



**آنچه یک**

**سرپرست شبانه روزی**

**باید بداند**

**معاونت دانشجویی**

اداره کل برنامه ریزی، خدمات و رفاه دانشجویی

## گردآوری:

معصومه علی‌نژاد - دکتری روان‌شناسی

پرویز انصاری راد - دکتری زمین‌شناسی

حبیب‌اله آقاخانی - دکتری مدیریت

حمیده جعفریزدی - کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی



## فهرست

پیشگفتار.....	۸
اهداف تدوین کتابچه.....	۱۰
سرفصل‌ها.....	۱۱
محتوا با توجه به مدل شایستگی انتخاب شده است:.....	۱۴
فصل اول مدیریت بحران.....	۱۷
مقدمه.....	۱۸
مقابله با چالش.....	۱۸
بحران چیست؟.....	۱۹
تعریف بحران.....	۱۹
ویژگی‌های بحران.....	۲۰
تعریف مدیریت بحران.....	۲۰
اهداف مدیریت بحران.....	۲۱
بحران را مدیریت کنید.....	۲۱
فوراً مسؤولیت را به عهده بگیرید.....	۲۲
فصل دوم کمک‌های اولیه.....	۲۸
مقدمه.....	۲۹
اهداف کمک‌های اولیه:.....	۲۹
اصول کلی در برخورد با حوادث.....	۲۹
خصوصیات امدادگران.....	۲۹
وظایف امدادگران.....	۲۹
ارزیابی بیمار.....	۳۰
حمایت حیاتی پایه.....	۳۴
ارزیابی ثانویه.....	۳۵
مصاحبه و گرفتن شرح حال.....	۳۵
معاینه علایم حیاتی.....	۳۵
مشاهده فیزیکی سر تا پا.....	۳۷
بررسی هوشیاری.....	۳۹
خونریزی.....	۳۹
انواع خونریزی.....	۴۰
کمک‌های اولیه در خونریزی داخلی.....	۴۰



۴۲	مسمومیت‌ها
۴۲	مسمومیت‌های گوارشی
۴۳	مسمومیت‌های تنفسی
۴۴	مسمومیت‌های تزریقی
۴۵	سوختگی‌ها
۴۷	بانداز
۵۶	کمک‌های اولیه در شکستگی‌ها و در رفتگی‌ها
۵۶	کمک‌های اولیه در سرما زدگی
۵۷	کمک‌های اولیه در گرم‌زدگی
۵۷	کمک‌های اولیه در برق گرفتگی
۵۸	کمک‌های اولیه به هنگام خفگی در آب
۵۸	کمک‌های اولیه در صرع
۵۸	بهداشت فردی
۶۳	فصل سوم اخلاق حرفه‌ای
۶۴	مقدمه
۶۴	مفهوم اخلاق حرفه‌ای
۶۴	ویژگی‌های اخلاق حرفه‌ای
۶۶	نظام‌های اخلاقی عمده
۶۶	مبانی نظری اخلاق حرفه‌ای در اسلام
۶۷	عوامل پایه‌ای اخلاق حرفه‌ای
۶۸	ضرورت ترویج اخلاق حرفه‌ای در سازمان
۶۸	عوامل روان‌شناختی مرتبط با اخلاق کار
۷۰	فصل چهارم ارتباط بین فردی
۷۱	مقدمه
۷۱	رفتارهای مشترک در مراحل سه‌گانه‌ی مهارت‌های ارتباطی
۷۳	مراحل یک ارتباط بین فردی مؤثر
۷۳	مرحله اول شروع



۷۴.....	مرحله‌ی دوم ادامه گفتگو.....
۷۵.....	ویژگی‌های شنونده ماهر.....
۷۸.....	مرحله‌ی سوم پایان دهی.....
۸۰.....	افزایش کیفیت ارتباط با دیگران.....
۸۴.....	فصل پنجم شناخت جوانان.....
۸۵.....	مقدمه.....
۸۵.....	دیدگاه اسلام به نوجوانی و جوانی.....
۸۵.....	رشد شناختی.....
۸۶.....	رشد اجتماعی.....
۸۷.....	رشد هیجانی و عاطفی.....
۸۷.....	انواع هیجان‌های نوجوانی و جوانی.....
۸۸.....	رشد اخلاقی.....
۸۹.....	گروه‌های جوانان.....
۹۲.....	وندالیسم یا ویرانگری.....
۹۴.....	رایانه.....
۹۴.....	اینترنت.....
۹۶.....	اعتیاد به اینترنت.....
۹۸.....	اعتیاد.....
۱۱۲.....	فصل ششم مهارت‌های مطالعه.....
۱۱۳.....	مقدمه.....
۱۱۳.....	مقابله با آفات مطالعه.....
۱۱۳.....	آمادگی برای دانشگاه.....
۱۱۳.....	نکاتی در مورد آمادگی برای یادگیری.....
۱۱۴.....	مهارت‌های خواندن.....
۱۱۵.....	مهارت‌های نوشتن.....
۱۱۵.....	مهارت‌های مربوط به آزمون‌ها و امتحان دادن.....
۱۱۸.....	غلبه بر تعلل و تنبلی تحصیلی.....
۱۲۲.....	فصل هفتم افسردگی.....
۱۲۳.....	مقدمه.....
۱۲۳.....	علائم روانی.....



خلق ملول.....	۱۲۳
اضطراب.....	۱۲۴
کرختی هیجانی.....	۱۲۴
تفکر افسرده ساز:.....	۱۲۴
اختلال در تمرکز و حافظه:.....	۱۲۵
تکانه‌های خودکشی.....	۱۲۵
بدبینی.....	۱۲۵
ایرادگیری از خود.....	۱۲۵
علایم جسمی.....	۱۲۵
کاهش انرژی.....	۱۲۵
خستگی:.....	۱۲۵
کم شدن فعالیت:.....	۱۲۶
اختلال در خواب.....	۱۲۶
کندی روانی و جسمی.....	۱۲۶
بی اشتهایی یا پر اشتهایی.....	۱۲۶
علایم جسمی معکوس:.....	۱۲۶
علایم جسمی دیگر.....	۱۲۶
علایم رفتاری.....	۱۲۷
مطالبی برای مطالعه بیشتر.....	۱۲۷
خودکشی.....	۱۲۹
پیشگیری از خودکشی.....	۱۳۰
برقراری ارتباط با شخصی که تمایلات خودکشی دارد.....	۱۳۱
پیشگیری از افسردگی.....	۱۳۱
درمان افسردگی.....	۱۳۲
فصل هشتم اضطراب.....	۱۳۵
مقدمه.....	۱۳۶
علایم جسمی.....	۱۳۶
الف).....	۱۳۶
ب).....	۱۳۶
علایم روانی.....	۱۳۷
علایم ذهنی - ادراکی.....	۱۳۷
علایم عاطفی - هیجانی.....	۱۳۸
علایم رفتاری.....	۱۳۸
آثار اضطراب.....	۱۳۸



درمان اضطراب .....	۱۴۰
مهارت‌های خودیاری .....	۱۴۰
با دانشجویان مضطرب چگونه برخورد کنیم؟ .....	۱۴۱
فصل نهم مشاوره ازدواج .....	۱۴۴
مقدمه .....	۱۴۵
دلایل درست ازدواج .....	۱۴۶
دلایل نادرست ازدواج .....	۱۴۶
افرادی که برای ازدواج مناسب نیستند .....	۱۴۷
افرادی که برای ازدواج با یکدیگر مناسب نیستند .....	۱۴۸
روابطی که مناسب ازدواج نیستند .....	۱۴۸
علایم هشدار دهنده در ازدواج .....	۱۴۸
ملاک‌ها و معیارهای ازدواج موفق .....	۱۴۹
جای عشق و وابستگی‌های عاطفی کجاست؟ .....	۱۵۰
بهترین زمان برای مشاوره .....	۱۵۰
پیوست‌ها .....	۱۵۲
شرح وظایف پست سازمانی سرپرست شبانه‌روزی .....	۱۵۳
منابع: .....	۱۷۶



## پیشگفتار

مراکز تربیت معلم - که مهم‌ترینش فعلاً دانشگاه فرهنگیان است - مرکز ثقل اصلی نظام آموزش و پرورش کشورند.<sup>۱</sup>

سرپرستان سراهای دانشجویی پس از مدیریت پردیس‌ها و مراکز، از مهم‌ترین ارکان محسوب می‌شوند. چراکه بیشترین زمان را جهت احترام به شخصیت دانشجو و تکریم جایگاه انسانی آن‌ها، اهمیت دادن به ویژگی‌های فردی و شخصی، قومی و فرهنگی و ایجاد و برقراری تعامل و تشریک‌مساعی با دانشجو معلمان در رفع مشکلات رفاهی و معیشتی آنان در اختیاردارند.



مدیریت سرای دانشجویی از اهمیت ویژه‌ای در ارتقاء نشاط معنوی، حفظ آرامش روحی و جسمی، اعتلای شخصیت و افزایش کیفیت تحصیلی دانشجویان دارد و بی‌شک حضور سرپرستان شبانه‌روزی علاقه‌مند و کارآمد

در حوزه فعالیت‌های دانشجویی و توسعه کمی و کیفی مدیریت سراهای دانشجویی با توجه به ضرورت تحقق اهداف دانشگاه در خصوص تولید علم و نیروی انسانی توانمند، از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است.

فرصت خودشناسی، خودیابی و خودسازی، فارغ از هرگونه شعار، امکان محقق شدن در محیط سرای دانشجویی مطلوب را دارد.

فرصت باهم زیستن، دستیابی به مهارت‌های اجتماعی بسیار مهم و حیاتی، مدیریت امور شخصی، مدیریت زمان، خودکنترلی کامل و تفکر درباره ضعف‌ها و کاستی‌های احتمالی تربیتی، اخلاقی و شخصیتی ازجمله فرصت‌های کم‌نظیر زندگی در سرای دانشجویی است.

سرپرستان سراها، می‌توانند همچون یک معلم نوآور و پژوهنده، با خارج شدن از پوسته‌ی رفتارهای سطحی و کلیشه‌ای در خودشان، کارکردهای ممتاز در یک سرا مطلوب را متبلور نمایند. ژرفانگری و کوشش برای فهم پیش از اقدام، مسأله‌شناسی پیش از حل مسأله، مطالعه مرتبط با مسائل حوزه‌ی خود، اهل ابتکار عمل بودن، خلق راه‌حل بدون رفتارهای دیکته شده و کلیشه‌ای از چنین عناصر حرفه‌ای مورد انتظار است.

**(بهترین معلم معلمی است که در سراها تربیت شود).**

سراهای دانشجویی، خوابگاه نیستند. بلکه کلاس دوم و دانشگاه پنهان به‌ویژه برای دانشگاه فرهنگیان با ویژگی شبانه‌روزی است.



<sup>۱</sup> از بیانات مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی) در جمع دانشجومعلمان دانشگاه فرهنگیان ۱۹ اردیبهشت ۱۳۹۷



«سرپرستان سراها فعالان فرهنگی-دانشجویی هستند که بار اصلی ارتباط، تربیت و تداوم تربیت آموزشی را به دوش می کشند. حضور مرتب در سرای دانشجویی، ارتباط خوب با دانشجویان، صبر و اهتمام در حل مشکلات و حتی حضور به جا و به موقع نسبت به مسائل دانشجویی انتظاراتی است که از شما عزیزان داریم»<sup>۲</sup>.



«مدیران شبانه‌روزی در سراها باید شناختی دقیق از دانشجومعلم‌ان جوان و مشکلات و تعارضات آنان داشته باشند. باید مهارت‌های ارتباطی و همچنین راهکارهای متناسب با مسائل به وجود آمده را داشته باشند. سرپرستان شبانه‌روزی در شاداب‌سازی و آرامش بخشی به محیط سراها نقش چشمگیر و ارزنده‌ای دارند. مدیر سرا باید هم اقتدار داشته باشد و هم ارتباط صمیمانه‌ای با دانشجو برقرار کند.

از جمله ماموریت‌های سرپرستان شبانه‌روزی گسترش فرهنگ تعاون، همکاری، تفکر انتقادی، تصمیم‌گیری خلاق، گسترش عدل و انصاف، تقویت ایمان و مهارت‌افزایی است. سرپرستان شبانه‌روزی سعی نمایند محتوای مربوط به شیوه‌نامه سکونت، قوانین و مقررات سرای دانشجویی را به دانشجومعلم‌ان انتقال دهند. یادگیری بر اثر تعامل افراد با یکدیگر و مشاهده رفتار به وجود می‌آید و مدیران سراهای دانشجویی باید الگوی مناسبی برای دانشجومعلم‌ان باشند»<sup>۳</sup>.

«توسعه هر کشوری مدیون سرمایه‌انسانی است و سرپرستان شبانه‌روزی سرمایه‌های دانشگاه و کشور هستند و بسیاری از اتفاقات خوب را در سراهای دانشجویی رقم می‌زنند.



باید به سراهای دانشجویی با توجه به ماهیت آن در دانشگاه فرهنگیان اهتمام خاصی شود؛ زیرا سرای دانشجویی و در واقع سرپرستان شبانه‌روزی نقش مهمی در پرورش دانشجومعلم‌ان دارند.

یک انسان توسعه‌یافته، همه مسائل را با تعقل بررسی می‌کند، اعتماد به نفس منطقی دارد و وقتی با شخصی تعامل دارد و با او سخن می‌گوید امواج مثبتی را انتقال می‌دهد. فرد توسعه‌یافته و نمونه به گونه‌ای نمایشی عمل نمی‌کند و اظهار فضل نمی‌کند بلکه این تجربه و توسعه‌یافتگی را با عمل کردن به وظایف خود به همگان نشان می‌دهد. وجود سرپرستان باتجربه در سراها می‌تواند نقش مشوق و الگو را در بین دانشجویان ایفا کند»<sup>۴</sup>.

<sup>۲</sup> دکتر حسین خنیفر، رئیس دانشگاه فرهنگیان، سخنرانی، دوره‌ی بالندگی سرپرستان جدید‌الانتصاب قم، ۱۶ و ۱۷ بهمن ۱۳۹۷  
<sup>۳</sup> دکتر معصومه علی‌نژاد، معاون سابق دانشجویی دانشگاه فرهنگیان، سخنرانی، دوره‌ی بالندگی سرپرستان جدید‌الانتصاب، قم، ۱۶ و ۱۷ بهمن ۱۳۹۷

<sup>۴</sup> دکتر معصومه علی‌نژاد، سخنرانی، همایش تقدیر و تشکر از سرپرستان شبانه‌روزی منتخب، اصفهان، ۲۶ اسفند ۱۳۹۷

«سراهای دانشجویی محل کسب مهارت‌های زندگی است. دانشجویان در سراها تربیت فرهنگی و اجتماعی را به‌دست می‌آورند. در سراها چگونگی همزیستی و کنار هم زیستن را تمرین می‌کنند. شایستگی‌های مهارتی و نگرشی دانشجویان حاصل زندگی با همسالان و کسب تجربه در کنار دوستان است. سراهای دانشجویی با نشاط و آرام در تکوین شخصیت پخته



و افزایش توانایی‌های اجتماعی و حتی معلمی دانشجویان تأثیرات به‌سزایی دارد.»<sup>۵</sup>



«اولویت اولیه در سراهای دانشجویی گوش دادن به دانشجو معلمان است. مورد دیگر ارتباط و تعامل با دانشجویان است. وقتی برای دانشجویان گوش شدیم می‌توانیم قضاوت کنیم و تصمیم بگیریم.

انسان بدون برنامه، بدون کارنامه است. سرپرستان شبانه‌روزی باید برنامه داشته باشند. تفاوت ما با دانشگاه‌های دیگر در دو اصل است، یکی اینکه خط مقدم در آموزش دانشگاه فرهنگیان، کارورزی است و دیگری اینکه فعالیت و کار تربیتی در دانشگاه فرهنگیان مأموریتی است که انجام می‌شود که این کار تربیتی در سراهای

دانشجویی انجام می‌شود. دانشجو معلمان بیشتر وقت خود را نزد سرپرستان در سراهای دانشجویی هستند ۱۳۵ ساعت دانشجو معلمان در طول هفته اختیار سرپرستان شبانه‌روزی است و لذا باید برای خواب دانشجو بان هم برنامه داشته باشیم.

تربیت تعطیل شدنی نیست و در سراهای دانشجویی باید زمینه آن فراهم باشد. پس این نکته بسیار با اهمیت است که با فکر و دقت عمل کنیم و فکری برای انرژی و توان زیاد دانشجویان توسط سرپرستان باید صورت پذیرد.

در دانشگاه فرهنگیان محور کارها دانشجو است. تربیت نباید گلخانه‌ای باشد اصل تربیت متکی به آموزش عمومی، رقابت کردن، آینده پژوهی، مهارت آموزی و نوآوری نیروی انسانی است.»<sup>۶</sup>

**معاونت دانشجویی (اداره کل برنامه‌ریزی، خدمات و رفاه دانشجویی)** با توجه به اهمیت موضوع بهسازی نیروی انسانی سرپرست شبانه‌روزی و باهدف تحقق سیاست‌ها و اهداف مصوب در شیوه‌نامه، با توجه به اهمیت و جایگاه تخصصی و حرفه‌ای نیروی انسانی و با در نظر گرفتن شایستگی‌های احصا شده به تدوین کتاب آنچه یک سرپرست باید بداند اقدام کرده است.

## اهداف تدوین کتابچه

۱. بهبود شرایط مدیریت سراهای دانشجو معلمان
۲. توسعه دانش، توانایی و نگرش سرپرستان شبانه‌روزی
۳. تثبیت و افزایش ماندگاری در پست سرپرستی شبانه‌روزی سراهای دانشجو معلمان

۵. دکتر پرویز انصاری راد، معاون دانشجویی دانشگاه فرهنگیان.

۶. دکتر حبیب اله آقاخانی، مدیرکل دانشجویی سخنرانی، همایش تقدیر و تشکر از سرپرستان شبانه‌روزی منتخب، اصفهان، ۲۶ اسفند ۱۳۹۷

۴. توسعه زمینه کنترل نظارت و پاسخگویی افراد در سرپرستی سراهای دانشجویی
۵. بهبود کمی و کیفی ارتباط مؤثر سرپرستان شبانه‌روزی با دانشجو معلمان
۶. تقویت حس اعتماد به نفس سرپرستان شبانه‌روزی
۷. ایجاد حساسیت در مدیران صف و ستاد نسبت به اهمیت و جایگاه سرپرستان شبانه‌روزی

## سرفصل‌ها

امروزه، شایسته‌سالاری و استفاده از نیروهای کارآمد، یکی از اصول اساسی و از عوامل موفقیت سازمان‌ها در حرکت به سمت پویایی و تحول است. به عبارت دیگر شایسته‌سالاری به عنوان رمز پیروزی حرکت‌های توسعه‌ای، در درون سازمان‌هاست.

منابع انسانی توانمند و باانگیزه، ارزشمندترین سرمایه سازمان‌ها بوده و در صورت به کارگیری با ترکیب مناسب، ارزشیابی، تثبیت یا جابه‌جایی آن‌ها بر مبنای نظام شایستگی، می‌تواند کمبودهای احتمالی دیگر منابع را تا حدودی جبران نماید. فقدان شایسته‌سالاری در هر سازمان موجب حذف یا فرار شایستگان، اتلاف استعدادها بالقوه و به تبع آن کاهش کارایی می‌شود. نظام شایستگی با حذف افراد ناکارآمد و در راستای رضایت ذی‌نفعان و افزایش کیفیت ارائه خدمات و حمایت از کارکنان توانا و دارای صلاحیت معنا پیدا می‌کند. لذا حفظ و نگهداری این منبع مهم یکی از ضرورت‌های هر سازمانی تلقی می‌شود.

در راستای اجرایی کردن بند ۱ مصوبه ۱۷۳ هیأت رئیسه دانشگاه فرهنگیان در مورد تدوین مدل شایستگی حرفه‌ای سرپرستان شبانه‌روزی کارگروه تهیه مدل شایستگی سرپرستان شبانه‌روزی با حضور نمایندگانی از معاونت دانشجویی، معاونت نظارت، ارزیابی و تضمین کیفیت، معاونت طرح و برنامه و توسعه منابع، دفتر حقوقی و امور قراردادهای تشکیل شد. پس از تشکیل جلسات متعدد و بحث و بررسی‌های متعدد و کارشناسی همه موضوعات، مقرر شد با موضوع بحث و بررسی در مورد تدوین مدل شایستگی حرفه‌ای سرپرستان شبانه‌روزی گروه کانونی تشکیل شود. در گروه کانونی نمایندگانی از معاونت دانشجویی، دفتر حقوقی و امور قراردادهای، معاونت ارزیابی، نظارت و تضمین کیفیت، معاونت طرح و برنامه توسعه منابع، معاونت فرهنگی، نمایندگان سرپرستان شبانه‌روزی و نمایندگانی از دانشجو معلمان (عضو شوراهای صنفی) شرکت داشتند. گروه کانونی ۲ جلسه و به مدت ۸ ساعت تشکیل شد.

برای تدوین مدل در جمع گروه کانونی سؤالاتی در خصوص تعیین ملاک‌های شایستگی حرفه‌ای سرپرستان شبانه‌روزی مطرح و اعضا به سؤالات پاسخ دادند.

۱. از شما به عنوان یک سرپرست شبانه‌روزی چه انتظاراتی می‌رود؟
۲. برای انجام وظایف سرپرست به چه توانایی‌ها و مهارت‌هایی احتیاج دارد؟
۳. چه دانش و ویژگی‌هایی در شما بوده که به شما به عنوان ابزار کمک کرده بتوانید به عنوان سرپرست فعالیت کنید؟
۴. چه دوره‌هایی برای افزایش دانش و مهارت سرپرستان شبانه‌روزی لازم است؟ و ...

پاسخ حاضران ضبط شد. مطالب ضبط شده، پیاده‌سازی، کدگذاری و پس از حذف پاسخ‌های مشابه و با استفاده از روش پژوهش کیفی و پس از واکاوی اسناد بالادستی و تجزیه و تحلیل شرح وظایف سرپرستان شبانه‌روزی مدل شایستگی حرفه‌ای سرپرستان شبانه‌روزی احصا شد.

## اهداف کلی از تدوین الگوی شایستگی برای سرپرستان شبانه‌روزی:

۱- احصای دانش‌ها، مهارت‌ها و نگرش‌های موردنیاز برای احراز پست سرپرست شبانه‌روزی؛

۲- تعیین دانش‌ها، مهارت‌ها و نگرش‌های موردنیاز برای ادامه و ارتقای نیروی انسانی شاغل در پست سرپرست شبانه‌روزی؛

۳- احصای دوره‌های بالندگی موردنیاز برای سرپرستان شبانه‌روزی مبتنی بر شایستگی‌های مورد انتظار

به‌منظور دستیابی به الگوی شایستگی‌های مورد انتظار سرپرستان شبانه‌روزی از چندین روش استفاده شد که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود:

۱- تحلیل محتوای اسناد بالادستی: در این زمینه برنامه راهبردی دانشگاه فرهنگیان در افق چشم‌انداز ۱۴۰۴ تحلیل شد و گزاره‌های مرتبط با نقش مدیران و سرپرستان در تربیت دانشجو معلمان استخراج گردید. این گزاره‌ها در بانک اصلی قرار گرفت.

۲- تجزیه و تحلیل شغلی سرپرستان شبانه‌روزی: در این مورد، شرح وظایف سرپرستان شبانه‌روزی تبدیل به گزاره‌هایی درباره وظایف اصلی (D) شدند. این گزاره‌ها در بانک اصلی قرار گرفت.

۳- گروه کانونی: در این روش، گروه کانونی متشکل از چهار نفر از سرپرستان برتر، دو نفر از دانشجویان برتر، دو نفر از رؤسای پردیس‌ها، مدیرکل امور دانشجویی و دو نفر از کارشناسان این واحد، مدیرکل امور حقوقی (به‌عنوان نماینده هیئت‌رئیس)، مدیرکل امور اداری و یک نفر از معاونین اداری و دانشجویی پردیس تشکیل شد. طی جلسه‌ای شش‌ساعته در دو نوبت و با سؤالات ذیل به بحث و بررسی پرداخته شد.

پس از کدگذاری محوری مهم‌ترین شایستگی‌های سرپرستان و کدهای مربوط به هر یک به شرح ذیل به دست آمد:

**الف- شایستگی مدیریتی:** این شایستگی به توانایی‌ها و مهارت‌های مدیریتی در ایفای نقش سرپرستی اشاره دارد. سرپرستی شبانه‌روزی درواقع فعالیتی مدیریتی است و یک سرپرست باید این شایستگی را داشته باشد. **شامل زیر شاخص‌های**

۱- ارتباط سازمانی، ۲- نظارت و ارزیابی، ۳- برنامه‌ریزی، ۴- مدیریت بحران، ۵- سازمان‌دهی، ۶- مستندسازی فرایندها

**ب- شایستگی تربیتی:** این شایستگی به دانش، مهارت و توانایی‌های یک سرپرست در زمینه ایجاد و خلق موقعیت‌های تربیتی اشاره دارد. مقولات مربوط به این شایستگی و کدهای تشکیل‌دهنده عبارت‌اند از:

۱- باور تربیتی، ۲- مربی‌گری، ۳- کنشگری تربیتی، ۴- نقش الگویی

ج- **اخلاق حرفه‌ای:** اخلاق حرفه‌ای مجموعه‌ای از کنش‌ها و واکنش‌های اخلاقی پذیرفته‌شده است که از سوی سازمان‌ها و مجامع حرفه‌ای مقرر می‌شود تا مطلوب‌ترین روابط اجتماعی ممکن را برای اعضای خود در اجرای وظایف حرفه‌ای فراهم آورد. شامل ۱- پاسخگویی (مسئولیت‌پذیری)، ۲- امانت‌داری، ۳- صبر و بردباری

د- **شایستگی اعتقادی و انقلابی:** نظام تعلیم و تربیت به‌منظور دستیابی به اهداف و آرمان‌های خود به نیروهایی نیازمند است که اعتقاد به دین مبین اسلام و مبانی معرفت‌شناختی آن داشته باشند. در این راستا وظیفه سرپرستان که به‌مثابه مربی با دانشجویان تعامل دارد بسیار پراهمیت است. عمده کدهای مرتبط با این مقوله عبارت‌اند از: ۱- دینی و انقلابی ۲-

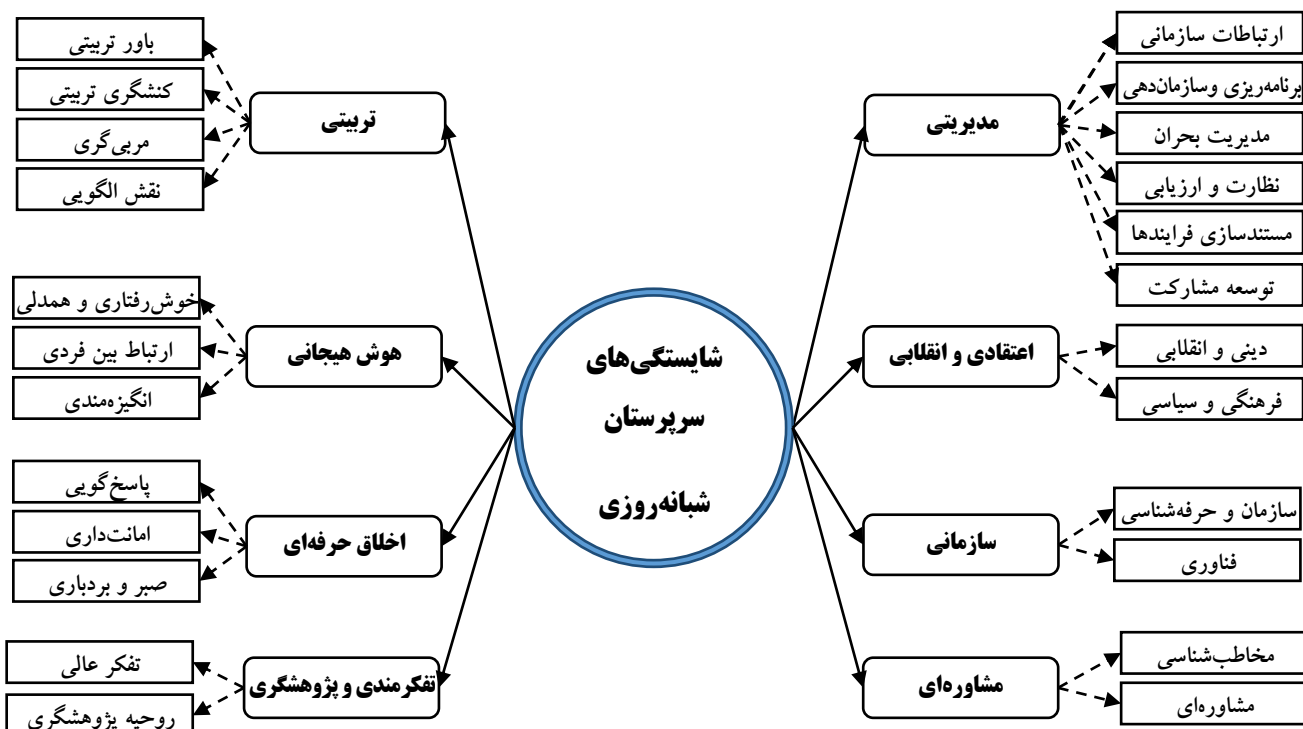
فرهنگی و سیاسی

ه- **شایستگی هوش هیجانی:** مقوله‌های مربوط به این شایستگی عبارت‌اند از: ۱- خوش‌رفتاری و همدلی، ۲- ارتباط بین فردی ۳- انگیزه‌مندی

و- **شایستگی سازمانی:** مقوله‌های مربوط به این شایستگی عبارت‌اند از: شناخت سازمان و حرفه ۲- فناوری

ز- **شایستگی مشاوره‌ای:** یکی از شایستگی‌های اساسی برای احراز پست سرپرست شبانه‌روزی، شایستگی مشاوره‌ای و روانشناسی است. محیط خوابگاهی با افرادی با سلايق و فرهنگ‌های مختلف و مسائل و پدیده‌های مختلفی همراه است. شامل ۱- مخاطب‌شناسی ۲- مشاوره‌ای

ح- **شایستگی تفکر‌مندی و پژوهشی:** در راستای مدیریت علمی، توان و مهارت پژوهشی در نیروی انسانی یک مطالبه جدی است. به عبارتی سازمان‌ها در جذب و ارتقای نیروی انسانی به این مقوله توجه جدی دارند. مقوله‌های مربوط به این شایستگی عبارت‌اند از: ۱- تفکر عالی ۲- روحیه پژوهشگرانه



## محتوا با توجه به مدل شایستگی انتخاب شده است:

### الف- شایستگی مدیریتی

فعالیت‌های مرتبط	الف-۴- خرده‌شایستگی مدیریت بحران
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ شناخت بحران و مدیریت آن</li> <li>❖ کمک‌های اولیه</li> <li>❖ اجرای مانورها</li> <li>❖ مهارت آتش نشانی</li> </ul>	الف-۴-۱- توانایی مدیریت بحران و حل تعارضات

### ج- شایستگی اخلاق حرفه‌ای

### ه- شایستگی هوش هیجانی

<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ خوش رفتاری</li> <li>❖ گشودگی</li> <li>❖ احساس همدلی با دانشجومعلمان</li> <li>❖ کنترل احساسات</li> </ul>	ه-۱-۱- خوش رفتاری و همدلی
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ برقراری ارتباط موثر</li> <li>❖ اعتمادسازی</li> <li>❖ توانایی درک دانشجویان</li> </ul>	ه-۱-۲- ارتباط بین فردی
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ عشق و علاقمندی به سرپرستی</li> <li>❖ خودکار بودن</li> <li>❖ خودانگیختگی</li> </ul>	ه-۱-۳- انگیزه‌مندی

### ز- شایستگی مشاوره‌ای

فعالیت‌های مرتبط	ز-۱- خرده‌شایستگی مخاطب‌شناسی
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ شناخت رشد نوجوانان و جوانان</li> <li>❖ شناخت اصول و روانشناسی تربیتی</li> <li>❖ شناخت نیازهای دوره نوجوانی</li> </ul>	ز-۱-۱- آشنایی با ویژگی‌های شخصیتی، روانی و اجتماعی دانشجویان
<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ برنامه‌ریزی در راستای نیازهای دانشجومعلمان</li> </ul>	ز-۱-۲- عمل متناسب با دوره دانشجویی

❖ شناخت روش‌های تربیتی	
فعالیت‌های مرتبط	ز-۲- خرد‌شایستگی مشاوره‌ای
❖ آشنایی با روش‌های مشاوره ❖ دارا بودن دانش روانشناسی	ز-۲-۱- دانش روان‌شناسی
❖ تسلط بر سیستم ارجاع در مشاوره ❖ مهارت‌های راهنمایی و مشاوره ازدواج	ز-۲-۲- نقش مشاوره‌ای

شایستگی مدیریتی: شناخت بحران و مدیریت آن؛ و کمک‌های اولیه.

مدیریت بحران شامل: بحران چیست؟، مدیر بحران کیست؟ و بحران را مدیریت کنید،

کمک‌های اولیه مفاهیمی مثل اصول کلی در برخورد با حوادث، ارزیابی بیمار، کمک‌های اولیه در خونریزی، مسمومیت‌ها، مارگزیدگی، سوختگی‌ها، شیوه‌های بانداز و بهداشت فردی مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

شایستگی اخلاق حرفه‌ای در بردارنده مواردی همچون مفهوم اخلاق حرفه‌ای، احترام به دیگران، وفاداری و .... بررسی شده است.

شایستگی هوش هیجانی: ارتباط مؤثر

ارتباط مؤثر در بردارنده مطالبی در مورد توانایی برقراری رابطه با دیگران به شکل کارآمد و مؤثر است که این رابطه در عین اینکه برای خود شخص مفید است، برای شخص مقابل هم سودمند باشد. موضوعاتی مثل رفتارهای مشترک در مراحل سه‌گانه‌ی مهارت‌های ارتباطی، مراحل یک ارتباط بین فردی مؤثر، ویژگی‌های شنونده ماهر و افزایش کیفیت ارتباط با دیگران در این مبحث بیان می‌شود.

شایستگی مشاوره‌ای: شناخت رشد نوجوانان و جوانان، شناخت نیازهای دوره نوجوانی، دارا بودن دانش روانشناسی، مهارت‌های راهنمایی و مشاوره ازدواج، آشنایی با روش‌های مشاوره؛

دارا بودن دانش روانشناسی: افسردگی و اضطراب.

آشنایی با روش‌های مشاوره: مشاوره تحصیلی.



افسردگی دربردارنده مفاهیمی مثل تعریفی از افسردگی، علایم روانی افسردگی، علایم جسمی افسردگی، پیشگیری از خودکشی، برقراری ارتباط با شخصی که تمایلات خودکشی دارد، درمان و پیشگیری از افسردگی است.

اضطراب دربردارنده مفاهیمی مثل علایم جسمانی، علایم روانی، علایم ذهنی - ادراکی، علایم عاطفی - هیجانی، علایم رفتاری و آثار اضطراب است.

در انتها پیوست ها شامل : شیوه نامه سکونت و شرح وظایف سرپرستان شبانه‌روزی در دانشگاه فرهنگیان است.





## فصل اول

# مدیریت بحران



## مقدمه

درست از موقعی که شما کارتان را آغاز می‌کنید با مشکلات، سختی‌ها، شکست‌های موقت و همه نوع چالش روبرو می‌شوید. آن‌ها تمامی ندارند. هنوز مدت زیادی از یک مشکل نگذشته که با مشکل دیگری که اغلب بزرگتر و پیچیده‌تر است مواجه می‌شوید. چالش‌های ناگهانی، مشکلات و بحران‌ها به خاطر ماهیتشان سر زده و بی اختیار به سراغتان می‌آیند. آن‌ها ناخواسته و غیرمنتظره بوده و اغلب عواقب بزرگی به همراه دارند. به علاوه آن‌ها گریزنپذیر و حتمی هستند. نمی‌توان آن‌ها را به طور کامل متوقف ساخت. تنها بخشی از معادله چالش-واکنش را که می‌توانید تحت کنترل درآورید، واکنش‌تان است. تمام چیزی که قادرید تعیین کنید، نحوه واکنش‌تان به فراز و نشیب‌های زندگی شخصی و کارتان است. واکنش شما تحت کنترل شماست.

به همین دلیل، سطح توانایی شخصی شما، تعیین کننده بقا، موفقیت، سلامتی، شادی و سعادت شماست. از طریق واکنش مؤثر، قادر خواهید بود بر چالش‌های اجتناب‌پذیری که در سراسر زندگیتان با آن روبرو می‌شوید، غلبه کنید. در تلاش برای یادگیری نحوه واکنش‌دهی مؤثر، دانش، تجربه، شعور و پختگی شما بیش از پیش رشد و توسعه یافته و نهایتاً به موفقیت دست خواهید یافت.

## مقابله با چالش

تنها راهی که می‌تواند به شما در شناخت استعداد واقعی‌تان و رسیدن به آنچه که توانایی آن را دارید، کمک نماید، اقدام مؤثر در لحظات بحرانی است. تنها وسیله شما برای رسیدن به اهدافتان، واکنش مؤثر در برابر بحران‌های غیرقابل اجتناب زندگی روزمره است.

کلید داشتن عملکردی بهینه در لحظات بحرانی زندگی‌تان، در دستان خود شماست، بدین معنا که به جای مشکلات، مصممانه بر راه حل‌ها تمرکز کنید. هر چه بیشتر به راه حل‌های احتمالی بیندیشید، راه حل‌های بیشتری به ذهنتان خطور می‌کند. اگر پیش از مشکلات به راه حل‌ها فکر کنید، مثبت‌تر، متمرکزتر، و خلاق‌تر خواهید شد. هر چه بیشتر در رابطه با اقدامات خاصی که می‌توانید به عمل آورید اندیشه کنید، بیشتر تحت کنترل خواهید بود.

مهم‌ترین ویژگی مدیریت شایسته، توانایی انجام اقدامی مناسب در یک بحران است. می‌توان گفت که مدیریت، توانایی حل انواع مشکلات، از جمله مشکلات عظیمی است که به طور ناگهانی و غیرمنتظره پدید می‌آیند.



موفقیت نیز توانایی حل مشکلات است. کارآمدترین و سرشناس‌ترین افراد در هر زمینه کسانی هستند که بیش از همه قادرند از پس مشکلاتی که در زمینه کاری‌شان به وجود می‌آیند، برآیند.

**هر آنچه که شما برای مقابله با مشکلات یا بحران‌های زندگیتان بدان نیازمندید، همین حالا در وجود شماست.**

هیچ مشکلی وجود ندارد که شما نتوانید با بکارگیری هوش و خلاقیت‌تان آن را حل کنید. هیچ نوع گرفتاری و دشواری وجود ندارد که شما نتوانید با تمرکز عمیق آن را رفع نمایید. هیچ مانعی وجود ندارد که شما قادر نباشید با اراده و پشتکار کافی بر آن غلبه کرده و یا از آن بگذرید.

وظیفه شما در لحظات بحرانی، رویارویی با چالش، عملکرد مؤثر در پیش گرفتن حرکتی رو به جلو و صعودی است.

## بحران چیست؟

### تعریف بحران

معمولاً از بحران و مفاهیم مشابه برداشت‌های علمی متفاوتی ارائه می‌شود و تلاش برای ارائه یک تعریف جامع و فراگیر همواره یکی از دغدغه‌های دست اندرکاران علمی و اجرایی در آن بوده است. این برداشت‌ها در قالب دیدگاه‌های مختلف قابل بررسی و ارائه فرهنگ لغات، کتاب‌ها و منابع علمی و آموزشی و منابع منتشر شده از سوی مراجع بین‌المللی را می‌توان از جمله این دیدگاه‌ها دانست که در ادامه به اجمال به برخی از آنها اشاره می‌شود.

در فرهنگ آکسفورد بحران به یک واقعه یا اتفاق غیرقابل پیش‌بینی مانند تصادف، آتش‌سوزی یا وقوع سیل تعبیر شده است که در اثر آن ممکن است افرادی کشته شده یا خساراتی نیز ایجاد شود. در فرهنگ وبستر نیز بحران یک اتفاق خطرناک که باعث خسارت و تلفات می‌شود "تعریف شده است.

در بررسی فرهنگ لغات معین نزدیکترین تعریف و تعبیر را از این واژه ارائه نموده است. براین اساس بحران "آشفته‌گی تغییر حالت ناگهانی بالاترین مرحله یک جریان یا فرایند" تعریف شده است.

منابع علمی و آموزشی برنامه عمران ملل متحد نیز بحران را عبارت است از "قطع جدی عملکردهای اجتماعی، تلفات و خسارات گسترده انسانی، محیطی و مادی ناشی از بروز یک اتفاق می‌داند که متعاقب آن جامعه اثرپذیر از بحران به منابع و امکاناتی فراتر آنچه در محیط خودشان است، نیاز پیدا می‌کنند".



## ویژگی‌های بحران:

- بحران عموماً غیرقابل پیش‌بینی است (یعنی نمی‌توان پیش‌بینی کرد که کی و در کجا اتفاق می‌افتد)
- بحران‌ها آثار مخربی دارند و مردمی که تا قبل از بحران نیازمند کمک نبودند به محض وقوع بحران نیازمند کمک می‌شوند.
- ماهیت و آثاری طولانی و استهلاکی دارند.
- در وضعیت بحرانی معمولاً تصمیم‌گیری تحت شرایط وخیم و در زمان محدود و اطلاعات مورد نیاز تصمیم‌گیرندگان ناقص است.
- زمان موجود برای پاسخ‌دهی پیش از انتقال تصمیم را محدود کرده و اعضای واحد تصمیم‌گیری را به تعجب و حیرات وا می‌دارد.
- محدودیت و فشرده‌گی زمان، غافلگیری، استرس و مخدوش شدن اطلاعات.

## تعریف مدیریت بحران

در سازمان مدیریت بحران کشور (۱۳۸۷)، مدیریت جامع بحران این‌گونه تعریف شده است: برنامه ریزی، عملکرد و اقداماتی اجرایی است که توسط دستگاه‌های دولتی و غیردولتی و عمومی پیرامون شناخت و کاهش سطح مخاطرات و مدیریت عملیات مقابله و بازسازی و باز توانی منطقه آسیب دیده صورت می‌پذیرد.

بر اساس تعریف برنامه عمرانی سازمان ملل متحد "مدیریت بحران" عبارت است از سیاست‌گذاری، اخذ تصمیمات مدیریتی و انجام اقدامات اجرایی به‌منظور آمادگی، کاهش اثرات مخرب، پاسخگویی بازسازی و ترمیم اثرات ناشی از بلایای طبیعی یا انسان‌ساخت.

مدیریت بحران را می‌توان راهنمایی، هماهنگی و کاربرد تمامی منابع سازمان، ارگان‌ها در جهت کاهش خسارات مالی و جانی ناشی از حوادث طبیعی و غیرطبیعی تعریف نمود. (ستایش برحق و همکاران، ۱۳۸۶: ۴۷)

دریانی ساده مدیریت بحران این‌گونه تعریف می‌شود: مدیریت بحران فرایندی است برای پیشگیری از بحران و به حداقل رساندن اثرات آن به هنگام وقوع، و استفاده از فرصت‌های ناشی از پیامد بحران، برای انجام این فرایند باید بدترین وضعیت‌ها را برنامه‌ریزی و سپس روش‌هایی را برای اداره و حل آن جستجو کرد.

ربیعی (۱۳۹۱)، مدیریت بحران را فرایندی سه مرحله‌ای دانسته و معتقد است: مدیریت بحران فرایندی است که طی آن با به‌کارگیری مجموعه ظرفیت‌های اطلاعاتی و سیستم‌های دانشی به پیش‌بینی، پیشگیری و آموزش پرداخته و با



برنامه‌ریزی اقتصادی و سازماندهی اقدام به، به‌کارگیری مجموعه امکانات و مقدرات برای کنترل محدودسازی و غلبه بر پیامدهای بحران و درنهایت برگرداندن شرایط به تعادل اولیه و استفاده از فرصت‌های احتمالی پیامدها می‌نماید.

همچنین به نظر وی، مدیریت بحران به دنبال بهترین مسیر برای فوری‌ترین اقدام است. نظام مدیریت بحران باهدف کاهش احتمال وقوع بحران و کاهش خسارات و صدمات مربوط به آن و همچنین بازگرداندن جامعه بحران‌زده به وضعیت عادی طراحی می‌شود.

## اهداف مدیریت بحران

هدف اصلی مدیریت بحران در مرحله اول افزایش ظرفیت‌های سیستم و آمادگی مردمی برای پیشگیری و کاهش اثرات مخرب ناشی از اثرات بحران است. در مرحله بعد دستیابی به کنترل و بازگرداندن سیستم اجتماعی به تعادل اولیه و زدودن آثار تخریبی وقوع بحران است. هدف دیگر مدیریت بحران‌های طبیعی، بهره‌گیری از تجارب، دانش‌افزایی به چرخه مدیریت بحران و بالا بردن ظرفیت‌های پیشگیرانه سیستم و جامعه است.

به عبارتی دیگر مدیریت بحران به دنبال دستیابی به راه‌حلی رضایت‌بخش برای برطرف کردن شرایط غیرعادی ناشی از بحران است. این هدف دربرگیرنده تمامی اقداماتی است که از طریق فرایندهای مختلف پیشگیری، آماده‌سازی و بازسازی پیگیری می‌شود تا درنهایت موقعیت فعلی تا حد امکان حفظ و موقعیت بحرانی را مدیریت و کنترل نماید (هادی زاده بزاز ۱۳۸۶: ۲۶) در مدیریت بحران همچون همه اشکال مدیریت‌ها به اثربخشی و کارایی توجه می‌شود. مدیریت بحران به دنبال جلوگیری از وقوع بحران و کسب اطمینان از آن است که در صورت بروز بحران کمتری اثرات و پیامدهای زیان‌بار اقتصادی و جانی پیش آید.

## بحران را مدیریت کنید

«شجاعت یعنی اینکه بترسید، اما هر طور که می‌توانید یک قدم به جلو بردارید.»

بیورلی اسمیت<sup>۷</sup>

در محیط کاری ناآرامی که دائماً، تغییرات سریعی ایجاد شده و رقابت شدیدی حکمفرماست، هر دو یا سه ماه، شما بانوعی بحران روبرو خواهید بود. هم چنین ممکن است یک بحران مالی، خانوداگی، شخصی یا یک بحران جسمانی را با همان کثرت تجربه کنید. در تعریف، بحران به مشکل یا شکست بزرگی اطلاق می‌شود که کاملاً دور از انتظار رخ می‌دهد،

نویسنده آمریکایی Beverly Smith<sup>۷</sup>

مخرب بوده و بر هر کار دیگری که شما در آن لحظه انجام می‌دهید، اولویت می‌یابد. یک بحران شما را وادار می‌کند در حالت آماده باش قرار گیرید.

بحران، یک لحظه حیاتی است، «هنگام آزمایش» است. کاری که شما تصمیم به انجام آن می‌گیرید، یا در انجام آن کوتاهی می‌کنید به طرز فوق العاده ای مهم بوده و پیامدهای مثبت یا منفی قابل ملاحظه‌ای را در آینده زندگی شغلی یا شخصی شما برجای می‌گذارد.

### فوراً مسؤولیت را به عهده بگیرید.

وقتی بحرانی رخ می‌دهد، چهار اقدام را فوراً باید انجام دهید.

۱. غصه خوردن را کنار بگذارید. به کنترل ضرر و زیان بپردازید. هر طور که می‌توانید جلوی ضررها را بگیرید.
  ۲. اطلاعات کسب کنید. حقایق را بیابید. با افراد مهم صحبت کرده و دقیقاً بفهمید با چه چیزی سر و کار دارید.
  ۳. مشکل را حل کنید. خودتان را عادت دهید که تنها به راه حل‌ها و اقداماتی که می‌توانید برای کوچک کردن ابعاد خسارت و رفع مشکل انجام دهید، فکر کنید.
  ۴. عمل محور شوید. به اقدام بعدی خود بیندیشید. اغلب گرفتن یک تصمیم بهتر از تصمیم نگرفتن است. به خود یادآوری کنید که زندگی شما به انجام این کار وابسته است. می‌توانید از عهده آن برآیید. شما می‌توانید پاسخی برای این مشکل یافته و بحران را پشت سر بگذارید. شما از تمامی مهارت‌ها، هوش، تجربه و توانایی‌های لازم برای کنترل و رفع مؤثر بحران برخوردارید.
- به یاد داشته باشید همواره یک پاسخ یا یک نوع راه حل وجود دارد که وظیفه شما یافتن آن است. اغلب در خود مشکل یک راه حل وجود دارد.

در اینجا راهکارهایی بیان می‌شود که شما می‌توانید به کمک آن‌ها اتفاقاتی که در هفته و ماه‌های سخت و دشوار پیش رو برایتان رخ می‌دهد را کنترل کنید.

**خونسرد و آرام باشید.** نفس عمیقی بکشید و به هیچ وجه عصبانی یا ناراحت نشوید. با پرسیدن سؤالات مختلف، گوش دادن دقیق، و فقط اندیشیدن به راه‌حل‌های ممکن می‌توانید نقطه انفجار روانی‌تان را پایین آورید.

به توانایی‌های خود اطمینان کنید. به خود یادآوری کنید که در گذشته با موفقیت از پس گرفتاری‌ها برآمده‌اید و اکنون این مشکل را می‌توانید به خوبی رفع کنید. بدترین پیامد ممکن را مشخص کنید و سپس از عدم وقوع آن اطمینان پیدا کنید.

**شبهات حرکت روبه جلو را داشته باشید.** مشکلات و شکست‌های پیش‌بینی نشده اغلب شما را فلج ساخته و باعث می‌شود واکنش مبارزه یا فرار را از خود نشان دهید. به جای بها دادن به چنین احساساتی به اقدامات خاصی فکر کنید که می‌توانید فوراً برای اصلاح شرایط انجام دهید.

**حقایق را دریابید.** به‌ندرت پیش می‌آید که حوادث به اندازه‌ای که در ابتدا به‌نظر می‌رسند، بد و ناگوار باشند. قبل از هرگونه تصمیم، زمانی را صرف بررسی دقیق حادثه رخ داده کنید.

**کنترل اوضاع را به‌دست بگیرید.** مسئولیت برخورد مؤثر با مشکل یا بحران را کامل و به‌طور صد در صد به‌عهده بگیرید. از مقصر دانستن یا سرزنش کردن دیگران خودداری کنید. اصلاً به گذشته فکر نکنید، چرا که نمی‌توانید آن را تغییر دهید. به آنچه که قادرید در آینده انجام دهید، تمرکز کنید.

**بحران را کنترل کنید.** این ((آزمونی)) است که همواره بر سر راه رهبران، افراد بالغ و افرادی که مسئولیت‌های مختلفی را به‌عهده‌دارند، قرار می‌گیرد. مسئولیت‌ها را به‌عهده بگیرید، طرح‌ریزی کرده و به حل مشکل پردازید.

**مرتباً در تماس باشید.** برای تمام افرادی که درگیر این بحران هستند، دقیقاً روند حوادث را بازگویی کنید. سیاست (سورپرایز ممنوع) را اعمال کنید. افراد داخل و خارج از سازمانتان را از اوضاع باخبر کرده و از آن‌ها درخواست کمک و مشاوره نمایید.

**محدودیت‌هایتان را بشناسید.** مهم‌ترین هدف‌تان را که به‌وسیله آن می‌توانید خود را از این بحران بیرون بکشید، مشخص کرده و سپس مانع اصلی‌تان را، یعنی عامل محدودکننده‌ای که سرعت رسیدن به این هدف را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد، تعیین کنید. توجه خود را معطوف کمتر کردن ابعاد این مانع کنید.

**خلاقیتان را رهاسازید.** شما یک نابغه بالقوه‌اید و می‌توانید برای هر مشکلی که با آن مواجه می‌شوید، راه‌حلی بیابید. روی کاغذ تفکر کنید. مشکلاتان را به‌طور صریح مشخص کنید. راه‌حل‌های ممکن را بیابید و سپس به اقدام مناسب دست بزنید.

**بر حوزه‌های نتیجه‌بخش مهم تمرکز کنید.** در هر زمینه کاری یا هر شرکتی به‌ندرت بیش از پنج‌تا هفت حوزه نتیجه‌بخش وجود دارد. این حوزه‌ها، اموری هستند که شما باید به‌طور کامل و قاطع به انجام آن‌ها پردازید تا در کارتان موفق شوید. حوزه‌های نتیجه‌بخش کار شما چیست؟ چگونه می‌توانید ضعیف‌ترین حوزه‌های فعالیت‌تان را تقویت کنید؟



**بر اولویت‌ها متمرکز شوید.** اصل ۸۰/۲۰ را در مورد تمامی کارهایتان به کار برید. به خاطر داشته باشید که ۸۰ درصد از نتایج، از ۲۰ درصد از فعالیت‌ها ناشی می‌شود. چه کاری را شما و فقط شما می‌توانید انجام دهید که اگر به‌خوبی صورت گیرد، تفاوت چشمگیری را در نتایج حاصله به وجود می‌آورد؟ بررسی کنید ببینید مفیدترین استفاده‌ای که می‌توانید در حال حاضر از زمانتان داشته باشید چیست و سپس تمام تمرکز خود را معطوف انجام فوری این کار کنید.

**ضد حمله!** پس از ارزیابی شرایط، جمع‌آوری اطلاعات، و برنامه‌ریزی مناسب، زمان شروع حمله فرامی‌رسد. صرفاً به اقداماتی که می‌توانید بی‌درنگ برای حل مشکل و بیرون آمدن از بحران انجام دهید. بیندیشید. تسلط همه‌چیز را به دست بگیرید.

**مسائل را ساده کنید.** در یک وضعیت بحرانی یا اضطراری، شما به خاطر اتفاقات بسیار زیادی که در اطرافتان رخ می‌دهد و همچنین کارهای زیادی که باید انجام دهید، ممکن است گیج و مستأصل شوید. اما در این اوضاع فقط چند مساله واقعاً مهم وجود دارد که شما باید به نحوی برنامه‌ریزی کنید که تمام تمرکز معطوف آن‌ها باشد. در مورد کارهایی که قصد انجام آن‌ها را ندارید، تصمیم‌گیری کنید. این راه ساده‌سازی است.

**انرژی‌تان را حفظ کنید.** به سلامتی جسمی‌تان کاملاً توجه کنید. تصور کنید که یک ورزشکار قهرمانید که خود را برای یک رقابت مهم آماده می‌کنید. غذاهای مناسب بخورید، به‌قدر کافی استراحت کنید، آب زیاد بنوشید، و هرروز سی دقیقه یا بیشتر ورزش کنید تا بتوانید همواره در بهترین شرایط ذهنی و جسمی به کار خود ادامه دهید.

**ارتباط برقرار کنید.** یک ذهن عام‌قدرتمند در اختیار شماست که می‌توانید به کمک آن هرگونه مشکلی را از پیش روی برداشته و به اهداف خود برسید. همهٔ آدم‌های بزرگ به این قدرت برتر ایمان دارند و به آن اعتماد می‌کنند تا از الهام هدایت آن به‌طور مرتب و مخصوص در زمان بحران بهره‌گیرند. یک ساعت را به مراقبه و خلوت کردن با خود سپری کنید و به صدای آرام و خاموش درونتان، گوش فرا دهید. در این موقع همواره پاسخی که بدان نیاز دارید را درست در زمان مناسب آن دریافت می‌کنید.

**قدرت روحی، تعیین‌کننده شکست یا پیروزی‌تان است.** وقتی که انسان تحت فشار قرار دارد، یا با مشکلات، شکست‌ها و بحران‌های گریزناپذیر روبرو می‌شود، شخصیت واقعی خود را نشان می‌دهد. قبل از وقوع هرگونه بحران، تصمیم بگیرید که در مقابل هر چالشی بایستید و راستی و درستی خود را به هیچ دلیلی زیر ذره‌بین قرار دارید، هرچند که واقعیت هم این‌گونه است.





تصمیم بگیرید تا رسیدن به موفقیت دست از تلاش برندارید. عزم شما به تداوم کار و از پا نیفتادن، تضمین‌کننده، موفقیت نهایی‌تان است. شما در طول زندگی، با مشکلات و دشواری‌های بی‌شماری روبه‌رو خواهید شد اما هر بار که با آن‌ها مواجه شده و بر آن چیره می‌شوید، بیش‌ازپیش به چیزی که سزاوار آن هستید، دست‌یافته و با یقین بیشتری به‌سوی قله‌های سعادت و خوشبختی رهسپار خواهید شد.

پیشاپیش اندیشیدن را تمرین کنید. یکی از تدابیر مهم در موفقیت شغلی و شخصی «پیش‌بینی بحران» است. بسیاری از افراد تراز اول، مدیران، رؤسا، تجار و رهبران به ویژه رهبران نظامی این سیاست را در زندگی‌شان به کار می‌بندند.

شما می‌توانید با نگاهی به آینده یعنی سه، شش، نه یا دوازده ماه بعد و پرسیدن این پرسش که «چه اتفاقی ممکن است زندگی شغلی و شخصی مرا مختل کند؟» پیش‌بینی بحران را در زندگی خود تمرین کنید. از همه اتفاقاتی که ممکن است بیفتد بدترین اتفاقات ممکن کدامند؟

با ذهن خود بازی نکنید. امیدوار نباشید یا ادعا نکنید که برخی اتفاقات هرگز برای شما رخ نخواهند داد. این طرز فکر فاجعه‌آمیز و به همان اندازه بیهوده است. در ذهن خود، ساختار (اگر این اتفاق بیفتد، آنگاه چه می‌شود؟) را ایجاد کنید. حتی اگر ذره‌ای احتمال وقوع حادثه‌ای تلخ و فاجعه‌آمیز وجود داشته باشد، متفکر برتر کسی است که به دقت تمامی پیامدهای احتمالی آن حادثه ناگوار را در نظر گرفته و خود را بر طبق آن آماده سازد.

**یک طرح احتیاطی ایجاد کنید.** برای رویارویی با این وضعیت فوق‌العاده یا بحران احتمالی لازم است یک طرح احتیاطی داشته باشید. چه اقداماتی را انجام خواهید داد؟ اگر اشتباه مهمی رخ دهد، ابتدا چه می‌کنید؟ در گام دوم چه خواهید کرد؟ چه واکنشی نشان خواهید داد؟

یک سناریو ترتیب دهید یا یک طرح داستانی و در آن شرح دهید که چگونه از پس شرایط منفی بر می‌آیید. این اقدام «تفکر تخمینی» خوانده می‌شود و نشانه افرادی است که تبحر زیادی در حل مشکلات دارند. آن‌ها به آینده سفر کرده و هر آنچه را که ممکن است رخ دهد در ذهن خود مجسم می‌کنند، سپس به زمان حال بازگشته و پیشاپیش برای حوادث ممکن برنامه ریزی می‌کنند.

روزی از جی پائول گتی<sup>۸</sup> که زمانی ثروتمندترین فرد جهان بود، در مورد طرز فکرش درباره ریسک کردن سؤال شد. او پاسخ داد که وقتی وارد یک معامله کاری می‌شود، اولین چیزی که از خود می‌پرسد این است که «بدترین چیزی که ممکن است در این شرایط رخ دهد، چیست؟» و سپس تمام تلاش خود را برای حصول اطمینان از رخ ندادن بدترین نتیجه ممکن به کار می‌گیرد. شما نیز باید چنین کنید.



<sup>۸</sup>J. Paul Getty کارخانه‌دار انگلیسی

**جلوی بحران‌های تکراری را بگیرید.** در تعریف، بحران به یک حادثه غیرمنتظره منفی اطلاق می‌شود که تنها یک بار رخ می‌دهد. بنابراین اگر یک بحران تکراری در سرای دانشجویی یا زندگی‌تان رخ دهد، یعنی آن بحران مرتباً تکرار شود، مخصوصاً یک بحران پولی، آنگاه با یک مشکل حادثتر، معمولاً بی‌کفایتی یا ضعف سازمانی روبرو هستید.

برای آنکه از تکرار نشدن بحران اطمینان یابیم، پس از حل بحران برای بار اول، گزارشی کامل در مورد آن مشکل تهیه کنید. دقیقاً چه اتفاقی افتاده است؟ چگونه این حادثه رخ داده است؟ از این حادثه چه درسی گرفتیم؟ چه کنیم که دوباره چنین اتفاقی نیفتد؟

تحقیقات دانشگاه استنفورد<sup>۹</sup> بر روی مدیران تراز اول در میان ۱۰۰۰ شرکت موفق نشان داد که مهمترین ویژگی مدیران برتر، توانایی آن‌ها در مقابله با بحران پیش آمده است. نحوه عملکرد شما در عبور از بحران، معیار درستی برای سنجش سطح دانش و پختگی‌تان است. توانایی‌تان در پیش‌بینی یک بحران و درس گرفتن از آن، عاملی کاملاً ضروری در آماده‌سازی شما برای مقابله با بحران‌های پیش‌روست.

«بزرگ‌ترین مباهات ما این نیست که هرگز شکست نخوریم، بلکه افتخار در این است که هر بار شکست می‌خوریم، دوباره بلند شویم.»

کونفوسیوس<sup>۱۰</sup>



<sup>۹</sup> Stanford University

<sup>۱۰</sup> متفکر و فیلسوف معروف چینی Confucius

### منابع این فصل:

۱. تریسی، برایان (۱۹۴۴). مدیریت بحران. ترجمه: فاطمه محمدی (۱۳۹۳) قم: انتشارات اشکذر.
۲. عبدالحی، مجید (۱۳۹۱). مدیریت بحران در نواحی شهری. تهران: انتشارات سازمان شهرداری‌ها و دهیاری‌های کشور.
۳. ربیعی، علی؛ پورحسینی، سمیرا سادات (۱۳۹۲). مدیریت بحران و ریسک. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.



## فصل دوم

# کمک‌های اولیه



## مقدمه

تعریف کمک‌های اولیه: مجموعه مراقبت‌ها و اقدامات اولیه‌ای را که جهت نجات جان یا جلوگیری از تشدید وضعیت مصدوم یا بیمار تا قبل از رساندن و تحویل او به مراکز درمانی توسط افراد آموزش دیده انجام می‌شود، کمک‌های اولیه می‌نامند.

## اهداف کمک‌های اولیه:

- (۱) نجات جان مصدومین یا بیماران و جلوگیری از مرگ آنان
- (۲) کم کردن درد و رنج و اضطراب مصدوم
- (۳) جلوگیری یا کاهش عوارض ناشی از مصدومیت یا بیماری
- (۴) کمک به بهبودی آسیب دیدگان و بیماران

## اصول کلی در برخورد با حوادث

- (۱) ارزیابی صحنه آسیب و برطرف کردن مخاطرات احتمالی
- (۲) محافظت از خود و مصدوم در مقابل عفونت و بیماری‌های واگیر
- (۳) رعایت تقدم در مصدومین (اولویت بندی یا تریاژ)
- (۴) جلب اعتماد مصدوم و ارزیابی اولیه و ثانویه
- (۵) اقدام به کمک‌های اولیه برای مصدوم به تناسب مصدومیت او
- (۶) عدم جابجایی مصدوم یا بیمار مگر برای ضرورت
- (۷) درخواست کمک در صورت نیاز

## خصوصیات امدادگران

- (۱) داشتن دانش و مهارت کافی در امر کمک‌های اولیه
- (۲) حفظ خونسردی و توانایی در کنترل احساسات خویش
- (۳) داشتن سرعت عمل در تشخیص ضایعات و انجام اقدامات لازم
- (۴) داشتن توان خلاقیت و ابتکار عمل در اقدامات کمک رسانی
- (۵) داشتن انگیزه خدمت به هم‌نوع
- (۶) داشتن آراستگی ظاهری و خوش خلقی
- (۷) دارا بودن خصوصیات اخلاق حرفه‌ای و امانتداری
- (۸) داشتن قدرت تصمیم‌گیری در انتخاب بهترین راه کمک رسانی
- (۹) برخورداری از اعتماد به نفس در انجام وظایف
- (۱۰) اعتقاد داشتن به لزوم رعایت مقررات در حین کار و سلسله مراتب

## وظایف امدادگران

- (۱) کنترل صحنه و ارزیابی دقیق موقعیت

- ۲) اولویت بندی مصدومین
- ۳) محافظت از خود، مصدوم و دیگر افراد
- ۴) ارزیابی دقیق مصدوم
- ۵) ارائه کمک‌های اولیه و حمایت روانی مصدوم
- ۶) در صورت ضرورت جابجایی و انتقال مصدوم
- ۷) تهیه گزارش از اقدامات و مشاهدات
- ۸) جلوگیری از انتقال و شیوع عفونت‌ها و بیماری‌ها
- ۹) جمع آوری وسایل و مواد زائد مرتبط با مصدومیت



## ارزیابی بیمار

منظور از ارزیابی بیمار، بررسی وضعیت مصدوم یا بیمار از نظر میزان هوشیاری، کنترل علائم حیاتی، محل و میزان آسیب‌های وارد شده به او است. همچنین در این روند وضعیت مصدوم برای دقایق یا ساعات بعد پیش بینی می‌شود.

قابل ذکر است ارزیابی، یک اقدام مستمر است که تا زمان بهبودی یا رساندن بیمار به مرکز درمانی به طور پیوسته از طریق مشاهده یا لمس صورت می‌گیرد. قبل از ارزیابی مصدوم می‌توان به نکات زیر توجه کرد:

- ۱) مشاهده صحنه آسیب و وضعیت مصدوم
  - ۲) گفته‌های مصدوم در صورت هوشیار بودن
  - ۳) گفته‌های شاهدان در رابطه با وضعیت پیش آمده و سوابق پزشکی بیمار
- ارزیابی مصدوم شامل دو مرحله اولیه و ثانویه است. برای آسیب دیده غیرهوشیار، ابتدا ارزیابی اولیه انجام می‌گیرد که به ترتیب شامل مراحل زیر است:

### ۱) تشخیص وضعیت هوشیاری

در این مرحله با صدا کردن و ضربه زدن به شانه‌های مصدوم میزان هوشیاری فرد را کنترل و در صورت عدم پاسخ دهی مرحله بعد اقدام شود.

### ۲) درخواست کمک

در این مرحله جهت تماس با مرکز اورژانس و درخواست کمک‌های پیشرفته‌تر، توسط خود یا اطرافیان باید سریعاً اقدام شود.

### ۳) کنترل تنفس

مدت زمان این مرحله مجموعاً می‌بایست کمتر از ۱۰ ثانیه صورت پذیرد که در ابتدا ضمن کنار زدن لباس از روی سینه مصدوم، طی چند لحظه توقف کوتاه با مشاهده‌ی حرکات قفسه‌ی سینه و شکم اقدام به تشخیص وجود یا عدم وجود تنفس نمایید. در صورتی که تشخیص دادید فرد بی‌هوش تنفس طبیعی دارد او را در حالت بهبودی (Recovery position) قرار دهید تا همچنان راه تنفسی او باز مانده و در صورت استفراغ، مواد تهوع داخل مجرای تنفسی نشود.



در صورت تشخیص عدم وجود تنفس یا داشتن تنفس غیرطبیعی (تنفس‌های بریده gasping) مرحله بعد اقدام شود.



#### ۴) انجام اقدامات CAB

##### الف) برقراری مجدد گردش خون (Circulation (C

برای فرد بیهوشی که به تحریکات صوتی و لمسی شما پاسخ نمی‌دهد و پس از مشاهده‌ی دقیق قفسه‌ی سینه وی مطمئن شدید که تنفس طبیعی ندارد، می‌بایست بلافاصله ماساژ قلبی (فشرده‌گی قفسه سینه) را آغاز کرد.

تعریف ماساژ قلبی (فشرده‌گی قفسه سینه):

ماساژ قلبی (فشرده‌گی قفسه سینه) شامل به کار گیری فشار منظم و ریتمیک (آهنگین) در وسط قفسه سینه (حدوداً ۱/۳ تحتانی جناغ سینه) بدون ایجاد

ضربه است و هدف از ماساژ قلبی و فشردن سینه به جریان انداختن خون در عروق خونی است گردش جریان خون حاصل از ماساژ قلبی سریع و با عمق مناسب، می‌تواند اکسیژن ناچیز ولی کافی مورد نیاز سلول‌های مغز و قلب را تأمین کند.

##### روش انجام ماساژ خارجی قلب برای بزرگسالان

ابتدا روی دو زانوی خود با فاصله مناسب در یک طرف کنار بازوی بیمار دچار ایست قلبی - تنفسی (حدوداً به اندازه پنج انگشت بسته دست) قرار بگیرید و با توجه به اینکه به طور کاملاً افقی به روی مصدوم خم شده‌اید پاشنه یک دست خود را در ناحیه مرکز قفسه‌ی سینه (۱/۳ تحتانی جناغ) بگذارید. سپس دست دیگر خود را روی آن قرار دهید. در این حالت بازوهای شما به صورت کاملاً عمود بر روی قفسه سینه بیمار واقع شده و با وارد آوردن فشاری به طور ثابت و منظم ب روی قفسه سینه بدون اینکه دستانتان از ناحیه آرنج خم شوند، حفرات قلب در یک زمان از خون خالی و با قطع فشار از روی سینه این حفرات مجدداً پر از خون می‌شوند. فشار وارده بایستی به طور مستمر روبه بالا و پایین (پیستون وار)، روان، عمیق (حداقل پنج سانتیمتر) و سریع باشد.

ماساژ قفسه‌ی سینه حیاتی‌ترین و مهمترین جزء CPR است. ماساژ قفسه‌ی سینه باید با قدرت انجام شود و اولین اقدامی باشد که در CPR بزرگسالان شروع می‌شود و فشردن محکم و سریع قفسه‌ی سینه از ویژگی‌های یک ماساژ مؤثر است.

### نکات مهم در مورد ماساژ قلبی



۱. حتماً بیمار را روی یک سطح صاف و محکم قرار دهید.
۲. هنگام ماساژ از وزن نیم تنه فوقانی خود برای وارد کردن فشار روی قفسه‌ی سینه استفاده کنید. برای انجام این عمل کافیست که به نرمی از انقباض عضلات ناحیه لگن و کمر خود استفاده کنید (در این وضعیت تنها مفصل لگن متحرک خواهد بود).
۳. هنگام ماساژ تلاش کنید انگشتان شما بدن بیمار را لمس نکنند چون باعث اتلاف نیروی وارده شده در سطح قفسه سینه خواهد شد.
۴. از انقباض ناگهانی عضلات کتف و بازو جداً خودداری کنید تا فشار وارده تبدیل به ضربه نشود.
۵. مراقب باشید که قفسه سینه پس از هر بار فشار بدون اینکه دستانتان از آن جدا شود، بالا آمده و به حالت اول برگردد.
۶. قفسه سینه پس از هر بار فشار بدون اینکه دستانتان از آن جدا شود، بالا آمده و به حالت اول برگردد.
۷. با بهانه کنترل نبض بین ماساژها وقفه نیندازید.
۸. عمق هر ماساژ حداقل ۵ سانتیمتر باشد.
۹. نسبت تعداد ماساژ به تعداد تنفس مصنوعی در عملیات یک نفره CPR برای تمام بیماران از اطفال تا بزرگسال (به جز نوزادان) برابر با ۳۰ به ۲ است.
۱۰. ماساژ قلبی با سرعت حداقل ۱۰۰ بار در دقیقه باید انجام شود (منظور این است که در زمان کمتر از ۸۰ ثانیه باید تعداد ۴ دور ماساژ توأم با تنفس مصنوعی را اجرا کرد).

### ب) باز کردن راه هوایی (Airway (A

در مصدومین غیر هوشیار زبان به انتهای حلق افتاده و باعث بسته شدن مجرای تنفسی می‌شود پس از انجام ماساژ به طرف سر مصدوم مایل شوید و پس از باز کردن دهان و نگاه کردن درون آن و اطمینان از عدم وجود جسم خارجی، با استفاده از روش سر عقب چانه بالا (Head tilt/ Chin lift) یک دست خود را روی پیشانی او قرار دهید و نوک انگشتان دست دیگر را زیر چانه بیمار گذاشته و به طور همزمان پیشانی را به آرامی عقب ببرید و چانه را بالا بیاورید و با انگشتان شست و اشاره همان دست که پیشانی را عقب نگه داشته است، دو حفره‌ی بینی را به طور کامل فشرده و مسدود کرده، سپس اقدام به انجام تنفس مصنوعی به بیمار کنید.

اما در صورت وجود جسم خارجی در دهان با استفاده از یک یا دو انگشت از یک سمت دهان آن جسم را به طریق جارو کردن، خارج کنید و در صورتی که مواد استفراغ یا خون در دهان وجود داشت سر او را به یک طرف خم کرده تا مایع





خارج شود و با یک انگشت که به دور آن دستمالی پیچیده‌اید دهان را پاک کنید و پس از آن اقدام به روش سر عقب چانه بالا و گرفتن بینی و سپس تنفس مصنوعی را آغاز کنید.

### ج) برقراری مجدد تنفس (Birthing(B

تنفس مصنوعی را می‌توان به چهار طریق برای گروه‌های سنی متفاوت انجام داد:

- ۱- تنفس مصنوعی دهان به دهان
  - ۲- تنفس مصنوعی دهان به بینی
  - ۳- تنفس مصنوعی دهان به ماسک
  - ۴- دهان به دهان و بینی (فقط برای نوزادان)
- روش‌های بازکردن راه هوایی در خفگی‌ها



چنانچه با فرد هوشیاری مواجه شدید که به واسطه ورود جسم خارجی به داخل مجرای تنفسی‌اش دچار خفگی شده است قبل از اینکه بی‌هوش شود می‌توانید به سه طریق زیر به وی کمک کنید. لازم به ذکر است در صورتی که در حین هر کدام از مراحل زیر، فرد بی‌هوش شود، می‌بایست ضمن حمایت مصدوم، از اصابت سر او به زمین جلوگیری و در صورت لزوم CPR را شروع کنید:



#### ۱) تشویق مصدوم به سرفه‌های مکرر:

در طریق اول ابتدا ضمن آرامش دادن به مصدوم او را ایستاده نگه دارید و وادار به سرفه‌های عمیق و پشت سرهم کنید اگر جسم خارجی کوچک و در ابتدای حلق یا حنجره باشد با سرفه کردن پس از اندک زمانی به بیرون از دهان پرتاب خواهد شد، در غیر این صورت بدون درنگ باید به طریق دیگر عمل کنید.



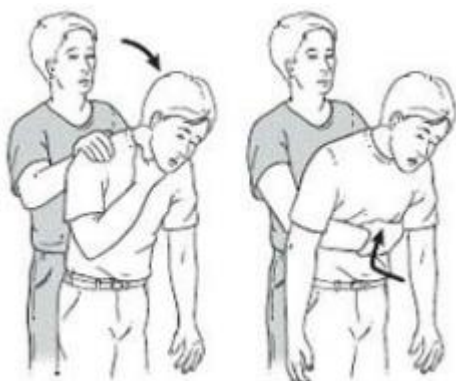
#### ۲) ضربه زدن به پشت:

در صورتی که از طریق روش اول، انسداد راه هوایی بر طرف نشود، مصدوم را به سمت جلو خم و ساعد یک دست خودتان را در جلو قفسه سینه وی قرار دهید و با کف دست دیگرتان ۴ تا ۵ بار بین دو کتف او ضربه بزنید.



فرد بزرگسال را می‌توان ایستاده نگه داشت و کودک را روی زانوهای خود خم کرد که در این صورت لزومی برای قرار دادن دست در جلو قفسه سینه است. مراقب باشید شدت ضربه بیش از توان تحمل ستون فقرات و قفسه سینه مصدوم نباشد. در صورت لزوم این عمل را در چند مرحله تکرار کنید و چنانچه خروج جسم خارجی را مشاهده نکردید و انسداد همچنان ادامه داشت از طریق روش سوم عمل کنید.

#### ۳) استفاده از روش هایملیخ:



در این روش کمک دهنده پشت سر مصدوم قرار می‌گیرد و دو دست خود را از زیر بغل او می‌گذرانند، سپس یک دست خود را مشت و از سمت انگشت شست (سطح کناری مشت) آن را پایین‌تر از زائده خنجری قرار می‌دهد و با دست دیگر دست مشت شده را می‌گیرد و به سمت داخل و بالا فشار وارد می‌آورد. مراقب باشید این فشار به صورت ضربه ناگهانی نباشد. این مانور برای افراد کمتر از یکسال ممنوع است و برای افراد چاق و خانم‌های باردار از فشار در ناحیه قفسه سینه استفاده می‌شود.

## حمایت حیاتی پایه

حمایت حیاتی پایه یا احیای قلبی ریوی (CPR) شامل تنفس مصنوعی و ماساژ قلبی است که توسط یک یا دو نفر کمک دهنده انجام می‌گیرد.

### حمایت حیاتی پایه براساس پروتکل جهانی ۲۰۱۰

- ۱- چه زمانی (CPR) شروع می‌شود: آسیب دیده بدون پاسخ (غیر هوشیار) \_ آسیب دیده فاقد تنفس \_ آسیب دیده دارای تنفس غیرنرمال و عادی.  
گروه‌های درمانی و تکنسین‌های مربوطه می‌توانند نبض را حداکثر برای ۱۰ ثانیه کنترل کرده و سپس اقدام کنند و این دستور برای کمک دهندگان غیرمتخصص نیست.
- ۲- مراحل انجام احیای قلبی ریوی: کمک دهندگان باید ابتدا سریعاً ماساژ قلبی را شروع کنند (CAB)
- ۳- سرعت ماساژ قلبی: حداقل ۱۰۰ بار در دقیقه
- ۴- بازگشت قفسه سینه: بعد از هر ماساژ اجازه بازگشت به قفسه سینه داده شود.
- ۵- بازکردن راه هوایی: برای آسیب دیده غیر نخاعی از مانور سر عقب، چانه بالا استفاده شود.
- ۶- عمق ماساژ قلبی: کمتر از یک سال حدود ۴ سانتیمتر - یک تا هشت سال حدود ۵ سانتیمتر - بزرگ‌تر از هشت سال حداقل ۵ سانتیمتر
- ۷- محل ماساژ قلبی: کمتر از یک سال زیرخطی که دو سینه را با هم وصل می‌کند- بزرگ‌تر از یک سال نیمه تحتانی جناغ سینه
- ۸- روش ماساژ قلبی: کمتر از یک سال در احیای یک نفره دو انگشت و در احیای دو نفره دو شست دست- یک تا هشت سال یک یا دو پاشنه دست با توجه به جثه آسیب دیده- بزرگ‌تر از هشت سال دو پاشنه دست که بر روی یکدیگر قرار می‌گیرد.
- ۹- نسبت ماساژ به تنفس مصنوعی: کمتر از هشت سال یک نفره ۳۰ به ۲ و دو نفره ۱۵ به ۲ بزرگ‌تر از هشت سال یک نفره یا دو نفره ۳۰ به ۲
- ۱۰- جابجایی کمک دهندگان: بعد از هر ۵ سیکل احیای قلبی ریوی (۲ دقیقه) کمک دهندگان جابجا می‌شوند.
- ۱۱- کمک دهنده آموزش ندیده و کمک دهنده آموزش دیده‌ای که نمی‌تواند تنفس مصنوعی دهد باید فقط ماساژ قلبی دهند و آسیب دیده را رها نکنند.



## ارزیابی ثانویه

ارزیابی ثانویه شامل مصاحبه با آسیب دیده برای گرفتن شرح حال - معاینه علایم حیاتی - معاینه فیزیکی سرتاپا است.

### مصاحبه و گرفتن شرح حال

از آسیب دیده هوشیار (اسم، جنس، سن، آدرس، غذا و داروی مصرف شده) سوال می‌شود و نبض و تنفس آسیب دیده غیرهوشیار کنترل می‌شود و در صورت نیاز اقدامات احیای قلبی ریوی انجام می‌گیرد در صورت داشتن وقت کافی برای گرفتن شرح حال از دو روش SAMPLE و PAIN استفاده کرد.

گرفتن شرح حال با استفاده از روش SAMPLE (نمونه)

Symptoms نشانه‌های بیماری

Allergies حساسیت و آلرژی

Medication داروهای مصرف شده

Preexisting Illnesses بیماری‌های قبلی

Last Food آخرین غذای خورده شده

Events prior to the Injury حوادث قبل از آسیب

گرفتن شرح حال با استفاده از روش PAIN (درد)

این روش برای کسانی است که درد دارند.

Pain Period مدت زمان درد

Area مکان درد

Intensity شدت درد

Nullify علت از بین رفتن درد

### معاینه علایم حیاتی

pulse نبض

Temperature درجه حرارت



## تنفس Respiration

### فشار خون Blood Pressure

#### نبض

عبور خون داخل سرخرگ باعث ضربه‌هایی به دیواره رگ می‌شود که به آن نبض می‌گویند. نبض در نقاط زیر قابل اندازه‌گیری است:

- ۱- مچ دست (سرخرگ زندزبرین یا رادیال)
- ۲- گردن (سرخرگ لامی یا کاروتید)
- ۳- کشاله ران (سرخرگ لامی یا فمورال)
- ۴- برای نوزادان (در بازو یا براکیال)

#### تعداد طبیعی نبض به طور متوسط

- ۱- نوزادان تا یک سال ۱۴۰-۱۰۰ بار در دقیقه است
- ۲- کودکان یک تا هشت سال ۱۲۰-۹۰ بار در دقیقه است
- ۳- افراد بالغ ۱۰۰-۶۰ بار در دقیقه است

#### فشار خون

برخورد خون به دیواره سرخرگ در هر انقباض عضله قلب را فشار خون می‌گویند. فشار خون به عوامل زیر بستگی دارد:

- ۱- سن
- ۲- جنس
- ۳- وزن
- ۴- حالات و هیجانات روحی

#### مقدار طبیعی فشار خون

- ۱- نوزادان تا یک سال ۷۰ بر ۵۰ میلی متر جیوه است
- ۲- کودکان یک تا هشت سال ۱۲۰ بر ۸۰ میلی متر جیوه است
- ۳- افراد بالغ تا ۱۴۰ بر ۹۰ میلی متر جیوه است

فشار خون به صورت عدد کسری یادداشت می‌شود. ماکزیمم یا سیستولیک در صورت کسر و مینیمم یا دیاستولیک در مخرج کسر نوشته می‌شود.

#### درجه حرارت

دمای طبیعی بدن (۳۶/۵-۳۷/۵) درجه سانتیگراد یا (۹۷-۹۹) درجه فارنهایت است. دمای بدن در شرایط زیر تغییر می‌کند:

- ۱- در بیماری‌های عفونی، گرم‌زدگی، ورزش و فعالیت‌های سنگین بدنی دمای بدن افزایش می‌یابد.

۲- در سوء تغذیه، شوک و خونریزی دمای بدن کاهش می‌یابد.  
توجه: برای بیماران روانی، کسانی که مشکل تنفسی دارند و در دهان و زبان آنها زخم وجود داشته باشد و یا جراحی فک دارند از تب سنج دهانی استفاده نمی‌شود.

### تنفس

- ۱- عمل وارد شدن هوا به داخل شش‌ها و خارج کردن آن را تنفس می‌گویند.  
تعداد تنفس:
    - ۱- نوزادان تا یک سال ۲۵-۵۰ بار در دقیقه است.
    - ۲- کودکان یک تا هشت سال ۱۵-۳۰ بار در دقیقه است.
    - ۳- افراد بالغ ۱۲-۲۰ بار در دقیقه است.
- نکات قابل توجه در بررسی وضعیت تنفسی

- ۱- تعداد تنفس
- ۲- نظم تنفس
- ۳- عمق تنفس
- ۴- تلاش و صدای

### مشاهده فیزیکی سرتاپا

برای مشاهده سرتاپا از مقیاس (DOTS) استفاده می‌شود.

Deformity تغییر شکل در اندام

Open Wound زخم باز

Tenderness حساسیت به لمس

Swelling التهاب

مشاهده فیزیکی سر و گردن

- ۱- کنترل DOTS
  - ۲- کنترل خروج خون یا خونابه از گوش و بینی
  - ۳- کنترل خروج خون از دهان
  - ۴- کنترل کبودی در سر
- مشاهده فیزیکی چشم

مردمک چشم را با توجه به معیار (PEARL) بررسی می‌کنند



مردمک‌ها باید Pupils

مساوی Equal

و And

گرد Round

به اندازه نقطه Regular size

و به نور واکنش داشته باشند Light react

۱- مردمک تنگ نشانه مسمومیت با مواد مخدر یا ضربه مغزی است.

۲- مردمک گشاد نشانه ضربه مغزی یا شوک است.

۳- مردمک‌های نابرابر نشانه سکته مغزی است.

مشاهده فیزیکی قفسه سینه

۱- کنترل DOTS

۲- کنترل شکستگی

۳- کنترل کوفتگی

۴- کنترل پارگی

۵- کنترل اجسام فرورفته

مشاهده فیزیکی شکم

۱- کنترل DOTS

۲- کنترل خونریزی

۳- کنترل درد

۴- فشار دادن به محل در صورت هوشیاری

مشاهده فیزیکی لگن

۱- کنترل DOTS

۲- کنترل شکستگی

۳- حرکت دادن مفصل‌های لگن (هیپ) به طرف پایین

مشاهده فیزیکی اندام‌ها (دست و پا)

۱- کنترل DOTS

۲- کنترل جریان خون

۳- کنترل حرکت

۴- کنترل درد حسی (نیشگون گرفتن)

۵- کنترل قدرت فشار (فشار دست با دست یا پا)



### مشاهده فیزیکی قسمت پستی و مهره‌ها

۱- کنترل DOTS

۲- کنترل فلج چهار اندام

۳- کنترل فلج یک دست و یک پا در یک سمت بدن

### مشاهده فیزیکی پوست

رنگ پوست به مقدار خون و رنگدانه‌هایی که در ضخامت پوست قرار دارند بستگی دارد.

۱- در شوک، غش و حمله قلبی رنگ پوست سفید (روشن‌تر) می‌شود.

۲- در خفگی و بعضی از مسمومیت‌ها رنگ پوست تیره می‌شود.

۳- در گرما زدگی رنگ پوست سفید قرمز می‌شود.

۴- در یرقان رنگ پوست زرد می‌شود و پوست سیاه پوستان از طریق مخاط دهان و بستر ناخن و پلک چشم بررسی می‌شود.

### بررسی هوشیاری

هوشیاری را با توجه به معیار (AVPU) بررسی می‌کنند.

۱- هوشیار Alert

چشم‌ها خود به خود باز است- نسبت به محیط آگاه است- به تحریک پاسخ سریع می‌دهد.

۲- پاسخ به تحریک کلامی Verbal stimulus

چشم‌ها خود به خود باز نیست- در مقابل پاسخ معنی دار می‌دهد

۳- پاسخ به درد respond to Pain

چشم‌ها خود به خود بسته است- به سؤالات پاسخ نمی‌دهد- به درد حساس است (فشار به نرمه گوش، پایین استخوان بالای چشم، عضلات گردن)

۴- عدم واکنش Unresponsive

۵- اغماء کامل

### کنترل عکس العمل‌های حسی- حرکتی

۱- حرکت ارادی انجام نمی‌دهد و در اغما نیست، نشانه فلج است.

۲- صورت و یک سمت بدن حرکت ندارد نشانه سکته مغزی یا آسیب در سر است.

۳- دست‌ها و پاها حرکت نمی‌کنند نشانه آسیب نخاعی در گردن است.

۴- دست‌ها بدون پاها حرکت می‌کنند نشانه آسیب نخاعی در پایین‌تر از گردن است.

### خونریزی

ساختمان دستگاه گردش خون شامل قسمت‌های زیر است:

الف) خون

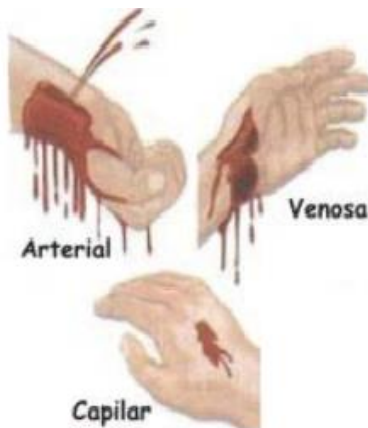
ب) قلب

ج) رگ‌ها که سه نوع است:

۱- سرخرگ (شریان)

۲- سیاهرگ (ورید)

۳- مویرگ‌ها



## انواع خونریزی

### ۱- خونریزی داخلی

الف- خونریزی داخلی آشکار= در جمجمه، نای و شش‌ها، مری و معده و روده‌ها، کلیه و مثانه و بین بافت‌ها رخ می‌دهد.

ب- خونریزی داخلی غیر آشکار= در کبد، طحال، داخل حفره‌ی شکمی، داخل پرده جنب، پارگی بافت در شکستگی استخوان رخ می‌دهد.



### ۲- خونریزی خارجی

الف- شریانی (سرخرگی)

ب- وریدی (سیاهرگی)

ج- مویرگی

### علامه‌های خونریزی داخلی

- ۱- رنگ پریدگی پوست
- ۲- نبض ضعیف و تند
- ۳- تنفس سریع و سطحی
- ۴- پوست سرد و مرطوب
- ۵- فشار خون پایین
- ۶- احساس تشنگی فراوان
- ۷- تهوع، استفراغ و درد شکم
- ۸- خواب آلودگی، کاهش هوشیاری و تاری دید

## کمک‌های اولیه در خونریزی داخلی

- ۱- لباس‌های تنگ را آزاد کنید.



- ۲- از بسته شدن راه هوایی جلوگیری کنید.
- ۳- علایم حیاتی و سطح هوشیاری را هر ۱۰ دقیقه یکبار کنترل کنید.
- ۴- در صورت لزوم شوک را کنترل کنید.
- ۵- در صورت استفراغ او را در وضعیت مناسب قرار دهید.
- ۶- از خوردن و آشامیدن او خودداری کنید.
- ۷- او را سریعاً به مرکز درمانی برسانید.

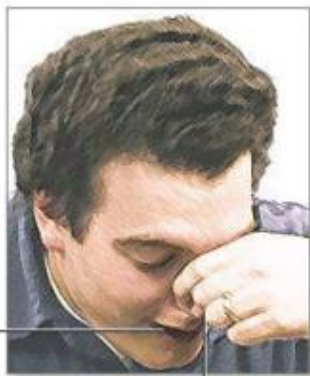
### خونریزی‌های خارجی

- ۱- شریانی (سرخرگی): خون به صورت سریع، جهنده و منقطع و با رنگ روشن خارج می‌شود.
- ۲- وریدی (سیاهرگی): خون به صورت آرام، غیرجهنده و ممتد و با رنگ تیره خارج می‌شود.
- ۳- مویرگی: خونریزی ضعیفی است که خطر اصلی آن عفونت است.

### کمک‌های اولیه در خونریزی‌های خارجی

- ۱- فشار مستقیم (زخم‌هایی کوچک)
- ۲- فشار به وسیله گاز استریل (زخم‌های مانند زخم چاقو)
- ۳- ارتفاع دادن دست یا پا
- ۴- استفاده از نقاط فشار (سرخرگ گیجگاهی، سرخرگ گلیوی (کاروتید)، بازو، کشاله ران، مچ دست، مچ پا) با توجه به محل خونریزی رگ مورد نظر را جهت کم کردن جریان خون در محل آسیب فشار می‌دهیم.

### اقدامات کلی در خونریزی‌ها



Breath through mouth Pinch nostrils



Sit and lean forward slightly

- ۱- مشخص کردن محل خونریزی
- ۲- مشخص کردن نوع خونریزی
- ۳- آزاد کردن لباس‌های بیمار
- ۴- کنترل خونریزی
- ۵- سرعت عمل در بستن محل خونریزی
- ۶- برنداشتن لخته خون
- ۷- کنترل سایر صدمات
- ۸- کنترل وضعیت تنفسی و ضربان قلب
- ۹- استفاده از کمپرس سرد در اطراف زخم برای جلوگیری از خونریزی حداکثر ۲۰ دقیقه.

### خونریزی بینی:

### علل خونریزی بینی

- ۱- راه رفتن زیر آفتاب داغ
- ۲- بالا رفتن ناگهانی فشار خون

۳- خراش و خشکی مخاط بینی

۴- بعضی بیماری‌ها مانند بیماری‌های خونی و عفونی

### کمک‌های اولیه در خونریزی بینی

- ۱- بیمار را به حالت طبیعی می‌نشانیم و سر او را کمی به جلو خم می‌کنیم.
- ۲- از فشار جانبی روی بینی به مدت ۵ دقیقه استفاده می‌کنیم.
- ۳- از کمپرس سرد روی پیشانی و جلوی سر استفاده شود.
- ۴- می‌توانیم مقداری باند را به سرم فیزیولوژی آغشته کنیم و در سوراخ بینی قرار دهیم.
- ۵- در خونریزی‌های مکرر کودکان و شدید فرد را سریعاً به مرکز درمانی برسانید.

## مسمومیت‌ها

### تعریف سم

هر ماده‌ای که ورودش به بدن یا تماس آن با پوست موجب اختلال در سلامتی شود سم نام دارد.

### تعریف مسمومیت

اختلال و آسیب‌هایی که به وسیله سم به طور تصادفی یا اختیاری به وجود می‌آید را مسمومیت می‌گویند.

### راه‌های ورود سم به بدن

- ۱- دستگاه گوارش
- ۲- دستگاه تنفسی
- ۳- جذب پوست
- ۴- تزریق

### اصول کلی در برخورد با مسمومیت

- ۱- شناخت سم (از بوی دهان، رنگ استفراغ و...)
  - ۲- رقیق کردن سم (با هر نوشیدنی در دسترس مخصوصاً آب و شیر)
  - ۳- خارج کردن سم (ایجاد تهوع و استفراغ)
- تذکر: در مسمومیت‌های ناشی از مواد نفتی و اسیدی و بازی و همچنین در حمله قلبی، خواب‌آلودگی، بی‌هوشی و بارداری مسموم را وادار به استفراغ نکنید.

## مسمومیت‌های گوارشی

### عوامل مسمومیت گوارشی

- ۱- مسمومیت‌های غذایی
- ۲- مسمومیت‌های مواد شیمیایی
- ۳- مسمومیت‌های دارویی



۴- مسمومیت های مواد نفتی

۵- مسمومیت های گیاهان سمی

۶- سموم بسته بندی شده و آماده

علامت: تهوع، استفراغ، اسهال، تغییر وضعیت هوشیاری، کرامپ شکمی، سوختگی اطراف دهان، مشکل تنفسی، تغییر سرعت ضربان قلب، تغییر فشار خون، مردمک باز یا بسته، پوست گرم و خشک یا خنک و مرطوب

### کمک های اولیه در مسمومیت های گوارشی

اگر مسموم هوشیار باشد کارهای زیر را انجام می دهیم در غیر این صورت سریعاً او را به مرکز درمانی منتقل می کنیم.

۱- باز کردن راه های تنفسی و اطمینان از ضربان قلب و برقراری تنفس

۲- رقیق کردن سم به وسیله نوشاندن آب یا شیر و امثال آنها (رقیق کردن در مسمومیت دارویی باید با شناخت دارو باشد)

۳- خارج کردن سم به وسیله استفراغ به جز در موارد اعلام شده در تذکر

۴- جلوگیری از آسپیره استفراغ (مکش به داخل ریه)

۵- انتقال به مرکز درمانی

### مسمومیت های تنفسی

#### عوامل مسمومیت های تنفسی

۱- مونواکسید کربن و دی اکسید کربن (گاز زغال)

۲- آمونیاک، کلر و دی اکسید گوگرد

۳- بی هوش کننده ها

۴- گازهای جنگی (شیمیایی)

۵- بخار ناشی از مایعات فرار (مانند بنزین، نفت و رنگ و ...)

۶- حلال های مورد استفاده در پاک کننده رنگ ها و چربی

علامت: تنفس دشوار، درد قفسه سینه، سرفه، گرفتگی صدا، سرگیجه، سردرد، تشنج، تهوع، استفراغ، سوختگی موی بینی، دوده و خلط در گلو، سوختگی دهانی یا حلقی، سیانوز

### کمک های اولیه در مسمومیت های تنفسی

۱- دور کردن مسموم از محل سم

۲- برقراری و کنترل تنفس

۳- شل کردن لباس های تنگ

۴- انتقال به مرکز درمانی

یادآوری: حفاظت شخصی امدادگر در محیط آلوده به گازهای سمی باید مورد توجه قرار گیرد.

### مسمومیت های تماسی (جذبی)

تعریف مسمومیت‌های تماسی: هر چیز که در تماس با بدن ایجاد مشکل و ضایعه کند.

عوامل مسمومیت‌های تماسی: حشره‌کش‌ها، مواد شیمیایی و بعضی از گیاهان

علائم: وجود مایع یا پودر روی پوست، سوختگی، خارش، قرمزی، تورم، تاول، احتمال درد، راش

### کمک‌های اولیه در مسمومیت‌های تماسی

۱- شناخت سم

۲- دور کردن مسموم از منبع سم

۳- شستشوی در آب فراوان جاری با فشار

۴- خارج کردن لباس‌های آلوده

۵- انتقال به مرکزی درمانی

توجه: در صورتی که روی بدن آسیب دیده مواد خشک دیده شود، ابتدا پودر را با برس پاک کنید و سپس فرد را شستشو دهید.

### مسمومیت‌های تزریقی

به وسیله نیش حیوانات گزنده مخصوصاً خزندگان مانند مار و عقرب فرد مسموم می‌شود.

### مارگزیدگی

#### مشخصات مارهای سمی

۱- سر مثلثی پوشیده از پولک ریز

۲- دارای حفره بین چشم و بینی

۳- مردمک بیضی شکل

۴- طول نسبتاً کوتاه

۵- دارای دو عدد دندان پیشین

علائم مارگزیدگی: با توجه به نوع مار و مقدار سم یکسان نیست. ضعف، سرگیجه، لرز، تهوع، استفراغ، تب، درد، ورم،

تنفس دشوار، تغییر مردمک، قرمزی پوست، فلج، وجود یک یا دو سوراخ در محل گزیدگی

### کمک‌های اولیه در مارگزیدگی

۱- ایجاد آرامش و خارج کردن ساعت، النگو و ...

۲- جلوگیری از حرکت بی جهت مسموم

۳- بی حرکت کردن عضو گزیده شده و نگه داشتن آن، در سطح قلب

۴- شستشو با آب و صابون (وجود دستکش الزامی است)

۵- با یک باند کشی پهن اندام آسیب دیده را بانداز کنید (بانداز اندام، سرعت انتشار سم را در عضو آسیب دیده کاهش می‌دهد)



۶- عضو گزیده شده را آتل بندی و بی حرکت می‌کنیم.

۷- هرگز از تورنیکه و گارو استفاده نکنید

۸- هرگز محل گزش را برش ندهید و مک نزنید.

۹- انتقال به مرکز درمانی

### عقرب گزیدگی

#### علامه عقرب گزیدگی

۱- درد و سوزش در محل گزیدگی

۲- بی حسی عضو

۳- وجود هاله‌ی قرمز در محل گزیدگی

۴- رنگ پریدگی

۵- حالت تهوع و استفراغ

۶- تاری دید

۷- بلع دشوار

۸- بعضی از علامه مارگزیدگی

کمک‌های اولیه در عقرب گزیدگی: شستشو با آب و صابون، کنترل تنفس و انجام کمک‌های اولیه مانند مارگزیدگی است و فقط در عقرب گزیدگی عضو گزیده شده را پایین‌تر از سطح قلب قرار می‌دهیم.

### سوختگی‌ها

#### ساختمان پوست

ساختمان پوست سه لایه دارد، لایه خارجی اپیدرم، لایه میانی درم و لایه داخلی هیپودرم (زیرجلدی) نام دارد.

#### وظایف پوست

۱- به تنظیم دمای بدن کمک می‌کند.

۲- حس لامسه، گرما، سرما، فشار و درد را منتقل می‌کند.

۳- ساختمان‌های زیرین و ارگان‌های بدن را محافظت می‌کند.

۴- حفاظتی در برابر عفونت و باکتری‌ها است.

۵- به دفع بعضی مواد زائد بدن کمک می‌کند.

#### تعریف سوختگی

ضایعات وارده بر بافت‌های بدن در اثر حرارت، مواد شیمیایی، جریان برق و تشعشعات را سوختگی می‌گویند.

#### انواع سوختگی

##### ۱- سوختگی‌های حرارتی

الف- سوختگی خشک: شعله، سیگار روشن، اتوی داغ و بخاری

ب- سوختگی مرطوب: بخار، آب داغ و روغن داغ

ج- سوختگی سرد: اکسیژن مایع و نیتروژن

د- سوختگی تابشی: اشعه آفتاب و نور منعکس شده از سطوح‌های براق

## ۲- سوختگی‌های شیمیایی:

اسیده‌ها، بازها و مواد پاک کننده خانگی و صنعتی

## ۳- سوختگی‌های الکتریکی:

جریان برق الکتریسیته و رعد و برق

## عمق سوختگی

- ۱- سوختگی درجه یک (سطحی): فقط اپیدرم می‌سوزد و قرمز، دردناک، حساس و متورم می‌شود.
- ۲- سوختگی درجه دو (ضخامت نسبی): اپیدرم و قسمتی از درم می‌سوزد و دارای درد شدید و تاول است.
- ۳- سوختگی درجه سه (تمام ضخامت): تمام لایه‌های پوست می‌سوزد و مانند چرم می‌شود و فاقد درد است.

## وسعت سوختگی

برای وسعت سوختگی از قانون (۹) استفاده می‌شود.

سر و گردن ۹٪ - هر دست ۹٪ - هر پا ۱۸٪ - قسمت جلوی سینه ۱۸٪ - قسمت پشت بدن ۱۸٪ - دستگاه تناسلی ۱٪  
وسعت سوختگی در کودکان به همان نسبت بزرگسالان است فقط در ناحیه سر و گردن ۱۸٪، هر پا ۱۴٪ سطح بدن را تشکیل می‌دهد و درصدی برای دستگاه تناسلی در نظر گرفته نمی‌شود.

## مراقبت از سوختگی‌ها

- ۱- سوختگی درجه یک: عضو آسیب دیده را ۱۰ دقیقه زیر آب سرد قرارداده و انگشتر، ساعت و امثال آن را خارج می‌کنیم.
- ۲- سوختگی درجه دو: اقدامات سوختگی درجه یک انجام گرفته و عضو را بالاتر از قلب قرارداده و تاول‌ها دست نخورد.
- ۳- سوختگی درجه سه: نیاز به مراقبت سریع پزشکی دارد. باید عضو سوخته را ثابت و بی حرکت کرد و بدن را گرم نگه داشته و برای جلوگیری از شوک احتمالی، در صورت امکان پاها را بالا ببرید.

## شدت سوختگی

- ۱- سوختگی خفیف: سوختگی درجه سه کمتر از ۲٪، سوختگی درجه دو کمتر از ۱۵٪، سوختگی درجه یک کمتر از ۵۰٪
- ۲- سوختگی متوسط: سوختگی درجه سه ۲٪ تا ۱۰٪ به استثناء صورت، دست‌ها، پاها و دستگاه تنفسی - سوختگی درجه ۱۵٪ تا ۲۵٪ - سوختگی درجه دو ۲۰٪ یا بیشتر بالغین کمتر از ۵۰ سال و ۱۰٪ یا بیشتر برای افراد بزرگتر از ۵۰ سال - هر نوع سوختگی برای بالغین زیر ۵۵ سال



۳- سوختگی بحرانی: سوختگی دستگاه تنفسی و سایر تروماها- سوختگی درجه دو یا درجه سه صورت، چشم‌ها، گوش‌ها، دست‌ها، پاها و دستگاه تنفسی - سوختگی درجه سه ۱۰٪ یا بیشتر - سوختگی درجه دو ۲۵٪ یا بیشتر برای بالغین کمتر از ۵۰ سال و ۲۰٪ یا بیشتر برای افراد بزرگتر از ۵۰ سال- سوختگی همراه با شکستگی- سوختگی دور بدن مانند پا، بازو، ساق یا قفسه سینه - هر نوع سوختگی برای افراد بالاتر از ۵۵ سال

### سوختگی دهان و گلو

در اثر نوشیدن مایعات خیلی داغ، حلال‌های شیمیایی یا استنشاق بخار خیلی داغ ایجاد می‌شود.

**اقدامات لازم:** ایجاد آرامش و خارج کردن پوشش‌های دور گلو، نوشاندن آب سرد، استفاده از کمپرس سرد دور گلو و انتقال

## بانداز

### تعریف بانداز:

نواربندی نقاط آسیب دیده بدن جهت ثابت نگه داشتن پانسمان یا جلوگیری از حرکت محل آسیب، را بانداز می‌گویند.

### اهداف بانداز:

- ۱- تثبیت پانسمان روی زخم یا بستن آتل در محل آسیب
- ۲- جلوگیری از تورم و ضایعات بیشتر
- ۳- وسیله‌ای است برای ایجاد فشار مستقیم روی زخم برای کنترل خونریزی
- ۴- وسیله‌ای است برای ایجاد تکیه گاه و محدود کردن حرکت اندام آسیب دیده

### چند نکته مهم:

- ۱- نوع و پهنای باند مناسب با زخم باشد.
- ۲- بانداز خیلی محکم یا شل نباشد
- ۳- انتهای باند به وسیله چسب یا گره مربع بسته شود.
- ۴- سرد شدن، بی رنگ شدن عضو یا کبودی انتهای انگشتان و نداشتن نبض، دلیل محکم بستن باند است و باید سریعاً آزاد شود.

### انواع باند و موارد مهم استفاده از آنها:

- ۱- **باند نواری:** غالباً این نوع باند برای بستن تمام نقاط بدن کاربرد دارد و با جنس‌های متنوع و در عرض‌های مختلف وجود دارد. برای باند پیچی قسمت‌های مختلف بدن بهتر است از باندهای متناسب با آنها استفاده شود.

### انواع باند نواری:

باندهای نواری تنوع زیادی دارند، ولی در این مبحث به تعدادی از آنها که کاربرد



بیشتری داشته و در دسترس است اشاره می‌شود:

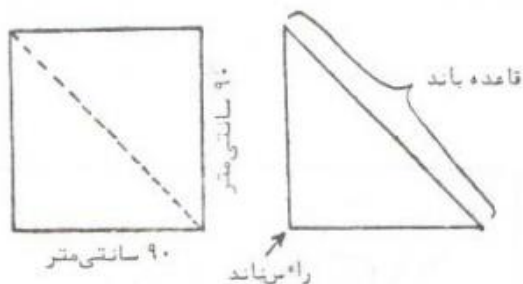
الف) باند نواری ساده: بیشترین مورد استفاده را داشته و در عرض‌های مختلفی وجود دارد.

ب) نوارهای کتانی: محکم و غیرکشی بوده، در پهنای مختلف (۲/۵، ۷/۵، ۱۰ و ۱۵ سانتی متر) و به طول ۱ متر به بالا وجود دارند.

ج) باندهای نواری کشی (الاستیکی): غالباً جهت فشردن اندام پیچ خورده و کوفتگی‌ها به کار می‌رود و دارای عرض‌های متعددی است. معمولاً روی پانسمان پوشاننده زخم قرار نمی‌گیرد، مگر آنکه جهت کاهش جریان گردش خون و یا بند آوردن خونریزی در عضو صدمه دیده مورد استفاده قرار گیرد.

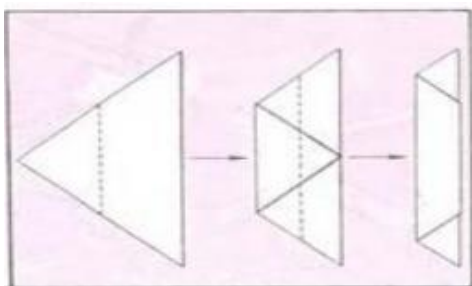


۲- **مثلثی یا سه گوش:** این نوع باند را هم می‌توان با تمامی سطح پهنای آن به کار برد و هم می‌توان به صورت نواری شده (تا شده) برای تمام نقاط بدن مورد استفاده قرار داد. معمولاً از پارچه‌ای مربع شکل از جنس کتان و یا پنبه به ابعاد ۹۰×۹۰ سانتی متر که از دو گوشه روبرو تا و برش داده می‌شود و از آن دو عدد باند مثلثی تهیه می‌شود. با دو روش از باند سه گوش استفاده می‌شود.



الف) **همانند یک نوار:** ابتدا رأس آن در وسط قاعده قرار گرفته و دوبار دیگر همین تا شدن پارچه انجام می‌شود و حالت نواری را به خود می‌گیرد و به عنوان باند تثبیت کننده عضو، بستن آتل یا به عنوان باند برای بستن پانسمان استفاده می‌شود.

ب) **شکل کاملاً باز:** بیشتر کاربرد آن، آویز کردن دست به دور گردن است.



۳- **باند सर्جی فیکس:** این نوع باند که به صورت لوله‌ای و توری شکل است تا حدودی حالت کشی دارد. روش استفاده از آن سریع و بسیار ساده است و تنها به عنوان نگهدارنده پانسمان قابل استفاده است و قدرت فشارندگی ندارد.



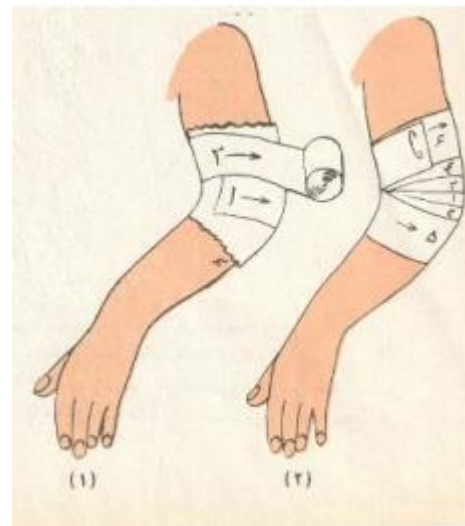
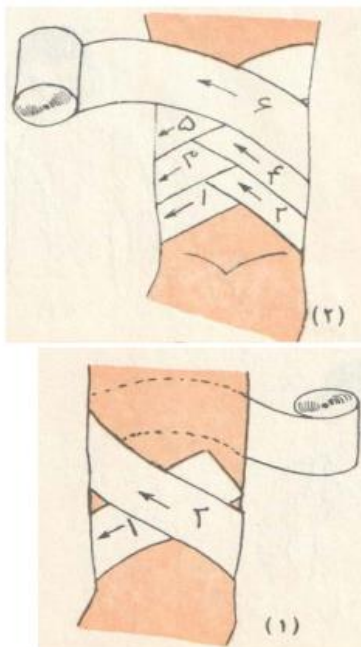


## اشکال مختلف بانداژ با استفاده از باندهای سه گوش و نواری

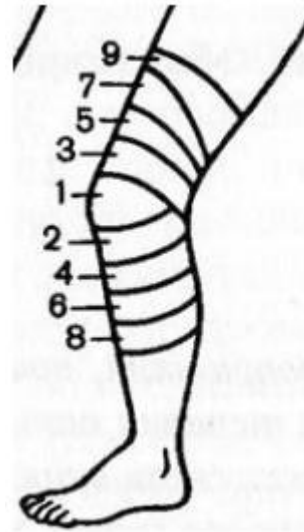
### بانداژ فوقانی بازو با باند نواری

هدف از این نوع بانداژ ابتدا تثبیت پانسمان روی زخم و سپس برای جلوگیری از لغزش و سر خوردن باند در اندام‌ها و جهت بستن آن از پایین به بالا است. برای بانداژ نواحی ساعد، ران و ساق پا نیز به همین ترتیب بسته می‌شود.

### بانداژ آرنج با باند نواری

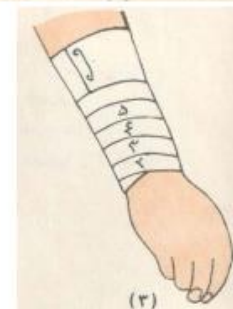


### بانداز زانو با باند نواری



با استفاده از این نوع بانداز در نواحی آرنج و زانو امکان خم شدن این دو مفصل به وجود می‌آید.

### بانداز ساعد با باند نواری

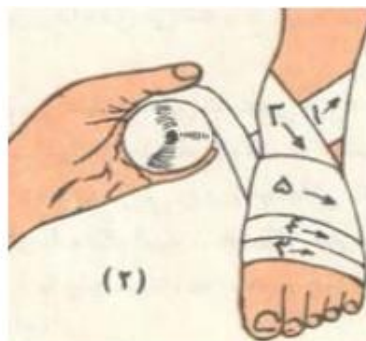


در این نوع بانداز ابتدا از پایین‌ترین ناحیه پانسمان سر باند را به صورت کاملاً مورب قرار داده و سپس به همین ترتیب به طرف بالا به دور عضو می‌پیچانیم، به طوری که در هر دور  $\frac{1}{2}$  لبه دور قبلی را بپوشاند.

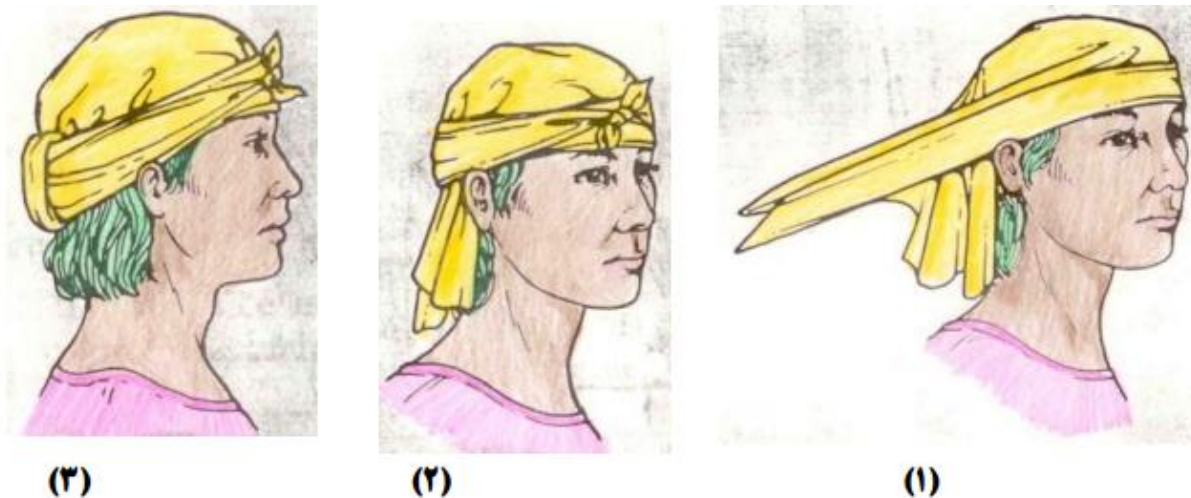
### بانداز دست با باند نواری



### بانداز پا با باند نواری

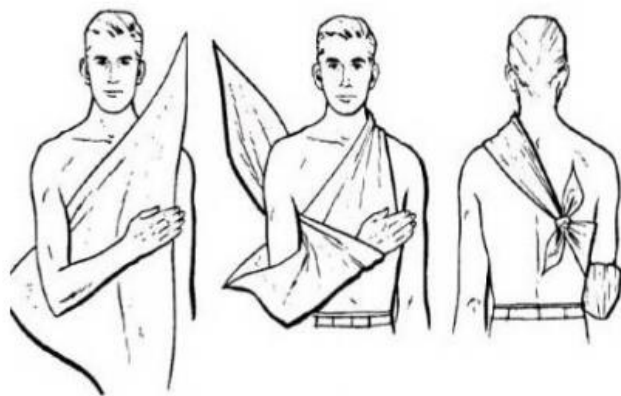


### بانداز کاسه سر با باند سه گوش



در این روش قاعده باند سه گوش را روی پیشانی قرار دهید و ۲ سانتی متر از لبه آن را به سمت بیرون برگردانید و در حالی که رأس آن در پشت گردن قرار دارد، دو گوشه آن را به سمت پشت سر ببرید و به صورت ضربدر از روی لبه‌ی رأس عبور بدهید و مجدداً آنها را به سمت جلو ببرید و روی پیشانی گره بدهید. در پایان رأس باند را باریک و مرتب کنید و به طرف روی ضربدر ببرید و آن را در بین ضربدر قرار دهید.

### بانداز ترقوه شکسته با باند سه گوش



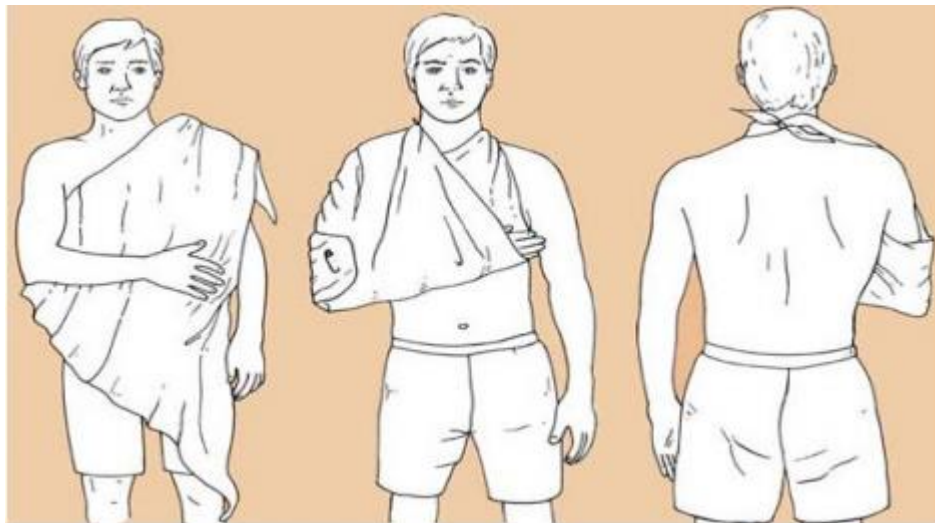
در این روش در حالی که رأس باند به سمت آرنج دست آسیب دیده قرار دارد ابتدا گوشه قاعده را روی شانه سالم بگذارید سپس بدون اینکه بازو به سمت داخل کشیده شود، ساعد را در یک زاویه ۴۵ درجه روی باند سه گوش قرار دهید و پس از آن گوشه دیگر قاعده را که در سمت پاها است. بالا بیاورید و از روی دست به سمت زیر بغل ترقوه‌ی آسیب دیده عبور دهید و در پشت گردن در سمت شانه سالم گره بزنید. سپس رأس باند را هم در

کنار آرنج گره بزنید و فاصله بین بازو و تنه را با الیاف نرم پر کنید. در انتها با استفاده از باند نواری شده‌ی دیگر و با احتیاط تمام بازوی آسیب دیده را به تنه تثبیت کنید و آن را در زیر بغل دست سالم گره بزنید. مراقب باشید گره‌ها در محلی نباشند که باعث ناراحتی مصدوم شود. انگشت‌ها را نیز جهت کنترل گ.ح.ج.<sup>۱۱</sup> در معرض دید قرار دهید.

<sup>۱۱</sup> گردش خون، حس، حرکت

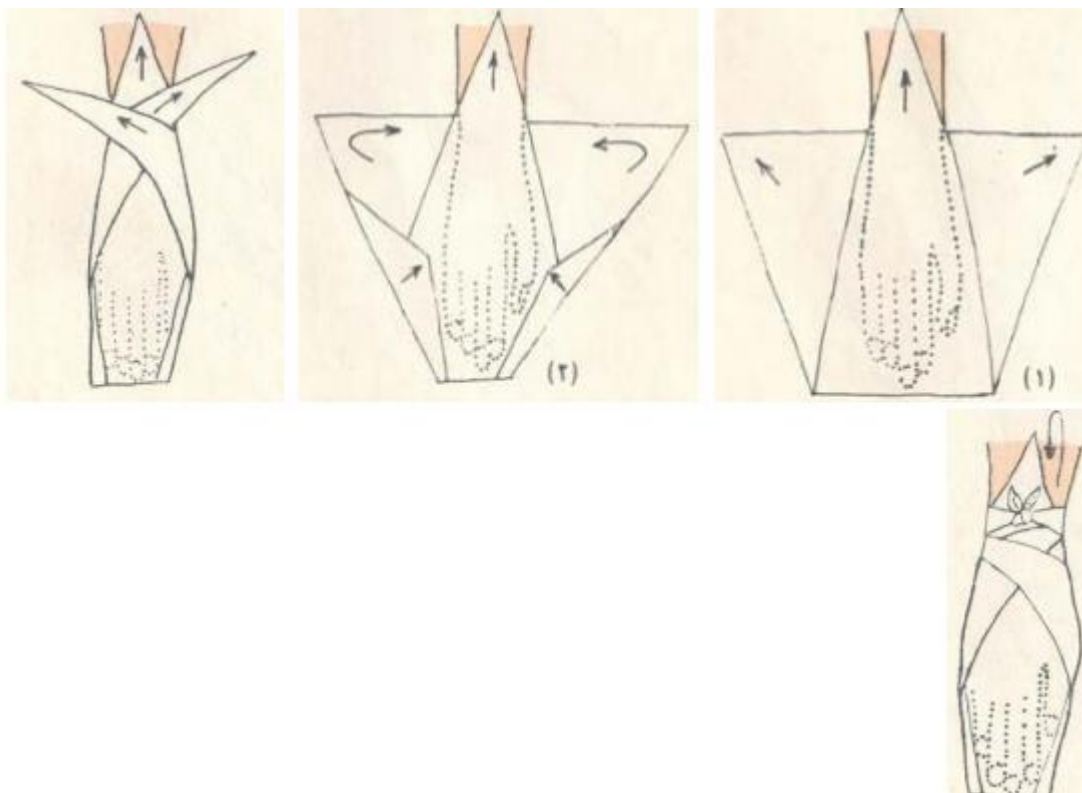


### بانداز ساعد (و بال گردن) با باند مثلثی



کاربرد این نوع بانداز برای آویز کردن بازو، آرنج، ساعد و مچ دست آسیب دیده به گردن است.

### بانداز کف دست با باند مثلثی



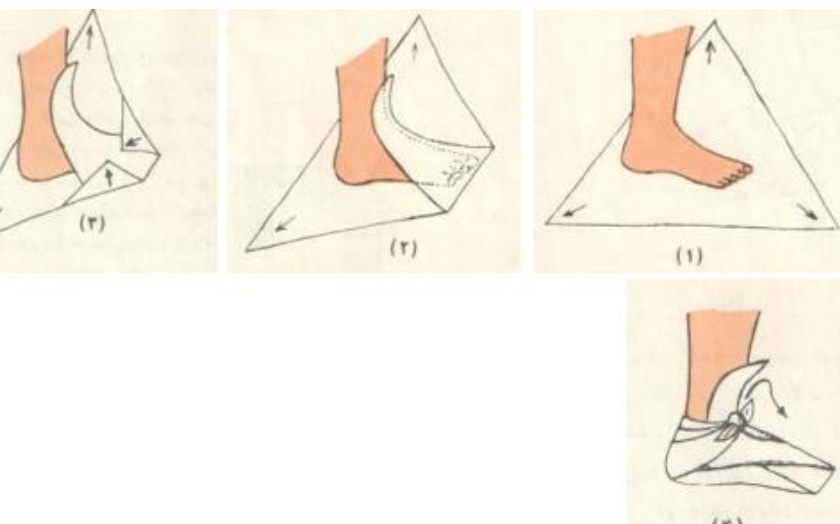
### بانداز زانو و آرنج با باند سه گوش

رأس باند سه گوش را بالای زانو یا آرنج خم شده قرار دهید و قاعده آن را که در پایین زانو یا آرنج قرار گرفته به عرض ۲ تا ۳ سانتی متر به سمت بالا دو دور تا کنید و دو گوش قاعده را به دور ساق بپیچانید و به سمت بالای زانو در جلو روی رأس باند گره بزنید و رأس باند را روی گره برگردانید. از این نوع بانداژ برای تثبیت پانسمان در روی زانو یا آرنج استفاده می‌شود و به این دو مفصل اجازه خم و راست شدن را می‌دهد.

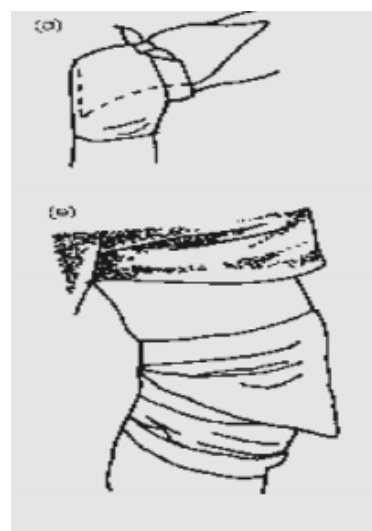
#### بانداژ پاشنه پا با باند سه گوش

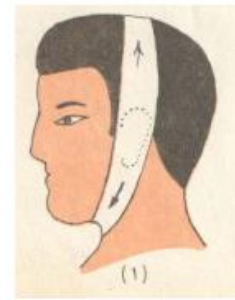


#### بانداژ کف پا با باند مثلثی

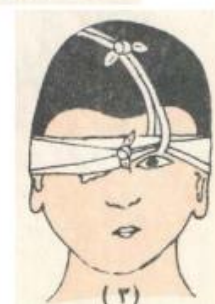
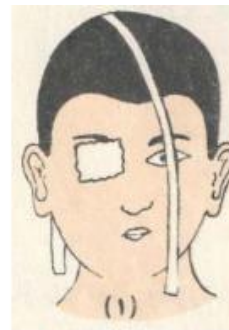


#### بانداژ گوش با باند سه گوش نواری شده



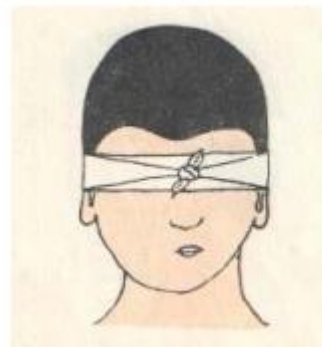


بانداز یک چشم با باند سه گوش نواری شده



بانداز دو چشم با باند سه گوش نواری شده





### کمک‌های اولیه در شکستگی‌ها و در رفتگی‌ها

بر اثر ضربه، تصادف، سقوط از ارتفاع، افتادن جسم سنگین روی استخوان ممکن است انواع شکستگی، ضربه و کوفتگی ایجاد شود. استخوان ممکن است در یک یا چند قطعه بشکند. ممکن است سر استخوان شکسته داخل بافت‌ها و عضلات بماند (شکستگی بسته) یا سر استخوان شکسته، گوشت و پوست را پاره کند و به خارج آید (شکستگی باز) در هر حالت بیمار درد دارد، محل شکستگی متورم است و بیمار از حرکت دادن آن عضو بیم دارد.

معالجه شوک، بی حرکت کردن عضو شکسته و بستن آن با تخته بند یا آتل (وسیله‌ای که برای بی حرکت کردن اندام مشکوک به شکستگی به کار برده می‌شود) به طوری که در موقع انتقال بیمار، عضو شکسته حرکت نکند و جلوگیری از خونریزی اگر وجود داشته باشد، از جمله کمک‌های اولیه در مود شکستگی‌هاست.

در مورد در رفتگی‌ها (جا به جایی استخوان یا بیرون آمدن استخوان از مفصل) نیز کمک‌های اولیه شامل اقدامات زیر است:

۱. اندام در رفته را در راحت‌ترین حالت از نظر کمک گیرنده قرار دهید برای کاستن فشار، دور و زیر اندام آسیب دیده بالش‌های مناسب قرار دهید.
۲. جای در رفتگی را با یک دستمال یا حوله یا نوار شکسته بندی ببندید تا بی حرکت بماند.
۳. نباید کوشش کنید که در رفتگی را جا بیندازید و دستکاری کنید، زیرا رگها و اعصاب ممکن است آسیب ببینند.
۴. مصدوم را به بیمارستان برسانید.

### کمک‌های اولیه در سرما زدگی

هدف از کمک‌های اولیه در سرما زدگی، حفاظت اعضای سرما زده از آسیب بیشتر است. اقدام اصلی باید گرم کردن هرچه بیشتر و سریعتر بدن و به ویژه انتهای سرمازده باشد و گام‌های مؤثر در این مورد عبارت‌اند از:

۱. سرما زده را بپوشانید و بخوابانید.
۲. سرما زده را به جایی گرم برسانید و لباس‌های خیس وی را درآورید.



۳. اگر سرمازده بهوش است به وی نوشیدنی گرم بدهید.
۴. عضو سرما زده را با قرار دادن آن در داخل آب گرم یا پیچیدن پتو یا ملافه گرم به دور آن به سرعت گرم کنید. لیکن هرگز عضو آسیب دیده را مالش ندهید.
۵. در صورت امکان از سرما زده بخواهید با حرکات آرام، عضو آسیب دیده را به تمرین وادارد و حرکت دهد.
۶. در صورت لزوم، بیمار را به مراکز درمانی انتقال دهید.

### کمک‌های اولیه در گرم‌زدگی

گرما زدگی عبارت است از نوعی واکنش بدن نسبت به گرما که با ازدیاد فوق‌العاده درجه حرارت بدن و اختلال مکانیسم تعریق مشخص می‌شود. گرما زدگی یک فوریت است که زندگی را به مخاطره می‌اندازد و باید به سرعت برای رفع آن اقدام شود. اقدامات زیر گام‌های اساسی در درمان این نوع بیماران است.

۱. مصدوم را به یک محیط خنک ببرید و لباس‌های او را از تنش خارج سازید.
۲. اگر مصدوم به هوش است او را در وضعیت نیمه خوابیده قرار دهید و سر و شانه‌هایش را به یک بالش تکیه دهید.
۳. به دور مصدوم یک ملافه خیس بپیچید و با پاشیدن آب آن را خیس نگه دارید. او را در معرض مستقیم جریان هوا قرار دهید. مثلاً به وسیله بادزدن یا روشن کردن کولر یا پنکه تا دمای بدن به حد متعارف برسد.
۴. اگر بیمار بی‌هوش است، کمک‌های اولیه لازم را آغاز و هرچه زودتر وی را به مراکز درمانی برسانید.

### کمک‌های اولیه در برق گرفتگی

سوختگی به وسیله جریان برق را برخلاف سایر سوختگی‌ها باید از خطرناک‌ترین نوع سوختگی‌ها دانست در بسیاری از موارد باعث مرگ می‌شود. بدن انسان به دلایل مختلفی هادی بسیار خوبی برای جریان برق است و در صورت عبور آن از بدن انسان، باعث صدمات فراوانی می‌شود.

به طور کلی برای سوختگی‌هایی که بر اثر جریان برق اتفاق افتاده است، در محل حادثه، کار زیادی نمی‌توان انجام داد و باید بیمار سریعاً به مراکز درمانی انتقال یابد. لیکن قبل از انتقال بهتر است به نکات زیر توجه داشته باشید:

۱. قبل از هرچیز جریان برق را قطع و مصدوم را از محل حادثه دور کنید. با گذاشتن یک تخته و کفش لاستیکی و پارچه خشک در زیر پا و پوشیدن دستکش لاستیکی، گوشه‌ای از لباس بیمار را گرفته و او را از سیم برق جدا کنید. برای این کار می‌توان از یک چوب بلندتر استفاده کرد.
۲. چون جریان برق، قلب و دستگاه تنفس را زودتر از هر قسمت دیگر بدن تحت تأثیر قرار می‌دهد، بهتر است از این جهت مراقبت لازم را به عمل آورید و در صورت لزوم تنفس مصنوعی و ماساژ قلب را اجرا کنید.
۳. لباس‌های بیمار را شل کنید، پای وی را بالاتر از تنه قرار دهید و محل سوختگی را با یک پارچه ضدعفونی خشک بپوشانید. توجه داشته باشید که سوختگی ممکن است هم در محل ورود برق و هم در محل خروج برق ظاهر شده باشد. بنابراین دو طرف آن را پانسمان کنید.
۴. پس از انتقال بیمار به مراکز درمانی، بقیه امور را به عهده پزشک معالج بگذارید.



## کمک‌های اولیه به هنگام خفگی در آب

اغلب غرق شدگی‌ها در شرایطی اتفاق می‌افتند که امکان نجات وجود دارد و نجات شخص غرق شده با انجام گام‌های اساسی زیر میسر است:

۱. با سرعت هر شیئی خارجی مثل شن‌ها را از دهان مصدوم خارج و تنفس مصنوعی را بدون معطلی شروع کنید. اگر می‌توانید این کار را در داخل آب، قبل از رساندن مصدوم به خشکی انجام دهید. اگر پایتان به زمین می‌رسد، در داخل آب با یک دست، بدن مصدوم را نگهدارید و با دست دیگر در همان حال تنفس دهان به دهان را انجام می‌دهید، سر را نگهدارید و بینی او را ببندید. اگر فاصله با خشکی نسبتاً زیاد است و پایتان به زمین نمی‌رسد، در صورتی که می‌توانید، در همان حال که او را به خشکی می‌کشانید، گاه گاهی به او نفس بدهید.
۲. هنگامی که مصدوم را به خشکی رساندید، تنفسش را آزمایش کنید و در صورت لزوم تنفس مصنوعی و ماساژ خارجی قلب را اجرا کنید.
۳. لباس‌های خیس را از تن مصدوم درآورید، بدن را پس از خشک کردن با لباس یا حوله خشک بپوشانید و بیمار را به مراکز درمانی برسانید.

## کمک‌های اولیه در صرع

بیماری صرع به علت تخلیه الکتریکی ناگهانی و بی نظم و ترتیب نوروهای مغز به وجود می‌آید و به طور آنی باعث اختلال حواس، از بین رفتن شعور و آگاهی و اکثراً با حملات تشنجی و بیهوشی همراه است. کمک‌های اولیه در مورد این گونه بیماران شامل اقدامات زیر است:

۱. اگر مصدوم را در حال به زمین خوردن مشاهده کردید او را گرفته و بخوابانید.
۲. دور مصدوم را خالی کنید و از مردم بخواهید که جمع نشوند. در صورت امکان پوشش‌های تنگ به دور گردن را شل کنید و چیز نرمی زیر سر مصدوم قرار دهید.
۳. مصدوم را از آسیب‌های ناشی از تشنج حفظ کنید.
۴. هنگامی که تشنج باز ایستاد، مصدوم را در وضعیتی قرار دهید که تنفس برای او آسان شود.
۵. هنگامی که حمله پایان یافت، آن قدر پیش او بمانید تا مطمئن شوید که کاملاً حالش خوب شده است.
۶. وقتی حال مصدوم کاملاً خوب شد به او توصیه کنید حتماً به پزشک مراجعه کند.

## بهداشت فردی

### اهمیت بهداشت فردی

بهداشت فردی علاوه بر آنکه سهم قابل توجهی در سلامتی انسان‌ها دارد، بخش مهمی از علم پیشگیری و درمان را تشکیل می‌دهد.

در بهداشت فردی مسئولیت بهداشتی هر فرد به عهده خود او خواهد بود و هر کس با رعایت آن خواهد توانست از لحاظ جسمی و روحی در وضع مناسبی قرار گیرد و وظیفه‌ای را که نسبت به خود و افراد خانواده و جامعه دارد به خوبی انجام

دهد. با اطلاع از این موارد و انتقال آنها به دانشجو معلمان می‌توانید به پیشگیری از بیماری‌ها در دانشجو معلمان کمک بزرگی کنید.

### بهداشت پوست

پیدایش آثار مختلف مانند جوش، خشکی، لک، زگیل، سوختگی، و انواع زخم‌ها می‌تواند نشانه نوعی بیماری باشد که باید به متخصص پوست مراجعه کرد.

### بهداشت ناخن:

- ۱) بهتر است ناخن‌ها را مرتب کوتاه کرد زیرا ناخن محیط مناسبی برای رشد میکروب‌ها است.
- ۲) ناخن‌ها را به شکل هلال و صاف کوتاه نکنید تا گوشه‌های آن در پوست فرو نرود.
- ۳) از تراشیدن پوست‌های اطراف ناخن با اشیای تیز خودداری کنید.
- ۴) پوست‌های اطراف ناخن را با استفاده از وازلین نرم و بدون ترک نگه دارید.
- ۵) هرگز با ناخن چیزی را بلند نکنید.
- ۶) از خلال کردن دندانها با ناخن خودداری کنید.
- ۷) عادت جویدن ناخن ناپسند و غیربهداشتی است.
- ۸) همیشه از ناخن‌ها مواظبت کنید تا ضربه‌های شدید به آنها وارد نشود.

### بهداشت مو

- ۱) بهتر است شامپو و صابون مناسب موی سر استفاده شود، و برای خشک کردن مو از مالش شدید با حوله خودداری شود.
- ۲) موها را مرتب برس زد و به مدت چند دقیقه هر روز ماساژ داد تا هوا بهتر به ریشه مو برسد.
- ۳) موی سر را به طور مرتب کوتاه کرد.
- ۴) هرگز از وسایل دیگران مانند کلاه، مقنعه، روسری، شانه و وسایل اصلاح استفاده نکرد.
- ۵) همیشه از وسایل استراحت شخصی (بالش، ملحفه و ....) استفاده کرد تا از ابتلا به بیماری‌های قارچی مو در امان ماند.
- ۶) خواب و استراحت کافی و آرامش اعصاب به دلیل اثرات مطلوب در وضع موها توصیه می‌شود.

### بهداشت چشم

- ۱) دست و صورت مرتب با آب و صابون شسته شود.
- ۲) از شستن دست و صورت در آب‌های کثیف خودداری شود.
- ۳) همیشه از وسایل شخصی مانند (حوله، دستمال و...) استفاده شود.
- ۴) در نور کافی مطالعه انجام گیرد.
- ۵) از نگاه کردن زیاد و در فاصله کم به تلویزیون و یا پرده سینما خودداری شود.
- ۶) در هنگام مسافرت با اتومبیل از مطالعه خودداری شود.
- ۷) فاصله ۳۰ سانتیمتر از چشم موقع خواندن رعایت شود.
- ۸) هنگام خواب و استراحت اتاق باید تاریک باشد.



- ۹) از خیره شدن به نور شدید خودداری شود.
- ۱۰) مصرف غذاهای دارای ویتامین A و پروتئین در حفظ سلامتی چشم اهمیت دارد.

### بهداشت گوش

مهم‌ترین حسی که بعد از بینایی در یادگیری و لذت بردن از زندگی به فرد کمک می‌کند حس شنوایی است.

گوش عضوی با عملکردهای: شنوایی و حفظ و تعادل بدن و جهت یابی است.

- ✓ از شنیدن صداهای بلند خودداری شود.
- ✓ همیشه گوش‌ها را پاکیزه و تمیز نگه دارید.
- ✓ از وارد کردن جسم نوک تیز به گوش پرهیز شود.
- ✓ آرام فین کردن مانع از ورود عوامل عفونی به شیپور استاش می‌شود.
- ✓ شستشوی بینی با سرم فیزیولوژی در حالت سرماخوردگی می‌تواند از التهاب و انسداد مجاری استاش بکاهد.
- ✓ وارد شدن آب در گوش به خصوص آب‌های غیر بهداشتی در هنگام شنا و صدمه دیدن سر در اثر ضربه و تصادف عواملی هستند که باعث کم شدن تدریجی شنوایی و گاهی کوری دائم می‌شوند.
- ✓ هرگز از گوش پاک کن برای خشک و تمیز کردن گوش‌ها استفاده نشود.
- ✓ هنگام خوابیدن در فضای آزاد، حیاط، باغ و .... پوشاندن گوش‌ها توصیه می‌شود تا از ورود حشراتی مانند سوسک، مورچه، پشه به گوش جلوگیری شود.
- ✓ هنگام حرکت وسیله نقلیه بهتر است پنجره‌ها بسته باشند تا از ورود جریان شدید هوا به گوش جلوگیری شود.
- ✓ مبتلایان به بیماری گوش هنگام حمام رفتن باید پنبه آغشته به وازلین در گوش بگذارند تا آب وارد گوش نشود.

### اندام‌های حرکتی

بدن از چهارچوب استخوانی به نام اسکلت تشکیل شده است. اسکلت شامل ۲۰۰ استخوان است که بعضی از این استخوان‌ها کوچک و بعضی بزرگ، برخی پهن، گرد و بعضی کوتاه یا بلند هستند.

### اهمیت و سلامت اندام‌های حرکتی

- ✓ از حمل اشیا سنگین مانند کیف یا ساک دستی در یک سمت بدن خودداری شود.
- ✓ هنگام پیاده روی از کفش راحت استفاده شود.
- ✓ همیشه از کفش‌های با پاشنه مناسب استفاده شود.
- ✓ حرکات ورزشی بایستی مناسب با سن باشد.
- ✓ لازم است هر ۲۰ دقیقه یک بار وضعیت بدنی را تغییر داده و نرمش کرد.

### عوامل مؤثر در بدشکلی اندام

- (۱) شرایط نامناسب محیط مثل تهویه و نور غیر کافی، میز و صندلی نامتناسب، جمعیت زیاد خانواده، کم خوابی، تغذیه نامناسب
- (۲) پوشیدن لباس‌های نامناسب و کفش‌های ناراحت و تنگ
- (۳) ورزش نکردن
- (۴) وزن بیش از حد
- (۵) وجود عیوب بینایی و شنوایی
- (۶) حمل اشیاء سنگین خارج از حد توان فرد
- (۷) وجود بیماری‌هایی مانند نرمی استخوان

#### دستگاه قلب

قلب از مهمترین اعضای بدن است که مداوم و با ریتم مخصوص خون دریافت شده از سیاهرگ‌ها را به وسیله سرخرگ‌ها در تمام اعضا و اندام‌های بدن جریان می‌دهد.

#### بهداشت قلب

- (۱) یاد و ذکر خدا باعث آرامش قلب است.
- (۲) با انجام ورزش‌های سبک مانند پیاده روی و شنا سلامت قلب تضمین می‌شود.
- (۳) استفاده از غذاهای سبک کم نمک و کم چربی برای سلامت قلب ضروری است.
- (۴) استراحت به موقع و خواب کافی در سلامت قلب تأثیر به سزایی دارد.
- (۵) رفتن به پارک و مناطق خوش آب و هوا خصوصاً در روزهای تعطیل و اوقات فراغت در حفظ سلامت قلب مؤثر است.
- (۶) استفاده از سبزی‌ها و میوه‌های تازه برای حفظ سلامت قلب لازم است.
- (۷) مراجعه به پزشک جهت کنترل و اندازه‌گیری فشار خون چندوقت یک بار ضروری است.
- (۸) داشتن محیط امن خانوادگی، بدون دغدغه و دور از سر و صدا برای حفظ سلامت قلب واجب است.
- (۹) کنترل وزن در حد معمول و مناسب در حفظ سلامت قلب تأثیر بسیاری دارد.

#### عوامل مؤثر در ایجاد بیماری قلبی

- ✓ مصرف نمک، چربی و شیرینی زیاد
- ✓ مصرف غذاهای چرب مانند تخم مرغ، خامه، سوسیس
- ✓ استعمال دخانیات
- ✓ فشار روانی مانند نگرانی، ترس، اضطراب
- ✓ سوء تغذیه
- ✓ نداشتن تحرک در زندگی و ورزش نکردن
- ✓ پرخوری و ازدیاد وزن



### منابع این فصل:

۱. حلم سرشت، پریوش و دل‌پیشه، اسماعیل (۱۳۹۲). اصول بهداشت و کمک‌های اولیه. تهران: انتشارات پیام نور.
۲. مشگل گشا، مرجان؛ باستان، مریم و رمضانیان، محمود (۱۳۹۶). کمک‌های اولیه کاربردی. تهران: مؤسسه علمی کاربردی هلال ایران.



## فصل سوم

# اخلاق حرفه‌ای



## مقدمه

اخلاق حرفه‌ای یکی از مسائل اساسی همهٔ جوامع بشری است. جامعه ما نیازمند آن است تا ویژگی‌های اخلاق حرفه‌ای مانند دلبستگی به کار، روحیه مشارکت و اعتماد، ایجاد تعامل با یکدیگر و... تعریف، و برای تحقق آن فرهنگ‌سازی شود. امروزه بسیاری از کشورها در جهان صنعتی به این بلوغ رسیده‌اند که بی‌اعتنایی به مسائل اخلاقی و فرار از مسئولیت‌ها و تعهدات اجتماعی، به از بین رفتن سازمان می‌انجامد. به همین دلیل، بسیاری از سازمان‌های موفق برای تدوین استراتژی اخلاقی احساس نیاز کرده، و به این باور رسیده‌اند که باید در سازمان یک فرهنگ مبتنی بر اخلاق رسوخ کند. از این‌رو، کوشیده‌اند به تحقیقات دربارهٔ اخلاق حرفه‌ای جایگاه ویژه‌ای بدهند؛ وقتی از حوزهٔ فردی و شخصی به حوزه کسب و کار گام می‌نهیم، اخلاق کار یا اخلاق شغلی به میان می‌آید؛ مانند: اخلاق پزشکی، اخلاق معلمی، اخلاق مهندسی و نظایر آن.

## مفهوم اخلاق حرفه‌ای

در ابتدا مفهوم اخلاق حرفه‌ای به معنای اخلاق کار و اخلاق مشاغل به کار می‌رفت. امروزه نیز عده‌ای از نویسندگان اخلاق حرفه‌ای، از معنای نخستین این مفهوم برای تعریف آن استفاده می‌کنند. اصطلاحاتی مثل **work ethics** یا **professional ethics** معادل اخلاق کاری یا اخلاق حرفه‌ای در زبان فارسی است. تعریف‌های مختلفی اخلاق حرفه‌ای ارائه شده است:

۱. اخلاق کار، متعهد شدن انرژی ذهنی و روانی و فیزیکی فرد یا گروه به ایده جمعی است در جهت اخذ قوا و استعداد درونی گروه و فرد برای توسعه به هر نحو؛

۲. اخلاق حرفه‌ای یکی از شعبه‌های جدید اخلاق است که می‌کوشد به مسائل اخلاقی حرفه‌های گوناگون پاسخ داده و برای آن اصولی خاص متصور است.

۳. مقصود از اخلاق حرفه‌ای مجموعه قواعدی است که باید افراد داوطلبانه و براساس ندای وجدان و فطرت خویش در انجام کار حرفه‌ای رعایت کنند؛ بدون آن که الزام خارجی داشته باشند یا در صورت تخلف، به مجازات‌های قانونی دچار شوند.

## ویژگی‌های اخلاق حرفه‌ای

ویژگی‌های اخلاق حرفه‌ای در مفهوم امروزی آن عبارت‌اند از: دارای هویت علم و دانش بودن، داشتن نقشی کاربردی، ارائهٔ صبغه‌ای حرفه‌ای، بومی و وابسته بودن به فرهنگ، وابستگی به یک نظام اخلاقی، ارائه دانشی انسانی دارای زبان روشن انگیزشی، ارائه روی آوردی میان‌رشته‌ای.



ویژگی‌های افرادی که اخلاق حرفه‌ای دارند:

### مسئولیت‌پذیری

در این مورد فرد پاسخ‌گوست و مسئولیت تصمیم‌ها و پیامدهای آن را می‌پذیرد؛ سرمشق دیگران است؛ حساس و اخلاقی‌مند است؛ به درستکاری و خوشنامی در کارش اهمیت می‌دهد؛ برای ادای تمام مسئولیت‌های خویش کوشاست و مسئولیتی را که به عهده می‌گیرد، با تمام توان و خلوص نیت انجام می‌دهد.

### برتری‌جویی و رقابت‌طلبی

در تمام موارد سعی می‌کند ممتاز باشد؛ اعتماد به نفس دارد؛ به مهارت بالایی در حرفه خود دست پیدا می‌کند؛ جدی و پرکار است؛ به موقعیت فعلی خود راضی نیست و از طرق شایسته دنبال ارتقای خود است؛ سعی نمی‌کند به هر طریقی در رقابت برنده باشد.

### صادق بودن

مخالف ریاکاری و دورویی است؛ به ندای وجدان خود گوش فرا می‌دهد؛ در همه حال به شرافتمندی توجه می‌کند؛ شجاع و با شهامت است.

### احترام به دیگران

به حقوق دیگران احترام می‌گذارد؛ به نظر دیگران احترام می‌گذارد؛ خوش‌قول و وقت‌شناس است؛ به دیگران حق تصمیم‌گیری می‌دهد؛ تنها منافع خود را مرجح نمی‌داند.

### رعایت و احترام نسبت به ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی

برای ارزش‌های اجتماعی احترام قائل است؛ در فعالیت‌های اجتماعی مشارکت می‌کند؛ به قوانین اجتماعی احترام می‌گذارد؛ در برخورد با فرهنگ‌های دیگر متعصبانه عمل نمی‌کند.

### عدالت و انصاف

طرفدار حق است؛ در قضاوت تعصب ندارد؛ بین افراد از لحاظ فرهنگی، طبقه اجتماعی و اقتصادی، نژاد و قومیت تبعیض قائل نمی‌شود.

### همدردی با دیگران

دلسوز و رحیم است؛ در مصائب دیگران شریک می‌شود و از آنان حمایت می‌کند؛ به احساسات دیگران توجه می‌کند؛ مشکلات دیگران را مشکل خود می‌داند.



## وفاداری

به وظایف خود متعهد است؛ رازدار دیگران است؛ معتمد دیگران است.

## نظام‌های اخلاقی عمده

اخلاق حرفه‌ای در تفکر سنتی، کم‌وبیش بر نظام ارسطویی استوار بوده است؛ اما امروزه نظام‌های دیگری نیز کانون توجه است. در حال حاضر، بیشتر از پنج نظام عمده اخلاقی در بیان اخلاق حرفه‌ای استفاده می‌شود. ملاک مقبولیت این پنج نظام در میان ده‌ها نظریه و نظام اخلاقی، توانایی آنها در بیان سیستماتیک فضایل و رذائل اخلاقی، ارائه نظام سازگار، فراگیر و کاراست. این پنج نظام اخلاقی (نظریه‌های عمده) عبارتند از: فایده‌گرایی، وظیفه‌گرایی، عدالت فراگیر، آزادی فردی و زیبا و خیر مطلق. چهار نظریه نخست در واقع اصول راهبردی اخلاق را ملاک نهایی می‌انگارند، اما در نظریه چهارم، خداوند متعال، برترین زیبایی و مشخص‌کننده ملاک نهایی اخلاق است. در این نظام اخلاقی که روشنی‌بخش دیگر نظام‌های اخلاقی است، تقرب به خدا و کسب رضایت او آرمان اخلاق است و دستیابی به عدالت فراگیر اجتماعی، آزادی، حرمت انسان و بیشترین سود برای بیشترین کسان نیز از اهداف زندگی اجتماعی در چهار ساحت فردی، شغلی، سازمان و جامعه است. گفتنی است، همه تحقیقات در چارچوب نظام اخلاقی اسلام، بر اساس نظریه زیبا و خیر مطلق انجام می‌شود.

## مبانی نظری اخلاق حرفه‌ای در اسلام

الگوهای رفتاری در سطح نهادها و سازمان‌های اجتماعی، وحدت‌بخش جامعه دینی است. تعریف کلی الگوهای اخلاقی و رفتار ارتباطی، مسئولیت‌پذیری در برابر حقوق افراد است. جامعه دینی از حیث تعامل سازمان‌ها و نهادهای اجتماعی در آن و نیز از نظر رفتار ارتباطی افراد، متضمن مسائل فراوانی است. این مسائل از تعیین دینی چنین جوامعی سر برمی‌آورند و با تعیین دینی نیز باید پاسخ یابند. اخلاق، سامان‌دهنده رفتار ارتباطی در مقیاس فرد، سازمان، جامعه و روابط جهانی است. رفتار ارتباطی درون‌شخصی و برون‌شخصی فرد در زندگی شخصی و زندگی شغلی، از طریق اخلاق سامان و انسجام می‌یابد. همچنین رفتار ارتباطی سازمان با محیط و نیز تعامل نهادهای اجتماعی با یکدیگر، در دو سطح ملی و جهانی، بر مبنای اخلاق قوام می‌یابد. برای تعیین مؤلفه‌های کاربردی اخلاق حرفه‌ای (اسلامی)، می‌توان از اصول راهبردی اخلاق حرفه‌ای در اسلام استفاده کرد؛ اصول راهبردی اصلی (در اسلام) عبارت‌اند از: احترام اصیل و نامشروط به انسان‌ها، رعایت آزادی انسان‌ها، برقراری عدالت در مورد انسان‌ها، امانت‌ورزی در رفتار و بینش شخصی.

اخلاق حرفه‌ای در نظام اداری جمهوری اسلامی باید هویت اسلامی داشته باشد و مبتنی بر اخلاق اسلامی شکل بگیرد. در این نظام ملاک نهایی و نهایت سعادت بشری، الله است و انسان در مقام خلیفه و جانشین الهی در زمین، محور توجهات اخلاقی است؛ بدین معنا که خشنودی انسان و خدمت به او موجب رضایت و تقرب به خداوند می‌شود؛ از این‌رو، نظام اخلاق اسلامی با توجه به ملاک نهایی، در صدد است با ارائه دستورالعمل‌ها و آیین‌نامه‌های اخلاقی در سطح حرفه و زندگی اجتماعی و همچنین با در نظر گرفتن پیشرفت‌های مادی در جهت بهبود زندگی انسان‌ها، زمینه سعادت و کمال حقیقی بشر را فراهم آورد.



دربارهٔ مورد اخیر باید گفت در اخلاق حرفه‌ای اسلامی، ملاک نهایی اخلاق همانا خواست خداوند - خیر مطلق - است. مهم‌ترین اصول راهبردی که می‌توانند منشأ شکل‌گیری مؤلفه‌های کاربردی اخلاق حرفه‌ای (اسلامی) شوند، عبارت‌اند از: الف) کرامت انسانی؛ ب) آزادی فردی؛ ج) عدالت اجتماعی در مفهوم عام قرار دادن هر امری در جایگاه شایسته آن؛ د) امانت‌ورزی در دو سطح امانت‌داری و بینش امانت‌نگری در این بین، اصل چهارم مهم‌ترین اصل (اصل‌الاصول) است.

مفهوم امانت‌داری در کسب‌وکار، قابل تجزیه به سه پرسش است: ۱. چه چیزی در کسب‌وکار مورد امانت قرار می‌گیرد؟ ۲. مراد از امانت‌داری در قبال آن امور چیست؟ ۳. صاحبان امانت کیستند؟ البته امانت‌داری در حرفه نمی‌تواند به معنای عدم تصرف باشد؛ زیرا تصرف و به‌کارگیری مقوم کسب‌وکار است؛ بلکه تصرف در حرفه دو گونه است: امانت‌دارانه و غیرامانت‌دارانه. در این زمینه تصرف امانت‌دارانه استفاده بهینه و شایسته است. ضامن امانت‌داری در نگرش اسلامی این بینش است که عالم همه محضر خداست. با این نگاه، فرد با بصیرت ایمانی به امانت‌نگری در جهان هستی می‌رسد و همه چیز از جمله خود را امانت خداوند می‌داند. پس در مواجهه با همه چیز و در استفاده از همهٔ امور، راه امانت‌داری را می‌پیماید و چنین حزم و احتیاطی تقوا است. اصول منشور اخلاقی در اسلام، در همهٔ حرفه‌ها مشترک است؛ ولی تفاوت حرفه‌ها در فروع است. بدین ترتیب، اصولی را که از منابع اسلامی به دست می‌آید، می‌توان در تمامی حرفه‌ها جاری ساخت.

## عوامل پایه‌ای اخلاق حرفه‌ای

یکی از صاحب‌نظران این نظریه به نام زیونتس در مقاله‌ای عواملی را به منزلهٔ عوامل پایه‌ای برای اخلاق حرفه‌ای برمی‌شمارد که عبارت‌اند از:

### الف: استقلال حرفه‌ای اخلاق علمی

این عامل مانند اخلاق در هر نظام حرفه‌ای دیگر باید منعکس‌کنندهٔ هنجارهای درونی حرفه و احساس تعهد اخلاقی از سوی خود حرفه‌ای‌ها و نهادهای تخصصی آنها باشد، نه آنکه در قالب بایدها و نبایدهای اخلاقی به آنها تحمیل و قبولانده یا گوشزد شود. برای مثال، یک مدیر باید در حرفهٔ خود مسائلی مانند صداقت، دقت، قابل اعتماد بودن، گوشوده بودن به فضای انتقاد و ارزیابی، پرهیز از جزمیت، احترام به زیردستان و اطرافیان، توجه به حریم خصوصی و مسئله حفظ اسرار افراد را سرلوحهٔ خویش قرار دهد.

### ب: خودفهمی حرفه‌ای

پایه و اساس اخلاق، خودفهمی حرفه‌ای است. افراد تنها با فهمی از کار و فعالیت حرفه‌ای خود، فلسفه آن و نسبتش با زندگی مردم است که به درک اخلاقی از آن نائل می‌آیند و در نتیجه، در مناسبات خود با طبیعت و جهان پیرامون خود، نوعی احساس درونی از تعهد به آن ارزش‌ها پیدا می‌کنند.

### ج: عینیت‌گرایی، بی‌طرفی و عدم جانب‌داری



از مهم‌ترین اصول اساسی که در اغلب اسناد و مباحث مربوط به اخلاق حرفه‌ای علمی مورد تأیید قرار می‌گیرد، رعایت عینیت‌گرایی و بی‌طرفی است. فردی که اخلاق حرفه‌ای را در زندگی شغلی‌اش به کار می‌گیرد، نباید جانب‌داری غیرعقلانی نسبت به منبعی که دارای صفات غیراخلاقی است نشان دهد.

### د: فراتر رفتن از مفهوم معیشتی

تا زمانی که فردی درگیر مسائل فیزیولوژیکی باشد، توجه به مسائل دیگر کم‌رنگ‌تر خواهد بود. معنای اخلاق حرفه‌ای با عبور از مفهوم معیشتی آن به عرصه‌ی ظهور می‌رسد. زمانی که افراد در فعالیت و کسب‌وکار حرفه‌ای خود از سطح گذران زندگی مادی فراتر می‌آیند، دست‌کم سه سطح دیگر از فعالیت‌های علم و فناوری برای آنها معنا می‌یابد: ۱. احساس کارآیی، اثربخشی و تولید کیفیت به عنوان ارزش افزوده؛ ۲. احساس خدمت به مردم و مفید واقع شدن؛ ۳. احساس رهاسازی از طریق بازتوزیع فرصت‌ها و نقد قدرت.

### ضرورت ترویج اخلاق حرفه‌ای در سازمان

توسعه‌ی سازمانی تلاشی پی‌گیر، منسجم و کاملاً برنامه‌ریزی شده است که به منظور بهبود و نوسازی نظام صورت می‌گیرد. هدف از توسعه‌ی سازمانی، هم بهبود زندگی (شغلی) فرد و هم بهبود کارکرد سازمان است.

### عوامل روان‌شناختی مرتبط با اخلاق کار

بسیاری از صاحب‌نظران معتقدند از خودبیگانگی افراد می‌تواند تأثیر مستقیمی بر میزان علاقه، دقت، مسئولیت، ابتکار و مولد بودن داشته باشد. اخلاق کار قواعد و زمینه‌های برانگیزاننده و فعال‌شده تعهد ذهنی، روانی و فیزیکی فرد یا گروه است. بدیهی است که یک ذهن از خودبیگانه نمی‌تواند زمینه‌ای مناسب برای انگیزه و تعهدات اخلاق و فیزیکی از خود بروز دهد. کاهش اخلاق کار، منجر به کاهش مسئولیت‌پذیری می‌شود.

یکی از ابعاد بسیار مهم اخلاق کار، بعد روان‌شناختی آن است؛ زیرا اخلاق متغیری است که آگاهی و اراده‌ی فردی نقش محوری در آن ایفا می‌کنند. بسیاری از اندیشمندان برای بهبود اخلاق کار، بر نظریه‌های رفتاری تأکید داشته‌اند. هرگاه فردی کار اخلاقی انجام داد و از سوی جامعه تشویق شد، احتمال انجام کارهای اخلاقی دیگر تقویت می‌شود؛ تا جایی که کار اخلاقی به صورت ارزش‌های درونی درمی‌آید. به این ترتیب، برنامه‌ریزان کلان‌کشوری قادر خواهند بود اخلاق کار را در افراد جامعه درونی کنند؛ زیرا تغییر مدیریت اساساً در شیوه‌های انگیزش افراد در محیط‌های کاری و نحوه‌ی پاداش‌های مادی آنها تأثیر می‌گذارد که ابعاد اقتصادی و روانی اخلاق کار محسوب می‌شوند.



## منابع این فصل:

۱. فراملکی، احد فرامرز (۱۳۸۲). *اخلاق حرفه‌ای*. تهران: نشر مجنون.
۲. مصباح، مجتبی (۱۳۸۷). *فلسفه اخلاق*. قم: موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی. چ سوم.
۳. حسینیان، س (۱۳۸۵). *اخلاق در مشاوره و روانشناسی*. تهران: کمال تربیت.



## فصل چهارم

# ارتباط بین فردی



## مقدمه

در طول تاریخ، فقط بشر نبوده است که زندگی اجتماعی را پیشه کرده است بلکه موجودات دیگری نظیر انسان به این شیوه زندگی کرده و می‌کنند. یکی از شباهت‌های زندگی اجتماعی انسان‌ها و دیگر موجودات، ارتباطات آنها با یکدیگر است. ولی واقعیت این است که ارتباط‌های بین فردی ما انسان‌ها به حدی اهمیت دارد که وجه عمده‌ی تمایز زندگی جمعی انسان نسبت به دیگر موجودات را رقم می‌زند.

شاید بتوان گفت که ارتباط، یکی از قدیمی‌ترین و در عین حال عالی‌ترین دستاورد بشر بوده است. ارتباط در گذشته و برای انسان اولیه، علاوه بر کارکردهایی که در جهت حفظ حیات و یاری گرفتن از دیگران داشته، زمینه ساز فعالیت‌های اجتماعی و سرآغازی بر زندگی اجتماعی نیز بوده است. ارتباط، اساساً، میان دو یا چند نفر اتفاق می‌افتد که به واسطه آن دانش، عقاید یا تجارب خود را در زمینه اتفاقات گذشته، احتمالات آینده، موضوعات عام، موضوعات خاص و ... به یکدیگر منتقل می‌کنند. بدین ترتیب، مهارت‌های ارتباطی به فرد کمک می‌کند که به واسطه ایجاد، ادامه یا پایان دادن به روابط، تماس‌های مؤثری را با دیگران شکل دهد. برقراری ارتباط به دلایل مختلفی مانند درد دل، بررسی مسائل شغلی و مسائل فردی، یا توقعات والدین از فرزندان، طرح اختلاف عقیده و موارد مشابه صورت می‌گیرد. اما در هر حال، هیچ نوع ارتباطی جز به دلیل احساس نیاز شدید انسان برای برقراری تعامل اجتماعی به وقوع نمی‌پیوندد، زیرا برقراری ارتباط با دیگران بسیاری از نیازهای او را برطرف می‌کند.

طبق تعریفی که محققان از مفهوم مهارت‌های ارتباطی ارائه داده‌اند، این مهارت‌ها عبارتند از توانایی برقراری رابطه با دیگران به شکل کارآمد و مؤثر، لازم است که این رابطه در عین اینکه برای خود شخص مفید است، برای شخص مقابل هم سودمند باشد. به عبارت دیگر مهارت‌های ارتباطی که بعضاً مهارت‌های اجتماعی یا مهارت‌های بین فردی نیز نامیده می‌شوند عبارتند از توانایی فرد برای ارتباط برقرار کردن با دیگران در جهت برآورده نمودن نیازها، خواسته‌ها، حق و حقوق یا تعهدات به شیوه‌ای قابل قبول بدون اینکه به نیازها، خواسته‌ها، حق و حقوق یا تعهدات دیگران صدمه‌ای وارد آورد. هدف شما ممکن است رفع یک سوء تفاهم، تشریح یک ایده، دلداری دادن به دوستان، پافشاری روی نظرتان، توجیه کردن استادان در مورد ضرورت موضوعی که به عنوان تحقیق در نظر گرفته‌اید یا قانع کردن دیگران جهت تجدیدنظر در رفتارهایشان باشد؛ هر چه ما در برقراری ارتباط کارآمدتر باشیم، احتمال دستیابی به هدف‌هایمان بیشتر میسر خواهد بود.

## رفتارهای مشترک در مراحل سه گانه‌ی مهارت‌های ارتباطی

مهارت روابط بین فردی مثل دیگر مهارت‌ها، فرایندی است که از مراحل تشکیل شده است: **مرحله‌ی اول: شروع، مرحله‌ی دوم: ادامه گفتگو و مرحله‌ی سوم: پایان دهی گفتگو**، اما لازم است که قبل از پرداختن به این مراحل از چند رفتار صحبت شود که در همه این مراحل، تأثیر بسزایی دارند:

### ۱- تبسم:

تبسم نشانه آمادگی ما برای ایجاد ارتباط با دیگران محسوب می‌شود. وقتی ما با روی خوش همراه با تبسم با فرد دیگری به صحبت می‌پردازیم در حقیقت با این طرز رفتار خود می‌خواهیم به طرف مقابل بفهمانیم که مایلیم با او رابطه برقرار کنیم. معمولاً انعکاس یک تبسم، تبسمی دیگر است. این واقعیتی است که تبسم همه جا حاکی از آن نیست که «زندگی بر وفق مراد است» ولی وقتی که می‌خواهیم با فردی دیگر باب گفتگو را باز کنیم، لبخند ما، محیط مناسبی را برای شروع یک ارتباط فراهم می‌کند. سرپرستان متبسم ارتباط بهتری با دانشجویان برقرار می‌کنند.

## ۲- برخورد خوش:

زمانی که در برخورد با دیگران رفتار ما خشک و دور از نشانه‌های تمایل به ارتباط است، طبعاً نباید انتظار داشته باشیم که طرف مقابل تمایلی به ارتباط با ما داشته باشد. ابرو در هم کشیدن، روی برگرداندن و نداشتن تماس چشمی نشانه‌های بی‌میلی نسبت به برقراری رابطه با دیگران است و برعکس، گشاده رویی، توجه مؤدبانه به دیگران و دقت در تماس‌های چشمی مقدمات اولیه برقراری ارتباط است.

## ۳- تماس چشمی:

چشم‌ها آینه‌ی روح‌اند. چشم‌های ما اطلاعات مهم و پیچیده‌ای در مورد احساس ما به دیگران می‌دهد. ما با نگاه کردن، به طرف مقابل می‌فهمانیم که به صحبت کردن با او علاقه‌مند هستیم. با نگاه کردن به صورت و چشمان فرد مقابل حین اینکه او با ما صحبت می‌کند به او می‌فهمانیم که مایلیم حرف‌های او را بشنویم. بدهی است خیره شدن به چشمان فرد مقابل ممکن است در پاره‌ای موارد نتیجه عکس داشته باشد و یا موجب بدگمانی و سؤظن او شده یا او را ناراحت کند بنابراین در این کار نباید جانب احتیاط را از دست داد.

نکته‌ای که در بسیاری از مواقع جواب می‌دهد این است که در **خلال نگاه‌های خود گهگاه تبسمی دوستانه بر لب داشته باشیم**. طرف مقابل هر چند در رفتار خود بی‌تفاوت باشد، به تدریج تحت تأثیر اینگونه رفتارهای ما قرار گرفته و عکس‌العمل مثبتی از خود بروز خواهد داد.

البته وقتی که نگاه ما به فرد مقابل همراه با علاقه به شروع یا ادامه‌ی گفتگو نباشد طبیعتاً این پیام هم منتقل خواهد شد.

فراموش نکنیم که درست است بخش اعظم مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر گفتگو و صحبت و به عبارت دیگر رفتارهای کلامی است، ولی رفتارهای **غیرکلامی** که به برخی از آنها اشاره شد، اهمیتی کمتر از رفتارهای کلامی ندارند. رفتارهایی نظیر حالات چهره‌ای، حرکات دست و سر، تماس چشمی، فاصله با طرف مقابل و ... مهم‌ترین منبع اطلاعاتی برای درک احساس دیگران به خودمان و بالعکس است. اگر شما به شکل کلامی دانشجو را به گفتگو دعوت کنید (اگر دوست داشتی، می‌تونی در مورد مسائل تحصیلی‌ات با من مشورت کنی) ولی به شکل غیرکلامی (حالات چهره‌ای و ...) پیغام متفاوتی بدهید، او به صادقانه بودن دعوت شما شک می‌کند.





## مراحل یک ارتباط بین فردی مؤثر

### مرحله اول شروع

یکی از نشانه‌های سلامت روانی، وجود روابط بین فردی کارآمد است. روابط گرم و صمیمی با انسان‌های دیگر منبع ایمنی، اعتماد، راحتی و آسایش هر کدام از ماست. گرچه که هنگام رویارویی با مشکلات و در مواقع سخت زندگی، عاملی که بیشترین کمک را به ما خواهد کرد، توانایی‌ها و نقاط قوت خودمان خواهد بود، ولی به هیچ وجه نمی‌توان منکر نقش مؤثر مجموعه‌ی شبکه‌ی ارتباطی در گذر از این بحران‌ها شد. همکلاسی‌های هم‌دل، همکاران شفیق، آشنایان دلسوز، دوستان صمیمی و خانواده‌ی پذیرا همه جزء شبکه گسترده‌ی ارتباطی تک تک ما هستند که امکان داشتن احساس بهتری را برای ما مهیا خواهند کرد.

#### ۱- یک سلام همراه با لبخند ارائه کنید:

رفتارهای کلامی و غیرکلامی ما مهم‌ترین شاخص‌هایی هستند که دیگران با توجه به آنها ما را مورد قضاوت قرار می‌دهند. شاید شما هم این جمله را شنیده باشید که «اولین تأثیر، ماندنی‌ترین تأثیر است.» وقتی که طرف مقابل ما شاهد رفتارهای کلامی و غیرکلامی‌ای باشد که منجر به فعال شدن طحاره‌ی یک فرد محترم و مؤدب در ذهنش گردد، قطعاً اولین اثری که از خود بر جا می‌گذاریم به حدی گرمازا خواهد بود که کوه یخی بین ما را ذوب کند.

سلام همراه با لبخند علاوه بر اینکه پذیرش فرد مقابل را بر می‌انگیزد، موجب افزایش اعتماد به نفس ما هم خواهد شد. سرپرستانی که تمایل دارند ارتباط مؤثری با دانشجویان برقرار کنند، انجام این مرحله بسیار تأثیرگذار است.

#### ۲- از پرسش‌های ساده استفاده کنید:

یک پرسش ساده این امکان را فراهم خواهد کرد که بتوانیم با فردی که تاکنون اصلاً او را ندیده‌ایم ارتباط برقرار کنیم. به سه شکل می‌توان از این شیوه استفاده کرد:

بعد از سلام همراه با لبخند، سوالی را مطرح کنید:

\* معذرت می‌خواهم، شما اهل کدام شهرید؟

\* بخشید، چه رشته‌ای قبول شده‌ای؟

\* عذر می‌خواهم، شما می‌دانید از چه مسیری می‌توان به میدان ... رفت؟

#### ۳- به علاقه مندی‌های طرف مقابل توجه کنید:



برای آغاز صحبت کافی است توجه کنیم فرد مقابل به چه چیزی علاقه منداست: کتاب، موسیقی، شعر، طبیعت و... سپس درباره موضوع مورد علاقه او پرسش‌هایی را مطرح کنیم. اگر فرد مقابل [دانشجو] کتابی در دست دارد، می‌توان درباره‌ی کتاب، پرسش‌هایی را مطرح کرد و همین روش را ادامه داد. ممکن است فرد مقابل به عکاسی علاقه مند باشد، پس ما باید از این فرصت در جهت ایجاد یک گفتگو، نهایت استفاده را ببریم.

#### ۴- از شخص مقابل در حد متعارف تمجید کنید:

دیگران معمولاً دارای ویژگی‌ها و وضعیت‌هایی هستند که می‌توان با استفاده از آنها گفتگوی هدفمندی را آغاز کرد:

\* «چقدر موه‌ای شما مرتب است»

\* «چقدر با دقت مطالعه می‌کنید»

\* «پیراهنتان خیلی به شما می‌آید»

#### ۵- در مورد خودتان اطلاعات دهید:

راه دیگر شکل گرفتن یک ارتباط در قالب گفتگو این است که ابتدا در مورد خودمان اطلاعاتی به طرف مقابل بدهیم. مثلاً اینکه در چه رشته‌ای تحصیل کرده‌اید یا چه دانشگاهی رفته‌اید؟ یا اهل کجا هستید یا...

خوب است که در قالب جمله‌های کوتاه، ساده و قابل فهم برای طرف مقابل، از خودمان اطلاعات بدهیم. بر عکس اگر نخواهیم که طرف مقابل از ما اطلاعاتی داشته باشد، برای ایجاد رابطه سدی را به وجود آورده‌ایم که احتمالاً منجر به یک رابطه دو طرفه نخواهد شد.

#### مرحله‌ی دوم ادامه گفتگو

درست است که توانایی شروع یک گفتگو، شرط لازم ایجاد یک ارتباط دو جانبه است اما شرط کافی نیست. توانایی تداوم یک گفتگو بخش دیگری از فرایند مهارت‌های ارتباطی است که منجر به توانمند شدن فرد در زمینه ارتباط با دیگران می‌شود. برای این مرحله هم اجزایی در نظر گرفته شده که عبارتند از:

#### ۱- هنر گوش دادن را فرا بگیرید

واقعیت این است که گوش دادن یکی از مهم‌ترین توانایی‌هایی است که هم در شروع، هم در ادامه و هم در خاتمه یک گفتگو کاربرد دارد. چرا که با گوش دادن صحیح معمولاً حس خود ارزشمندی در فرد مقابل فعال می‌شود و همین موضوع روند ارتباط را در هر مرحله‌ای تسهیل می‌کند. وقتی که فرد توانایی لازم را در این زمینه به دست آورد به احتمال زیاد جو تفاهم آمیزی را به وجود خواهد آورد که در آن طرفین سعی خواهند کرد نظرات یکدیگر را هم مد نظر



قرار دهند. گوش دادن فرآیند فعالی است که طی آن شنونده تصمیم بر این دارد که توجه لازم را معطوف به صحبت‌های طرف مقابل کند. گوش دادن ایجاب می‌کند که بر پیام‌های کلامی و غیر کلامی طرف مقابل متمرکز باشیم.

## ویژگی‌های شنونده ماهر

اگر بخواهیم توانایی‌های خود را در گوش دادن بالا ببریم، در نظر گرفتن نکات زیر به ما کمک خواهند کرد:

### الف- محیط مناسب خوب گوش دادن را فراهم کنید:

سعی کنید گفتگو در محیطی صورت گیرد که عوامل مزاحمی نظیر سر و صدا، گرما یا سرما، تهویه هوا و... که می‌تواند مخل تمرکز شما در فرآیند گوش دادن باشد، در حداقل میزان باشند.

### ب- خوب گوش دادن مستلزم توجه کردن است:

در گوش دادن توجه کردن با دو هدف صورت می‌گیرد. اول اینکه با تمرکز بر محتوای صحبت‌های فرد پی می‌بریم که او چه می‌گوید و دوم اینکه سعی کنیم احساس و هیجان گوینده را هم درک کنیم. لبخند، تماس چشمی، تن صدا، تأکید بر کلمات خاص، حالات چهره‌ای، حرکات دست و سر و رفتارهای حاکی از حواس پرتی نظیر بازی کردن با خودکار علایمی هستند که احساسات طرف مقابل را آشکار می‌کنند. سهل انگاری در هر یک از این دو مورد موجب خواهد شد که کارایی ما به عنوان عضوی از یک رابطه‌ی دو طرفه کاهش یابد. چنانچه به گفته‌های فرد مقابل و به حالت‌های احساسی وی مثل غم، خشم، شادی، حسرت و... که ممکن است مرتبط یا غیر مرتبط با صحبت‌های او باشد، توجهی نداشته باشیم، یا رابطه به وجود آمده متوقف خواهد شد و یا ادامه‌ی فرایند ارتباط با مانع مواجهه خواهد شد. بخشی از تفاوت بین شنیدن و گوش دادن به همین عامل توجه برمی‌گردد، چرا که گوش دادن یک عمل عمدی است که فرد آگاهانه و با تمرکز لازم به منظور ارتباط برقرار کردن اطلاعات را دریافت می‌کند حال آنکه در شنیدن ما به صورتی کاملاً منفعل در معرض اصوات اطراف قرار می‌گیریم.

بنابراین سعی کنید افکار مزاحم را از خود دور کنید و برگفته‌ها و رفتارهای غیرکلامی فرد مقابل متمرکز شوید.

### ج. لازمه‌ی گوش دادن فعالانه، صبور بودن است:

صبر و شکیبایی خصیصه‌ای است که در بسیاری از موارد کارکرد بهداشت روانی دارد. ولی شاید بتوان عملی‌ترین مصادیق آن را در توانایی گوش کردن یافت. گوش کردن بیشتر از هر فعالیت بشری مستلزم صبر است. در موقعیت‌های بین فردی گاهی صحبت‌هایی داریم که می‌خواهیم آن را بلافاصله مطرح کنیم ولی طرف مقابل مشغول صحبت کردن است. وقتی که به ابزار چند منظوره‌ی صبر مجهز شویم، خواهیم توانست بر این خواسته‌ی خود غلبه کنیم و صبورانه، به گوش دادن صحبت‌های طرف مقابل ادامه دهیم. معمولاً ضعف در گوش دادن فعالانه در افرادی وجود دارد که مایلند آنچه را که گوینده می‌خواهد بگویند، خودشان بگویند و بدین ترتیب ناخواسته از مسوولیت خطیر گوش دادن شانه خالی کنند. صبر و شکیبایی این توانایی را به ما می‌دهد که بتوانیم بر این خصیصه‌ی سد کننده ارتباط غلبه کنیم. حسن دیگر



صبوری در گوش دادن، این است که به فهمیدن کمک می‌کند و بسیاری از مواقع مانع می‌شود، بحثی که دوستانه شروع شده است به یک جدل مبدل شود. به یادداشته باشید که اگر گوش نکنید، زبان‌تان شما را کر خواهد کرد!

### د. خلاصه کردن جزیی از گوش دادن صحیح است:

خلاصه کردن موضوع صحبت طرف مقابل یکی از مهم‌ترین قسمت‌های گوش دادن است. باید اجازه داد گوینده حرفش را تمام کند و سپس در موقعیت مناسب، صحبت‌های او را خلاصه کرد: «با توجه به صحبت‌هایتان آیا برداشت من درست بوده است که...؟»

«آیا منظور شما این است که ....؟»

پس به عبارت دیگر وقتی ما به صحبت‌های کسی گوش می‌دهیم، قبل از ارزیابی و خلاصه کردن باید اجازه دهیم فرد مقابل کاملاً گفته‌ی خود را شرح دهد. این موضوع در همه‌ی روابط بین فردی قابل اجراست حال چه این رابطه، بین دو دوست قدیمی باشد و چه بین دو نفر که به تازگی یک گفتگو را آغاز کرده‌اند.

نتیجه اینکه در ابتدا باید بدانیم که گوینده راجع به چه چیز صحبت می‌کند و بعد براساس این دانسته‌ها، آن را خلاصه کنیم. مراقب باشید که به جای خلاصه کردن، گفته‌های طرف مقابل را تفسیر نکنید.

### ه. گوش دادن ثمربخش، پاسخ دهی را به دنبال دارد:

همان طور که می‌دانیم ارتباط‌های بین فردی، یک فرایند خطی نیست که طی آن یک نفر فقط صحبت کند و دیگری فقط گوش دهد، بلکه یک فرایند دو طرفه است که طرفین نقش‌های خود را عوض می‌کنند. در این میان، شنوندگان ماهر پاسخ‌هایی ارائه می‌دهند که حاکی از پیگیری و علاقه‌مندی آنهاست: تماس چشمی، تکان دادن سر، قیافه‌ای که نشانگر توجه و تمرکز است، پرسش و اظهار نظرهایی که طرف مقابل را به تشریح هر چه بیشتر سخنانش دعوت می‌کند، پاسخ‌ها و رفتارهایی‌اند که این احساس را در فرد گوینده بوجود می‌آورد که دیگران به حرف‌هایش گوش می‌دهند و این مسأله موجب می‌شود که واضح‌تر و با علاقه بیشتری سخنانش را پی‌بگیرد.

ما فقط پس از اتمام صحبت‌های طرف مقابل شروع به پاسخ دهی نمی‌کنیم، بلکه بسیاری از پاسخ‌های غیرکلامی در حین گفته‌های فرد مقابل منعکس می‌شوند. پس مهم است که ما هم به پاسخ‌های کلامی و هم غیرکلامی خود آگاهی لازم راداشته باشیم.

### ی. گوش دادن فعال ایجاب می‌کند که مطالبی را به یاد آوریم:

بخش دیگری از گوش دادن به حافظه سپردن و متعاقباً به یادآوردن موضوعات مهم گفته‌های فرد مقابل است. روشن است که ما باید در ابتدا به اندازه کافی توجه را صرف گفته‌های فرد مقابل کنیم تا بدین ترتیب مطلبی در حافظه ما بماند و به دنبال آن، آن‌ها را به یاد آوریم.



حال با توجه به توضیحات بالا، علایم زیر حاکی از ضعف در فرآیند گوش دادن فعالانه است:

- حالات چهره‌ای نامناسب
- فقدان تماس چشمی
- قطع کردن صحبت‌های طرف مقابل
- تغییر ندادن وضعیت بدنی
- تکان ندادن سر
- رفتارهای ناشی از حواس پرتی نظیر مالیدن چشم، خمیازه کشیدن، نوشتن یا خواندن حین صحبت‌های طرف مقابل

جالب اینجاست که ممکن است هیچ کدام از علایم بالا مشاهده نشود ولی باز هم فرایند گوش دادن فعالانه صورت نگیرد و جالب‌تر اینکه می‌توانید با استفاده از علایم بالا به فرد مقابل اعلام کنید که صحبت خود را تمام کند!

## ۲- در صحبت کردن بادیگران خود را علاقه‌مند نشان دهید

علاقه‌مندی به ادامه گفتگو، عاملی است که به سرعت توسط هر دو طرف کشف می‌شود. به همین علت وقتی با کسی صحبت می‌کنیم اگر بخواهیم که گفتگو ادامه یابد، علاقه‌مندی به ادامه گفتگو، واسطه‌ای است که ما را به این مقصود خواهد رساند. شاید پاسخ به این پرسش کمی مشکل باشد که باید چه کارهایی را انجام داد تا فرد مقابل متوجه علاقه‌مندی ما به ادامه‌ی گفتگو شود چرا که او با ارزیابی مجموعه رفتارهای کلامی و غیر کلامی ماست که به این نتیجه خواهد رسید؛ تماس چشمی مناسب، لبخند، گوش دادن مؤثر، حرکات بدنی نظیر تکان دادن سر، تغییرات چهره‌ای متناسب با گفته‌های فرد مثلاً بالا رفتن ابروها به نشانه‌ی تعجب، دنبال کردن صحبت‌های فرد مقابل با سؤالات مرتبط و بسیاری از رفتارهای دیگر، شاخص‌هایی از علاقه ما به گفتگو و ادامه‌ی آن است.

شاید بتوان گفت که گفتارهای درونی معطوف به علاقه‌مندی، عامل اولیه فعال شدن رفتارهای علاقه‌مندانه ما به گفتگو با دیگران است. قطعاً اینکه به صورت کاملاً خود آگاهانه به خود بگوییم: «من علاقه‌مندم که این گفتگو ادامه یابد.» یا «دوست دارم از این ارتباط به وجود آمده چیزی را بیاموزم.» و جملاتی نظیر این، در رفتارهای ما انعکاس خواهد یافت.

## ۳- علایق خود را مطرح کنید:

همان طوری که لازم است برای شروع یک ارتباط و گفتگو، به علایق فرد مقابل پی ببریم، ادامه‌ی گفتگو ایجاب می‌کند که او نیز از علایق، نظریات و عقاید ما آگاه شود. بنابراین بهترین راه برای تداوم رابطه، این است که مطالب مورد علاقه‌ی خود را بازگو کنیم. وقتی که ما درباره‌ی این موضوعات صحبت می‌کنیم، در حقیقت طرف مورد صحبت ما، «کلمه رمز» را خواهد یافت؛ افکار ما درباره‌ی زندگی و وقایع آن، علایق و تمایلات ما و ... می‌توانند منشأ طرح دهها سؤال در ذهن طرف مقابل باشد و همین موضوع، سرآغاز یک داد و ستد ارتباطی است.

وقتی افکار خود را با دیگران در میان می‌گذاریم بهتر است که خود را به جای فرد مقابل بگذاریم، زیرا همان‌طوری که ما به عنوان یک شنونده مایلیم مطالب ساده، رسا، و مرتب و منظم بیان شوند، دیگران هم طبعاً دارای این تمایل هستند.

#### ۴- به موقع موضوع صحبت را تغییر دهید:

ادامه‌ی بیش از حد صحبت درباره‌ی یک موضوع معمولاً مانع از شکل‌گیری یک ارتباط دو جانبه می‌شود. البته لازم است که همین‌جا این نکته یادآوری شود که ممکن است شما با کسی در رابطه با یک موضوع ساعت‌های طولانی و حتی در ملاقات‌های مکرر بحث کنید، یعنی هم بگویید و هم بشنوید ولی گاه موقعیت‌هایی پیش می‌آید که موضوع صحبت ما جذابیت آنچنانی برای مخاطب ندارد. توانایی درک به موقع این مسأله و تغییر دادن موضوع صحبت به سمت برانگیختن فرد مقابل توانایی است که موجب قطع صحبت یکطرفه و وارد شدن او در بحث می‌شود.

#### مرحله‌ی سوم پایان دهی

پایان دادن به یک گفتگو در ارتباطی دوجانبه حائز اهمیت است. اگر شروع ارتباط‌های بین فردی را به برخاستن هواپیما از سطح زمین و پرواز را به ادامه‌ی یک گفتگو تشبیه کنیم، پایان یک گفتگو همان فرود هواپیماست که اگر فرود به درستی انجام نشود، ممکن است وقت و انرژی که در دو مرحله‌ی قبل صرف شده به هدر رود.

در برخی از مواقع هواپیمای ارتباط، به درستی از زمین بلند شده و آسمان مبدأ تا مقصد را هم بدون هیچ نقص فنی طی می‌کند و به راحتی در فرودگاه مقصد بر روی زمین می‌نشیند و بدین ترتیب هدف نهایی یک ارتباط بین فردی مؤثر و دو طرفه حاصل می‌شود ولی برخی از اوقات شما به عنوان یک خلبان گرچه که ارتباط را خوب آغاز کرده و خوب هم ادامه داده‌اید ولی مجبور به فرود اضطراری می‌شوید. بنابراین یک خلبان در مرحله‌ی اول پایان دادن به صحبت، متوجه نقش فرود در فرایند پرواز می‌شود و در مرحله‌ی دوم سعی می‌کند که در فرود هم، مثل دیگر مراحل، تسلط لازم را به دست آورد.

حال با این تفاسیر، به کار بردن نکات زیر به ما کمک می‌کند که چه به صورت طبیعی و چه به صورت اضطراری، به یک گفتگو و ارتباط بین فردی به شیوه‌ای مناسب، خاتمه دهیم:

##### ۱- سعی کنید که با یک احساس خوشایند دو طرفه به گفتگوی خود پایان دهید:

مهارت‌های ارتباطی در دو سطح کاربرد دارد، بخشی از ارتباطات موقتی و گذرا هستند که به احتمال زیاد در آینده تکرار نخواهند شد. مثالی که در این مورد می‌توان زد، دو مسافر هستند که بدون اینکه از قبل همدیگر را بشناسند، در یک اتوبوس هم سفر شده‌اند.

دومین دسته از ارتباطات، ارتباطات دائم و عمیقی هستند که در گذشته شروع شده و به احتمال زیاد تا آینده هم ادامه خواهد داشت مثل ارتباطی که شما با اعضای خانواده و دوستان صمیمی خود دارید.



گرچه یکی از کارکردهای مهارت‌های ارتباطی، تبدیل کردن ارتباطات گذرا به ارتباطات دائمی است، ولی باید بتوانیم هر دو نوع گفتگوهای مربوط به این دو نوع ارتباط را به خوبی به اتمام برسانیم، حال چه در اتاق انتظار دندان پزشک، با فرد دیگری مشغول صحبت می‌شویم و چه با دوستان در حال گفتگو هستیم، ایجاد احساس خوب در خاتمه‌ی گفتگو علاوه بر اینکه تداوم ارتباط را به دنبال خواهد داشت شاخصی است از اینکه شما به عنوان یک گوینده، شنونده، کارآمدی لازم را داشته‌اید و علاوه بر آن همین احساس را در فرد مقابل هم ایجاد کرده‌اید:

- از آشنایی با شما خوشحال شدم و امیدوارم که مجدداً شما را ملاقات کنم.
  - از صحبت‌های شما استفاده زیادی کردم.
  - از صحبت کردن با شما انرژی گرفتم.
  - بچه‌ها [دانشجو] همنشینی و صحبت با شما به من کلی انرژی داد، خستگی از وجودم بیرون رفت.
- جملات بالا، نمونه جمله‌هایی هستند که در خاتمه گفتگو با افراد ناآشنا رضایت و احساس خوب ما را آشکار می‌کند و چون ما از فرد مقابل تمجید کرده‌ایم به احتمال زیاد همین حالت در او هم به وجود خواهد آمد.

البته ممکن است این انتقاد مطرح شود که به کاربردن اینگونه جملات تضمین کننده‌ی ایجاد احساس خوب در فرد مقابل نیست. در این رابطه باید گفت که اولاً احساس رضایت طرفین در یک ارتباط، مسأله‌ای نیست که ناگهان در پایان یک گفتگو، نمایان شود بلکه این احساس نتیجه‌ی یک شروع و یک ادامه‌ی رضایت برانگیز است که اگر آن مراحل به درستی طی نشده باشند، شاید انتظار احساس خوب در فرد مقابل توقع نابجایی باشد.

دوم، اینکه حتی اگر ما نتوانسته باشیم که ارتباط مناسبی را به جریان اندازیم باز هم بکار بردن این گونه جملات (جملات بالا) شدت احساس ناخوشایند فرد را کم کرده و او با حالت بهتری از ما جدا می‌شود:

- چقدر اطلاعات خوبی در این مورد داشتی ولی باز هم باید با هم حرف بزنیم.
  - ممنون که به حرف‌هایم گوش کردی.
  - جداً که شنونده خوبی هستی.
- جملات فوق، نمونه جملاتی‌اند که در ارتباطات ما با کسی که مدت‌هاست با او در ارتباط هستیم، پرده آخر را به خوبی طراحی خواهد کرد.

## ۲- به رفتارهای غیرکلامی فرد مقابل توجه کنید:

اهمیت رفتارهای غیرکلامی اگر بیشتر از رفتارهای کلامی نباشد، قطعاً کمتر نیست. وقتی که افراد از یک گفتگو خسته می‌شوند معمولاً خستگی خود را با «زبان بدنی» به زبان می‌آورند! قطع تماس چشمی آنها با شما، صحبت نکردن، به ساعت نگاه کردن، این پا و آن پا شدن، بروز احساسات ناخوشایند در چهره، با دست ضرب گرفتن، تکان دادن صندلی، با جاکلیدی خود بازی کردن از جمله رفتارهایی هستند که به محض مشاهده آنها باید به گفتگو پایان داد.

ضمن اینکه فراموش نکنیم در روابط بین فردی نوع اول بروز این حرکات بسیار شایع‌تر از روابط بین فردی نوع دوم است. طولانی شدن گفتگو در ملاقات‌های اولیه قطعاً به وجود آورنده‌ی این گونه رفتارها خواهد شد.

## ۳- دقت کنید که نقش فعال‌تری را در پایان دهی به عهده بگیرید:

فرد مقابل ما ممکن است به دو علت نتواند به گفتگو خاتمه دهد. یکی اینکه ممکن است فکر کند پایان دادن از طرف خودش باعث ناراحتی ما می‌شود و دیگر اینکه متوجه علایم صادر شده از طرف ما در جهت پایان دادن به گفتگو نباشد. بنابراین در هر دو حالت، این خود ما هستیم که می‌توانیم در موقعیت مناسب به گفتگو خاتمه دهیم.

۴- قبل از شروع یک موضوع جدید به گفتگو خاتمه دهید:

توصیه شده است که بعد از نتیجه‌گیری در مورد یک موضوع به گفتگو پایان دهید چرا که با شروع موضوع جدید ممکن است هم خودمان و هم فرد مقابل خسته شود و در این صورت رها کردن موضوع، ذهنیت خوبی را به وجود نمی‌آورد:

- من مایلیم که درباره‌ی موضوعی که درباره‌ی آن با هم صحبت کردیم دوباره با هم حرف بزنیم.
- کاش می‌توانستیم درباره‌ی... با یکدیگر بیشتر حرف بزنیم ولی مثل اینکه وقت اجازه نمی‌دهد.
- با تمام شدن این موضوع، بیشتر از این مزاحمتان نمی‌شوم.

## افزایش کیفیت ارتباط با دیگران

همان‌طوری که می‌دانید، مهارت‌های ارتباطی در دو جهت کاربرد دارد:

۱- افزایش مجموعه ارتباطی با دیگران

۲- افزایش کیفیت ارتباطی با دیگران

طی این قسمت اشاره محدودی به استفاده از مهارت‌های ارتباطی در جهت افزایش کیفیت ارتباطی شده است:

جملاتی نظیر موارد زیر را گفته یا شنیده‌اید:

- چیزی که آلمان می‌گویی با چیزی که دیروز می‌گفتی، زمین تا آسمان فرق دارد.
- شاید به زبان این را گفتید ولی قیافه‌تان چیز دیگری می‌گفت.
- تو اصلاً فرصت صحبت کردن به من ندادی، فقط تو بودی که حرف می‌زدی.
- شاید منظور تو چیز دیگری بود ولی شیوه برخورد تو بسیار ناراحت کننده بود.
- وقتی شما با آن لحن صحبت کردید، توقع داشتید که من چه عکس‌العملی نشان دهم.
- اگر موضوع را به روشنی توضیح داده بودی، شاید من...
- چرا این‌قدر موضوعات گذشته را پیش می‌کشید. چرا اصل مطلب را نمی‌گویید؟

اگر جملات فوق برای شما آشنا به نظر می‌رسد شاید بد نباشد که در ویژگی‌های ارتباطی خود بیشتر تعمق کنید. توجه به نکات زیر به شما کمک می‌کند آگاهی بیشتری از مهارت‌های ارتباطی خود پیدا و پس از آن با هدف گذاری سعی کنید که آن را ارتقاء دهید.

### ۱- گوش دادن

آیا شما گوش دادن به صحبت‌های طرف مقابل را با توجه و همدلی انجام می‌دهید یا اغلب احساس می‌کنید که حواستان پرت شده یا بی‌قرارید؟



آیا اغلب صحبت‌های طرف مقابل را قطع می‌کنید؟

آیا در گفتگوهای دو طرفه دچار سوء تعبیر می‌شوید؟

## ۲- گفتگو

صحبت‌های کوتاه چه قدر برای شما آسان است؟

چقدر در ارزیابی جو گفتگو ماهر هستید که بتوانید به تناسب از یک روش مناسب با جو استفاده کنید؟ به عبارت دیگر آیا به تناسب جدی، دوستانه یا ... گفتگو می‌کنید؟

## ۳- احترام

آیا به راحتی و با قاطعیت از طرف مقابل تمجید می‌کنید؟

آیا تماس چشمی برقرار کرده و در آنچه که می‌گویید سر راست و شفاف هستید؟

آیا احساس ناراحتی کرده و می‌خواهید به سرعت گفتگو خاتمه یابد؟

## ۴- درخواست

آیا این حق را به خودتان می‌دهید که از دیگران خواسته‌هایی داشته یا با «نه گفتن» مسوولیت‌هایی را نپذیرید؟

آیا خواسته‌های خود را غیرمستقیم و مبهم مطرح می‌کنید؟

آیا اغلب این فکر به ذهن شما می‌آید که او باید می‌دانست که خواسته من چیست؟

## ۵- شکایت

آیا هر چقدر که بخواهید، از طرف مقابل شکایت کرده و به او غر می‌زنید یا این کار را تا وقتی که دیگر وضعیت غیرقابل تحمل باشد به تعویق می‌اندازید؟

آیا وقتی که از طرف مقابل ناراحت می‌شوید خود را محق می‌دانید که به هر شیوه‌ای که خواستید به او اعتراض کنید؟

آیا بر اعتراض خود پافشاری می‌کنید؟

## ۶- زبان بدن



آیا دارای عادت‌هایی هستید که ارتباطات را با دیگران مختل کند؟ به عنوان مثال دائماً لبخند بزنید، بسیار جدی یا بی‌قرار باشید، بسیار آرام یا بلند صحبت کنید، به فرد مقابل به لحاظ فاصله، بسیار نزدیک شده یا زیاد فاصله بگیرید، حرکات دست و سرتان زیاد باشد یا به شدت رسمی بایستید؟

## ۷- ظاهر

آیا شیوه لباس پوشیدن یا حالت موی شما پیام‌های گمراه‌کننده‌ای را به طرف مقابل می‌دهد؟

آیا شیوه لباس پوشیدن یا حالت موی شما منفعلانه‌تر، اقتدار طلب‌تر، نامنظم‌تر یا ... از آنچه که شما واقعاً هستید، به نظر می‌رسد؟

ارتباط یکی از مهمترین مهارت‌های مورد نیاز یک سرپرست موفق است، امیدواریم سرپرستان عزیز با مطالعه مطالب گفته شده و مطالعه سایر منابع در دسترس و همچنین با انتقال این دانش به رفتار قدم‌های بزرگی در راستای بهبود ارتباط با دانشجویان بردارند.



### منابع این فصل:

۱. ناصری، حسین. (۱۳۸۶). مهارت‌های زندگی «ویژه دانشجویان»: کتاب راهنمای مدرس. تهران: سازمان بهزیستی کشور.
۲. هارجی، اون؛ ساندرز، کریستین و دیکسون، دیوید. مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان فردی. ترجمه: خشایار بیگی و مهرداد فیروزبخت (۱۳۹۲). تهران: انتشارات رشد.



## فصل پنجم

# شناخت جوانان



## مقدمه

جوانی از مهمترین دوره های حیات و از زیباترین و پرمهرترین مراحل زندگی انسان در همه جوامع بشری است. دوران بالندگی و شکوفایی، دوران کمال جویی و معرفت‌آموزی و مرحله رشد و تثبیت ایمان و باور است. دورانی است که بدن در اوج قدرت و دستگاه‌های درونی در کمال سلامت و ذهن و اندیشه بیدار و فعال و روح انسان، تشنه شناخت حقیقت است.

جوانی در همه عصرها و نسل‌ها به سلامت نفس و صفای باطن شناخته شده، قابل اعتنا و احترام است. توان و استعداد جسمی جوان به همراه انگیزه قوی و شور و شوق مثال زدنی، اگر در راه درست قرار گیرد، چرخ‌های جامعه را با قوت و سرعت می‌چرخاند و عامل مؤثر پیشرفت ملت‌هاست.

جوانی، دوره‌ای است که بیشترین آفات و خطرات در کمین انسان نشسته است تا شریف‌ترین مخلوق خداوند را نابود کند و از رسیدن به کمال مطلوب باز دارد.

## دیدگاه اسلام به نوجوانی و جوانی

در اسلام نوجوانی و جوانی را به‌منزله قوت و نیرومندی می‌دانند که بین ضعف ایام کودکی و ناتوانی دوره پیری قرار گرفته است. آیین مقدس اسلام عنایت خاصی به نسل جوان داشته و آن را از جنبه‌های مادی، معنوی، اخلاقی، اجتماعی، روانی و تربیتی تحت مراقبت کامل قرار داده است. اسلام، نوجوانی و جوانی را ردیف بزرگ‌ترین نعمت الهی در زندگی بشر شناخته‌اند و این مطلب را به راه‌های مختلف نشان داده‌اند.

پیامبر گرامی اسلام (ص) فرموده است: «در قیامت هیچ بنده‌ای قدم از قدم برنمی‌دارد، مگر اینکه به این پرسش‌ها پاسخ دهد: اول آنکه عمرش را در چه کاری صرف کرده و دوم آنکه جوانیش را در چه راهی سپری کرده است.»

حضرت علی (ع) می‌فرمایند: «دو چیز است که قدر و قیمتشان شناخته نیست، مگر آنکه از دست بروند، یکی جوانی و دیگری تندرستی.»

امام صادق (ع) فرموده است: «از جمله نصایح لقمان حکیم به فرزند خود این بوده که در پیشگاه الهی درباره چهار چیز از تو می‌پرسند، اول و مقدم آنکه جوانیت را چگونه و در چه راهی گذرانده‌ای؟»

## رشد شناختی

تغییراتی که در چگونگی تفکر، استدلال و درک و فهم نوجوان صورت می‌گیرند، قابل‌توجه‌تر از تغییرات آشکاری است که در جنبه جسمانی آنان رخ می‌دهد. بنا بر اظهار پیاژه، نوجوان در ۱۱ سالگی وارد آخرین مرحله رشد شناختی خود،



یعنی مرحله تفکر صوری (انتزاعی) می‌شود که تا ۱۶ سالگی نیز ادامه دارد. در این مرحله به تدریج توانایی تفکر درباره امور انتزاعی (جدا از شیء) را کسب می‌کند و به قوانین منطق صوری دست می‌یابد. اندیشه‌های نوجوان برخلاف کودک، مفروضات و احتمالات را نیز در برمی‌گیرد. به بیان دیگر کودک در دنیای واقعی و زمان حال زندگی می‌کند درحالی‌که نوجوان در دنیای فرضی و احتمالات آینده سیر می‌نماید. همین امر به او اجازه می‌دهد تا با تصور و ترسیم جهانی برتر و مطلوب‌تر از آنچه هست به انتقاد از اوضاع و احوال موجود بپردازد.

دستیابی به تفکر صوری، سبب اشتغال ذهنی نوجوانان به مسائل انتزاعی و نظری می‌شود و در نهایت سبب می‌شود تا به تمامی نگرش‌ها و عقاید خود تردید و تجدیدنظر کند.

امروزه عقیده بر این است که رشد شناختی تا اوایل جوانی ادامه می‌یابد که نظریه پردازان جدید، مثل لوبوی-ویف این مرحله را تفکر فراانتزاعی معرفی کرده‌اند.

به اعتقاد آنان، تفکر فراانتزاعی جنبه «عمل‌گرایانه» دارد و این بدان معناست که جوان به هنگام مواجهه با مشکل، به عوامل اجتماعی و منحصر به فرد موقعیت نیز توجه می‌کند. از نظر آنها تفکر انتزاعی برای نوجوانان در حال کشف و آزمون برای بسیاری از انتخاب‌های زندگی مفید است، اما جوانان در انتخاب‌های اساسی زندگی خود به تفکر فراانتزاعی نیاز دارند که عملی‌تر و تحت تأثیر بی‌همتای بودن موقعیت می‌باشد.

## رشد اجتماعی

نوجوان و جوان برای برخورداری و بهره‌مندی از رشد و تکامل اجتماعی مطلوب، نیاز به عوامل متعددی دارد از جمله:

- ۱- داشتن آگاهی و مهارت در زمینه آداب معاشرت
  - ۲- داشتن گرایش‌های مساعد به دیگران
  - ۳- اطاعت از قوانین و مقررات
  - ۴- درک فعالیت‌های گروهی و شرکت در گروه‌ها
  - ۵- شناخت ارزش کار دیگران و تقدیر از تلاش‌های آن
  - ۶- داشتن گرایش مساعد به رفاه و آسایش همگان
  - ۷- داشتن گرایش مناسب به جامعه و پذیرش مسئولیت در آن
- شناخت عوامل فوق در بزرگسالان و فراهم کردن فرصت‌هایی برای فعالیت‌های اجتماعی مناسب نوجوانان و جوانان سبب حل مشکلات آنها و ایجاد رفتارهای مطلوب در آنان می‌شود.

**انواع رفتارهای اجتماعی نوجوانان و جوانان:** الف) رفتارهای مبتنی بر همکاری ب) رفتارهای مبتنی بر مبارزه

**رفتارهای مبتنی بر همکاری:** این رفتارها، جنبه مثبت دارند و سبب نزدیکی و همکاری بیشتر نوجوانان و جوانان می‌شوند. چنین رفتارهای عبارتند از: رهبری و پیشوایی، صداقت، دوستی، همدلی و همدردی.

**رفتارهای مبتنی بر مبارزه:** این رفتارها، جنبه منفی، نفرت و مبارزه دارند و موجب جدایی و دوری نوجوانان و جوانان از یکدیگر و دیگران می‌شوند. چنین رفتارهایی عبارتند از: پرخاشگری، دست انداختن و ضرر زدن، رقابت، عناد، رفتار منفی، مخالفت، نزاع و مشاجره.

## رشد هیجانی و عاطفی

ویژگی‌های هیجان‌ها و عواطف نوجوانان عبارتند از:

(الف) افسردگی: نوجوانان و جوانان به دلیل ترس از انتقاد و سرزنش دیگران در بیان و تغییر هیجان‌هایشان دچار تردید و در خود فرو رفتگی می‌شوند و از جمع کناره‌گیری می‌کنند.

(ب) سرعت: نوجوانان و جوانان به سرعت از محرک‌های هیجانی تأثیر می‌گیرند.

(ج) شدت: هیجان‌ها و عواطف نوجوانان و جوانان به صورتی شدید بروز می‌کند.

(د) عدم کنترل: نوجوانان و جوانان در بیان هیجان‌های خود نترس‌اند و ممکن است دست به فعالیت‌های خطرناکی بزنند.

(ه) مظنون بودن: آنها درباره چگونگی جلوه‌گر شدن خود در نظر دیگران نگران و مضطرب می‌شوند.

(و) ناپایداری: پاسخ‌های عاطفی آنها دمدمی است.

(ز) ناشیگری: در بیان واکنش‌های عاطفی تازه مثل اظهار محبت به فرد غیرهمجنس، بی‌تجربگی نشان می‌دهند.

## انواع هیجان‌های نوجوانی و جوانی

بارزترین هیجان در نوجوانان و جوانان، ترس و خشم است.

در هیجان ترس، نوجوان و جوان معمولاً با حوادث و اموری روبه‌رو می‌شوند که مستقیماً قادر به واکنش نشان دادن به آنها نیستند و به ناچار از رویدادها می‌گریزند. هیجان خشم وقتی به وجود می‌آید که نوجوان و جوان در رسیدن به اهداف خود با مانعی روبه‌رو می‌شوند و نمی‌توانند آنها را به آسانی برطرف کنند.



- رفتارهای هیجانی به علت ایجاد تغییرات بدنی موجب اختلال در نظام جسمانی فرد می‌شوند.

- مهم‌ترین عامل مؤثر در بروز هیجان‌های نوجوانان عبارتند از: تفاوت در میزان رشد نسبت به هم سن و سال یا به عبارت دیگر پیش‌رسی و دیررسی بلوغ.

- احساسات و هیجان‌های ناشی از پیش‌رسی و دیررسی بلوغ عبارتند از:

- (الف) تردید و بدبینی و خویش‌تن‌پنداری نامطلوب و احساس عدم تعلق خاطر که به علت روابط نامناسب با والدین، مربیان و دوستان پدید می‌آیند.
- (ب) سرخوردگی که به لحاظ عدم دریافت مزایای کافی مثل داشتن قدرت تصمیم‌گیری نسبت به احساس بزرگ شدن خود دارد.
- (ج) غرور که در نتیجه برخورداری از موفقیت‌های جسمانی و قدرت عضلانی بوجود می‌آید و منجر به تمایل به تظاهر و خودنمایی می‌شود.
- (د) ناکامی که به دلیل عدم محبوبیت و پذیرش در بین دوستان ایجاد می‌شود.
- (ه) لجبازی، سرکشی و ستیزه‌جویی که از تمایل به داشتن استقلال سرچشمه می‌گیرند.
- (و) خرده‌گیری، عیب‌جویی و شک و تردید که به منظور درک و فهم حقایق صورت می‌گیرد.
- (ز) مدپرستی و قهرمان دوستی که به دلیل نیاز به داشتن الگو و راهنما تظاهر می‌کنند.
- (ه) رؤیاپردازی و خیال‌بافی که به لحاظ شناخت آینده نامعلوم به وجود می‌آیند.
- (ط) افزایش هوش نظری که سبب ترس از آینده می‌شود.

- اهمیت شناخت و برطرف کردن نیازهای نوجوان: برطرف کردن نیازهای طبیعی نوجوان - مانند نیاز به امنیت خاطر، نیاز به عدالت، نیاز به تعلق خاطر و پیوستن به گروه، نیاز به هویت‌یابی، نیاز به معنویت، نیاز به موفقیت و عزت نفس، نیاز به تکریم و محبت، نیاز به نوجویی و نیاز به اکتشاف و دانستن سبب احساس امید و شادی در او می‌شود. عدم ارضای این نیاز سبب احساس ناکامی و سرخوردگی او می‌شود.

- راهنمایی نوجوانان به صورت غیرمستقیم است تا از حساسیت و مقاومت آنها به راهنمایی و مراقبت کاسته شود.

## رشد اخلاقی

تعریف رشد اخلاقی: رشد ارزش‌ها و انجام رفتارهای نیک و پرهیز از اعمال ناپسند.

- رشد توانایی‌های ذهنی در نوجوانان، زمینه مناسبی را برای استدلال اخلاقی، درستکاری و رفتارهای بهنجار اجتماعی فراهم می‌کند.

- نقش افراد بزرگسال، والدین و مربیان در رشد اخلاقی نوجوان: آنها می‌توانند با سرمشق قرار دادن رفتارهای نوع‌دوستانه، ملاحظه دیگران و مراعات حال آنها، مراقبت و دستگیری و درک نظرهای ایشان در جریان گفتگوها ضمن



کمک به رشد اخلاقی نوجوانان، آن را تسهیل کنند. والدین و مربیان باید از میزان درک نوجوان نسبت به مقولات اخلاقی مثل رعایت عدل و انصاف آگاه شوند، نسبت به آن حساسیت نشان دهند و در جو عاطفی مناسب در مورد امور اخلاقی صحبت کنند. چنین جوی باید آثار تخریبی تبعیض نسبت به اقوام، جنسیت، افرا مسن و ناتوان را برای افراد و جامعه روشن کند و از آن جلوگیری نماید.

- در جامعه اسلامی نوجوانان تحت تأثیر ارزش‌های اخلاقی و فرهنگی‌اند و متأثر از الگوهای معنوی زیاد می‌باشند. نهادهای مذهبی هم محل عبادت‌اند و هم حمایت اجتماعی به بار می‌آورند و هم زمینه داوطلب شدن برای امور خیر را فراهم می‌کنند.

- داوطلب شدن برای انجام امور خیر در جامعه، فعالیت مهمی برای رشد اخلاقی جوانان محسوب می‌شود و نوجوانان داوطلب این کار کمتر دچار افت تحصیلی و رفتارهای نابهنجاری مثل نوشیدن الکل یا سوءمصرف مواد می‌شوند.

## گروه‌های جوانان

هرچند در کل، جوانان با فرهنگ هم سن و سالان خود سازش پیدا می‌کنند، چنین سازشی با دوستان نزدیکشان به مراتب بیشتر از سایر جوانان است. نوجوانان کم‌سن اغلب تمایل به عضویت در گروه‌های کوچک ۵-۶ نفره‌ای دارند که از افراد همجنس، هم‌نژاد و هم‌طبقه اقتصادی-اجتماعی تشکیل شده‌اند. نگرش اعضای این گروه‌ها به دو دلیل به یکدیگر شباهت دارند: ۱- هریک از آنها به دنبال کسانی‌اند که بیشتر به خودشان شبیه باشند. ۲- نشست و برخاستشان با یکدیگر، آنها را به‌مرورزمان شبیه هم می‌کند.

**جماعت و کارکردهای آن:** گاه سه تا چهار تا از گروه‌های ۵-۶ نفره نوجوانان یا جوانان به هم می‌پیوندند و گروهی بزرگ‌تر، اما کمتر سازمان‌یافته را به وجود می‌آورند که به آن جماعت می‌گویند. این نوع گروه‌ها، اغلب نوعی فعالیت مشترک انجام می‌دهند. اولیای مدرسه می‌توانند از رهبران این گروه‌ها برای ابلاغ و اجرای قوانین و انتظارات مدرسه و حفظ نظم کمک بگیرند و در شکل‌گیری هویت نوجوانان نیز سهم خود را ایفا کنند. از سوی دیگر نوجوانان در این گروه‌ها فرصت مقایسه توانایی‌های خود با سایر اعضای گروه را پیدا می‌کنند و خودپندارنده خود را بر اساس هنجارها و نگرش‌های گروهی شکل می‌دهند. گروه‌های کوچک و بزرگ نوجوانان به آنها احساس هویت اجتماعی می‌دهند و سبب می‌شوند تا به حدود اختیارات خود در شرایط اجتماعی پی ببرند.



**ویژگی‌های مشترک گروه‌های نوجوانان:** جیمز کلمن (۱۹۶۱) گزارش کرده صرف‌نظر از نوع مدرسه، رهبران گروه‌های نوجوانان، پسران ورزشکار و دختران محبوب‌اند که این نتیجه در پژوهش‌های بعدی دهه ۷۰ و ۸۰ میلادی هم تأیید شد. مقام یک نوجوان در گروه پسران به میزان رشد جسمانی، برازندگی و توانایی‌های ورزشی و در دختران به جذابیت آنها بستگی دارد.

### دارودسته‌ها

یکی از اختلال‌ها در رفتار اجتماعی نوجوانان، عضویت آنها در دارودسته‌های ضداجتماعی مثل هیپیگری، پانکیسم و ... است که از اوایل نوجوانی شروع می‌شود و در سال‌های بزرگسالی شکل پیشرفته و خطرناکی به خود می‌گیرد.

- دارودسته‌ها در بین نوجوانان و جوانان شهرهای بزرگ و در بین افراد متعلق به طبقه اجتماعی-اقتصادی پایین بیشتر دیده می‌شود. ویژگی اصلی آنها، همانندسازی بی‌چون‌وچرا اعضاء با قواعد گروه و مقابله با هنجارهای خانوادگی یا اجتماعی است. برای این نوجوانان متعلق به دارودسته‌ها، گروه حکم خانواده را دارد.

- **ویژگی‌های دارودسته‌ها:** دارودسته‌ها، گروهی از نوجوانان‌اند که به‌خودی‌خود شکل می‌گیرند و ۵ ویژگی دارند: شامل ۱- نام و نماد دارند. ۲- رهبر مشخصی دارند. ۳- قلمرو جغرافیایی معینی دارند. ۴- اعضای آن به‌صورت منظم باهم ملاقات می‌کنند. ۵- مجموعه‌ای از فعالیت‌های غیرقانونی را مرتکب می‌شوند.

- طبق پژوهش در شهرهای بزرگ آمریکا ۱۴ تا ۳۰ درصد نوجوانان و جوانان به دار و دسته نوجوانان می‌پیوندند و دامنه سنی آنها بین ۱۲ تا ۲۴ سال با میانگین ۱۷-۱۸ سال است. و افزایش تعداد دارودسته‌ها با افزایش دسترسی آنها به اسلحه و ازدیاد جنایت در جامعه همراه است و نسبت ارتکاب به جرایم در این گروه‌ها ۵ تا ۷ برابر بیشتر از نوجوانانی است که عضو این گروه‌ها نیستند.

### هیجان‌های گروهی

رفتارهای جمعی نوجوانان یکی از انواع رفتارهای گروهی است که دارای ۳ ویژگی می‌باشند:

۱- این رفتارها مبتنی بر کنش متقابل‌اند.

۲- جنبه عاطفی شدید دارند.

۳- بر واکنش‌های دَوْرانی استوارند.

**دَوْرانی بودن واکنش‌ها:** منظور از دورانی بودن واکنش‌ها این است که هنگامی که گونه‌ای از رفتار بر اثر رویداد یا حادثه‌ای در یکی از اعضای گروه برانگیخته می‌شود، آن واکنش بر رفتار سایر اعضای گروه نیز تأثیر می‌گذارد و آنها را

برمی‌انگیزد. آنها این برانگیختگی به‌صورت بازخوردی به فرد نخست برمی‌گردد و موجب ایجاد هیجان بیشتر در او می‌شود. به‌این‌ترتیب، همواره هیجان گروه رو به فزونی می‌رود و واکنش مشابهی در سایر اعضا ایجاد می‌شود. از این‌رو می‌توان گفت این‌گونه هیجان‌ها خاصیت واگیری اجتماعی دارند و سرانجام منجر به تشکیل گروه کمابیش منسجمی می‌شوند که به آن جمع می‌گویند.

### - ویژگی‌های جمع:

- ۱- معمولاً خودبه‌خود به وجود می‌آید.
  - ۲- معمولاً زودگذر است و با حادثه‌ای ایجاد می‌شود و با از بین رفتن آن از بین می‌رود.
  - ۳- گاه نیاز به گردآمدن افراد دارد و در برخی موارد نیز گردآمدن در آن ضروری نیست.
  - ۴- معمولاً ترکیب ثابتی ندارد و افراد آن به‌سرعت تغییر می‌کنند.
  - ۵- معمولاً تجانس عاطفی شدیدی دارد و گاه چنان شدید است که افراد فردیت خود را در آن از یاد می‌برند و مطابق خواسته‌های جمع عمل می‌کنند.
- جماعت:** جمع انواع مختلفی دارد، اما مهم‌ترین آنها جماعت است. جماعت به جمع متجانسی از افراد گویند که معمولاً در یکجا گرد می‌آیند، رابطه عاطفی و قوی باهم دارند و به جنب‌وجوش می‌پردازند. کف زدن و فریاد کشیدن‌های بی‌اختیار برخی جلوه‌های جنب‌وجوش‌اند.

**- تجانس عاطفی در جمع:** وجود تجانس عاطفی برای بقای جمع ضروری است و بدون آن جمع از بین می‌رود. اگرچه تماس مستقیم افراد جماعت تأثیر زیادی در پیدایش تجانس عاطفی آن دارند، اما امروزه استفاده از رسانه‌های جمعی و بهره‌گیری از فناوری‌های نوین، نیاز به گردآمدن افراد را برطرف کرده و تشکیل جماعت‌هایی را که نزدیکی مکانی ندارند، میسر کرده است.

### - سه تغییر مهم در اشخاص در اثر حضور در جمع عبارتند از:

- ۱- فردیت خود را فراموش کنند و از ویژگی‌های فردی خود غافل شوند.
- ۲- به سبب بی‌توجهی به فردیت خود، نوعی کشش خودبه‌خودی به جمع و موافقت بی‌اختیار با خواسته‌های آن پیدا کنند.
- ۳- به لحاظ در هم شکستن فردیت و غرق شدن در جماعت، احساس قدرت زیاد و اعتمادبه‌نفس فوق‌العاده و در نتیجه احساس ایمنی کنند.



**وندالیسم یا ویرانگری:** وجود جمع باعث می‌شود تا میزان پرخاشگری گروهی نوجوانان و جوانان به مراتب بیشتر از زمانی باشد که هریک به تنهایی بخواهند مرتکب عمل پرخاشگرانه یا خشونت‌بار شوند. وندالیسم یا ویرانگری از جلوه‌های پرخاشگری‌های نوجوانان و جوانان است.

## وندالیسم یا ویرانگری

**تعریف وندالیسم یا ویرانگری در فرهنگ وبستر (۲۰۰۹):** اصطلاح وندالیسم، تخریب خودسرانه و یا توأم با عناد اموال عمومی یا خصوصی تعریف شده است. این پدیده نقطه آغاز سایر رفتارهای مجرمانه است و باید آن را واقعیت گریزناپذیر زندگی اجتماعی و پدیده‌ای جهان‌شمول دانست که با هدف تخریب آگاهانه اموال و متعلقات عمومی صورت می‌گیرد.

- برخی رفتارهای ویرانگرانه تعمدی غیرمسئولانه و ضداجتماعی عبارتند از: تخریب، نقاشی‌های گالری، صندلی‌های اتوبوس، تلفن عمومی و ... در ایران وندالیسم بیشتر خود را در بازی‌های ورزشی و از سوی هواداران متعصب تیم‌ها نشان می‌دهند.

- **علت وندالیسم و رفتارهای پرخاشگرانه:** وندالیسم در نتیجه پرخاشگری به وجود می‌آید و پرخاشگری حاصل ناکامی‌ها و سرخوردگی است. ژان ژاک روسو، فیلسوف قرن ۱۸، از اصطلاح «بشر وحشی پاک‌نهاد» برای انسان استفاده می‌کند و او را ذاتاً موجودی مهربان، شاد و نیکو می‌داند. اما از نظر فروید، انسان موجودی خشن و بی‌رحم است که تنها قواعد و قوانین اجتماعی می‌توانند او را کنترل کنند و رفتارهای پرخاشگرانه او را بهبود بخشند. لئونارد برکوویتز، پرخاشگری را محصول تعامل پیچیده تمایلات ذاتی و پاسخ‌های آموخته‌شده می‌داند. شواهد زیادی از دیدگاه او حمایت می‌کنند، زیرا مشخص‌شده الگوهای رفتاری انسان بسیار انعطاف‌پذیرند، و گاه به انجام رفتارهای پرخاشگرانه و گاه به فرار و گریز روی می‌آورند. مطالعات آلبرت بندورا نشان می‌دهد چگونه مشاهده رفتارهای پرخاشگرانه فرد به ایجاد پرخاشگری در دیگران می‌انجامد و حتی رفتارهای پرخاشگرانه بدیع و جدیدی را به وجود می‌آورد.

**علل رفتارهای پرخاشگرانه نوجوانان و جوانان:** علل رفتارهای پرخاشگرانه نوجوانان و جوانان که منجر به وندالیسم می‌شوند متعددند. برخی صاحب‌نظران، آشوبگری نسل جوان را نه تنها نشانه اجحاف و درماندگی توأم با پرخاشگری و خشم در آنها می‌دانند، بلکه معتقدند احساس فشار ناشی از تحمیل قواعد و مقررات اجتماعی ویژه که بدون در نظر گرفتن نگرش‌های فردی و جمعی بر نسل جوان حاکم شده به بروز این پدیده می‌انجامد. از نظر آنها، وندالیسم نوعی



واکنش نسبت به احساس فشار، تحمیل، محرومیت و شکست است، که تمایل به تخریب آگاهانه، ارادی و خودخواسته اموال و متعلقات عمومی را به همراه دارند.

**نقش خانواده در وندالیسم:** شرایط خانوادگی افراد تخریب‌گر نیز در شکل‌گیری رفتارهای آنها تأثیرگذار است. برخی پژوهش‌گران، والدین این افراد را اشخاصی بی‌ثبات، سردرگم و نامطمئن از ارزش‌ها و فلسفه زندگی اجتماعی دانسته‌اند، که در فرزندان خود نیز احساس درماندگی و اجحاف ایجاد می‌کنند. این نوع احساس به‌نوبه خود به رفتارهای پرخاشگرانه در مقابل صاحبان قدرت و نهادها و سازمان‌های تأسیس‌شده در جامعه می‌انجامد. با این وجود والدین در این نوع خانواده‌ها، آشوبگر و تخریب‌گر نیستند.

در مقابل دیدگاه دیگر معتقد است که آشوبگری نتیجه بریدن از پیوندهای اجتماعی و عدم جذب فرد در جامعه خود است. در خانواده این افراد، والدین که سرمشق فرزندان خود هستند از هنجارها می‌گریزند و نسبت به سخت‌گیری‌های جامعه واکنش نشان می‌دهند. مهاجران که معمولاً ساکن مناطق و حاشیه‌های پرجمعیت و ارزان‌قیمت شهری‌اند و احساس اقلیت دارند عدم جذب فرهنگ حاکم، سبب ایجاد فرهنگی جدید و پیوستن به گروه برای یافتن قدرت می‌شود. احساس فقر و محرومیت سبب می‌شود این افراد به‌سوی فعالیت‌های غیرقانونی کشیده شوند و گاه نارضایتی خود را به‌صورت آشوب‌های جمعی و تخریب اموال عمومی ابراز دارند. گرایش جوانان حاشیه‌نشین به این گروه‌ها، به دلیل حمایتی که ابراز می‌دارند و نگرش مشابهشان، امری حتمی است.

**راه کارهای کاهش وندالیسم:** یکی از چاره کارها، وجود عدالت اجتماعی و رعایت آن است تا با اختصاص امکانات کافی به روستاییان از مهاجرت آنها به شهرها جلوگیری شود. مهم‌تر اینکه تربیت مبتنی بر شناخت نقاط قوت و ضعف فردی، تصمیم‌گیری‌های عاقلانه به هنگام احساس محرومیت، درس گرفتن از ناکامی‌ها و افزایش مهارت‌های مقابله‌ای است تا در نوجوانان و جوانان شاهد وندالیسم نباشیم.

### عوامل عمده در تأثیرپذیری از تلویزیون

عوامل مؤثر در تأثیر رسانه تلویزیون عبارتند از: ۱- تجربه‌های پیشین ۲- میزان درک پیام دریافتی ۳- میزان رشد شناختی و رفتاری ۴- قدرت شناخت به‌ویژه درجه هوش ۵- نوع انگیزه و انتظارات ۶- نگرش اولیا و خانواده ۷- سطح تحصیلات خانواده ۸- زمینه اجتماعی استفاده از رسانه ۹- فرهنگ کنونی و گذشته فرد ۱۰- وضع کلی رسانه‌های در دسترس.

## رایانه

یکی از جنبه‌های استفاده از رایانه، بهره‌گیری در آموزش است. میزان استفاده از رایانه به در دسترس بودن اطلاعات و برنامه‌ریزی‌هایی بستگی دارد که نظام آموزشی کشور اجازه می‌دهد و به لحاظ تقویت بلافاصله و پسخوراند فوری، انگیزه بیشتری را برای یادگیری کاربران فراهم می‌کند. جنبه دوم استفاده از رایانه، جنبه تفریحی، سرگرمی و بازی در آن است. ایرادهایی که به بازی‌های ویدئویی وارد شده در مورد این نوع بازی‌ها نیز صدق می‌کند.

## اینترنت

امروزه یکی از فعالیت‌های گسترده نوجوانان و جوانان استفاده از اینترنت است که تا حد زیادی جای تلویزیون را گرفته است. جدا از کاربردهای فراوان شبکه در زندگی روزمره، ویژگی‌های خاص و منحصر به فرد آن سبب شده تا کاربرد آن جذابیت‌های فراوانی برای کاربران داشته باشد. در بعد اجتماعی، مهم‌ترین ویژگی آن این است که به کاربر اجازه می‌دهد در حین استفاده ناشناس بماند و به دلیل همین ویژگی، به خود افضایی راحت و سریع اقدام می‌کند و با طرف مقابل خود به‌زودی صمیمی می‌شود. همچنین این امکان را فراهم می‌کند تا بدون نگرانی از چگونگی معرفی خود یا ترس از قضاوت دیگران به اظهار احساسات، اندیشه‌ها و افکار خود بپردازد. پدیده ناشناس ماندن، به کاربر فرصت می‌دهد تا خود را آن‌چنان‌که موردپسند مخاطب اوست معرفی کند، نه آن‌چنان‌که واقعاً هست و بارها به تغییر هویت می‌پردازد، امری که امکان آن در دنیای واقعی وجود ندارد. جدا از این مزایا، اینترنت به کاربر خود امکان استفاده در هر لحظه از زمان را می‌دهد و با بهره‌گیری از آن می‌توان در محیط امن خانه با هر فرد دیگری ارتباط برقرار کرد.

## خانواده‌ها و استفاده از اینترنت

پژوهش‌های انجام‌شده وضعیت نامناسب سلامت روانی کودکان و نوجوانانی را نشان می‌دهد که از طریق استفاده از اینترنت مورد سوءاستفاده و بهره‌کشی قرار گرفته‌اند و یا در معرض مستقیم حملات و تهدیدات اینترنتی واقع می‌شوند. افزایش تعداد روزافزون وبسایت‌ها و پایگاه‌های غیراخلاقی، مزاحمت برای کودکان و نوجوانان، اتاق‌های گپ و روابط و عکس‌های غیراخلاقی در اینترنت به دغدغه بزرگ خانواده‌ها و مسئولان تربیتی تبدیل شده است. متأسفانه از آنجاکه دانش بسیاری از والدین در این زمینه کمتر از فرزندان است امکان نظارت بر این نوع فعالیت‌های آنها نیز کم است یا آن را جدی نمی‌گیرند.

وایت و اشمیتز (۱۹۹۶) به طرح فرضیه در مورد تأثیر اینترنت بر خلاقیت پرداختند. بعدها این فرضیه و سایر آثار مثبت اینترنت مانند ایجاد نگرش مثبت به یادگیری، افزایش قدرت حل مسئله و خلاقیت و تفکر انتقادی را برخی پژوهشگران تأیید کردند. برای مثال ویلر و همکاران (۲۰۰۲) در بررسی دانش آموزان ۱۰ تا ۱۲ ساله‌ای که به‌صورت گروهی از اینترنت استفاده می‌کردند، دریافتند استفاده از فناوری اطلاعات و ارتباطات، تفکر خلاق و تعامل‌های اجتماعی دانش آموزان را افزایش و بهبود می‌بخشد.

برخی پژوهشگران معتقدند در صورتی که تدابیر مناسب برای انتخاب نرم‌افزارها و برنامه‌های اینترنتی سنجیده نشود، استفاده از رایانه مانع بروز خلاقیت و سبب ناتوانی در حل مسئله و طولانی شدن یادگیری می‌شود.

- نتایج پژوهشی در ایران نیز حاکی از بالا بودن میزان خودکارآمدی و خلاقیت دانش‌آموز کاربر اینترنت در مقابل دانش آموزان غیر کاربر را نشان داد.

- نوجوانان و جوانان از امکانات اینترنت برای ارسال پیام‌های فوری، بهره‌گیری از تالارهای گفتگو و وبلاگ‌ها به دوستان خود استفاده می‌کنند و داشتن دوستانی در اینترنت بخشی از زندگی اجتماعی آنهاست.

آثار منفی اینترنت مثل تلویزیون تا حدود زیادی به ویژگی‌های شخصی خود کاربران بستگی دارد. در پژوهشی در تهران مشخص شد عزت‌نفس کاربران معتاد به اینترنت به کاربران معمولی به‌صورت معناداری پایین‌تر است.

### راهکارهای مؤثر

برای حذف یا کاهش آسیب‌های وارده به کودکان و نوجوانان به علت دسترسی نامناسب به اینترنت اقداماتی انجام می‌شود که عبارتند از:

۱- جلوگیری از راه‌اندازی یا ممانعت از ادامه فعالیت پایگاه‌های غیراخلاقی و غیرقانونی و محدود کردن عملکرد جستجو در وب برای برخی کلمات یا عبارات (که این روش‌ها برای تضمین امنیت افراد در اینترنت کافی نیستند).

۲- استفاده از راهکارهایی که معمولاً در محل استفاده کاربران یا گیرندگان خدمات اینترنتی اجرا می‌شود که مهم‌ترین و مؤثرترین راهکار، استفاده از نرم‌افزارهای امنیتی است که کنترل والدین را برای استفاده فرزندان از این نوع رسانه‌ها فراهم می‌کند.



- **ویژگی‌ها و قابلیت‌های ابزارها و نرم‌افزارهای حفاظتی:** این ابزارها معمولاً قدرت بازدارندگی مؤثری در برابر تهدیدها و خطرات اینترنتی دارند و خانواده‌ها می‌توانند دسترسی فرزندان خود به محتویات اطلاعاتی را کاملاً کنترل کنند. قابلیت‌ها عبارتند از: انسداد صفحات و پایگاه‌های نامناسب و خشونت‌آمیز، نظارت و کنترل فایل‌ها و اطلاعات ردوبدل شده به شکل برخط، آگاهی از پایگاه‌ها و مراکز مورد بازدید فرزندان و نیز تمامی نشانه‌های در دسترس آنها، همچنین قابلیت تعریف زمان و مدت دقیق دسترسی کودکان و نوجوانان به اینترنت در جدول زمانی قابل تنظیم توسط خانواده‌ها.

- صرف‌نظر از این اقدامات، آموزش و آگاهی صحیح به فرزندان و مسئولیت بخشی به آنها در خصوص مواجهه با خطرات امنیتی لازم است و این مسئله با افزایش آگاهی و درک صحیح فرزندان و کاهش آسیب شدید آنها در محیط بی‌انتهای وب قطعاً تأثیری هیچ از قطع دسترسی و ممنوعیت استفاده از اینترنت برای آنها دارد.

### اعتیاد به اینترنت

مسئله استفاده مفرط از فناوری اینترنت ابتدا به‌صورت گزارش‌های شرح‌حال از حدود سال ۱۹۹۳ در مطبوعات مطرح شد که گزارش‌هایی در مورد بهره‌گیری افراطی از اینترنت و مشکلات اجتماعی، روانی و شغلی ناشی از آن نقل شده بود. **نکته:** مشاهده ویژگی‌های شبیه به علائم وابستگی دارویی، یعنی تحمل، ترک و احساس اجبار در بهره‌گیری از اینترنت در برخی کاربران سبب شد تا پژوهشگران ابتدا معیارهای اعتیاد به اینترنت را از معیار اعتیاد به مصرف مواد اکتباس کنند.

- سال ۱۹۹۷، تهیه پرسشنامه اعتیاد به اینترنت توسط برنر و دسترسی کاربران به آن در وب که نتایج تکمیل آن نشان داد که ۵۵ درصد کاربران مدت زیادی را صرف استفاده از اینترنت می‌کنند، ۲۲ درصد دائماً به آن فکر می‌کنند چنانچه برای مدتی وارد اینترنت نشوند و ۲۲ درصد درحالی‌که تلاش برای استفاده کمتر از اینترنت می‌کنند، موفق به کاهش آن نمی‌شوند.

نتایج تحقیق قائم زاده و همکاران در ایران با هدف سنجش میزان اعتیاد به اینترنت دانش آموزان دختر و پسر شهر تهران مشخص کرد میزان اعتیاد به اینترنت ۳/۸ درصد است.

**نکته:** برخی پژوهشگران معتقدند اعتیاد به اینترنت، نوعی اختلال کنترل تکانه است. به همین جهت هم معیارهای آن را بر اساس شدیدترین اختلال به اعتیاد به اینترنت یعنی قماربازی تنظیم کرده‌اند.



## - پیامدهای اعتیاد به اینترنت در فرد معتاد عبارتند از:

تغییر در سبک زندگی به‌منظور صرف وقت بیشتر برای کار با اینترنت، بی‌توجهی به سلامت خود، اجتناب از فعالیت‌های مهم زندگی برای استفاده بیشتر از اینترنت، کاهش روابط اجتماعی، نادیده گرفتن خانواده و دوستان، مشکلات مالی ناشی از بهره‌گیری اینترنت و مشکلات تحصیلی.

**اقدامات انجام‌شده مؤثر برای مقابله با اعتیاد به اینترنت توسط کشورهای مختلف «سازمان‌ها»:** ۱- تبلیغ بازی‌های برخط «سبز» یعنی بازی‌های متناسب با سن و سال کودکان و نوجوانان و جلوگیری از رواج متون نامناسب یا رفتارهای خشن در میان آن‌ها ۲- جمع‌آوری، انتخاب و انتشار فیلم‌ها و کتاب‌های مناسب و آموزنده مورد تأیید روانشناسان و جامعه‌شناسان. ۳- ساماندهی فعالیت‌های مبتنی بر استفاده از برنامه‌های اینترنتی مناسب برای کودکان و نوجوانان.

## کمک‌های شخصی

روش‌هایی که افراد معتاد به اینترنت می‌توانند به خود کمک کنند عبارتند از:

- ۱- حل مشکلات پایه
  - ۲- تصحیح باورهای اینترنتی
  - ۳- تشکیل انجمن‌های معتادان به اینترنت
  - ۴- توجه به مدت‌زمان ورود و خروج از اینترنت
  - ۵- مراجعه به روانشناس
- در ادامه به توضیح هر یک از موارد فوق می‌پردازیم.

**۱- حل مشکلات پایه:** طبق مطالعات پژوهشگران، تنهایی یکی از متغیرهای مرتبط با اعتیاد به اینترنت است. نتایج پژوهش طولی کرات و دیگران (۱۹۹۸)، نشان داد که بهره‌گیری از اینترنت به افسردگی و تنهایی می‌انجامد. اگرچه یکی از کاربردهای مهم اینترنت، کاربرد اجتماعی آن است اما پژوهشگران معتقدند که به دلیل غنای کمتر روابط اینترنتی نسبت روابط رودررو، استفاده از اینترنت افراد را تنها می‌کند و معتادان به اینترنت عزت‌نفس کمتری دارند. احتمالاً افراد دارای عزت‌نفس کم برای گریز از روابط رودررو به استفاده از آن روی می‌آورند و به آن معتاد می‌شوند. پناه بردن به اینترنت، مانع حل مشکلات عاطفی و اجتماعی افراد می‌شود و چون در چنین فضای مجازی، فرد با دارا بودن هر نوع ویژگی پذیرفته می‌شود ممکن است وسوسه شود تا به‌جای رفع‌ورجوع مشکلات خود، مشکل دیگری را که اعتیاد به اینترنت است به آن‌ها اضافه کند.

۲- **تصحیح باورهای اینترنتی:** تهیه فهرستی از کارهایی که می‌شود با اینترنت انجام داد و نشان دادن به کاربران معتاد، افراد دارای انتظار صرف تفریح و سرگرمی از اینترنت بیشتر به آن معتاد می‌شوند.

۳- **تشکیل انجمن‌های معتادان به اینترنت:** در این انجمن‌ها افراد تحت حمایت گروه قرار می‌گیرند و با استفاده از تجربه‌های یکدیگر به ترک اعتیاد خود می‌پردازند. فضای تشکیل چنین انجمنی باید واقعی باشد نه استفاده از فضاهای مجازی و گپ سرهای رایانه‌ای.

۴- **توجه به مدت‌زمان ورود و خروج از اینترنت:** تنظیم وقت و یادداشت آن به‌ویژه در صورتی که تکرار شود به کاربر امکان بیشتری می‌دهد تا مدت‌زمان استفاده را کم کند.

۵- **مراجعه به روانشناسی:** در صورت عدم کارایی روش‌های فوق برای کم کردن مدت استفاده یا ترک اعتیاد اینترنتی، باید فرد به روانشناس مراجعه کند.

## اعتیاد

### تعریف اعتیاد

واژه اعتیاد در فرهنگ معین و عمید به معنای عادت کردن و خو گرفتن آمده است. عادات نیز به عملی گفته می‌شود که به صورت خود به خودی و بدون دخالت اندیشه و تفکر صورت می‌گیرد.

### وابستگی به مواد

وابستگی به مواد مجموعه‌ای از علائم فیزیولوژیکی، شناختی و رفتاری را در فرد ایجاد می‌کند که به رغم ایجاد مشکلات، فرد همچنان به مصرف اصرار می‌ورزد.

شاخصه‌های وابستگی عبارتند از: تحمل، محرومیت و رفتار اجباری

### اختلالات ناشی از مصرف مواد

**تعریف:** اختلالات ناشی از مصرف مواد مجموعه‌ای از اختلال‌ها هستند که در زمره آن‌ها می‌توان از مسمومیت با مواد، زوال پایدار عقل، اختلال فراموشی پایدار، اختلال روان‌پریشی، اختلال خلق، اختلال اضطراب و نارسایی جنسی یاد کرد.

**اهمیت پیشگیری و درمان اعتیاد:** با توجه به تأثیر اعتیاد در تعهدات اجتماعی فرد و تهدید سلامت شخصی او و اجتماع و انحطاط اخلاقی و روانی او آسیب اجتماعی تلقی می‌شود، لذا مسئله‌ای اجتماعی است و باید به پیش‌گیری و درمانش پرداخت.

## انواع مواد

رایج‌ترین تقسیم‌بندی برای سوء مصرف عبارت است از: ۱- مخدرها ۲- محرک‌ها ۳- توهم‌زها.

**آثار داروهای مخدر:** ۱- آثار داروهای مخدر شامل تریاک و مشتقات آن می‌شود؛ ایجاد تخدیر یعنی احساس بی‌حسی، کرختی، رخوت و خواب شدید.

۲- آثار داروهای محرک مثل کافئین، کوکائین، آمفتامین و اکستازی نیز برای افزایش انرژی، بالا بردن توان فعالیت‌های جسمانی یا سطح هوشیاری، کاهش خستگی، سرکوب گرسنگی و افزایش ضربان قلب و فشارخون استفاده می‌شود.

۳- توهم‌زها مانند ماری‌جوانا و ال.اس.دی موجب تغییر اختلال در خلق و خو و حس‌های بینایی و شنوایی و ادراک و القای حالت رؤیا می‌شوند ولی وابستگی جسمانی ایجاد نمی‌کنند.

**ترکیبات انواع مواد:** نسل اول داروها مثل تریاک و حشیش به ترتیب از خشخاش و نوعی شاهدانه به دست می‌آیند و منشأ گیاهی دارند. از این‌رو، تهیه آنها نیازمند فرایند طولانی و زمان‌بر است، درحالی‌که مواد جدید مثل اکستازی (اکس) به صورت صنعتی و حتی در آزمایشگاه‌های خانگی تهیه می‌شوند و سهولت تهیه، توزیع سریع و آسانی مصرف، میزان استفاده از آنها را در نسل جوان افزایش داده است به طوری که اکستازی، دومین ماده سوء مصرفی پس از حشیش است و مصرف آن در تمامی گروه‌های اجتماعی-اقتصادی صورت می‌گیرد. از آنجا که ترکیب این ماده به آمفتامین‌ها شبیه است شبه آمفتامین نامیده می‌شود.

کاربردهای درمانی آمفتامین‌ها عبارت است از: کاهش اشتها و درمان چاقی، اختلال کمبود توجه یا بیش‌فعالی و درمان حمله خواب.

**عوارض آمفتامین‌ها:** در اثر مصرف آمفتامین‌ها، حالات سرزندگی، جمع‌گرایی، بیش‌فعالی، بی‌قراری، گوش به زنگ بودن، حساسیت بین فردی، پرحرفی، اضطراب و تنش، هوشیاری، بزرگ‌منشی، رفتارهای قالبی، خشم و نزاع و اختلال در قضاوت ظاهر می‌شود. ویژگی‌های فردی نیز در بروز تغییرات روانی یا رفتاری ناشی از آن مؤثرند (انجمن روان‌پزشکی



آمریکا). این داروها حالتی شبیه اسکیزوفرنیا بوجود می‌آورند که آثارشان به صورت اختلال و آشفتگی، وحشت، سراسیمگی و هذیان‌گویی به علاوه توهم‌های بینایی، شنوایی، لامسه و بدگمانی‌های بیش از اندازه مشاهده می‌شود. درنهایت به ایجاد رفتارهای تهاجمی و به صورت میل به خودکشی یا قتل تظاهر می‌کند. مصرف آمفتامین‌ها به صورت‌های خوراکی، وریدی و استنشاقی می‌باشد.

**شیشه و ویژگی‌های آن:** یکی از انواع بسیار خالص آمفتامین‌ها، شیشه است که به نام‌های دیگری مثل یخ و اسپید (به معنای سرعت) نیز شهرت دارد. این نام‌ها از این‌رو برای این ماده به کار رفته‌اند که از یک سو در زیر ذره‌بین بلورهای شیشه و یخ‌مانند دارند و از سوی دیگر به دلیل خلوص بالا و پایین بودن نقطه تبخیر زود دود می‌شوند و آثار محرک سریع و قوی ایجاد می‌کنند. برخی ورزشکاران آن را به عنوان دارویی برای افزایش انرژی یا دوپینگ مصرف می‌کنند و برخی زنان برای کاهش وزن و دستیابی به تناسب اندام مصرف می‌کنند. توهم پرواز و پریدن از طبقات بالای ساختمان از عوارض مصرف اکستازی و شیشه است.

**کراک یا کوکائین، ترکیبات و اثرات آن:** ماده کراک یا کوکائین فشرده، ماده دیگری است که سوء مصرف می‌شود. کوکائین از درخت کوکا در آمریکای جنوبی به دست می‌آید و جویدن برگ‌های آن در بین افراد بومی برای بالا بردن خلق مرسوم است. در پزشکی برای ایجاد بی‌حسی در جراحی‌های گوش و حلق و بینی به کار می‌رود. اما آنچه در ایران به نام کراک یا کرک مصرف می‌شود فشرده هروئین است که باید آن را به همین نام و با همین اثر ولی با شدت بیشتر شناخت. تدخین کراک، سبب ایجاد احساس نشاط ظاهری شدید یا به اصطلاح «پرواز شادمانه» می‌شود، اما هر قدر این احساس شدیدتر باشد، به همان نسبت نیز احساس افسردگی، بی‌ارزشی و ولع بیشتر برای مصرف دوباره را بیشتر می‌کند، لذا ترک اعتیاد کراک بسیار دشوار و اقدام به ترک آن تقریباً صفر است. در ایران عرضه این ماده که از مشتقات تریاک است به نام هروئین فشرده به سبب عدم قبول مصرف تریاک و شیره از جانب جوانان و مصرف آن را آسان‌تر کرده است.

**عوارض کراک:** معتادان به کراک در آخرین مرحله اعتیاد خود، آن را تزریق می‌کنند که عوارض جسمانی و روانی جبران‌ناپذیری به همراه دارد. تزریق کراک به همه دستگاه‌های بدن آسیب می‌رساند و هر نقطه‌ای را که در تماس با دود آن باشد می‌پوشاند و از بین می‌برد. عفونت اجزای داخلی بدن در معتادانی که برای مدت طولانی از این ماده استفاده می‌کنند سبب گسیخته شدن بافت‌ها و جدا شدن اندام‌ها از یکدیگر می‌شود.

**علل گرایش به اعتیاد**

اعتیاد محصول تداخل پیچیده‌ای از عوامل زیستی، روانی، اجتماعی و فرهنگی است که لزوم برخوردی همه‌جانبه را با آن ایجاد می‌کند. بنابراین دلایل اعتیاد را با توجه به رویکرد بوم‌شناختی برانفن برنر (۱۹۷۹) مطرح می‌کنیم که رفتار انسان را حاصل مجموعه‌ای از عوامل بیرونی و درونی دارای تأثیر متقابل بر هم می‌داند و به عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی با هم توجه نشان می‌دهد.

### عوامل فردی

۱- جنسیت: یکی از عوامل فردی در اعتیاد و گرایش به سیگار جنسیت است. پسران هم زودتر و هم به مقدار بیشتری مصرف می‌کنند و برتری آنها در این مورد تا پایان سال‌های دبیرستان باقی می‌ماند. با وجود این رواج مواد صنعتی طی دهه گذشته سبب پیشی گرفتن دختران در مصرف قرص‌ها شده و همگرایی بیشتری در دو جنس از نظر مصرف تمام داروها به وجود آمده است. ظهور روان‌گردان‌ها و سهولت مصرف آنها سبب افزایش تعداد دختران مبتلا شده است.

۲- سن: انجمن روان‌پزشکی آمریکا، بیشترین میزان شیوع سوء مصرف مواد را در فاصله سنی ۱۸ تا ۲۵ سال می‌داند، هرچند در مورد سیگار صادق نیست و اوقات اوج مصرف آن به سال‌های اولیه نوجوانی برمی‌گردد. مصرف سایر مواد مثل الکل، ماری‌جوانا و کوکائین دیرتر آغاز می‌شود. مطالعه انجام شده در ایران درباره معتادان زندان‌های کل کشور بیشتر معتادان را مرد و سن بیشتر آنها را بین ۲۱ تا ۳۰ سال نشان داده است. بیشتر آنها شروع اعتیاد را برای اولین بار در فاصله بین ۱۵ تا ۲۶ سالگی ذکر کرده‌اند، این امر اعتیاد نسل جوان را نشانه رفته است.

۳- ترمرد از مراجع قدرت: یکی دیگر از عوامل مؤثر گرایش به اعتیاد است. پژوهش‌ها نشان داده نوجوانان متمرد بیشتر از سایرین تمایل به قانون‌شکنی و ارتکاب رفتارهای پرخطر از جمله سوء مصرف مواد دارند، این امر به ویژه در دختران بیشتر صادق است.

۴- ویژگی‌های شخصیتی: ویژگی‌های شخصیتی نیز یکی از عوامل مؤثر بر اعتیاد است. معتادان معمولاً افراد پرتوقع، بهانه‌جو، از نظر عاطفی بی‌ثبات و نابالغ وابسته، انفعالی و خودشیفته‌اند. همچنین طبعی بی‌قرار، عصیان‌گر و دارای احساس خصومت و فاقد رشد اجتماعی‌اند. وجود نمرات بالا در مقیاس هیجانات منفی و عادات رفتاری نامناسب پیش‌بین مناسبی در گرایش به سوء مصرف مواد است. نتایج پژوهش‌ها نشان داد که نمرات سلامت عمومی افراد وابسته به مواد روان‌گردان به طور معناداری بالاتر از نقطه برش است و بیمار هستند.



به طور کلی معتادان، افرادی خودکم‌بین، بی‌طاقت و خواهان رفع فوری نیازها، گوشه‌گیر، مردم‌گریز، عاصی علیه خانواده، ناتوان در سازگاری با ارزش‌ها و آداب و رسوم رایج و فاقد طرح و نقشه برای آینده‌اند. روابط اجتماعی بسیار سطحی دارند و جز با کسانی که برایشان مواد تهیه می‌کنند، به ندرت پیوندهای عاطفی برقرار می‌کنند. همچنین افراد معتاد فاقد اراده‌اند و اغلب از ساز و کارهای دفاعی فرافکنی در توجیه اعمالشان سود می‌برند.

### عوامل خانوادگی

پژوهش‌ها نشان داده گرایش به الکل در فرزندان والدینی که یکی از آنها الکلی باشد، شش برابر دیگران است. با وجود این صاحب‌نظران شروع سوء مصرف و ادامه آن را بیشتر ناشی از عوامل محیطی، اجتماعی و روان‌شناختی می‌دانند، زیرا عقیده بر این است که سایر صفات شخصیتی و عوامل محیطی به عوامل بالقوه ژنتیکی شکل می‌دهند و آنها را دگرگون می‌کنند. شباهت فرزند به والدین فقط منحصر به عوامل ژنتیکی نیست و آنان تأثیر خود را از طریق فقدان نظارت و انضباط کافی و فرایند اجتماعی شدن یعنی تقلید، درونی کردن ارزش‌ها و نگرش‌ها و سرمشق‌گیری از رفتارهای مربوط به سوء مصرف مواد بر نوجوان خود اعمال می‌نمایند.

**عوامل مهم خانوادگی مؤثر بر سوء مصرف مواد:** کیفیت رابطه والدین-فرزند، حمایت از او، آشفتگی خانواده و نگرش والدین به مواد. به غیر از سوء مصرف مواد، کیفیت زندگی خانوادگی بر اعتیاد تأثیر دارد و این مورد به سه گروه از عوامل نسبت داده شده است، شامل: ۱- اداره ضعیف و بی‌ثبات خانواده ۲- وجود تعارض در آن ۳- پیوند بین اعضاء. به عبارت دیگر، بی‌ثباتی انضباط، اقتدار بیش از اندازه والدین، تعامل ضعیف با کودک و داشتن آرزوها و انتظارات کم برای فرزند احتمال ابتلای او به سوء مصرف مواد را بالا می‌برد. همچنین تعارض خانوادگی در آشفتگی روابط والدین با یکدیگر، جدایی و طلاق، گسیختگی روابط خانوادگی تجلی پیدا می‌کند و احتمال گرایش نوجوان یا جوان به مواد را برای فرار از این فشارها و بی‌ثباتی‌ها فراهم می‌کند.

**روابط خانوادگی مؤثر بر اعتیاد:** رابطه نزدیک و حمایت‌کننده و پیوند مناسب و نه مداخله‌گرانه با فرزند مانعی برای گرایش به سوء مصرف مواد است. وجود تعارض و خشونت در خانواده رابطه زیادی با سوء مصرف مواد به ویژه در دختران دارد. هنگامی که رابطه دختر نوجوان با مادرش مطلوب نباشد، فشار دوستان برای مصرف مواد بسیار مؤثر واقع می‌شود.

**ویژگی‌های محیط‌های خانوادگی نامطلوب مؤثر بر اعتیاد:** روابط نامطلوب والدین با یکدیگر و با فرزند، کمی میزان رضایت از زندگی با یکدیگر و عدم توافق در شیوه فرزندپروری. نوجوانان این خانواده‌ها از چگونگی وضعیت ظاهری

والدین خود، بی‌سوادى آنها، عدم آگاهی از مسائل روز و ناسازگارى‌شان با اقوام و آشنایان اظهار ناراحتی کردند. افراد معتاد بیشتر به خانواده‌های پرجمعیت تلق دارند.

**نکته:** طبق دیدگاه صاحب‌نظران فقط محیط‌های خانوادگی نامطلوب و بی‌توجهی به نیازهای کودک در گرایش به اعتیاد تأثیر ندارند. بلکه آنها با تأثیرپذیری از فروید بر این باورند که حمایت بیش از حد از کودک و دادن آزادی زیاد به او سبب ترغیب تمایلات دهانی و وابستگی او می‌شوند. کودک نازپرورده، آمادگی تحمل سختی‌های زندگی را ندارد و فاقد حس فداکاری است و از همه انتظار دارد آنچه والدینش به او می‌دادند به او بدهند و اگر توقع او برآورده نشود به مواد یا خودکشی پناه می‌برد.

- **تأثیر نگرش والدین به مواد بر گرایش به مصرف مواد:** طبق مطالعات نوجوانانی که سیگار می‌کشند اما والدینشان برخورد منفعلانه‌ای به این رفتار آنها دارند یا در مورد آن چیزهایی می‌دانند اما به روی خود نمی‌آورند یا آن را به نحوی تأیید می‌کنند، این نوع رفتار را در فرزند خود تداوم می‌بخشند. هرگاه والدین آشکارا یا تلویحاً در مورد مصرف مواد با نوجوان صحبت نکنند، ممکن است او این امر را حمل بر موافقت آنها با عمل خود بداند، بنابراین نگرش والدین یکی از عوامل خطر ساز گرایش نوجوان به سیگار یا سوء مصرف مواد است.

- طبق مطالعات تأثیر محیط خانواده در طول دوره پیش از نوجوانی بیشتر است و در دوره نوجوانی تأثیر دوستان و همسالان بیشتر می‌شود که در گرایش به اعتیاد نقش دارند. والدین، اساس رفتارهای اجتماعی بعدی فرزند را فراهم می‌کنند، هرچند ممکن است بعدها تأثیر مستقیمی بر نوع داروی مصرفی نوجوان نداشته باشند، اما با توجه به تعیین خط سیر او از قبل، تأثیر غیرمستقیم خود را بر او در سراسر زندگی حفظ خواهند کرد.

انواع خانواده‌های مؤثر در روی آوردن فرزند به اعتیاد و ابتلای او به بیماری‌های روانی: الف) نابسامان و ازهم‌گسیخته، ب) اهل منازعه و مشاجره، ج) سهل‌انگار و فاقد احساس مسئولیت نسبت به فرزند، د) مستبد و ممتنع، ه) پرکار، و) معتاد، ز) روان‌نژند و روان‌پریش، ح) بی‌ثبات از نظر عاطفی.

- **تأثیر اعتیاد بر نابسامانی خانوادگی:** اعتیاد فقط معمول زندگی در خانواده نابسامان نیست، بلکه خود نابسامانی خانوادگی ایجاد می‌کند. مطالعات نشان داد که قبل از سال ۱۳۵۴، بیشتر زندانیان ایرانی را افراد متأهل با ماده مصرفی تریاک تشکیل می‌دادند، در حالی که از این سال به بعد بیشتر معتادان افراد مجردند. تغییر سوء مصرف از تریاک به هروئین که سبب ابتلای افراد کم سن و سال‌تری می‌شود و در عین حال با مخالفت‌های اجتماعی زیادی نیز مواجه است،



سبب شده تا افراد معتاد یا تأهل اختیار نکنند یا تحت تأثیر این بلای خانمان‌سوز به زندگی خانوادگی پایان دهند و به مجرد روی آورند. با ظهور روان‌گردان‌ها (مواد صنعتی) و اعتقاد نادرست مبنی بر عدم ایجاد اعتیاد این مواد و بالا رفتن سن ازدواج، زنگ خطر اساسی برای اجتناب از تشکیل خانواده و ازهم‌پاشیدگی خانواده‌ها به صدا درآمده است.

## همسالان

ارزش‌های دوستان تأثیر بیشتر بر فعالیت‌هایی دارد که نوجوان انجام می‌دهد و زمانی که پای انجام رفتارهای ضداجتماعی مثل فرار از مدرسه صدمه زدن به فرد دیگر یا ارتکاب جرم در میان باشد، ارزش‌های همسالان بر ارزش‌های شخصی یا ارزش‌های والدین پیروز می‌شود. نگرش و رفتار دوستان، بر سیگار کشیدن یا مصرف مواد نوجوانان تأثیر دارد. مطالعه‌ای نشان داد نوجوانان اغلب به دنبال دوستانی هستند که در مورد کشیدن سیگار نظر مشابهی با آنها داشته باشند. بسیاری از پژوهشگران رابطه مثبت بالایی را بین سیگار کشیدن نوجوانان با سیگاری بودن دوستان آنها یافته‌اند.

احتمال سیگاری شدن نوجوانانی که عضو گروه‌هایی هستند که بیش از نیمی از اعضای آن سیگاری‌اند، بیش از دو برابر سایر نوجوانان است. هر قدر تعداد بیشتری از نوجوانان سیگار بکشند، احتمال گرایش او به سیگار بیشتر می‌شود. فشار دوستان و تطابق با هنجارهای آنها در گرایش به سیگار تأثیر دارد که همراه با افزایش سن بیشتر می‌شود و هرگاه سوء مصرف نوعی دارو در بین دوستان نوجوان رایج باشد، احتمال گرایش به مصرف آن بسیار زیاد می‌شود.

**نکته:** تأثیر دوستان به قدری است که می‌توان گفت ۹۰ درصد از معتادان، اولین بار از طریق آنها با دارو آشنا می‌شوند و آن را مصرف می‌کنند. به طور کلی سوء مصرف مواد به ویژه در نوجوانان پدیده‌ای گروهی است و پخش آن در یک ناحیه به وضوح قابل تشخیص است.

دوستان هم در گرایش به سیگار و هم در ترک آن مؤثرند. در پژوهشی مشخص شد نوجوانانی که در برنامه ترک سیگار ثبت‌نام کرده بودند، دوستانشان قبلاً در این برنامه‌ها ثبت‌نام کرده بودند.

## مدرسه

مدرسه نقش بسیار مؤثری در زندگی نوجوان دارد، چون هر نوجوانی حداقل  $\frac{1}{3}$  اوقات خود را در آن صرف می‌کند. در زمره عوامل مهم مدرسه عملکرد تحصیلی و تعهد به مدرسه و معلمان مطرح است. عملکرد تحصیلی در سطح فردی بررسی شده به طوری که برانفن برنر (۱۹۷۹) می‌گوید عوامل مؤثر بر رفتار فرد با هم همپوشی و تداخل دارند. عملکرد



تحصیلی ضعیف با گرایش به سیگار و سایر مواد مرتبط است و نوجوانان سیگاری اعم از دختر و پسر معدل کمتری نسبت به سایر نوجوانان دارند و اهداف بلندمدت تحصیلی و تمایلی برای ورود به دانشگاه ندارند. همچنین این افراد به مدرسه و معلمان دلبستگی کمتری دارند و اهمال‌کار، متمرّد، دمدمی و از مدرسه گریزان‌اند و روی خوشی به اقتدار مراجع قدرت نشان نمی‌دهند.

- در ایران نتایج مطالعات نشان داد سطح سواد معتادان غالباً پایین است و سواد بیشتر معتادان در حد متوسطه بوده و قبل از سال ۱۳۵۴ بیشتر معتادان، بیسواد بوده‌اند.

### جامعه

عوامل مؤثر در میزان گرایش معتادان به مواد عبارتند از: در دسترس بودن داروی مورد سوء مصرف، قیمت و میزان مقبولیت اجتماعی آن، مذهب، وضعیت اقتصادی، آگاهی طبقاتی، خلیقات گروهی و ... برای مثال مصرف الکل که در اسلام حرام اعلام شده به مراتب کمتر از مصرف سایر مواد مثل حشیش و روان‌گردان‌هاست.

- تعلق نوجوانان به طبقه اجتماعی-اقتصادی پایین احتمال تأثیر منفی سایر عوامل را بالا می‌برد. بیسوادی، عدم آگاهی به مسائل اجتماعی و مضرات سوء استفاده از مواد دارویی، تراکم جمعیت و سودجویی نیز مزید بر علت بوده است.

- **تأثیر شغل و بیکاری در گرایش به اعتیاد:** طبق مطالعه‌ای در ایران شغل اغلب مردان، کارگری یا مشاغل آزاد و شغل اکثر زنان معتاد، خانه‌داری بوده است و بیشتر آنها کم‌درآمد بوده‌اند. همچنین افراد درآمدهای بالا یا دلیلی برای ترک اعتیاد نمی‌بینند یا از عهده هزینه‌های ترک و بستری در بیمارستان‌های خصوصی بر نمی‌آیند. بیکاری و بی‌علاقگی به کار یا فقدان مهارت در اعتیاد نقش مهمی دارد. بیکاری باعث همنشینی فرد با مفسدان و معاشران ناباب می‌شود و این باعث حضور آنها در محل‌های فساد و روی آوردن به اعتیاد می‌شود.

- **تأثیر محل سکونت در اعتیاد:** یافته‌ها شیوع بیشتر انحرافات و بزه‌ها را در محیط‌های شهری می‌دانند تا روستایی و این امر به تنش‌ها و محرومیت‌های این محیط‌ها نسبت داده می‌شود. جمع شدن خانواده‌های مشکل‌دار در یک محل، تغییرات اجتماعی مثل طلاق یا بیکاری در شهرها بیشتر است. نتیجه شهرنشینی در کودکان، افزایش آسیب‌پذیری نسبت به مشکلات رفتاری، از دست دادن احساس کنترل خود، کاهش خویش‌داری و ناتوانی در به تأخیر انداختن لذت و خوشی و در نوجوانان، افزایش بحران هویت است.



- **تأثیر محیط ناآشنا در اعتیاد:** قرار گرفتن در محیط ناآشنا و عدم حمایت اجتماعی از جانب خانواده و دوستان نقش زیادی در گرایش به سوء مصرف مواد دارد. یکی از این نمونه‌ها، سوء مصرف داروها در سربازان آمریکایی به هنگام جنگ ویتنام است. دلایل گرایش به سوء مصرف مواد در این افراد، تجربه ناگهانی دوری از محیط آشنای امن به محیط خارجی غریب و شدیداً تهدیدکننده بوده، به نحوی که در بازگشت به کشور خود و رفع این فشارها، سوء مصرف مواد در آنها از بین رفته است.

- **تأثیر حمایت اجتماعی در اختلال‌های روانی و اعتیاد:** کمبود حمایت اجتماعی و تعلق به شبکه اجتماعی کوچک‌تر در بین افرادی که اقدام به خودکشی کرده‌اند، دیده شده است. احساس تنهایی و بی‌کسی، اگر به خودکشی منجر نشود، راهی به سوی اعتیاد خواهد بود. در مقابل افراد دارای پیوندهای اجتماعی گسترده - یعنی افراد متأهل، دارای دوستان و بستگان نزدیک، عضو انجمن‌های مختلف - نسبت به کسانی که از پشتیبانی کافی برخوردار نیستند عمر طولانی‌تری دارند و کمتر دچار اختلال‌های ناشی از فشارهای روانی می‌گردند. حمایت اجتماعی نوعی سپر است که این افراد از آن در مقابل آشفتگی‌های پیچیده امروزی استفاده می‌کنند. همچنین یکی از عوامل دیگر در عدم احساس امنیت و اضطراب، پیوندهای اجتماعی کمتر است.

- **تأثیر میزان دسترسی به تفریحات سالم در جامعه بر گرایش به سوء مصرف مواد:** طبق پژوهش‌ها، نوجوانانی که در فعالیت‌های فوق برنامه مدرسه و فعالیت‌های اجتماعی خارج از مدرسه شرکت نمی‌کنند بیشتر از سایر همکلاسی‌های خود به سیگار روی می‌آورند. وجود تفریحات سالم برای دوری از هرگونه رفتار بزهکارانه اهمیت دارد و از آنجا که اصولاً بزهکاری پدیده‌ای گروهی است، اهمیت اوقات فراغت به خوبی روشن می‌شود. برای مثال در ایران میزان بزهکاری در ماه‌های تیر و مرداد افزایش می‌یابد.

- **تأثیر چگونگی گذراندن اوقات فراغت در انحراف نوجوانان دانش‌آموز:** نتایج مطالعه درباره چگونگی گذراندن اوقات فراغت معتادان قبل و بعد از اعتیاد نشان داد، داشتن تفریحات ناسالم و خوشگذرانی با دوستان پس از اعتیاد، از عمده‌ترین شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت این افراد است.

- **تأثیر عوامل سیاسی در گرایش به اعتیاد:** سیاست استعماری دول خارجی به بیسوادی و ناآگاهی مردم کشورهای توسعه نیافته و در حال توسعه دامن زده است. روزه گارودی می‌گوید: غربی‌ها با تأسیس مدارس به سبک خود در کشورهای تحت سلطه به تربیت کارگزاران مطیع و تحصیل کرده پرداختند و در این تحصیل‌کردگان در فرهنگ بیگانه غرق شدند. صدور نظام آموزشی با استفاده از نیروی آموزش‌یافته در دوران استعمار، استعمار فرهنگی را به وجود آورد. از



سوی دیگر، اشاعه فرهنگ هیپی‌گری، پانک‌گرایی و پوچی در بین افراد سبب کم‌رنگی فرهنگ کار شده است. همچنین مهاجرت، آوارگی و تحمیل جنگ و اختصاص مبالغ زیاد در کشورهای در حال توسعه به این امور به جای استفاده در زمینه‌های فرهنگی و زیربنایی و جذب جوانان به کار زمینه را برای گرایش به اعتیاد فراهم آورده است.

### تشخیص نوجوان و جوان معتاد

در ارزیابی میزان اختلال ناشی از سوء مصرف مواد، باید نوعی ماده مصرفی، نگرش روش و رفتار و ارتباطات اجتماعی نوجوان و جوان را بطور جامع بررسی کرد. همچنین ارزیابی و تشخیص سریع، اهمیت زیادی برای انتخاب روش مناسب و درمان دارد، چون با وابسته شدن فرد به مواد، امکان بازگشت او کمتر خواهد بود. اعتیاد علاوه بر ایجاد اختلال در دستگاه‌های مختلف بدن فرد معتاد مثل دستگاه هاضمه، سیستم باروری، قلبی و عروقی سبب اختلالاتی در روحیه و شخصیت فرد می‌شود و نشانه‌هایی دارد که اهم آنها به شرح زیر است:

- ۱- اغلب کناره‌گیری فرد معتاد از دیگران و معاشرت با دوستان جدید.
- ۲- بی‌توجه شدن نسبت به امور منزل، بهداشت شخصی و امور تحصیلی.
- ۳- بروز تغییراتی در اوقات خواب و بیداری.
- ۴- اغلب شکایت از کم‌پولی و طلب پول از خانواده و دوستان.
- ۵- اغلب داشتن رفتارهای مشکوک و بی‌حساب.
- ۶- کم‌حرفی یا بیش‌حرفی به صورتی که حرف‌های فرد فاقد هدف و مقصود است.
- ۷- اغلب دستپاچه شدن و نشان دادن اعمال و رفتار بی‌هدف از خود.
- ۸- عدم پایبندی به ارزش‌های اخلاقی، بیشتر دروغ گفتن و عمل نکردن به تعهدات خود.
- ۹- عدم انجام وظایف شغلی به درستی و اغلب داشتن غیبت از کار و نهایتاً بیکار شدن.
- ۱۰- بی‌توجهی به نظافت و آراستگی ظاهری خود.
- ۱۱- از دست دادن ثبات عاطفی خود و غالباً زود از کوره در رفتن و عصبانی شدن.
- ۱۲- پیدا شدن وسایل مشکوک مربوط به اعتیاد در اتاق یا کیف یا جیبش.
- ۱۳- رفت و آمد با افراد بدنام.
- ۱۴- تغییر رنگ چهره، لب‌ها و چشمان و مشاهده آثار تزریق بر بدن.
- ۱۵- پیدا کردن نشانه‌هایی از سوختگی در لباس، لب‌ها، بین انگشتان یا اتاقش.
- ۱۶- اغلب چرت زدن به صورت بی‌موقع و غیرمعمول.
- ۱۷- عدم اهمیت بهداشت و مراقبت‌های پزشکی و کم مقاومتی در مقابل بیماری.
- ۱۸- ماندن طولانی در توال.
- ۱۹- قفل کردن در اتاق خود.
- ۲۰- نشان دادن حالت محرومیت در صورتی که به مدت ۱۲ تا ۲۴ ساعت مانع بیرون رفتنش از منزل شوند.

## پیشگیری از اعتیاد

به منظور پیشگیری از اعتیاد باید تغییراتی را در نظام خانواده، نظام آموزشی، فعالیت‌های رسانه‌های همگانی و سازمان‌های خدمات اجتماعی به عمل آورد و از توسعه فرهنگی استفاده کرد.

در این زمینه در سه بعد پیشنهادهایی مطرح می‌شود که عبارتند از: خانواده، مدرسه و جامعه.

### خانواده

- ۱- توجه والدین به نقش الگویی خود و رفع ناسازگاری در محیط خانواده.
- ۲- توجه والدین معتاد به عواقب رفتار خود و نقش تقلید فرزندان از آنها.
- ۳- توجه والدین به وظایف خود نسبت به دیگری.
- ۴- توجه والدین به موقعیت سنی نوجوان، نیازها و خواسته‌های او.
- ۵- کم کردن فشارها توسط والدین. فرار از خانه یکی از واکنش‌های نوجوان برای رهایی از محیط تنش‌زا و مخرب خانوادگی.
- ۶- تعادل والدین در روابط خود با نوجوان چه در ابراز محبت و چه در ایجاد محدودیت به منظور افزایش حس احترام به خود نوجوان و اعتماد به نفس او.
- ۷- توجه والدین به هدایت نوجوان برای انتخاب دوستان مناسب به دلیل تفوق ارزش‌های دوستان بر ارزش‌های شخصی نوجوان.
- ۸- توجه والدین به دور کردن تبعیض و احساس طردشدگی نوجوان.
- ۹- توجه والدین به این امر که نوجوانان بیشتر با کسانی همانندسازی می‌کنند که دوستشان داشته باشند و روابط خوبی بین آنها و خود احساس کنند.
- ۱۰- خانواده‌های غفلت‌کننده، طردکننده، دارای انضباط بی‌ثبات و خشن و خانواده‌هایی که در آنها ارتکاب بزه و جرم توسط والدین، برادران و خواهران صورت می‌گیرد، در بزهکاری نوجوان و جوان نقش مهمی دارد. لذا باید توجه کرد که تغییر شرایط زندگی به ویژه در نوجوانان بزهکار اهمیت بیشتری دارند تا اعمال تنبیه‌های بی‌مورد. یعنی با جداسازی نوجوان از والدین و خانواده محیط زندگی مناسبی برای او مهیا کرد.



۱۱- «منفورت‌ترین حلال‌ها»، طلاق است که سبب مشکلات اضطراب و افسردگی می‌شود به ویژه زمانی که نزاع‌های زوجین پس از طلاق ادامه یابد و فرزند با عدم حمایت مالی و عاطفی مواجه شود. لذا آموزش کافی به والدین در برخورد مناسب با فرزندان ضروری است.

۱۲- توضیح دادن کافی در مورد عواقب رفتار نوجوان توسط والدین به جای تحمیل مقررات خشک و کنترل بیش از حد.

۱۳- شناخت حدود بهنجاری و نابهنجاری در رفتارهای نوجوان و توجه به تغییرات خلق و خوی او و اقدام جهت اصلاح و درمان.

۱۴- نقش بی‌اعتنایی به ارزش‌های مذهبی و اعتقادی در محیط خانواده و تأثیر آن در مشکلات روانی، رفتاری و اعتیاد.

۱۵- تدارک برنامه‌های آموزشی برای آگاهی خانواده‌ها به صورت مداوم توسط افراد متخصص.

۱۶- فراهم کردن زمینه دسترسی بیشتر خانواده‌ها و نوجوانان به مراکز مشاوره و روان‌درمانی.

#### مدرسه

۱- سپری شدن وقت زیادی از نوجوان در مدرسه و فراهم شدن زمینه رشد اجتماعی در آن از طریق فعالیت‌های گروهی در زمینه‌های مختلف درسی، ورزشی و ...

۲- نقش مدرسه در رشد دینی پس از خانواده و لذا تسهیل آن.

۳- توجه به نقش الگویی ویژه معلمان و بهبود جایگاه آنها.

۴- مشکل سیستم مدرسه به لحاظ تأکید بیش از اندازه به انجام امور درسی و تکالیف مدرسه‌ای.

۵- واگذاری مسئولیت به نسل جوان و ایجاد قدرت عمل در برابر مشکلات و سختی‌های زندگی که از وظایف خانواده و سپس مدرسه است.

۶- تأکید زیاد مدارس بر نمره و ترس از شکست در امتحانات که سبب افت تحصیلی و کاهش اعتماد به نفس دانش‌آموزان می‌شود. فراهم کردن زمینه توفیق برای دانش‌آموزان که تأثیر مفیدی بر اصلاح رفتارهای ناسازگارانه و عملکرد بهتر تحصیلی و عدم ترک تحصیل می‌شود.

۷- همکاری، هماهنگی و همسویی خانه و مدرسه در اهداف تربیتی.

۸- اجتناب مدارس از تنبیه شاگردان چون موجب ترک تحصیل و گرایش به اعتیاد می‌شود.

۹- آشنا کردن دانش‌آموزان با آثار سوء مصرف مواد توسط مدارس.



## جامعه

برخی از راه‌های مبارزه جامعه با سوء مصرف مواد به شرح ذیل است.

- ۱- از بین بردن فقر و برقراری عدالت اجتماعی، از بین بردن بیکاری و توزیع امکانات در اقصی نقاط مملکت به منظور جلوگیری از مهاجرت و ریشه‌کنی بی‌سوادی و ناآگاهی و مبارزه جدی با تورم و گرانی.
- ۲- پیشگیری از اعتیاد با بیان زیان‌های جسمانی، اقتصادی و اجتماعی آنها در همایش، مقالات، کسب و توزیع و نشر پوسترها.
- ۳- آموزش عمومی برای بالا بردن سطح آگاهی مردم، سالم‌سازی محیط از طریق جمع‌آوری معتادان و سایر افراد منحرف.
- ۴- از بین بردن زمینه‌های اعتیاد و برخورد قاطع با توزیع‌کنندگان مواد و مبارزه جدی با عوامل مسبب انحرافات اجتماعی.
- ۵- تهیه آمارهای واقعی از افراد ضداجتماعی و معتادان و شناخت به‌موقع بیماری‌ها و درمان مناسب هر گروه از افراد دارای اختلال ضداجتماعی و ممانعت از برگشت معتادان ترک‌کرده به اعتیاد.
- ۶- دادن آموزش‌های مناسب به مردم از سوی دستگاه‌های تربیتی.
- ۷- نظارت کافی و مناسب بر نظام‌های تبلیغاتی جامعه برای پیشگیری از انحرافات اجتماعی.
- ۸- توجه به نیازهای اساسی روانی افراد یعنی تأمین سلامت روانی آنها و تأثیر موقتی بودن زندانی کردن و معالجه فرد معتاد.
- ۹- کاهش تقاضا و تمایل به سوء مصرف مواد و در نتیجه کاهش سود و فروش کمتر عرضه‌کنندگان.
- ۱۰- کنترل سرحدات و مرزها و تعیین مجازات‌های سخت برای توزیع‌کنندگان مواد.
- ۱۱- معالجه و بازتوانی معتادان و افزایش امکانات درمانی.
- ۱۲- توجه به زندگی گذشته معتادان و سبب‌شناسی اعتیاد به طور کلی.
- ۱۳- گسترش و رایگان کردن آموزش‌های رسمی و تشویق به تحصیل.
- ۱۴- برطرف کردن مشکلات اقتصادی خانواده.



## منابع این فصل

۱. هاشمی فشارکی، نفیسه. (۱۳۹۱). مسائل نوجوانان و جوانان در ایران معاصر. اصفهان: نشر پیام دانشگاهی.
۲. قائمی، علی. (۱۳۹۳). دنیای جوانی. تهران: سازمان تبلیغات اسلامی، شرکت چاپ و نشر بین الملل.



## فصل ششم

# مهارت‌های مطالعه





## مقدمه

گسترش روزافزون حجم اطلاعات و انتشار انبوهی از کتاب‌ها، منابع تخصصی و عمومی و همچنین دگرگونی در شیوه‌ها، مناسبات و روابط تولید، گسترش دانش و ایجاد شاخه‌های جدید در علوم و وابستگی ارتباط علوم و فن‌آوری در شاخه‌های مختلف با یکدیگر، ضرورت دگرگونی در نحوه بهره‌برداری از اطلاعات را آشکار می‌سازد.

مهارت‌های مطالعه به مجموعه فنون و هنرهایی اطلاق می‌شود که مطالعه کننده با توسل به آن‌ها می‌تواند به بازدهی بیشتری از مطالعه خویش دست یابد. مهارت‌های مطالعه مناسب‌ترین مفهوم برای مهارت‌های یادگیری هستند. امروزه مشخص شده است که کسب مهارت‌های یادگیری باعث می‌شود که فرد در مهارت‌های زندگی نیز توانمند شود.

## مقابله با آفات مطالعه

هر چیزی که موجب شود فرد نتواند حداکثر بازدهی را از اوقات مطالعه دریافت کند، آفت مطالعه نامیده می‌شود. اگر مطالعه بر اساس اصول عملی و پیشرفته بنا شود، هرگز در درک مطالب با تنگنا مواجه نمی‌شوید و همچنین دچار فراموشی، حواس‌پرتی، خستگی و بی‌علاقگی نخواهید شد و بازدهی از مطالعه به میزان ۱۰۰ درصد خواهد رسید.

بنابراین مهارت‌های مطالعه وقتی به ثمر می‌نشیند که فرد با آفات مطالعه مقابله کند. عمده‌ترین آفات مطالعه را می‌توان در مقوله‌های زیر گنجانده:

- عدم درک
- حواس‌پرتی
- فراموشی
- خستگی
- بی‌علاقگی
- نداشتن برنامه مطالعه یا برنامه‌ریزی غلط

## آمادگی برای دانشگاه

فضای دانشگاه با فضای دبیرستان بسیار متفاوت است. در دانشگاه مسئولیت یادگیری به عهده دانشجو است و مطالبی که در دانشگاه پیگیری می‌شود، در رفتار شغلی آینده هر شخص جایگاه خاصی خواهد داشت. بنابراین موفقیت فرد در دانشگاه مستلزم تغییر رفتار و ایجاد آمادگی جدید در رفتار اوست.

## نکاتی در مورد آمادگی برای یادگیری

یادگیری فرآیندی است که دارای ابعاد مختلف است و مستلزم تعامل فرد یادگیرنده با محیط یادگیری است.

۱. دانشجو معلمان انگیزه کافی داشته باشند.

۲. دانشجو معلمان از حواس مختلف برای یادگیری استفاده کنند.
۳. دانشجو معلمان از یادگیری فعال (بازی کردن با اطلاعات، تلاش برای حس کردن داده‌های مورد مطالعه، بازی با گزینه‌های مختلف، ارتباط دادن اطلاعات) بهره ببرند.
۴. دانشجو معلمان مسئولیت یادگیری خودشان را بپذیرند.
۵. به هوش خودشان اعتماد داشته باشند.
۶. توانایی مدیریت زمان و شناسایی عوامل وقت‌گذرانی یا موانع مدیریت زمان (فرایند مدیریت زمان شامل شناسایی و تعیین اهداف، اولویت‌بندی فعالیت‌ها، اجرای اولویت‌ها و ارزیابی نتایج است) را داشته باشند.
۷. از سبک زندگی مناسب برخوردار باشند (محیط زندگی: محیط مطالعه آرام و بدون سروصدا، رژیم غذایی و تغذیه: اتخاذ یک رژیم غذایی متنوع و صحیح، فعالیت بدنی و ورزش، خواب کافی و مناسب، تقویت حافظه)

## مهارت‌های خواندن

افزایش اطلاعات، متکی بر مطالعه صحیح است و برای تبدیل‌شدن به یک خواننده فعال باید از عادت به مطالعه از سال‌های اول زندگی و ممارست کافی استفاده کرد. خواندن صحیح اساس یادگیری است و بسیاری از مهارت‌های یادگیری و توانایی‌های برتر انسانی به خواندن صحیح و روان بستگی دارد.

برخی در خواندن مطالب مهارت ندارند. صریح و روان نمی‌خوانند، وقتی مطلبی را مطالعه می‌کنند، تمرکز لازم را از خود نشان نمی‌دهند، سرعت آن‌ها در مطالعه متون نامناسب است یا نمی‌توانند به درک کلی از مطالب خوانده‌شده برسند.

خواندن مهارتی است که ممکن است پاره‌ای از مشکلات روان‌شناختی یا فیزیکی مانع از تحول آن شوند. خواندن یعنی ارتباط نمادین و معنادار با زبان نوشتاری و تبدیل آن به یادگیری پایدار. دانشجو با شناخت سبک یادگیری خود می‌تواند بهترین الگو را برای خواندن مؤثر خود کشف کند. یک فرد می‌تواند دارای غلبه دیداری، شنیداری یا جنبشی در زمینه یادگیری باشد.

روش‌های مختلفی برای خواندن و مطالعه مؤثر وجود دارد، مطالعه ناشی از عامل انگیزه و کاربرد ماهرانه فنون مطالعه است. خواندن اجمالی، تندخوانی، عبارت خوانی، دقیق خوانی، خواندن تجسمی و خواندن انتقادی، از انواع روش‌های مختلف خواندن و در برخی متون از مراحل مختلف خواندن به حساب می‌آیند.

سرعت مطالعه، مهارتی است کسب کردنی که می‌توان با تمرین آن را گسترش داد. صرفه‌جویی در زمان، حجم درس‌های دانشگاهی و ضرورت مطالعات جانبی ایجاب می‌کند که دانشجو سرعت مطالعه خود را تنظیم کند.

آموزش دوجانبه به درک مطلب و خواندن مؤثر منتهی می‌شود. روش مطالعه مشارکتی یا مباحثه باعث می‌شود افراد مطالب را بهتر درونی کنند. این شیوه انگیزش را افزایش می‌دهد و روحیه همکاری و کارگروهی را بالا می‌برد. خواندن انتقادی و تحلیلی موجب دستیابی به قضاوت مستدل و درگیری عمیق‌تر با مطالب خوانده‌شده است.



## مهارت‌های نوشتن

نوشتن پیشرفته‌ترین رفتار علمی یک دانشجو به حساب می‌آید. نوشتن یک تکلیف یا مقاله دانشگاهی دارای دو جنبه مهم است؛ چون هم مطلب برای دانشجو به چالش کشیده می‌شود و هم بهترین تشویق برای او به حساب می‌آید. تقریباً همه دانشجویان متوجه می‌شوند که در دانشگاه مهارت‌های نوشتن آن‌ها ارتقا می‌یابد. بخشی از این تحول به دلیل تمرین‌هایی است که دانشجو مجبور است انجام دهد و قسمتی دیگر به دلیل رشد آگاهی و تفکر انتقادی است که به واسطه تحلیل موضوع از زوایای مختلف به دست می‌آید. عادت به نوشتن اکتسابی است و می‌توان نوشتن را شروع کرد و آن را گسترش داد.

نوشتار دانشگاهی بر اساس برنامه‌ریزی، طراحی موضوع و فرضیه‌ها، تنظیم ایده‌ها و جمع‌آوری شواهد و یافته‌های قبلی و بر اساس یک ساختار خاص علمی تنظیم می‌شود. یادداشت‌برداری مهارتی است که طی آن دانشجو، از داده‌هایی که می‌خواند یا می‌شنود ایده‌هایی کلی و کلیدی استخراج می‌کند و می‌نویسد. یادداشت‌برداری همانند هر فعالیت ارادی دیگر دارای مراحل نظیر آمادگی، گوش کردن، تفکر، انعکاس نسبت به مطالب و انتخاب روش یادداشت است.

در یک نوشتار علمی باید از نگارش رسمی و فاقد کلمات مورد مکالمه عموم و روزمره استفاده شود. اغلب مقاله‌های علمی باید به وسیله مدل‌های علمی و با داده‌ها و آزمایش‌های علمی زیادی مورد اثبات قرار گیرد. مطالعه مقالات مختلف می‌تواند به بهبود نگارش دانشجو کمک کند، به‌ویژه آنکه خود را به جای مصحح بگذارد و اشکالات مقاله را پیدا کند.

## مهارت‌های مربوط به آزمون‌ها و امتحان دادن

### امتحان

امتحان فرصتی است برای نشان دادن اطلاعاتی که دانشجو دارد یا از استادان آموخته است. اغلب استادان مطالب امتحان را در جلسات آخر مرور می‌کنند و درباره امتحانات توضیح می‌دهند، بنابراین حضور دانشجو در جلسات آخر به آماده‌سازی او جهت امتحان کمک مؤثری خواهد کرد.

دانشجو می‌تواند در جهت پیش‌بینی مطالبی که در امتحان خواهد آمد، تلاش کند و از استاد بخواهد تا نوع امتحان خود (تشریحی، چندگزینه‌ای) را از پیش مشخص کند. دانشجو باید خود را پیش از زمان امتحان آماده کند و تمام مطالب مربوط را به‌طور اجمالی و انتخابی بخواند. دانشجو باید مقدار زمان لازم را تخمین بزند و زمان مطالعه خود را از پیش تقسیم‌بندی کند.

دانشجو باید به‌طور دقیق معین کند که در هر مطالعه به چه هدفی می‌خواهد برسد. داشتن یک هدف مشخص در مطالعه بهتر از مطالعه بدون هدف و به‌طور اتفاقی است. شب قبل از امتحان باید فقط به مرور مطالب اختصاص یابد.

با دقت گوش کردن در کلاس، خوب یادداشت‌برداری کردن، انجام تکالیف و مطالعه با دقت، از بهترین راه‌های آمادگی برای امتحانات هستند. مرور یا بازبینی و سازمان بخشیدن به مطالبی که قبلاً یاد گرفته‌اند، یکی دیگر از راه‌ها برای آمادگی در آزمون است. مرور را می‌توان از همان لحظه بعد از یادگیری تا لحظه قبل از امتحان انجام داد. مرور یادداشت‌ها



قبل از امتحان در یادآوری مطالب تأثیر مثبت دارند. مطالبی که قبلاً آن‌ها را آموخته‌اید، یادگیری را افزایش و فراموشی را کاهش می‌دهد.

فشرده خوانی با مرور فرق دارد، فشرده خوانی یعنی یادگیری مقدار زیادی از مطالب تازه بلافاصله قبل از شروع امتحان. مرور بی‌وقفه، برخلاف مرور فاصله‌دار عبارت است از تکرار، توضیح بیشتر، تمرین‌های فوق‌العاده و مرور سراسر تمام درس درست در روزها و حتی ساعت‌های قبل از امتحان.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که اگر مرورها در چند نوبت و در فاصله‌هایی مناسب صورت گرفته باشند، میزان یادگیری نسبت به زمانی که مرورها در یک‌زمان و در یک مکان به‌طور متراکم صورت گرفته‌اند بیشتر است. به‌خصوص در امتحان‌هایی که بین آن‌ها و یادگیری مطلب مدتی فاصله باشد. در مرور فاصله‌دار به‌منظور آماده شدن برای امتحان بهتر است یکی دو هفته قبل از امتحان به سراغ یادداشت‌هایی که قبلاً از مطالب درسی و جلسات کلاسی برداشته‌اند بروند و سعی کنند یادداشت‌ها را بعد از خواندن هریک فشرده‌تر و منسجم‌تر کنند تا بتوانند مهم‌ترین بخش‌های مطالب امتحانی را خلاصه کنند.

همچنین فهمیدن انواع گوناگون سؤالات امتحانی و چگونگی پاسخ دادن به آن‌ها نیز به دانشجو کمک خواهد کرد تا نتیجه بهتری بگیرد.

#### مقدمات امتحان

می‌توانید توصیه‌های زیر را در هنگام امتحانات به دانشجو معلمان منتقل کنید.

#### قبل از امتحان

- ❖ شب قبل از امتحان غذای سبک میل کنید.
- ❖ شب قبل از امتحان خوب بخوابید
- ❖ صبحانه سالم بخورید، از مصرف غذاهای شیرین و کافئین اجتناب کنید.
- ❖ وقتتان را منظم کنی تا آماده شوید، شما باید قبل از امتحان تا حد امکان راحت باشید.
- ❖ مطالعه‌تان را در چند روز پخش کنید، سعی نکنید شب قبل باعجله برای امتحان آماده شوید.
- ❖ قبل از امتحان، درباره آنچه که خوانده‌اید با دیگران بحث نکنید.

#### در طول امتحان

- ❖ به مجری امتحان گوش کنید.
- ❖ با دقت راهنمایی‌های مربوط به امتحان را بخوانید و اگر راهنمایی‌ها واضح نیست از مجری سؤال کنید.
- ❖ وقتتان را تنظیم کنید.
- ❖ تخمین بزنید چقدر ممکن است برای پاسخ دادن به سؤالات وقت صرف کنید.
- ❖ ابتدا به ساده‌ترین سؤالات پاسخ دهید، اما اطمینان حاصل کنید به سؤالاتی که هنوز جوابی نداده‌اید، دوباره رجوع می‌کنید.



- ❖ روی امتحانات تمرکز کنید، سعی کنید با چیزهایی که در اطرافتان است، حواستان پرت نشود.
- ❖ طرح کلی پاسخ‌هایتان را بکشید، روی هر یک از مسائل به تنهایی و با فکر آزاد کار کنید.
- ❖ برگه امتحانات را به این دلیل که دیگران امتحانشان را تمام کرده‌اند، تحویل ندهید.
- ❖ اگر وقت دارید پاسخ‌هایتان را مرور کنید.
- ❖ آرام باشید، روی نکات مثبت تمرکز کنید. داشتن نگرش و چشم‌انداز خوب، یکی از بهترین کلیدهای انجام درست امتحان است.

بعد از امتحان

- ❖ نمره خود را با استاد یا دیگر دانشجویان مرور کنید.
- ❖ به زمینه‌هایی که در آن نیاز به پیشرفت دارید توجه کنید و از افراد مناسب کمک بگیرید.
- ❖ به مطالعه کردن با دقت خود ادامه دهید.

موانع امتحان

### اضطراب و تنیدگی به عنوان یک مانع

بدترین عاملی که باعث حواس‌پرتی می‌شود نگرانی است، اما پادزهر نگرانی کار است. کار و کار و کار. کمتر موقعیتی وجود دارد که عملاً برای غلبه بر نگرانی حاصل از آن، نتوان کاری کرد. در زیر در مورد نگرانی بحث خواهیم کرد:

### عوامل ایجادکننده نگرانی

فشار و سخت‌گیری بیش از حد والدین بر فرزندان، برخورد نادرست استاد نسبت به برگزاری امتحان، محیط فیزیکی کلاس، کم‌کاری و ضعف برنامه‌ریزی و نداشتن مدیریت زمان از طرف دانشجو، یادگیری مطالب درسی و عوامل خانوادگی وارثی، آثار سوء بر تن و روان آن‌ها می‌گذارد.

### اثرات نگرانی بر دانشجویان را می‌توان به عوامل زیر نسبت داد:

- ❖ نگرانی موجب توقف فکر دانشجو در غلبه بر مشکلات و ناراحتی‌ها می‌شود.
- ❖ نگرانی موجب اختلال در تمرکز حواس می‌شود و دانشجوی مضطرب نمی‌تواند به خوبی حواس خود را روی کارهایش جمع کند.
- ❖ نگرانی و اضطراب قدرت تصمیم‌گیری و اراده را از دانشجو سلب می‌کند.
- ❖ نگرانی موجب می‌شود فکر دانشجو در مورد برخی چیزها بیش از حد مشغول شود و به مطلب و موضوع درسی بی‌توجه شود.
- ❖ نگرانی دانشجو را بدبین می‌کند و او همواره فرآیند و رویدادهای ناگوار را پیش‌بینی می‌کند.
- ❖ اضطراب و عدم اعتماد به نفس باعث وابستگی او به دیگران می‌شود و او خود را ناتوان احساس می‌کند و نمی‌تواند با اطمینان و قاطعیت عمل کند.
- ❖ دانشجوی نگران احساس گنجی و سردرگمی می‌کند و قدرت مقابله با مشکلات را از دست می‌دهد و توان کنترل خویش را ندارد. این‌گونه دانشجویان نمی‌توانند خواب راحت داشته باشند و احساس خستگی و کوفتگی



و ضعف جسمانی دارند. سردرد، درد در قفسه سینه، درد پا یا دست، درد شکم و سوءهاضمه و کم‌اشتهایی به سراغشان می‌آید.

## غلبه بر تعلل و تنبلی تحصیلی

### تعلل چیست؟

گاهی اوقات افراد انجام کارهای خود را به وقتی دیگر موکول می‌کنند، اما تعلل هنگامی مطرح می‌شود که فرد به یکی از سؤال‌های زیر پاسخ مثبت می‌دهد:

- آیا من دیرتر از موعد مقرر شروع به انجام تکالیف خود می‌کنم؟
- آیا من تکمیل تکالیف خود را به آخرین لحظات واگذار می‌کنم؟
- آیا من همیشه دیر به‌قرار ملاقات‌هایم می‌رسم؟
- آیا من همیشه برای کامل کردن تکالیف خود زمان لازم را دست‌کم می‌گیرم؟

### علل تنبلی چیست؟

تنبلی باعث افت عملکرد تحصیلی می‌شود و ممکن است به کسب نمرات ضعیف یا حذف دروس یک‌ترم تحصیلی منجر شود. برای تنبلی دلایل متعددی ذکر شده است. فراری، جانسون و مک‌کان (۱۹۹۵) به معرفی دو الگوی تنبلی در مورد تکالیف آموزشی پرداخته‌اند:

۱. الگوی اول با فقدان وظیفه‌شناسی و رفتارهایی نظیر ضعف در مدیریت زمان، انضباط کاری، خود مهار گری و مسئولیت مشخص می‌شود.
۲. الگوی دوم با ترس از شکست و اضطراب ارتباط دارد که منجر به اجتناب می‌شود. در این الگو اگر دانشجویان مضطرب شوند از طریق تنبلی از اضطرابی که با مطالعه یا انجام تکالیف مرتبط است اجتناب می‌کنند.

### چگونه تعلل را کنار بگذاریم؟

👉 بهانه‌های تعلل را پیدا کنید و آن‌ها را از خود دور کنید.

بهانه‌های تعلل اغلب بر اساس واقعیت‌هایی که در زندگی روی می‌دهند، ایجاد می‌شوند و اغلب حاصل نتیجه‌گیری‌های مضر هستند. به موارد زیر نگاه کنید:

واقعیت	نتیجه‌گیری مضر
واقعاً خسته‌ام	بعد از استراحت کردن، کارامو انجام می‌دم.
الآن نمی‌خوام این کار را انجام بدم	ممکنه فردا دلم بخواد که این کار و انجام بدم.

فرصت سرگرم شدنم را از دست می‌دم	تا زمانی که اتفاق نیفتاده صبر می‌کنم.
حالا وقتم زیاده	پس مجبور نیستم الآن شروع کنم.
احساس می‌کنم سر حال نیستم	صبر می‌کنم حالم بهتر بشه.
کارهای دیگری را باید انجام بدم	وقتی بقیه کارامو تموم کردم، این کار و انجام می‌دم.
من تحت فشار بهتر کار می‌کنم	بنابراین، تا لحظه آخر صبر می‌کنم.

برای رهایی از این بهانه‌ها و نتیجه‌گیری‌های مضر، یک‌راه این است که نتیجه‌گیری‌های مفید را جایگزین نتیجه‌گیری‌های مضر کنید تا توان حرکت، انجام دادن و تمام کردن تکالیف را در خود تقویت کنیم. راه دیگر به چالش طلبیدن نتیجه‌گیری‌های مضر و آزمون کردن آن‌هاست.

واقعیت	نتیجه‌گیری مفید
واقعاً خسته‌ام	اما همین حالا هم می‌توانم کمی کار کنم و بعد استراحت کنم.
الآن نمی‌خوام این کار را انجام بدم	ممکنه فردا دیر بشه یا فرصت انجام دادنش رو نداشته باشم.
فرصت سرگرم شدنم را از دست می‌دم	اما اگر قسمتی از کارمو انجام بدم، باز می‌تونم خودمو با چیز دیگه‌ای سرگرم کنم.
حالا وقتم زیاده	اما اگر الآن شروع کنم، وقت کافی برای انجام دادن تکلیفم به نحو احسن دارم.
احساس می‌کنم سر حال نیستم	نمی‌توانم صبر کنم تا حالم بهتر بشه یا اگه کارمو شروع کنم، ممکنه سر حالم بشم.
کارهای دیگری را باید انجام بدم	ولی می‌تونم قسمتی از اونو الان انجام بدم.
من تحت فشار بهتر کار می‌کنم	اما اگه الان شروع کنم، لحظه آخر دچار اضطراب نمی‌شم.

👉 از روش‌های عملی توقف تعلل استفاده کنید

تقویت، با خود عهد کنید که بعد از یک مدت زمان تعیین شده که وظایف خودتان را انجام دادید، خودتان را تشویق قرار دهید.

**رویکرد پاره‌ای یا تکه‌ای، هدفی را انتخاب کنید که برای مدت کوتاهی روی آن کار کنید.**

**طرح ۵ دقیقه‌ای،** عهد کنید که برای ۵ دقیقه روی یک تکلیف کار کنید. بعد از پایان ۵ دقیقه تصمیم بگیرید که آیا برای ۵ دقیقه دیگر هم می‌خواهید کار کنید یا نه. غالباً وقتی به پایان ۵ دقیقه نزدیک می‌شوید سرعتی در انجام کار پیدا می‌کنید که موجب این می‌شود که تمرکز بر فعالیت را ادامه دهید.

**زمان مشخصی را برای انجام روال عادی کار خود قرار دهید،** زمان مشخصی از روز را برای انجام یک فعالیت اختصاص دهید. برای مثال تصمیم بگیرید که بلافاصله بعد از بیدار شدن ورزش کنید.

**دستکاری محیط،** محیط کاری شما می‌تواند به طور مستقیم تنبلی را تحت تأثیر قرار دهد. برای مثال، اگر شما می‌خواهید مطالعه خود را تمام کنید یا یک مقاله کوتاه بنویسید، یک اتاق خواب که شامل استریو، تلویزیون و رختخواب است مکان مناسبی برای ایجاد و حفظ انگیزش لازم برای انجام این کار نیست. رفتن به اتاقی دیگر در خانه خود یا رفتن به کتابخانه می‌تواند به شما کمک کند تا حواسپرتی شما کمتر شود و بر تکلیف خود تمرکز کنید.

**مدیریت زمان،** به مشاهده و خود ارزیابی مدیریت زمانتان بپردازید.





## منابع این فصل

۱. جان بزرگی، مسعود؛ شقاقی، فرهاد (۱۳۸۹). **مهارت‌های مطالعه در دانشگاه**. تهران: انتشارات ارجمند.
۲. جیمز اف شفرد. **مهارت‌های مطالعه در دانشگاه‌ها و مدرسه‌ها**. فریده همتی (۱۳۸۸). تهران: انتشارات رشد.



## فصل هفتم



# افسردگی

## مقدمه

همه ما گاهی وقت‌ها خلق‌مان ملول و غم‌زده می‌شود؛ برای مثال، اگر رابطه دوستی ما از هم بپاشد، ممکن است ناراحت شویم، گریه کنیم، اشتها نداشته باشیم، عصبانی و زودرنج شویم، خوابمان به هم بریزد و کم‌حوصله و مضطرب شویم. این قبیل وضعیت خلقی معمولاً پس از چند روز از بین می‌رود و ما به زندگی عادی‌مان برمی‌گردیم. ممکن است در این قبیل احوال درباره خودمان بگوییم که «افسرده»، «پکر»، «ملول»، «بی‌دل و دماغ» یا «گرفته و غمگین» بوده‌ایم.

اما پزشکان این حالت خلقی را افسردگی تلقی نمی‌کنند، بلکه اصطلاح افسردگی را برای توصیف بیماری شدیدتری به کار می‌برند که شخص دست‌کم به مدت چند هفته دچار آن باشد و علاوه بر روان، بر جسمش نیز تأثیر گذاشته باشد.

افسردگی تمام گروه‌های سنی را گرفتار می‌کند. زنان دو برابر مردان به این بیماری مبتلا می‌شوند.

طی ۴۰ سال گذشته میزان افسردگی افزایش یافته است که شاید نتیجه شیوه زندگی کنونی ما باشد. دنیا برای بسیاری از مردم به‌طور فزاینده‌ای پرتنش‌تر می‌شود، و تنش و استرس باعث افسردگی می‌شود. عواملی همچون افزایش میزان طلاق، میزان جرم، ساعت‌های کاری بیشتر برای عده‌ای و بیکاری برای عده‌ای دیگر، تنها چند مورد از عواملی است که زندگی را برای افرادی که گرفتار آن‌ها می‌شوند، سخت و تنش‌زا می‌کند.

افسردگی بیماری جسم و روان است. بیشتر افراد افسرده هم علایم جسمی دارند و هم علایم روانی، اما ماهیت دقیق علایم از فردی به فرد دیگر متفاوت است. در هر شخص، علایم متفاوتی کم‌وبیش برجسته و بارز می‌شود: برخی افسرده‌ها هیچ علامتی بروز نمی‌دهند اما رفتارهای غیرعادی دارند؛ برای مثال فردی که پیش از بیماری، آدمی مطیع قانون بود، وقتی که افسرده شد، شروع به دزدی از مغازه‌ها کرد.

شناخت علایم هشداردهنده افسردگی، می‌تواند در شناخت بهتر این بیماری به ما کمک کند.

## علایم روانی

**خلق ملول:** هرچند همه کسانی که به این بیماری مبتلا هستند، انگ و برچسب افسردگی می‌گیرند اما همه احساس غمگینی نمی‌کنند. عده‌ای مضطرب هستند، عده‌ای می‌گویند دچار کُرختی هیجانی (یا بی‌احساسی) اند و حتی عده‌ای می‌گویند تغییرات خلقی ندارند اما با علایم جسمی ناشناخته و بدون علت مشخص، یا با تغییرات رفتاری، به پزشک‌شان مراجعه می‌کنند. خلق ملول در افسردگی، بسیار شدیدتر از احساس یأس یا کسالت عادی است. ملول بودن عبارت است از احساس غمگینی، پوچی، شکست و دلهره مداوم. عده‌ای آن را به زیستن در فضای پر ابر و غباری تشبیه می‌کنند که بر تمام بخش‌های زندگی‌شان سایه می‌افکند. خلق ملول در افسردگی متوسط یا شدید، معمولاً صبح‌ها بدتر است و در طی روز اندکی بهتر می‌شود - هرچند هیچ‌وقت از بین نمی‌رود. به این وضعیت نوسان روزانه می‌گویند. خلق ملول، شادی و خوشحال شدن از هر چیزی را ناممکن می‌کند و شخص حتی ممکن است علاقه به تفریحات و سرگرمی‌ها را نیز از دست بدهد. هیچ‌چیز موجب خوشحالی و شادی‌اش نمی‌شود. این علامت را «بی‌لذتی» می‌نامند.

در برخی افسردگی‌های خفیف‌تر، خلق ملول ممکن است عصرها شدیدتر از صبح‌ها باشد و شخص به‌ندرت ممکن است «روز خوب» هم داشته باشد، اما تعداد آن‌ها بسیار کم‌تر از «روزهای بد» است. اگر افسردگی، خفیف باشد، ممکن است کسی بتواند از مصاحبت با دیگران لذت ببرد - هرچند بدون انگیزش و تحریک، دوباره به‌زودی دلسرد و ناامید خواهد شد.

خلق ملول، با تمایل مکرر به گریه کردن بر اثر کوچک‌ترین ناراحتی یا بدون ناراحتی، همراه است.

**اضطراب:** وقتی که فردی احساس تهدید می‌کند، هورمونی به نام آدرنالین ترشح می‌شود و خون به سمت ماهیچه‌ها و مغز هدایت می‌شود، طوری که می‌تواند سریع‌تر فکر کند و در صورت نیاز بگریزد. در این حالت احساس عصبی بودن، بی‌قراری و ناآرامی می‌کند. اما اگر اتفاقی نیفتد، این احساس در عرض چند دقیقه از بین می‌رود. این احساس‌های اضطراب شاید تا ماه‌ها در فرد افسرده تداوم پیدا کنند. برخی افراد صبح‌ها باحالت اضطراب زیاد بیدار می‌شوند، زیرا از روزی که پیش‌رو دارند می‌ترسند. احتمال دارد اضطراب بر خلق ملول غالب شود و به بارزترین علامت افسردگی تبدیل شود. اگر فردی مضطرب باشد، ممکن است متوجه شود که زیاد عصبی می‌شود و پرخاش می‌کند و آشکارا تحمل آن، هم برای دیگران و هم برای خود فرد دشوار می‌شود.

**کرختی هیجانی:** بعضی از افراد به‌شدت افسرده احساس می‌کنند که گویا هیجان‌هایشان را به‌طور کامل از دست داده‌اند و این یکی از رنج‌آورترین علائم افسردگی است، احساس کرختی و بی‌حسی می‌کنند، نمی‌توانند گریه کنند و احساس می‌کنند که انگار اشکی برایشان باقی نمانده است. امکان دارد احساس کنند جزئی از این دنیا نیستند، زیرا تصور می‌کنند که احساس‌هایشان مرده است. احتمال دارد حتی به افراد بسیار نزدیک مانند پدر و مادر، همسر یا اعضای خانواده یا فرزندان‌شان، احساس دوری و بی‌علاقگی کنند.

**تفکر افسرده‌ساز:** وقتی فردی دچار افسردگی می‌شود، تفکرش تغییر می‌یابد. دنیا را جور دیگری می‌بیند و همه چیز برایش تیره‌وتر به نظر می‌آید. این دیدگاه تحریف‌شده افسردگی را تقویت می‌کند.

ممکن است فرد خودش [دانشجو] را به خاطر اتفاقات ناگوار، بیش‌ازحد سرزنش کند و درعین حال به خودش اجازه ندهد به خاطر کارهای خوبی که انجام داده است؛ تشویق شود. کارهای خوبی را که در سراسر زندگی انجام داده است فراموش می‌کند و کارهای بدی را که انجام داده است به‌روشنی و وضوح به یاد می‌آورد و به‌گونه‌ای کاملاً نامتناسب بزرگ جلوه می‌دهد.

ممکن است متوجه شوید که [دانشجو] بر جزئیات منفی تأکید می‌کند و تصویر مثبت بزرگ‌تر را نادیده می‌گیرد. مثالی اغراق‌آمیز می‌زنیم: شخصی که با نمره ۱۹ در یک امتحان قبول شده است احتمال دارد این نتیجه خوب را نادیده بگیرد و روی همان یک نمره تأکید کند که اشتباه کرده است.

همچنین ممکن است باعجله نتیجه‌گیری منفی کند و بر اساس چند اتفاق جزئی، به نتایج کلی برسد. برای مثال، فردی تصور می‌کند زشت است و همه از او متنفرند، زیرا شخصی که در خیابان از جلوی او گذشته بود به طرز عجیب و غریبی به او نگاه کرده بود.

این الگوهای تفکر منفی تیشه به ریشه فرد می‌زنند و باعث نگرانی و نبود اعتماد به نفس و احساس بی‌ارزشی می‌شوند، و در نتیجه، دنیای فرد [دانشجو] از افکار مأیوس‌کننده، خود ناپاوری و اضطراب‌ها پر می‌شود. بنابراین، افسردگی یا اضطراب بیشتری احساس می‌کند و به این ترتیب چرخه‌ای معیوب به وجود می‌آید.

**اختلال در تمرکز و حافظه:** اگر نگرانی‌ها و افکار افسرده ساز وجود فرد را تحلیل ببرند، احتمال دارد فکر کردن درباره هر چیز دیگری برایش دشوار باشد. ممکن است تمرکز کردن برای فرد دشوار شود و این موضوع مشکلاتی ایجاد کند. برای به خاطر سپردن هر چیزی باید روی آن تمرکز کرد. بنابراین، عجیب نیست که تمرکز ضعیف و مشکلات حافظه با یکدیگر همراه هستند. اختلال در تمرکز باعث بی‌تصمیمی و فقدان توجه هم می‌شود. ممکن است احساس آشفتگی و گیجی کند. امکان دارد این علایم به قدری شدید باشند که آن را با زوال عقل اشتباه بگیرند.

**تکانه‌های خودکشی:** وقتی افسردگی شدید باشد گذشته، بد و پر از اشتباه به نظر می‌آید، زمان حال ترسناک می‌شود و بیمار از آینده وحشت دارد. عده‌ای به این نتیجه می‌رسند که زندگی ارزش زنده ماندن را ندارد، نبودن آن‌ها برای همه بهتر خواهد بود و در نتیجه، آن‌ها باید خودکشی کنند.

بسیاری از افراد افسرده به خودکشی فکر می‌کنند. حتی اگر فکری گذرا باشد. بسیاری از آن‌ها واقعاً قصد ندارند دست به خودکشی بزنند، اما شب با این امید می‌خوابند که دیگر بیدار نشوند و به این ترتیب، از شکنجه طاقت‌فرسای زندگی خلاص شوند.

بدبینی: افراد افسرده نسبت به زمین و زمان بدبین هستند و ممکن است حس کنند دیگران قصد آسیب رساندن به آن‌ها را دارند.

ایرادگیری از خود: از علایم افسردگی این است که این افراد مدام از خود و توانایی‌هایشان ایراد می‌گیرند و حس می‌کنند قادر به رقابت با دیگران نیستند.

## علایم جسمی

افسردگی تعدادی علامت جسمی ایجاد می‌کند. افراد مبتلا به افسردگی اغلب به این نتیجه می‌رسند که بیماری جسمی دارند، زیرا خیلی احساس خستگی، بی‌حالی یا درد می‌کنند.

**کاهش انرژی:** اولین نشانه افسردگی این است که شخص انرژی گذشته را ندارد و زودتر از گذشته خسته می‌شود و ترجیح می‌دهد بعد از کار [دانشجویان بعد از کلاس‌های آموزشی] استراحت کند تا اینکه به فعالیت تفریحی یا ورزش بپردازد.

**خستگی:** دومین نشانه افسردگی. خستگی جسمی و بدنی است. حتی با وجود خواب و استراحت کافی، همچنان احساس خستگی می‌کند و نمی‌تواند فعالیت جدیدی را شروع کند.

**کم شدن فعالیت:** این ممکن است در نتیجه کاهش انرژی، خستگی و سستی و رخوت باشد یا آن که مستقل از این عوارض باشد. به هر حال، اگر سطح فعالیت‌های معمولی فرد شروع به کاهش کند این ممکن است از علایم افسردگی باشد.

**اختلال در خواب:** اختلال خواب در افسردگی شایع است و گاهی اوقات باید آن را تا حدی علت خستگی احتمالی تلقی کرد. اگر فردی از افسردگی متوسط یا شدید رنج می‌برد، ممکن است در ساعت‌های صبح زودتر از معمول بیدار شود و نتواند دوباره بخوابد. خوابیدن ممکن است برای همه افراد افسرده دشوار باشد، زیرا آن‌ها نگرانند و احتمالاً تا صبح چند بار بیدار می‌شوند و دوباره می‌خوابند.

**کندی روانی و جسمی:** اگر فردی [دانشجویی] افسرده باشد، همیشه احساس خستگی می‌کند، انجام دادن کارهای روزمره ممکن است سخت و دشوار باشد، هر کاری نیازمند زحمت و تقلا است و همه چیز کند و آهسته به نظر می‌رسد. حرف زدنش ممکن است کند و یکنواخت باشد و حتی ممکن است کند و آهسته حرکت کنید. این حالت را کندی روانی - حرکتی می‌نامند.

گاهی وقت‌ها کارکردهای بدن کند یا دچار وقفه می‌شود. ممکن است دهانشان خشک و دچار یبوست شوند. قاعدگی برخی از زنان ممکن است متوقف یا نامنظم شود.

**بی‌اشتهایی یا پر اشتهایی:** وقتی فردی افسرده است، ممکن است مقدار زیادی از وزنش کم شود. غذا بدمزه و بی‌مزه به نظرش می‌رسد و شخص حتی احساس گرسنگی نمی‌کند. از هیچ چیز همچنین از غذا لذت نمی‌برند. افراد افسرده فعالیت زیادی ندارند که اشتها را کافی به غذا داشته باشند. بعضی از افراد افسرده هم از غذا به عنوان مسکن استفاده می‌کنند؛ زیرا باعث افزایش سطح سروتونین می‌شود که تا حدی در کاهش احساس افسردگی نقش دارد. برخی افراد به شدت افسرده به طور کامل از خوردن و نوشیدن دست می‌کشند، اما این حالت نادر است.



**علایم جسمی معکوس:** برخی افراد به جای علایم جسمی عادی افسردگی مانند خواب بد و نامطلوب یا از دست دادن اشتها و کاهش وزن، نشانه‌هایی دارند که به آن‌ها علایم جسمی معکوس می‌گویند. آن‌ها بیشتر می‌خوابند، اشتهای بیشتری دارند و وزنشان افزایش می‌یابد یا بی‌قراری روانی - حرکتی<sup>۱۲</sup> دارند.

**علایم جسمی دیگر:** افسردگی می‌تواند تقریباً هر نوع علامت جسمی را ایجاد کند. درد و احساس فشار شایع است و بیشتر وقت‌ها سر، صورت، پشت، سینه و شکم را مبتلا می‌کند. مردم بارها به بخش حوادث و اورژانس بیمارستان مراجعه می‌کنند، از درد سینه شکایت دارند و نگران وجود مشکل قلبی‌اند، درحالی‌که درواقع گرفتار افسردگی هستند. درد واقعی وجود دارد، اما افسردگی آن را ایجاد می‌کند؛ قلب آن‌ها هیچ مشکلی ندارد.

۲. بی‌قراری روانی - حرکتی عبارت است از افزایش فعالیت، بیشتر به دلایل ذهنی تا جسمی. نشانه‌های متداول آن شامل قدم زدن، پچاندن یا فشار دادن دست‌ها، با انگشت روی میز زدن یا کف پا را به زمین زدن و سایر رفتارهای بدون وقفه مشابه است.

## علائم رفتاری

**گوشه‌گیری:** فرد افسرده علاقه به حضور در اجتماع و جمع‌های خانوادگی ندارد و ترجیح می‌دهد تنها در خانه بماند. [دانشجویی که در جمع سایر دانشجویان یا مراسم‌های برگزار شده در دانشگاه شرکت نمی‌کنند]

## مطالبی برای مطالعه بیشتر

طبق ملاک‌های تشخیصی DSM-IV-TR (نسخه چهارم تجدید نظر شده)، اختلال افسردگی اساسی از دسته‌ی اختلالات خلقی است. اختلالات خلقی را به دودسته‌ی اصلی اختلالات افسردگی و اختلالات دوقطبی تقسیم می‌کنند. مهم‌ترین اختلالات در دسته‌ی اختلالات افسردگی، اختلال افسردگی اساسی و اختلال افسرده خویی (دیس تایمی) هستند.

ملاک‌های DSM-IV-TR در مورد افسردگی اساسی

الف) حداقل پنج‌تا از علائم زیر هم‌زمان در یک دوره دوهفته‌ای وجود داشته باشد و نشانه تغییری در کارکرد قبلی باشد؛ حداقل یکی از علائم یا (۱) خلق افسرده باشد، یا (۲) بی‌علاقگی و بی‌لذتی.

- نکته: علائمی را که به‌وضوح از بیماری طبی عمومی ناشی شده است و نیز هذیان‌ها و توهم‌های ناهماهنگ با خلق را منظور نکنید.

۱. خلق افسرده در اکثر اوقات روز و تقریباً همه روزها، چه طبق گزارش خود بیمار از احساس ذهنی‌اش (مثلاً احساس کند غمگین است، یا احساس پوچی کند)، چه طبق مشاهده دیگران (مثلاً بگویند گریان به نظر می‌رسد). نکته: در اطفال و نوجوانان می‌تواند به‌صورت خلق تحریک‌پذیر (irritable) باشد.
۲. کاهش واضح علاقه‌مندی یا لذت بردن از همه یا تقریباً همه‌ی فعالیت‌ها، اکثر اوقات روز و تقریباً همه روزها (چه طبق گزارش خود بیمار از احساس ذهنی‌اش، چه بنا بر مشاهدات دیگران).
۳. کاهش چشمگیر وزن بدون اجرای برنامه (رژیم) خاصی برای لاغری، یا افزایش وزن (مثلاً تغییر وزن بدن بیش از پنج درصد در عرض یک ماه)، یا کاهش یا افزایش اشتها تقریباً همه‌ی روزها. نکته: در کودکان نرسیدن به وزن قابل‌انتظار را باید در نظر گرفت.
۴. کم‌خوابی یا پرخوابی به‌طور تقریباً هرروزه.
۵. سر آسیمگی یا کندی روانی-حرکتی در تقریباً همه روزها (برای دیگران مشهود باشد، نه اینکه فقط خود بیمار احساس ذهنی بی‌قراری یا کند شدن را گزارش کند).
۶. احساس خستگی یا از دست دادن انرژی تقریباً همه روزها.
۷. احساس بی‌ارزشی یا احساس گناه مفرط یا نامتناسب (که حتی ممکن است هذیانی باشد) تقریباً هرروز (صرف ملامت نفس یا احساس گناه به خاطر بیمار بودن کافی نیست).
۸. کاهش قدرت تفکر یا تمرکز، یا احساس عدم توانایی تصمیم‌گیری، تقریباً هرروز (چه طبق گزارش بیمار از احساس ذهنی خود، چه بنا بر مشاهده دیگران).



۹. افکار عودکننده درباره‌ی مرگ (نه فقط ترس از مردن)، فکر مکرر خودکشی بدون هیچ نقشه خاصی، اقدام به خودکشی، یا داشتن نقشه‌ای معین برای انجام خودکشی.

ب) علایم مذکور واجد ملاک‌های دوره مشترک نباشد.

پ) علایم از نظر بالینی رنج و عذاب چشمگیری برای بیمار ایجاد کرده باشد یا کارکردهای او را در حوزه‌های اجتماعی، شغلی، یا سایر حوزه‌های مهم زندگی مختل کرده باشد.

ت) علایم ربطی به اثرات جسمی مستقیم یک ماده (مثلاً ماده‌ای که مورد سوءمصرف قرار می‌گیرد، یا دارو) یا یک بیماری طبی عمومی (مثل کم‌کاری تیروئید) نداشته باشد.

ث) داغ‌دیدگی، توجه بهتری برای علایم نباشد، یعنی به دنبال از دست رفتن فرد محبوب، علایم بیش از دو ماه طول کشیده باشد، یا مختل شدن واضح کارکردها، اشتغال ذهنی شدید با احساس بی‌ارزشی، فکر خودکشی، علایم روان‌پریشی، یا کندی روانی- حرکتی به شکل مشخص وجود داشته باشد.

### نشانه‌های افسرده‌خویی

۱- وجود خلق افسرده در بیشتر روز و در بیشتر روزها به مدت حداقل دو سال.

۲- در حالت افسردگی دو یا چند مورد از نشانه‌های زیر وجود دارد: کم‌اشتهایی یا پراشتهایی. بی‌خوابی یا کم‌خوابی. کمبود نیرو یا احساس خستگی. عزت‌نفس پایین. تمرکز کم یا اشکال در تصمیم‌گیری. احساس درماندگی. سردرد، گرفتگی عضلات یا مشکلات گوارشی.

۳- طی این دوره دوساله آشفتگی (یک سال در مورد کودکان و نوجوانان) شخص اصلاً به مدت بیش از دو ماه در یک نوبت بدون نشانه‌های موجود در ملاک‌های بند یک و دو است. (به این معنا که اگر کمتر از دوماه نشانه‌ها را داشته باشد دیگر افسرده‌خو محسوب نمی‌شود).

۴- در طی دو سال اول آشفتگی (یک سال در مورد کودکان و نوجوانان) دوره افسردگی عمده وجود نداشته باشد.

۵- هرگز یک دوره مانیک (اختلال شادی بیش از حد)، یک دوره مختلط، یا یک دوره هیپومانیک (اختلال شادی زیاد) وجود نداشته و هرگز ملاک‌های تشخیصی اختلال ادواری خویی وجود نداشته است.

۶- این اختلال منحصراً در طی دوره یک اختلال روان‌پریشی مزمن، مثل اسکیزوفرنی یا اختلال هذیانی پیدا نمی‌شود.

۷- نشانه‌ها، پریشانی یا اختلال قابل‌ملاحظه بالینی را در کارکرد اجتماعی، کاری، یا بقیه زمینه‌های مهم کارکرد باعث می‌شوند.





اگر وقتی که شخصی [دانشجو] افسرده است بتوانید آن را تشخیص دهید و به او کمک پیشنهاد کنید، کار شما بسیار ارزشمند خواهد بود. ممکن است فکر کنید کار مهمی انجام نداده‌اید، اما به فردی که نیازمند کمک است یاری رسانده‌اید و شاید حتی در جلوگیری از خودکشی مؤثر بوده‌اید.

**بسیاری از افراد افسرده نمی‌توانند پیشنهاد کمک را به راحتی بپذیرند؛ پس فقط تعارف نکنید، سعی کنید صبور باشید و به آن‌ها بگویید هر وقت مایل باشند آماده‌اید با آن‌ها صحبت کنید.**

وقتی با آن‌ها صحبت می‌کنید، همدل و حامی آن‌ها باشید و سعی کنید آن‌ها را متقاعد به دیدن روان‌شناس کنید. فایده‌ای ندارد به شخص افسرده بگویید این حالت را ول کن یا بر خودت مسلط باش. هیچ‌کس افسردگی را دوست ندارد و افراد افسرده اگر می‌توانستند، از حالت افسردگی بیرون می‌آمدند.

صحبت کردن با دیگران، به شخص امکان می‌دهد مشکلاتش را بشناسد، اما گوش دادن کار آسانی نیست. به خصوص وقتی که شخصی آشنا ناراحت و غمگین است و درباره چیزهایی صحبت می‌کند که یا حقیقت ندارند یا به قدری دردناک‌اند که نمی‌دانید چگونه با احساس‌هایی که در شما ایجاد می‌کنند برخورد کنید، ممکن است گوش دادن ناراحت‌کننده و عذاب‌آور باشد. خودتان را بیش از حد ناراحت نکنید.

سعی کنید از دادن اطمینان خاطر بی‌اساس و توصیه‌های نسنجیده خودداری کنید و فکر نکنید چون احساس ناراحتی می‌کنید باید چیزی بگویید. وسط حرف آن‌ها نپرید و صحبت‌هایشان را قطع نکنید – به آن‌ها فرصت دهید احساس‌هایشان را بیان کنند. احساس‌های آن‌ها را بپذیرید و دنیا را از دریچه دید آن‌ها نگاه کنید. اگر فکر می‌کنید در اشتباه‌اند توضیح دهید که چرا چنین فکر می‌کنید و دلیل بیاورید، اما با آن‌ها جروبحث نکنید. کار مفیدی خواهد بود اگر به حرف‌های آن‌ها گوش دهید، احساس‌هایشان را تأیید کنید، با آن‌ها همدل و مهربان باشید و بیش از حد نصیحت نکنید.

یادتان باشد که می‌توانید به آن‌ها اطمینان دهید درمان مؤثر است و حالشان بهتر خواهد شد.

وقتی از وضعیتشان باخبر شدید، سعی کنید تماسشان را با آن‌ها حفظ کنید، در دسترس باشید و تا زمانی که بهبود پیدا کنند در عمل به آن‌ها کمک کنید و حامی‌شان باشید.

## خودکشی

- **تعریف و تشخیص خودکشی:** خودکشی طیف وسیعی از رفتارها را شامل می‌شود که در یک انتهای آن تهدید به خودکشی، پس از آن تظاهر به خودکشی، اقدام به خودکشی بدون قصد مردن و اقدام به خودکشی با قصد مرگ و در انتهای دیگر آن خودکشی منجر به مرگ قرار دارد.

علاوه بر موارد یادشده، خودکشی پنهان مانند سقوط کوهنورد یا سقوط خودرو به دره مطرح است که در بررسی‌های دقیق وجود انگیزه خودکشی در آنها تأیید شده است. برخی دیگر از رفتارها همانند مصرف دوازدت سیگار یا الکل

به‌رغم علم بر مضر بودنشان خودکشی تدریجی را مطرح می‌کند. خودکشی را نمی‌توان رفتاری واحد با انگیزه واحد دانست. بلکه رفتاری است پیچیده که به صورت‌های مختلف و با انگیزه‌های متفاوت صورت می‌گیرد.

- **مقایسه تفاوت‌های مردان و زنان از نظر انواع خودکشی:** در همه جای دنیا تظاهر به خودکشی و اقدام به خودکشی در بین دختران و زنان بیشتر از مردان است، درحالی‌که خودکشی‌های منجر به مرگ در مردان بیشتر دیده می‌شود. باوجوداین، ورود زنان به صحنه‌های اجتماعی و رقابت‌ها سبب شده تا میزان خودکشی آنها نسبت به مردان با سرعت بیشتری پیش رود.

علاوه بر این در روش‌های خودکشی دو جنس نیز تفاوت‌هایی دیده می‌شود، به این صورت که خودکشی زنان بیشتر با داروها صورت می‌گیرد که امکان برگشت بیشتری دارد، درحالی‌که مردان خود را حلق‌آویز می‌کنند یا با اسلحه گرم خود را می‌کشند که غیرقابل برگشت است.

- **شیوع خودکشی:** در آمریکا چهارمین علت مرگ نوجوانان است درحالی‌که میزان خودکشی بزرگسالان ثابت است و حتی کاهش داشته است. در ایران میزان خودکشی در مقایسه با کشورهای غربی کمتر است ولی اقدام به خودکشی در سال‌های اخیر بیشتر شده است.

- **عامل خودکشی در ایران:** اختلاف‌های زنشویی، درگیری با بستگان، اختلال‌های روانی، مشکلات اقتصادی و بیکاری.

## پیشگیری از خودکشی

از پنج هزار خودکشی سالانه در انگلستان و ولز، حدود سه هزار خودکشی نتیجه افسردگی است. اکثر افراد مبتلا به افسردگی بهبود پیدا می‌کنند. به خاطر داشته باشید که هر شخص به‌شدت افسرده ممکن است به خودکشی فکر کند و شما باید هشیار و گوش‌به‌زنگ باشید.

اقدام به خودکشی صرفاً راهی برای جلب‌توجه نیست و همیشه باید آن را جدی گرفت. بی‌تردید برخی افراد سعی می‌کنند از طریق آسیب زدن به خودشان فریاد کمک خواهی سرده‌اند. اما اگر دیگران فریاد آن‌ها را نشنوند، به هدفشان پی نبرند یا اگر آن فریاد در متن افسردگی باشد، شاید منادی خودکشی باشد.

داشتن اطلاعات درباره افسردگی، مطمئن شدن از این‌که شخص افسرده تحت درمان است و حفظ ارتباط با او اهمیت دارد.

یاری کردن کسی که تمایلات خودکشی دارد، بدون کمک حرفه‌ای بسیار دشوار است. اگر نگرانی‌تان شدید است، باید فرد مبتلا را قانع کنید که هر چه زودتر به روان‌شناس مراجعه کند.



## برقراری ارتباط با شخصی که تمایلات خودکشی دارد

اگر حدس می‌زنید کسی [دانشجویی] گرایش به خودکشی دارد، با او صحبت کنید و اجازه دهید درباره احساس‌هایش حرف بزند. از او بپرسید آیا هیچ‌وقت فکر کرده است ادامه زندگی بی‌ارزش است. عده‌ای ممکن است جواب مثبت دهند و بگویند به پایان دادن به زندگی‌شان فکر کرده‌اند؛ عده‌ای دیگر ممکن است بگویند به این موضوع فکر نکرده‌اند، اما شب با این امید که دیگر بیدار نشوند خوابیده‌اند. هر دو گروه به‌طور بالقوه در معرض خطر خودکشی‌اند. بی‌تردید بعضی از افرادی که قصد خودکشی دارند فکر کردن به آن را انکار خواهند کرد. ممکن است مجبور شوید درباره درستی گفته‌های آن‌ها به قضاوت خودتان تکیه کنید. بسیاری از افراد از صحبت کردن درباره تکانه‌های خودکشی‌شان آرامش فوق‌العاده‌ای احساس می‌کنند و این کار ممکن است آن‌ها را واقعاً از اقدام به خودکشی بازدارد.

زمان مشخصی را برای دیدن دوباره آن‌ها تعیین کنید. این زمان بسته به وضعیت آن‌ها، ممکن است یک یا دو ساعت بعد یا روز بعد باشد. اگر بتوانید داروها را از دسترس دانشجو دور کنید، اقدام خوبی انجام داده‌اید. اگر نگرانید که خطر خودکشی قریب‌الوقوع دانشجو را تهدید می‌کند، در صورت امکان او را تنها نگذارید.

همیشه بهتر است کاری را که انجام می‌دهید با شخص [دانشجو] در میان بگذارید. او احتمالاً با مراجعه به پزشک یا روان‌شناس موافقت خواهد کرد؛ اما اگر موافقت نمی‌کند و شما واقعاً باور دارید که ممکن است به خودش صدمه بزند، باید برخلاف میلش عمل کنید. اگر فکر می‌کنید باید با پزشک عمومی، مشاور دانشگاه، مسئولان دانشگاه یا خانواده آن‌ها تماس بگیرید، پس حتماً این کار را انجام دهید.

در موارد حاد می‌توانید فرد را به بخش اورژانس ببرید.

## پیشگیری از افسردگی

از افسردگی باید پیشگیری شود تا تبدیل به اختلال‌های جسمانی، روانی یا رفتاری و مزمن نشود. پیشگیری از افسردگی مسئله بهداشت عمومی است و دارای سه مرحله اولیه، ثانویه و ثالث می‌باشد.

۱- **پیشگیری اولیه:** این مرحله دو هدف عمده دارد که عبارتند از: ۱- آموزش به‌منظور جلوگیری از ابتلا به افسردگی

حاد ۲- فرار از محیط‌های افسردگی‌زا.

اقدامات مؤثر در پیشگیری اولیه عبارتند از: شناخت علل افسردگی مانند حساسیت به از دست دادن و یا طرد شدن، فقدان اعتمادبه‌نفس، وجود نقایص شناختی، عدم ابراز احساسات به نحو مناسب، تعارض در وابستگی یا استقلال، استرس‌های متفاوت و در معرض محیط‌های افسردگی‌زا بودن.



۲- **پیشگیری ثانویه:** این پیشگیری شامل آموزش ماهیت افسردگی به مربیان و عموم مردم می‌شود تا هرچه سریع‌تر امکان مراجعه به روان‌شناسان و روان‌پزشکان را فراهم آورند.

۳- **پیشگیری ثالث:** این پیشگیری مشتمل بر اقداماتی برای جلوگیری از ظهور دوباره افسردگی و هدف از آن تغییر نظام ارزش‌های فرد (مانند انکار یا سهل‌انگاری) برای مبارزه با استرس‌هاست.

## درمان افسردگی

درمان‌های ضدافسردگی را می‌توان به دودسته کلی دارویی و غیر دارویی تقسیم کرد. اثربخشی هر دو این درمان‌ها در مطالعات فراوانی مشاهده شده است.

در موارد شدید استفاده از داروهای ضد افسردگی بهترین گزینه است. این داروها در دهه‌های اخیر از نظر کمی و کیفی رشد فراوانی داشته‌اند به شکلی که امروزه دیگر فاقد عوارض شدید و ناتوان‌کننده هستند. روان‌درمانی‌های شناختی-رفتاری و تحلیلی نیز در درمان افسردگی مؤثر هستند. در موارد خفیف‌تری که هنوز افسردگی در حد یک اختلال ظاهر نشده است، انجام کارهایی برای کاهش فشار و استرس از جمله خرد کردن کارهای بزرگ به کارهای کوچک، حق تقدم (برای برخی کارها) قرار دادن و انجام دادن هر آنچه می‌توانید به همان اندازه که می‌توانید، ورزش معتدل (ملایم)، رفتن به یک سینما، شرکت کردن در یک (مراسم) مذهبی، اجتماعی، یا سایر فعالیت‌هایی که ممکن است به فرد کمک کنند، صحبت و هم‌نشینی با دوستان و خانواده، برخورداری از رژیم غذایی متعادل و کم‌چرب، مثبت‌اندیشی، تماشای فیلم‌های خنده‌دار و شاد، رفتن به مسافرت، سهیم شدن در فعالیت‌هایی که می‌تواند مفید باشد و احساس بهتری برای فرد به وجود آورد.

درمان‌های شناختی برای تغییر نگرش‌های منفی نوجوانان و جوانان درباره خود و محیطشان به‌وفور استفاده می‌شوند. درمان‌های شناختی - رفتاری نیز به‌صورت کوتاه یا طولانی‌مدت به کار گرفته شده و مفیدتر از درمان‌های حمایتی یا خانواده‌درمانی منظم بوده است.

- **نقش والدین در درمان افسردگی:** یکی از شیوه‌های کارآمد برای کمک به نوجوانان افسرده عبارت است از تغییر روش ارتباط والدین، اطرافیان و دوستان با آنها. والدین با به رسمیت شناختن تفاوت‌های فردی فرزندان و بهره گرفتن از آن در جهت رشد آنها از بروز افسردگی جلوگیری می‌کنند. یکی از عوامل مؤثر در ایجاد احساس امنیت در منزل، واگذاری تکالیف متناسب با توانایی فرزندان است.



**نقش محیط آموزشی در افسردگی:** پرهیز از ایجاد رقابت در محیط‌های آموزشی به بهبود روابط اجتماعی نوجوانان کمک می‌کند، درحالی‌که رقابت سبب مقایسه آنها با یکدیگر می‌شود و احساس حقارت ایجاد می‌کند. در پژوهشی درباره دانشجویان تهران رابطه بین عدم حمایت اجتماعی و افسردگی تأیید شده است.

- **نقش نقص مهارت اجتماعی در پیشگیری و درمان افسردگی:** رفع نقص مهارت اجتماعی به پیشگیری و درمان افسردگی کمک می‌کند، زیرا مطالعات مختلف نشان داده‌اند بین احساس عدم شایستگی اجتماعی و ناکارآمدی شخصی با افسردگی رابطه مثبتی وجود دارد. این در حالی است که افراد دارای احساس شایستگی اجتماعی از سپری حمایتی در برابر افسردگی برخوردارند.



## منابع این فصل

۱. کریم، مک‌کنزی. **شناخت افسردگی**. ترجمه: حمید شمس‌پور (۱۳۸۸). تهران: انتشارات رشد.
۲. پریخ، دادستان. (۱۳۹۰). **روانشناسی مرضی تحولی: از کودکی تا بزرگسالی**. تهران: انتشارات سمت.
۳. نهج‌البلاغه.
۴. بنجامین جیمز سادوک، ویرجینیا آلکوت سادوک، پدرو روئیز، خلاصه روان‌پزشکی کاپلان و سادوک علوم رفتاری. ترجمه: فرزین رضاعی (۱۳۹۴). تهران: انتشارات ارجمند.
۵. هیلگارد و همکاران. **زمینه‌ی روانشناسی**. ترجمه: محمدتقی براهنی و همکاران (۱۳۸۵). تهران: انتشارات رشد.



## فصل هشتم

# اضطراب



## مقدمه

دست یافتن به تعریفی دقیق از اصطلاح اضطراب بسیار دشوار است. اکثر نظریه‌پردازان موافقند که اضطراب یک مفهوم فرضی است. یعنی اضطراب نوعی تصور است که وجود خارجی و عینی ندارد ولی در تفسیر پدیده‌های مشاهده پذیر می‌تواند مفید باشد.

اضطراب در وسیع‌ترین معنی، به عنوان یک‌سری پاسخ‌های جسمی، روانی و رفتاری به فشار روانی در نظر گرفته می‌شود.

اضطراب یک علامت هشدار دهنده است که خبر از خطری قریب الوقوع می‌دهد و شخص را برای مقابله آماده می‌سازد ترس علامت هشدار دهنده مشابه، از اضطراب با خصوصیات زیر تفکیک می‌شود:

ترس واکنش به تهدیدی معلوم، خارجی و از نظر منشأ بدون تعارض است. اضطراب واکنش در مقابل خطر نامعلوم، درونی، مبهم و از نظر منشأ همراه با تعارض است.

## علایم جسمی

پاره‌ای از علایم جسمانی لازمه این بیماری روانی است، چراکه هر حالت هیجانی علاوه برداشتن یک مؤلفه روانی، دارای یک مؤلفه بدنی هم هست. علایم جسمانی را می‌توان به دودسته تقسیم کرد: علایم ظاهری، علایم داخلی.

### الف ( علایم ظاهری:

گاهی در شخص مضطرب، علایمی بروز می‌کنند که هرکس او را ببیند، می‌تواند پی ببرد که او دچار یک حالت روانی است. این علایم عبارت‌اند از:

- آشفتگی چهره و درهمی وضع موی سروصورت و همچنین انقباض‌های خفیف در پلک‌ها، گشادشدن مردمک چشم و ...؛
- عرق کردن کف دست به‌گونه‌ای که ما در دست دادن به او احساس می‌کنیم و همچنین رنگ‌پریدگی، سرخ شدن رنگ پوست که این به خاطر تحریک زیاد اعصاب است؛
- لرز، سراسیمگی، دردهای عضلانی؛
- دشوار بودن سخن گفتن؛
- نیمه‌باز بودن و خشکی دهان؛
- اختلال‌های خواب: بی‌خوابی و بیداری طولانی یکی دیگر از علایم ظاهری است؛
- عدم تعادل: در حالت اضطراب انسان کنترل خود را از دست می‌دهد و رفتار غیرمنطقی و نامعقولی پیدا می‌کند.

### ب) علایم داخلی:

گاهی اضطراب همراه با برخی از علایم است که در ظاهر مشخص نیست، برخی از آن‌ها عبارت‌اند از:

- سیستم تنفسی: افزایش دفعات تنفس، کوتاهی تنفس، تنفس نامرتب، احساس فشار در سینه.
- سیستم قلبی و عروقی: افزایش ضربان قلب، افزایش یا کاهش فشارخون.



- سیستم گوارشی: تهوع، استفراغ، آروغ زدن، اسهال، سوءهاضمه، شکم‌درد، کاهش وزن، بی‌اشتهایی یا افزایش اشتها، یبوست، احساس درد هنگام بلع غذا.
- دستگاه ادراری: تکرار و افزایش دفعات ادرار، بی‌اختیاری ادرار.
- دستگاه عصبی: فشار و هیجان، سردرد، ضعف و تاریکی دید، میگرن.
- سیستم مترشحه داخلی: افزایش کار غدد تیروئید و آدرنال (فوق کلیوی)، اختلال غده‌های درون‌ریز.
- سیستم عضلانی - اسکلتی: احساس کوفتگی و درد، افزایش کشش عضلانی و ضعف عضلات.

## علایم روانی

اضطراب، به خاطر داشتن ماهیت روانی دارای علایمی چند است:

- ناتوانی در آرمیدگی: شخص مضطرب قدرت و توانایی لازم را در آرامش عضلانی و آرام‌سازی طبیعی خود ندارد.
- ناتوانی در حل مشکلات: یک احساس ناتوانی در مقابله با مشکل‌ها و برنایم‌دن از عهده مشکلات در شخص به وجود می‌آید.
- ناتوانی در تمرکز فکر: برای شخص مضطرب تمرکز در فکر، دشوار است و در نتیجه تصمیم‌گیری در اموری که مبتنی بر تفکر است برایش ممکن نیست.
- خستگی: خستگی مفرط از دیگر علایم روانی اضطراب است.
- احساس ناراحتی و نگرانی: همان‌طور که ذکر شد اضطراب احساس رنج‌آوری است. پس شخص مضطرب یک احساس ناراحتی در طول مدت اضطراب دارد.
- احساس ناامنی: وقتی فردی رفتارهای همچون درآویختن و چسبیدن به دیگران و محیط را از خود نشان می‌دهد، نشانه‌ی اضطراب است. چون در این حالت شدیداً احساس ناامنی می‌کند.
- احساس ترس بی‌جا: فرد مضطرب همواره با احساس ترس مبهمی زندگی می‌کند، مثلاً اینکه خود را در لب پرتگاهی می‌بیند و بیم آن دارد تا هر لحظه حادثه‌ای اتفاق بیفتد.
- وحشت‌زدگی شبانه‌ی: بروز مکرر این اختلال نشانه‌ی یک اضطراب است.
- ترس از سرزنش دیگران: در مورد قضاوت دیگران از نتایج کارش نگران است و برای دستیابی به تأیید و عدم سرزنش آن‌ها تلاش می‌کند.
- تحریک‌پذیری و زودرنجی: شخص مضطرب چون یک حالت نگرانی دارد. در برخی موارد زود رنجیده می‌شود.
- ترس از مرگ: یکی دیگر از علایم شخص مضطرب این است که از مرگ وحشت دارد.
- احساس فشار و هیجان: این احساس به خاطر این است چیز ترسناکی در شرف وقوع است.
- احساس تشویش: در حالت اضطراب یک حالت تشویش به انسان دست می‌دهد که به‌وسیله، قشر مخ درک می‌شود.

## علایم ذهنی - ادراکی

- کاهش فراخوانی خاطرات: شخص در حال غلبه اضطراب دچار ضعف حافظه می‌شود، به‌گونه‌ای که خاطرات خود را فراموش می‌کند.
- ناتوانی در تخیل: در اثر این ناتوانی فرد نمی‌تواند یک عبارت را به عبارت دیگر ربط دهد.

- عدم ثبات در رأی: شخص مضطرب در کوتاه‌مدت، رأی و تصمیمش تغییر می‌کند.
- ضعف تمرکز: بر اثر اضطراب، توانایی تمرکز و قدرت حافظه دچار اختلال می‌شوند.
- دقت در جزئیات: شخص مضطرب به‌صورت وسواس گونه‌ای در جزئیات دقت می‌کند.

## علائم عاطفی - هیجانی

- احساس تقصیر و گناه: فرد مضطرب همیشه احساس می‌کند که کاری را درست انجام نداده است و از این بابت همیشه احساس تقصیر و گناه می‌کند.
- احساس کمبود محبت: فرد مضطرب همیشه در جهت کسب تأیید دیگران تلاش می‌کند.
- احساس تنهایی و بیچارگی: شخص مضطرب خود را از دیگران جدا می‌بیند و احساس تنهایی می‌کند.
- احساس درماندگی: در اضطراب چنان احساس درماندگی و ناتوانی به شخص دست می‌دهد، که قدرت انجام هر کاری از او سلب می‌شود.
- احساس حسادت: شخصی که دارای اضطراب است همیشه به افرادی که از امنیت و آرامش نسبی برخوردار هستند، حسادت می‌ورزد.

## علائم رفتاری

- پرخاشگری: خشم یکی از هیجانات نیرومندی است که در انسان نهاده شده است، و از سالهای اولیه رشد بروز می‌کند.
- گاهی خشم بیانگر اضطراب فراوان است. بروز این خشم در رفتار انسان حاکی از ناپایداری هیجانی شدید است. چه زیبا فرموده است حضرت علی - سلام‌الله‌علیه - که: خشم و غضب صاحبش را هلاک می‌کند و زشتی‌هایش را آشکار می‌سازد.
- اختلال توجه: رفتار نامنظم فرد و پرداختن به فعالیت‌های متعدد بدون اینکه رغبتی به آن‌ها داشته باشد، بیانگر اضطراب درونی اوست.
- تخریب گری: فرد مضطرب از کنترل رفتار خود ناتوان است و ممکن است به تخریب گری بپردازد.

## آثار اضطراب

- بی‌تردید اضطراب در زندگی افراد و رفتار آن‌ها در اجتماع، اثرگذار است. آنچه از اضطراب به ذهن می‌آید، همان حالت رنج‌آور بودن آن است؛ ولی می‌توان برای این حالت روانی، آثار مثبتی هم تصور کرد. در این جا ابتدا از آثار مثبت اضطراب سخن می‌گوییم و سپس به پیامدهای منفی آن، اشاره می‌کنیم.



## آثار مثبت

اضطراب به میزانی که صدمه آفرین نباشد، و توان کار را از آدمی سلب نکند امری مفید است و می‌تواند منشأ آثار مثبتی باشد؛ این امر از آن بابت است که اضطراب دارای صورت انگیزه‌ای و نقش محرک است و باعث ظهور و بروز بسیاری از پاسخ‌ها می‌شود. به همین منظور می‌توان از اضطراب استفاده اندک کرد و آن را موجب رشد دانست و حتی در مواردی از اضطراب برای تکامل شخصیت می‌توان بهره گرفت، زیرا آدمی را وامی‌دارد تا از خطرات گوناگون خود را دور دارد. به اعتقاد بسیاری از روانشناسان و روان‌پزشکان اضطراب تجلی واکنش جنگ‌وگریز برای حفظ جان انسان در رویارویی با خطر است. شاید این هم حکمتی باشد که در همه افراد به میزانی ولو اندک اضطراب وجود دارد. البته این بدان معنا نیست که ماهیت آن سودرسان باشد و باید در ایجاد آن کوشش کرد. به هنجار یا نابهنجار بودن اضطراب، بستگی به علت، شدت و مدت آن دارد.

اضطراب به‌منزله بخشی از زندگی هر انسان، در همه افراد در حدی اعتدال آمیز وجود دارد و در این حد به‌عنوان پاسخی سازش یافته تلقی می‌شود به‌گونه‌ای که می‌توان گفت: اگر اضطراب نبود همه ما پشت میزهایمان به خواب می‌رفتیم. بنابراین مقدار معتدل اضطراب، برای رشد تکامل شخصیت لازم است و در همه افراد بشر وجود دارد در ادامه به برخی از آثار مثبت اضطراب اشاره می‌کنیم:

عامل احتیاط: فقدان اضطراب ممکن است ما را با مشکلات و خطرات قابل‌ملاحظه‌ای مواجه کند. اضطراب متعادل یا نرمال سبب عکس‌العمل متناسب با خطر است و شخص را وادار به دفع خطرات از خود می‌کند. اضطراب ما را وامی‌دارد تا برای معاینه‌ای کلی به پزشک مراجعه کنیم، و لذا گفته‌اند: اضطراب برای بقای حیات ضرورت اساسی دارد؛ به این معنا که یک درد هیجانی است که مانند درد جسمانی به‌صورت یک فرآیند اخطار و هشداردهنده عمل می‌نماید. اضطراب سبب می‌شود کتاب‌هایی را که از کتابخانه به عاریت گرفته‌ایم بازگردانیم و در یک جاده لغزنده با احتیاط رانندگی کنیم و ... بدین ترتیب زندگی طولانی‌تر، سازنده‌تر و بارورتری داشته باشیم.

اضطراب امکان تجسم موقعیت‌ها و سلطه بر آن را فراهم می‌آورد یا آنکه برمی‌انگیزد تا به‌طور جدی با مسئولیت مهمی مانند آماده شدن برای یک امتحان یا پذیرفتن یک وظیفه اجتماعی مواجه شود.

## آثار منفی

اگرچه اضطراب تا حدودی مفید است، اما این حالت ممکن است جنبه مزمن و مداوم بیابد که در این صورت نه‌تنها نمی‌توان پاسخ را سازش یافته دانست، بلکه باید آن را به‌منزله منبع سازش نایافتگی و استیصال گسترده‌ای تلقی کرد که فرد را از بخش عمده‌ای از امکاناتش محروم می‌کند و دارای آثار مخربی بر روح و روان و حتی جسم آدمی است که به برخی از آن‌ها در زیر اشاره می‌کنیم:

**یأس و ناامیدی:** اضطراب زندگی فرد را تا حد زیادی تلخ می‌کند، او را از تمام تماس‌های انسانی بازمی‌دارد و امید او را به ایجاد یک زندگی آرام، نابود می‌کند. فرد مضطرب از شکست به‌شدت هراس دارد و هنگامی که بعد از مدت‌ها تردید،



بالاخره عملی را انجام می‌دهد از کرده خود پشیمان می‌شود و حتی اعمال بسیار ناچیز نیز ممکن است سبب ایجاد حالت حمله در شخص مضطرب بشود. افرادی که شدید مضطرب یا تحت فشار روانی هستند، افکار خود تردیدی و خود تقبیحی از خود نشان می‌دهند و خود را شکست خورده و ناامید و درمانده می‌دانند و این را به خود تلقین می‌کنند و دیدگاه کاملاً مایوسانه‌ای به آینده زندگی پیدا می‌کنند.

**احساس تنهایی:** فرد مبتلا به اضطراب همیشه احساس بیچارگی و تنهایی می‌کند. او متکی به دیگران است و از این اتکا رنج می‌برد، بنابراین، خود را آدم بدبخت و بیچاره‌ای می‌پندارد و نسبت به دیگران احساس عناد و کینه می‌نماید. به نظر می‌رسد تاکتیک‌های مهر طلبی درواقع نوعی پناه‌جویی است و حاکی از احساس درماندگی است. چراکه شخص مضطرب باوجود این حالت روانی همیشه خود را تنها و بی‌چاره می‌داند.

**ترس از آینده:** فرد مضطرب همیشه از آینده می‌ترسد و این ترس در رفتار و فعالیت تأثیر می‌گذارد، اغلب باعث حمله‌های عصبی در او می‌شود. اضطراب از آینده ازجمله موانعی است که اگر در روح فرد نفوذ کند عزم و تصمیمش را درهم می‌شکند. شخص مضطرب همیشه در شک و تردید به سر می‌برد و نمی‌تواند در هیچ موردی به سرعت تصمیم بگیرد زیرا از اشتباه کردن می‌ترسد و عدم تصمیم را به تصمیم غلط ترجیح می‌دهد.

دانشجویان مضطرب احتمالاً عدم تعادل در حالات و رفتار و عملکردها، افت اندیشه و تفکر و تحصیل، ضعف در کار و تلاش، و بروز بیماری‌های عصبی دارند که پیامد این اثر کار تربیت و مدارا با ایشان را دشوار می‌کند.

کاهش قدرت برای برخورد با مسائل آن‌طور که هستند، نبود توانایی سازگاری با تغییرات و کمتر لذت بردن از زندگی از دیگر آثار منفی اضطراب به شمار می‌رود. چراکه شخص مضطرب در برخورد با مسائل نمی‌تواند سریع تصمیم بگیرد و راه‌حلی برای مشکلات پیدا کند؛ از این‌رو غالباً از مشکلات زندگی وحشت دارد و در نتیجه نمی‌تواند بهره کافی و لذتی وافر از زندگی ببرد.

## درمان اضطراب

### مهارت‌های خودیاری

چنانچه با توجه به علایم ذکر شده خودتان را فردی مضطرب می‌دانید؛ بهتر است با استفاده از مهارت‌های خودیاری که در ادامه خواهد آمد؛ به خودتان کمک کنید.

#### ۱. تغییر سبک زندگی

هیچ کس کاملاً قادر نخواهد بود بر اضطرابش بدون تغییر سبک زندگی‌اش چیره شود. شکی نیست که پیش از شروع اضطراب شیوه‌های رفتاری، تفکر و احساسات فرد بیش از حد فشار را بوده و در نتیجه تغییر آنها لازم و ضروری است. اگر فرد بیش از اندازه کار می‌کند، تعهدات بسیار فراوانی را تقبل کرده است، هیچ تفریح، فراغت و سرگرمی در زندگی ندارد یا دائماً خودش را وقف هدف‌های غیر واقع‌بینانه کرده است، چنین رفتارها و نگرش‌هایی باید تغییر کند.



انتخاب هدف‌های واقع‌بینانه، سرگرمی‌ها و اوقات فراغت، مدیریت زمان، در نظر گرفتن استراحت‌هایی برای افزایش بازدهی، تعیین اولویت‌ها در زندگی، رفتار توأم با ابراز وجود، ارتباط‌های دوستانه و اطمینان‌بخش، ورزش، تغذیه و خواب مناسب می‌توانند در کاهش اضطراب بسیار مفید باشند.

## ۲. آرمیدگی

استفاده از شیوه آرمیدگی به عنوان ابزاری برای مقابله با اضطراب و فشارروانی می‌تواند باعث کاهش ضربان قلب، فشارخون، فعالیت غدد تعریق، تغییر الگوی امواج مغزی، و کاهش فعالیت حرکتی-جسمانی شود.

با یادگیری ایجاد تنش عضلانی، از طریق انقباض و سپس رها کردن آن به تدریج درمی‌یابید که این امکان وجود دارد که تنش عضلات ناشی از فشارهای روانی روزمره را از طریق همین شیوه از بین ببرید.

تمرین آرمیدگی با دادن احساس آرامش به شما در فکر کردن و به دنبال آن در رفتار به شیوه‌ای آرامتر کمک خواهد کرد، هر یک از اینها یعنی کاهش اضطراب و فشار روانی شما.

یادگیری آرمیدگی، مانند هر مهارتی، نیاز به زمان و تمرین دارد. می‌توانید با کمک از کتاب‌های روان‌شناسی، جستجو در اینترنت و روان‌شناسان و مشاوران پردیس/مرکزتان آرمیدگی را فرا بگیرید.

## با دانشجویان مضطرب چگونه برخورد کنیم؟

این موضوع بسیار حائز اهمیت است که تجربه‌ای که فرد مضطرب در حال کسب آن است، حقیر شمرده نشود. پشتیبانی از او بدین معناست که به حرف‌هایش گوش دهید و تلاش کنید که وی را درک کنید. به‌منظور رسیدن به این سطح از درک، می‌باید آنچه را که در حال گذر از آن هستند معتبر شمارید.

باین حال مهم است تشخیص دهید که درد و رنج بدون اضطراب هم می‌تواند وجود داشته باشد. مراقب باشید که شریک ترس او واقع نگردید. درک کردن فرد مضطرب بدین معنا نیست که باید همراه با وی بترسیم، به‌طوری‌که بیشتر مواقع افراد خانواده این کار را انجام می‌دهند. این موضوع تنها باعث می‌شود این ایده به وجود آید که چیزی برای ترسیدن وجود دارد.

عباراتی مانند؛ «برایت واقعاً باید سخت باشد» یا «خواهش می‌کنم به من بگو چه می‌توانم برایت انجام دهم» یک عامل مهم برای هنگامی است که پشتیبانی خود را اهدا می‌کنید.

هنگامی که دانشجویان واقعاً نیاز دارند که آنچه برایشان به وجود آمده است را بیان کنند، و شما با تمام وجود و از صمیم قلبتان می‌خواهید که کاری برایشان انجام دهید. **همدردی** می‌تواند تفاوت بسیار زیادی برای این دانشجویان ایجاد کند. پرفسور «کیث هامفرز»، استاد روانشناسی دانشگاه استنفورد، پیش‌ازین به بخش «زندگی سالم» در روزنامه هافینگتون پست گفته بود: «یک جمله همدلانه کمک می‌کند که فرد مضطرب برای مبارزه با اضطراب خود، کمی احساس آرامش نماید و این موضوع نشان‌دهنده درک سلیم است.»

هنگامی که شخص مضطرب، آرام می‌شود آنچه به او گفته می‌شود دیگر مهم نیست، بلکه مهم چگونگی پشتیبانی شماست. بعضی اوقات اعمال ساده‌ای مانند گوش فرادادن می‌تواند بیش‌از اندازه خوب و مناسب باشد. با تمایل

هرچه تمام‌تر وقتتان را به او اهدا کنید، این نادیده گرفتن زمان بین دو نفر بسیار حائز اهمیت است. گاهی اوقات مفیدترین چیزی که می‌توان به شخص مضطرب ارائه کرد؛ گوش دادن همراه با سکوت، به تجارب اوست. هرگز پیشنهاد و راهکار ارائه ندهید و درنهایت برای کمک اساسی و از بین بردن اضطراب طرف مقابلتان، ارجاع او به مشاور بهترین کمک است.

در بعضی از موارد اضطراب بدون نیاز به مراجعه به روان‌شناس می‌تواند درمان شود. به این موارد، اضطراب طبیعی می‌گویند که طی آن اضطراب به‌خوبی توسط بیمار کنترل و برطرف می‌شود (مثل ترس ناشی از امتحان). در چنین شرایطی اضطراب می‌تواند توسط اعمال و روش‌هایی از قبیل حمام گرفتن به مدت طولانی، تنفس عمیق، صحبت کردن با شخصی مورد اعتماد، استراحت در یک اتاق تاریک و ... تحت کنترل درآید.

مراجعه به روان‌شناس زمانی ضروری می‌شود که خوددرمانی فرد جواب ندهد، یا فرد دچار هراس بیش‌ازحد یا علایمی جدید و غیرقابل توجیه شود. در آن صورت پزشک درمان دارویی یا روان‌شناس درمان غیر دارویی (روان‌درمانی) را به او پیشنهاد می‌کند.



## منابع این فصل

### منابع:

۱. بنجامین جیمز سادوک، ویرجینیا آلکوت سادوک، پدرو روئیز، خلاصه روان‌پزشکی کاپلان و سادوک علوم رفتاری. ترجمه: فرزین رضاعی (۱۳۹۴). تهران: انتشارات ارجمند.
۲. ترور جی. پاول؛ سیمون جی. انرایت. فشار روانی، اضطراب و راه‌های مقابله با آن. ترجمه بخشی پور رودسری، عباس؛ صبوری مقدم، محسن (۱۳۸۳). تهران: انتشارات
۳. هیلگارد و همکاران. زمینه‌ی روانشناسی. ترجمه: محمدتقی براهنی و همکاران (۱۳۸۵). تهران: انتشارات رشد.



## فصل نهم

# مشاوره ازدواج





## مقدمه

معمولاً جامعه را در اولین تقسیم‌بندی به چند نهاد اصلی تقسیم می‌کنند. نهاد خانواده، نهاد آموزش، اقتصاد، حکومت و دین و در جوامع پیشرفته نهاد علم نیز در سده اخیر به نهادهای اجتماعی اضافه شده است. نهاد خانواده یکی از نهادهای مهم اجتماعی است با ازدواج آغاز می‌شود. بنابراین، ازدواج از آنجا که مراسم آغازین این نهاد مهم اجتماعی است اهمیت بنیادین و پایه‌ای دارد. سنگ بنای نهاد خانواده در ازدواج گذاشته می‌شود و ما از دیرباز معتقد بوده‌ایم که:

خشت اول گر نهد معمار کج      تا ثریا می‌رود دیوار کج

ازدواج یک نقطه عطف در زندگی انسان است و یکی از مهمترین تصمیمات طول زندگی فرد است. با ازدواج خانواده تشکیل می‌شود و نظام خویشاوندی شکل می‌گیرد و نسل بقا می‌یابد.

ازدواج موفق پایه و بنیانی عالی برای ایجاد خانواده‌ای شاد و مستحکم است و هیچ چیزی در جهان نمی‌تواند زندگی انسان‌ها را شاداب‌تر و بهتر کند مگر افزایش ازدواج‌های موفق (دیوید میس، ۲۰۰۰) حتی استحکام یک کشور با استحکام خانواده‌ها همبستگی دارد. (زابو، ۱۹۹۷).

### ازدواج در زمره‌ی پیچیده‌ترین روابط انسانی است.

این روزها کارشناسان بسیاری توصیه می‌کنند که زوج‌های جوان قبل از آغاز زندگی مشترک حتماً با مشاور معتمد مشورت کنند. این توصیه از آنجا جدی شده که رسانه‌ها در سال‌های گذشته آمار نگران‌کننده‌ای را در خصوص طلاق زوجها به خصوص در ۵ سال اول زندگی مشترک منتشر کرده‌اند. به همین دلیل است که بحث نیاز جدی به مشاوره قبل از ازدواج برای زوج‌های جوان مطرح می‌شود. متأسفانه در کشور ما زوجها خیلی وقت‌ها اطلاع کافی از مشاوره‌هایی که مشاوران در اختیار آن‌ها می‌گذارند ندارند، یا گاهی احساس می‌کنند چون به حد مطلوبی از استقلال مالی و خانوادگی رسیده‌اند، می‌توانند بدون مشورت با افراد دیگر بهترین انتخاب را داشته باشند. عده‌ای هم در انتخاب مشاور اشتباه می‌کنند و با مشورت دوستانشان برخی ملاک‌های کلیشه‌ای را برای همسرشان در نظر می‌گیرند و زمانی که دختر یا پسری با این شرایط را پیدا می‌کند احساس می‌کند به آن زوج رویایی رسیده‌اند و به صورت هیجانی دست به انتخاب می‌زنند.

این ملاک‌ها اگرچه ملاک‌های عرفی جامعه ما هستند ولی در عرف این ملاک‌ها نه به صورت جزئی بلکه به صورت کلی مورد توجه قرار گرفته است. در حالی که روانشناس یا مشاور ازدواج، همه این موارد را با فاکتورهای جزئی مورد ارزیابی قرار می‌دهد تا بتواند بررسی درست شخصیتی از زوجین ارائه دهد. یعنی در واقع مشاور تلاش می‌کند دیدگاه‌ها و اهداف زوجین را در زندگی مورد بررسی قرار بدهد و طرف مقابل را با این دیدگاه‌ها و اهداف آشنا کند. شناخت روی این موضوعات در همان ابتدای تشکیل زندگی مشترک مهم است چون فقط با شناسایی این جزئیات است که زوجها می‌توانند به نتیجه برسند که می‌توانند با هم ادامه مسیر بدهند یا نه. مثلاً اگر زوجی می‌خواهند به یک هدف مشترک برسند مشاور این موضوع را طوری بررسی می‌کند که ببیند آیا این زوج سرعت حرکتشان برای رسیدن به آن هدف یکی



هست یا خیر؛ اگر یکی نباشد توصیه می‌کند تا در مورد آن هدف بیشتر صحبت نکنند تا در آینده مشکلی برایشان پیش نیاید.

مشاوره قبل از ازدواج اگر بر اساس معیارها و شرایط مناسب انجام شود و فرد مشاوره دهنده از آگاهی و اطلاعات کافی برخوردار باشد، به دو طرف کمک زیادی خواهد کرد. بنابراین دو نفری که برای مشاوره مراجعه می‌کنند، باید با صداقت کامل مسائل خود را با مشاور در میان بگذارند و به عبارتی تسلیم مشاور باشند و به این نکته توجه داشته باشند که مشاوران هیچ گاه توصیه به ازدواج نمی‌کنند، همان طور که توصیه به طلاق نمی‌کنند. در واقع آن‌ها با استفاده از تعاریف و فرمول‌های علمی و بررسی مؤلفه‌های تاثیرگذار در ازدواج، مسائل پیش روی جوانان را به آنان یادآوری و درصد موفقیت یک ازدواج و ریسک‌های آن را گوشزد می‌کنند. مشاوران هیچ گاه اطلاعات خصوصی افراد را در اختیار طرف مقابل نمی‌گذارند بلکه دو طرف را متوجه تناقض‌ها می‌کنند، بنابراین بهتر است جوانان قبل از ازدواج از مشاوران حاذق حوزه خانواده کمک بگیرند.

مشاوره قبل از ازدواج به یک فرآیند تخصصی تبدیل شده و در همه جای دنیا مرسوم است. اهمیت این مشاوره زمانی مشخص می‌شود که به این نکته توجه داشته باشیم انسان‌ها از یکدیگر شناخت کافی ندارند، بنابراین به منظور دستیابی به این شناخت برای ازدواج به کمک مشاور نیاز داریم. محققان معتقدند که مشاوره قبل از ازدواج آن قدر اهمیت دارد که انسان برای آن وقت زیادی بگذارد. در واقع ازدواج تولد اختیاری است و فرد به اختیار خود تصمیم به تشکیل زندگی مشترک می‌گیرد. بنابراین یک مشاور حاذق می‌تواند به فرد در انتخاب احسن کمک کند. در منابع اسلامی به امر ازدواج بسیار توجه شده است و در بعضی روایات از آن به عنوان اکمال دین و همچنین عبارت قرآنی «میثاقاً غلیظاً» یاد می‌شود.

## دلایل درست ازدواج

۱. **مصاحبت و همراهی:** شریک شدن با دیگری در زندگی دلیل رایج و مناسبی برای ازدواج است. مصاحبت و همراهی به این معنی است، که در سفر زندگی شریک و همراهی داشته باشیم.
۲. **عشق و صمیمیت:** نیاز به عشق و صمیمیت، با نیاز به مصاحبت و همراهی رابطه دارد.
۳. **شریک حمایت کننده:** دلیل مناسب دیگر، فرصتی است که ازدواج برای رشد فرد به عنوان یک انسان فراهم می‌کند. شریک شدن در موفقیت‌های یکدیگر و حمایت اصیل و صمیمانه می‌تواند ارتباط را تقویت کند و به آن ثبات بدهد. ازدواج مناسب می‌تواند بهترین فرصت برای موفقیت دونفر باشد.

## دلایل نادرست ازدواج

دلایلی هست که فرد به خاطر آنها ازدواج می‌کند، ولی همان دلایل می‌تواند ازدواج را با مشکلات و تضادهای قابل توجهی رویاروی کند.

۱. **شورش بر علیه والدین:** تعارض با والدین، می‌تواند یکی از دلایلی باشد که فرد جوان را به سوی ازدواج سوق دهد. تحقیقات نشان می‌دهد که بسیاری از افرادی که از آزار والدین به ازدواج پناه برده‌اند، ازدواج آنها نیز آزاردهنده بوده است.
۲. **جستجوی استقلال:** جوانان کشش زیادی برای این که روی پای خود بایستند و کارهایشان را خودشان انجام دهند یا مستقل باشند، دارند. اما استقلال امری است که فرد فقط به تنهایی می‌تواند به آن برسد. با اتکای به همسر فرد به استقلال نخواهد رسید.
۳. **التیام یک ارتباط شکست خورده:** فردی که در موقعیت التیام است، ممکن است برای حمایت هیجانی نیاز به یک ارتباط دیگر داشته باشد. ازدواجی که بر اساس التیام یکی از دو نفر شکل بگیرد، از همان آغاز در معرض خطر است.
۴. **فشار خانواده یا اجتماع:** برخی از خانواده‌ها مطابق آداب و فرهنگ و عرف خود برای ازدواج به جوانان فشار می‌آورند. در ازدواج نباید عجله کرد. شتاب در ازدواج، بعید است به ارتباط شاد و سالمی منجر شود.
۵. **ازدواج اجباری:** برخی افراد تحت فشار خانواده یا دوستان به یک ازدواج از قبل ترتیب داده شده تن می‌دهند. ازدواج اجباری در ایران با بالاترین آمار طلاق و مشکلات بعدی همراه است.
۶. **نیاز جنسی:** ازدواج فقط برای رفع نیاز جنسی احتمالاً نمی‌تواند به ازدواج موفق منجر شود. چرا که دیگر عوامل مرتبط با ازدواج، معمولاً از چشم دور می‌ماند.
۷. **دلایل اقتصادی:** امنیت اقتصادی و نیز تغییر طبقه‌ی اجتماعی که با وضعیت اقتصاد ارتباط دارد، همواره یکی از دلایل سنتی ازدواج بوده است.
۸. **تنهایی و استیصال:** ازدواج به این دلیل که احساس تنهایی می‌کنیم و برای فرار از تنهایی یک دلیل نادرست است.
۹. **احساس گناه:** احساس گناه یا احساس ترحم به هر دلیلی که ایجاد شده باشد، یک دلیل نادرست برای ازدواج است.
۱۰. **احساس کمبود و تهی بودن:** گاهی افرادی که هدفی را در زندگی دنبال نمی‌کنند، نمی‌دانند که از زندگی چه می‌خواهند، احساس ناکامی می‌کنند و از زندگی خود راضی نیستند، برای حل این مشکلات به ازدواج روی می‌آورند، که قطعاً دلیل نادرستی برای ازدواج است.

## افرادی که برای ازدواج مناسب نیستند

۱. افرادی که معتاد به مصرف مواد مخدر، الکل یا دارو هستند.
۲. افرادی که به سرعت و به شدت خشمگین می‌شوند.
۳. افرادی که مسؤولیت زندگی خود را برعهده نمی‌گیرند.
۴. افرادی که دیگران را کنترل می‌کنند.
۵. افرادی که عواطف و احساسات خود را بیان نمی‌کنند.
۶. افرادی که از روابط قبلی خود هنوز التیام نیافته‌اند.
۷. افرادی که خانواده آزاردهنده دارند و نمی‌توانند در مقابل آزار آنها از همسر خود حمایت کنند.



## افرادی که برای ازدواج با یکدیگر مناسب نیستند

افرادی که مناسب ازدواج هستند طبیعتاً برای ازدواج با هر فردی مناسب نیستند. به جز مناسب بودن فرد لازم است تناسب و مناسبت بین فردی نیز در میان باشد تا ازدواج موفق صورت گیرد. اهم موارد نامناسب بین فردی یا نامناسب بودن دو نفر به قرار زیر است:

۱. تفاوت سنی زیاد با یکدیگر
۲. تفاوت دینی (مذهبی) با یکدیگر
۳. تفاوت های اجتماعی، قومی و تحصیلی با یکدیگر
۴. افرادی که از یکدیگر دور هستند.

## روابطی که مناسب ازدواج نیستند

۱. رابطه هایی که در آنها یک طرف بیشتر یا کمتر عشق می‌ورزد.
۲. رابطه‌ای که در آن احساس شود فرد مقابل نیاز به تغییر دارد.
۳. رابطه‌ای که در آن یک نفر می‌خواهد دیگری را نجات دهد.
۴. رابطه‌ای که در آن به همسر آینده‌ی خود به چشم یک الگو یا آموزگار نگاه می‌کند.
۵. رابطه‌ای که به دلیل لجبازی و سرکشی با خانواده، ایجاد شود و تداوم یابد.
۶. رابطه با فردی که با یک نفر دیگر است.

## علائم هشدار دهنده در ازدواج

خانم دکتر گلدریک ( خانواده درمانگر) فهرست زیر را از علائم هشدار دهنده‌ی ازدواج تهیه کرده است. این فهرست به ترتیب اولویت تهیه شده است و هرچه که یک عامل در مرتبه‌ی بالاتری باشد احتمال مساله دار شدن ازدواج و نهایتاً طلاق بالاتر است.

۱. زوجین به فاصله کوتاهی از یک فقدان معنی‌دار با هم آشنا شوند یا ازدواج کنند.
۲. آرزوی دور شدن از یک نفر در خانواده پدری عاملی برای ازدواج باشد.
۳. پیشینه‌ی همسران به طور معناداری متفاوت باشد (به لحاظ مذهبی، تحصیلی، طبقه اجتماعی، قومیت و سن)
۴. زن و شوهر از جمع خواهر و برادری ناسازگار برخاسته باشند.
۵. زن و شوهر یا خیلی نزدیک یا خیلی دور از آنها سکونت داشته باشند.
۶. زن و شوهر به لحاظ مالی یا عاطفی به خانواده‌های خود وابسته باشند.
۷. ازدواج قبل از سن بیست سالگی
۸. مدت آشنایی یا نامزدی کمتر از شش ماه باشد یا اینکه بیشتر از سه سال به طول انجامد.
۹. مراسم ازدواج بدون حضور خانواده یا دوستان فعلی انجام شود.
۱۰. همسران دوره‌ی کودکی یا نوجوانی خود را دوره‌ای ناشاد و بد محسوب کنند.
۱۱. همسران، رابطه‌ی ضعیفی با خواهر و برادران یا والدین خود داشته باشند.



## ملاک‌ها و معیارهای ازدواج موفق

افراد زیادی هستند که در جستجوی فرد مناسبی هستند، بیش از اینکه تلاش کنند تا خود فرد مناسبی شوند.

### ۱. قبل از ازدواج هر دو نفر باید مستقل و پخته باشند.

هرچه دو نفری که می‌خواهند با هم ازدواج کنند پخته‌تر و مستقل‌تر باشند ارتباط صمیمانه راحت‌تر و ساده‌تر خواهد بود. استقلال و پختگی اغلب در طول زمان و گذر عمر همراه با افزایش سن به دست می‌آید.

### ۲. هر دونفر به همان اندازه که دیگری را دوست دارند خودشان را هم دوست داشته باشند.

در روابط صمیمانه عزت نفس بسیار مهم است. به‌واقع اگر کسی به خودش عشق نرزد، سخت است که به دیگری عشق بورزد. فرد باید پیش از اینکه بتواند عشق بورزد و دریافت کننده عشق باشد، نیاز به احساس امنیت و عزت نفس دارد.

### ۳. هر دو نفر بتوانند همانگونه که از با هم بودن لذت می‌برند از تنها بودن نیز لذت ببرند.

تعادل بین «با هم بودن» و «با هم نبودن» یا تعادل بین «همراهی» و «دوری» در یک ارتباط صمیمانه، نقش مهمی دارد. یک ارتباط صمیمانه به هر دوی آن‌ها نیاز دارد. برای ایجاد این تعادل همسران باید بتوانند از فعالیت‌های جداگانه، در اوقاتی که با هم نیستند، لذت ببرند. زیاد با هم بودن می‌تواند به رفتارهای مخرب و منفی مثل کنترل همسر و قدرناشناسی منجر شود.

### ۴. هر دونفر در شغل و حرفه‌ی خود ثبات داشته باشند.

شغل یا حرفه‌ی با ثبات و رضایت‌آور، در عین حال که می‌تواند امنیت مالی به همراه داشته باشد، ایجاد امنیت هیجانی می‌کند.

### ۵. هر دو نفر از خود، آگاه باشند و خود را بشناسند.

یک ارتباط صمیمانه، نیاز به گشادگی، درستکاری و صداقت بین دو نفر دارد. هر فردی باید بتواند توانمندی‌های خود را ارزیابی کند و ضعف‌های خود را به طور واقع‌بینانه بشناسد و مشکلات را تقصیر دیگران نداند. در ضمن لازم است که هر طرف بداند که از دیگری چه می‌خواهد و انتظاراتش از او چیست و نیز اینکه در این ارتباط چه می‌تواند به دیگری ارائه کند و چه انتظاری را می‌تواند برآورده سازد.

### ۶. هر دو نفر بتوانند نظرات و خواسته‌های خود را قاطعانه بیان کنند.

یکی از کلیدهای رشد صمیمیت، جسارت است. جسارت به این معنی که آنچه را می‌خواهید به‌طور شفاف، مستقیم و به شیوه‌ی درست بیان کنید. افرادی که جسارت-با معنی بیان شده ندارند، اغلب در روابط خود، منفعل/پرخاشگر هستند، یا اینکه تلاش می‌کنند دیگران را فریب دهند و در ارتباط نقش بازی کنند.

### ۷. هر دو نفر سعی کنند که خودخواه نباشند و خواسته‌های دیگری را برآورده کنند.



وقتی که ما به نیازهای دیگران توجه می‌کنیم، آن‌ها نیز به نیازهای ما توجه می‌کنند. این یک قانون است و قانون «جلب توجه روشن‌بینانه» نام دارد. اصل بر این است که خودخواهی کمتر، بهترین صلاح فرد است چرا که به روابط همکارانه و صمیمانه کمک می‌کند و برای همه سودمند است.

## جای عشق و وابستگی‌های عاطفی کجاست؟

بعضی‌ها می‌گویند چون محبتی میانشان شکل گرفته و عاشق هم هستند، می‌توانند با مشکلات مالی بعد از ازدواج کنار بیایند. واقعیت این است که کسی منکر عشق نیست. اما مشاوران به افراد توصیه می‌کنند زمانی که به شدت درگیر یک رفتار عاطفی هستند، تصمیم نگیرند. چون در این درگیری عاطفی نمی‌توانند نکات منفی را ببینند و سعی می‌کنند همه موضوعات منفی را توجیه کنند..

مشاوران هیچ وقت توصیه به عدم ازدواج نمی‌کنند اما این حکم، یک استثنا دارد. یعنی موارد خاص. مثلاً وقتی تست‌های شخصیت‌شناسی و ... که در تمام دنیا مرسوم است را انجام می‌دهند و نتیجه این تست‌ها مناسب نیست، پیشنهاد می‌کنند با یک فرد مشکل‌دار ازدواج نکنید. کار آنها شناختن رفتارهای پنهان دو طرف است. در اکثر موارد با مشاوره می‌شود رفتارهای منفی را پوشش داد و یا از بین برد. اما در برخی موارد نتیجه ازدواج کاملاً مشخص است.

مثلاً جوانی که سوءظن دارد اصلاً توصیه نمی‌شود ازدواج کند. مشاور با کسی در این رابطه تعارف ندارد. سوءظن با معیارهای یک ازدواج پایدار تداخل دارد. این بیماری چیزی نیست که خود طرف به آن معترف باشد. مثلاً فکر می‌کند که دارد همسرش را در جامعه محافظت می‌کند در حالیکه این بیماری است و خانواده را متلاشی می‌کند. بنابراین اگر مشاور در بررسی‌های سلامت روانی و شخصیتی به چنین موارد برخورد کرد حتماً درباره آینده این ازدواج شفاف‌سازی می‌کند.

## بهترین زمان برای مشاوره

معمولاً مراجعه به مشاوره زمانی که هنوز هیچ صحبتی بین افراد نشده است، مناسب نیست، همان‌طور که مراجعه افراد بعد از مدت‌ها حرف زدن و رابطه داشتن و شکل گرفتن علاقه، تأثیر چندانی ندارد، بنابراین بهترین زمان برای مراجعه به مشاور زمانی است که فرد آمادگی دارد و حداقل ۸ تا ۱۰ ساعت با طرف مقابل درباره مسائل مختلف گفت‌وگو کرده است.

معمولاً مشاوران اگر نیاز باشد از خانواده‌ها هم دعوت می‌کنند تا در جلسات حضور یابند از آن‌جا که مسئولیت ازدواج بر عهده دوطرف است، مشاوران بیشتر جلسات را با حضور دختر و پسر برگزار می‌کنند. معمولاً اگر جریان مشاوره خوب پیش رود، در نهایت ۳ تا ۴ جلسه ۱،۵ ساعت کافی است. اگر مشاور نیاز به جلسه اضافه داشته باشد در این جلسه معمولاً درباره ریسک‌ها صحبت می‌کند تا زوج‌ها بتوانند به مدلی برای خانواده موفق دست یابند.



## منبع این فصل

۱. میرمحمد صادقی، مهدی (۱۳۸۴). آموزش پیش از ازدواج. تهران: سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.



## پیوست‌ها





## شرح وظایف پست سازمانی سرپرست شبانه‌روزی

واحد سازمانی: دانشگاه فرهنگیان      عنوان پست: سرپرست شبانه‌روزی

شاغل در این پست با رعایت موازین شرعی و طبق مقررات اداری و مالی، تحت نظارت معاون توسعه منابع و

امور دانشجویی پردیس/مرکز عهده‌دار وظایف زیر است.

- ۱- همکاری و همفکری با معاون توسعه منابع و امور دانشجویی پردیس/مرکز در حسن اجرای وظایف.
- ۲- هماهنگی و همکاری با سایر سرپرستان شبانه‌روزی و معاونان دیگر پردیس جهت ارتقاء و کیفیت‌بخشی فعالیت‌ها.
- ۳- نظارت بر حسن اجرای کلیه قوانین و مقررات امور شبانه‌روزی پردیس/مرکز
- ۴- تهیه و تنظیم برنامه سالانه و پی‌گیری امور محوله
- ۵- حضور سرپرست در سرا تا استقرار کامل سرپرست بعدی
- ۶- اهتمام در به وجود آوردن محیطی آموزنده و تربیتی، منطبق با موازین اسلامی و تلاش برای توسعه فرهنگ تعاون و همکاری بین دانشجویان و مسئولان در امور سرای، تغذیه و...
- ۷- همکاری و نظارت بر حسن اجرای برنامه‌های مذهبی و مناسبت‌ها و تشویق و ترغیب دانشجویان در انجام فعالیت‌های مذهبی، فرهنگی و...
- ۸- ایجاد ارتباط عاطفی و رعایت حسن خلق در برخورد با دانشجویان و رعایت اخلاق اسلامی در منش و رفتار و ایفای نقش الگویی و ترغیب دانشجویان به رعایت موازین شرعی
- ۹- نظارت و اقدام در خصوص سکوت و آرامش سراها و تشویق دانشجوی نمونه، منظم، پرتلاش و... در مناسبت‌ها
- ۱۰- دقت در اجرای تقویم اجرایی ارسال شده از سازمان مرکزی
- ۱۱- پاسخگویی به تماس‌های تلفنی اولیا دانشجویان در ساعات غیر اداری.
- ۱۲- تهیه نمودار ارزشیابی سرا در پایان هر ترم و پیگیری برای اعطای جوایز به سراهای ممتاز.
- ۱۳- اقدام و نظارت در تحویل وسایل و لوازم موردنیاز سرای به دانشجویان در شروع سال تحصیلی و انجام تسویه‌حساب با آنان در پایان سال تحصیلی.
- ۱۴- اقدام در خصوص انتخاب نماینده از سوی دانشجویان مستقر در هر سرا.
- ۱۵- نظارت و اقدام در خصوص آماده‌سازی و تجهیز فضای سرا، آشپزخانه، سرویس‌های بهداشتی جهت اسکان دانشجویان، قبل از شروع سال تحصیلی.
- ۱۶- ثبت گزارش امور شبانه‌روزی در دفتر مربوطه و ارائه گزارش به معاون پردیس/مرکز در صورت لزوم.
- ۱۷- عضویت و شرکت در کلیه شوراهای مربوط به امور شبانه‌روزی و فعالیت‌های فوق‌برنامه.
- ۱۸- ارسال گزارش به شورای انضباطی در صورت لزوم.
- ۱۹- نظارت و همکاری در برگزاری مسابقات ورزشی، سرگرمی، هنری، درسی و...



- ۲۰- نظارت و همکاری در برگزاری فعالیت‌های تفریحی نظیر کوه‌پیمایی، راه‌پیمایی، دوچرخه‌سواری و...
- ۲۱- ایجاد بانک اطلاعاتی دانشجویان سرای و ثبت رفتار و موارد خاص آنان به‌صورت محرمانه.
- ۲۲- کنترل مستمر بر حفظ نظم، نظافت و بهداشت دفتر سرپرستی، سراها، آشپزخانه، سلف‌سرویس و...
- ۲۳- نظارت و کنترل تاریخ انقضا و کیفیت مواد مصرفی و جلوگیری از اسراف و تبذیر.
- ۲۴- تهیه و تدوین برنامه غذایی هفتگی یا فصلی با نظر مسئولان
- ۲۵- نظارت و پیگیری در خصوص تهیه و نصب وسایل ایمنی از قبیل کپسول‌های آتش‌نشانی و جعبه کمک‌های اولیه در ساختمان سراها، آشپزخانه و سلف‌سرویس جهت پیشگیری و اقدام فوری هنگام وقوع حوادث ناگوار و غیرمترقبه
- ۲۶- نظارت بر انجام فعالیت‌های کارکنان خدماتی پردیس/مرکز در خارج از ساعات اداری و همچنین در غیاب رئیس پردیس/مرکز
- ۲۷- نظارت و کنترل بر ورود و خروج اتومبیل‌های پردیس در خارج از ساعات اداری.
- ۲۸- نظارت و کنترل حضور و غیاب دانشجویان سرای پردیس/مرکز و صدور مجوز برای ورود و خروج و همچنین نظارت و کنترل بر ورود و خروج مراجعان، میهمانان و ملاقات‌کنندگان.
- ۲۹- نظارت و کنترل بر حفظ وسایل و اموال سرا و تشویق دانشجویان در حفظ اموال بیت‌المال.
- ۳۰- پیگیری و حضور فعال در تالار گفتگو سرپرستان شبانه‌روزی.
- ۳۱- همکاری با مشاوران برای رفع مشکلات خانوادگی و تحصیلی دانشجویان
- ۳۲- همکاری با نهاد رهبری برای رفع مشکلات مذهبی دانشجویان
- ۳۳- همکاری جهت برگزاری فعالیت‌های فرهنگی، هنری، ادبی دانشجویان
- ۳۴- همکاری با پزشک مستقر در پردیس/مرکز
- ۳۵- همکاری با اعضای شورای صنفی
- ۳۶- همکاری با کمیته‌های فرهنگی - اجتماعی پردیس/مرکز
- ۳۷- همکاری با نمایندگان دانشجویان و تشکل‌های دانشجویی و کانون‌ها
- ۳۸- انجام سایر امور ارجاعی مربوطه عنداللزوم



## شیوه‌نامه سکونت دانشجو معلمان در سرای دانشجویی



معاونت دانشجویی

اداره کل برنامه‌ریزی، خدمات و رفاه دانشجویی

شهریور ۹۷

## باسمه تعالی

### مقدمه

با عنایت به رسالت تربیت محوری دانشگاه فرهنگیان و اصل تحصیل شبانه‌روزی (تبصره ماده ۶ قانون متعهدین خدمت) دانشجو معلمان (دوره کارشناسی پیوسته) در این دانشگاه و لزوم سکونت و اقامت مستمر آنان در سراهای دانشجویی و در راستای کمک به تأمین و استفاده بهینه از امکانات مناسب رفاهی و ایجاد محیطی مساعد برای دستیابی به شایستگی‌های حرفه‌ای در ابعاد گوناگون دینی، اخلاقی، علمی، فرهنگی، تربیتی و پژوهشی و با ملاحظه آیین‌نامه نحوه واگذاری خوابگاه دانشجویی مصوب ۸۳/۱۱/۱۱ وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و مفاد منشور حقوق و تکالیف دانشجو معلمان دانشگاه فرهنگیان و با استناد به اهداف راهبردها و اهداف عملیاتی در برنامه راهبردی دانشگاه فرهنگیان در افق چشم‌انداز ۱۴۰۴ شیوه‌نامه سکونت دانشجو معلمان در سراهای دانشجویی دانشگاه فرهنگیان، به شرح زیر تصویب و جهت اجرا ابلاغ می‌شود.

### فصل اول: اهداف

۱. تلاش برای مدیریت مطلوب اداره سراهای دانشجویی دانشگاه فرهنگیان
۲. بسترسازی برای حسن استفاده از ظرفیت تحصیل شبانه‌روزی برای نیل به اهداف تربیت معلم
۳. بهره‌گیری از مشارکت فعال دانشجویان در جهت حفظ و نگهداری سراهای دانشجویی و ارتقاء سطح اخلاقی و رفتاری دانشجو معلمان در سراهای دانشجویی
۴. انتظام بخشی به امر اسکان دانشجو معلمان و توزیع بهینه امکانات رفاهی بین دانشجو معلمان متناسب با سیاست‌ها و اهداف دانشگاه فرهنگیان

### فصل دوم: نحوه اداره سراهای دانشجویی

ماده (۱) سرای دانشجویی: به محدوده‌ای از فضای دانشگاه اطلاق می‌شود که به‌منظور اسکان دانشجو معلمان باهدف تأمین نیازهای فرهنگی، رفاهی، بهداشت روانی - جسمی و امور فوق برنامه در نظر گرفته شده است.

ماده (۲) معاون توسعه منابع و امور دانشجویی پردیس / واحد تابعه: پس از رئیس پردیس / واحد تابعه مسؤولیت نظارت بر اداره سرا، حفظ اموال، اماکن، تأسیسات، تأمین بهداشت و کلیه امور مرتبط با سرای دانشجویی را بر عهده دارد و با بهره‌مندی از ظرفیت و توانایی مدیریتی و همکاری سرپرستان

شبانه‌روزی و با استفاده از مشارکت دانشجو معلمان در چارچوب این شیوه‌نامه، سرای دانشجویی را اداره می‌کنند.

ماده ۳) سرپرست سرا: فردی که با رعایت مقررات مربوط و با حکم مقام مجاز با عنوان سرپرست سرا منصوب می‌شود و در اداره امور سرا تحت نظارت معاون توسعه منابع و امور دانشجویی پردیس / معاون واحد تابعه، مسؤولیت و مشارکت دارد. اهم وظایف او در این ارتباط به شرح زیر است:

- ۱- همکاری و همفکری با معاون توسعه منابع و امور دانشجویی پردیس / واحد تابعه در حسن اجرای وظایف.
- ۲- نظارت بر حسن اجرای کلیه قوانین و مقررات امور سراهای دانشجویی.
- ۳- اهتمام در به وجود آوردن محیطی آموزنده و تربیتی، منطبق با موازین اسلامی و تلاش برای توسعه فرهنگ تعاون و همکاری بین دانشجو معلمان در امور سرای دانشجویی، رفاهی، تغذیه و...
- ۴- هماهنگی و نظارت بر حسن اجرای برنامه‌های مذهبی، فرهنگی و اجتماعی و مناسبت‌ها و تشویق و ترغیب دانشجویان در انجام فعالیت‌های مذهبی، فرهنگی و...
- ۵- ایجاد ارتباط عاطفی و رعایت حسن خلق در برخورد با دانشجو معلمان و رعایت اخلاق اسلامی در منش و رفتار و ایفای نقش الگویی و ترغیب دانشجو معلمان به رعایت موازین شرعی.
- ۶- نظارت و اقدام در خصوص برقراری سکوت و آرامش سرای دانشجویی و تشویق دانشجو معلمان فعال، منظم، پرتلاش و...
- ۷- تهیه نمودار ارزشیابی اتاق‌های سرای دانشجویی در پایان هر ترم و پیگیری برای اعطای جوایز به اتاق‌های نمونه.
- ۸- اقدام جهت انتخاب نماینده اتاق (ارشد) از سوی دانشجو معلمان هر اتاق.
- ۹- نظارت و اقدام برای آماده‌سازی فضای سرا، آشپزخانه، سرویس‌های بهداشتی و سایر اماکن سرای دانشجویی جهت اسکان دانشجو معلمان، قبل از شروع سال تحصیلی.
- ۱۰- حضور در سلف سرویس و نظارت بر نحوه توزیع غذا در تمامی وعده‌های غذایی.
- ۱۱- ثبت گزارش امور سرا در دفتر واحد کار سرپرستی و ارائه گزارش به معاون توسعه منابع و امور دانشجویی پردیس / واحد تابعه.
- ۱۲- کنترل مستمر حفظ نظم، نظافت و بهداشت دفتر سرپرستی، اتاق‌ها، آشپزخانه، سرویس‌های بهداشتی و ... در سراهای دانشجویی و سلف سرویس.
- ۱۳- نظارت و هماهنگی با کارشناسان بهداشت در کنترل کیفیت، تاریخ انقضا و شیوه صحیح مصرف مواد غذایی.
- ۱۴- نظارت و پیگیری بر تهیه و نصب وسایل ایمنی از قبیل کپسول‌های آتش‌نشانی و جعبه کمک‌های اولیه در ساختمان سرای دانشجویی، آشپزخانه و سلف سرویس جهت پیشگیری از وقوع حوادث ناگوار و غیرمترقبه.
- ۱۵- نظارت بر حضور و غیاب و کنترل ورود و خروج دانشجو معلمان و مراجعان، میهمانان و ملاقات‌کنندگان سرای دانشجویی.

- ۱۶- همکاری با مشاوران و ارجاع دانشجو معلمان دارای مشکلات اخلاقی و رفتاری.
- ۱۷- هماهنگی با نهاد رهبری در امور مذهبی، فرهنگی و اجتماعی دانشجو معلمان.
- ۱۸- هماهنگی با نمایندگان اتاق‌های سرای دانشجویی، شورای صنفی - رفاهی، تشکلهای دانشجویی و کانون‌ها.

۳-۱) سرپرستان سراها موظف هستند تا پایان نوبت‌کاری خود در سرا حضور داشته و به‌هیچ‌وجه تا آمدن سرپرست نوبت بعد، محل کار خود را ترک ننمایند.

۳-۲) اتاق و اثاثیه در بدو ورود دانشجو معلمان به‌وسیله سرپرست سرا طبق صورت‌جلسه تحویل و در پایان هر نیمسال یا سال تحصیلی مطابق صورت‌جلسه تحویل گرفته می‌شود. مسئولیت خسارات وارده بر اتاق یا کسر اموال تحویلی به عهده شخص یا اشخاص تحویل‌گیرنده خواهد بود.

ماده ۴) به‌منظور هماهنگی بیشتر میان سرپرستان سرا و فراهم کردن امکان تصمیم‌گیری و رسیدگی مطلوب به امور سراهای دانشجویی هر سرپرست موظف است گزارش فعالیت‌های خویش را در دفتر واحد کار سرپرستی ثبت کند.

تبصره ( دفتر واحد کار سرپرستی: دفتری برای ثبت حوادث غیرمترقبه انسانی، تجهیزات، کارهای پیگیری شده نوبت‌کاری قبل، کارهای انجام‌نشده نوبت‌کاری قبل و کارهای قابل‌پیگیری سرای دانشجویی، به‌صورت مجزا برای هر سال تحصیلی تهیه و در اتاق سرپرستان سرا برای مدت ۲ سال بایگانی می‌شود.

ماده ۵) شورای سرپرستان:

۵-۱) شورای سرپرستان: متشکل از همه سرپرستان شبانه‌روزی پردیس / واحد تابعه برای برنامه‌ریزی، هماهنگی و اداره بهتر سرای دانشجویی زیر نظر معاون توسعه منابع و امور دانشجویی پردیس / معاون واحد تابعه تشکیل می‌شود.

۵-۲) وظایف شورای سرپرستان:

الف) تهیه برنامه مدون و منظم با توجه به مناسبت‌های سال تحصیلی و نصب در دفتر مدیریت سرای دانشجویی

ب) برنامه‌ریزی برای امور اجرایی پذیرش و اسکان مطلوب دانشجو معلمان در سراها طبق ضوابط مصوب شورای اسکان

ج) تصمیم‌گیری در مورد اولویت‌بندی و نحوه واگذاری اتاق‌های سرای دانشجویی طبق ضوابط مصوب شورای اسکان



تبصره ( تعویض اتاقی که دانشجو معلم به آن معرفی شده است فقط در موارد ضروری با اخذ مجوز کتبی از شورای سرپرستان میسر خواهد بود. همچنین اتاق دانشجو معلمان در مدت سکونت، بنا به ضرورت یا مصلحت و به تشخیص شورای سرپرستان سراها ممکن است تغییر یابد، دانشجو معلم موظف است در مکان‌هایی که برای وی تعیین می‌شود، اقامت نماید.

د) تهیه شناسنامه سرا مشتمل بر اطلاعات فنی مربوط به ساختمان، تعداد دانشجو معلمان به تفکیک دوره، رشته و سال تحصیلی، اموال، امکانات رفاهی، آمار و مشخصات کارکنان سرا است و باید در هر نیمسال تحصیلی به وسیله شورای سرپرستان تهیه و پس از تأیید واحد اموال و معاون توسعه منابع و امور دانشجویی پردیس / واحد تابعه در دفتر سرپرستی سرا نگهداری شود.

تبصره ۱) این اطلاعات لازم است پس از تأیید رئیس پردیس در هر نیمسال در سامانه جامع سرای دانشجویی ثبت و به‌روزرسانی شود.

تبصره ۲) سرپرست سرا موظف است بر تهیه و نصب تابلوی راهنمای ساختمان سرا در محل مناسب جهت اطلاع دانشجو معلمان، پیگیری و نظارت داشته باشد.

تبصره ۳) نام‌گذاری اماکن سرای دانشجویی طبق ضوابط مربوط با مصوبه شورای اسکان پردیس / واحد تابعه با اولویت انتخاب نام شهدا انجام شود.

ه) تهیه شناسنامه اتاق و دانشجو معلمان ساکن که مشتمل بر موارد ذیل است، باید در هر نیمسال تحصیلی توسط شورای سرپرستان تهیه شده و در دفتر سرپرستی سرا نگهداری شود:

اطلاعات سجلی (مشخصات شناسنامه‌ای دانشجو معلمان)، اطلاعات دانشجویی (شماره دانشجویی، رشته، دوره)، اموال تحویل گرفته شده به وسیله هر دانشجو معلم، نشانی‌های تأیید شده (مشخصات و نشانی خویشاوندان دانشجو معلمان در شهرهای مجاور یا شهر محل دانشگاه که به وسیله ولی یا سرپرست قانونی دانشجو معلم در هنگام ثبت نام اعلام شده) و نشانی و شماره تلفن منزل هر دانشجو معلم.

و) سایر وظایف محوله از سوی معاون توسعه منابع و امور دانشجویی پردیس / واحد تابعه یا وظایف مقرر در این شیوه‌نامه.



ماده ۶) شورای صنفی - رفاهی: پردیس / واحد تابعه بر اساس آیین‌نامه و مقررات مربوطه، در راستای توسعه مشارکت دانشجو معلمان در امور صنفی-رفاهی و کمک به بهبود خدمت‌رسانی در امور رفاهی و صنفی نسبت به پیگیری حقوق دانشجو معلمان از مجاری قانونی اقدام می‌نماید.<sup>۱۳</sup>

ماده ۷) سرپرست یار: به منظور کمک در اداره امور رفاهی، تغذیه و خدماتی سراها و در حد مقدرات از مشارکت دانشجو معلمان ساکن سرا، تعدادی از دانشجو معلمان واجد شرایط بر اساس شیوه‌نامه مصوب<sup>۱۴</sup>، با عنوان سرپرست یار انتخاب و در اجرای برنامه‌ها و طرح‌های مختلف فرهنگی، اجتماعی و صنفی به صورت افتخاری یا در قالب کار دانشجویی<sup>۱۵</sup> و تحت نظارت سرپرست سرا فعالیت می‌نمایند.

ماده ۸) نماینده اتاق (ارشد): به دانشجویی اطلاق می‌شود که منتخب دانشجو معلمان ساکن در هر اتاق‌سرای دانشجویی است و به صورت افتخاری هماهنگی امور داخل اتاق را با نظارت سرپرست سرا به نحو مطلوب انجام می‌دهد.

ماده ۹) انتخاب و تقدیر از سرپرستان فعال سرای دانشجویی، سرپرست یاران و نمایندگان فعال اتاق‌ها: در هر نیمسال یا سال تحصیلی معاون توسعه منابع و امور دانشجویی پردیس / واحد تابعه با همکاری کارشناس نظارت، ارزیابی و تضمین کیفیت پردیس در چارچوب ضوابط مربوط، نسبت به انتخاب و تقدیر از سرپرستان شبانه‌روزی فعال اقدام نماید. سرپرست یاران و نمایندگان فعال اتاق‌های سرای دانشجویی طبق نظر شورای سرپرستان انتخاب و تقدیر شوند.

تبصره) معاون توسعه منابع و امور دانشجویی پردیس / واحد تابعه، موظف است هر نیم سال تحصیلی با همکاری شورای سرپرستان و نظرخواهی از سرپرست یاران و نمایندگان اتاق‌ها، گزارشی را از وضعیت سرای دانشجویی در ابعاد تهیه و به همراه پیشنهادهای اجرایی به رئیس پردیس تحویل نماید.

#### فصل سوم: شرایط و نحوه واگذاری سرا و مدت اسکان

ماده ۱۰) شورای اسکان:

۱-۱) ترکیب اعضا: ۱- سرپرست پردیس / واحد تابعه (رئیس شورا)، ۲- معاون توسعه منابع و امور دانشجویی / واحد تابعه (نایب‌رئیس شورا)، ۳- یکی از سرپرستان سرای دانشجویی به انتخاب شورای سرپرستان (دبیر شورا) ۴- مسئول حراست پردیس / واحد تابعه ۵- مسئول امور دانشجویی پردیس / واحد تابعه ۶- مسئول

<sup>۱۳</sup> بخشنامه شماره ۵۰۰۰/۹۸۴۰/۴۱۱، مورخ ۱۳۹۵/۰۷/۱۰ با موضوع شیوه‌نامه و آیین‌نامه شورای صنفی

<sup>۱۴</sup> بخشنامه شماره ۵۰۰۰/۹۴۶۴/۴۱۱، مورخ ۱۳۹۵/۰۷/۰۵ با موضوع طرح سرپرست یار

<sup>۱۵</sup> بخشنامه شماره ۵۰۰۰/۳۶۶۳/۵۰۰، مورخ ۱۳۹۵/۰۵/۲۶ با موضوع شیوه‌نامه کار دانشجویی



مشاوره پردیس / واحد تابعه ۷-مسئول امور آموزشی پردیس/ واحد تابعه ۸- دبیر شورای صنفی-رفاهی دانشجو معلمان پردیس / واحد تابعه

۲-۱) شرح وظایف شورا:

الف) تعیین ضوابط پذیرش، اسکان و ظرفیت مجاز هر اتاق و سرا متناسب با ضوابط و امکانات دانشگاه بنا به پیشنهاد شورای سرپرستان

ب) تعیین معیارهای اولویت‌بندی و نحوه واگذاری اتاق‌های سرای دانشجویی

ج) صدور مجوز موردی برای اسکان دانشجو معلمان در سرا طبق ضوابط این شیوه‌نامه

د) سایر وظایف محوله طبق مقررات این شیوه‌نامه

ماده ۱۱) دانشجو معلمان دوره کارشناسی پیوسته لازم است در ابتدای هر نیمسال تحصیلی با مراجعه به معاون توسعه منابع و امور دانشجویی پردیس / واحد تابعه با ارائه برگ انتخاب واحد همان نیمسال نسبت به درخواست سکونت خود در سرا اقدام نمایند. برنامه‌ریزی برای امور اجرایی پذیرش و اسکان مطلوب دانشجو معلمان در سراها و همچنین تصمیم‌گیری در مورد اولویت‌بندی و نحوه واگذاری اتاق‌های دانشجویی با پیشنهاد شورای سرپرستان سرای دانشجویی و با تصویب شورای اسکان انجام می‌شود.

تبصره) دانشجو معلمان ساکن در اتاق اجازه ندارند با ورود افراد جدیدی که مجوز سکونت در اتاق را دریافت کرده‌اند؛ مخالفت نمایند.

ماده ۱۲) با وصف عدم تعهد دانشگاه در راستای تأمین امکانات رفاهی و خوابگاهی (سرا) برای دانشجویان کارشناسی دوره ناپیوسته، کارشناسی ارشد و مهارت آموزان مشمول ماده ۲۸ اساسنامه، بنا به تقاضای آنان، موضوع در شورای اسکان بررسی و در حدود امکانات و مقدرات تصمیم‌گیری و تمام هزینه‌ها برابر مقررات از آنان دریافت خواهد شد.

ماده ۱۳) به دانشجو معلمان دانشگاه پس از فراغت از تحصیل، انصراف یا اخراج از دانشگاه و همچنین به دانشجو معلمانی که به هر دلیل قطع ارتباط آموزشی دارند (مرخصی تحصیلی، تعلیق به خاطر مسائل انضباطی)، مجوز استفاده و ادامه سکونت در سرا داده نخواهد شد.

تبصره) در شرایط خاص، تقاضای دانشجو معلمان لغو تعهد شده (طبق دستورالعمل شماره ۴۷۳۷۴ مورخ ۱۳۹۵/۰۳/۲۹ وزارت آموزش و پرورش) در شورای اسکان بررسی و تصمیم‌گیری خواهد شد.



ماده ۱۴) سکونت دانشجو معلمان در سرا در ترم تابستان و ایام نوروز، ممنوع است.

تبصره ۱) دانشجو معلمانی که در ایام تابستان واحد درسی در دانشگاه فرهنگیان دارند، با ارائه مدارک لازم، از معاون توسعه منابع و امور دانشجویی پردیس/واحد تابعه مجوز اقامت دریافت و در سرا و اتاقی که برای آنان تعیین می‌شود، سکونت نمایند.

تبصره ۲) در موارد خاص و ضروری با اخذ مجوز از شورای اسکان امکان سکونت در سرا در تابستان و ایام نوروز با پیشنهاد و قبول مسئولیت از سوی شورای سرپرستان وجود دارد.

تبصره ۳) در موارد خاص و ضروری که کلاس‌های آموزشی بیش از یک هفته برگزار نشود؛ معاون توسعه منابع و امور دانشجویی می‌تواند بر اساس مجوز شورای اسکان، سرای دانشجویی را تا شروع مجدد کلاس‌های آموزشی/امتحانات تعطیل کند.

ماده ۱۵) سقف مجاز استفاده دانشجو معلم از سرای دانشجویی مطابق با سقف مجاز تحصیل دانشجو معلم و برابر با آیین‌نامه آموزشی دوره تحصیلی مرتبط و حداکثر چهار سال است.

تبصره ۱) درخواست اسکان دانشجو معلمانی که برابر رأی شورای بررسی موارد خاص افزایش سنوات می‌گیرند قابل طرح در شورای اسکان خواهد بود.

تبصره ۲) چنانچه دانشجو معلمان ساکن سرا در موعد تعیین شده سرا را تخلیه ننمایند، به علت عدم رعایت مقررات سرا و طبق بند ۴/۳/ب بخش ۲ شیوه‌نامه اجرایی انضباطی دانشجویان قابل پیگیری است.

#### فصل چهارم: مقررات اخلاقی، فرهنگی، تربیتی و انضباطی

ماده ۱۶) کمیته فرهنگی-تربیتی سرای دانشجویی:

۱-۱۶) به منظور برنامه‌ریزی، هماهنگی و اجرای فعالیت‌های دینی و مذهبی، ورزشی، فرهنگی، هنری، ادبی و سایر فعالیت‌های فوق برنامه در چارچوب مصوبات شورای فرهنگی-اجتماعی استان با رویکرد تربیت محوری در سرای دانشجویی، کمیته فرهنگی-تربیتی با ترکیب زیر جهت پیگیری و همکاری در اجرای فعالیت‌های فوق در سرای دانشجویی تشکیل می‌شود.

۲-۱۶) ترکیب اعضای کمیته فرهنگی-تربیتی سرا: ۱- سرپرست پردیس/مرکز (رئیس کمیته)، ۲- معاون توسعه منابع و امور دانشجویی پردیس/واحد تابعه (نایب رئیس کمیته) ۳- یکی از سرپرستان سرا به صورت ثابت با انتخاب شورای سرپرستان ۴- مسئول امور دانشجویی پردیس/واحد تابعه ۵- مسئول امور فرهنگی پردیس/واحد تابعه (دبیر کمیته) ۶- نماینده دفتر نهاد مقام معظم رهبری در پردیس/واحد تابعه

۷- مسؤول حراست پردیس / واحد تابعه ۸ - مسؤول امور تربیت‌بدنی پردیس / واحد تابعه ۹ - دو نماینده از تشکلهای فعال دانشجویی به انتخاب مسؤول امور فرهنگی ۱۰- دبیر شورای صنفی-رفاهی دانشجو معلمان ۳-۱۶) برنامه‌ریزی، هماهنگی و اجرای فعالیت‌ها و برنامه‌های موضوع این ماده با رعایت کلیه موازین شرعی و قانونی، صرفاً در حدود تصمیم این کمیته در سرای دانشجویی امکان‌پذیر است.

ماده ۱۷) احترام به شعائر اسلامی و رعایت مقررات و قوانین جمهوری اسلامی ایران در سرای دانشجویی الزامی است.

۱-۱۷) همکاری در برگزاری نماز جماعت در وقت فضیلت با رعایت حدود و موازین شرعی و جلب مشارکت داوطلبانه دانشجو معلمان از سوی سرپرستان سرا و مسؤولان اقامه نماز پردیس / واحد تابعه (امام جماعت، نماینده نهاد مقام معظم رهبری) مورد تأکید و انتظار است.

تبصره) پخش اذان در اوقات شرعی در سراهای دانشجویی الزامی است.

۲-۱۷) رعایت اخلاق اسلامی، ادب و احترام متقابل بین دانشجو معلمان و مسؤولان و احترام به شؤون دانشجویی الزامی است.

۳-۱۷) رعایت پوشش مناسب، بر مبنای موازین اسلامی، و هنجارهای اجتماعی برای تمام دانشجو معلمان ضروری است.

تبصره) ظاهر شدن بالباس نامناسب و نامتعارف که مغایر با آداب اسلامی، شؤون دانشجویی و عرف جامعه است، به‌طورکلی در فضاهای عمومی و اتاق‌های سرای دانشجویی ممنوع است.

۴-۱۷) ایجاد هرگونه مزاحمت که سبب سلب آسایش ساکنان سرا شود، ممنوع است.

۵-۱۷) رفتار و کردار دانشجو معلمان ساکن سراهایی که به علت وضعیت خاص ساختمانی مشرف به اماکن مسکونی مجاور هستند، باید طوری باشد که موجب سلب آسایش همسایگان نشود. در صورت بروز رفتار خلاف شأن بر اساس ماده ۲۴ همین شیوه‌نامه، رفتار خواهد شد.

۶-۱۷) به‌منظور حفظ امنیت و شؤون دانشجویی، گرفتن عکس، فیلم‌برداری و ضبط صدا از محیط داخلی سرای دانشجویی و انتشار آن که موجب آسیب به شخص حقیقی یا حقوقی شود، ممنوع است.

تبصره ۱) در صورت وصول شکایت یا هرگونه گزارش سوءاستفاده از تلفن همراه، دوربین و... در سرای دانشجویی، برابر مقررات رفتار خواهد شد.



تبصره ۲) سرپرستان سرای دانشجویی به منظور مستندسازی وقایع مختلف و در جهت اصلاح امور می‌توانند در مواقع لزوم از فضاهای مختلف سرا عکس و فیلم تهیه کنند.

۷-۱۷) هر نوع استفاده از وسایلی نظیر کتری برقی، سماور برقی، پلوپز، فریزر، هیتر، اضافه کردن لامپ‌های گازی یا وسایلی که ایمنی سرا را به خطر می‌اندازد، طبخ، گرم نمودن و خوردن غذا در راهروها، سالن‌ها و اتاق‌های سرای دانشجویی، و ... به‌طور کلی ممنوع است و علاوه بر جمع‌آوری لوازم مربوطه، کلیه خسارات احتمالی وارده مترتب بر آن همچون: آتش‌سوزی، تخریب فرش و موکت و سایر لوازم بر عهده دانشجو معلم یا دانشجو معلمان استفاده‌کننده خواهد بود.

تبصره ۱) دانشجو معلمان با رعایت نکات ایمنی و به‌ویژه در ایام تعطیلات رسمی مجاز به استفاده از آشپزخانه سرای دانشجویی پردیس/واحد تابعه که برای این منظور پیش‌بینی شده یا می‌شود، خواهند بود.

تبصره ۲) توصیه می‌شود برای رفاه دانشجو معلمان آشپزخانه‌های دانشجویی با رعایت اصول ایمنی ترجیحاً در بیرون ساختمان سرا احداث و تجهیز شود؛ در غیر این صورت با مجوز شورای اسکان می‌توان با رعایت اصول ایمنی، در داخل سراها آشپزخانه احداث و تجهیز کرد.

۸-۱۷) به منظور ترویج فرهنگ الگوی مصرف و پیشگیری از اسراف و اتلاف سرمایه، دانشجو معلمان موظفاند هنگام خروج از اتاق، سامانه گرمایش و سرمایش و روشنایی اتاق خود را خاموش نمایند.

۹-۱۷) رعایت بهداشت محیط و نظافت اتاق و وسایل موجود در آن (خصوصاً یخچال) به عهده دانشجو معلمان ساکن آن اتاق یا واحد خواهد بود و اعمال نظارت و حسن انجام این وظیفه دانشجو معلمان، بر عهده سرپرست سراست.

۱۰-۱۷) دانشجو معلمان اجازه دخالت در امور تأسیساتی را ندارند و در صورت بروز مشکل به منظور پیشگیری از خسارت احتمالی لازم است ارشد اتاق / دانشجو معلمان ساکن در اتاق مراتب را به صورت کتبی یا شفاهی به سرپرست سرا اعلام کنند. در غیر این صورت، مسؤولیت دخالت مستقیم در امور تأسیساتی که موجب ضایعات احتمالی جانی و مالی شود، به عهده ارشد / ساکنان اتاق است.

۱۱-۱۷) تأمین وسایل شخصی، مانند: پتو، ملحفه، و بالش بر عهده دانشجو معلم است.

تبصره) از آنجاکه تشک کالای مصرفی است و علاوه بر این در محیط‌های شبانه‌روزی به لحاظ رعایت مسائل بهداشتی، تأکید می‌شود در صورت صلاحدید و مصوبه شورای اسکان دانشجو معلمان تشک را تهیه کنند.

۱۲-۱۷) هرگونه تغییر یا تعویض قفل در اتاق، تغییر و جابجایی یا انتقال اموال داخل اتاق بدون هماهنگی با سرپرست سرا ممنوع است.



۱۳-۱۷) کلید یدک کلیه اتاق‌ها و اماکن عمومی سرا جهت استفاده در مواقع ضروری، باید با حفظ امانت‌داری در اختیار سرپرست سرا قرار گیرد.

۱۴-۱۷) نصب اطلاعاتیه در محل‌های تعیین‌شده با مجوز سرپرست سرا امکان‌پذیر و سرپرست سرا ملزم به جمع‌آوری کلیه اطلاعاتیه‌های فاقد مجوز است.

۱۵-۱۷) عرضه و فروش مواد دخانی و سایر اقسام ممنوعه و غیرمجاز به تشخیص دانشگاه، در سرا و بازارچه دانشجویی مطلقاً ممنوع و لازم است در قرارداد اجاره این مکان‌ها به ممنوعیت آن اشاره شود.

۱۶-۱۷) تنها مرجع رسیدگی نهایی به جرائم و تخلفات در داخل سراهای دانشجویی، شورای انضباطی بدوی دانشجویان است که پس از دریافت گزارش یا شکایت از سوی هر یک از اشخاص حقیقی یا حقوقی (سرپرست سرا) توسط معاون توسعه منابع و امور دانشجویی، طبق مقررات رسیدگی خواهد شد.

۱۷-۱۷) ایراد خسارت به اموال عمومی یا خیانت در امانت‌داری از اموال عمومی بر اساس بند ۴/ب بخش ۲ شیوه‌نامه اجرایی انضباطی دانشجویان، در پایان هر نیم سال یا سال تحصیلی پس از رسیدگی و حکم شورای انضباطی بدوی قابل مطالبه است.

۱۸-۱۷) در خصوص جبران خسارت وارده از سوی دانشجو معلم اصل بر تأمین و استرداد عین یا مثل اموال خسارت‌دیده به دانشگاه است در صورت عدم امکان پس از بررسی میزان خسارت در چارچوب حکم صادره از سوی شورای انضباطی بدوی، مبالغ مربوط به حساب درآمدهای اختصاصی دانشگاه واریز می‌شود.

۱۹-۱۷) در صورت مشاهده هرگونه رفتار خلاف شئون دانشجویی یا قوانین و مقررات مصوب، دانشجو معلمان موظف‌اند موضوع را در اسرع وقت به سرپرست سرا گزارش نمایند و از هرگونه مداخله یا درگیری‌های فیزیکی و لفظی اجتناب نمایند.

#### فصل پنجم: مقررات عمومی

ماده ۱۸) این شیوه‌نامه شامل همه دانشجو معلمان دانشگاه فرهنگیان است. ورود و خروج دانشجو معلمان مشمول طرح تردد، رفت‌وآمد به فضای ورزشی بیرون از پردیس‌ها / واحدهای تابعه و مراکز خرید، مراجعه به مراکز درمانی و موارد مشابه تابع مقررات این شیوه‌نامه خواهد بود.

تبصره) دانشجو معلم ملزم به ارائه کارت دانشجویی جهت ورود و خروج است. در صورت وجود گیت تردد یا سیستم حضور و غیاب انگشتی، استفاده از دروازه الکترونیکی (گیت تردد) یا سیستم حضور و غیاب برای ورود و خروج در پردیس‌ها / واحدهای تابعه الزامی است.



ماده ۱۹) زمان ورود و خروج در سرا و بسته شدن در ورودی سرا در شش ماه اول و دوم سال به شرح جدول زیر است.

پسران				دختران			
۶ ماه دوم سال		۶ ماه اول سال		۶ ماه دوم سال		۶ ماه اول سال	
خروج	ورود	خروج	ورود	خروج	ورود	خروج	ورود
۱ ساعت بعد از اذان صبح	۳ ساعت بعد از اذان مغرب	۲ ساعت بعد از اذان صبح	۲ ساعت بعد از اذان مغرب	۱ ساعت بعد از اذان صبح	۲ ساعت بعد از اذان مغرب	۲ ساعت بعد از اذان صبح	۱ ساعت بعد از اذان مغرب

تبصره) شورای اسکان پردیس / واحد تابعه می‌تواند بر اساس برنامه هفتگی آموزشی پردیس/ واحد تابعه یا شرایط اقلیمی، فرهنگی، اجتماعی و موقعیت سراها و به تناسب موقعیت جغرافیایی و زمانی شهر و به پیشنهاد شورای سرپرستان، نسبت به تغییر ساعت‌های مجاز ورود و خروج اقدام کند و جدول زمانی مصوب تهیه و در سرای دانشجویی نصب نماید.

۱-۱۹) ورود یا خروج در ساعات غیرمجاز مانند عزیمت یا برگشت از مسافرت، اردوها و فعالیت‌های آموزشی - تحقیقاتی، موارد خاص یا شرایطی که خارج از اراده دانشجو معلم به وجود آمده باشد با ثبت در دفتر مخصوص دانشجو معلمان بلامانع خواهد بود.

۲-۱۹) لازم است ساعات غیرمجاز ورود و خروج دانشجو معلم هنگام ورود به سرا یا خروج از آن، با ذکر علت و مقصد در دفتر مخصوص دانشجو معلمان ثبت شود و سرپرست موظف است در پایان هر نوبت‌کاری کلیه موارد را به اطلاع معاون توسعه منابع و امور دانشجویی پردیس / واحد تابعه برساند.

۳-۱۹) در صورت گزارش سرپرست سرا، مبنی بر رعایت نکردن ساعات تعیین‌شده توسط دانشجو معلم بر اساس ماده ۲۴ همین شیوه‌نامه با وی رفتار خواهد شد.



۴-۱۹) در صورت گزارش سرپرست سرا، مبنی بر غیبت غیرموجه دانشجو معلم (غیر از ساعات آموزشی) مراتب باید در اسرع وقت به معاون توسعه منابع و امور دانشجویی پردیس / واحد تابعه (در صورت لزوم پیگیری از خانواده دانشجو معلم) اطلاع‌رسانی شده و طبق ماده ۲۵ همین شیوه‌نامه با وی رفتار شود.

۵-۱۹) سرپرست سرا لازم است به منظور حفظ نظم و امنیت، در پایان زمان تعیین شده ورود، به تمام طبقات و اتاق‌ها مراجعه کند و با رعایت احترام ضمن رؤیت دانشجو معلمان حضور و غیاب آن‌ها را در دفتر مخصوص دانشجو معلمان ثبت کند یا از طریق سیستم حضور و غیاب انگشتی در زمان تعیین شده از سوی شورای سرپرستان نسبت به حضور و غیاب دانشجو معلمان اقدام کند و موارد غیبت را بلافاصله بررسی (در صورت لزوم پیگیری از خانواده دانشجو معلم) به معاون توسعه منابع و امور دانشجویی پردیس / واحد تابعه، به صورت مکتوب گزارش نماید.

۶-۱۹) فرم مربوط به خویشاوندان در ابتدای اسکان در سرا حتماً باید به تأیید ولی قانونی دانشجو معلمان برسد و در دفتر سرا نگهداری شود.

تبصره) ولی قانونی: پدر، پدربزرگ یا کسی که کفالت دانشجو معلم را بر عهده دارد.

۷-۱۹) دانشجو معلمان ساکن در سرا می‌توانند فقط چند شب در منزل خویشاوندان ساکن در شهر محل تحصیل و یا شهرهای مجاور به طور موقت اقامت نمایند. لازم است قبلاً مشخصات، آدرس، تلفن و نسبت آن‌ها با دانشجو معلم در فرم خویشاوندان قید شده و به تأیید ولی قانونی دانشجو معلم رسیده باشد.

۸-۱۹) فرم مرخصی دانشجو معلم برای دیدار خویشاوندان پس از تطبیق با فرم نشانی و مشخصات خویشاوندان تکمیل و در صورت صحت، ضمن ثبت در دفتر مخصوص به دانشجو معلم تحویل داده شود و مراتب به معاون توسعه منابع و امور دانشجویی / واحد تابعه، و خانواده دانشجو معلم اعلام می‌شود.

۹-۱۹) مدت مسافرت یا عدم حضور دانشجو معلم باید قبلاً تعیین شده باشد و دانشجو معلم موظف است پس از انقضای مدت و بازگشت از مرخصی، حضور خود را به سرپرست سرا اعلام کند و برگه مرخصی را که به تأیید ولی (مراجعه به منزل پدری) یا خویشاوند (مراجعه به منزل خویشاوندان) رسیده به سرپرست سرا تحویل نماید. در غیر این صورت لازم است سرپرست سرا مراتب را کتباً به اطلاع معاون توسعه منابع و امور دانشجویی / واحد تابعه، برساند.

۱۰-۱۹) ورود و اقامت افراد تحت عنوان میهمان، معلم یا شاگرد خصوصی و... از طرف دانشجو معلم در سرا دانشجو معلم ممنوع است.

تبصره ۱) شورای اسکان پردیس درباره حضور کوتاه مدت بستگان درجه یک دانشجو معلمان در سرا (در صورت وجود امکانات) به صورت میهمان تصمیم‌گیری خواهد کرد.



تبصره ۲) در مواقع اضطرار و شرایط خاص از قبیل بیماری و ...، سرپرست سرا با هماهنگی معاون توسعه منابع و امور دانشجویی پردیس/ واحد تابعه می‌تواند با رعایت شرایط زیر نسبت به اسکان موقت میهمان اقدام کند.

۱. پذیرش میهمان با رضایت سایر ساکنان اتاق صورت پذیرد. ۲. حداکثر میهمان با نسبت دوست ۲ نفر است. ۳. پذیرش میهمان با نسبت دوست و اقوام درجه‌یک، به‌طور هم‌زمان امکان‌پذیر نیست. ۴. در هر اتاق هم‌زمان دو دانشجو (میزبان) نمی‌توانند میهمان داشته باشند. ۵. پذیرش میهمان در صورتی امکان‌پذیر است که دانشجوی میزبان حضور داشته باشد. ۶. دو هفته مانده به شروع امتحانات پایان‌ترم و در طول امتحانات، پذیرش میهمان ممنوع است. ۷. پذیرش و انتقال میهمان/ میهمانان پس از کسب مجوز از واحد سرپرستی و تکمیل فرم پذیرش میهمان صورت پذیرد. ۸. هنگام تکمیل فرم و کسب مجوز حضور میهمان به همراه میزبان در واحد سرپرستی الزامی است. ۹. میهمان باید کارت شناسایی عکس‌دار معتبر به واحد سرپرستی ارائه نماید. ۱۰. کارت شناسایی در طول مدت‌زمان حضور میهمان در واحد سرپرستی شبانه‌روزی امانت نگهداری می‌شود. ۱۱. مسئولیت تمام رفتارهای میهمان بر عهده میزبان است و میهمان باید تمام قوانین مربوط به سرای دانشجویی و اتاق را رعایت کند. ۱۲. در صورت عدم رعایت مقررات سرای دانشجویی توسط میهمان یا ترک نکردن به‌موقع سرا، ضمن ارجاع به شورای انضباطی، پذیرش میهمان برای میزبان به مدت دو ترم تعلیق و میهمان خاطی برای همیشه ممنوع‌الورود می‌شود. ۱۳. دانشجو (میزبان) باید ژتون غذای موردنیاز میهمان را بر اساس نرخ آزاد خریداری نماید.

ماده ۲۰) شرایط ملاقات بستگان دانشجو معلمان در سرای دختران:

۱-۲۰) ساعت ملاقات حضوری به‌وسیله شورای اسکان پردیس تعیین و ابلاغ می‌شود.

۲-۲۰) در سرای دختران، ملاقات‌کننده مرد باید از محارم دانشجو معلمان باشد. پس از ارائه کارت ملی و شناسنامه خود به سرپرست سرا، فرم مخصوص ملاقات یا دفتر مربوطه را تکمیل و امضا کند، سرپرست سرا موظف است مشخصات ملاقات‌کننده مرد را قبل از اعلام به دانشجو معلم با مشخصات اسامی نزدیکان دانشجو معلمان (که قبلاً در فرم مخصوص قیدشده است) تطبیق دهد و در صورت مغایرت از ملاقات جلوگیری و مراتب را به معاون توسعه منابع و امور دانشجویی پردیس/ واحد تابعه گزارش کند.

تبصره) فرم مربوط به ملاقات‌کنندگان حتماً باید در ابتدای سال تحصیلی به تأیید اولیای دانشجو معلمان برسد و در دفتر سرا نگهداری شود.

۳-۲۰) ملاقات در اتاق عمومی و ساعت تعیین‌شده، انجام شود.



ماده (۲۱) ساعت بیداری و ساعت سکوت عمومی (خاموشی) در سرای دانشجویی به تناسب فصول و شرایط، به وسیله شورای اسکان تعیین و ابلاغ می‌شود.

تبصره (۱) توزیع صبحانه در شب ممنوع است. ساعت‌های توزیع صبحانه، ناهار و شام به وسیله شورای اسکان به گونه‌ای برنامه‌ریزی شود که ضمن تداخل نداشتن با ساعات کلاس‌های آموزشی و اقامه نماز جماعت اول وقت، اصل نظم، سحرخیزی و نشاط صبحگاهی را نیز در برگیرد.

تبصره (۲) در صورتی که امکانات فضای مطالعاتی برای دانشجویان در پردیس / واحد تابعه مهیا است ساعت خاموشی داخل اتاق‌سرا الزامی است.

ماده (۲۲) تحصیل در دانشگاه فرهنگیان، شبانه‌روزی است و دانشجو معلمان باید به صورت شبانه‌روزی در دانشگاه محل تحصیل و در سراها اقامت نمایند. اما دو گروه زیر بر اساس درخواست کتبی دانشجو معلم و با اطلاع والدین می‌توانند متقاضی تردد باشند.

۱- (۲۲) دانشجویان متأهل: دانشجو معلمانی هستند که بر اساس اطلاعات شناسنامه‌ای متأهل هستند و تشکیل زندگی مستقل داده باشند و در همان شهر محل استقرار پردیس / واحد تابعه ساکن باشند.

۲- (۲۲) دانشجویان سرپرست خانوار: دانشجو معلمانی که بر اثر فوت، بیماری، معلولیت یا از کارافتادگی یکی از والدین (منوط به ارائه مدارک و مستندات قانونی) به عنوان سرپرست خانوار شناخته شوند، می‌توانند متقاضی تردد شوند.

تبصره (۱) پردیس‌ها و مراکزی که با کمبود فضای سرای دانشجویی مواجه هستند، می‌توانند در موارد ضروری و با مجوز شورای اسکان برای دانشجو معلمانی که تا شعاع ۳۰ کیلومتری پردیس / واحد تابعه ساکن هستند، با ارائه اسناد مالکیت یا اجاره‌نامه دارای کد رهگیری یا مدرک معتبر دیگر مبنی بر سکونت در شهر محل تحصیل یا شهر نزدیک به محل تحصیل و صفحه اول و دوم شناسنامه، متقاضی تردد شوند.

تبصره (۲) استان‌هایی که بر اساس شرایط خاص و اضطراری متقاضی شعاع تردد بیش از ۳۰ کیلومتر هستند، می‌توانند با ارائه مستندات به «کمیته تدوین شیوه‌نامه سکونت» مستقر در معاونت دانشجویی سازمان مرکزی دانشگاه فرهنگیان، برای یک سال تحصیلی مجوز دریافت کنند.

تبصره (۳) دانشگاه هیچ‌گونه تعهد و مسئولیتی در قبال دانشجویان ترددی و صدمات یا خسارات احتمالی وارده در خارج از محیط پردیس / واحد تابعه، ندارد.

۳- (۲۲) در کلیه مواردی که دانشجو معلم مجاز به تردد و عدم سکونت دائمی در سرای دانشجویی است، موظف است به مسئولان پردیس / واحد تابعه تعهد دهد که در همه فعالیت‌های فرهنگی فوق‌برنامه خارج از کلاس آموزشی به صورت فعال شرکت نماید.



ماده ۲۳) اشتغال دانشجو معلمان در مشاغل مختلف ممنوع است.

تبصره) در شرایط خاص چنانچه شغل موردنظر ویژگی‌های زیر را داشته باشد، بر اساس مجوز شورای اسکان اشتغال بلامانع است.

الف) هم‌راستا با شأن و رسالت معلمی و دانشگاه فرهنگیان باشد. ب) جزء مشاغل خطرناک و زیان‌بار نباشد. ج) با حضور در کلاس‌های آموزشی، برنامه‌های تربیتی و فرهنگی و سایر مفاد این شیوه‌نامه تداخل نداشته باشد د) با مقررات عمومی سرای دانشجویی و مفاد این شیوه‌نامه مغایرت نداشته باشد.

ماده ۲۴) در صورت احراز تخلف دانشجو معلم از مقررات بندهای: ۲-۱۷، ۳-۱۷، ۴-۱۷، ۵-۱۷، ۷-۱۷، ۸-۱۷، ۹-۱۷، ۱۰-۱۷، ۱۲-۱۷، ۱۳-۱۷، ۱۹-۱۷، ماده ۱۸، ۳-۱۹، ۵-۱۹، ۹-۱۹، ۱۰-۱۹ و ماده ۲۱، جهت رسیدگی، بار اول تذکر شفاهی، بار دوم تذکر کتبی، بار سوم اخذ تعهد کتبی از سوی شورای سرپرستان و درج در پرونده سرای دانشجویی؛ و پس از بار سوم در صورت تکرار تخلف، جهت طرح و رسیدگی در شورای انضباطی بدوی به معاون توسعه منابع و امور دانشجویی پردیس/واحد تابعه ارجاع شود.

ماده ۲۵) در صورت احراز تخلف دانشجو معلم از مقررات بندهای: ۶-۱۷، ۱۵-۱۷، ۱۷-۱۷، ۱۸-۱۷، ۴-۱۹، و ماده ۲۲ جهت رسیدگی و طرح در شورای انضباطی بدوی به معاون توسعه منابع و امور دانشجویی پردیس/واحد تابعه ارجاع شود.

ماده ۲۶) کلیه ساکنان سراها اعم از کارکنان، مسؤولان سراها و دانشجو معلمان ملزم به رعایت مندرجات این شیوه‌نامه هستند.

ماده ۲۷) این شیوه‌نامه در شهریور ۱۳۹۷ بازنگری و ویرایش و برای اجرا به مدیریت محترم امور پردیس‌های استانی ابلاغ شد. مسئولیت اجرای کامل آن به عهده رئیس محترم پردیس/واحد تابعه است.



تقویم اجرایی فعالیت های سرپرستان شبانه روزی سراهای دانشجویی

[illegible]

																		همکاری و نظارت بر برگزاری مسابقه در زمینه های مختلف و اهدای جوایز به نفرات برتر در هفته سرا ها.	۸
																		همکاری در برنامه ریزی فعالیت های فرهنگی، هنری و .....در هفته سرا	۹
																		تحويل گرفتن سرا از دانشجوین پایان هر ترم با رعایت ضوابط و مقررات	۱۰
																		برگزاری جلسه توجیهی با دانشجوین سرای جهت آشنایی با فعالیت و برنامه های واحد سرپرستی	۱ ۱

[illegible]



۲	۲	شرکت در کمیته برنامه ریزی فعالیت‌های تکمیلی (مشاوره، بهداشت، امور فرهنگی، تربیت بدنی، آموزشی)											
ردیف	عنوان فعالیت	شهریو	مهر	آبان	آذر	دی	بهمن	اسفند	فروردین	اردیبهشت	خرداد	تیر	
۲	نظارت و کنترل مستمر بر فعالیت نمایندگان سراها												
۳	بازدید از سراها بر اساس چک لیست‌های مربوطه												
۴	نظارت بر حسن انجام فعالیت‌های فروشگاه، پیرایشگاه، کتابفروشی، خشکشویی و سایر امکانات رفاهی برای سرا												
۵	کنترل و نظارت بر حضور و غیاب دانشجویان سرای												
۶	کنترل و نظارت ورود و خروج مراجعان، میهمانان و ملاقات‌کنندگان												





## منابع:

۳. کریم، مک کنزی. شناخت افسردگی. ترجمه: حمید شمسی پور (۱۳۸۸). تهران: انتشارات رشد.
۴. پریخ، دادستان. (۱۳۹۰). روانشناسی مرضی تحولی: از کودکی تا بزرگسالی. تهران: انتشارات سمت.
۵. نهج البلاغه.
۶. بنجامین جیمز سادوک، ویرجینیا آلکوت سادوک، پدرو روئیز، خلاصه روان پزشکی کاپلان و سادوک علوم رفتاری. ترجمه: فرزین رضاعی (۱۳۹۴). تهران: انتشارات ارجمند.
۷. تروور جی. پاول؛ سیمون جی. انرایت. فشار روانی، اضطراب و راه های مقابله با آن. ترجمه بخشی پور رودسری، عباس؛ صبوری مقدم، محسن (۱۳۸۳). تهران: انتشارات
۸. هیلگارد و همکاران. زمینه های روانشناسی. ترجمه: محمدتقی براهنی و همکاران (۱۳۸۵). تهران: انتشارات رشد.
۹. سید جوادین، سید رضا (۱۳۸۵). مدیریت و اصول سرپرستی. تهران: انتشارات نگاه دانش.
۱۰. سیریزی، سیده جملیه مدرسی (۱۳۸۶). اصول سرپرستی. تهران: انتشارات ترمه.
۱۱. تریسی، برایان (۱۹۴۴). مدیریت بحران. ترجمه: فاطمه محمدی (۱۳۹۳) قم: انتشارات اشکذر.
۱۲. حلم سرشت، پیوش و دل پیشه، اسماعیل (۱۳۹۲). اصول بهداشت و کمک های اولیه. تهران: انتشارات پیام نور.
۱۳. کاپلان و سادوک. خلاصه روان پزشکی جلد دوم ترجمه: نصرت الله پورافکاری (۱۳۸۵)
۱۴. قراملکی، ا. فرامرز، اخلاق حرفه ای، تهران، احد فرامرز قرا ملکی، ۱۳۸۲.
۱۵. مصباح، مجتبی، فلسفه اخلاق، قم، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، چ سوم، ۱۳۸۷.
۱۶. حسینیان، س، اخلاق در مشاوره و روانشناسی، تهران، کمال تربیت، ۱۳۸۵.
۱۷. جان بزرگی، مسعود؛ شقاقی، فرهاد (۱۳۸۹). مهارت های مطالعه در دانشگاه. تهران: انتشارات ارجمند.
۱۸. جیمز اف شگرد. مهارت های مطالعه در دانشگاه ها و مدرسه ها. فریده همتی (۱۳۸۸). تهران: انتشارات رشد.
۱۹. میرمحمد صادقی، مهدی (۱۳۸۴). آموزش پیش از ازدواج. تهران: سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.

۲۰. DeHoog S. The Assessment of Nutritional Status In: Krause's Food and Nutrition Therapy (Mahan LK, Escott Stump S Eds), ۱۲.th Ed, Elsevier Saunders, ۲۰۰۸:۳۶۱-۳۷۸.

ماده (۲۷) این شیوه نامه در شهریور ۱۳۹۷ بازنگری و ویرایش و برای اجرا به مدیریت محترم امور پردیس های استانی ابلاغ شد. مسئولیت اجرای کامل آن به عهده رئیس محترم پردیس / واحد تابعه است.



