعی

همان‌طور که مشاهده می‌کنید، واقعیت و آمار چیز دیگری می‌گوید. مطالعات علمی درباره علل آسیب‌های روانی-اجتماعی نشان می‌دهد این پدیده‌ها فقط یک عامل ندارد بلکه دلایل گوناگونی دست به دست هم می‌دهند تا چنین معضلاتی به وجود آید.

علت‌های متعدد برای آسیب‌های روانی-اجتماعی مطرح شده است:

۱. عوامل زیستی مانند عوامل ارثی و ژنتیک.
۲. عوامل روانی و فردی مانند میزان عزت نفس، مهارت‌های ارتباطی، مهارت حل مساله، نحوه ارتباط والدین - فرزندان، میزان اعتقادات و باورهای مذهبی و معنوی فرد.

**در کشورما، بیشتر مردم فقط با شماری از عوامل موثر در آسیب‌های روانی-اجتماعی آشنایی دارند.**



۳. عوامل اجتماعی مانند محله و محیط زندگی فرد، میزان حمایت‌های اجتماعی، دوستان و همسالان.

۴. عوامل فرهنگی و تاریخی.

۵. عوامل سیاسی و حتی جغرافیایی.

همان‌طور که مشاهده می‌کنید بعضی از این عوامل در سطح خرد است مانند علل فردی؛ بعضی در سطوح کلان است مانند علل سیاسی، فرهنگی، اجتماعی. با این حال، متأسفانه در کشور ما، بیشتر مردم فقط با شماری از عوامل موثر در آسیب‌های روانی-اجتماعی آشنایی دارند. بیشترین توجه خانواده‌ها به ویژه به عوامل کلان اجتماعی، فرهنگی و مانند آن محدود می‌شود. جملات زیر از باورهای رایج میان مردم است:

✎ برای اینکه جوان‌ها آلوده اعتیاد نشوند، باید مرزها را بست.

✎ وقتی جوان، کاری برای انجام دادن نداشته باشد، به سراغ دزدی و بزهکاری می‌رود.

✎ وقتی جوان‌ها سرخورده می‌شوند، خودکشی می‌کنند.

✎ چون جوان‌ها نمی‌توانند ازدواج کنند، به راه‌های انحرافی کشیده می‌شوند.

✎ چون جوان‌ها محدود شده‌اند، به سراغ بی بند و باری می‌روند.

✎ تا قانون نباشد هیچ کاری برای پیشگیری از خشونت نمی‌توان کرد.

اگر چه، عواملی مانند در دسترس بودن مواد، فقر، سرخوردگی‌های ناشی از وضع اجتماعی، محدودیت‌هایی که برای ازدواج جوانان وجود دارد، دیگر محدودیت‌های اجتماعی، نبود یا ضعف قانون و عوامل کلان دیگر بر آسیب‌های اجتماعی تاثیر دارند و نمی‌توان به آنها بی‌توجهی کرد؛ لیکن قسمت مهمی از آسیب‌های اجتماعی در عوامل فردی و خانوادگی ریشه دارد. به عبارت دیگر، تاثیر و تعامل عوامل خرد و کلان است که زمینه را برای بروز و شیوع آسیب‌های

روانی-اجتماعی مهیا می‌سازد و نه فقط عوامل کلان اجتماعی، فرهنگی، قانونی و ... .

## محدودیت نگرش و عقیده مردم درباره آسیب‌ها

چنانچه فقط از دید عوامل کلان به آسیب‌های روانی-اجتماعی پرداخته شود، چند مشکل جدی ایجاد می‌شود:

۱. بی‌توجهی به عوامل خرد به ویژه عوامل فردی و خانوادگی.
۲. از دست دادن زمان و امکانات برای کمک به نسل جوان، نوجوان و کودک.
۳. افزایش آسیب‌های روانی-اجتماعی.
۴. درماندگی و ناامیدی درباره پیشگیری از آسیب‌های روانی - اجتماعی.

ممکن است بپرسید: چرا ممکن است چنین عواقبی ایجاد شود؟ زیرا، عوامل کلان اجتماعی، فرهنگی و ... به لحاظ ماهیت و پیچیدگی، خود به بررسی‌ها، هماهنگی‌ها و تغییرات شدیدی نیاز دارد که مدت زمان زیادی را به خود اختصاص می‌دهد. ایجاد قانون با تغییر آن، تغییر در وضع مرزهای کشور، ایجاد برنامه‌ها و مداخلات خاص و ... همه مواردی هستند که نیاز به برنامه‌ریزی‌ها و هماهنگی‌های بین سازمان‌ها، ادارات، وزارت خانه‌ها و حتی هماهنگی‌های بین المللی دارند.

برطرف کردن فقر کاری نیست که در کوتاه مدت قابل انجام شدن باشد؛ بنابراین چنانچه فقط منتظر چنین تغییراتی باشیم، زمان زیادی از دست خواهد رفت.

از سوی دیگر، چنین نگرش‌هایی باعث می‌شود امکانات و اختیاراتی که در حوزه فردی و خانوادگی، یعنی در سطح خرد وجود دارد، مورد بی‌توجهی و غفلت قرار گیرد. در حالی که انجام چنین

تغییراتی امکان‌پذیر است. زیرا در اختیار فرد و خانواده‌ها است و نیاز چندانی به هماهنگی‌های متعدد ندارد. به همین دلیل در این مقاله سعی شده بیشتر به عوامل فردی و خانوادگی موثر در پیشگیری از آسیب‌های روانی-اجتماعی پرداخته شود.

## عوامل خطر و عوامل محافظت کننده

نکته مهم دیگر این است که نه تنها بعضی از عوامل فردی و خانوادگی، زمینه را برای ابتلا به آسیب‌های روانی-اجتماعی فراهم می‌کنند، که به آنها عوامل خطر ساز گفته می‌شود، بلکه عوامل دیگری نیز وجود دارند که مانع ایجاد آسیب‌های روانی-اجتماعی می‌شوند. به چنین عواملی که از ابتلا به آسیب‌های روانی-اجتماعی پیشگیری می‌کنند، عوامل محافظت کننده گفته می‌شود. در این قسمت به طور تفصیل به این دو دسته از عوامل پرداخته می‌شود:

### عوامل خطر ساز:

همان‌طور که گفتیم، وجود بعضی از خصوصیات، خطر ابتلا به آسیب‌ها را افزایش می‌دهند که به آنها عوامل خطر ساز گفته می‌شود. عوامل خطر ساز مهم آسیب‌های اجتماعی عبارتند از:

#### الف: عوامل خطر ساز فردی

۱. ابتلا به بیماری‌های روانپزشکی و عدم درمان آنها به ویژه افسردگی، اضطراب و ...
۲. وجود بیماری‌های روانپزشکی در خانواده.
۳. سابقه بد رفتاری‌های مختلف در خانواده.
۴. وجود خشونت در خانواده.
۵. کم رویی، تنهایی و انزوا.
۶. پر خاشگری و سابقه‌های رفتارهای ضد اجتماعی.
۷. ضعف در رفتارهای ارتباطی، مهارت‌های حل مساله، مقابله با



- مشکلات و مسائل زندگی، استرس و رویدادهای استرس زای زندگی.
۸. نگرش مثبت نسبت به رفتارهای ناسالم.
  ۹. انجام رفتارهای انحرافی و کسب تجربه مثبت از آنها.
  ۱۰. الگوهای نامناسب یا نداشتن الگوی مناسب برای زندگی و موارد دیگر.

### ب: عوامل خطر ساز خانوادگی

۱. پیوند و ارتباط ضعیف بین افراد خانواده.
۲. سابقه آسیب‌های روانی در خانواده.
۳. بیماری جسمی در افراد خانواده به گونه‌ای که مانع رسیدگی به فرزندان شود.
۴. نبود یکی از والدین.
۵. سابقه آزار، بد رفتاری و خشونت در خانواده.
۶. ضعف در نظارت و سرپرستی بر رفتار فرزندان.
۷. محیط خانوادگی متشنج و آشفته.
۸. طلاق یا جدایی والدین و رها شدن فرزند.
۹. اختلاف و درگیری‌های خانوادگی.
۱۰. نبود انضباط و مقررات در خانواده.

تعدادی از مهمترین عوامل محافظت کننده عبارتند از:

### عوامل محافظت کننده فردی:

۱. مهارت‌های شخصی و فردی قوی از جمله: مهارت‌های مقابله، حل مساله، مهارت تصمیم‌گیری، ارتباطات اجتماعی و مانند آن.
۲. پیوند و ارتباط خوب بین فرد و مدرسه.
۳. عزت نفس و اعتماد به نفس بالا.
۴. احساس هویت قوی.
۵. اعتقادات و باورهای مذهبی و معنوی.

## عوامل محافظت‌کننده خانوادگی:

۱. ارتباط گرم و صمیمی میان والدین.
۲. ارتباط و پیوند قوی میان والدین - فرزندان.
۳. قدرت درک و همدلی والدین.
۴. نظارت و سرپرستی والدین.
۵. وجود قواعد و قوانین، روش و منطقی در خانواده.
۶. استفاده از مهارت حل مساله و حل اختلاف در خانواده.
۷. داشتن اوقات خانوادگی مانند با هم غذا خوردن، مهمانی رفتن، برگزاری جشن، تفریح و مانند آن.

شاید خیال شما آسوده‌تر شود اگر بدانید، پژوهش و تحقیقات متعدد در کشورهای مختلف جهان نشان داده است که حتی در صورت وجود عوامل خطرناک متعدد، اگر عوامل محافظت‌کننده فردی و خانوادگی مناسبی وجود داشته باشد، جوانان و نوجوانان دچار آسیب‌های روانی-اجتماعی نمی‌شوند. به همین دلیل است که گاه از نقاط آسیب‌خیز و آلوده شهرهای بزرگ و کوچک افراد مشهور و سالمی برمی‌خیزند.

با توجه به مطالب ذکر شده، می‌توانید با تقویت عوامل محافظت‌کننده خانوادگی و فردی، سلامت روانی و جسمانی فرزندان خود را تضمین نمایید. به خصوص، تقویت عوامل خانوادگی در اختیار شماست. بررسی کنید تا چه اندازه محیط خانوادگی شما دارای عوامل خطرناک و عوامل محافظت‌کننده است. با تضعیف و اصلاح عوامل خطرناک، بهبود و ارتقای عوامل محافظت‌کننده می‌توانید به سلامت هرچه بیشتر روانی و اجتماعی فرزندان خود کمک موثر و شایسته‌ای کنید.



## کنترل، مسامحه یا نظارت؟

در یکی از جلسه‌های اولیای دانشجویان، سخنران از والدین تقاضا کرد نسبت به فرزندان خود بی‌تفاوت نباشند و تصور نکنند چون آنان دانشجو شده‌اند از والدین و نظارت آنان بی‌نیازند. وی به تشریح مسائلی و مشکلات شهرهای بزرگ از جمله آسیب‌های روانی و اجتماعی پرداخت و بر نظارت والدین بر رفتارهای دانشجویان تأکید کرد. پس از پایان سخنرانی، بیشتر حاضران با نگرانی از مسئولین دانشگاه درخواست کردند سرویس‌هایی در مراکز و میدان‌های مهم شهر کلیه دانشجویان خوابگاهی و غیرخوابگاهی را مستقیماً به داخل دانشگاه منتقل کنند، تا تعامل فرزندان آنان با مردم شهر کمتر باشد. تصور آنان این بود که کمتر شدن تعاملات و ارتباطات دانشجویان با مردم، از آسیب‌های اجتماعی جلوگیری می‌کند.

نظر شما درباره آسیب‌های روانی-اجتماعی مانند اعتیاد، خودکشی، بی‌بندوباری، بزهکاری و خشونت چیست؟ به نظر شما دلیل این‌که عده‌ای به آسیب‌های اجتماعی دچار می‌شوند چیست؟ آیا شما با عقیده والدینی که در آن جلسه حضور داشتند، موافق‌اید؟

حقیقت آن است که یکی از نگرانی‌های مهم والدین آن است که فرزندانشان دچار آسیب‌های روانی-اجتماعی شوند. این نگرانی کاملاً به‌جا است؛ زیرا، بیشترین قربانیان آسیب‌های روانی-اجتماعی، جوانان‌اند؛ ولی نگرانی کافی نیست بلکه حتی می‌تواند خود نیز مشکل‌ساز باشد. نگرانی شدید والدین به مشکلات دیگری منجر می‌شود که اتفاقاً زمینه را برای آسیب‌های روانی-اجتماعی فراهم می‌آورند.

## نقش والدین در پیشگیری از آسیب‌ها

واکنش والدین به آسیب‌های روانی-اجتماعی، در بیشتر موارد دچار افراط و تفریط است. بعضی از والدین، (همانند والدینی که در مثال مطرح شد) در مورد آینده فرزندان خود بسیار نگرانند و همین مساله موجب می‌شود روش‌های مختلفی را در پیش بگیرند که امکان دارد برخی از روش‌ها صحیح نباشند که مختصراً به آن اشاره می‌شود.

### کنترل

بعضی از والدین، رفتارهای فرزندان خود را کنترل می‌کنند. تصور آنان از آسیب‌های روانی-اجتماعی، تصویری است که از میکروپ و ویروس دارند.

آنان تصور می‌کنند هر نوع ارتباط و رفت و آمدی در جامعه فرزندان را به چنین آسیب‌هایی دچار می‌سازد. درست مانند سرماخوردگی یا آنفولانزا که مسری است.

بی‌تردید دیدگاه این والدین نسبت به آسیب‌های روانی-اجتماعی اشتباه است و به همین سبب واکنشی که برای پیشگیری از آن در پیش می‌گیرند نیز اشتباه است. رفتار اصلی این گروه از خانواده‌ها، کنترل است. به همین دلیل، آنان سعی می‌کنند فرزندان را به محیط خانواده و ارتباطات خود محدود کنند. همچنین حضور فرزندان را در محیط‌های اجتماعی محدود می‌کنند و در بیشتر اوقات از فرزند خود انتظار دارند که غیر از درس و دانشگاه و خانواده به هیچ کار دیگری نپردازد. بعضی از خانواده‌ها، حتی صحبت‌ها و مکالمات فرزندان را گوش می‌دهند و گاه وسایل شخصی او را مخفیانه جست‌وجو می‌کنند. در چنین خانواده‌هایی، والدین بیشتر دستور می‌دهند، برای فرزندان خود تصمیم می‌گیرند و از

کنترل، مسامحه یا نظارت  
ویژه مطالعه خانواده دانشجویان



او فقط انتظار اطاعت و حرف شنوی دارند و بس. به نظر می‌رسد فرزند آنان در برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری برای زندگی شخصی خود نقشی ندارد. به همین دلیل، بعد از مدتی اختلاف نظرها، بگومگوها، مشاجره‌ها و درگیری‌های خانوادگی میان فرزند و والدین آغاز می‌شود، به طوری که فضای خانواده را تنش‌زا می‌سازد که نتیجه آن سردی در روابط خانوادگی و دوری هرچه بیشتر فرزند از خانواده است. در حالی که تحقیقات گوناگون نشان داده‌اند یکی از عوامل بازدارنده آسیب‌های روانی-اجتماعی، فضای خانوادگی صمیمی و ارتباط گرم با والدین است. مطلبی که در بالا مطرح شد، به پدیده‌ای مربوط می‌شود که در روانشناسی به «تناقض نوروتیک» معروف است. مفهوم تناقض نوروتیک را می‌توان با این مثال بهتر توضیح داد:

فردی که از بلندی می‌ترسد برای این که از پشت بام به زمین نیفتد به اندازه ای عقب می‌رود که از طرف دیگر پشت بام به زمین می‌افتد. تناقض نوروتیک به این دلیل بوجود می‌آید که فرد از روی ترس یا هیجانان و احساسات دیگر خود به طور نسنجیده واکنش نشان می‌دهد و نتیجه‌ای جز دردسر و ناراحتی به دست نمی‌آورد. به عبارت دیگر، تناقض نوروتیک، حاصل واکنش افراطی فرد است و به همان چیزی منجر می‌شود که فرد از آن فرار می‌کند.

## پیامد کنترل

معمولا خانواده‌هایی که به کنترل فرزندان خود می‌پردازند، دیر یا زود با مشکلات متعددی روبه‌رو می‌شوند. شایع‌ترین مشکل، آن است که جوان دانشجوی آنان با افراد زیادی از قشرهای گوناگون آشنا



می‌شود و با نظارت‌ها و کنترل‌های شدید والدین به مخالفت می‌پردازد. جوان از رفتار والدین و محدودسازی آنان عاصی می‌شود و شورش می‌کند. یکی از پیامدهای کنترل، عصبانیت جوان است. عصبانیت از این که به حقوق او توجهی نمی‌شود، توانایی‌های او دست کم گرفته می‌شود، والدین نظریات غیرواقع بینانه ای می‌دهند که گاه ناعادلانه است. نتیجه چنین عصبانیتی، گاه مشاجره با والدین است که به پرخاشگری کلامی نیز می‌انجامد. گاه نیز چون جوان از والدین خود عصبانی است، با لجبازی سعی می‌کند که همان کاری را انجام دهد که والدین او را برحذر می‌داشتند. دختر جوانی می‌گفت: «پدرم همیشه رفت و آمد مرا محدود می‌کرد. همیشه با من به گونه ای رفتار می‌کرد که انگار کار بدی انجام داده‌ام همیشه احساس می‌کردم به من اعتماد ندارد. اگر کمی برای اتوبوس معطل می‌شدم مرا مورد بازخواست قرار می‌داد که با چه کسی بودی. زندگی خانوادگی برایم جهنم شده بود به همین دلیل، برخلاف نظر پدرم هنگام انتخاب رشته، شهرستانی را که بسیار دور بود انتخاب کردم. از طرف دیگر، آنقدر به علت رفتارهای پدرم در فشار بودم که نتوانستم در رشته خوبی قبول شوم. به همین دلیل، در همان دانشگاه دورافتاده قبول شدم. وقتی دانشجو شدم هیچ وقت سعی نکردم در طول ترم، به خانه بروم، حتی در تعطیلات. چون از خانه و خانواده بیزار بودم. همیشه در همان دانشگاه و خوابگاهی که امکانات مناسبی نداشت می‌ماندم. هر ترم واحدهای کمی برمی‌داشتم تا دوره تحصیلاتم طولانی شود. حتی سعی می‌کردم در تابستان هم در همان شهرستان بمانم و به همین دلیل واحدهایی در ترم تابستانی برمی‌داشتم. با این که تمایل چندانی به ارتباط با پسرها نداشتم، ولی برای لجبازی با پدرم، در دوران تحصیل دانشگاهی وارد روابط عاطفی با جنس مخالف شدم. این بی‌پروایی نه تنها لطمه زیادی به اعتبارم در آن شهرستان وارد آورد، بلکه با همه استعدادی که داشتم نتوانستم

در درس‌ها پیشرفت کنم؛ هرچند باز هم خوشحال بودم که کاری را انجام دادم که همیشه برایش تنبیه شده بودم.»

بعضی از فرزندان هیچ‌گاه با نظارت‌های شدید والدین مخالفت نمی‌کنند. آنان، مطیعانه به کنترل‌های والدین تن می‌دهند. با این حال، این برای آنان نیز مشکلاتی را پیش می‌آورد. برای مثال، چون مطیعانه در مسیری گام می‌گذارند که خود تصمیم‌گیرنده آن نبوده‌اند، در آینده‌ای نه چندان دور با سرخوردگی‌ها و ناکامی‌هایی روبرو می‌شوند که به سرعت آنان را افسرده یا مضطرب می‌سازد. پس ملاحظه می‌کنید که کنترل، روش مناسبی نیست.

**بعضی از فرزندان در مسیری گام می‌گذارند که خود تصمیم‌گیرنده آن نبوده‌اند، در آینده‌ای نه چندان دور با سرخوردگی‌ها و ناکامی‌هایی روبرو می‌شوند که به سرعت آنان را افسرده یا مضطرب می‌سازد.**



## مسامحه

برخی دیگر از والدین، به تصور آنکه فرزند آنان بزرگ شده، دانشجویست و بسیاری از مسائل را به‌خوبی درک می‌کند، آنان را بدون مراقبت در جامعه رها می‌سازند. بعضی دیگر از این دسته والدین، حتی از این نیز فراتر می‌روند، آنان به اشتباه عقیده دارند «جوان باید همه چیز را تجربه کند». «جوانان باید جوانی کنند» و البته از نظر آنان جوانی کردن یعنی خوش‌گذرانی نامحدود. این دسته از والدین، آزادی بی‌حساب را برای فرزندان قائل‌اند. اما این نکته را نادیده می‌گیرند که دوره جوانی، دوره آسیب‌پذیری است و جوانان قربانی اصلی آسیب‌های اجتماعی‌اند. برخلاف گروه قبل، این دسته از والدین تصور می‌کنند که هیچ عاملی نمی‌تواند برای فرزندان مشکل ایجاد کند. آنان به اشتباه، فرزندان خود را آسیب‌ناپذیر می‌دانند، به‌عبارت دیگر والدین کنترل‌کننده، براساس ترس‌ها و نگرانی‌های خود عمل می‌کنند و والدین مسامحه‌گر براساس خوش‌بینی غیرواقع‌بینانه. این روش نیز اشتباه است. به این مثال توجه کنید:

«دانشجوی پسر ۲۴ ساله و شهرستانی که در خوابگاه مستقر است در دو سال گذشته، غالباً با عده‌ای از دوستانش که خانه‌ای در تهران دارند زندگی می‌کند. دوران دانشجویی او به دلیل مشروط شدن‌های متعدد ۶ سال به طول انجامیده است؛ به همین دلیل وضع تحصیلی نامناسبی دارد و در خطر اخراج از دانشگاه قرار دارد. به علت اضطراب شدید در مورد تحصیلات خود، مدت‌هاست به دانشگاه نمی‌رود و اوقاتش را با دوستان خود می‌گذراند. وی در این مدت تصمیم گرفت حداقل وضع مالی خود را سروسامان دهد. به همین علت، سال گذشته چهار میلیون تومان پول از دوستان و آشنایان قرض گرفت تا پروژه‌ای را راه‌اندازی کند؛ ولی، پروژه

شروع نشد و آن مبلغ نیز به تدریج خرج شد و در حال حاضر او در معرض فشار طلبکاران نیز قرار دارد. اکنون در این فکر است که بتواند برای پرداخت قرض‌های خود، دوباره مبلغی را با بهره بالا قرض بگیرد. والدین او، نه به این موضوع فکر می‌کنند که چرا تحصیلات او به این اندازه طولانی شده است، و نه به فکر وضع آشفته و نابسامان او هستند. به تازگی از والدین‌اش تقاضای مبلغی جهت کمک مالی کرد، اما آنان به او اطلاع دادند که به علت مشکلات مالی به هیچ وجه قادر به ارسال این پول نیستند. به همین دلیل، او بیشتر امیدوار است که با قرض و بهره‌ی بالا بتواند مشکل مالی خود را بهبود بخشد.»

همانطور که در این مثال می‌بینید، این برخورد والدین، زمینه ابتلا به آسیب‌های روانی-اجتماعی را فراهم می‌آورد. وضع این جوان که از نیروهای مستعد و توانمند کشور است چه خواهد شد؟ چهارمیلیون تومان مقروض بودن برای جوان ۲۴ ساله‌ای که شاغل نیست و از نظر تحصیلی نیز وضع نابسامانی دارد به کجا می‌انجامد؟ آیا دوباره قرض گرفتن آن هم با بهره بالا مشکل او را حل می‌کند؟ آیا برای چنین جوانی، زمینه برای ورود به مسیرهای ناسالم ایجاد نشده است؟

واقعیت آن است که جوانان نه به آن اندازه که گروه اول از والدین (کنترل‌کننده) تصور می‌کنند، آسیب پذیرند و نه آن طور که گروه دیگر از والدین (مسامحه‌گر) تصور می‌کنند کاملاً نآسیب‌پذیر. ممکن است بپرسید پس چه برخوردی صحیح است؟

امروزه تحقیقات نشان داده‌اند که بهترین شیوه برخورد والدین با فرزندان، به ویژه جوانان، نظارت و پایش رفتارهای آنان است. شایان ذکر است که در این روش خصوصیتی از هر دو روش قبلی وجود دارد. شباهت این روش با کنترل در آن است که والدین نسبت به فرزندان خود بی‌تفاوت نیستند و آنان را به حال خود رها



نکرده‌اند؛ بلکه به رفتارهای فرزند خود توجه دارند. تفاوت آن با روش قبلی، در نوع برقراری ارتباط با جوانان است:

۱. در کنترل به توانایی‌ها، قدرت عقل و منطق جوانان توجهی نمی‌شود و حتی این توانایی‌ها نیز نادیده گرفته می‌شود؛ در حالی که در روش نظارت، والدین این احساس را به جوانان منتقل می‌کنند که به توانایی‌های آنان توجه دارند. اما، در مقابل، انتظاراتی نیز از آنان دارند.

۲. در روش کنترل، فضای بی‌اعتمادی میان والدین و فرزندان وجود دارد. هر جا که کنترل وجود دارد، مخفی‌کاری نیز حاضر است. به عبارت دیگر دو جبهه در مقابل هم به وجود می‌آید که در صدد مخفی کردن مسائل از یکدیگرند. در کنترل از استدلال استفاده نمی‌شود. بلکه، فقط انتظارات به فرزندان دیکته می‌شود. به عبارت دیگر به نظر می‌رسد در روش کنترل، والدین از قدرت خود در نظام خانواده استفاده نادرست می‌کنند: «هرآنچه من می‌گویم درست است، چون من پدرم» و پدر شخص اول خانواده است. در نظارت بر رفتار فرزندان، از استدلال استفاده می‌شود و انتظارات دو طرف از یکدیگر، بر مبنای استدلال مطرح می‌شود.

۴. در پایش و نظارت، ارتباط قوی بین والدین - فرزندان وجود دارد: شنیدن صحبت‌های یکدیگر، وقت گذاشتن برای هم، احترام متقابل، حرف زدن و بیان کردن انتظارات، ناراضی‌ها، احساسات مثبت و منفی و ... همان طور که قبلاً گفته شد، ارتباط قوی بین والدین و فرزندان یکی از مهمترین عواملی است که مانع ابتلای جوانان به آسیب‌های روانی- اجتماعی می‌شود.

۵. یکی از مهمترین تفاوت‌های کنترل و نظارت و پایش آن است که در کنترل، از نصیحت و پندهای مکرر استفاده می‌شود؛

در حالی که در نظارت و پایش بیشتر از همدلی و بیان احساس‌ها استفاده می‌شود.

۶. پایش و نظارت مبتنی بر واقعیت‌هاست. در حالی که کنترل بیشتر بر مبنای ترس‌ها و نگرانی‌ها است. به همین دلیل، بسیاری از فرزندان خانواده‌های کنترل‌گر احساس می‌کنند که والدینشان آنان را از موضوعاتی برحذر می‌دارند، که مشکل یا مساله آنان نیست. همان طور که در مثال دیدیم، پدر، دخترش را از ارتباط ناسالم میان دختر و پسر برحذر می‌داشت در حالی که دخترش اصلاً چنین ارتباطی نداشت. چرا چنین اتفاقی پیش می‌آید؟ زیرا در کنترل بیشتر براساس احساس عمل می‌شود تا براساس واقعیت‌های جامعه و زندگی. شباهت روش نظارت با روش مسامحه در آن است که واکنش‌ها براساس احساس ترس، وحشت و نگرانی از

يك روانشناس بزرگ می‌گوید:  
**«بزرگسالان باید همانند داربست  
 کنار بوته گل عمل کنند»**



وضع موجود و خطرات آینده نیست. والدین به فرزند خود اعتماد دارند و به او اجازه فعالیت‌های اجتماعی و ارتباطی را در محدوده معین می‌دهند، ولی تفاوت این دو روش آن است که، خانواده‌های مسامحه‌گر، فرزند خود را کاملاً رها می‌کنند و به مسائل آنان توجه چندانی ندارند. ولی در روش نظارت و پایش، خانواده‌ها به عملکردهای اجتماعی و تحصیلی و ... فرزند خود توجه دارند و به محض این که احساس کنند که وی از مسیر معمولی خود خارج شده وارد عمل می‌شوند و فرزند خود را متوجه وضعیت موجود می‌کنند و به کمک او می‌شتابند. به مثال زیر توجه کنید: «دانشجویی، در همان ترم اول مشروط شد. والدین در طول ترم به او یادآور شده بودند که به وضع درسی خود رسیدگی چندانی نمی‌کند و بیشتر به سرگرمی‌ها و تفریح‌های خود می‌پردازد. با این حال، او به والدین خود اطمینان داده بود که مراقب وضع درسی خود هست تا مشکلی پیش نیاید. به همین دلیل، والدین به او فرصت دادند تا وضع درسی خود را بهبود بخشد؛ هنگامی که ترم اول به پایان رسید و آنان متوجه مشکل تحصیلی پسر خود شدند، با او بدون پرخاشگری، طعنه و کنایه صحبت کردند و به او گفتند در برنامه زندگی خود تغییراتی ایجاد کند. آنان یادآور شدند که مشروط شدن، از همان ترم اول صحیح نیست و از او خواستند تکلیف خود را روشن کند یا با جدیت به ادامه تحصیل بپردازد، یا تحصیل را رها کند و برنامه سالم دیگری برای زندگی خود در نظر بگیرد. آنان تاکید کردند در صورت ادامه این وضع و مشروط شدن‌های مکرر، حمایت خود را کم خواهند کرد. در نتیجه این رفتار والدین، او کوشید ترم گذشته را جبران کند و برنامه درسی منظم و فشرده‌ای در پیش بگیرد.»

همان طور که در مثال بالا می‌بینید، والدین سعی نکردند فرزند

خود را وادار به ادامه تحصیل کنند، او را نصیحت نکردند و با او بدرفتاری نکردند. به علاوه، برخلاف روش مسامحه، به وضع درسی او توجه کردند و به سرعت به مشکل او رسیدگی کردند. آنان از فرزند خود خواستند تا برای مشکل خود و زندگی آینده خود تصمیم مناسبی بگیرد، ولی، برای او تصمیم نگرفتند. یافته‌ها نشان می‌دهند بهترین روش برخورد با فرزندان که می‌تواند از آسیب‌های روانی-اجتماعی نیز پیشگیری کند، آن است که والدین در جریان مسائل زندگی فرزندان خود باشند و به محض اینکه در می‌یابند آنان با مشکلی روبرو شده‌اند، کمک‌های مناسب ارائه دهند. البته منظور این نیست که والدین به جای فرزندان خود به حل مشکلات پردازند بلکه باید به او کمک کنند تا به مشکل خود رسیدگی کند و از راه‌های سالم به حل آن پردازد.

یکی از روانشناسان بزرگ به نام ویگوتسکی می‌گوید: «بزرگسالان باید همانند داربست کنار بوته گل عمل کنند؛ یعنی دوردور مراقب او باشند تا از مسیر خود منحرف نشود. والدین باید ناظر بر رفتارهای فرزند خود باشند و زمانی که متوجه مشکلی شدند به کمک او بشتابند و دوردور به او کمک کنند تا در مسیر سالم حرکت کند.



## همدلی و اهمیت آن بر روابط خانوادگی

دختر خسته از دانشگاه به منزل برگشته و بسیار ناراحت و کم حوصله است. مادر به او نزدیک می‌شود و سعی می‌کند دلیل ناراحتی دخترش را بفهمد بعد از مدتی پیگیری، دختر بالاخره آن‌چه که او را ناراحت کرده بیان می‌کند. ماجرا از این قرار است که دختر به دوستش اعتماد کرده و مطلبی که مایل نبوده دیگران بدانند با او درمیان گذاشته است و سپس متوجه شده که دوستش این مطلب را برای دیگران نقل کرده است. وقتی مادر متوجه موضوع می‌شود، باب نصیحت را باز می‌کند؛ ولی هنوز چند کلمه ای نگفته که دختر با عصبانیت و آشفتگی فراوان گفتگو را قطع و با قهر محل را ترک می‌کند. مادر حیرت زده است که چرا دخترش از این نصیحت ناراحت شده، آیا او حرف بدی زده است؟ پسر چند روزی است که کلافه به نظر می‌رسد و به همین دلیل پدرش در صدد کمک به او برمی‌آید و در یک فرصت مناسب، درباره موضوعی که به ناراحتی پسرش انجامیده با او صحبت می‌کند تا بتواند به او کمک کند. پسر مشکل خود که مشروط شدنش در ترم گذشته و نگرانی از مشکل تحصیلی است با پدر در میان می‌گذارد که به عصبانیت پدر می‌انجامد. پدر سرزنش کردن را شروع می‌کند: «چرا؟ به چه دلیلی در تحصیل ضعف داری؟ مگر کار می‌کنی؟ از صبح تا شب می‌خوابی و سراغ گردش و تفریح هستی معلوم است که نتیجه‌ای بهتر از این نمی‌گیری و...». پدر در حالت عصبانیت و سرزنش کردن، متوجه صدای بسته شدن در منزل می‌شود؛ پسرش با ناراحتی فراوان خانه را ترک کرده است.

در میان جوانان، اتفاق‌هایی مانند آنچه که در بالا مطرح شد نادر نیست. علی‌رغم این که بسیاری از والدین با حسن نیت و با علاقه و اشتیاق فراوان سعی می‌کنند به فرزندان خود نزدیک شده و به آنان کمک کنند تا موانع و سختی‌های زندگی را به راحتی و با تدبیر

بهتر برطرف کنند، گاهی با واکنش‌های متفاوتی از سوی آنان روبرو می‌شوند. به نظر شما مشکل کجاست؟ همان‌طور که گفته شد گاهی اوقات دلسوزی والدین با واکنش‌های نامناسب جوانان روبرو می‌شود. در بسیاری از این موارد، جوانان این جمله را بیان می‌کنند، که «تو من را درک نمی‌کنی» یا «من را نمی‌فهمی». از سوی دیگر، والدین نیز از برخورد فرزندان خود شگفت زده می‌شوند و آنان نیز احساس می‌کنند که فرزند قدرشناسی دارند که متوجه حسن نیت آنان نمی‌شود. به این ترتیب هر دو جز رابطه،



یعنی والدین و جوانان، از یکدیگر ناراضی و رنجیده خاطر می‌شوند. در چنین شرایطی است که یک مشکل ارتباطی مهم بین والدین و جوانان ایجاد شده است. چرا این مشکل ایجاد می‌شود و برای برطرف کردن آن چه می‌توان کرد؟ این مشکل در اثر ضعف در همدلی، قدرت درک و فهم احساسات طرف مقابل است، حتی اگر تا به حال چنین احساسی را تجربه نکرده باشید، در بسیاری از اوقات، به ویژه در مواقع ناراحتی، انسان‌ها نیاز دارند که کسی آنان را درک کند و بفهمد. نه تنها مهم است که نشان دهد که او فهمیده است.

برای آنکه بتوانید همدلی را نشان دهید

بهتر است دو کار انجام دهید:

۱. طرف مقابل خود را درک کنید. ساده

ترین کار آن است که خود را جای فرد

مقابل بگذارید و تصور کنید که در

شرایط او قرار داشتید و از خود پرسید

اگر من در چنین شرایطی بودم چه

حالی داشتم، چه احساسی داشتم و

... در مثال‌های بالا اگر مادر خود را

جای دخترش می‌گذاشت که در اثر

اعتماد زیاد به یک دوست، شرمنده

دوست دیگرش شده، آیا نصیحت کردن

را آغاز می‌کرد؟ یا چنانچه پدر خود را

به جای پسر می‌گذاشت که در ترم

گذشته مشروط شده و نگران ادامه

تحصیل خود است آیا سرزنش کردن را

برمی‌گزید؟ بی تردید نه.

۲. نشان دهید که او را درک می‌کنید. نه

تنها مهم است که طرف مقابل را درک



کنید بلکه بسیار مهم است که این فهم و درک را به طرف مقابل نشان دهید. بدین منظور بهتر است احساسات طرف مقابل را به او انعکاس دهید. راه‌های مختلفی برای انعکاس احساس وجود دارد: از جمله تکرار جمله طرف مقابل؛ مثلاً هنگامی که طرف مقابل از کاری که کرده شرمند است و احساس شرمندگی دارد و می‌گوید: «از این که چنین حرفی زدم خجالت می‌کشم» شما می‌توانید با تکرار همان جمله نشان دهید که متوجه احساس وی شده‌اید. بنابراین می‌توانید بگویید: «اگر درست متوجه شده باشم، از این که چنین حرفی زدی خجالت می‌کشی». بهتر است بیان همدلانه شما همراه با جمله‌های زیر باشد: اگر درست فهمیده باشم؛ اگر درست متوجه شده باشم؛ به نظر می‌رسد؛ به نظرم ... و .... اهمیت چنین عبارت‌هایی در آن است که اگر در درک طرف مقابل خود اشتباهی کرده باشید، طرف مقابل به راحتی و بدون احساس منفی می‌تواند اشتباه شما را اصلاح کند. گاهی اوقات راحت‌تر است که به جای تکرار جمله طرف مقابل، فهم خود از طرف مقابل را با جمله بندی دیگری بیان کنید. مثلاً در پاسخ به همان موقعیت قبلی می‌توان گفت: «شرمنده شدی، نه». گاهی اوقات با گفتن کلمه‌هایی مانند می‌فهمم؛ متوجه‌ام؛ درک می‌کنم می‌توان نشان داد که وضع طرف مقابل را درک می‌کنید.

۳. سعی کنید بیان همدلانه شما با حالت عاطفی بیان شود. نه تنها مهم است که چه چیزی گفته شود بلکه بسیار مهم است که با چه لحنی گفته شود. سعی کنید حالت عاطفی شما با حالت عاطفی فرد مقابل متناسب باشد. بهتر است که کلام شما با حالت گرم و مناسبی گفته شود، نه لحن خشک و سرد. چنانچه لحن شما خشک و سرد باشد، طرف مقابل احساس می‌کند که شما مصنوعی و مانند آدم آهنی برخورد می‌کنید و بنابراین فهم



و درك شما از موضوع را احساس نخواهد كرد.  
به یاد داشته باشید که برخوردهای زیر کاملاً ضد همدلی است:

👉 پند و اندرز و نصیحت کردن

👉 سرزنش کردن

👉 مقایسه کردن

👉 كوچك كردن مشكل

👉 بزرگ کردن مشکل

👉 تعریف و مدانه

👉 فاجعه آمیز کردن موضوع

👉 دیدگاه منطقی و خشک به ماجرا

همه روش‌های بالا در يك نکته مشترك‌اند: خالی از درك و فهم طرف مقابل‌اند. تصور کنید که از موضوعی ناراحت و پشیمان اید و درباره این موضوع با کسی صحبت می‌کنید. انتظار دارید طرف مقابل با شما چگونه برخورد کند: سرزنش؟ نصیحت؟ فاجعه آمیز جلوه دادن اتفاقی که رخ داده؟ یا...؟ یا اینکه احساس شما را درك کند که چه رنجی می‌کشید و چه احساسی دارید؟ ممکن است بگویید در بسیاری از اوقات افراد به نصیحت و راهنمایی نیاز دارند. این درست است، ولی حتی در این موارد نیز لازم است که ابتدا با طرف مقابل همدلی شود و سپس راهنمایی‌های لازم ارائه گردد.

به یاد داشته باشید که همدلی تسهیل کننده رابطه است. این مهارت به شما كمك می‌کند تا مناسبات بهتری با فرد مقابل داشته باشید. در چنین شرایطی بهتر قادرید به طرف مقابل كمك کنید. در حالی که اگر رابطه ای فاقد همدلی باشد به سرعت با مشکل روبرو می‌شود؛ همچنان که در آغاز مقاله به دو مثال آن اشاره شد. در چنین شرایطی، رابطه ای باقی نخواهد ماند که بتوان در قالب آن به طرف مقابل كمك‌های فکری و مانند آن ارائه کرد. گاهی اوقات عدم همدلی به این دلیل است که برخی به غلط تصور می‌کنند که همدلی به معنی

تایید و تصدیق است. پس اگر همدلی کنیم یعنی با آن کار موافقیم یا آن کار، صحیح است. به همین دلیل هنگامی که طرف مقابل آنان رفتار اشتباهی انجام داده باشد، رفتار همدلانه انجام نمی‌دهند. نکته مهم آن است که همدلی، تایید یا تکذیب رفتار نیست. شما با بیان همدلانه خود فقط طرف مقابل را می‌فهمید و این فهم و درک خود را به طرف مقابل نشان می‌دهید. این موضوع هیچ ربطی به صحیح یا غلط بودن رفتار فرد ندارد.

هنگامی که پسر از مشروط شدنش ناراحت است، چنانچه پدر با او بیان همدلانه ای داشته باشد، نشان داده است که متوجه رنج و ناراحتی او شده است و می‌فهمد که او با مشکل تحصیلی مهمی روبرو شده است. همدلی پدر، نشان دهنده این موضوع نیست که پسر کار خوبی انجام داده است یا بد. همدلی نه تایید است و نه تکذیب بلکه فهم است و درک. همان طور که گفته شد این مهارت، ارتباط‌های انسانی و به خصوص روابط والدین با فرزندان جوان خود را تسهیل کرده و بهبود می‌بخشد. برای این که بهتر به ارزش این مهارت پی ببرید، سعی کنید از این مهارت در روابط خود استفاده کنید. به یاد داشته باشید که همدلی یک مهارت اجتماعی است و مهارت به تکرار و تمرین نیاز دارد تا فرد کاملاً به آن مسلط شود. بنابراین در موارد مختلفی از آن استفاده کنید تا بیشتر تمرین شود، سپس اثر خارق‌العاده آن را بر روابط خود به خصوص با فرزندان جوان خود تجربه خواهید کرد.

## مهارت چاره یابی

صدف احساس کسالت و بی حوصلگی شدید می کرد و بیشتر اوقات خود را به بطالت می گذراند.

والدین او هم از سبک زندگی او بسیار ناراحت بودند و مایل بودند صدف فعالیت بیشتری از خود نشان دهد و به همین دلیل پیشنهادهای مختلفی به او دادند. ولی صدف با هیچ یک از پیشنهادهای والدین موافق نبود.

حوصله هیچ کدام از آنها را نداشت و به همین دلیل همه آنها را رد می کرد. والدین وی که با شور و شوق زیاد به او پیشنهاد می دادند وقتی دیدند که صدف از هیچ کدام راه حلها استقبال نکرده و هم چنان در کسالت و بی حوصلگی خود به سر می برد، به تدریج صبر و تحمل خود را از دست دادند.

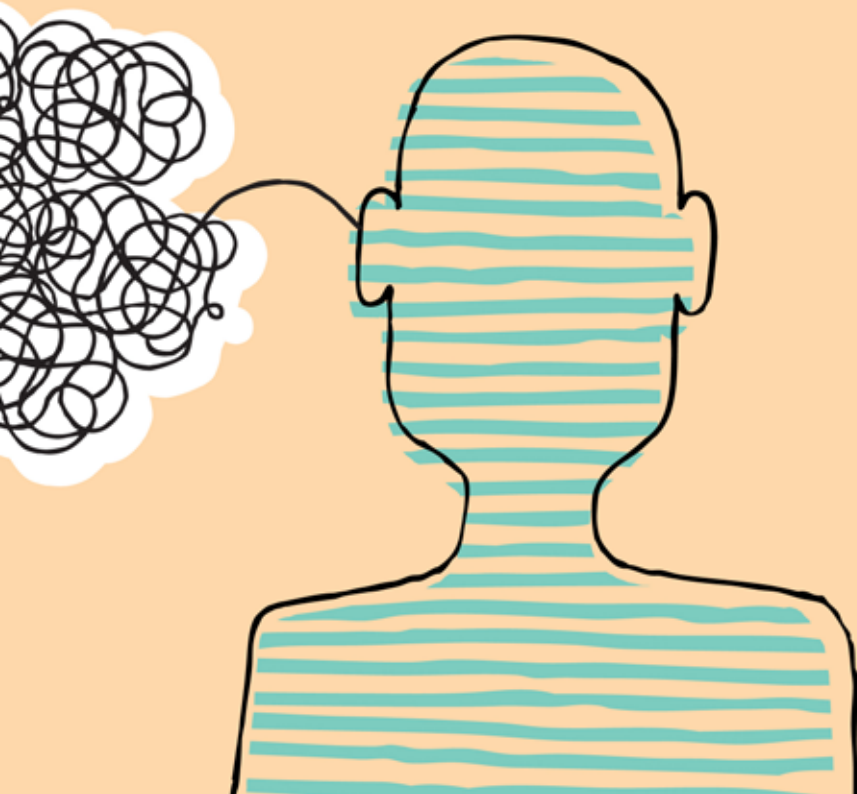
آنان احساس می کردند که صدف عمدا سعی می کند در همان حالت باقی بماند و ناراحت بودند از اینکه او نه تنها هیچ فعالیتی انجام نمی دهد بلکه از هیچ پیشنهادی هم استقبال نمی کند و سعی نمی کند که شرایط خود را بهتر سازد.

به همین دلیل عصبانی شدند، و با تندی و ناراحتی به صدف گفتند: تو یا تنبلی، یا با ما لجبازی می کنی و ما را مسخره کردی به همین دلیل تا زمانی که تغییری در وضعیت خودت ایجاد نکنی، ما کمکی به تو نمی کنیم. صدف که در حالت معمول چندان حوصله ای نداشت، وقتی با برخورد تند خانواده روبرو شد، او هم جبهه گرفت و خانواده را متهم کرد که خودخواهاند و به او اهمیت نمی دهند و از او انتظارات زیادی دارند. وضع به همین ترتیب ادامه داشت تا صدف با گریه و عصبانیت به اتاق دیگری رفت.

چنین مکالمات و مشاجراتی در خانواده هایی که فرزندان نوجوان و جوان

دارند، نادر نیست؛ گاهی اوقات به نظر می‌رسد طرفین نمی‌توانند به يك نقطه مشترك دست یابند.

گاهی اوقات به نظر می‌رسد خانواده دو دسته شده است و هر دسته حرف خود را می‌زند. بدون این که توجهی به طرف مقابل خود داشته باشند. در این موارد گوش‌ها کار نمی‌کند بلکه فقط زبان‌ها کار می‌کند و این جایی است که مشکل آغاز می‌شود. از آنجایی که طرفین به یکدیگر توجه اساسی ندارند و به حرف‌های یکدیگر گوش نمی‌کنند، مسلم است که مشکل آنان نه تنها حل نشده باقی می‌ماند، بلکه بدتر می‌شود و معمولا به مشاجره، بگومگو، اتهام زدن‌های متقابل، پرخاش، توهین و قهر می‌انجامد. آیا روش دیگری برای برخورد مناسب در چنین شرایطی وجود ندارد؟

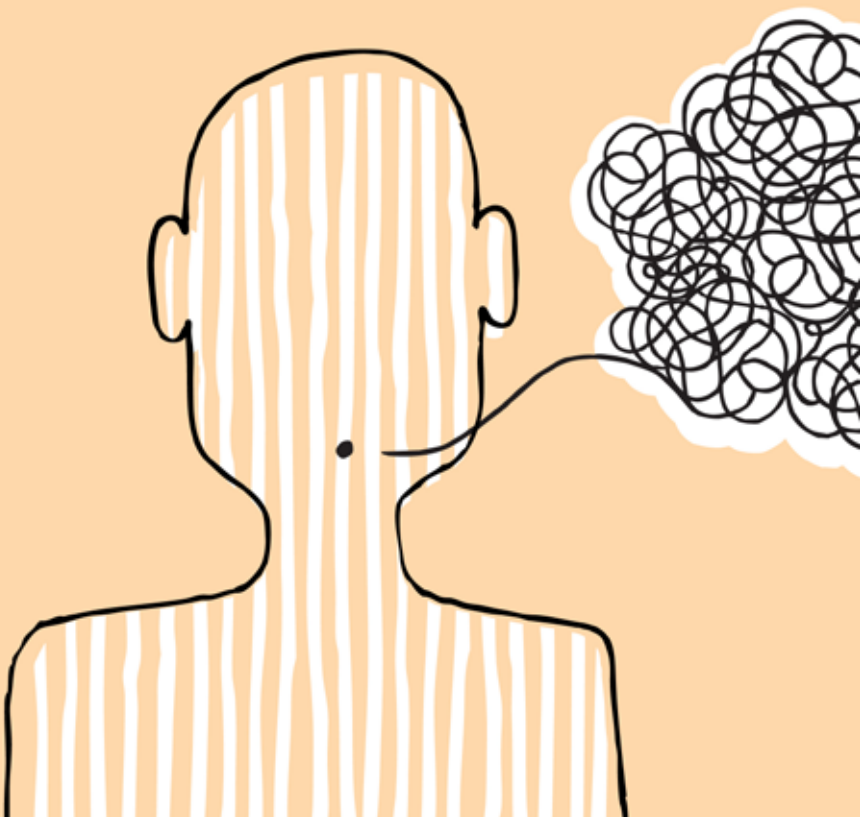


مسلم است که روش‌های مناسبی برای برقراری ارتباط سالم وجود دارد؛ یکی از تکنیک‌ها و روش‌های مناسب در این موارد، استفاده از مهارت چاره‌یابی است.

در این مهارت طرفین سعی می‌کنند با کمک یکدیگر مشکل موجود را از سر راه خود بردارند. برای انجام یک چاره‌یابی مناسب از شیوه پنج قدمی زیر استفاده کنید:

۱. به صحبت‌ها و مطالب یکدیگر گوش کنید تا دریابید مشکل چیست.

گوش کردن با شنیدن فرق دارد، گوش کردن کاری عمدی است که به توجه دقیق نیاز دارد؛ مثلاً زمانی که سعی می‌کنید مطالبی که به انگلیسی گفته می‌شود را ترجمه کنید، شما باید دقیقاً به مطالب



طرف مقابل گوش کنید. در حالی که شنیدن احتیاج به دقت و توجه ندارد؛ مثلاً زمانی که در خیابان رد می‌شوید صدای موتورسیکلت را می‌شنوید و یا صدای آهنگ فروشنده نوارها را می‌شنوید، بدون اینکه واقعا بخواهید به آن گوش کنید یا برای شما اهمیتی داشته باشد.

ممکن است سوال کنید چرا گوش کردن چنین اهمیتی دارد که به عنوان اولین قدم چاره‌یابی تعیین شده است؟

زیرا، با کمک مهارت گوش کردن، شما می‌توانید به مساله یا مشکلی که در موقعیت شما وجود دارد پی ببرید.

در اولین قدم بهتر است شما پی ببرید مشکل چیست؛ اگر ندانید مشکل چیست نمی‌توانید برای آن چاره ای هم بیابید.

آیا والدین صدف و خود او متوجه شدند مساله چیست؟ چرا؟

چون والدین او بدون این که مشکل را بشناسند شروع به ارائه راه حل و پیشنهادهاى مختلفی کردند. شاید صدف افسرده شده است و اگر چنین باشد بهترین راه حل مراجعه به متخصص است و نه دیگر پیشنهادها.

در همین رابطه شما می‌توانید با استفاده از سوال‌های مناسب و به جا به اصل مطلب بهتر دست یابید. علاوه بر این، این سوال‌ها به طرف مقابل نشان می‌دهد که شما به او توجه داشته و صحبت‌های او را با دقت گوش کرده اید و این یعنی آن که شما به طرف مقابل خود احترام می‌گذارید. به این ترتیب، طرف مقابل شما علاقه‌مندتر می‌شود که با شما همکاری و همراهی داشته باشد.

مشکل صدف و والدین در چاره‌یابی از همین جا آغاز شد و مشاهده

کردید که جز ناراحتی و

دلگیری نتیجه دیگری نداشت.

۲. سعی کنید راه حل‌های

متعدد و فراوانی برای مشکل

فعلی بیابید.

برای یافتن راه حل به تنهایی



عمل نکنید بلکه سعی کنید طرف مقابلتان را تشویق کنید که نظراتش را بگوید.

سعی کنید با کمک و هم فکری یکدیگر تا آنجا که ممکن است راه حل‌های شما متنوع و فراوان باشد. چرا؟ چون اگر یک راه حل مفید نباشد می‌توانید از راه‌های دیگر استفاده کنید و اگر آن هم مفید نبود از راه‌حل بعدی استفاده کنید. به این ترتیب، هیچ گاه دست شما خالی نخواهد بود.

### ۳. راه‌حل‌ها را ارزیابی کنید.

با کمک و هم‌فکری یکدیگر راه‌حل‌های مختلف را بررسی کنید. به نتیجه و پیامد هر راه‌حل توجه کنید. طرف مقابلتان را تشویق کنید که فرزند شما حق بررسی و ارزیابی دارد. اگر شما چنین حقی را به او بدهید در واقع با این کار به او نشان داده اید که به او احترام می‌گذارید.

### ۴. با کمک و هم فکری یکدیگر راه حل را انتخاب کنید.

سعی کنید راه حلی را انتخاب نمایید که مورد تایید شما و طرف مقابلتان باشد. چرا؟ چون اگر راه‌حل پیشنهادی، مورد نظر طرف مقابل نباشد او احساس خواهد کرد که حقوق او نادیده گرفته شده و دچار عصبانیت و رنجش می‌شود و راه حل را اجرا نمی‌نماید.

به همین دلیل دوباره مشکل از ابتدا آغاز می‌شود. به چنین راه‌حلی، راه‌حل‌های «برنده - بازنده» گفته می‌شود که نه تنها کمک‌کننده نیست بلکه مشکلات را از نو آغاز می‌کند. در چنین شرایطی راه‌حلی را انتخاب کنید که مورد قبول هر دو طرف باشد به چنین راه‌حلی «برنده - برنده» می‌گویند.

### ۵. خود و طرف مقابل خود را متعهد به اجرای راه‌حل‌ها سازید.

اگر این مرحله به درستی اجرا نشود، کلیه مراحل چهارگانه بالا هم بی‌فایده خواهد بود. در این رابطه شما احتیاج دارید که یک برنامه عملی برای اجرای راه‌حل انتخابی داشته باشید. علاوه بر این، ضروری

است که به کوشش‌های خود و فرزندان در اجرای راه حل‌ها پاداش بدهید.

همین طور، ضروری است که در صورت عدم اجرای راه حل از سوی خود یا فرزندان جریمه‌ای تنظیم نمایید.

از سوی دیگر مهم است که به پاداش‌ها و جریمه‌ها عمل نمایید.

چنانچه در صورت انجام یا عدم انجام راه حل توافق شده پیامد مثبت یا منفی وجود نداشته باشد، یا به قول و توافقی‌های خود عمل ننمایید، بعداً دچار مشکلات جدی خواهید شد.

به این موضوع "ثبات" گفته می‌شود که نقش مهمی در ایجاد رفتارهای سالم دارد.

نکته مهمی که باز هم بهتر است به یاد داشته باشید آن است که مهارت چاره‌یابی هم مانند سایر مهارت‌ها در اثر تمرین، تجربه و ممارست ایجاد می‌شود.

هرچه بیشتر از این روش استفاده کنید، در انجام آن مسلط‌تر و تواناتر می‌شوید.





## آدرس دفاتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی

اسامی و شماره تلفن دفاتر مشاوره و  
ارتقاء تحصیلی پردیس و دانشکده‌ها

**دفتر مرکزی مشاوره دانشگاه تهران:**

آدرس: خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۳، طبقه ۴ و ۵ و ۶

تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ داخلی ۳۲۰۹

**شعبه کوی پسران:**

آدرس: مجتمع خوابگاهی کوی پسران، ساختمان رسولیان، طبقه همکف

تلفن: ۸۸۰۲۳۳۸۸ داخلی ۵۷۰۵

**شعبه خوابگاه فاطمیه:**

آدرس: مجتمع خوابگاهی فاطمیه، فاطمیه ۴، روبروی بهداشت و

درمان خوابگاه

تلفن: ۸۸۰۰۵۹۶۳ داخلی ۶۱۰۲

**شعبه خوابگاه شهید چمران:**

آدرس: مجتمع خوابگاهی شهید چمران، ساختمان فیض کاشانی، طبقه

همکف تلفن: ۸۸۰۶۹۵۳۱

**شعبه پردیس کشاورزی و منابع طبیعی کرج:**

آدرس: کرج، خیابان دانشکده، پردیس کشاورزی و منابع طبیعی دانشگاه

تهران، مرکز مشاوره تلفن: ۰۲۶۳-۲۸۱۳۰۰۰

**شعبه پردیس ابوریحان:**

آدرس: پاکدشت، پردیس ابوریحان، ساختمان امور دانشجویان، دفتر

مشاوره تلفن: ۳۶۰۴۰۹۱۷

**شعبه پردیس فارابی (قم):**

آدرس: جاده قدیم قم-تهران، بعد از ترمینال، بلوار دانشگاه، پردیس

فارابی دانشگاه تهران، مرکز بهداشت و مشاوره پردیس فارابی

تلفن: ۰۲۵۳-۶۱۶۶۱۵۰

**دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی پردیس فنی ۱:**

آدرس: پردیس شماره ۱ فنی دانشگاه تهران، طبقه دوم، اتاق ۱۱۲

تلفن: ۶۶۹۵۴۰۴۹

**دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی پردیس فنی ۲:**

آدرس: خیابان کارگر شمالی، بعد از تقاطع جلال آل احمد، روبروی کوچه نهم، پردیس ۲ دانشکده‌های فنی دانشگاه تهران، ساختمان مرکزی، طبقه همکف  
تلفن: ۸۸۲۲۵۳۷۲ داخلی ۴۴۴۰

**دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی دانشکده مدیریت:**

آدرس: بزرگراه جلال آل احمد، روبروی پل گیشا، دانشکده مدیریت، ساختمان جنوبی، ضلع غربی، نیم طبقه پایین  
تلفن: ۶۱۱۱۷۶۴۶

**دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی پردیس علوم:**

آدرس: پردیس علوم دانشگاه تهران، ساختمان اداره کل آموزشی و دانشجویی پردیس علوم، امور دانشجویی، اتاق شماره ۸، تلفن: ۶۶۹۷۱۹۴۰

**دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی پردیس هنرهای زیبا:**

آدرس: خیابان قدس، نبش خیابان بزرگمهر، بین ساختمان کانسون و کافه، ساختمان شماره ۳ پردیس هنرهای زیبا، پلاک ۷، طبقه دوم، امور دانشجویی تلفن: ۶۶۴۱۵۸۳۴

**دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی دانشکده حقوق و علوم سیاسی:**

آدرس: پردیس مرکزی دانشکده حقوق و علوم سیاسی، ساختمان جدید، طبقه ۴، اتاق ۴۲۴  
تلفن: ۶۶۴۹۴۹۸۸ - ۶۱۱۱۲۳۹۱

**دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی دانشکده اقتصاد:**

آدرس: دانشکده اقتصاد، ساختمان موسسه توسعه و تحقیقات اقتصادی، طبقه اول، دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی تلفن: ۶۱۱۱۸۱۱۰

**دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی دانشکده علوم اجتماعی:**

آدرس: دانشکده علوم اجتماعی، طبقه همکف، واحد امور دانشجویی، اتاق مشاوره تلفن: ۶۱۱۱۷۹۰۴

**دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی دانشکده دامپزشکی:**

آدرس: خیابان آزادی، نبش خیابان دکتر قریب، دانشکده دامپزشکی، طبقه ۲، جنب تالار حامدی تلفن: ۶۱۱۱۷۰۴۳ داخلی: ۷۰۴۳

**دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی دانشکده جغرافیا:**

آدرس: خیابان قدس، انتهای کوچه آذین، ساختمان شماره ۲، طبقه سوم، اتاق ۳۰۳ تلفن: ۶۶۴۱۵۴۳۴

**دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی دانشکده پردیس ۳ (چوکا):**

آدرس: استان گیلان، شهرستان رضوانشهر یاچوکا، کیلومتر ۵ به سمت تالش، شهرک ولیعصر، دانشکده فنی کاسپین (چوکا) تلفن: ۰۱۳-۴۴۶۰۸۵۵۷

**دفتر مشاوره و ارتقاء تحصیلی پردیس فنی فومن:**

آدرس: استان گیلان، شهرستان فومن، کیلومتر ۱ جاده ماسوله، کدپستی ۰۱۳-۳۴۷۳۷۲۲۸ تلفن: ۳۹۱۱۵-۴۳۵۸۱

**مشاوره تلفنی:**

ارائه خدمات مشاوره تلفنی از ساعت ۱۶ الی ۲۱ تمامی روزهای هفته (به جز ایام تعطیل) تلفن: ۶۶۹۶۲۳۷۷ (چهار خط) ۳-۳۵۱۰ داخلی دانشگاه



**مشاوره الکترونیکی:**

پاسخ به سوالات مشاوره‌ای دانشجویان از طریق وب سایت مرکز به آدرس: <http://counseling.ut.ac.ir>



وبسایت مطالعه خانواده دانشجویان  
کنترل، مسامحه یا نظارت

کلیه حقوق معنوی این کتابچه متعلق به مرکز مشاوره دانشگاه تهران است.





معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد

براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشگاه تهران

تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰

وبسایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران:

<http://counseling.ut.ac.ir>

مهرماه ۱۳۹۶