

SCS!

نوجوانان

۱۵ گام تا رسیدن به آرامش،
مدیریت استرس و افزایش اعتماد
به نفس در نوجوانی

دکتر رضا رستمی - صلاح‌الدین لطفی

کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه تهران

دانشیار دانشگاه تهران

سرشناسه: رستمی، رضا، ۱۳۳۹ -
 عنوان و نام پدیدآور: SOS! نوجوانان: ۱۵ گام تا رسیدن به آرامش، مدیریت استرس و افزایش اعتماد به نفس در نوجوانی / رضا رستمی، صلاح‌الدین لطفی.
 مشخصات نشر: تهران: تبلور، ۱۳۹۱.
 مشخصات ظاهری: ۱۸۲ ص.؛ مصور (رنگی)؛ ۱۴۰۰۰۰ (ریال).
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۵۸-۰۴-۶
 وضعیت فهرست نویسی: فیا عنوان گسترده: اس. لولس. نوجوانان: ۱۵ گام تا رسیدن به آرامش، مدیریت استرس و افزایش اعتماد به نفس در نوجوانی.
 موضوع: نوجوانان — روان‌شناسی: فشار روانی در نوجوانان: اضطراب در نوجوانان: اعتماد به نفس در نوجوانان: نوجوانان — ارتباط با دیگران.
 شناسه افزوده: لطفی، صلاح‌الدین، ۱۳۶۴ -
 رده بندی کنگره: BF۷۲۴ / ۵۲ الف ۱۳۹۱
 رده بندی دیویی: ۱۵۵/۵
 شماره کتابشناسی ملی: ۲۸۷۰۰۲۴



نشر تبلور

نام کتاب: SOS! نوجوانان، ۱۵ گام تا رسیدن به آرامش، مدیریت استرس و افزایش اعتماد به نفس در نوجوانی
 مولفین: دکتر رضا رستمی، صلاح‌الدین لطفی
 حروفچینی: ملیحه عطایی
 صفحه‌آرایی: دفتر طراحی کادر نو
 ناشر: تبلور
 شمارگان: ۵۰۰۰ جلد
 تاریخ چاپ: ۱۳۹۱
 لیتوگرافی: به‌نورپرداز
 چاپ: کامیاب
 صحافی: سپیدار
 نوبت چاپ: اول
 قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۷۵۸-۰۴-۶

صفحه

عنوان

- ۸ مقدمه
۱۰ پرسشنامه خودگزارش دهی نوجوانان (اول)

گام اول - جلسه اول

معرفی ویژگی های فشار روانی و چگونگی رویارویی با آن

- ۱۴ گفت و گوی اول: آیا می دانید تنفس چه نقشی در مدیریت فشار روانی دارد؟
۱۵ فعالیت اول: تمرین تنفس و کشش جسمانی
۱۵ فعالیت دوم: چه چیزی فشار روانی را در شما پدید می آورد؟
۱۶ گفت و گوی دوم: سرچشمه های فشار روانی و فرآیندهای آن
۲۱ تمرین ها و کاربرگ های جلسه اول

گام دوم - جلسه دوم

نشانه های فشار روانی و واکنش های بدن ما در رویارویی با آن

- ۲۸ گفت و گوی اول: احساس فشار روانی چگونه است؟
۲۸ فعالیت اول: پرسش های زیر به شما کمک می کنند تا واکنش های خود را بازشناسید:
۳۱ فعالیت دوم: آیا نشانه هایی دارید که در فهرست ما نیامده اند؟
۳۲ گفت و گوی دوم: پاسخ اولیه به فشار روانی
۳۴ تمرین ها و کاربرگ های جلسه دوم

گام سوم - جلسه سوم

نحوه آگاهی از فشار روانی و نحوه تفکر خود نسبت به آن

- ۳۸ فعالیت اول: تمرین تنفس و کشش
۳۸ فعالیت دوم: یادداشت روزانه آگاهی از فشار روانی
۳۹ گفت و گوی اول: یادگیری چگونه مهار کردن اندیشه
۳۹ فعالیت سوم: شفاف سازی ارزش ها
۴۱ فعالیت چهارم: ارزیابی و چالش با باید ها
۴۲ فعالیت پنجم: ارزیابی فرض ها ، قواعد و استانداردها
۴۳ فعالیت ششم: نمودار مفهوم سازی موردی
۴۴ گفت و گوی اول: یادگیری چگونه مهار کردن اندیشه
۴۸ تمرین ها و کاربرگ های جلسه سوم

گام چهارم - جلسه چهارم

آموزش مهارت های بسیار مفید برای مقابله با فشار روانی

- ۵۰ گفت و گوی اول: یادگیری آرمیدگی
۵۰ فعالیت اول: یادگیری چگونگی تنفس

SOS نوجوانان

۱۵ گام تا رسیدن به آرامش
مدیریت استرس و افزایش
اعتماد به نفس در نوجوانی

- گفت و گوی دوم: افکار مقابله با فشار روانی
فعالیت دوم: خلاصه از راههای کلی شناسایی و مقابله با فشار روانی
تمرین ها و کاربرگ های جلسه چهارم

گام پنجم - جلسه پنجم

آیا از لحاظ جسمانی خود را با زندگی سازگار ساخته اید؟ روش های جسمانی مقابله با فشار روانی

- فعالیت اول: تنفس و کشش
فعالیت دوم: نظر شما در مورد ورزش و تغذیه تان چیست؟
گفت و گوی اول: عاداتهای خوردن و تغذیه
گفت و گوی دوم: ارتباط ما با غذا
فعالیت سوم: به این جملات ورزشی فکر کنید
گفت و گوی سوم: مزیت های تمرین ورزشی
تمرین ها و کاربرگ های جلسه پنجم

گام ششم - جلسه ششم

چگونه کیفیت خواب مناسب ما را توانمند می سازد.

- فعالیت اول: برنامه خواب
گفت و گوی اول: ویژگی های خواب مناسب
گفت و گوی دوم: چهار روش برای بهبود وضعیت خواب
فعالیت دوم: یادگیری چگونگی آرامیدگی
تمرین ها و کاربرگ های جلسه ششم

گام هفتم - جلسه هفتم

مهارتهای مطالعه و آمادگی برای امتحان

- فعالیت اول: تنفس و کشش جسمانی
فعالیت دوم: مطالعه و تکلیف خانه
گفت و گوی اول: راهنماییهایی برای مطالعه
فعالیت سوم: نوشیدن کافئین هنگام مطالعه
گفت و گوی دوم: نیاز به تمرکز حواس
تمرین ها و کاربرگ های جلسه هفتم

گام هشتم - جلسه هشتم

آیا برنامه ریزی های شما بر اساس مدیریت زمان است؟

- فعالیت اول: بررسی تنظیم وقت
گفت و گوی اول: ویژگیهای اشکار در تنظیم وقت
فعالیت دوم: سفری به آینده
گفت و گوی دوم: مدیریت زمان
فعالیت سوم: مشخص کردن اهداف زندگی
گفت و گوی سوم: هوشیاری: مراقبت از زمان حال
تمرین ها و کاربرگ های جلسه هشتم

گام نهم - جلسه نهم

یادگیری مهارت‌های ارتباط با سایر افراد

- ۱۱۱ فعالیت اول: تنفس و کشش
- ۱۱۱ فعالیت دوم: مشکلات روابط فردی
- ۱۱۲ گفت و گوی اول: فشار روانی ناشی از ارتباط با افراد
- ۱۱۲ فعالیت سوم: افرادی که دوستشان داریم اما موجب فشار روانی ما می شوند.
- ۱۱۳ فعالیت چهارم: آیا دیگران را می توانیم تغییر دهیم؟
- ۱۱۴ فعالیت پنجم: احساسات همراه با روابط با دیگران
- ۱۱۵ گفت و گوی دوم: نکات اساسی و پایانی
- ۱۱۷ تمرین ها و کاربرگ های جلسه نهم

گام دهم - جلسه دهم

یادگیری مهارت ها و کاربرد های ابزار وجود

- ۱۱۹ گفت و گوی اول: یادگیری شیوه برقراری ارتباط با دیگران
- ۱۲۰ فعالیت اول: ابزار وجود کردن یا جسور بودن
- ۱۲۰ گفت و گوی دوم: ابزار وجود چیست؟
- ۱۲۲ فعالیت دوم: یک نمونه
- ۱۲۲ گفت و گوی سوم: حمایت اجتماعی
- ۱۲۳ گفت و گوی چهارم: بحثی درباره حواشی مدرسه: قلدری
- ۱۲۵ تمرین ها و کاربرگ های جلسه دهم

گام یازدهم - جلسه یازدهم

آیا برنامه ریزی های شما بر اساس مدیریت زمان است؟

- ۱۳۱ گفت و گوی اول: نکاتی در رابطه با اعتماد به نفس و عزت نفس
- ۱۳۳ فعالیت اول: ایجاد اعتماد به نفس
- ۱۳۳ گفت و گوی دوم: تاثیرات اعتماد به نفس پایین
- ۱۳۵ گفت و گوی سوم: پس چگونه اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنم؟
- ۱۳۶ گفت و گوی چهارم: ایجاد عزت نفس
- ۱۳۸ تمرین ها و کاربرگ های جلسه یازدهم

گام دوازدهم - جلسه دوازدهم

چگونه افسردگی مان را تبدیل به شادکامی کنیم؟ «پیشگیری و مقابله با افسردگی و نگرانی»

- ۱۴۱ فعالیت اول: نشانه های افسردگی
- ۱۴۲ گفت و گوی اول: ناخشنودی و افسردگی
- ۱۴۳ گفت و گوی دوم: چگونه می توانید با افسردگی مقابله کنید؟!
- ۱۴۵ گفت و گوی سوم: چگونه از افسردگی پیشگیری کنم؟
- ۱۴۶ فعالیت دوم: نگرانی و دلواپسی
- ۱۴۶ گفت و گوی چهارم: ویژگی های نگرانی و دلواپسی

SOS نوجوانان

۱۵ گام تا رسیدن به آرامش
مدیریت استرس و افزایش
اعتماد به نفس در نوجوانی

- ۱۴۷ گفت و گوی پنجم: چگونه نگرانی ما را متأثر می‌سازد؟
۱۵۱ تمرین‌ها و کاربرگ‌های جلسه دوازدهم
۱۵۳ «بیست نکته برتر جلسه ۱ تا ۱۲»

گام سیزدهم - جلسه سیزدهم

چگونگی تمرکز بر روی افکار و باورهای شخصی

- ۱۵۵ گفت و گوی اول: تزریق فکر
۱۵۹ فعالیت اول: دستورالعمل‌های روش پیکان عمودی
۱۵۹ گفت و گوی دوم: دسته‌بندی باورها
۱۶۱ تمرین‌ها و کاربرگ‌های جلسه سیزدهم

گام چهاردهم - جلسه چهاردهم

مشکلات مربوط به خانواده نوجوانان

- ۱۶۴ مشکلات نوجوان در ارتباط با سبک‌های ناکارآمد فرزندپروری
۱۶۵ اهداف مرتبط با والدین طردکننده و تنبیه‌گر
۱۶۶ اهداف مرتبط با والدین تحمیل‌گر
۱۶۷ اهداف مرتبط با والدین حمایت‌گر افراطی / والدین بیش از حد آزاد گذارنده
۱۶۸ مشکلات مربوط به خود بیمار انگاری نوجوانان
۱۶۹ اهداف مرتبط با والدین سلطه‌پذیر افراطی
۱۷۰ اهداف مرتبط با والدین سهل‌انگار
۱۷۱ اهداف مرتبط با والدین کمال‌گرا

گام پانزدهم - جلسه پانزدهم

مشکلات نوجوانان در ارتباط با مدرسه

- ۱۷۴ پشتکار ناکافی در انجام تکالیف مدرسه
۱۷۵ الگوهای متداول پشتکار ناکافی در انجام تکالیف مدرسه

- ۱۸۰ پرسشنامه خودگزارش دهی نوجوانان (دوم)

- ۱۸۳ منابع

هدف از تدوین این کتاب چه بوده است؟

لطفاً پیش از شروع خواندن جلسات، نیم نگاهی مختصر به نکات راهگشا برای فهم عمیق این کتاب بیاندازید.

نوجوانی دوره عبور از کودکی به بزرگسالی و تحول در عواطف و احساسات و رسیدن به دنیایی سرشار از فراز و نشیب و تغییر و تحولات شخصیتی و رفتاری است. از جمله ویژگیهای دوره نوجوانی می توان به شکل گیری و رشد عاطفی، اجتماعی و شناختی اشاره کرد. به گفته بسیاری از متخصصین روانشناسی کودک و نوجوان مانند پیاز و والن و اریکسون، دوره نوجوانی، دوره آشوب درونی و انقلاب شخصیتی است. در صورتی که دوره کودکی، دوره آرامش و سکون است. در این دوره نوجوان در وضعیتی بین دو مرحله کودکی و بزرگسالی و زیر فشار و انتظارات این وضعیت قرار دارد. بحران بلوغ نوجوان را در یک وضعیت پیچیده و مبهم قرار می دهد و حالت هیجانی در دوره بلوغ غنی تر می گردد و گاهی بصورت حساسیت و هیجان شدید در می آید. بطوری که زود رنجی، افسردگی، اضطراب و پرخاشگری در بیشتر نوجوانان به چشم می خورد. همچنین این دوره همراه است با تغییرات فیزیولوژیکی سریع، دستیابی به تفکر انتزاعی، عدم تعادل و بی ثباتی خلقی، نگرانی در مورد آینده، تلاش برای کسب تأیید دیگران و بخصوص همسالان، حالات رؤیایی و خیال پردازی؛ که همه این تحولات، ضمن اینکه به رشد طبیعی نوجوان کمک می نماید، می تواند زمینه ساز بروز مشکلات رفتاری، شناختی و عاطفی او گردد. از نظر آماری یک پنجم جمعیت جهان را نوجوانان تشکیل می دهند. که از این جمعیت ۱/۲ میلیاردی ۸۵ درصد ساکن کشورهای در حال توسعه می باشند. در ایران نیز طبق سرشماری سال ۸۵، ۲۲ درصد از جمعیت را افراد ۱۰ تا ۱۹ ساله تشکیل می دهند که حدود ۱۵ میلیون نفر می باشند. مشکلات فکری و هیجانی در نوجوانان، احساس تعادل فکری و هیجانی آنها را به چالش می کشد و بدون شک اضطراب زیادی را در آنها تولید می کند. سوء استفاده از دارو، افسردگی، سوء رفتار جنسی، خود کشی و چاقی از نمونه های مسائل ایجاد شده به علت اضطراب در نوجوانان می باشد. نتایج مطالعات بیانگر بروز افسردگی، اضطراب و مواجهه با استرس های مزمن در نوجوانان است. بطوری که این موارد بعنوان عمده ترین مشکلات هیجانی در نوجوانان هستند که می توانند بصورت هیجانات منفی روند رشد و تکامل و اجتماعی شدن و ارتباطات و پیشرفت تحصیلی آنها را تحت تأثیر قرار دهند. برخی از پژوهشگران عنوان کرده اند که در ۱۰ تا ۲۰ درصد کودکان سن مدرسه، علائمی به شکل محرومیت اجتماعی، اضطراب، انزوا، حساسیت بالا و افسردگی بروز می کند. سازمان بهداشت جهانی نیز افسردگی را یکی از دلایل ناتوانی عمده تا سال ۲۰۲۰ پیش بینی نموده و گزارش ها نشان می دهد که حدود ۹ درصد نوجوانان دوره ای از افسردگی را تجربه می کنند. به علاوه نوجوانانی که این تجربه را دارند احتمال ابتلاي آنها به افسردگی در سالهای بعد نیز بیشتر است.* متأسفانه امروزه علی رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی، فاقد توانایی های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات روزمره و مقتضیات آن آسیب پذیر نموده است. به علاوه غفلت والدین و سیستم های آموزشی در ایجاد مهارتهای زندگی و نداشتن مهارتهایی چون مهارتهای ارتباطی، مدیریت استرس و حل مسئله نوجوانان را در مواجهه با مسائل روزمره دچار مشکلات زیادی کرده است.

با در نظر گرفتن موارد ذکر شده، شکی نیست که امروزه با گسترش تکنولوژی و رشد شهرنشینی، تفاوت بسیار ملموسی بین نسل گذشته نوجوانان و نسل کنونی آنها در کشور ما مشاهده می شود. گسترش رسانه های جمعی و الکترونیکی در غالب اینترنت، موبایل و غیره موجب ایجاد سبک جدیدی از زندگی و درک متفاوت از زندگی و شکل گیری سوال های مختلفی در ذهن نوجوانان شده است. این فرآیند جهان شمول، نیازمندی های بسیار گسترده ای را در نسل جدید نوجوانان این مرز و بوم ایجاد نموده است. با در نظر گرفتن شرایط فوق، کتاب SOS نوجوانان: پانزده گام تا رسیدن به آرامش، مدیریت استرس و افزایش اعتماد به نفس، با هدف کمک به نوجوانان برای شناسایی و رفع مشکلات هیجانی و عاطفی که بیان شد، تدوین گشته

* برای اطلاعات بیشتر در این زمینه به منابع ذکر شده در پایان کتاب مراجعه فرمایید.

است. این کتاب شامل ۱۵ جلسه کاربردی به همراه تمرین های مشخص است که در هر جلسه به یکی از نیازمندی های دوره نوجوانی پاسخ داده شده است و همچنین با تمرین ها و کاربرگ های انتهای هر جلسه سعی شده است تا نوجوانان خواننده ی این کتاب، به طور عینی با مسائل خود رودر رو گردند. در این کتاب به طور ویژه در دوازده جلسه ابتدایی، به یکی از مسایل هیجانی و عاطفی و نحوه ارتقاء در آن پرداخته ایم و همچنین در ۳ جلسه پایانی، به طور خلاصه مسایل جانبی در دوره نوجوانی و همچنین نقش والدین و معلمین در باری رسانی بیشتر به نوجوانان، را از نظر گذرانده ایم. هدف آن بوده است که مطالب در این کتاب به طور منسجم، ساده و بسیار کاربردی بیان گردند. به همین دلیل در اکثر مطالب ذکر شده در غالب گفتگوهای هر جلسه، بلافاصله تمرین هایی عملی تدوین گشته است تا خوانندگان را با مطالب بیشتر آشنا سازد و افکار خود را به چالش کشند. همچنین فرآیند گذر از هر جلسه به جلسه دیگر نیز این چنین مشخص گردیده است که نوجوانان با پیگیری در جلسه درک عمیقی از مسایل خود بدست آورند و مطالب جلسه گذشته، پایه ای برای کمک به فهم مطالب جلسه بعدی باشد. از نکات قابل تأمل در هر جلسه انجام دقیق کاربرگ های انتهایی آن است که نیمرخ جامعی از افکار، احساسات و مسائل خوانندگان آن، در طول هفته به آنها می دهد. این نیمرخ کمک می کند تا فرد درک صحیحی از بروز رفتار یا افکارش در طول هفته داشته باشد.

همچنین، در ابتدای کتاب و انتهای کتاب یک پرسشنامه خودگزارش دهی نوجوانان، در رابطه با مسایل و مشکلات کنونی نوجوانان قرار داده شده است که نیمرخ جامعی از وضعیت کلی سلامت روان نوجوان بدست آید. نوجوانان می بایست، پیش از آغاز خواندن جلسات، پرسشنامه اول را به طور کامل پر نموده و از وضعیت خود آگاهی یابند. در ادامه پس از پایان خواندن آخرین جلسه، برای یکبار دیگر، پرسشنامه دوم را تکمیل می کنند. بدین ترتیب با مقایسه عینی پرسشنامه اول و دوم، میزان پیشرفت خود را ملاحظه خواهند نمود. اگر شرایط وی، رو به بهبودی بوده است، به اهداف این کتاب نایل شده است، اگر بهبودی کامل حاصل نگردیده است و مشکلات عمیق تر می باشند، با مشورت والدین، به یکی از مراکز خدمات روانشناسی مراجعه نموده تا از آن طریق هرچه سریعتر مشکلات وی رفع گردد.

در تدوین و چاپ این اثر، همکاران زیادی زحمت کشیده اند تا این کتاب به این مرحله برسد. شایسته است از تک تک این عزیزان به ویژه آقای حسین رستمی و حمیدرضا میردامادیان، میثم باقری و سرکار خانم عطایی و شاه محمدلوی تشکر و قدر دانی به عمل آید.

در پایان ذکر این نکته خالی از لطف نیست کتاب حاضر در قالب روان درمانی گروهی، به عنوان منبع اصلی آموزش ارتقای سلامت روان در نوجوانی، برای نوجوانان سنین ۱۲ تا ۱۸ سال، در مرکز فوق تخصصی سلامت روان آتیه ارائه می گردد. همچنین، مطالب این کتاب از منابع فارسی و انگلیسی موجود استخراج گردیده است و مسلماً خالی از اشکال نیست. خوانندگان می توانند برای ارایه نظرات خود در رابطه با اصلاح ساختاری و محتوایی کتاب با انتشارات تبلور تماس حاصل نموده و ما را در جهت رشد بیشتر، یاری نمایند.

ریختم با نوجوانی باز طرح زندگانی

تا مگر پیرانه سر از سر بگیرم نوجوانی

آری آری نوجوانی می توان از سر گرفتن

مگر توان با نوجوانان ریخت، طرح زندگانی

استاد محمدحسین شهریار