

مشاوره

چگونه می‌توان پدر و مادری نمونه بود؟

ترجمه: علی پیرا

■ وقتی تصمیم می‌گیرید کسه صاحب فرزند شوید، در واقع مسوولیت سنگین و بلندمدت تربیت او را پذیرفته‌اید. تربیت به معنی تعلیم دادن و پروراندن است. وقتی فرزندان خود را تربیت می‌کنید، به آنها می‌آموزید چگونه رفتار کنند. یعنی شما با قانون گذاری و اعمال انضباط به آنها کمک می‌کنید تا تکلیف خود را بدانند. این مساله احساس امنیت و آرامش خاطر انسان را افزایش می‌دهد و از آنجایی که کودکان دوست دارند احساس کنند والدین‌شان از آنان راضی هستند با ارایه توجه و محبت مناسب از سوی خانواده گام مهمی در ارتقای بهداشت روان کودک و اطرافیان برداشته می‌شود.

کودک بدون مشکل وجود ندارد ولی مشکلات کودکان قابل درمان است. نکته مهم نحوه برقراری اصول تربیتی است، چنانچه اصول تربیت اشتباه باشد یا با خشونت و بی‌تفاوتی ارایه شود، کودک آن را نمی‌پذیرد. یک خانواده خوب باید بتواند تربیت و انضباط را به نحوه شایسته‌ای برقرار کند. در تربیت فرزندان مانند هر کار دیگر با مشکلاتی روبه‌رو خواهیم شد. اگر والدین از روش‌های صحیح تربیتی آگاه باشند، با تمرین و به مرور زمان تجربه و مهارت آنان افزایش خواهد یافت و در تربیت فرزندشان موفق‌تر خواهند بود.

قطعا موارد زیادی وجود دارد که دوست دارید به فرزندان خود بیاموزید ولی هیچ رفتاری با یکبار آموختن به دست نمی‌آید و آنان نیز همیشه برای فرا گرفتن آماجگی ندارند. آموزش نیاز به وقت، حوصله و موقعیت‌شناسی دارد. اگر والدین در این کار پشتکار نداشته باشند، خسته و بی‌حوصله شوند یا از کوره در روند، احترام خود را نزد فرزندان از دست خواهند داد. در این صورت فرزندان به خواسته‌های آنهاپی‌توجه خواهند شد و خود را موظف به انجام آنها نخواهند دانست. تربیت مسوولیتی یک روزه نیست، آرامش، پایداری و مقاومت می‌خواهد و تا زمانی که یک اصل تربیتی حاصل شود، فرزند شما بارها اشتباه خواهد کرد. بنابراین در کوتاهمدت نمی‌توان انتظار پیشرفت زیادی داشت.

مشکلات کودکان معمولا یک‌شبه حل نمی‌شود و تغییرات در کودکان و بالغان تدریجی، آرام و مرحله به مرحله صورت می‌گیرد. برخی والدین وقتی در تغییر عادات و رفتارهای فرزندشان



به مشکل برمی‌خورند، به سرعت آشفته و ناامید می‌شوند و اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند. حال آنکه باید به پیشرفت‌های کوچک و تدریجی فرزندشان توجه کنند زیرا کلید پیشرفت‌های بزرگ، تشویق پیشرفت‌های کوچک است.

فرزند شما ممکن است مشکلات متعددی داشته باشد ولی اگر شما بخواهید همه موارد را باهم اصلاح کنید، هرگز موفق نخواهید شد. برای موفقیت باید تنها یک مشکل را در نظر بگیرید و پس از حل آن به نوبت به مشکل دیگری بپردازید. هدف‌تان را با کلمات ساده‌ای که برای کودک قابل فهم باشد برایش توضیح دهید و به او بگویید در این مورد خاص دقیقا چه انتظاری از او دارید، مثلا: می‌خواهم قبل از آمدن سر سفره دست‌هایت را صابون بزنی! سپس به پیشرفت‌های هرچند کوچک کودک در راه اصلاح رفتارش دقت کنید. مثلا قیلا اصلا صابون نمی‌زده و حالا یک‌مرتبه صابون زده است، هرچند توقع ما چهار مرتبه صابون در روز باشد و با واکنش‌های مثبت و تحسین آمیز به او بفهمانید که رفتارش مناسب و مورد پسند است.

اهداف خود را متناسب با سن، شخصیت، توانایی، رشد عقلی و شرایط محیطی فرزندتان تعیین کنید. همه کودکان در یک سن خاص وارد مرحله مشابهی نمی‌شوند و میزان آموزش‌پذیری آنها نیز به یک میزان نیست. با توجه به اینکه همه افراد یک‌جور نیستند و موقعیت‌ها نیز متفاوت است یک راحل قطعی و مستقل برای هر مشکلی وجود ندارند. راحلی که امروز در مورد فرزندتان موثر است، ممکن است فردا تاثیرش را از دست بدهد یا روشی که برای یکی از کودکان‌تان جواب می‌دهد، شاید برای دیگری بی‌فایده باشد. اگر حوصله کنید، می‌توانید حتی روش‌های ابتکاری و موثرتری خلق کنید که بنا به شرایط خاص شما طراحی شده باشد. و در نهایت آنکه موقعیت والدین در تغییر رفتارهای کودک نیازمند هماهنگی بین پدر و مادر است. پیش از هر اقدامی، رفتارهایی را که می‌خواهید اصلاح کنید، دقیقا مشخص کنید و برای رفع آن برنامه‌ای هماهنگ طراحی کنید. شما و همسرتان باید پیش از دست زدن به هر کاری در مورد کودکان اتفاق نظر داشته باشید. وقتی تصمیم خود را گرفتید و روی برنامه اجرایی توافق کردید، هر دو هماهنگ و یکسان عمل کنید.

گفت‌وگو با دکتر رضا رستمی در مورد محرومیت زمان‌مند

تنبيه معجزه آسا

فرزانه متین

محرومیت زمان‌مند، یکی از اصطلاح‌هایی است که در میان روانشناسان کودک رایج شده. متخصصان، محرومیت زمان‌مند را روش تربیتی می‌دانند که عبارت‌است از یک وقفه مختصر در فعالیت‌های کودک خاطی، به بیان دیگر گذاشتن کودک در یک مکان کسل‌کننده و ملال آور بلافاصله پس از اینکه رفتار بدی از خود نشان می‌دهد. مدت زمان قرار گرفتن کودک در این محرومیت یک دقیقه به ازای هر سال سنش محسوب می‌شود. در زمینه محرومیت زمان‌مند و استفاده بجا والدین از این محرومیت با دکتر رضا رستمی، عضو هیات علمی دانشگاه تهران و روانپزشک گفت‌وگویی انجام داده‌ایم که در زیر می‌خوانید:

■ ■ ■

■ می‌توانید محرومیت زمان‌مند را تشریح کنید؟
محرومیت زمان‌مند به معنای محروم کردن کودک از پاداش‌ها، تقویت‌ها، توجه و فعالیت‌های جالب برای کودک است به دلیل رفتار ناپسایت و بدی که کودک از خود نشان می‌دهد یا اینکه رفتاری نامقبول از او سر می‌زند. اگر کودک را در یک مکان ساکت و کسل‌کننده قرار دهید، در واقع مانع از آن می‌شوید که کودکان توجه و سایر پاداش‌ها را به دنبال رفتار نامطلوبش دریافت کنند.

■ آیا استفاده از این روش برای کودک مزایایی را در بر دارد؟

بله، محرومیت زمان‌مند بسیاری از انواع رفتارهای بد را سریع‌اتضعیف می‌کند، همچنین باعث متوقف شدن دایمی برخی از سوءرفتارها در کودک شده و رفتارهای بهبودیافته جایگزین آن می‌شود. همچنین طبق آمارها نشان داده شده

که والدین با طرح روش محرومیت زمان‌مند، احساس خشم و ناراحتی کمتری را تجربه می‌کنند و با این کار والدین یک الگوی منطقی و غیرپر خاشگر برای کودکانشان به حساب می‌آیند. در واقع باید گفت این نوع روش تربیتی دو هدف را دنبال می‌کند که هدف فوری آن توقف سریع رفتار مشکل‌ساز و هدف بلندمدت آن نیز این است که کودک به یک خودانضباطی می‌رسد.

■ کودک وقتی با این نوع محرومیت روبه‌رو می‌شود چه عکس‌العملی را نشان می‌دهد؟

بسیاری از کودکان ترجیح می‌دهند سرزنش شوند تا

اینکه هر چند برای مدت کوتاهی با محرومیت زمان‌مند مواجه شوند. کودکان این‌نوع محرومیت را دوست ندارند زیرا سبب می‌شود آنها تعدادی از فقدان‌های فوری را به صورت مختصر و خفیف تجربه کنند. کودک وقتی در محرومیت زمان‌مند قرار می‌گیرد، توجه خانواده را از دست می‌دهد و از آنجایی‌که روش محرومیت زمان‌مند فوری و قاطع است کودکان از امکان کمتری برای اجتناب‌کردن از آن برخوردارند.

■ آیا کودکان در این برهه از محرومیت از خود مقاومت نشان می‌دهند؟

بله، کودک دوست ندارد که رفتار مشکل‌آفرین خود را متوقف کند اما اگر والدین در این زمینه از خود تداوم نشان دهند، کودک رفتارهای دشوار خود را آسان‌تر کنار می‌گذارد.

■ محرومیت زمان‌مند برای کودک در چه محدوده سنی مناسب است؟

در کل روانشناسان معتقدند این روش را باید در مورد کودکان بین دو تا ۱۲ به‌کار برد.

■ آیا محرومیت زمان‌مند به لحاظ هیجانی به کودک صدمه می‌زند؟

خیر، این کار اگر به درستی مورد استفاده قرار بگیرد شیوه‌ای ایمن و موثر برای متوقف کردن رفتار بد کودک شماسنت. این شیوه به کودک کمک می‌کند تا به دور از مشکلات هیجانی رشد کند. هیچ مدرکی وجود ندارد که نشان دهد محرومیت زمان‌مند در صورتی که به درستی مورد استفاده قرار گیرد به لحاظ هیجانی به



کودک آسیب برساند.

■ چه نوع سوءرفتاری مستحق محرومیت زمان‌منداست؟
محرومیت زمان‌مند در کمک به سوءرفتارهای مداوم کودک که دارای رفتارهای پر خاشگرانه، هیجانی و خصمانه هستند موثر است. من دو دسته سوءرفتار طبقه‌بندی کرده‌ام که در مورد رفتارهایی که مسا از آن الف یاد می‌کنیم، می‌توان محرومیت زمان‌مند را به‌کاربرد که شامل قشقرق، کج خلقی، اذیت کردن سایر کودکان، بددهنی با والدین و بزرگسالان، غضب کردن اسباب بازی‌های کودکان دیگر، پرت کردن اسباب‌بازی، لگد زدن به دیگران، گاز گرفتن، کشیدن مو، پرت کردن اشیاء، بدرفتاری با صدمه زدن به حیوانات اهلی، سبلی زدن، نیشگون گرفتن و جیغ کشیدن، انجام کارهای



خطرناک مانند وارد شدن به خیابان، فحش دادن، هل دادن دیگران، مسخره کردن، آداد آوردن و نافرمانی است و یکسری از سوءرفتارها که ما از آنها به‌عنوان رفتار طبقه ب یاد می‌کنیم که الزامی به استفاده از محرومیت زمان‌مند ندارد مانند: لب ورچیدن، عناق بودن، تحریک‌پذیری، ناتوانی در انجام کارها یا فراموش کردن، قصور در جمع‌آوری اسباب‌بازی، عدم انجام تکالیف، هراسان بودن، وابسته، ترسو و منفعل بودن، گوشه‌گیری، میل به تنها بودن و...، که در این زمینه‌ها والدین باید از بی‌توجهی فعال استفاده کنند.

■ منظور از بی‌توجهی فعال چیست؟

بر گرفتن تمام توجه خود از کودکی که رفتارهای طبقه ب را از خود نشان می‌دهد بی‌توجهی فعال، حصول اطمینان از عدم پاداش دادن ناخواسته به رفتار بد کودک از طریق بی‌توجهی است. به‌عنوان مثال در صورت مشاهده رفتارهای طبقه ب اگر کودک در محل ایمنی حضور دارد از اتاق بیرون روید و تا زمانی که ساکت نشده به اتاق بر نگردید. می‌توانید به او پشت کرده و وانمود کنید که توجه‌تان به چیز دیگری جلب‌شده و هنگامی که رفتار بد کودک‌تان متوقف شد توجه خود را با او معطوف کنید.

■ می‌توانید چند نمونه از بی‌توجهی فعالی که والدین آن را به‌کار می‌زنند، ذکر کنید؟

از- جر و بحث، سرزنش و صحبت کردن با کودک بپرهیزید.
از- تماس چشمی با کودکان خودداری کنید.
به‌طور مختصر تمام توجه خود را از کودکان بر گیرید.
وانمود کنید که توجه‌تان به یک فعالیت دیگر جلب شده است و هنگامی که کودکان از رفتار بد خود دست برداشت تمام توجه خود را به او معطوف کنید.

چگونه با مرگ عزیزان مان کنار بیاایم؟

شده است، یاد او را زنده نگه می‌دارد. او با این کار احساس می‌کند مادرش همیشه همراه او است.

احساسات‌تان را بیرون بریزید: لکسی ۱۷ساله برای پدربزرگ خود نامه‌ای نوشت و در روز یکشنبه‌ای آن را روی قبر او گذاشت، او با نوشتن تمام حرف‌های نگفته‌اش در این نامه تا حد زیادی آرام شد.

دست به کار شوید : جولیا ۲۱ساله پس از اینکه دخترخاله و یکی از دوستان خود را به‌ر اثر خودکشی از دست داد، تصمیم گرفت که به یاد آنها و برای مبارزه با خودکشی یک مراسم خیریه تدارک ببیند. این ایده که از این درد و رنج یک عمل مثبت برآمده است، به او آرامش می‌داد.

به دوست اغداغر خود چه بگوییم؟ در زمان بروز اتفاقات بد تسلی دادن یک دوست کار بسیار سختی است اما بهتر است موضوع را پیچیده نکنید. به او بگویید: «می‌دانم که نمی‌توانم احساسات را به خوبی در کم‌کم، اما برای آن دست دادن او بسیار متأسفم و تنها آرزویی که می‌توانم بکنم این است که همه چیز دوباره رو به راه شود.»

چگونه با دیگران متفاوت باشیم

خلاقیت را می‌شود ساخت



۲- در دوران بچگی در محیطی با غنای فرهنگی، پرورش یافته‌اند.
۳- در کار آندیشیدن تا جایی که ممکن است، از قالب و چارچوب می‌گریزند
۴- اضطراب و دلواپسی‌شان در کمترین حد است.
۵- استقلال نظر و پویایی بالایی دارند.
۶- موضع‌گیری آنها ناظر بر بازدهی بسیار بالایی برخوردارند.
۷- میزان درگیری‌ها و تعارضات درونی‌شان در سطح متعادل قرار دارد.

به نظرم می‌آید که ویژگی‌های یاد شده، این حکم را که هر کسی سبھی از قوه خلاقیت دارد، نقض می‌کند. ولی در واقع چنین نیست، چون ویژگی‌های یادشده فقط انسان‌هایی را وصف می‌کنند که از قوه خلاقیت بسیار بالایی برخوردارند. تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که انسان‌های بسیار خلاق، با کسانی که دارای قوه خلاقیت متوسط یا کم هستند، تفاوت دارند. «کروپ‌لی» می‌گوید: «انسان خلاق در فعالیت‌های فکری خود نرمش و انعطاف‌پذیری خاصی دارد او خود را پایبند حفظ و نگهداری وضع موجود که مطابق با نظر وی نیز هست، نمی‌کند و پیوسته آماده و مستعد آن است تا نظراتش تجدیدنظر کند و

بدیع و نو است، زمینه مساعدی برای رشد اندیشه‌های خلاق فراهم می‌کند.

۲- روش فردی دیگر «فهرست کردن ویژگی‌ها» نام دارد. در این شیوه، تصمیم‌گیرنده ابتدا ویژگی‌های اصلی مربوط به راحل‌های مرسوم را می‌یابد و سپس هر یک از ویژگی‌های اصلی را جداجا بررسی می‌کند و آنگاه تا جایی که ممکن است نسبت به تغییر هر کدام از آنها، همت می‌گذارد و راستای همین تغییر هر طرخی را ولو آنکه خنده‌دار نیز باشد، بدون چشم‌پوشی فهرست می‌کند و وقتی که فهرست جامعی تهیه و اشکالات را مشخص کرد گزینه‌های موثر و سودمند را انتخاب و بقیه را حذف می‌کند.

۳- خلاقیت را همچنین می‌توان با جایگزین کردن تفکر عمودی با تفکر اقلی یا زیگسزاک از قوه به فعل درآورد. تفکر عمودی، به شدت عقلانی و منطقی است و دارای فرآیند زنجیره‌ای است که هر حلقه آن در یک توالی ناگسستنی در پی حلقه پیش از خود می‌آید. هر حلقه از زنجیره این تفکر، لزوما باید معتبر و درست باشد. افزون بر آن، تفکر عمودی، فقط چیزی را گزینش و بررسی می‌کند که زیربط با موضوع باشد. به عکس آن، تفکر اقلی در گستره سطح حرکت می‌کند و رو به سوی گوشه‌ها و جوانب دارد و چنین نیست که راحلی فکری درست و بسیار قالبی و کلیشه‌ای عمل می‌کند. چنانکه اشاره شد لازم است سازمان‌ها بستری فراهم کنند تا کارکنان، درجانی از خلاقیت را که به‌طور بالقوه از آن برخوردارند، به فعلیت درآورند.

روش‌های فردی برای برانگیختن خلاقیت:

۱- خلاقیت را می‌توان با آموختن رماهی «خلاق شدن» و پرهیز از کاربردهیافته‌هایی که در حل مشکلات معمول است، زیاد کرد. این روش که به نام «آموزش مستقیم» معروف است بر پایه این فرض قرار دارد که چون افراد گرایش به آن دارند که در حل مشکلات از راحل‌های رایج استفاده کنند، این امر آنها را به کارگیری توانمندی‌ها و ظرفیت‌های واقعی‌شان بازمی‌دارد. بنابراین روش «آموزش مستقیم» که در جست‌وجوی راحل‌های

نگاه

وقتی ترس بر زندگی حاکم می‌شود

■ ترس، احساسی است که هر انسانی از ا می‌شناسد.

انسان‌ها از آن به‌عنوان احساسی ناخوشایند یاد و از آن دوری می‌کنند، چراکه این احساس بنابر طبیعت خود زمانی ظاهر می‌شود که خطری درونی یا بیرونی فرد را تهدید می‌کند. این احساس به شکل علایم مختلف جسمی و روانی ظاهر می‌شود، مانند تپش قلب، تنگی نفس، احساس گرگرفتگی، سرخ شدن صورت، ترشح زیاد عرق و غیره. در حالت ترس فعالیت طبیعی مغز در رابطه با محیط (مانند دیدن، شنیدن، بویدن، لمس کردن، چشیدن، حس تعادل در ایستادن و راه رفتن و غیره) به‌شدت تحت‌تاثیر قرار می‌گیرد و سهم بیشتر فعالیت مغز و بدن متوجه روبه‌رو شدن با موضوع خطر و حفظ امنیت می‌شود. به این معنا ترس در چارچوب روبه‌رو شدن با خطر نقشی بسیار حیاتی بازی می‌کند و در حقیقت ترس به حکم زنگ خطری است که انسان را متوجه موضوع خطر‌داری می‌کند تا به دنبال آن، انسان عملی را صورت دهد که به رفع خطر بینجامد. به همین دلیل بعد از دور شدن از موضوع خطر را این احساس نیز توسط سیستم‌های جسمی و روانی به‌طور طبیعی خنثی می‌شود و کارکرد اندام‌ها و حواس به شکل طبیعی خود بازمی‌گردد. بنابراین ترس یک احساس حیاتی، لازم و حفظ‌کننده زندگی است. در جریان تکامل انسان، احساس ترس برای حفظ بقای انسان به وجود آمده تا انسان را در روبه‌رویی با خطر آماده دفاع، حمله یا فرار کند. امروز نیز ترس همین وظیفه را برعهده دارد اگرچه موضوع خطر مانند گذشته دیگر، حیوانات وحشی نیست.

اما زمانی احساس ترس حالات بیمارگونه پیدا می‌کند و تبدیل به اختلال اضطراب هراسی می‌شود که سیستم‌های طبیعی و روانی فرد برای برطرف کردن ترس یا کارایی خود را از دست داده باشد یا از شدت کارایی آنها کاسته شده‌باشد. در این حال، حتی زمانی هم که چیز تهدیدکننده‌ای وجود ندارد، حالات و علایم ترس به نحو ادامه‌داری به وجود خود ادامه می‌دهد و هر بار بر شدت آنها نیز افزوده می‌شود. به این معنا یکی از اصلی‌ترین شاخص‌های عدم کارایی «سیستم روبه‌رو شدن با ترس» به این شکل است که در این حالت ترس و اضطراب بدون وجود دلیل تهدید کننده، در مواقع و محیط‌های مختلف، به حد زیاد و روزافزون و در بیشتر اوقات روز فرد را در کنترل می‌گیرند، به نحوی که فرد با همواره یک نوع دلهره، اضطراب و تشویش را حس می‌کند یا به‌دلیل احساس ترس از دست رفتن به کارهایی یا از روبه‌رو شدن با چیزهایی یا از رفتن به مکان‌هایی به‌شدت پرهیز می‌کند. در حالی که خود نیز دلیل قانع‌کننده‌ای برای این احساس پیدانمی‌کند. فرد مبتلا به اختلال هراس، علایم اضطراب هراسی را معمولاً در سه سطح حسی، فیزیولوژی و رفتاری لمس می‌کند. یعنی اکثر اوقات افراد مبتلا به علت علایم حسی فیزیولوژی و تا حدودی رفتاری به متخصصان مراجعه می‌کنند ولی علایم افکاری غالباً از طرف آنها دیده یا مطرح نمی‌شود. علایم جسمانی که اکثر افراد مبتلا: آنها رنج می‌برند عبارتند از: حالت سرگیجه، فشار در ناحیه سینه و پرش قلب، افت فشارخون، معده‌درد، عدم تمرکز، دلشوره، دیدن پردهای جلوی چشم و از این دست. به همین دلیل اغلب این افراد احتمال داشتن بیماری قلبی به تکراری و ترس می‌افتند و از پزشک می‌خواهند که آنها را به‌خاطر احتمال بیماری قلبی مورد معالعه قرار دهد.

اختلالات اضطرابی را به سه گروه «عمومی و فراگیر»، «حمله‌های هراسی» و «فوبیا» تقسیم می‌کنند. **اختلال اضطراب عمومی و فراگیر**
این اختلال معمولاً به صورت تدریجی شکل می‌گیرد و به‌طور معمول بعد از یک تجربه مشخصی که برای فرد بسیار فشار آور بوده، به وجود می‌آید. رفته‌رفته این حالت به شکل احساس هراسی درمی‌آید طولانی‌مدت و ادامه‌دار که در اکثر محیط‌ها، در رابطه با اکثر چیزها و در بیشتر رابطه‌های فرد وجود دارد؛ احساس هراس و نگرانی نسبت به چیزهایی که می‌توانند اتفاق بیفتند و فرد مبتلا به اضطراب فراگیر تنها برای مدت بسیار کوتاهی قادر است که خود را از آن رها کند. در این حالت فرد گزارش می‌دهد که «همیشه این افکار وحشتناک را دارم و هیچ نمی‌توانم این افکار را از خودم دور کنم» و علایم را گزارش می‌کند که شامل اینها هستند:

- ناآرامی و بی‌قراری حرکتی مانند لرزش در اندام، گرفتگی عضلات و پرش دست پا.
- تحرک‌پذیری شدید و غیرقابل کنترل فعالیت‌های بدنی که به شکل احساس تنگی نفس، عرق زیاد، خشکی دهان و سرگیجه ظاهر می‌شود.

- افزایش شدید توجه متمرکز بر خود و هوشیاری زیاد نسبت به خود که به شکل احساس گرگفتگی و کوفتگی، مشکل در به خواب رفتن و مشکل در خوب خوابیدن، تحریک‌پذیری و یکه خوردن‌های زیاد خود را نشان می‌دهند.
از مشخصات دیگر این اختلال این است که فرد همواره بیشتر و بیشتر تحت اختیار هراس‌هایش قرار می‌گیرد و قدرت کنترل خود را روی آنها رفته‌رفته از دست می‌دهد «آندکر احساس فشار می‌کنم که آرام و شیطانی می‌باشد»
عصبانیت و علایم جسمی، غالباً اینها وظایف روزانه و فعالیت‌های لازم زندگی رفته‌رفته کنار گذاشته‌شده و فرد به آینده خود بسیار ناامید می‌شود که اینها تاثیرات خاص خود را بر زندگی فرد با دیگران بر جای گذارده و سبب فشارهای تازامی می‌شوند.