

مدارا با اضطراب نوجوانی

احترام به نوجوان و ایجاد فضایی مبتنی بر مهر در خانواده بسیاری از زمینه‌های اضطرابی را از بین می‌برد

نوجوانان امیدهای جدی و مهم هر جامعه‌ای هستند؛ نسلی که هر چه سالم‌تر و سرزنده‌تر باشند، به آینده جامعه‌شان امید بیشتری می‌توان داشت. افرادی با روحیه بسیار حساس و سری‌پرشور که اگر جدی گرفته نشوند و میدان ببینند می‌توانند تأثیر شگفت‌آوری در سرنوشت جامعه داشته باشند اما همین افراد اگر با دل‌سردی و ناامیدی و قضاوت مواجه شوند، اسیر اضطراب و نگرانی می‌شوند و کنج‌عزت می‌گزینند. به‌سراغ مهدی ملک‌محمد، روانشناس و کارشناس مسائل نوجوانان رفته‌یم تا از اضطراب نوجوانان و راه‌های کمک به رفع این مشکل بیشتر بدانیم. این روانشناس در تعریف اضطراب می‌گوید: وقتی داریم درباره اضطراب صحبت می‌کنیم باید حواسمان باشد که درباره استرس صحبت نمی‌کنیم. استرس مربوط به زمان حال است و اضطراب مربوط به زمان آینده است؛ یعنی ما وقتی اضطراب داریم، از آنچه در آینده قرار است اتفاق بیفتد دل‌پره و نگرانی داریم و طبیعی است که این دل‌پره و نگرانی به دلیل ابهام، به‌وجود می‌آید؛ یعنی اگر ما در مورد آینده نگرانی نداشته باشیم اضطرابی هم نداریم. در قرآن مجید آمده با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد، اگر آینده به‌خداوند سپرده شود و راضی باشیم به هر آنچه او برای ما می‌پسندد، کمتر دچار اضطراب خواهیم شد. اما طبیعی است که نمی‌توانیم از نوجوانان انتظار داشته باشیم اینطور به ماجرا نگاه کنند. بنابراین بیشتر آنها در برابر آینده‌های مبهم و نادیدنی و نامرئی قرار دارند و همین باعث می‌شود مضطرب شوند.



مهدی ملک‌محمد

م گزارش
پروژه روحانیون
روزنامه‌نگار

نشانه‌های اضطراب

وقتی در جایگاه والد، مربی و مراقب نوجوان قرار می‌گیریم بسیار مهم است با نشانه‌های بیرونی اضطراب آشنا باشیم تا اگر نوجوان مان دچار اضطراب شد و نخواست یا نتوانست به‌طور مستقیم ابرازش کند، با دیدن آن نشانه‌ها به کمک او بشتابیم. به گفته ملک‌محمد، سازوکار به‌وجود آمدن اضطراب، در همه سنین یکسان است اما نشانه‌های آن در کودکان و نوجوانان تفاوت‌هایی با بزرگسالان دارد. وقتی دچار اضطراب می‌شویم، به‌قرار می‌شویم و توانایی تمرکز نداریم. شاید بیشترمان درون خودمان فرومی‌رویم و از ارتباطات اجتماعی مان دست می‌کشیم و... این نشانه‌های روان‌شناختی اضطراب است. اما در نوجوانان علاوه بر همه این نشانه‌ها یک نشانه دیگر هم وجود دارد و آن پرخاشگری است. او می‌افزاید: نکته دیگری که برای نوجوانان مضطرب اتفاق می‌افتد این است که بیشتر دچار آسیب‌های اجتماعی می‌شوند؛ انواع آسیب‌های اجتماعی از مصرف سیگار و قلیان گرفته تا مصرف مشروبات الکلی، مواد مخدر، فرار از خانه و مدرسه، رفتارهای جنسی زودرس و حتی وقتی این اضطراب کنترل و درمان نشود و فرود دردمانگی برسد، ممکن است منجر به اقدام به‌خودکشی شود.

از احساس نا‌اختلال

احساس اضطراب دردی است که بیشتر ما در مقطعی از زندگی مان بسته به شرایط خاصی که از سر گذرانده‌ایم، تجربه‌اش کرده‌ایم اما این احساس کی و چگونه به اختلال (بیماری) تبدیل می‌شود؟ بین احساس اضطراب و اختلالات اضطرابی که مجموعه‌ای از چند اختلال (مثل پنیک و حملات هراسی یا اختلال اضطراب فراگیر که فرد در هر موقعیتی اضطراب دارد) است، فاصله‌ای وجود دارد. این فاصله فرصتی است که ما به‌عنوان والد، مربی و مراقب نوجوان می‌توانیم به در این باره می‌گوییم: احساس اضطراب را در این اختلالات نجات دهیم. ملک‌محمد همه ما داریم. احساس اضطراب بسته به موقعیت به‌وجود می‌آید و ربطی به اختلال ندارد. این احساس اضطراب وقتی تبدیل به اختلال نشده بسیار راحت‌تر قابل درمان است. اما وقتی به اختلال تبدیل شود، درمان‌های جدی‌تری باید برایش در نظر گرفت. وقتی می‌گوییم اختلال یعنی فرد به‌صورت مشخص حداقل سه‌ماه علائم اضطرابی را تجربه می‌کند و متخصص این اختلال را تشخیص داده است. این علائم شامل اختلال در اشتها، خواب، عملکرد تحصیلی، ارتباطات فردی و اجتماعی و بی‌قراری غیرقابل کنترل می‌شود.

حمایت همه‌جانبه

وقتی بزرگسالان دچار اضطراب می‌شوند، معمولاً دیگران درخواست کمک می‌کنند، ولی بیشتر نوجوانان به دلیل استقلال‌طلبی و تمایل‌شان برای جدایی (ذهنی و روانی) از خانواده، این را کسر شأن خود می‌دانند که از خانواده درخواست کمک کنند. اما ما به‌عنوان والد یا مراقب نوجوان، نخستین چیزی که بدانیم این است که فقط با خود نوجوان مواجه نیستیم. نوجوانان امروز تحت تأثیر فضای مجازی، همسالان و دنیای نوجوانی که برای خودشان ساخته‌اند، هستند و من والد نمی‌توانم اینها را نادیده بگیرم و فکر کنم فقط من و راهکارهایم مؤثر هستیم. بهترین کاری که می‌توانیم بکنیم این است که اوضاع را بدتر نکنیم. یعنی با نوجوان با احترام رفتار کنیم و سعی کنیم او را درست بشنویم. هرچقدر نوجوان بیشتر شنیده شود، احساس آرامش بیشتری خواهد داشت. ولی متأسفانه بیشتر نوجوانان وقتی درباره آینده حرف می‌زنند یا تمسخر و قضاوت بزرگسالان مواجه می‌شوند، طبیعتاً آنها نیازمند فضای امن و غیرقضاوتی برای بیان افکارشان هستند؛ فضایی که در سایه مهر و همدلی اعضای خانواده به‌وجود می‌آید. این مهم‌ترین کارکرد خانواده است.



طرح: بهرام خجری

دلایل اضطراب

اما دلایل اضطراب در نوجوانان چیست؟ عده‌ای معتقدند با پیشرفت تکنولوژی و دسترسی به دنیایی از اطلاعات و اخبار، اضطراب و دل‌پره هم بیشتر می‌شود. البته سن نوجوانی و شرایط دوره بلوغ را هم نباید نادیده گرفت. گاهی هم دلایل مقطعی و بروز بحران‌های فردی، خانوادگی یا اجتماعی باعث اضطراب در نوجوانان می‌شود. به گفته مهدی ملک‌محمد، وقتی مفهوم اضطراب را وا‌شکافی می‌کنیم و می‌گوییم اضطراب نگرانی نسبت به آینده است، پس مهم‌ترین علت اضطراب، ابهام درباره آینده است. هرچقدر محیطی که نوجوانان در آن زندگی می‌کنند ابهام بیشتری نسبت به آینده فراهم کند، جمعیت بیشتری از نوجوانان دچار اضطراب می‌شوند. مثلاً وقتی خانواده‌ای وضعیت محل سکونت‌شان در یک سال آینده مشخص نیست یا نوجوانی که قرار است مدرسه‌اش را تغییر دهد و موقعیت‌هایی مشابه این، نوجوان را دچار ابهامات جدی نسبت به آینده می‌کند. بنابراین هرچقدر محیط خانواده و اجتماع، درباره آینده بیشتر دچار ابهام باشند، طبیعتاً نوجوان، اضطراب بیشتری را تجربه خواهد کرد. ملک‌محمد همچنین تأکید می‌کند: بخشی از اضطراب از آموزش‌های محیط ایجاد می‌شود؛ یعنی وقتی نوجوان می‌بیند که والدین به آینده با نگرانی واکنش نشان می‌دهند، او هم یاد می‌گیرد در مورد آینده نگران باشد. در واقع نوجوانی که اضطراب دارد، در بسیاری موارد پدر یا مادرش هم اضطراب دار ند.

مکث

روشنا

تحمل، قبر عیب‌هاست

حضرت علی (ع) می‌فرمایند: «لا احتمال قبر العیوب» یعنی تحمل سختی‌ها، قبر عیب‌هاست. چه طور جسد در قبر پنهان می‌شود، همه عیب‌ها با بردباری پنهان می‌شود. مثلاً یک نفر چیز بدی به من گفت، من هم به او بگویم خودتی؟ حالا عین چیزی که به من گفت برگردانم به خودش؟ این عیب است دیگر. در شرح این جمله یک رساله می‌شود نوشت. تحمل بکنی همه دهن می‌شود. یک مردی بود بنده خدا می‌گفت ما می‌رسیدیم منزل، زن ما سفره ناهار را که می‌آورد شروع می‌کرد که گلابه که تو چه شوهری هستی تو مرد چنین و چنانی. می‌گفت آقا ما دعوا می‌کردیم تا غروب، بعد از غروب می‌گفت نسمازی می‌خواندیم یک خستگی می‌گرفتم و دوباره دعوا می‌کردیم تا سه بعد از نصف شب، باور بفرمایید این حدیث را گفتم کارشان درست شد، مرد گفت که خانوم طبق معمول سفره را که آورد شروع کرد، می‌گوید یاد این افتادم که «لا احتمال قبر العیوب» هیچی نگفتم، آقا می‌گفت تمام شد، ریشه کن شد. چرا آدم داد بزند، فریاد بزند، اوقاتش را تلخ بکند، زن و بچه را آزار بدهد، چرا! حیف نیست. «لا احتمال قبر العیوب».

بر گرفته از سخنان حجت‌الاسلام فاطمی‌نیاز(ره)

تندرست

هوای قندتان را داشته باشید

توجه به تغذیه و رعایت اصول صحیح آن در برنامه غذایی فرد مبتلا به دیابت اهمیت ویژه‌ای دارد. مصرف ۳ وعده اصلی و ۳ میان‌وعده سالم در ساعات منظم، کمک زیادی به کنترل بیماری می‌کند. اما روزانه ۱ تا ۱۱ واحد از غلات یا ۱۰ تا ۱۰۰ اسانت نان سنگک و بربری یا ۴ برش به همین اندازه، نان لواش یا ۴ قاشق غذاخوری برنج پخته و نصف لیوان ماکارونی پخته است. دیابتی‌ها همچنین روزانه مجاز به مصرف ۳ واحد میوه هستند. هر واحد برابر با ۳ عدد انجیر کوچک، نصف انار متوسط، ۸ حبه انگور، یک عدد پرتقال متوسط، ۲ عدد نارنگی کوچک، ۲ عدد خرما، یک عدد سیب متوسط، یک عدد موز کوچک و یک عدد خرمالو متوسط است. فعالیت بدنی یا مصرف دیر هنگام غذا، گاهی دیابتی‌ها را دچار افت قند می‌کند. آمیوه، یک قاشق عسل یا مربا، آب قند یا شکلات در این مواقع به آنها کمک خواهد کرد.

مزایده عمومی فروش املاک مازاد بانک صادرات ایران مدیریت شعب منطقه شرق تهران به شماره ۱، ۲، ۱۴۰۱

نوبت دوم

بانک صادرات ایران مدیریت شعب منطقه شرق تهران در نظر دارد، تعدادی از املاک خود را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. متقاضیان می‌توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر، دریافت اسناد مزایده، مطالعه مدارک و بازدید از املاک مورد نظر خود، **همه روزه** از تاریخ انتشار آگهی (غیر از ایام تعطیل) از ساعت ۸ صبح لغایت ۱۶ به دایره تدارکات و ساختمان مدیریت شعب منطقه شرق تهران به آدرس: تهران، میدان رسالت، خیابان هنگام، نبش خیابان کاظمی، طبقه فوقانی بانک صادرات شعبه الغدیر و شماره تلفن‌های **۷۷۴۴۴۴۴۴** و **۷۷۴۴۴۴۴۴**، مراجعه و یا تماس حاصل نمایند، آخرین مهلت فروش اسناد تا ساعت ۱۴ **روز شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۲** می‌باشد. لازم است متقاضیان پاکت‌های حاوی پیشنهادات خرید خود را تا قبل از ساعت ۱۶ **روز سه‌شنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۲** به دایره تدارکات و ساختمان این مدیریت تسلیم و رسید اخذ نمایند. جلسه بازگشایی پاکت پیشنهادات خرید شرکت کنندگان در روز **چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۲۳** رأس ساعت **۹ صبح** در سالن اجتماعات این مدیریت واقع در میدان رسالت، خیابان سلمان طرقي، پلاک ۲۷ با حضور مسئولین ذیربط مفتوح و قرانت خواهد شد. حضور شرکت کنندگان در مزایده در جلسه بازگشایی اختیاری و منوط به ارائه رسید تسلیم پاکت به بانک می‌باشد. ● **جهت کسب اطلاعات بیشتر به سایت بانک (www.bsi.ir) توجه فرمایید.** ●



<< کلیه املاک عرضه شده با شرایط زیر به فروش می‌رسد. >>

ردیف	میزان پرداخت نقدی	نوع فروش	سود مصوب بازپرداخت
۱	۱۰۰٪	نقدی	-----
۲	۱۰٪ الی ۹۰٪	اقساط	با احتساب نرخ مصوب و حداکثر ۶۰ ماه

- **اولویت با پیشنهادات به ترتیب ردیف‌های ۱ تا ۲ می‌باشد و سایر پیشنهادات غیر از شرایط فوق‌الذکر قابل بررسی می‌باشد و می‌بایست پیشنهادات به صورت مشخص و شفاف در اسناد مزایده اعلام گردد.**
- **در قیمت پایه ردیف (۱) ده درصد تخفیف منظور گردیده است.**
- **هنگام ارزیابی مالی، مزایده‌گری که بالاترین قیمت را پیشنهاد نموده باشد، به عنوان برنده اول اعلام خواهد شد و برنده دوم در صورتی اعلام می‌شود که تفاوت قیمت پیشنهادی وی با برنده اول کمتر از مبلغ سپرده تودیعی شرکت در مزایده باشد.**

ردیف	شناسه ملک	آدرس	پلاک ثبتی	نوع ملکیت	نوع ملک	کاربری	عرصه (مترمربع)	اعیانی (مترمربع)	قیمت پایه (به ریال) جهت خرید نقدی	سپرده تودیعی جهت شرکت در مزایده (به ریال)	توضیحات
۱	۳۵۲۶	خیابان دماوند	۴۴۷۶/۳۴۳۴۵	ملکی	مغازه	تجاری	۳۱۹,۸	۵۹۲,۲	۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰	شامل زیرزمین انبار تجاری و تاسیسات به مساحت ۹۲ مترمربع و همکف تجاری به مساحت ۲۹۱,۸ مترمربع و نیم طبقه تجاری به مساحت ۲۰۸,۴۰ مترمربع، مساحت زمین پس از اصلاحی ۲۷۰,۲۸ مترمربع، فروش با وضع موجود، بازدید از ملک الزامی است. اخذ پایان کار جدید و پرداخت هرگونه عوارض تغییر کاربری و بررسی اصلاحی ملک بر عهده برنده مزایده می‌باشد. حداقل پرداخت نقدی ۳۰ درصد می‌باشد.
۲	۳۴۹۵	خیابان پیروزی چهارراه کواکول	۴۴۷۶/۲۶۰۹۸	ملکی	مغازه	بانک	۱۱۶,۱	۳۹۰	۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰	شامل: زیرزمین تاسیسات به مساحت ۲۲ مترمربع انبار اداری ۸۰ مترمربع، همکف ۹۷ مترمربع بانک نیم طبقه ۵۲ مترمربع بانک، طبقه اول ۱۰۰ مترمربع بانک و ۱۳ مترمربع هرطبقه راه پله فروش با وضع موجود، اخذ پایان کار جدید و پرداخت هرگونه عوارض تغییر کاربری بر عهده برنده مزایده می‌باشد. بازدید از ملک الزامی می‌باشد. حداقل پرداخت نقدی ۳۰ درصد می‌باشد.
۳	۸۴۶۳	گیلان‌شهرک جهاد خیابان نوروزی کوچه رفاه ۳	۷۱/۶۱۴۵	تملیکی	آپارتمان	مسکونی	قدرالسهم	۶۵,۵۶	۸,۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۱۰,۰۰۰,۰۰۰	فروش با وضع موجود، بازدید از موقعیت ملک الزامی می‌باشد. متصرف دارد. کلیه هزینه‌های مترتب بر رفع تصرف بر عهده برنده مزایده می‌باشد.
۴	۶۷۳۵	فیروزکوه دشت ناصر شهرک صنعتی فیروزکوه شرکت صنعتی مداد نور	۳۰/۳۳	تملیکی	سوله	صنعتی	۲۹۵,۳۷	۱۱۰۰	۳۲,۴۹۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۱۲,۴۵۰,۰۰۰	۲,۷ دانگ از ۶ دانگ متعلق به بانک می‌باشد. مساحت اعیان سوله‌ها حدودی می‌باشد. فروش با وضع موجود، بازدید از موقعیت ملک الزامی می‌باشد. متصرف دارد. کلیه هزینه‌های مترتب بر رفع تصرف بر عهده برنده مزایده می‌باشد.

بانک صادرات ایران مدیریت شعب منطقه شرق تهران