

زیر نظر شورای سیاست‌گذاری کمیته علمی راهبردی پیشگیری از اعتیاد:  
□ پژوهشگاه مطالعات وزارت آموزش و پرورش  
□ دفتر سلامت وزارت آموزش و پرورش  
□ اداره کل فرهنگی و پیشگیری ستاد مبارزه با مواد مخدر

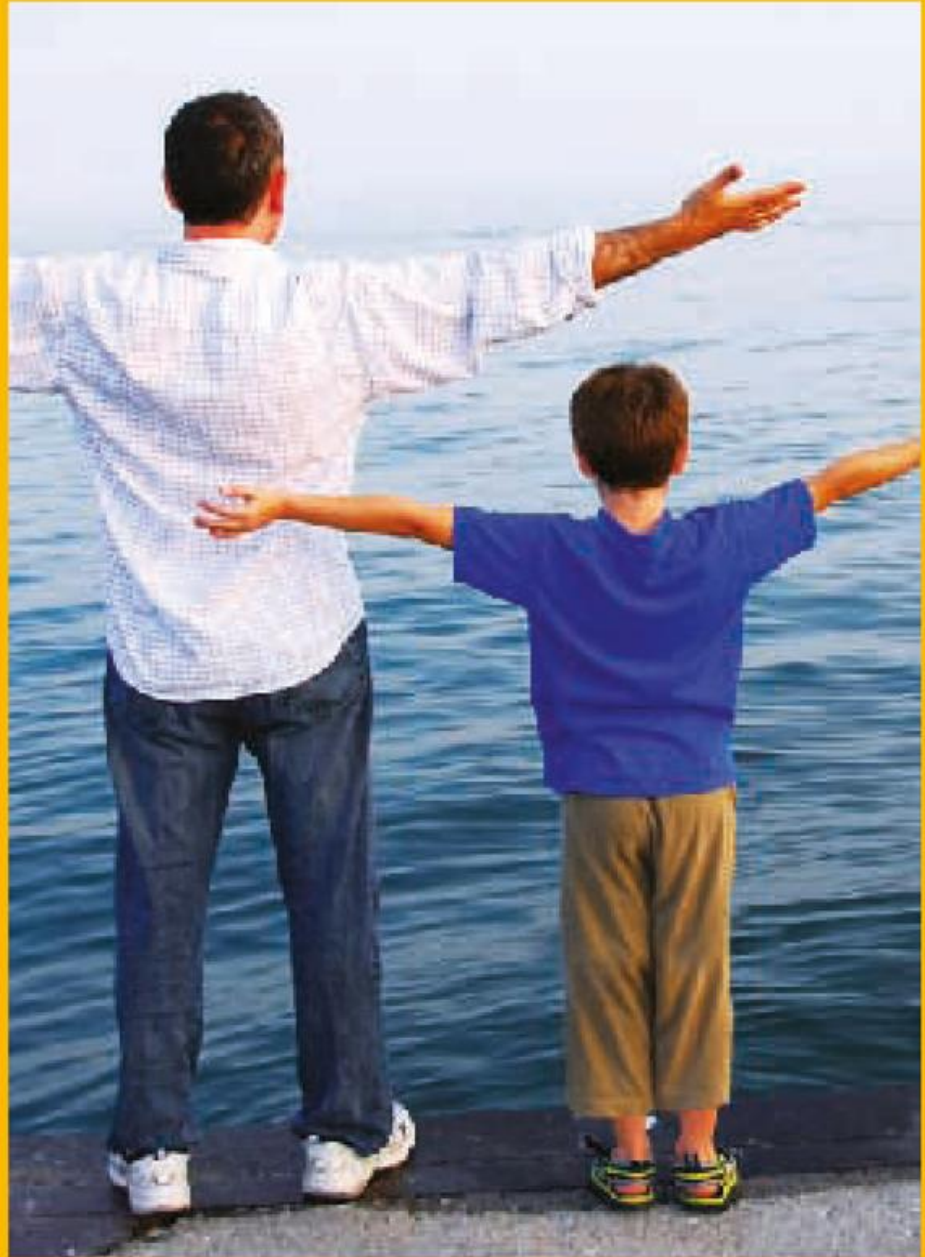
# پیشگیری نوین

شماره اول

ویژه والدین دانش‌آموزان دبیرستانی

والدین گرامی، پس از مطالعه این ویژه‌نامه قادر خواهید بود به سئوالات زیر پاسخ دهید:

- نقش والدین در پیشگیری از تأثیر نامناسب همسالان بر روی فرزندانشان چیست؟
- آفتامین‌ها و انواع آنها کدامند؟
- علائم مصرف آفتامین‌ها کدامند؟
- کنجاکوی دوران نوجوانی چه نقشی در گرایش به اعتیاد دارد؟
- ویژگی‌های روانی و اجتماعی دوره نوجوانی چیست؟
- مهارت حل مسأله چیست و چند مرحله دارد؟
- تفاوت شنیدن با گوش دادن چیست؟
- گوش دادن به فرزندان چه نقشی در پیشگیری از گرایش آنها به اعتیاد دارد؟



## تغییرات دوران نوجوانی

آنچه والدین باید درباره فرزندان نوجوان خود بدانند

به فرزندان‌تان بگویید دوستشان دارید و از این که ممکن است مواد مخدر  
یاروان‌گردان‌ها را مصرف کنند، نگرانید. از فرزندان‌تان بخواهید در حل  
مشکلات به شما کمک کنند. به حرف‌های آنها گوش دهید.



## نقش والدین

## در پیشگیری از تأثیر

## نامناسب گروه همسالان



## بگو با که دوستی ...

در میان تمامی موجودات هستی، انسان تنها موجود اجتماعی است که اجتماعی بودن، او را از سایر مخلوقات متمایز می‌کند. بر این اساس تأثیرپذیری و تأثیرگذاری از خصوصیات روحی و روانی انسان‌ها تلقی می‌گردد. افراد برای دوری از تنهایی، بهره‌گیری از تجارب دیگران، احساس همدردی، ارتقای سلامت روح و روان و در میان گذاشتن غم و شادی، نیازمند برقراری ارتباط با دیگران و انتخاب دوست هستند. بدون شک دوستان تأثیر به‌سزایی در زندگی اجتماعی انسان‌ها دارند به گونه‌ای که دوستان خوب موجب سربلندی، رشد و شکوفایی و دوستان بد و نامناسب سبب سرافکنندگی، سقوط و تنزل فرد خواهند شد. به گونه‌ای که می‌توان از برقراری رابطه با دوستان به شخصیت افراد پی برد. روانشناسان اجتماعی عنوان می‌دارند: «بگو با که دوستی تا بگویم کیستی؟»

شواهد و یافته‌های مطالعات متعدد حکایت از نقش مؤثر دوستان و همسالان در دوره نوجوانی به عنوان مهمترین نقطه اتکای افراد دارد به گونه‌ای که عملکرد گروه همسالان موجب جانسپین شدن برای خانواده و به حاشیه رفتن والدین در زندگی، منبع احترام شخصی، ثبات و استواری در دوره نوجوانی، منبع قدرت و الگویی برای رشد اخلاقی و عقلانی خواهد شد. البته در پاره‌ای از موارد متأسفانه گروه همسالان عملکرد منفی داشته بطوریکه در گرایش نوجوانان و جوانان به مصرف موادمخدر و روان‌گردان‌ها نقش مؤثر دارند. نتایج ارزیابی سریع وضعیت سو، مصرف و وابستگی به مواد در کشور در سال ۱۳۸۶ حکایت از این واقعیت دارد که بیش از ۴۵ درصد معتادان توسط دوستان مدرسه و خارج از مدرسه به سمت مواد کشیده شده‌اند. به عبارتی در این دوران، فشار دوستان و همسالان سبب خواهد شد نوع تربیت خانوادگی فرد تحت‌الشعاع قرار گرفته و نوجوانان برای پذیرفته شدن از طرف دوستان، با ورود به گروه‌های کجرو و منحرف اقدام به کسب هویت و تثبیت آن و همچنین ابراز وجود نمایند.

شناخت کامل از شخصیت آنها تأثیر قابل توجهی در پیشگیری از انحراف احتمالی فرزندان خواهد داشت. برای مثال ترتیب دادن میهمانی، شرکت در ورزش‌های دسته جمعی و دعوت دوستان فرزندان به منزل سبب شناخت بهتر و بیشتر آنها خواهد شد.

۴ غنی‌سازی مناسب اوقات فراغت فرزندان سبب خواهد شد تا آنان از گرایش به افراد نامناسب و پرسه زدن در خیابان‌ها و سایت‌ها اجتناب نمایند.

۵ توجه به تغییرات رفتاری فرزندان اعم از پنهان‌کاری، ستیزه‌جویی، افت تحصیلی و علایم استفاده از سیگار و نظایر آن سبب ممانعت از غرق شدن آنان در رفتارهای پرخطر خواهد شد. در این صورت کنترل رفت و آمد و قطع دوستی با افراد ناسالم مورد تأکید است.

## ۶ ویژگی‌های دوستان ناسالم

- ۱- عدم تقید به مبانی دینی و دوری از انجام واجبات و ترک نمودن محرمات.
- ۲- ارتباطات مستمر با دیگر انسان‌های فاسد و بی‌بند و بار.
- ۳- وجود افکار منفی و وسوسه برای گرایش به رفتارهای پرخطر (مصرف سیگار، موادمخدر و روان‌گردان‌ها، الکل، روابط سوء اخلاقی و ...) با هدف خوشگذرانی.
- ۴- هرزگی و عدم تقید به مبانی اخلاقی.
- ۵- عدم صداقت و دروغ‌گویی.
- ۶- بروز رفتارهای پرخاشگرانه و ستیزه‌جویانه.
- ۷- برقراری ارتباط به ظاهر دوستانه و ایجاد باورهای غلط در فرزندان سالم با هدف گمراه نمودن آنان.

والدین می‌بایست با درک صحیح از قدرت فشار گروه همسالان بر روی فرزندان در دوره نوجوانی ابلاخص برای پیشگیری از مصرف مواد دروازه‌های همچون سیگار، قلیان و نیز موادمخدر و روان‌گردان‌ها نسبت به رفتار صحیح و صادقانه با آنها مبادرت ورزند. بر این اساس توجه والدین به موارد ذیل جایگاه مهمی در عدم تأثیرگذاری منفی گروه همسالان بر فرزندان خواهد داشت: مهارت نه گفتن در مقابل مسایل نامناسب و نیز مقاومت در برابر خواسته‌های نامشروع دوستان را به فرزندان آموزش دهیم.

به یاد داشته باشیم والدینی که اعتراض فرزند را حاضر جوابی، مخالفت آنان را بی‌احترامی و مقاومت‌شان را دعوا در منزل تعبیر نمی‌کنند، موجبات ابراز وجود و آمادگی فرزندشان در برابر فشار دوستان ناسالم را فراهم خواهند نمود.

۲ نسبت به تقویت اعتماد به نفس فرزندان و آموزش مهارت تصمیم‌گیری منطقی اهتمام ورزیم. این امر مهم سبب خواهد شد تا نوجوان به راحتی تابع فشار گروه همسالان نشود.

۳ ارتباط مؤثر والدین با فرزندان سبب شکل‌گیری هویت سالم و تثبیت هویت فرزندان خواهد شد.

۴ آموزش مهارت ارتباطات اجتماعی، آئین دوست‌یابی و شناساندن حد و مرز دوستی سبب خواهد شد فرزندان مان با کسانی که مدل و سبک زندگی آنان مناسب است، ارتباط برقرار نموده و از انحراف احتمالی آنها جلوگیری شود.

۵ اعمال نظارت غیرمستقیم والدین بر دوستان فرزندان با هدف



# آمفتامین‌ها رابطه‌شناسیم

خواب نمود. پزشکان نیز از آثار دارو برای درمان شرایط مختلفی از جمله اعتیاد به ترکیبات تریاک استفاده کردند. پس از مشاهده آثار سوء استفاده از مواد از سال ۱۹۳۹ آمفتامین‌ها در انگلستان جزء مواد سمی طبقه‌بندی شدند.

درخواست برای آمفتامین‌ها در میان مردم در سال‌های دهه ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ به اوج خود رسید، به ویژه در میان افرادی که باید برای زمان‌های طولانی بیدار بمانند، مانند رانندگان کامیون که باید شب هنگام و به مدت طولانی رانندگی کنند و یا دانش‌آموزان و دانشجویانی که در شب پیش از امتحان باید بیشتر بیدار بمانند و مطالعه کنند، همچنین در میان نیروهای مسلح که باید طی شب بیدار مانده و به اموری مانند نگهبانی بپردازند.

آمفتامین در افراد باعث حالتی از سرخوشی و رفع خستگی و بهبود عملکرد در برخی موارد خاص و نیز افزایش تحرک و نیز بی‌اشتهایی قابل توجهی می‌شود. یکی از عوامل منجر به استفاده فزاینده و متعاقباً دوزهای بالاتر و در مراحل انتهایی حالت وسواس‌گونه احساس نیاز به دارو، همین حس سرخوشی ناشی از مصرف دارو است.

آمفتامین‌ها آثار متعددی بر سیستم عصبی دارند که به اختصار به آن می‌پردازیم. این ترکیبات باعث تحریک ترشح کاتکولامین از راه‌های متعددی می‌شوند که مهم‌ترین آنها از طریق تحت تأثیر قرار دادن دوپامین است؛ به این ترتیب که برداشت آن را مختل می‌کند، یا آنزیم‌های مسئول در شکستن دوپامین ترشح شده و یا جمع‌آوری دوپامین ترشح‌شده را از کار می‌اندازد.

مصرف مکرر دوز بالای آمفتامین‌ها به ویژه مت‌آمفتامین در حیوانات آزمایشگاهی باعث افست پایدار دوپامین و در نهایت از بین رفتن کلی آن می‌شود. در این حالت بیمار علایمی مشابه پارکینسون پیدا می‌کند که شامل لرزش فراوان و غیرارادی است. در عین حال اتفاقات رخ داده در ترکیبات مذکور سبب علائم جنون و تحریک‌پذیری می‌شوند.

آمفتامین‌ها از جمله موادی هستند که سو مصرف آن‌ها آثار اعتیادآور مخربی را به همراه خواهد داشت

## آمفتامین‌ها

آمفتامین‌ها از جمله مواد محرک سیستم عصبی‌اند که هم دارای کاربردهای درمانی هستند و هم به صورت غیرمجاز مورد سوءمصرف قرار می‌گیرند. اینگونه مواد، شامل سه نوع ماده متداول است؛ آمفتامین، دکسترامتافتامین و متامفتامین. آمفتامین در پزشکی برای درمان نارسولپسی، نقص کمبود توجه و اختلالات خواب استفاده می‌شود.

این ماده ابتدا در سال ۱۸۸۷ توسط یک شرکت داروسازی کشف شد و از سال ۱۹۳۲ برای رفع احتقان بینی در بیماران مبتلا به سرماخوردگی، آسم و یا تب یونجه به صورت اسپری‌های داخل بینی ارائه شد. از سال ۱۹۳۵ و به دنبال مشاهده آثار تحریک‌کننده سیستم عصبی، شرکت تولیدکننده شروع به پخش دارو برای بیماری فلج





### موارد مرگ ناشی از مصرف آمفتامین به چند اتفاق مربوط می‌شوند که در ادامه به آن می‌پردازیم:

- ۱) خونریزی مغزی در نتیجه افزایش فشار خون
- ۲) فیبریلاسیون بطنی که منجر به از کار افتادن سیستم قلبی عروقی بیمار می‌شود (اکثر این بیماران زیر ۳۰ سال دارند و سابقه بیماری قلبی عروقی ندارند)
- ۳) افزایش درجه حرارت بدن به بیش از ۴۰ درجه
- ۴) سرکوب مراکز تنفسی و در نتیجه ایست تنفسی فرد

البته باید توجه داشت که این گروه عوارض بیشتر در کسانی که به قول خود قصد تجربه این مواد را داشته و یا به صورت گهگاه و تفریحی آن را استفاده کرده‌اند رخ می‌دهد تا در افرادی که مصرف‌کننده مزمن و با دوز بالا هستند. این مورد به ویژه در مورد افزایش بدخیم درجه حرارت بدن و تشنج متعاقب آن صحت دارد. در گروه دوم عوارض عصبی طولانی مدت یاد شده بیشتر مشاهده می‌شوند.

### اشکال رایج آمفتامین



آمفتامین می‌تواند به صورت خوراکی، تزریقی، استنشاقی و تدخین مصرف شود. آمفتامین‌ها معمولاً حاوی کافئین و آدرین هستند. به راحتی قابل دسترس هستند زیرا در غالب قرص‌های لاغری مصرف می‌شوند.

### آثار آمفتامین



- افزایش گوش به زنگی، صحبت زیاد
- احساس اعتماد به نفس و قدرتمندی
- افزایش فشار خون، ضربان قلب و تعداد تنفس
- بی‌اشتهایی
- بی‌قراری، پرخاشگری
- کاهش نیاز به خواب
- افزایش احساس اجتماعی شدن و میل جنسی

### علائم مصرف آمفتامین



- مردمک گشاد
- بیش‌فعالی، صحبت زیاد
- تاری دید
- رفتارهای تکراری، وسواسی
- بی‌خوابی
- سرخی صورت
- لرزش، از دست دادن هماهنگی
- سردرد
- سوءظن

### آثار مصرف آمفتامین



همه محرک‌ها قابلیت به وجود آوردن وابستگی روانی و جسمانی شدید را دارند. مصرف آمفتامین ممکن است سبب ایست قلبی، کما و در نهایت مرگ شود. مصرف متداول آن سبب می‌شود فرد پرخاشگر و دچار سوءظن و پارانوئید شود. خطر خودکشی در میان افراد بسیار بالاست. مصرف طولانی مدت سبب به وجود آمدن آسیب‌های شدید در دندان‌ها، استخوان‌ها، ریه، کبد و کلیه می‌شود.

### سایر آثار مصرف آمفتامین شامل موارد ذیل است:

- سو، تغذیه
- اختلالات پوستی
- زخم معده
- بیماری در اثر کمبود ویتامین
- کاهش وزن
- افسردگی
- اختلالات تکلم و فکر
- توهم، هذیان
- بی‌علاقگی جنسی

### علائم کناره‌گیری از آمفتامین

- دوره طولانی خواب و بی‌حوصلگی
- گرسنگی
- خستگی روانی
- بی‌قراری
- افسردگی
- تشنج
- هذیان



# حس کنجکاوی و رفیق نامناسب

واردها که معمولاً نوجوانان و جوانان هستند، در ابتدا مواد را به صورت مجانی در اختیارشان قرار می‌دهند و به اصطلاح آنها را مهمان می‌کنند. به دلایل کاملاً نامعلومی، نوجوانان مواد مخدر و محرک مجانی را قبول کرده و آنها را مصرف می‌کنند، ولی اغلب از مصرف داروهایی که به آنها کمک می‌کنند تا از شر اعتیاد خلاص شده و به زندگی عادی خود برگردند خودداری می‌کنند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که الگوهای نامناسب (به‌خصوص همسالان) می‌توانند چه نقش مخربی بر ذهن و روان نوجوانان داشته باشند.

## دلائل گرایش نوجوانان به مواد مخدر و روان‌گردان‌ها

با این وجود، دلایل گرایش همه نوجوانان به سمت مواد مخدر یکسان نیست و هر کدام انگیزه‌ها و دلایل خاص خود را دارند. گاهی دلایل بسیار ساده و حتی مضحک (مانند اثبات بزرگی یا خوش گذرانی) و گاهی نوعی واکنش نسبت به مشکلات و مصائب خانوادگی یا اجتماعی (مانند طلاق والدین، مورد تمسخر واقع شدن از طرف دوستان و همکلاسی‌ها و غیره) و گاهی هم ترکیبی از هر دو هستند. دلایل مصرف مواد مخدر و محرک گاهی زودگذر است، نوجوان تلاش می‌کند تا با این کار به بحران پیش آمده یا مشکلات خود واکنش نشان دهد و به هیچ وجه قصد ندارد تا در دام اعتیاد گرفتار شده و با خود می‌اندیشد که پس از بحران موجود، مصرف مواد را کنار خواهد گذاشت. اما متأسفانه قضیه به این سادگی‌ها نیست. البته طبیعتاً امکان نجات فردی که هنوز به مواد مخدر کاملاً آلوده نشده و تنها یک یا دو بار آنها را مصرف کرده‌است به مراتب آسان‌تر از افرادی است (که گاهی بدون اینکه خودشان متوجه شده باشند) به این مواد معتاد شده‌اند. هرچه زمان مصرف و اتکای نوجوانان به مواد مخدر طولانی‌تر باشد، امکان غرق شدن در دام اعتیاد بالاتر است.

### تأثیر نامناسب همسالان



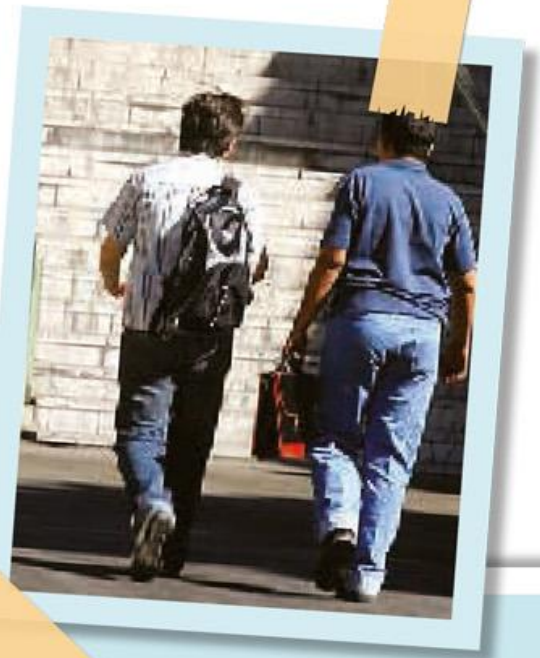
شاید بحث رفیق ناباب کلیشه‌ای یا کهنه به نظر برسد، اما هنوز موثرتر و خطرناک‌تر از هر دلیل دیگری است، آخرین پژوهش‌ها نشان داده‌اند ۷۰ درصد نوجوانانی که حداقل یک یا دو بار مواد مخدر مصرف کرده‌اند، دلیل اصلی خود را اصرار دوستان (به‌خصوص همسالان) یا کم‌نیازدن در مقابل آنها عنوان کرده‌اند. دوره نوجوانی دوره بسیار حساس و سرنوشت‌سازی است، زیرا در این دوران فرد به دنبال کشف هویت

فرزندان نوجوان ما چرا و چگونه به سمت اعتیاد گرایش پیدا می‌کنند؟ به طور معمول نوجوانانی که از نظر ذهنی، احساسی و یا جسمانی در سلامت کامل به سر نمی‌برند، گرایش بیشتری به مصرف مواد مخدر، محرک و توهم‌زا (در ابتدا به صورت تفریحی و سپس اعتیاد) دارند. بیشتر نوجوانانی که به دام مواد مخدر و محرک‌ها گرفتار شده‌اند دلیل اصلی این گرایش را رهایی از اضطراب، ترس و رخوتی که سراسر زندگی آنها را فراگرفته‌است عنوان می‌کنند.

نوجوانان مشکل دار هدف اصلی فروشندگان مواد مخدر هستند زیرا به راحتی گول می‌خورند و به طور معمول در انتخاب دوست، تفریح‌ها و همچنین در تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی‌شان اشتباه می‌کنند. آنها به راحتی به افراد ناباب اطمینان کرده، تمام مشکلات خود را برای آنها بازگو کرده و از این طریق راه را برای سوءاستفاده و سودجویی آنها هموار می‌کنند. نباید فراموش کرد که اعتیاد به مواد مخدر و محرک یک معضل اجتماعی است زیرا بسیاری از معتادان تمایل دارند تا به صورت گروهی مواد مخدر یا الکل مصرف کنند.

### رابطه پول توجیبی و اعتیاد

یکی از اشتباهات بزرگ والدین این است که تصور می‌کنند اگر پول توجیبی کافی در اختیار فرزندانشان قرار ندهند، بالطبع آنها نیز نمی‌توانند از عهده تهیه مواد مخدر برآیند و در نتیجه به طرف اعتیاد کشیده نخواهند شد و از این بابت خیال خود را راحت می‌کنند. متأسفانه این تصور کاملاً نادرست است. معتادان به مواد مخدر و محرک (به‌خصوص قدیمی‌ترها) برای جلب نظر تازه







را سرکوب نکنند. بنابراین اگر والدین موفق نشوند این دوره را به خوبی مدیریت کنند نوجوان با یک بحران هویتی و حتی نفرت از والدین مواجه می‌شود و سعی می‌کند تا حد امکان تعلق خود به

خانواده را انکار کند و از خود

هویتی مستقل ارائه دهد. به همین دلیل اگر دوستانش به وی سیگار یا مواد مخدر و محرک تعارف کنند و وی آن را نپذیرد ممکن است از طرف دوستان به عنوان بچه ننه یا بچه مثبت مورد تمسخر واقع شود.

نوجوانی که نمی‌تواند این توهین‌ها را تحمل کند (البته اگر جایگاه خانوادگی متزلزلی داشته باشد)، برای به اصطلاح کم‌نیابردن در مقابل دوستان پیشنهاد آنها را می‌پذیرد تا به این صورت تعلق خود را به گروه همسالان نشان دهد.

حتی نوجوانانی که در خانواده دچار مشکل نیستند نیز ممکن است این اشتباه را مرتکب شوند، بنابراین وظیفه والدین این است که به فرزندانشان قدرت نه گفتن و مقاومت در برابر خواسته‌های نامعقول همسالان را به خوبی آموزش دهند.

نوجوان باید بداند دوستانی که پیشنهادهایی مغایر با ارزش‌های خانوادگی وی مطرح می‌کنند لایق دوستی نیستند و قطع رابطه با آنها نه تنها نشانه ضعف نیست، بلکه بیانگر پختگی و اعتماد به نفس است.

**تمایل به آزمودن هر چیز به دلیل ماهیت کنجکاو و جستجوگر ذهن**



#### نوجوانان

معمولاً ذهن کاوشگر و کنجکاو نوجوانان لحظه‌ای آرام و قرار ندارد و دائماً در حال تلاش برای اثبات خود و هویت خود است، به همین دلیل اگر پدر و مادر در دوره حساس و سرنوشت‌ساز بلوغ برای فرزندان خود وقت کافی اختصاص ندهند، ممکن است افراد ناباب و سودجو جای آنها را بگیرند و کلید طلایی و حلال مشکلات را (یعنی مصرف دخانیات، مواد مخدر و محرک) به آنها پیشنهاد دهند. شک نکنید اگر خواسته‌ها و نیازهای یک نوجوان در خانه برآورده نشود، با توجه به ذهن جستجوگر و کنجکاو خود، حداقل یک بار این پیشنهادها را قبول می‌کند.

و ساختن شخصیت اجتماعی خود است و به طور معمول به گروه‌های همسالان بیشتر از خانواده گرایش دارد.

نوجوانانی که دچار کمبود اعتماد به نفس یا درگیر مشکلات خانوادگی (مانند طلاق والدین) هستند، بیشتر تحت تأثیر همسالان خود هستند، به خصوص آنهایی که در ظاهر موفق شده‌اند این بحران‌ها را پشت سر گذاشته یا راه‌حل معجزه‌آسایی برای تحمل راحت‌تر این دوران پیدا کنند.

نوجوانان به طور معمول مشکلات و خواسته‌های خود را با دوستانشان مطرح می‌کنند، اما اگر والدین نتوانند نقش حمایتی خود را به دلایلی مانند گرفتاری‌ها و مشغله‌های کاری، فوت یکی از والدین، اعتیاد و مواردی از این دست به خوبی ایفا کنند، همسالان نقش آنها را به عهده می‌گیرند. در این شرایط راه برای سوءاستفاده افراد سودجو هموار شده و نظرات آنها جای راهنمایی‌های والدین را می‌گیرد.

از آن جایی که یک نوجوان هنوز در آغاز راه است و هنوز تجربه چندانی در زندگی ندارد، تمایل دارد تا یک راه‌حل آسان و بی‌دردسر برای مشکلات خود پیدا کند، بنابراین ممکن است با اولین وسوسه‌های دوستان برای امتحان کردن سیگار، مواد مخدر و محرک، یا الکل و خلاص شدن ناگهانی از کلیه دردها و غم‌ها پاسخ مثبت بدهد.

گاهی فرد تنها برای کم‌نیابردن در مقابل دوستان و همسالان خود به سیگار، قلیان، مواد مخدر یا محرک روی می‌آورد.

دوره نوجوانی دورهای است که فرد سعی دارد خود را به عنوان یک فرد مستقل و آزاد اثبات کند و ناخودآگاه سعی می‌کند از هر چیزی که یادآور تعلق وی به خانواده و دوران کودکی‌اش است دوری کند. بنابراین اگر والدین به این نیاز ذاتی توجه نکنند و همچنان مثل یک کودک با وی رفتار کنند یا استقلال نسبی وی را به رسمیت نشناسند به این حساسیت‌ها دامن می‌زنند.

والدین باید توجه کنند که فرزندشان دیگر کودک نیست و نباید با روش‌های گذشته با وی رفتار کرد، البته این بدان معنا نیست که به محض ورود فرزندان به سن نوجوانی آنها را به امان خدا رها کنیم و دیگر کاری به کارشان نداشته باشیم، بلکه به دلیل حساسیت‌های این دوره والدین باید کنترل بیشتری بر فرزندان خود داشته باشند، منتهی نوع این کنترل متفاوت است و بهتر است به صورت نامحسوس انجام شود تا حس استقلال طلبی و اعتماد به نفس آنها

# تغییرات دوران نوجوانی

## استقلال طلبی و طغیان



نوجوانان می‌خواهند تا استقلال خود را به دست آورند، از خانواده خود جدا شوند، به احساس مصمم بودن و اراده داشتن دست یابند، به کار مشغول شوند و ارزش‌های فردی خود را تعیین کنند. در تلاش خود برای دستیابی به این موارد، ممکن است دست به سرکشی و عصیان بزنند (در نتیجه مقابله با عوامل محیطی) و دچار کمبود عزت نفس شوند. در واقع حرکت به سمت مصرف مواد می‌تواند یکی از روش‌های مقابله نوجوان با این کشمکش‌ها باشد.

## محدود شدن ارتباط کلامی



نوجوان در این دوره بر خلاف گذشته که درباره همه چیز با والدین صحبت می‌کرد و والدین تنها محرم رازهای وی بودند، حرف کمتر و تمایل کمتری برای صحبت کردن دارد، به پرسش‌های والدین خیلی کوتاه و مختصر پاسخ می‌دهد و دیگر رازهایش را با والدین خود در میان نمی‌گذارد.

## تنها ماندن در منزل



نوجوانان تمایل دارند بیشتر وقت خود را در اتاق خود به تنهایی بگذرانند، شاید به این دلیل که نمی‌خواهند با والدینی که مسایل آنها را درک نمی‌کنند مواجه شوند. اگر تلفن یا تلویزیون و دستگاه پخش موسیقی و یا موبایلی در اختیار داشته باشند ممکن است به غیر از موارد ضروری کمتر از اتاق بیرون آیند. البته نباید فراموش کرد در این سن نوجوان به خواب بیشتری نیاز دارد و در روزهای تعطیل ممکن است تا ظهر از خواب بلند نشود. داشتن حریم خصوصی از دیگر نیازهای نوجوان است. یعنی داشتن مکانی برای ملاقات با دوستان و یا صحبت تلفنی با آنها. بدیهی است که والدین باید به این حق نوجوان احترام بگذارند.

## مصرف بی‌رویه و نامحدود



نوجوانان چنین می‌پندارند که از هر چیزی می‌توانند به شکلی نامحدود استفاده کنند به همین دلیل ساعت‌ها با تلفن حرف می‌زنند، صدای موسیقی را بلند می‌کنند، چراغ‌ها را روشن می‌گذارند و یا ولخرجی‌های بی‌حد و حصر نشان می‌دهند.

## بداخلاق شدن



در دوران نوجوانی عصبانیت و زودرنجی افزایش می‌یابد. پس وقتی از آنان می‌خواهیم کاری

رشد جسمی و روانی در دوره نوجوانی رخ می‌دهد و این تغییرات فیزیکی و اجتماعی تأثیرات بسیاری بر شکل‌گیری الگوهای رفتاری نوجوانان دارند. بسیاری از ویژگی‌های هیجان‌طلبی و نوجویی نوجوانان ریشه در هویت‌جویی آنها دارد. بارشد نوجوان، او باید نقش‌های اجتماعی جدیدی را بپذیرد و فشارهایی وجود دارد که او را وامی‌دارند تا هویت اجتماعی جدید خود را بیابد، نقش‌های جدیدی را بیازماید و فرصت‌ها را از دست ندهد. به تدریج در این دوران شخصیت نوجوان شکل می‌گیرد، با این حال همانند سازی وی با برخی از الگوها ممکن است مستقیماً یا به طور غیرمستقیم منجر به مصرف مواد شود. در این دوران علاوه بر هویت‌جویی به منزله یک عامل خطر، عوامل خطر دیگری نیز وجود دارند:

## با انرژی بودن



نوجوانان به سادگی خسته می‌شوند و حوصله‌شان سر می‌رود، به ویژه وقتی برنامه مشخصی برای اوقات فراغت خود نداشته باشند. به طور کلی مدرسه نرفتن و بی‌برنامه بودن، یک عامل خطر است. در مورد دانش‌آموزانی که در مدرسه‌اند نیز احساس «بی‌استعداد بودن» یا پیش‌بینی عملکرد ضعیف باعث می‌شود تا نوجوان برای تطابق با این وضعیت به مصرف مواد رو آورد.

## تجربه کردن



نوجوانان کنجکاوند و تحت تأثیر همسالان خود ممکن است به سادگی با کسانی طرح دوستی بریزند که لزوماً الگوهای خوبی نباشند، در نتیجه این احتمال وجود دارد که در معرض رفتارهای پرخطر قرار بگیرند. نکته دیگر آن که نوجوانان به همسالان خود به منزله منبع اطلاعات، رفتارها، ارزش‌ها، باورها، نگرش‌ها، خودپنداره و سبک زندگی معمول خود می‌نگرند ولی این خطر وجود دارد که همسالان آنها منبع اخلاقی موثق و قابل اطمینانی نباشند، به خصوص این که اغلب والدین کنترل‌چندانی روی دوستان فرزندان‌شان ندارند و حتی آنها را نمی‌شناسند.







- در این سن نوجوان حساس و زود رنج می‌شود.
- دوره نوجوانی دوران لجبازی و مخالفت است.

- نوجوان گاهی بسیار کمتر از سن خود رفتار می‌کند و رفتار بچه‌گانه در نوجوانان گاهی طبیعی است.
- نوجوان گاهی بزرگ‌تر از سن خود حرف می‌زند.
- روشنفکر نمایی، عاقل‌نمایی و وارونه‌نمایی خواسته‌ها در نوجوانان طبیعی است.



#### با نوجوانان چگونه رفتار کنیم؟

- 1 نوجوان دوست دارد خودش تجربه کند، تا حد امکان بگذارید نوجوان از عواقب کارش پند بگیرد.
- 2 هنگام حرف زدن نوجوان به او نگاه کنید و به سخنان او گوش دهید.
- 3 بین صحبت‌هایش نپزید و سخن او را قطع نکنید، هنگام سخن گفتنش او را سرزنش یا تحقیر نکنید.
- 4 دوستانش را مورد تمسخر قرار ندهید و در مورد آنها عیب‌جویی نکنید.
- 5 بپذیرید که در برخورد با نوجوان، شما نیز گاهی اشتباه می‌کنید.
- 6 نوجوان رفتار شما را الگو قرار می‌دهد، او به رفتار شما بیش از گفتارتان توجه دارد.
- 7 به نزدیک شدن به نوجوان پافشاری نکنید.
- 8 گاهی نوجوان دیدگاه‌های خود را از قول اشخاص دیگری می‌گوید تا شما را محک بزند.
- 9 اظهار نظر یا نقل قول‌های او را مسخره نکنید، محترمانه از او دلیل و استدلال بخواهید.

را انجام دهند برای مثال کمک در امور خانه، به آنها بر می‌خورد و اظهار ناراحتی می‌کنند و از این عصبانی هستند که چرا دیگران مزاحم آنها هستند و باعث می‌شوند آنها به کارهای خود که مهم‌تر است نپردازند.

#### تاثیر پذیری از دوستان



به‌طور کلی باید بدانیم نوجوانی سن تاثیر پذیری از دوستان است به گونه‌ای که والدین دیگر قدرت و کنترل گذشته خود را ندارند و با رقیب جدیدی به نام همسالان و دوستان فرزندشان روبرو هستند. به همین دلیل از فعالیت‌های خانوادگی دوری می‌کنند و کمتر تمایل دارند وقت آزاد خود را با خانواده‌شان بگذرانند.

#### کم‌طاقتی



در این دوران با نوسانات روانی و خلقی نوجوان روبه‌رو هستیم، آنها ممکن است بسیار زودرنج و تحریک‌پذیر شوند ولی به سرعت نیز آرام می‌گیرند.

#### طرز لباس پوشیدن



تاثیر پذیری از مد و تلاش برای پیروی از نحوه لباس پوشیدن دوستان از دیگر تغییراتی است که در این دوره به وجود می‌آید. از آن رو لباسی که مد شود ناگهان در بین نوجوانان رایج می‌شود.

#### کاهش علاقه به درس



در دوران نوجوانی با گسترش علائق و سرگرمی مواجه می‌شویم. نوجوان ممکن است بسیار بیشتر از قبل به ورزش کردن، تماشای برنامه‌های تلویزیونی، تماشای فیلم، وقت‌گذرانی با دوستان و شرکت در میهمانی‌ها بپردازد.

#### گریزان بودن از کار



والدین در این دوره درمی‌یابند، فرزند نوجوانشان علاقه‌ای به انجام امور خانه و به عهده گرفتن وظایف ندارد، بهانه درس را می‌آورد و ترجیح می‌دهد خود را به فعالیت‌هایی مشغول دارد که به آنها علاقه دارد، مانند گوش دادن به موسیقی، تلفن کردن به دوستان، انجام بازی‌های کامپیوتری و...

#### در اینجا، مجموعه‌ای از خصوصیات و تغییرات دوره نوجوانی فهرست شده است:

- نوجوانی سن تغییر زیستی، روانی، اجتماعی و روحی است.



# حل مسأله

## مهارتی برای ترویج زندگی عاری از اعتیاد

یک دوره آشفته‌گی محض که انگار هرچه بیشتر تلاش می‌کنیم کمتر پاسخ می‌گیریم. مهارت حل مسأله هم در دل بحران به کارمان می‌آید و هم می‌تواند از وقوعش جلوگیری کند.

### ۲ از دست دادن

افراد در زندگی با فقدان‌های بزرگی روبه‌رو می‌شوند مانند از دست دادن عزیزان، از دست دادن موقعیت شغلی، از دست دادن اموال شخصی و مواردی از این دست. مهارت حل مسأله به افراد کمک می‌کند راه‌حل‌هایی را بیازمایند که کمتر از این فقدان‌ها آسیب ببینند.

### ۳ انتخاب‌های بزرگ

نوجوانان گاهی نمی‌دانند آیا واقعا باید نقش جدیدی را قبول کنند یا خیر؟ از رشته تحصیلی‌شان انصراف بدهند؟ در امتحان کنکور شرکت کنند یا به سربازی بروند؟ ادامه تحصیل بدهند یا به دنبال کار باشند؟ مسلما جواب قطعی این سوال‌ها بنا به شرایط متفاوت است و بهترین جواب هر کس با بهترین جواب دیگران فرق می‌کند. مهارت حل مسأله به افراد کمک می‌کند تا جایی که می‌شود همه جوانب را در نظر بگیرند و بعد انتخاب کنند.

### دقت کنید مهارت حل مسأله به همه کمک می‌کند، حتی به کسانی که در مواقع عادی زندگی خیلی خوب از پس مشکلات‌شان بر می‌آیند و به قول روان‌شناس‌ها «منابع مقابله‌ای» خوبی دارند. آنها هم به هر حال دچار بحران تصمیم‌گیری می‌شوند.

### ۵ پنج گام تا رسیدن به یک راه‌حل خوب

بیشتر کسانی که روی مهارت حل مسأله کار کرده‌اند روی پنج مرحله‌ای بودن آن توافق دارند. عده‌ای یک مرحله به نام خودآگاهی را به آن اضافه کرده‌اند. خودآگاهی در حل مسأله به این معناست که دقیقا بدانیم در کدام یک از این مراحل پنج‌گانه هستیم «تهیه فهرست مشکلات، تعریف عملیاتی مشکلات و هدف‌ها، آفریدن راه‌حل‌ها، ارزیابی راه‌حل‌ها و انتخاب بهترین راه‌حل و یا به کار بستن راه‌حل انتخاب شده». بعضی‌ها سه مرحله اول را فرایند «راه‌حل آفرینی» و دو مرحله آخر را «فرایند تصمیم‌گیری» می‌دانند. خودآگاهی یعنی این که ما داریم مهارت حل مسأله‌مان را به کار می‌گیریم یا مهارت تصمیم‌گیری؟ و اما پنج مرحله حل مسأله:

گاه استرس ناشی از مشکلات باعث می‌شود فکر کنیم کاملاً در بن‌بست گیر کرده‌ایم. مسأله اعتیاد فرزندان یکی از مهم‌ترین مشکلات و نگرانی‌های والدین است، بنابراین اگر نتوانیم مهارت حل مسأله را در خود بالا ببریم، نمی‌توانیم آن طور که باید و شاید از پس این مشکل برآییم.

مهارت «حل مسأله» را روان‌شناس‌ها تنظیم کرده‌اند. آنها متوجه شدند خیلی از موارد افسردگی، اضطراب، پایین بودن اعتماد به نفس و احساس حقارت به این خاطر ایجاد شده‌است که فرد فکر می‌کند توان مقابله با مسائل روزمره‌اش را ندارد. به همین دلیل، روان‌شناسان بر روی نوشتن برنامه‌ای که با آن بتوانند به مراجعان خود کمک کنند تا خودشان همیشه از پس مشکلات‌شان برآیند، تمرکز کردند. این کار هم در کارهای گروهی و هم در جلسات درمانی فردی انجام می‌شد. «مهارت حل مسأله» روز به روز بیشتر مورد توجه قرار گرفت. اکنون مددکاران در شرایط مقابله با بحران از آن استفاده می‌کنند، مشاوران مدارس سعی می‌کنند با تهیه جزواتی آن را به همه دانش‌آموزان آموزش دهند. شما هم به عنوان والدین باید به این سلاح مجهز شوید تا بتوانید به فرزندان نوجوان‌تان در گذر عاری از اعتیاد از این مرحله حساس سنی کمک کنید.

### ۶ مزایا

مشکلات همیشه و برای همه افراد وجود دارند. اما مواقع خاصی از زندگی هست که مهارت حل مسأله از نان شب هم واجب‌تر می‌شود؛ مثلاً:

### ۱ بحران

همان‌طور که گفتیم این مهارت را مددکارها در بحران‌ها مانند اعتیاد به کار می‌برند. بحران، یعنی مانع بزرگی سر راه هدف‌های مهم زندگی‌مان به وجود می‌آید و راه‌حل‌های همیشگی دیگر جواب نمی‌دهند؛







و منفی بگذارید. مثلا سقف سه علامت مثبت برای خوبی‌ها و سه علامت منفی برای بدی‌های یک راه‌حل در نظر بگیرید و نمره بدهید، سپس این علامت‌ها را با هم مقایسه کنید.

### ۵ گام پنجم: راه‌حل انتخاب شده را عملی‌سازی کنید

همیشه واقعیت بهترین داور برای راه‌حل‌های ماست. ممکن است مشکلات پیش‌بینی نشده‌ای سر راهمان بیایند. یادتان باشد که برگه‌های آفریدن و اولویت‌بندی راه‌حل‌ها را دور نریزید. اگر راه‌حل اول به کارتان نیامد شاید مجبور باشید راه‌حل دوم را هم امتحان کنید. انعطاف‌پذیر باشید و توقع نداشته باشید راه‌حل‌ها دقیقا همان‌طور که روی کاغذ نوشته‌اید جواب بدهند. ضمن این‌که عجله نکنید، گام به گام پیش بروید و برای به بار نشستن راه‌حل‌هایتان مثل یک ماهیگیر صبور باشید. وقتی مشکل‌تان حل شد برای مشکلات مشابه بعدی اعتماد به نفس و تجربه بالاتری دارید و این یعنی حل بهتر مشکلات بعدی.

را‌ها کنید و اصلا به فکر این نباشید که راه‌حل‌تان غیرقابل اجراست، هزینه می‌برد یا حتی خنده‌دار است. فکر کنید هیچ محدودیتی در میان نیست و تا می‌توانید تعداد بیشتری راه‌حل بیافرینید. مثلا سعی کنید برای حل مشکل دیر رسیدن به محل کار به چندین راه‌حل فکر کنید: «انصراف از کار، دنبال کار دوم گشتن و سپس انصراف از کار فعلی، زودتر از خواب بیدار شدن، نوشتن تقاضا برای تغییر محل کار، عوض کردن مسیرهای شلوغ‌تر به مسیرهای کم‌ترافیک‌تر، گرفتن آژانس، خریدن وسیله نقلیه شخصی و غیره.» حتما با خودتان می‌گویید خیلی از این راه‌حل‌ها عملی نیست و حتی باعث بروز مشکلات بعدی می‌شود. اما بدانید بهترین راه‌حل ممکن است دور از ذهن‌ترین راه‌حل باشد و فقط وقتی بدون محدودیت فکر می‌کنیم آن راه به ذهن‌مان می‌رسد. ضمن این‌که وقتی ما فوراً بعد از ارائه یک راه‌حل غیرقابل اجرا، مشکلات آن را در عمل به یاد آوریم، فضای ذهن‌مان منفی می‌شود و راه‌بر راه‌حل‌های دیگر هم بسته می‌شود. پس بهتر است برای لحضاتی هم که شده راه‌های را ببندید.

### ۴ گام چهارم: راه‌حل‌ها را ارزیابی کنید و بهترین‌شان را انتخاب کنید

حالا شما هستید و یک لیست که لااقل ده راه‌حل جلوتان گذاشته است. هیچ‌کدام از راه‌حل‌ها را بدون ارزیابی خط نزنید. برای انتخاب و ارزش گذاشتن روی راه‌حل‌ها دو چیز را در نظر داشته باشید:

**(الف) برای مشکلات ظاهر مشابه فقط یک راه‌حل بهتر و وجود ندارد.** به زبان ساده‌تر اگر شما و دوست‌تان هر دو مشکلی داشته باشید که خیلی به هم شبیه‌اند بهترین راه‌حل دوست‌تان حتما بهترین راه‌حل شما هم نیست. شما از یک سری امکانات و حمایت‌های خاص برخوردارید و دوست‌تان از یک سری دیگر. هوش شما، تجارب زندگی‌تان، امکانات مالی‌تان، حمایت دوستان، خانواده و همکاران‌تان احتمالا با دوست‌تان فرق می‌کند.

**(ب) برای ارزیابی دقیق از راه‌حل‌هایتان از جدول دو ستونی استفاده کنید.** برای این کار برای هر یک از راه‌حل‌های گام سوم یک جدول مزایا-معایب بکشید. راه‌حل را بالای جدول بنویسید و در ستون اول خوبی‌های راه‌حل و در ستون دوم بدی‌هایش را فهرست کنید. ساده‌ترین کار برای نمره‌گذاری این است که تعداد بدی‌ها و خوبی‌ها را با هم مقایسه کنید. اما روش بهتر آن است که جلوی هر عیب یا حسن علامت‌های مثبت

### گام اول: فهرستی از مشکلات خود تهیه کنید

این کار شاید در نظر اول خیلی ساده به نظر برسد. اغلب هر جا که فرصتش پیش بیاید از تاکسی گرفته تا میهمانی‌های خانوادگی شروع می‌کنیم از مشکلات مان نالیدن. اما وقتی بخواهیم این کار را روی کاغذ انجام دهیم یا آن قدر افراط می‌کنیم که فهرست مشکلات به چند صفحه می‌رسد و یا آن قدر کلی می‌نویسیم که خودمان هم متوجه نمی‌شویم واقعا مشکل‌مان چیست. اگر از کسانی هستید که از زیادی مشکلاتشان وحشت‌زده می‌شوید باید «دامنه شدت مشکلات» را رسم کنید. شما می‌توانید یک خط افقی بکشید، رویش از یک تاده درجه‌بندی کنید و به شدیدترین مشکلاتتان بالاترین نمرات را بدهید. شدیدترین مشکلات آنهایی هستند که تعادل روان شناختی شما را به هم زده‌اند و در حوزه‌های بیشتری از زندگی شما اختلال ایجاد کرده‌اند.

### گام دوم: مشکلات و اهداف‌تان را واضح و عملیاتی تعریف کنید

من در محیط کار مشکل دارم، من مشکلات حقوقی دارم، من وضع مالی جالبی ندارم، من در ارتباط با فرزندم مشکل دارم. شما با شنیدن این جمله‌ها متوجه می‌شوید طرفتان دقیقا چه مشکلی دارد؟ مسلما نه. اگر خودمان هم با خودمان همین قدر کلی حرف بزنیم هیچ‌گاه متوجه نمی‌شویم واقعا با چه مسأله‌ای روبه‌رو هستیم. ما باید یک مشکل کلی را به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم کنیم تا بتوانیم برایش راه‌حلی پیدا کنیم. مثلا «مشکل در محل کار» می‌تواند مربوط به رئیس، مربوط به همکاران یا مربوط به دور بودن محل جغرافیایی کارمان باشد. حتی بهتر است از این هم جزئی‌تر شویم مثلا در مورد دور بودن باید دقیقا مشخص کنیم که معمولا چه قدر دیر به محل کارمان می‌رسیم؟ یا در ارتباط با کدام همکارمان مشکل داریم؟ این کار باعث می‌شود تعریف‌مان عملیاتی شود. حتما بارها از بزرگ‌ترها شنیده‌اید «برای خوب شدن رابطه‌تان با نوجوانان به آنها محبت کنید»، می‌بینید چه قدر کلی و غیرعملی است؟ در همین گام در مقابل تعریف عملیاتی مشکلات باید اهداف‌تان را هم واضح شرح دهید.

### گام سوم: تا می‌توانید راه‌حل خلق کنید

شاید شما هم نام تکنیک بارش فکری را شنیده باشید. برای این که ذهن‌تان بتواند راه‌حلی جلوی پایتان بگذارد باید آزادانه فکر کنید. مهارت‌تان



# فرق گوش دادن با شنیدن

چه فرقی بین گوش دادن و شنیدن وجود دارد؟ پاسخ صحیح این سؤال می‌تواند به والدین کمک کند تا به فرزندان نوجوان خود نزدیک‌تر شوند

«گوش دادن با شنیدن فرق می‌کند.» جمله‌ای است که استادان رشته‌های روان‌شناسی، مشاوره و غیره در صحبت‌هایشان به آن اشاره می‌کنند، اگر کمی دیدمان را بازتر کنیم می‌بینیم در همه روابط بین انسان‌ها خوب گوش ندادن می‌تواند رابطه را به تباهی بکشاند. این موضوع در بین اعضای خانواده به خصوص رابطه بین والدین و فرزندان اهمیت بیشتری دارد، نوجوانان نیاز دارند تا حرف‌ها و مشکلات‌شان را به کسی بگویند که عادت دارد خوب گوش بدهد. اگر والدین نتوانند این نقش را به خوبی ایفا کنند معلوم نیست این فرصت در اختیار چه کسانی قرار می‌گیرد و آنها چه سوءاستفاده‌هایی از این خلاء عاطفی خواهند کرد. همیشه و همه جا آماده گوش دادن به

حرف‌های فرزندانمان باشید و اگر به هر دلیلی فرصت یا حوصله این کار را ندارید به هیچ وجه تظاهر به گوش دادن نکنید زیرا اثر منفی آن بسیار بیشتر از مزایای آن است. با لحنی محترمانه به وی توضیح دهید که چرا شرایط برای یک گفت‌وگو مناسب نیست و بلافاصله یک زمان دیگر برای ادامه صحبت تعیین کنید.

**چه فرقی بین گوش دادن و شنیدن وجود دارد؟**

بهترین جواب شاید فقط اشاره به یک عبارت مشهور است که بارها در ادبیات کلاسیک خودمان تکرار شده است: «گوش جان». وقتی کسی با گوش جان به حرف‌های

شما توجه می‌کند دقیقاً دارد ایده‌آل متخصصان علوم ارتباطات را اجرا می‌کند، یعنی فعالانه دارد به اطلاعات کلامی شما گوش می‌دهد. در ساده‌ترین حالت می‌شود گفت شنیدن یک فرایند جسمی و مکانیکی و گوش دادن یک فرایند ذهنی است. مثلاً شما در پیاده‌روی شلوغی راه می‌روید و همه‌مه آدم‌های دور و بر را می‌شنوید. اما فقط می‌شنوید و متوجه نمی‌شوید دارند چه چیزی می‌گویند. اما وقتی حرف کسی را گوش می‌دهید، امواج صوتی احساس شده توسط گوش توسط مغز پردازش می‌شوند و می‌توانید به حرف‌ها معنا بدهید، آنها را تفسیر کنید، ارزش گفته‌ها را بسنجید، آنها را یک جای مغزتان ذخیره کنید و در نهایت پاسخی به حرف‌هایش بدهید.

**مهارت گوش دادن به چه دردی می‌خورد؟**

در هر جایی از زندگیتان که بخواهید با یک نفر رابطه داشته باشید باید بتوانید حرف‌هایش را به خوبی گوش دهید. گوش دادن عمیق و همراه با همدلی به حرف‌های همسر یا فرزندانمان، گوش دادن دقیق به حرف‌های استاد یا معلم، گوش دادن همراه با ارزیابی به حرف‌های کارکنان یک سازمان در صورتی که مدیر جایی باشید، نمونه‌هایی از کاربردهای گوش دادن هستند. اما اگر بخواهیم خیلی کلی‌تر و بدون توجه به موقعیت‌های خاص بگوییم گوش دادن چه فایده‌ای دارد گفتن یک جمله کافی است. گوش دادن خوب به معنی توجه به دیگران است. تصور کنید رابطه‌ای که در آن فرزندان احساس کند

شما به او توجه داشته‌اید چه قدر می‌تواند لذت‌بخش باشد. وقتی با خوب گوش دادن به حرف‌های فرزندانمان توجه می‌کنید قبل از هر چیز به خودتان کمک می‌کنید تا برداشت کاملی از حرف‌های آنها داشته باشید، در مقابل آنها نیز متوجه می‌شوید که شما به حرف‌هایشان علاقه دارید و نگران آنها هستید. این قضیه به نوبه خود باعث می‌شود که آنها تشویق شوند در مورد خودشان و مشکلاتشان با صراحت و آزادی بیشتری حرف بزنند. هرچه فرزندانمان رازهایشان را راحت‌تر برای شما بیان کنند رابطه شما با آنها صمیمانه‌تر می‌شود و راه برای نفوذ افراد ناباب و دخالت‌شان در زندگی فرزندانمان کمتر می‌شود. در نهایت گوش دادن خوب موجب صمیمیت بیشتر می‌شود و این دور مثبت همچنان ادامه پیدا می‌کند.

حالا قضیه را بر عکس کنیم. تصور کنید فرزندانمان متوجه شده‌است که شما قسمتی از حرف‌هایش را گوش ندادید. احتمالاً از دست شما عصبانی می‌شود و اگر این مسأله مدام تکرار شود، ممکن است علاقه خود را به صحبت کردن و در میان گذاشتن مشکلاتش با شما از دست بدهد.

ما قادریم فرآیندهای ذهنی مانند گوش دادن را مدیریت کنیم. یعنی خود ما هم می‌دانیم چه موقع داریم به حرف یک نفر دقیقاً گوش می‌دهیم و چه موقع حواسمان جای دیگری است. دقیقاً مثل موقعی که یک کتاب دستمان گرفته‌ایم و می‌خواهیم آن را مطالعه کنیم، اما گاهی فقط کلمات را می‌بینیم، دلمشغولی‌ها و درگیری‌های ذهنی می‌توانند







## ۲ به زبان بدن طرف مقابل توجه کنید

معمولا افراد همه چیز را به زبان نمی‌آورند، مثلا اگر دیدید فرزندان دستش را مشت کرده و یا با ناخن دسته مبل را خراش می‌دهد، دیگر نیازی نیست

که بشنوید «من خشمگینم.» به هر حال، برای گوش دادن بهتر باید به این علامت‌ها توجه کنید.

## ۱ با بدنتان به طرف مقابل بفهمانید دارید به حرف‌هایش گوش می‌دهید

این یکی را دیگر همه بلدند. سری که هر از چند گاه به طرف پایین حرکت می‌کند، بدنی که به جلو مایل شده است (به خاطر این که نزدیک‌تر شدن گوش به گوینده استعاره از بیشتر گوش دادن است) و چشمی که فعالانه به چشم گوینده خیره شده‌است، همه نشانه‌های بدنی توجه است.

## ۲ با گفت و گوهای درونی، ذهن‌تان را مدیریت کنید

ما معمولا وسط حرف‌های دیگران با خودمان حرف می‌زنیم؛ مثلا به خودمان می‌گوییم: «منظورش چیست؟» یا «الان می‌خواهد چه بگوید؟». می‌توانید با این گفتگوهای درونی، حرف‌های طرف مقابل‌تان را بهتر تحلیل کنید. فقط یادتان باشد که سرعت زیادتر تفکر نسبت به تکلم است که چنین اجازه‌ای به شما می‌دهد. این قدر غرق حرف‌های ذهن خودتان نشوید که از ادامه حرف‌های طرف مقابل عقب بمانید.

## ۳ در مورد گفته‌های طرف مقابلتان حرف بزنید نه خودتان!

حتما شما هم تجربه داشته‌اید که تا کسی حرفی می‌زند، تجربه‌های مشابه او یا فرق‌های خودمان با او به ذهن‌مان می‌آید. این تاحدی طبیعی است. اما مهم این است که آن فکرها را به زبان نیاوریم. وقتی هدف گوش دادن به طرف مقابل است باید کاری کنیم که او به حرف‌هایش ادامه دهد نه این که با گفتن تجربه‌های مشابه حرفش را قطع کنیم.

## ۴ با کلام‌تان به طرف مقابل بفهمانید دارید توجه می‌کنید

هر از گاهی به طرف مقابل بفهمانید که دارید به حرف‌هایش گوش می‌دهید. می‌توانید نظر خودتان را بگویید، مثلا بگویید «این اتفاق‌هایی که می‌گویی باید غمگینت کرده باشند.» سوال کردن برای این که طرف مقابل حرف‌هایش را دقیق‌تر یا با تفصیل بیشتری بگوید هم حکایت از گوش دادن ما دارد. از جمله‌های کلیشه‌های مانند «خب! خب!» یا «بعد چی شد؟» استفاده نکنید.

باشد. فقط یادتان باشد نه خودتان را گول بزنید و نه طرف‌مقابل‌تان را. این که شما بدون گوش دادن به حرف‌های طرف مقابل، فقط سرتان را تکان دهید یا لب‌خند بزنید بالاخره شما را لو می‌دهد. بالاخره یک جایی متوجه می‌شود که حرف‌های دردناکش با لب‌خند شما نمی‌خواند یا این که تکان دادن سرتان وقتی که حرف‌های او تمام شده‌است، بی‌معنی است.

## ۱ راه‌هایی برای تقویت مهارت گوش دادن

قبل از هر چیز باید گفت خوب گوش دادن بیشتر از هر چیز به منش و شخصیت آدم‌ها بستگی دارد. خیلی از ما بدون این که کوچک‌ترین چیزی در مورد مهارت برقراری ارتباط موثر در کتاب‌های بازاری موفقیت خوانده باشیم، در بین دوستان یا خانواده به عنوان سنگ صبور مشهوریم. سنگ صبور بودن بیشتر از هر چیز به این خاطر است که ما به خوبی به حرف‌های طرف مقابل‌مان گوش داده‌ایم.

## ۱ وقتی اصلا حسش را ندارید گوش ندهید

وقتی ذهن‌تان بی‌نهایت درگیر یک مسأله است، چرا وقتی کسی زنگ می‌زند و می‌خواهد درد دل کند فوراً قبول می‌کنید؟ اگر فوریتی برای شنیدن این حرف‌ها وجود ندارد خیلی ساده است که این کار را به چند ساعت یا یک روز بعد منتقل کنید. البته اگر طرف مقابل فرزند نوجوان‌تان است سعی کنید با برنامه‌ریزی صحیح در اسرع وقت به حرف‌هایش گوش دهید، زیرا در غیر این صورت افراد دیگری که شاید صلاحیت لازم را ندارند شنونده آن حرف‌ها می‌شوند.

جلوی خوب گوش دادن را هم بگیرند. وقتی ذهن ما خیلی مشغول است در واقع بیشتر داریم به صدای ذهن خودمان گوش می‌دهیم تا صدای طرف مقابل.

## ۱ گوش دادن فعال یا منفعل؟

بعضی وقت‌ها داریم با جان و دل به حرف‌های طرف مقابل‌مان گوش می‌دهیم، اما کار خاصی انجام نمی‌دهیم که این گوش دادن را منتقل کنیم. سرمان را پایین انداخته‌ایم و گوش‌هایمان را تیز کرده‌ایم و گوش می‌دهیم. در این نوع از گوش دادن با این که شما از نظر اخلاقی دارید گوش می‌دهید اما به طرف مقابل‌تان حس خوبی منتقل نمی‌کنید. شما او را در یک موقعیت مبهم قرار داده‌اید که هم نمی‌تواند متهم‌تان کند که به حرف‌هایش گوش نمی‌دهید و هم نشانه‌هایی از گوش دادن نمی‌بیند. در این حالت به جای این که ذهن طرف مقابل‌تان درگیر حرف‌های خودش شود، درگیر این ابهام می‌شود و معمولا ترجیح می‌دهد حرف‌هایش را زودتر تمام کند یا این که احتمالا از شما بپرسد که آیا به حرف‌هایش گوش می‌دهید. این حرف شما که «گوشم با شماست» هم معمولا دردی را دوا نمی‌کند و بیشتر اعصاب طرف مقابل را به هم می‌ریزد. روان‌شناسان به این نوع گوش دادن می‌گویند «گوش دادن منفعل».

در گوش دادن فعال علاوه بر این که ما با دل و جان گوش می‌دهیم، طوری رفتار می‌کنیم که این گوش دادن به طرف مقابل‌مان منتقل شود. از سر تکان دادن‌های معروف خبرنگاران گرفته تا برگرداندن یک خلاصه از حرف‌های طرف به خودش می‌تواند نشانه گوش دادن



همیشه سوالاتی در رابطه با اعتیاد یا سوء مصرف مواد وجود دارد که ندانستن پاسخ آن‌ها، پدرها و مادرها را نگران می‌کند. در هر شماره از پیشگیری نوین، مهم‌ترین این سوالات و پاسخ‌های علمی به آن‌ها را خواهید خواند.

## س

والدین معتاد چه تاثیری بر کودکان خود می‌گذارند؟

دیدن مصرف مواد در خانه توسط کودکان بزرگ‌تر باعث می‌شود تصور کنند که متفاوت از دیگران هستند و همین احساس سبب انواع اختلالات روانشناختی و از جمله افسردگی در آنها می‌شود و ارتباط آنها را با دوستانشان نیز دچار اشکال می‌کند، مثلاً نمی‌توانند دوستانشان را دعوت کنند تا به خانه آنها بیایند تا با هم بازی کنند؛ از خانواده خود خجالت می‌کشند و حتی از آنها می‌ترسند؛ زیرا معمولاً افراد معتاد توانایی کنترل خشم و احساسات خود را ندارند و بسیار دیده شده‌است که در لحظات بحرانی به خانواده خود آسیب زده‌اند. از طرفی نبود محبت در این خانواده‌ها باعث می‌شود این افراد به راحتی جذب اشخاص ناباب شوند.

## س

آمفتامین‌ها چه نوع موادی هستند و اشکال رایج آنها کدامند؟

آمفتامین‌ها از جمله مواد محرک سیستم عصبی هستند که هم دارای کاربردهای درمانی هستند و هم به صورت غیرمجاز مورد سوء مصرف قرار می‌گیرند و شامل سه نوع ماده متداول است؛ آمفتامین، دکسترامتافتامین و متامفتامین. آمفتامین‌ها می‌توانند به صورت خوراکی، تزریقی، استنشاقی و تدخین مصرف شوند. آمفتامین‌ها معمولاً حاوی کافئین و افدرین هستند. به راحتی قابل دسترس هستند زیرا در غالب قرص‌های لاغری مصرف می‌شوند.

## س

علائم مصرف آمفتامین‌ها کدامند؟  
علائمی مانند مردمک گشاد،

## س

می‌خواهم با فرزندم درباره اعتیاد صحبت کنم، اما نمی‌دانم چه باید بگویم، آیا باید از شخص دیگری بخواهم با وی صحبت کند؟

خیر، اگر نمی‌دانید چگونه با وی صحبت کنید حتماً با یک متخصص تماس بگیرید و از وی راهنمایی بخواهید. برای این منظور می‌توانید با یک مشاور سلامت یا اعتیاد، پزشک خانواده یا حتی موسسات پیشگیری از اعتیاد تماس بگیرید تا علاوه بر گرفتن مشاوره، از برنامه‌های پیشگیری یا ترک اعتیاد منطقه محل سکونت‌تان آگاه شوید.

## س

ویژگی‌های روانی و اجتماعی دوره نوجوانی کدامند؟

رشد جسمی و روانی در دوره نوجوانی رخ می‌دهد و این تغییرات فیزیکی و اجتماعی تأثیرات بسیاری بر شکل‌گیری الگوهای رفتاری نوجوانان دارند. در این دوران علاوه بر هویت‌جویی به منزله یک عامل خطر، عوامل خطر دیگری نیز وجود دارند مثل: با انرژی بودن، تجربه کردن، استقلال‌طلبی و طغیان، محدود شدن ارتباط کلامی، تنها ماندن در منزل، مصرف بی‌رویه و نامحدود، بد اخلاق شدن، تأثیرپذیری از دوستان، کم‌طقتی، طرز لباس پوشیدن خاص، کاهش علاقه به درس و گریزان بودن از کار.

## س

چگونه باید با یک نوجوان رفتار کرد؟

- نوجوان دوست دارد خودش تجربه کند، تا حد امکان بگذارید نوجوان از عواقب کارش پند بگیرد.
- هنگام حرف زدن نوجوان به او نگاه کنید و به سخنان او گوش دهید.
- بین صحبت‌هایش نپزید و سخن او را قطع نکنید، هنگام سخن گفتنش او را سرزنش یا تحقیر نکنید.
- دوستانش را مورد تمسخر قرار ندهید و در مورد آنها عیب‌جویی نکنید.

## س

علائم ترک آمفتامین‌ها کدامند؟

علائمی مانند دوره طولانی خواب و بی‌حوصلگی، گرسنگی، خستگی روانی، بی‌قراری، افسردگی، تشنج و هذیان.

## س

اگر فرزند نام پول توجیبی کافی برای خرید مواد مخدر با الکل نداشته باشند،

دیگر معتاد نخواهند شد؟  
متأسفانه این تصور کاملاً نادرست است. معتادان به مواد مخدر (به‌خصوص قدیمی‌ترها) برای جلب نظر تازه واردها که معمولاً نوجوانان و جوانان هستند، در ابتدا مواد را به صورت مجانی در اختیارشان قرار می‌دهند و به اصطلاح آنها را مهمان می‌کنند. به دلایل کاملاً نامعلومی، نوجوانان مواد مخدر مجانی را قبول کرده و آنها را مصرف می‌کنند، ولی اغلب از مصرف داروهایی که به آنها کمک می‌کنند تا از شر اعتیاد خلاص شده و به زندگی عادی خود برگردند خودداری می‌کنند.

## س

همسالان تا چه حدی در تشویق فرزند نام به مصرف مواد مخدر نقش دارند؟

بسیار زیاد، آخرین پژوهش‌ها نشان داده‌اند ۷۰ درصد نوجوانانی که حداقل یک یا دو بار مواد مخدر مصرف کرده‌اند، دلیل اصلی خود را اصرار دوستان (به خصوص همسالان) یا کم‌نیاز بودن در مقابل آنها عنوان کرده‌اند.



## تا چه حد از فرزندانان محافظت می‌کنید؟

این آزمون مشخص می‌کند که شما (به عنوان والدین) تا چه حد موفق شده‌اید فرزندان‌تان را از شرایطی که باعث بروز مشکلات رفتاری و اخلاقی می‌شوند، حفاظت کنید. جلوی هر کدام از شرایطی که اجرا کرده‌اید علامت بگذارید، سپس در انتها تعداد جواب‌های «بله» را بشمارید. هر چه این تعداد بیشتر باشد به این معناست که فرزندان‌تان کمتر در معرض مشکلات رفتاری و اخلاقی قرار دارند.

۶) به فرزندمان کمک می‌کنیم تا یک فرد، دانش‌آموز، عضوی از خانواده و جامعه موفق باشد.

بله  خیر

۷) فرزندمان فردی کوشا در خانه، مدرسه و اجتماع است.

بله  خیر

۸) ما فقط یک فرزند دختر داریم.

بله  خیر

۹) به فرزندمان اجازه می‌دهیم تا آزادانه از ما انتقاد کند، اما از چارچوب احترام خارج نشود.

بله  خیر

۱۰) فرزندمان طبیعتی آرام دارد، با سایرین خوب رفتار می‌کند و در مدرسه و بین دوستان و آشنایان بسیار محبوب است.

بله  خیر

۱) به طور واضح توقعات خودمان را درباره تحصیل و اهمیت آن برای فرزندمان توضیح داده‌ایم.

بله  خیر

۲) به طور شفاف مخالفت خود را با مصرف مواد مخدر و الکل اعلام کرده‌ایم و خودمان به هیچ وجه آنها را مصرف نمی‌کنیم.

بله  خیر

۳) سلامت روحی و جسمی فرزندمان جزء اولویت‌های اصلی زندگی ماست.

بله  خیر

۴) این فرصت را در اختیار فرزندمان قرار می‌دهیم تا با سایر اعضای خانواده، آشنایان و دوستان خود ارتباط برقرار کند و آزادانه نظرات خود را بیان کند.

بله  خیر

۵) مهارت‌های لازم برای موفق شدن را به فرزندمان آموزش می‌دهیم.

بله  خیر

تعداد پاسخ‌های «خیر» را که زده‌اید بشمارید، هر چه تعداد جواب‌های «خیر» بیشتر باشد، فرزند شما بیشتر در معرض خطر اعتیاد یا سوء مصرف مواد مخدر یا روان‌گردان‌ها قرار دارد.





## پیشگیری نوین

ویژه والدین دانش آموزان دبیرستانی

زیر نظر شورای سیاست گذاری کمیته علمی راهبردی پیشگیری از اعتیاد :

□ پژوهشگاه مطالعات وزارت آموزش و پرورش

□ دفتر سلامت وزارت آموزش و پرورش

□ اداره کل فرهنگی و پیشگیری ستاد مبارزه با مواد مخدر