

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

به نام خدا

آرامش و اعتماد به نفس: چگونه با کنترل احساسات در برابر چالش های تحصیلی پیروز شویم

مؤلف:

بهزاد مهتری بابادی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۳)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

chaponashr.ir

سرشناسه : مهری بابادی، بهزاد، ۱۳۷۵
عنوان و نام پدیدآور : آرامش و اعتماد به نفس: چگونه با کنترل احساسات در برابر چالش های تحصیلی
پیروز شویم / مولف بهزاد مهری بابادی.
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری : ۲۰۵ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۰۰۲-۶
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
موضوع : آرامش - اعتماد به نفس - کنترل احساسات - چالش های تحصیلی
رده بندی کنگره : LB۱۰۲۸/۵۱
رده بندی دیویی : ۳۷۱/۳۴۱
شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۳۲۵۱۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب : آرامش و اعتماد به نفس: چگونه با کنترل احساسات در برابر چالش های تحصیلی پیروز شویم
مولف : بهزاد مهری بابادی
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرابی، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۳
چاپ : زبرجد
قیمت : ۲۰۵۰۰۰ تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
<http://chaponashr.ir/ketabresan>
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۴۵۵-۰۰۲-۶
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir



فهرست مطالب

۸	مقدمه.....
۱۲	مدرسه.....
۱۸	شخصیت فردی و اجتماعی.....
۲۰	تعریف عواطف.....
۲۲	ویژگی های رشد عاطفی نوجوان.....
۲۳	انواع عواطف در دوره نوجوانی.....
۲۵	مقدمه ای بر کنترل عواطف.....
۲۸	عوامل عاطفی و همبستگی اجتماعی.....
۳۲	پرورش عواطف.....
۳۳	احساسات.....
۳۶	راهبردهای کنترل احساسات ناخوشایند.....
۳۸	کنترل براساس یادگیری عاطفی.....
۳۹	عوامل تعیین کننده جو عاطفی خانواده.....
۴۱	بررسی مفاهیم مربوط به مؤلفه های کنترل عواطف.....
۴۳	ویژگی افراد ماهر در تخلیه خشم:.....
۴۸	دیدگاه های نظری خشم.....
۵۱	افسردگی.....

۵۵	انواع اختلال افسردگی
۶۰	دیدگاه‌های افسردگی
۷۴	اضطراب
۷۸	نشانه‌های اضطراب کدامند؟
۷۹	انواع اضطراب
۷۹	عاطفه مثبت
۸۲	اهمیت مطالعه عواطف مثبت
۸۳	نقش عاطفه در تفکر و شناخت
۸۵	تعاریف سلامت روان
۸۸	تاریخچه بهداشت روانی
۸۹	تعاریفی چند از بهداشت روانی
۹۱	اصول سلامت روان
۹۴	انجمن ملی بهداشت روانی
۹۷	تاریخچه بهداشت روانی در ایران
۱۰۰	دستاوردها
۱۰۳	ضرورت سلامت روانی
۱۰۷	مشخصه‌های سلامت روانی و شخصیت سالم
۱۱۱	مفهوم سلامت روان شناختی یا سلامت روان

- ۱۱۳.....مفهوم سلامت روان در نظریه های روانکاوی
- ۱۲۴.....افراد سالم از نظر روانی
- ۱۲۶.....مفهوم سلامت روان در نظریه های شناختی
- ۱۳۰.....تعریف پیشرفت تحصیلی
- ۱۳۱.....عوامل مؤثر در پیشرفت تحصیلی
- ۱۳۵.....نظریه های عملکرد تحصیلی
- ۱۳۸.....عوامل افت تحصیلی
- ۱۳۹.....انواع شکست های تحصیلی
- ۱۴۹.....مفاهیم مربوط به تکرار پایه
- ۱۶۰.....تحقیقات انجام شده
- ۱۸۴.....منابع و مآخذ



عملکرد تحصیلی (افت یا پیشرفت تحصیلی) تحت تأثیر ابعاد متعدد زیستی، روانی و اجتماعی قرار دارد. این عوامل در چهار گروه، شامل: عوامل مربوط به دانش آموز، خانواده، مدرسه و عوامل مربوط به اجتماع و محیط خارج از مدرسه دسته بندی می شوند. لذا در مجموع عملکرد تحصیلی دانش آموزان متأثر از شرایط دانش آموز و محیط بیرونی او می باشد. در پی فزونی یافتن مطالعات در مورد ویژگی های یادگیرندگان خود تنظیم تعداد قابل ملاحظه ای از این مطالعات بر این نکته تأکید دارند که یادگیری خود تنظیم با کیفیت یادگیری، عملکرد و نتایج تحصیلی مثبت ارتباط زیادی دارد (بوکارتس، ۱۹۹۶).

بسیاری از مرییان تعلیم و تربیت، روان‌شناسان، جامعه‌شناسان و ... منشاء بسیاری از مشکلات رفتاری و اجتماعی دانش آموزان را ناشی از مسائل موجود در خانه می‌دانند. روابط نادرست عاطفی پدر و مادر، ناسازگاری میان اعضای خانواده، افراط و تفریط در حمایت و مراقبت، عدم توجه و نظارت بر دوستان و معاشران فرزندان و... از مسایل مهمی هستند که نقش اساسی در شکست تحصیلی آنان دارد (امیریان، ۱۳۸۰).

زندگی دانش‌آموزی یکی از پرتنش‌ترین و در عین حال مهم‌ترین مراحل زندگی هر فرد است. این دوران با چالش‌ها و فشارهای متعددی همراه است که می‌تواند تأثیرات عمیقی بر

سلامت روان و عملکرد تحصیلی داشته باشد. از نگرانی‌ها و اضطراب‌های ناشی از امتحانات گرفته تا استرس‌های اجتماعی و فشارهایی که برای رسیدن به انتظارات دیگران وجود دارد، همگی می‌توانند احساسات و ذهن دانش‌آموزان را تحت تأثیر قرار دهند. در این میان، یکی از مهارت‌های کلیدی که می‌تواند نه تنها به بهبود عملکرد تحصیلی کمک کند، بلکه موجب سلامت روان و رشد شخصی در این دوران حساس شود، مدیریت احساسات است.

کتاب «آرامش و اعتماد به نفس: چگونه با کنترل احساسات در برابر چالش‌های تحصیلی پیروز شویم»، به‌طور جامع به اهمیت شناخت و کنترل احساسات پرداخته و راهکارهایی عملی و اثربخش برای مدیریت اضطراب، استرس، و دیگر هیجانات منفی ارائه می‌دهد. این کتاب به دانش‌آموزان، والدین، و معلمان این امکان را می‌دهد که با تجهیز خود به ابزارهای لازم، در برابر چالش‌های تحصیلی که همیشه با آن مواجه خواهند بود، مقاوم‌تر و موفق‌تر عمل کنند.

در دنیای امروز که فشارهای تحصیلی، اجتماعی و حتی رقابت‌های سخت تحصیلی به‌طور فزاینده‌ای بر دوش دانش‌آموزان قرار می‌گیرد، یکی از ضروری‌ترین مهارت‌ها، توانایی ایجاد و حفظ آرامش درونی است. موفقیت در تحصیل، نه تنها به میزان دانش فرد بستگی دارد، بلکه به توانایی او در مدیریت استرس، ترس از شکست، اضطراب امتحانات، و نگرانی‌های اجتماعی نیز مرتبط است. این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه در برابر این احساسات

مقاومت کنید و به جای تسلیم شدن در برابر آن‌ها، از آن‌ها به عنوان ابزارهایی برای تقویت اعتماد به نفس و رسیدن به اهداف تحصیلی خود استفاده کنید.

در بخش‌های مختلف این کتاب، به بررسی ویژگی‌های شخصیتی که می‌توانند بر کنترل احساسات تأثیر بگذارند، پرداخته شده است. همچنین، تکنیک‌های روانشناختی، مانند مدیتیشن، تنفس عمیق، آگاهی از خود و تمرکز ذهنی، به طور کامل شرح داده می‌شود تا خوانندگان بتوانند از آن‌ها در موقعیت‌های مختلف، به ویژه در زمان‌های پرتنش همچون امتحانات و ارائه‌ها، بهره‌برداری کنند. به علاوه، با معرفی استراتژی‌های مدیریت استرس و افزایش تاب‌آوری روانی، این کتاب نشان می‌دهد که چگونه می‌توان در برابر فشارهای تحصیلی ایستادگی کرد و نه تنها عملکرد بهتری در امتحانات داشت، بلکه در زندگی نیز رشد و پیشرفت کرد.

یکی از جنبه‌های دیگر این کتاب، تأثیر محیط‌های آموزشی و خانواده بر سلامت روان دانش‌آموزان است. والدین و معلمان نقش حیاتی در ایجاد فضایی مثبت و حمایتی دارند که در آن دانش‌آموزان احساس امنیت و اعتماد به نفس کنند. این کتاب همچنین به بررسی اهمیت تعاملات اجتماعی و نحوه ایجاد روابط مؤثر در مدرسه و خانه پرداخته و راهکارهایی برای کاهش فشارهای اجتماعی و اضطراب‌های مربوط به تعاملات اجتماعی ارائه می‌دهد.

در نهایت، این کتاب نه تنها به دنبال کمک به دانش‌آموزان در مدیریت اضطراب و استرس است، بلکه به آنها می‌آموزد که چگونه از این چالش‌ها به عنوان فرصتی برای رشد فردی و موفقیت استفاده کنند. با ارائه تکنیک‌های اثبات‌شده و استراتژی‌های کاربردی، امیدواریم که هر دانش‌آموز بتواند با آرامش درونی و اعتماد به نفس بالا، در دنیای پیچیده تحصیل به پیش برود و به اهداف خود دست یابد.

همچنین، این کتاب به والدین و معلمان نیز کمک می‌کند تا به درک بهتری از نیازهای عاطفی و روانی دانش‌آموزان خود دست یابند و بتوانند محیطی حمایتی‌تر و مثبت‌تر برای رشد آنها فراهم کنند. در نهایت، هدف این کتاب ایجاد نسل آینده‌ای است که قادر به مدیریت چالش‌ها، کنترل احساسات و دستیابی به موفقیت‌های بزرگ در تمامی جنبه‌های زندگی باشد. به امید آنکه این کتاب، در کنار شما، سفری را آغاز کند که در آن آرامش درونی، مدیریت احساسات و اعتماد به نفس هم‌زمان با موفقیت تحصیلی و رشد شخصی به دست آید.

مدرسه

مدرسه محیطی اجتماعی است که برای اجرای امور آموزشی و پرورشی جامعه به وجود آمده است. برای ادامه حیات اجتماعی، انتقال میراث فرهنگی یک جامعه و گسترش و پیشرفت آن تا حدود زیادی از طریق مدرسه صورت می‌گیرد. به تعبیر جان دیوئی محیط مدرسه نه برای آمادگی زندگی اجتماعی، بلکه خود یک زندگی اجتماعی است و آنچنان باید با واقعیات جامعه نیازها و نقش‌های اجتماعی در هم آیند که مرز بین مدرسه و جامعه فرو ریزد (زارع شاه آبادی، ۱۳۸۹).

یکی از مشغله‌های اصلی بشریت در تمام دوران، توانا ساختن نسل آینده در اداره امور خویش و سپردن میراث فرهنگی بوده است. قسمت اعظم این وظیفه، در ابتدا توسط خانواده انجام می‌شد. همزمان با گسترش جوامع و تقسیم کار اجتماعی و اقتصادی وظیفه تعلیم و تربیت به نهاد آموزش و پرورش محول گردید. این نهاد به طور رسمی عهده دار این امر گشت تا بر اساس اصول و اهداف مورد قبول جامعه، توانایی‌ها و استعدادهای کودکان و نوجوانان را شناسایی نماید و به منظور اجتماعی شدن و به عهده گرفتن مسئولیت‌های آتی تعالیم لازم را به آنان بیاموزد. کودکان و نوجوانان در دوران تحصیل، نگرش مثبت یا منفی نسبت به خود و محیط پیرامون بدست می‌آورند این مسأله به مقدار زیاد به تجارب موفق یا ناموفق دانش آموزان در دوران تحصیل بستگی دارد. آنها در مدرسه در مسیر رشد و بالندگی قرار می

گیرند. در حقیقت در طول بهترین سال های عمر خود با عوامل مختلف مؤثر بر تحول شناختی، عاطفی و اجتماعی به کنش متقابل می پردازند. آنها با پیشرفت در تحصیلات و افزایش میزان یادگیری علاوه بر رشد علمی به سلامت روانی نیز دست پیدا می کنند. بر عکس در صورت عدم موفقیت تحصیلی و فشارهای روانی ناشی از آن، بهداشت روانی شان برهم خورده و بدین گونه خسارت هایی متوجه آنها و جامعه می شود (ابراهیم پور، ۱۳۹۰).

یکی از متغیرهایی که دانش آموزان با آن درگیرند، کنترل عواطف است. عواطف بخش مهم و اساسی زندگی انسان را تشکیل می دهند به گونه ای که تصویر زندگی بدون آن پنداری دشوار است. ویژگی ها و تغییرات عواطف، چگونگی ارتباط گیری عاطفی و درک و تفسیر عواطف دیگران نقشی مهم در رشد و سازمان شخصیت، تحول اخلاقی و روابط اجتماعی، شکل گیری هویت و مفهوم خود دارد (لطف آبادی، ۱۳۷۹).

همه انسان ها هیجان ها و عواطف را در زندگی خود تجربه می کنند و این کاملاً طبیعی است که در رویارویی با موقعیت گوناگون هیجان ها و عواطفی متفاوت از خود نشان دهند؛ اما هیجان ها و عواطف منفی شدید غیرعادی است و نه تنها سازنده نیست، بلکه آثار مخرب و زیان باری نیز دارد (قدیری، ۱۳۸۴). افراط و تفریط هیجان ها افراد را منجر به ناسازگاری، پرخاشگری، خشم، نفرت و اضطراب می کند که به صورت کنترل نشده،

بهداشت روانی و عاطفی افراد را به گونه‌ی جدی تهدید می‌کند (لاین لی و جوزف،^۱ ۲۰۰۹). بهتر است به جای آن که از بروز هیجان‌ها، جلوگیری کنیم، آثار واکنشی آن‌ها را کاهش داده تا فرصت کافی برای تصمیم‌های بهتر، آینده‌نگری و خلاقیت داشته باشیم (شریفی درآمدی و آقاییار، ۱۳۸۶). منظور از مهارت کنترل عواطف این است که فرد بیاموزد که چگونه عواطف خود را در موقعیت‌های گوناگون تشخیص دهد، و آن را ابراز و کنترل نمایند (گروس،^۲ ۱۹۹۸). مهارت کنترل عواطف بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد، تعاملات بین فردی، بهداشت روانی، و سلامت فیزیکی و جسمی تأثیر دارد (دان هام،^۳ ۲۰۰۸). در واقع مدیریت و کنترل عواطف موجب می‌شود افراد، واقع بین، نیک اندیش و درست‌کردار شوند و فردی مفید و کارآمد در پیشرفت جامعه به شمار آیند (شعاری نژاد، ۱۳۸۶).

مفهوم سلامتی روانی در واقع جنبه‌ای از مفهوم کلی سلامتی است. سازمان بهداشت جهانی^۴ سلامتی را چنین تعریف می‌کند: «حالت سلامتی کامل فیزیکی، روانی و اجتماعی است نه فقط فقدان بیماری یا ناتوانی» (نجات، ۱۳۷۸: ۱۶۰). رفتار هر فرد تابع وضعیت جسمانی و روانی او است. مسائل جسمی بر روان انسان و مسائل روانی بر جسم او تأثیر می‌گذارد. مثلاً

¹Linley & Joseph

²Gross

³Dunham

⁴WHO

زمانی که انسان از درد جسمانی رنج می‌برد نمی‌تواند بشّاش و با نشاط باشد و همچنین زمانی که دچار خستگی روانی است نمی‌تواند اعمال جسمانی را به‌خوبی انجام دهد. امروزه ثابت شده است که بسیاری از بیماری‌های جسمانی ماهیت روانی دارند، از این دسته‌اند بیماری‌هایی مثل زخم معده، زخم روده، آسم، میگرن و... متخصصان و مربیان نباید تنها یک بعد وجودی دانش‌آموزان را مورد توجه قرار دهند بلکه توجه به جنبه‌های جسمانی، عاطفی، عقلانی و روانی توأمأ ضروری است (کشاوری، ۱۳۸۹). الگوی راجرز از شخصیت سالم و سلامت روان، انسانی است بسیار کارآمد و با کنش و کارکرد کامل که از تمام توانایی‌ها و استعدادهایش بهره می‌گیرد و دارای ویژگی‌هایی همچون آمادگی برای کسب تجربه، احساس آزادی و خلاقیت و آفرینندگی است. به عقیده آدلر (۱۹۷۳) سلامت روان یعنی داشتن اهداف مشخص، روابط خانوادگی و اجتماعی مطلوب، کمک به هموعان و کنترل عواطف و احساسات خود (وردی، ۱۳۸۰).

هدف اصلی سلامت روانی کمک به همه افراد در رسیدن به زندگی کامل‌تر، شادتر، هماهنگ‌تر، شناخت وسیع و پیشگیری از بروز اختلالات خلقی، عاطفی و رفتاری است. مقابله با بیماری‌های روانی برای ایجاد جامعه سالم از وظایف اصلی دولت‌ها و افراد جامعه است و هر اجتماع که خواستار بهزیستی و شادکامی افراد خود است، باید مردم سازگار و هماهنگ پرورش دهد (امینی، ۱۳۸۶). بنابراین بهداشت روانی بر این اصول استوار است