

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

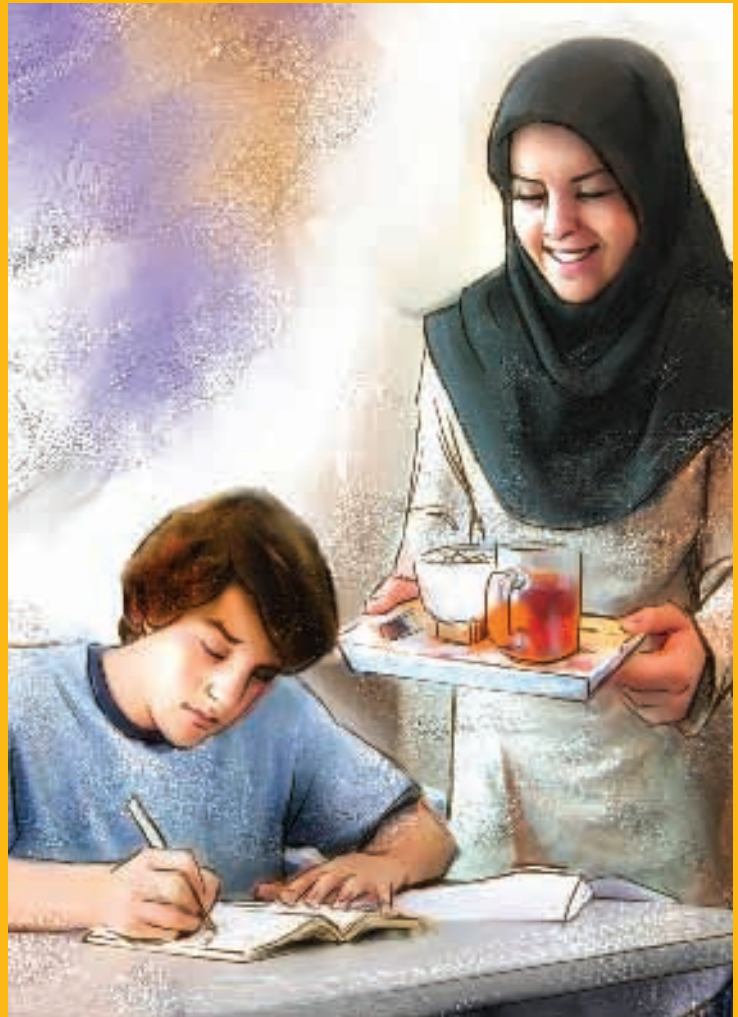
والدین گرامی، پس از
مطالعه این ویژه‌نامه
قادر خواهید بود به
سئوالات زیر پاسخ
دهید:

پیشگیری نوین

شماره چهارم

ویژه والدین دانش‌آموزان دبیرستانی

- چگونه می‌توانیم
خانه‌ای با نشاط داشته
باشیم؟
- کراک (هروئین
فشرده) چیست و چه
خطراتی دارد؟
- از حشیش چه
می‌دانید؟
- دعا و ناسازگاری
در محیط خانواده،
چگونه زمینه‌ساز اعتیاد
نوجوانان می‌شود؟
- کم‌رویی نوجوانان چه
ارتباطی با گرایش آنها به
سمت مواد مخدر دارد؟
- والدین منطقی، چگونه
با فرزند نوجوان‌شان
ارتباط موثری برقرار
می‌کنند؟
- ساختار خانواده
چه تاثیری بر اعتیاد
فرزندان دارد؟



چهارگام برای برقراری ارتباط موثر با فرزندان نوجوان

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



محیط گرم خانواده؛ عامل اصلی پیشگیری از اعتیاد نوجوانان

روش‌ها و نکات زیر می‌توانند به شما در ایجاد و حفظ کانون گرم خانواده کمک کنند.



باید طوری از فرزندانمان انتقاد کنیم که خطاهایشان را به آنها یادآور شویم و فرصت جبران به آنها بدهیم، نه آن‌که کل شخصیت‌شان را با یک اشتباه زیر سؤال ببریم.

نوجوانانی که والدینشان به نظرهای آنها گوش می‌دهند و برای آنها احترام قائلند، بیشتر از نوجوانانی که دارای والدینی پرخاشگر و بی‌توجه هستند، نصیحت‌های آنها را می‌پذیرند.

خانواده خود را

بشناسید هیچ خانواده‌ای به دیگری شبیه نیست و هر کدام خصوصیات، عادت‌ها، طرز فکر، ارزش‌ها و روش‌های ارتباطی خاص خود را دارند. با این وجود هیچ خانواده‌ای آرمانی نیست و نقطه ضعف‌های خود را دارد، اما اگر والدین خصوصیات رفتاری همدیگر و همچنین فرزندان‌شان را بشناسند و به آن احترام بگذارند، هر خانه‌ای به محلی برای بازیابی آرامش روحی و جسمی و سنگر مستحکمی برای مقابله با پلیدی‌ها و بحران‌ها تبدیل می‌شود. بنابراین لازم است هراز گاهی به خودمان استراحت بدهیم و با بازنگری در زندگی سعی کنیم تا حد امکان شرایط عاطفی خانواده را ارتقاء دهیم.

مراقب کلام خود باشید

نحوه صحبت کردن با فرزندانمان یکی از عواملی است که شرایط عاطفی خانه را شکل می‌دهد. همان‌طور که از آنها انتظار دارید به شما احترام بگذارند،

وقت بیشتری را با فرزندان‌تان بگذرانید

گذراندن وقت بیشتر با والدین و انجام کارهای گروهی خلاقانه به همه اعضای خانواده امکان می‌دهد تا هم بنیان‌های خانواده را محکم‌تر کنند و هم بلوغ فکری بالاتری داشته باشند. با گردش کردن و داشتن تفریحات سالم با دیگر اعضای خانواده احتمال گرایش نوجوانان به اعتیاد یا سوءمصرف مواد (برای تفریح) به شدت کاهش می‌دهد.

خانه را با نظم و انضباط اداره کنید

از شلختگی و باری به هر جهت زندگی کردن به شدت خودداری کنید. برای اداره خانه قوانینی وضع کنید و به آنها پایبند باشید، به طور مثال یک زمان مشخص برای صرف ناهار یا شام تعیین کنید و همگی آن را رعایت کنید. در اداره خانه قاطعانه عمل کنید ولی از خشونت و پرخاشگری اجتناب کنید.

با احترام با دیگران رفتار کنید

روابط مبتنی بر احترام و درک متقابل باعث می‌شوند تا فرزندان‌تان به راحتی و بدون ترس نظرها و پیشنهادهای خود را ابراز کنند و خود را در اداره امور خانه سهیم بدانند. آخرین پژوهش‌ها نشان داده‌اند

خانواده شاد و خوشبخت یکی از عوامل اصلی موفقیت هر انسانی است. ساختار ذهنی هر فرد قبل از ورود به اجتماع در خانواده شکل می‌گیرد، فرزندان در خانه می‌آموزند چگونه احساسات خود را مدیریت کنند، با سایرین ارتباط برقرار کنند و از عهده حل مشکلات‌شان بآیند. هرچه ساختار یک خانواده قوی‌تر باشد به همان نسبت فرزندان از رشد فکری بالاتری برخوردارند و در بزرگسالی فردی خلاق و معتقد به ارزش‌های والای انسانی می‌شوند. برای داشتن چنین خانواده‌ای باید به روش‌ها و نکات زیر توجه کرد:

به سلامت ذهنی و روحی خودتان اهمیت

بدهید پدر و مادر خونسرد و بانشاط می‌توانند فرزندان‌ی تربیت کنند که عاشق مدرسه و تحصیل هستند و کمتر دچار مشکلات احساسی می‌شوند.

به نیازهای عاطفی فرزندان خود بیشتر توجه کنید

فرزندانی که والدین‌شان آنها را تشویق و حمایت می‌کنند و از وضعیت تحصیلی‌شان کاملاً آگاهی دارند، در تحصیل موفق‌تر عمل کرده و رفتارهای اجتماعی مثبت‌تری دارند.

کراک (هروئین فشرده)

قاتل بی بو

آن را به اسم روان گردان می‌شناسند اما پس از شروع به مصرف، مشخص می‌شود که کراک ماده‌ای بسیار اعتیادآور است. لازم به ذکر است ۹۰ درصد از مصرف‌کنندگان کراک، زیر ۲۴ سال هستند.

کراک‌های موجود در کشور ۱۵۰ برابر هروئین قدرت تخریبی بر فکر، مغز و اعصاب دارد و در پاره‌ای از موارد حتی منجر به مرگ‌های فجیع می‌شود.

چگونه معتادین به کراک (هروئین فشرده) را تشخیص دهیم؟



از جمله نشانه‌های اعتیاد به کراک می‌توان به تغییرات بارز در شخصیت و رفتار، از دست دادن توجه و تمرکز، کاهش وزن، ناپدید شدن لوازم قیمتی خانه و نداشتن توضیح قانع‌کننده برای مقدار پول خرج‌شده، رفت و آمد با افراد معتاد، آشفتگی چشمگیر، خشونت با افراد خانواده و دوستان، برنامه خواب نامنظم، بی‌توجهی به آراستگی ظاهری، پارانوئای شدید (سوءظن به همه) و بی‌قراری اشاره کرد. در کل آثار کوتاه‌مدت مصرف کراک مشابه آمفتامین است ولی مصرف‌کننده در مدت زمان کوتاه‌تری، احساس افزایش انرژی، چابکی و سرخوشی زیاد می‌کند. سایر علائم مصرف شامل افزایش ضربان قلب و تعداد تنفس، درجه حرارت بدن، فشار خون، گشادگی مردمک چشم، پریدگی رنگ، کاهش اشتها، تعرق شدید، تحریک و هیجان، بی‌قراری، لرزش به خصوص در دست‌ها، توهمات شدید حسی، عدم هماهنگی حرکات، اغتشاش دماغی، گیجی، درد پا، احساس فشار روی قفسه سینه، تهوع، تیرگی بینایی، تب، اسپاسم عضله، تشنج و مرگ است.

اعتیاد به کراک سبب از بین رفتن درد و کاهش استرس و اضطراب، احساس سرخوشی کاذب و ایجاد تحرک در فرد، بروز رفتارهای خطرناک و حرف‌های بی‌ربط می‌شود که تمام اینها تنها ۵ تا ۷ دقیقه طول می‌کشد.

کراک فرد مصرف‌کننده را به شدت دچار خواب‌آلودگی یا به اصطلاح خودمانی «چرت» می‌کند. مصرف مداوم این ماده مخدر در کوتاه مدت (مدت یکسال) آثار مخرب جبران‌ناپذیری در بدن فرد مصرف‌کننده اعم از عفونت اجزای

کراک (Crack) که گاهی راک (Rock) نیز نامیده می‌شود، ماده‌ای محرک است که از تصفیه کوکائین به دست می‌آید و به اشکال مختلف تدخین (استنشاق دود) می‌شود. اما کراکی که در کشور رایج است از مشتقات هروئین و در واقع هروئین فشرده با ۷۵ درصد خلوص است. کراک ماده‌ای بی‌بو و مصرف آن راحت است و با یک فندک در هر جایی می‌توان آن را مصرف کرد. جالب است بدانید تنها سه بار مصرف مقدار بسیار اندکی از کراک، اعتیاد به آن را حتمی خواهد کرد و پس از این زمان بسیار کوتاه، شخص را به شدت به خود نیازمند و وابسته می‌کند.

در حال حاضر کراک (هروئین فشرده) در بین گروهی از جوانان کشور شایع شده و به دومین ماده مصرفی معتادان تبدیل شده است. این شیوع بالا به دلیل تفکر اشتباهی است که در بین جوانان به وجود آمده است. در بین جوانان، این ماده به صورت ماده‌ای کم‌خطر با میزان نشئگی بالا معرفی شده و ۹۵ درصد از مصرف‌کنندگان،



مصرف حشیش، مساوی است با اعتیاد

آثار بلندمدت سوء مصرف حشیش در میان نوجوانان حتمی است

آثار بلندمدت مصرف

تحقیقات نشان می‌دهد که آثار بلند مدت سوء مصرف حشیش در میان نوجوانان و جوانان حتمی است. از دست دادن انگیزه و علاقه، آسیب حافظه و تمرکز، عدم قابلیت در رانندگی، کاهش قوای ایمنی بدن در برابر عفونت‌ها و بیماری‌ها، گیجی، سردرگمی، فقدان انرژی و غیره در اثر استفاده مرتب و مزمن حشیش روی می‌دهد.

عوارض مصرف

از آثار جسمانی مصرف حشیش خصوصاً در میان مصرف‌کنندگان مزمن آن می‌توان افزایش فشار خون، قرمز شدن چشم، اختلال در حافظه، تغییر در درک رنگ و صدا، بیماری‌های تنفسی مزمن، سرطان ریه، از بین رفتن سلول‌های مغزی، نازایی در زنان و عقیمی در مردان را نام برد. آثار روانی آن نیز عبارتند از شنیدن صداهای بیرواقعی، صحبت‌های نامربوط، خنده‌های بی‌دلیل، کم شدن علاقه و بی‌انگیزه بودن برای زندگی (سندرم بی‌انگیزشی)، شغل و خانواده، توهم اغلب همراه با حالت پارانوایی به ویژه در زمان مصرف زیاد حشیش، اضطراب و افسردگی که در عرض چند دقیقه شروع شده و بسته به میزان مصرف چند ساعت طول می‌کشد، تندمزاجی، پرحرفی، بی‌قراری، احساس طردشدگی، ترس و وحشت. در اثر مصرف مداوم حشیش وابستگی روانی و تحمل نسبت به آن ایجاد می‌شود. نشانه‌های ترک آن شامل اضطراب، عصبانیت، از دست دادن اشتها، بی‌خوابی و بد خوابی است.



حشیش ماده‌ای است که از ترشحات چسبنده گل، برگ و ساقه گیاه شاهدانه مؤنث به صورت صمغ به دست می‌آید، رنگ آن معمولاً قهوه‌ای و گاه سبز تیره، سیاه یا حنایی است و شکل خمیری و قابل انعطاف دارد.

روش‌های گوناگونی برای مصرف حشیش وجود دارد. کشیدن حشیش با استفاده از پایپ، قلقلی، قرار دادن بر روی قاشق داغ و شایع‌تر از همه به صورت سیگاری در ترکیب با توتون یا گراس شایع است. استفاده خوراکی از حشیش هم ممکن است.

آثار کوتاه مدت مصرف

آثار مصرف حشیش بسته به مقدار و روش مصرف متفاوت است و به وضعیت جسمانی، سلامت فرد، وزن، خلق و خو، درجه تحمل و غیره بستگی دارد. آثار مصرف حشیش چند دقیقه پس از مصرف ظاهر شده و ۲ تا ۴ ساعت باقی می‌ماند. البته این در صورتی است که روش مصرف فرد تدریجی باشد. در روش خوردن، از آنجایی که عمل هضم به کندی صورت می‌گیرد، آثار حشیش به تدریج ظاهر می‌شوند. در ادراکات بینایی و شنوایی فرد مصرف‌کننده تحریف به وجود می‌آید. اشیای مجاور را بزرگ‌تر یا کوچک‌تر می‌بیند، در خود احساس قدرت عجیب یافته و دست به اعمال وحشیانه و خشونت‌بار می‌زند. اعتماد به نفس کاذب پیدا کرده و اشتهاهی عجیبی در خوردن به خصوص در زمینه غذاهای شیرین پیدا می‌کند که اصطلاحاً به آن اشتهاهی گاو می‌گویند و سرانجام فرد به خواب عمیقی فرو می‌رود.

داخلی بدن، پوسیدگی دندان‌ها، سرطان حنجره و ریه، نابودی ریه و کبد ایجاد می‌کند. به طور کلی تمام اجزائی که در تماس مستقیم با دود کراک هستند، ذره ذره نابود شده و می‌پوسند و در برخی موارد طبق گزارش‌های موجود در افراد معتاد به کراک، میزان عفونت بدن به قدری است که اجزای بدن از هم جدا می‌شوند و گوشت زیر پوست دچار عفونت شده و به اصطلاح کرم می‌گذارد. بررسی‌ها نشان می‌دهد مصرف چهار روز کراک باعث می‌شود که آثار آن به مدت ۷ سال در فرد باقی بماند و موجب اختلالات حرکتی، افزایش هذیان‌گویی و تضعیف حس بینایی و لامسه شود.

آثار جسمی و روانی مصرف کراک

ابتدایی‌ترین تأثیرات جسمانی کراک، گلودرد مزمن، گرفتگی صدا و تنگی نفس است که به برونشیت (ورم نایژه) و نفخ ریه منجر می‌شود. چشم‌ها درشت شده و شخص هنگام تمرکز برای دیدن هر چیز، هاله‌هایی نورانی در اطراف آن مشاهده می‌کند. ضربان قلب تا حد ۵۰ درصد افزایش می‌یابد و رگ‌ها به سرعت منقبض شده موجب بالا رفتن فشار خون می‌شوند که می‌تواند به حمله قلبی، تشنج و سکته منجر شود. کراک به دلیل از بین بردن میل به غذا خوردن و ایجاد بی‌خوابی، موجب کاهش وزن شدید و سوءتغذیه می‌شود. معتادان به کراک، ممکن است حالات روانی اسکیزوفرنیک، توهم و خطاهای حس را نیز تجربه کنند. کسانی که مصرف کراک بسیار زیادی دارند در یک binge (مصرف) تمام این حالات را از سر می‌گذرانند، عده‌ای از این افراد در اثر ابتلا به پارانوای و افسردگی ناشی از مصرف دایم کراک، دست به خودکشی یا جنایت می‌زنند.

وای؛ باز هم دعوا!

پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند مشاجره‌ها و دعوای خانوادگی آثار جبران‌ناپذیری بر ذهن و روان نوجوانان بر جای می‌گذارند، همچنین ثابت شده است دعوای و مشاجره‌های والدین حتی بیشتر از طلاق بر فرزندان این نوع خانواده‌ها تاثیر می‌گذارند.

توانیم از بروز دعوای به خصوص درگیری‌های فیزیکی پیشگیری کنیم و یاد بگیریم جمله‌های اول را طوری هدایت کنیم که نه سیخ بسوزد و نه کباب. ضمن این که اگر ما به خاطر رسیدن به چیزی دعوایی را شروع کرده‌ایم با یک بحث لفظی آرام احتمال بیشتری دارد به هدفمان برسیم. یادتان باشد که دعوای تند می‌توانند چنان هورمون استرس شما را بالا ببرند که حتی به بدنتان آسیب بزنند. در این جا قصد داریم مروری داشته باشیم بر حرف‌هایی که بهتر است در موقع دعوا بر زبان نیاوریم و برعکس.

حرف‌هایی که دعوا را داغ‌تر می‌کنند

درست است که فرد معمولاً هنگام دعوا شدید عنان اختیارش را از دست می‌دهد، ولی به هر حال کلیت مغزش که سر جای خودش است! پس بهتر است



نکات زیر را به یاد داشته باشید تا وسط دعوا انجام‌شان ندهید.

ژست من برتر نگیرید

تا همین یک ساعت پیش شما دو تا همکار یا اعضای یک خانواده بوده‌اید و همه چیزتان برابر بود. حالا که دعوا شروع شده شما ناگهان می‌روید در قالب یک دانای کل و از موضعی بالاتر به همه چیز (از جمله طرف دعوا) نگاه می‌کنید. سخنرانی می‌کنید، نصیحت می‌کنید، شخصیت طرف مقابل را تحلیل می‌کنید و در حالت‌های پیچیده‌تر بر او منت می‌گذارید و می‌گویید «این دفعه بخشیدمت!» یعنی این که تنها من هستم که می‌توانم ببخشم و تو فقط می‌توانی منتظر بمانی تا بخشیده شوی! گاهی هم ما شروع می‌کنیم به یارگیری برای اثبات برتری خودمان: «درست نمی‌گم آقای فلانی؟ حق با من نیست خانم فلانی؟». اشکال من برتر در دعوا دقیقاً این است که طرف دعوا را در موضع «من کمتر» قرار می‌دهد و برای این که ثابت کند او کمتر نیست او هم ژست من برتر می‌گیرد و دعوا شدیدتر می‌شود.

فرار نکنید

گاهی فرار باعث می‌شود دعوا بدتر شود، منظور فرار یا اجتناب کلامی است که واقعا می‌تواند اعصاب طرف دعوایمان را خورد کند. ما دو نوع اجتناب کلامی داریم: در حالت سناسته‌تر فرد کل بحث نادیده می‌گیرد اما چه طوری؟ با اخم کردن، خود را به کوری زدن، شانه بالا انداختن و در جالب‌ترین حالت استفاده از ضمیر سوم شخص: «تصور کن

فردی با به نفر همکار باشه که...»، در اجتناب کلامی نوع دوم یعنی اجتناب موضوعی فرد موضوع دعوا را طوری دستکاری می‌کند که از دعوا اجتناب کند، مثلاً موضوع را عوض می‌کند، حاشیه می‌رود، سکوت می‌کند و یا می‌رود سراغ یک موضوع خیلی جزئی در بحث.

تسلیم نشوید

بعضی از افراد همان اول کار چون از دعوا می‌ترسند، شروع می‌کنند به تایید همه حرف‌های طرف دعوایشان. آنها فکر می‌کنند دعوا کردن یک فاجعه است و باید هر جوری شده جلوش را گرفت. اشکال این کار این است که خواسته‌های یک طرف دعوا هیچ‌وقت برآورده نمی‌شوند.

در طرفتان احساس گناه ایجاد نکنید

شروع می‌کنید به مقایسه خودتان با هم سنخ‌های خودتان. اگر توی محل کارتان هستیید شروع می‌کنید به مقایسه خودتان با همکاران و یا در محیط خانواده، خودتان را با مردها یا زن‌های دیگر مقایسه می‌کنید و می‌خواهید ثابت کنید که شما نه تنها کم نگذاشته‌اید بلکه سراسر فداکاری هستیید. شروع می‌کنید به نالیدن در مورد این که من در این خانه یا این اداره قربانی شده‌ام و این بحث را آن قدر ادامه می‌دهید که طرف احساس گناه کند و حرفتان را قبول کند.

طرف را گیج نکنید!

طرف مقابل را با کلمه‌های تان گیج نکنید، مثلاً نگوئید «بله تو راست می‌گی ولی...»، موضع خودتان را روشن



و واضح بگویید تا هم خودتان و هم طرف مقابلتان بدانند سر چی دارید دعا می کنید.

جمله‌های طرف مقابلتان را قیچی نکنید!

بگذارید طرفتان حرفش را تا آخر بزند و دایما حرفش را قطع نکنید.

ذهن خوانی نکنید!

شما هر قدر هم با هم صمیمی باشید، طرف مقابل بهتر از هر کس دیگری می‌داند که توی ذهنش چه می‌گذرد، نیازی نیست دایما تکرار کنید که «من می‌دانم منظورت چیست...»، معلوم است که وی بیشتر عصبانی می‌شود و مشاجره بالا می‌گیرد.

چیزهای جزئی را تعمیم ندهید!

اگر فردی یک بار اشتباهی را مرتکب شده‌است نباید جلوی دیگران این موضوع را دایما تکرار کنید و مثلا بگویید «تو همیشه از زیر کار در می‌روی، خودم دیده‌ام». نه طرف شما شر همیشگی است و نه شما خیر همیشگی، همه چیز را سیاه و سفید نبینید.

حکم صادر نکنید

هنگام مشاجره نباید دایما نسخه اخلاقی و بایدها و نبایدها را گوشزد کرد تا طرف مقابل بیشتر بهش بر بخورد و دعا پیچیده‌تر شود.

به حرف‌های طرفتان بر چسب نزنید

گفتن جملاتی مانند «حرف‌های تو احمقانه است، حرف‌های تو لوس است یا حرف‌های تو بی‌ارزش است» هیچ کمکی به پیشرفت بحث و رسیدن به نتیجه

منطقی نمی‌کند و شما فقط طرفتان را تحقیر می‌کنید.

کارهایی که دعا را آرام می‌کنند

رعایت چند نکته نه چندان کوچک می‌تواند دعا را طوری هدایت کند که هر دو طرف سود ببرند. نکته‌هایی که گاهی سال‌ها طول می‌کشد تا فرد خودش آنها را تجربه کند. نکته‌هایی که بعضی از افراد ذاتا بهتر از دیگران آنها را رعایت می‌کنند، افرادی که اهل دعا و مشاجره نیستند و می‌توان از بحث کردن با آنها لذت برد.

جمله شروع دعا را منصفانه انتخاب کنید!

همه چیز از همان جمله اول شروع می‌شود، اصلا همان جمله اول است که ادامه حرف‌ها را به یک دعوی وحشتناک یا یک بحث جزئی تبدیل می‌کند. اما جمله اول چه طور باید منصفانه باشد؟ کافی است که چیزی را که از طرف مقابلمان انتظار داریم و واقعیت موجود را دقیقا آن طوری که هست در جمله‌مان بیاوریم. یعنی مثلا اگر همکارمان برای اولین بار سفارشش را دیرتر از موقع تحویل داده‌است با جمله «تو هیچ وقت آدم منظمی نیستی» سرش داد نکشیم بلکه کافیسست بگوییم «تو این بار برخلاف همیشه سفارشت را دیر آوردی و من از تو گله دارم». همیشه جمله‌های غیرمنصفانه اول هستند که باعث می‌شوند طرف مقابل موضع بگیرد. کلمات «هیچ و همیشه و باید و نباید» معمولا غیرمنصفانه هستند، هنگام بحث از آنها استفاده نکنید.



به مشارکت فکر کنید!

شما بحث را به این دلیل شروع کرده‌اید که چیزی را تغییر دهید. چیز جدیدی که قرار است به وجود بیاید نباید طوری باشد که شما ۱۰۰ درصد و طرف مقابلتان صفر درصد سود ببرد. خیلی سخت است اما وسط بحث هم می‌توان یک جدول سه بخشی در ذهن رسم کرد و یک ستونش را گذاشت «سهم من»، یک بخش را «سهم تو» و یک بخش را «سهم ما»، مثلا اگر دعوی شما با برادرتان سر حجمی است که وسایل او اشغال کرده‌اند هدفتان این نباشد که کل اتاق را صاحب شوید. به سهمی که از شما گرفته شده و سهم مشترکی که می‌شود خلاقانه به وجود آورد فکر کنید.

کمی خوشبین باشید!

خودتان را اذیت نکنید که «این طرف اصلا حرف مرا متوجه نمی‌شود» یا «او فقط می‌خواهد مرا زجر دهد». این فکرها و ادارتان می‌کنند دعا را تندتر کنید. واقع‌گرا باشید و نکته‌های مثبتی هم که طرف مقابلتان دارد را به یاد آورید.

روانشناسان به ترکیب راهگشا بودن و خوشبین بودن می‌گویند «تفکر مثبت عملگر» و تحقیقات ثابت کرده است صاحبان این تفکر همیشه در بحث‌هایشان آدم‌های موفق‌تری هستند.

گوش کنید!

تصور کنید همان دعوی فرضی (دیر تحویل دادن سفارش برای اولین بار) با این جمله همکارمان ادامه پیدا کند: «من دیروز تصادف کردم» یا «همسرم مریض بود» یا اصلا در خودخواهانه‌ترین حالت «حالم خوب نبود». اگر جواب شما این باشد که «این مشکل شمامست» یا «به من ربطی ندارد» احتمال دعا خیلی بیشتر می‌شود، زیرا به حرف او گوش نداده‌اید. این حرف شما طرف مقابلتان را عصبانی می‌کند و دعا شروع می‌شود. اما اگر گوش داده باشید مطمئنا از او در مورد جزئیات مشکلش می‌پرسید. در این صورت حتی اگر نتوانید کمکش کنید او آن قدر از «گوش دادن» شما راضی و شرمند است که لاقال سعی می‌کند هیچ وقت سفارش‌ها را دیر نفرستد.

راهگشا باشید!

گله‌گذاری و انتقاد پشت انتقاد راه به جایی نمی‌برد، به جای این که بگویید از چه چیزهایی خوشتان نمی‌آید معلوم کنید از چه چیزهایی خوشتان می‌آید، به نظرتان راه مناسب برای حل مشکل پیش آمده چیست و دلیل‌تان برای ارائه این راه‌حل چیست. یادتان باشد هر بحثی با هدفی شروع می‌شود، اما هیجانی کردن دعا باعث می‌شود آن بحث بی‌نتیجه رها شود.

ریشه‌های اعتیاد فرزندان مان چیست؟

والدینشان پس از طلاق از دواج می‌کنند با والدینی که به تنهایی فرزند خود را سرپرستی می‌کنند متفاوت است. نوجوانانی که تنها با یکی از والدینشان زندگی می‌کنند، کمبود والد دیگر را در زندگیشان به طور محسوس و موثر احساس می‌کنند، و معمولاً تحت تربیت مستقیم و موثری قرار نمی‌گیرند. در خانواده‌های تک‌والدی یکی از دلایل اعتیاد، به خصوص برای پسرانی که با مادرشان زندگی می‌کنند، فقدان یک الگوی مناسب رفتاری یعنی پدر است که در این صورت دوستان و همسالان نقش الگو را برای آنها ایفا می‌کنند. از طرفی اگر هر یک از والدین پس از جدایی از دواج مجددی داشته باشد مساله نافرمانی فرزندان یا ناپدری یا ناپدری پیش می‌آید. چون اکثر نوجوانان نمی‌توانند فرد دیگری را به عنوان پدر و مادر خود بپذیرند که خود منجر به فرار از خانه، اعتیاد و بزهکاری آن‌ها می‌شود، البته در همه موارد جدایی و ازدواج مجدد والدین باعث ایجاد چنین مشکلاتی نمی‌شود و در مواردی فرزند، ناپدری یا نامادریش را به عنوان پدر و مادر خود می‌پذیرد و به طور طبیعی زندگی می‌کند و از تربیت مناسبی هم برخوردار می‌شود. والدین باید توجه کنند که در بعضی از موارد دور شدن از فضای متشنج خانواده قبلی برای نوجوان نتایج بهتری دارد و طلاق می‌تواند آرامش و ثبات بیشتری را برای اعضای خانواده به همراه داشته باشد و در بسیاری از موارد پدر و مادر بعد از جدایی رابطه عاطفی بیشتری با فرزندانشان برقرار می‌کنند و حتی ممکن است نوجوان با ناپدری یا نامادریش بیشتر و بهتر از والدین خود رابطه مطلوب برقرار کند که چنین رابطه‌ای منجر به رشد و تعالی هر چه بیشتر او می‌شود.

وقایع فراغت



یکی دیگر از عوامل اجتماعی گرایش نوجوانان به اعتیاد چگونگی گذراندن اوقات فراغت است. کمبود امکانات لازم برای ارضای نیازهای طبیعی روانی و اجتماعی نوجوانان از قبیل کنجکاو، تنوع‌طلبی، هیجان‌طلبی، ماجراجویی، مورد تایید و پذیرش قرار گرفتن و کسب موفقیت بین همسالان، موجب گرایش آنان به کسب لذت و تفنن از طریق مصرف مواد مخدر و عضویت در گروه‌های ناسالم می‌شود. نوجوان اگر برخوردار از تفریحات سالم نباشد و امکان این را نداشته باشد که با تمرین ساختن وقت آزاد خود روحیه کنجکاو و خلاقش را ارضا نماید مسلماً به سوی فعالیت‌ها و تفریحات ناسالم کشیده خواهد شد. روانشناسان اعتقاد دارند که والدین باید در ایجاد تفریحات برای

عوامل متعددی از طلاق والدین، نداشتن اوقات فراغت، مدارس نامناسب، صفات شخصیتی، نگرش مثبت به مواد مخدر، موقعیت‌های مخاطره‌آمیز فردی، اختلال روانی، مهاجرت تا محل سکونت در اعتیاد نوجوانان موثر هستند.

طلاق والدین



خانواده نقش مهمی در پایه‌ریزی شخصیت فرزندان برعهده دارند. نوجوان امنیت عاطفی خود را که در شکل‌دهی شخصیت او اهمیت بسزایی دارد، در خانواده بدست می‌آورد، بنابراین هر نوع خدشه‌ای به این امنیت عاطفی وارد شود در روند طبیعی شکل‌گیری شخصیت نوجوان اختلال ایجاد می‌کند به همین دلیل احتمال آسیب‌پذیری فرزندان طلاق در جامعه بسیار بالاتر از افراد عادی است. در زمان متلاشی شدن خانواده، متأسفانه اولین ضربه به فرزندان وارد می‌شود. جدایی پدر و مادر تنها یک اثر آنی و زودگذر ندارد، بلکه در تمامی مراحل زندگی فرزندان اثرات منفی و زیانباری برجای می‌گذارد. طبق بررسی‌های به عمل آمده نوجوانانی که گرفتار مواد مخدر شده‌اند، بیشتر متعلق به خانواده‌های از طلاق و جدایی پدر و مادر، فقط یکی از والدین سرپرستی و اداره آنها را برعهده می‌گیرد. از سویی دیگر مشکلات نوجوانانی که





باشد، بهتر می‌تواند در مقابل فشار همسالان مقاومت کند.

نگرش مثبت به مواد مخدر



نوجوانانی که نگرش‌ها و باورهای مثبت و حتی خنثی نسبت به

مواد مخدر دارند، احتمال مصرف مواد و اعتیادشان بیشتر از کسانی است که نگرش‌های منفی دارند. این نگرش‌های مثبت معمولاً شامل کسب بزرگی و تشخیص، رفع دردهای جسمی و خستگی، کسب آرامش روانی و توانایی مصرف مواد مخدر بدون ابتلا به اعتیاد است.



محل سکونت

عوامل متعددی مانند

فقدان ارزش‌های مذهبی و اخلاقی، شیوع خشونت و اعمال خلاف، وفور مشاغل کاذب، آشفتگی و ضعف همبستگی بین افراد محل و حاشیه‌نشینی در محیط مسکونی، می‌تواند نوجوانان را در معرض خطر اعتیاد قرار دهد.

موقعیت‌های مخاطره آمیز فردی



بعضی از نوجوانان در موقعیت‌ها یا شرایطی قرار دارند که آنان را در معرض خطر مصرف مواد مخدر قرار می‌دهد و مهم‌ترین این موقعیت‌ها عبارتند از تجربه خشونت در دوران کودکی و نوجوانی، ترک تحصیل، بی‌سرپرستی (فوت والدین)، فرار از خانه، معلولیت جسمی، ابتلا به بیماری‌ها یا دردهای مزمن. حوادثی مانند از دست دادن نزدیکان یا بلایای طبیعی ناگهانی نیز ممکن است منجر به واکنش‌های حاد روانی شوند. در این حالت ممکن است نوجوان برای کاهش درد و رنج و انطباق با شرایط به وجود آمده، مصرف مواد مخدر را حلال مشکلاتش بدانند.

اختلال روانی



در حدود ۷۰ درصد موارد، همراه با اعتیاد نوجوان اختلالات دیگر روانپزشکی نیز در آنها وجود دارد. شایع‌ترین تشخیص‌ها عبارتند از اختلالات اضطرابی، اختلالات خلقی به ویژه افسردگی عمیق، اختلالات شخصیتی است.

مهاجرت



مهاجرت به عنوان یک عامل مهم اقتصادی اجتماعی در گرایش نوجوانان به مواد مخدر موثر است. وقتی خانواده‌ای به اجبار (به دلیل مشکلات اقتصادی) و یا به خاطر شرایط کاری (والدین) و یا دلایل دیگر تصمیم به مهاجرت می‌گیرد، ممکن است سازگاری فرهنگی با محیط جدید در نوجوان دیر شکل بگیرد و در نهایت

نوجوانشان، ذوق و عادات او را در نظر بگیرند و به فرزندانشان آموزش دهند که اوقات فراغت خود را بیهوده نگذرانند. در واقع مقصود از اوقات فراغت فقط تفریح نیست و باید قسمتی از آن را برای یادگیری مسائل مورد علاقه اختصاص دهند که این امر در شکوفایی خلاقیت‌شان موثر است و همچنین والدین باید تفریحات ناسالمی که می‌تواند به اعتیاد منجر شود به فرزندانشان آموزش دهند.

مدرسه



از آن‌جا که مدرسه بعد از خانواده، مهم‌ترین نهاد آموزشی و تربیتی است، می‌تواند نقش مهمی در ایجاد گرایش مصرف مواد مخدر در نوجوانان داشته باشد. بی‌توجهی به مصرف مواد مخدر و فقدان محدودیت یا مقررات جدی منع مصرف در مدرسه، استرس شدید تحصیلی و محیطی، فقدان حمایت معلمان و مربیان از نیازهای عاطفی و روانی به خصوص هنگام بروز مشکلات و طرد شدن از طرف آنها می‌تواند زمینه‌ساز اعتیاد نوجوانان باشد. از طرف دیگر هنگامی که والدین در برخورد با فرزندشان با شکست مواجه شده باشند مربیان و معلمان با توجه به این که در تماس دائمی با نوجوانان هستند می‌توانند اولین نشانه‌های اختلال عاطفی و خطایی را که از نوجوانان سر می‌زند تشخیص دهند و با کمک والدین مانع از آن شوند که چنین مشکلاتی رشد کنند. بنابراین تعامل والدین و مربیان می‌تواند بسیاری از مسائل و مشکلات نوجوانان را حل کند.

صفات شخصیتی



عوامل مختلف شخصیتی در گرایش نوجوانان به مصرف مواد مخدر موثر است. برخی از صفات شخصیتی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده احتمال اعتیاد نوجوانان باشد. مانند نوجوانی که با ارزش‌ها و ساختارهای اجتماعی نظیر خانواده، مدرسه و مذهب پیوندی ندارد و یا از عهده انطباق، کنترل احساس‌های دردناکی مثل احساس گناه، خشم و اضطراب بر نمی‌آید. این صفات عبارتند از عدم پذیرش ارزش‌های سنتی و رایج، مقاومت در مقابل منابع قدرت، نیاز شدید عاطفی، احساس فقدان کنترل بر زندگی خود، کمبود اعتماد به نفس، عزت نفس پایین، فقدان مهارت‌های اجتماعی و انطباقی. با توجه به این که اولین مصرف مواد مخدر در نوجوانان، معمولاً از محیط‌های اجتماعی شروع می‌شود هر قدر نوجوان قدرت تصمیم‌گیری و مهارت ارتباطی بیشتری داشته

کم‌رویی؛ عاملی در گرایش به اعتیاد

شاید هیچ‌گاه به نظر نرسد که نوجوانی کم‌رو و خجالتی، روزی به دام اعتیاد بیفتد؛ در حالی که اتفاقاً چنین نوجوانانی در معرض خطر بیشتری قرار دارند.

در روان‌شناسی به این گروه «اجتماع هراس» می‌گویند. بعضی‌ها هم کم‌رویی را ترجیح می‌دهند یعنی مشکلی در روابط اجتماعی ندارند اما خلوت خودشان را بیشتر دوست دارند و سرانجام برخی از افراد به شدت اجتماعی بعداً کم‌رو می‌شوند.

ترس یکی از دلایل کم‌رویی است، فرد کم‌رو ممکن است در تنهایی‌اش آدم شجاعی باشد، مثلاً ممکن است بتواند بهترین وبلاگ‌راره‌بین‌داز، سخت‌ترین مساله‌های فیزیک را حل کند و با جرات در یک مسابقه که شرکت کردن و پرداخت جایزه‌اش از طریق اینترنت است برنده شود. حتی یک فوتبالیست مشهور یا سوپر استار سینما هم ممکن است در روابط اجتماعی واقعی‌اش کم‌رو باشد.

چرا بعضی‌ها کم‌رو می‌شوند؟

والدین سخت‌گیر



بعضی خانواده‌ها فرزندانشان را کاملاً آزاد می‌گذارند و نظارت چندانی بر آنها ندارند، اما بعضی دیگر برعکس آن قدر به بچه‌های‌شان سخت می‌گیرند که در واقع آنها را کم‌رو و بی‌اعتماد به نفس بار می‌آورند.

کمبود مهارت‌های اجتماعی



بعضی‌ها دوست دارند با دیگران ارتباط داشته باشند ولی از عهده آن بر نمی‌آیند و به اصطلاح روابط خود را خراب می‌کنند. برای حل این مشکل کافی است چند تکنیک برای رابطه برقرار کردن با دیگران بیاموزند تا روابط اجتماعی‌شان بهبود یابد.

خودآگاهی مفراط



برقراری رابطه با دیگران قبل از این که یک مهارت باشد، یک رفتار طبیعی و غریزی است که بهتر است بگذارید خودش راه خودش را پیدا کند. بعضی‌ها می‌خواهند هم‌زمان هم حرف طرف را بشنوند هم حرف بعدی خودش را آماده کنند و هم حواس‌شان باشد خط اتوی شلوارشان سر جای همیشگی باشد، لبخند از صورتشان محو نشود، و کلاً عالی به نظر برسند. برای طرف مقابل واکنش‌های عاطفی و ارتباطی بسیار اهمیت دارند یعنی علائمی که نشان می‌دهند واقعا دارید با او حرف می‌زنید و به او گوش می‌دهید، نه علائمی که نشان می‌دهند شما درگیر افکار دیگری هستید و به صدای خودآگاهی‌ و سواس‌گونه‌تان گوش می‌دهید.

تجربه‌های منفی



این دلیل مخصوص کسانی است که قبلاً

هم نکرده‌اند بسیار آسیب‌پذیرتر هستند، زیرا به‌جای این که به فکر راه چاره‌ای برای غلبه بر کم‌رویی خود باشند منتظرند تا معجون یا ماده‌ای جادویی را به دست آورند تا در یک چشم به هم زدن بر این مشکل غلبه کنند. حال بهترین زمانی است که سودجویان وارد ماجرا شوند و از غفلت والدین سوءاستفاده کنند و ماده یا معجون جادویی خود را به نوجوانان پیشنهاد کنند، معجونی به نام الکل و مواد مخدر. نباید فراموش کرد که انسان‌ها به طور ذاتی تمایل دارند تا بدون زحمت به خواسته‌ها و آرزوهای‌شان دست پیدا کنند، حال اگر فردی در دوره نوجوانی باشد، مهارت‌های زندگی را به‌خوبی نیاموخته باشد و مهم‌تر از همه از طرف والدینش حمایت نشود، بسیار محتمل است تا فریب افراد سودجو را خورده و مواد مخدر یا الکل را امتحان کند. از آن جایی که برخی از این مواد پس از مصرف در فرد حالت توهم ایجاد می‌کنند، ممکن است نوجوان به طور کاذب احساس شکست ناپذیری کند و کم‌کم برای تکرار این حالت و سرپوش گذاشتن بر کم‌رویی و کمبود اعتماد به نفس به مصرف مواد مخدر ادامه دهد و در دام اعتیاد گرفتار شود.

کم‌رویی مشکلی است که می‌تواند جلوی بسیاری از موفقیت‌ها را بگیرد، بنابراین والدین باید به نوجوانان‌شان کمک کنند تا هرچه سریع‌تر بر این مشکل غلبه کنند.

کم‌رویی چیست؟



بعضی‌ها دلشان نمی‌خواهد کم‌رو باشند، اما تا وارد یک جمع می‌شوند نمی‌توانند خودشان را جمع کنند، بعضی‌ها آن قدر کم‌رو هستند که موقع قرار گرفتن در جمع بسیار مضطرب می‌شوند، برخی دیگر آن قدر کم‌رو هستند که خودشان را در خانه حبس می‌کنند،

مصرف مواد

مخدر برای جبران کم‌رویی

در بسیاری از داستان‌ها، انیمیشن‌ها و فیلم‌های مخصوص کودکان و نوجوانان صحنه‌هایی وجود دارند که در آن شخصیت‌های اصلی داستان که اغلب چندان قوی و با اعتماد به نفس نیستند، در زمان وقوع بحران با خوردن یک معجون، قرص یا نوشیدنی به طور معجزه‌آسایی صاحب قدرت‌های فرابشری می‌شوند یا در حالت‌های واقع‌گرایانه‌تر بر کم‌رویی خود غلبه می‌کنند و با دشمن یا مشکلساز روبه‌رو می‌شوند، به‌طور مثال استریکس، ملوان زبل، ابرقهرمانان و مواردی مشابه. اگرچه این صحنه‌ها تخیلی هستند و در ظاهر خطری ندارند ولی اگر مراقب نباشیم حاوی پیام خطرناکی هستند. بسیاری از افراد در دوران نوجوانی به دلایل مختلف دچار کم‌رویی و کمبود اعتماد به نفس می‌شوند و اگر شما به عنوان والدین این مشکل را سریع شناسایی نکنید و برای رفع آن اقدامی انجام ندهید این مشکل در کودکان و نوجوانان باقی می‌ماند و حتی ممکن است در بزرگسالی نیز با آنها همراه باشد.

نوجوانانی که با این مشکل روبه‌رو هستند و والدینشان هیچ توجهی به آن نمی‌کنند یا حتی آن را شناسایی



گام اول) پرسیدن

می‌توانید با استفاده از همین راه کم‌خطر لاف‌های شایع درست پرسیدن در مورد یک موضوع خاص را تمرین کنید.

گام دوم) مطالعه کنید

وقتی با روزنامه‌ها و مجله‌ها و کلام منابع اطلاعاتی زنده و به‌روز میانه‌تان خوب باشد، یک منبع لایزال از موضوع‌هایی دارید که مردم دوست دارند در موردشان حرف بزنند و گوش بدهند.

گام سوم) گزیده صحبت کنید

برای ارتباط با دیگران باید بدانید که آنها از چه موضوع‌هایی خوششان می‌آید. بهترین موضوع‌ها تجربه‌های مشترک، جاهایی که هر دو طرف دیده‌اید، غذاهای خاصی که هر دو خوردید، بحث‌های روز و غیره.

گام چهارم) گوش کردن را یاد بگیرید

شنیدن با گوش دادن فرق دارد، شما باید یاد بگیرید که چه طور می‌شود حرف کسی را گوش داد و به طرف فهماند که دارید گوش می‌دهید. کم‌روها ممکن است خوب گوش بدهند اما این گوش دادن را حتی با یک سر تکان دادن خشک و خالی یا یک حالت تعجب به موقع صورت‌نشان نمی‌دهند.

گام پنجم) شخصیت طرف مقابل را بشناسید

اگر طرفتان برون‌گرا باشد معمولاً در بحث‌تان مشارکت می‌کند و هر از گاهی حرف‌تان را تکمیل می‌کند اما درون‌گراها ممکن است ساکت بنشینند. درون‌گراها را تحمل کنید و فکر نکنید که حرف‌های شما جالب نیست.

گام ششم) در صحبت کردن افراط نکنید

یک تحقیق جالب نشان داده‌است که مردم از کسانی خوششان می‌آید که در یک مکالمه پنجاه، پنجاه حرف می‌زنند، یعنی نه آن قدر پسر حرف که به طرف مقابل مجال حرف زدن ندهند و نه آن قدر کم حرف که فقط بنشینند و اصلاً حرف نزنند.

افرادی کاملاً اجتماعی بوده‌اند و یک دفعه کم‌رو شده‌اند. این افراد در واقع آموخته‌اند که بهتر است کم‌رو باشند. آنها به دلایل مختلف ممکن است از اجتماعی بودن نتیجه‌وارونه‌ای گرفته باشند، شکست‌های متوالی آن‌هم به دلیل حرف زدن، هر کسی را ممکن است به کم‌رویی و کم‌رویی وادارد. این افراد در موقعیتی مانند این آزمایش مشهور قرار گرفته‌اند، به عده‌ای از دانشجویان فنی تعداد زیادی مساله غیرقابل حل داده شد و از آنها خواسته شد تا آنها را حل کنند. آنها پس از تلاش‌های فراوان به نتیجه نرسیدند. بعد از مدتی مسائل قابل حلی به آنها داده شد، ولی هیچ تلاشی برای حل کردن آنها از خود نشان ندادند.

معلولیت‌های جسمی یا ظاهر نامناسب



انسان‌ها به طور ذاتی می‌خواهند زیبا و کامل باشند، اما آیا یک معلولیت جسمی یا یک ظاهر نه‌چندان زیبا باید باعث شود یک نفر با دیگران رابطه اجتماعی برقرار نکند؟ ظاهر تنها کالایی نیست که در مبادلات اجتماعی مان‌عرضه می‌کنیم، بلکه سطح اطلاعات، زیبایی‌شناسی، خلق هنری و حتی توانایی در خنداندن دیگران چیزهایی است که همه مردم دوست دارند به آنها ارائه کنید.

راه‌های برطرف کردن کم‌رویی

به مسائل حل‌نشده فکر نکنید

ذهنتان را بی‌خود مشغول این فرضیه "ما در گذشته خود زندگی می‌کنیم" نکنید. این که شما عمل کم‌رویی‌تان را شناخته باشید و مثلاً دریافته باشید به خاطر تربیت خانوادگی کم‌رو هستید، در جای خودش خوب است. اما چه فایده؟ شما دارید کم‌رویی را به عامل‌هایی نسبت می‌دهید که نمی‌شود تغییرشان داد. تجربه ثابت کرده‌است که خیلی از کم‌روها بر این مشکل غلبه کرده‌اند. پس شما هم بگردید و در حال حاضر‌تان چیزی پیدا کنید که بشود کمی جابه‌جایش کرد و تغییرش داد، مثلاً نشانه‌های اضطرابی که در جمع به سراغتان می‌آید را می‌شود رفع و رجوع کرد.

رابطه برقرار کردن را یاد بگیرید

ما در موقعیت‌های فراوانی مجبوریم با انواع و اقسام افراد رابطه اجتماعی داشته باشیم. آدم‌های کم‌رو معمولاً آدم‌های خوشایندی نیستند. آنها ممکن است سکوت کنند و به حرف شما گوش بدهند اما آن قدر این کار را بد انجام می‌دهند که ترجیح می‌دهید دیگر با آنها صحبت نکنید. کم‌روها می‌توانند بنا به شدت کم‌رویی‌شان از یکی از گام‌های زیر برای کسب مهارت شروع کنند.



یک بار دیگر رابطه با دیگری را تجربه کنید!

این توصیه مخصوص آن گروهی است که معمولاً فراموش می‌شوند. کسانی که از اجتماعی بودن سرخورده شده‌اند و یاد گرفته‌اند که منزوی باشند. به این گروه توصیه می‌کنیم که یک بار دیگر تمام تجربه‌های دوران اجتماعی بودن را از بالا نگاه کنند. این طوری متوجه می‌شوند که مشکل در صفت آنها نبوده، بلکه مشکل از دیگران بوده است. کافی است یک بار دیگر رابطه برقرار کردن با دیگران را تجربه کنند تا لذت یکسان بودن رفتار و شخصیت‌شان را از ته وجودشان بچشند.

برقراری ارتباط موثر در چهار گام

گرفتن، درک دیگران، حل مشکلات، فهمیدن احساسات دیگران، حمایت عاطفی دیگران و کسب اطلاعات ما را یاری کند. نکته مهم این است که به هنگام گوش دادن باید تا حد امکان هوشیار و فعال باشیم یعنی به آنچه که به ما می‌گویند به دقت گوش دهیم. این نوع گوش دادن که از اجزای اصلی برقراری ارتباط با دیگران است، «گوش دادن فعال» نام دارد.

چگونه ابراز وجود کنیم؟

• ابراز وجود، شامل گرفتن حق خود و ابراز عقاید، احساسات و افکار خویش به طور مستقیم و صادقانه است به نحوی که حقوق دیگران نیز محترم شمرده شود.

• ابراز وجود رفتاری است که شخص را قادر می‌سازد منافع خویش را به درستی تشخیص دهد، بر اساس آن عمل کند، بدون اضطراب بر حق خود پا فشاری کند، احساسات واقعی خود را صادقانه بیان دارد و بدون فراموش کردن حقوق دیگران، حق خود را مطالبه و اعاده کند.

با این دو تعریف می‌توان گفت که ابراز وجود متشکل از هفت مفهوم: «ابراز عقاید متفاوت، تقاضای تغییر رفتارهای نامطلوب از دیگران، رد درخواست‌های نامعقول دیگران، پذیرش کاستی‌های خود، آغاز و ادامه تعاملات با دیگران، ابراز احساسات مثبت و ادای جملات متعارف در هنگام مواجهه یا جدا شدن از دیگران» است. کسب این مهارت می‌تواند از بروز معضل بزرگی چون اعتیاد جلوگیری کند.

مهارت تلقی کرد. چرا که خانواده تکیه گاه و حامی انسان در همه موقعیت‌هاست. پایان بخشیدن به یک ارتباط بین فردی به صورت سازنده و مفید نیز بخش دیگری از واقعیت‌های زندگی است که آن نیز به تمرین و تجربه نیاز دارد. ارتباط موثر از چند بخش تشکیل شده است. یکی از آنها توانایی بیان احساسات است.

یکی از روش‌های خوب برای این کار، استفاده از ضمیر اول شخص است برای مثال: «من از دست تو ناراحت هستم».

قسمت دوم یک ارتباط موثر، پذیرش احساسات دیگران و احترام به حق دیگران برای بیان احساسات و عواطف است. برای مثال اگر کسی به ما بگوید: «از کاری که کردی خیلی ناراحت شدم» باید این احساس را بپذیریم چراکه بسیار صادقانه بیان شده است.

قسمت سوم یک ارتباط موثر، توانایی ارتباط روشن است. این توانایی هنگامی که رساندن اطلاعات صحیح مطرح است، ضرورت بیشتری می‌یابد مثل ارائه راهنمایی و دستور العمل یا انجام یک تکلیف و یا آموختن مهارتی جدید.

بخش چهارم این توانایی، ابراز وجود است؛ یعنی ایستادگی بر آنچه که آن را باور داریم و در پی آن هستیم.

گوش دادن فعال

گوش دادن می‌تواند در راهنمایی

قرن‌هاست که انسان‌ها به زندگی جمعی روی آورده‌اند و ناچارند برای تامین نیازهای‌شان با یکدیگر ارتباط داشته باشند. ارتباط عبارت است از هرگونه تعاملی که شامل انتقال پیام باشد. این مهارت، شامل ابراز عقاید، امیال و حتی نیازها و ترس‌هاست. قدرت برقراری و حفظ روابط دوستانه، در بهداشت روان فردی و اجتماعی اشخاص تاثیر زیادی دارد.

در این زمینه، می‌توان حفظ روابط مطلوب، صمیمانه و همراه با مسئولیت با دیگر اعضای خانواده را نقطه آغازین کسب این



ساختار خانواده

و اعتیاد

روابط شما به عنوان والدین با یکدیگر و رفتار تان با فرزندان، پایه‌های اصلی و اولیه خانواده را تشکیل می‌دهد. نوع و کیفیت این روابط در استحکام و بقاء خانواده و یا تزلزل و نابودی آن موثر است. اختلاف، عدم سازگاری و عدم تفاهم شما با هم و با فرزندان نتیجه‌ای جز فقر عاطفی و کمبود محبت و بی‌توجهی نخواهد داشت که این نیز هنجارشکنی فرزندان و گرایش آنها به دوستان و گروه‌های کجرو و قانون‌شکن و منحرف اجتماعی را به دنبال خواهد داشت. در همین راستا آموزش مهارت‌های زندگی و مهارت‌های فرزندپروری می‌تواند در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و در برخورد با مشکلات و حل این مسائل، به والدین و افراد کمک چشمگیری کند.

۲ مصرف مواد تاثیرات فراوانی روی فضای خانواده داشته و متقابلاً نیز متاثر از آن است. در خانواده‌هایی که مواد مصرف می‌شود بروز مشکلات و تعارضات خانوادگی، خشونت، طلاق و سایر آسیب‌های اجتماعی بیشتر است. در اینگونه خانواده‌ها که با مشکل اعتیاد دست به گریبانند، ارتباط خانوادگی کمتر بوده و همین موضوع می‌تواند تعارضات خانوادگی را دامن بزند و نه تنها فرد مصرف‌کننده مواد، بلکه سایر افراد نیز از آن ضرر می‌بینند. در این دسته از خانواده‌ها نظارت خانواده بر روی فرزندان و دوستان آنها کمتر می‌باشد و این خود تبعات زیانباری را به همراه دارد. در مطالعات فراوانی که در کشور صورت گرفته، درصد قابل توجهی از موارد فرار از منزل، ناشی از مشکلات خانوادگی از جمله مصرف مواد در خانواده است.

۳ کودکان و نوجوانان به راحتی تحت تاثیر والدین خود که مواد مصرف می‌کنند قرار می‌گیرند. مشاهده مصرف مواد در خانه توسط کودکان و نوجوانان باعث می‌شود تصور کنند

که متفاوت از دیگران هستند و همین احساس سبب انواع اختلالات روانشناختی و از جمله افسردگی در آنها می‌شود و بدین ترتیب ارتباط آنها را با دوستانشان دچار اشکال می‌کند، مثلاً نمی‌توانند دوستانشان را دعوت کنند تا به خانه آنها بیایند و 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 زده یا حتی آنها را به قتل رسانده‌اند. از طرفی فقدان محبت در این خانواده‌ها باعث می‌شود فرزندان‌شان به راحتی جذب اشخاص نامناسب شوند.

۴ اختلالات روانشناختی از قبیل افسردگی، اختلالات اضطرابی در سایر اعضای خانواده‌هایی که یک فرد و یا چند فرد در آن مواد مصرف می‌کنند، بیشتر است و در نهایت این که کارکردهای این خانواده‌ها و ارتباطات اجتماعی آنها با کاهش چشمگیری روبرو می‌شود.

۵ نکته مهم دیگر این که چون این مواد از طریق غیرقانونی تهیه می‌شود و به دلیل این که تولید، تهیه، نگهداری، فروش و مصرف مواد در کشور ما اقدامی مجرمانه محسوب می‌شود لذا احتمال مواجه شدن خانواده با مسایل مجرمانه و بزهکاری بیشتر است. همچنین در معتادان تزریقی احتمال تماس تصادفی فرزندان ایشان با سرنگ‌های آلوده و احتمال ابتلای آنها به عفونت‌های قابل انتقال از راه خون مانند HIV، هپاتیت B و هپاتیت C بیشتر است. سایر افراد خانواده نیز به دلیل برچسب‌زنی که در اجتماع وجود دارد، ممکن است در پیش دوستان و به طور کلی در اجتماع مورد تحقیر قرار بگیرند. این تحقیرها و مشکلات خود می‌توانند نوجوانان را به سمت اعتیاد سوق داده و آنها را از مسیر سالم زندگی دور کنند.

نقش حمایتی

خانواده در

پیشگیری از اعتیاد

۱ خانواده به عنوان یک محیط حمایت‌گر، هم به افراد قوی و هم ضعیف خود، در رویارویی با استرس‌های روزانه کمک می‌کند و این کمک برای جوان‌ترها و افراد ضعیف‌تر که بیشتر در معرض خطر قرار دارند، بیشتر است.

۲ خانواده محلی برای طراحی و آموزش ارتباطات اجتماعی است. به طور مثال نحوه رفتار با همسالان، دوستان مدرسه و سایر افرادی که به نحوی از لحاظ فرهنگی، قومی یا مذهبی با آنها ارتباط داریم.

۳ خانواده به عنوان یک نقطه مهم برای مداخله عمل می‌کند مثل یک واحد سازمانی طبیعی برای انتقال و ساخت ارزش‌های اجتماعی.

همیشه سسوالاتی 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 کم‌رویی نوجوانان چه ارتباطی با گرایش آنها به سمت مواد مخدر دارد؟

نوجوانانی که دچار کم‌رویی هستند نمی‌توانند به طور موثر با دیگران ارتباط برقرار کنند و کم‌کم به سمت انزوا و تنهایی کشیده می‌شوند و ممکن است در دراز مدت به افسردگی و کمبود اعتماد به نفس دچار شوند و اگر از حمایت‌های والدین برخوردار نباشند و مهارت‌های ارتباطی را خوب نیاموخته باشند، ممکن است برای غلبه بر این مشکل به سمت مصرف مواد مخدر کشیده شوند.

س دلایل کم‌رویی نوجوانان چیست؟

والدین سخت‌گیر، کمبود مهارت‌های اجتماعی، خودآگاهی مفرط، تجربه‌های منفی و معلولیت‌های جسمی یا ظاهر نامناسب.

س مصرف مواد چه تاثیرات منفی و ناهنجاری بر روابط درون خانواده می‌گذارد؟

مصرف مواد تاثیرات فراوانی روی فضای خانواده داشته و متقابلاً نیز متاثر از آن است. در خانواده‌هایی که مواد مصرف می‌شود بروز مشکلات و تعارضات خانوادگی، خشونت، طلاق و سایر آسیب‌های اجتماعی بیشتر است. در اینگونه خانواده‌ها که با مشکل اعتیاد دست به گریبانند، ارتباط خانوادگی کمتر بوده و همین موضوع می‌تواند تعارضات خانوادگی را دامن بزند و نه تنها فرد مصرف‌کننده مواد، بلکه سایر افراد نیز از آن ضرر می‌بینند.

س نقش حمایتی خانواده در پیشگیری از اعتیاد چیست؟

خانواده به عنوان یک محیط حمایت‌گر، اعضای خود را در رویارویی با استرس‌های روزانه کمک می‌کند و این کمک برای جوان‌ترها و افراد ضعیف‌تر که بیشتر در معرض خطر قرار دارند، بیشتر است. همچنین خانواده محل طراحی و آموزش ارتباطات اجتماعی به فرزندان است.

چگونه می‌توانیم خانهای گرم و با نشاط داشته باشیم؟ از طریق روش‌هایی مانند ارائه الگوهای مناسب رفتاری و فکری به فرزندان، ارائه الگوهای مناسب برای گذراندن اوقات فراغت مانند ورزش، انجام فعالیت‌های هنری و خلاقانه و غیره، تشویق فرزندان برای کمک به هم‌نوعان یا شرکت در فعالیت‌های بشردوستانه، حمایت از فرزندان برای موفقیت در تحصیل، آموزش ارزش‌های انسانی به فرزندان مانند مسئولیت‌پذیری و خانواده دوستی، کمک به ارتقای مهارت‌های اجتماعی فرزندان مانند مهارت در برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری، روابط اجتماعی و احترام به قانون و حمایت از فرزندان برای ارتقای شخصیت، اراده، اعتماد به نفس و ترسیم آینده‌ای روشن.

تحقیقات نشان می‌دهد که آثار بلند مدت سوء مصرف حشیش در میان نوجوانان و جوانان حتمی است. از دست دادن انگیزه و علاقت، آسیب حافظه و تمرکز، عدم قابلیت در راندگی، کاهش قوای ایمنی بدن در برابر عفونت‌ها و بیماری‌ها، گیجی، سردرگمی، فقدان انرژی و غیره در اثر استفاده مرتب و مزمن حشیش روی می‌دهد.

س دعوای خانوادگی چگونه می‌تواند در جذب نوجوانان به اعتیاد موثر باشد؟

تحقیقات نشان می‌دهد نوجوانانی که در محیط‌های خانوادگی پر آشوب بزرگ می‌شوند نسبت به سایرین بیشتر در معرض خطر ابتلا به انواع افسردگی و همچنین گرایش به سوء مصرف یا اعتیاد به مواد مخدر و روان‌گردان قرار دارند.

س مهم‌ترین مسائل و ناهنجاری‌های خانوادگی و تربیتی که در اعتیاد نوجوانان موثر هستند، کدامند؟

عوامل متعددی از طلاق والدین، نداشتن اوقات فراغت، مدارس نامناسب، صفات شخصیتی، نگرش مثبت به مواد مخدر، موقعیت‌های مخاطره‌آمیز فردی، اختلال روانی، مهاجرت تا محل سکونت در اعتیاد نوجوانان موثر هستند.

س چراک (هروئین فشرده) چیست و مصرف آن چه مضراتی دارد؟

کراک (Crack) که گاهی راک (Rock) نیز نامیده می‌شود، ماده‌ای محرک است که از تصفیه کوکائین به دست می‌آید و به اشکال مختلف تدخین (استنشاق دود) می‌شود. اما کراکی که در کشور رایج است از مشتقات هروئین و در واقع هروئین فشرده با ۷۵ درصد خلوص است. کراک ماده‌ای بی‌بو و مصرف آن راحت است و با یک فنسک در هر جایی می‌توان آن را مصرف کرد.

تنها سه بار مصرف مقدار بسیار اندکی از کراک، اعتیاد به آن را حتمی خواهد کرد و پس از این زمان بسیار کوتاه، شخص را به شدت به خود نیازمند و وابسته می‌کند.

س حشیش چیست، به چه شکلی وجود دارد و چه عوارض عمده‌ای بر روی نوجوانان دارد؟

ارزیابی خطر گرایش نوجوانان به سمت

سوء مصرف مواد مخدر و روان گردان

هریک از عبارتهای زیر بر یکی از انگیزهها و دلایل گرایش نوجوانان به سمت مواد مخدر و روان گردان دلالت دارد. با انجام این آزمون دریابید که آیا فرزندان در معرض خطر اعتیاد قرار دارد یا خیر. یک قلم بردارید و در کنار هر کدام از شرایط زیر که مطابق شرایط زندگی فرزندان است علامت بگذارید.

(۱) فرزندم به هیجان و خطر کردن بسیار علاقه دارد و نمی تواند احساسات خود را کنترل کند.

بله خیر

(۱۲) دوستان نزدیک فرزندم مواد یا الکل مصرف می کنند.

بله خیر

(۱۳) پسرم قبل از رسیدن به سن بلوغ مواد یا الکل مصرف کرده است.

بله خیر

(۱۴) در مدرسه یا محل سکونت فرزندم امکان دسترسی به مواد وجود دارد.

بله خیر

(۱۵) بیشتر همسایگان محل سکونت ما مشکلی با مصرف مواد یا الکل ندارند یا خودشان معتاد یا الکلی هستند.

بله خیر

(۱۶) فرزندم امسال از دبستان به راهنمایی یا از راهنمایی به دبیرستان می رود.

بله خیر

(۱۷) به دلیل شغلم دایما در حال سفر یا تغییر محل سکونت هستیم.

بله خیر

(۱۸) فرزندم در فقر بزرگ شده است.

بله خیر

(۱۹) فرزندم قدرت سازگاری با محیط اطرافش را ندارد.

بله خیر

(۲۰) بیشتر همسایگان محل سکونت مان از وضعیت زندگی خود ناراضی هستند و دایما با سایر همسایگان درگیری دارند. آنها به موفقیت و رسیدن به اهداف اعتقاد ندارند و دایما شانس خود را نفرین می کنند.

بله خیر

تعداد پاسخ های «بله» را بشمارید، هر چه تعداد آنها بیشتر باشد، فرزند شما بیشتر در معرض خطر اعتیاد یا سوء مصرف مواد مخدر یا روان گردان قرار دارد. مراقب باشید!



(۱) در خانواده ما سابقه مصرف دخانیات، الکل یا سایر مواد مخدر و روان گردان وجود دارد.

بله خیر

(۲) پسرم در زمان کودکی پرخاشگر بود (و همچنان هست) و ما نمی توانستیم وی را در سنین پنج تا هفت سالگی کنترل کنیم (و همچنان قادر نیستیم).

بله خیر

(۳) پسرم در کودکی بیش فعال یا منزوی بود. (جنسیت مذکر در سؤال های ۲ و ۳ تعیین کننده است).

بله خیر

(۴) عادت ندارم نظرها و عقاید مرا در مورد اعتیاد و مواد مخدر با فرزندم در میان بگذارم.

بله خیر

(۵) از برنامه های تفریحی، علایق و دوستان فرزندم اطلاعی ندارم.

بله خیر

(۶) اگر فرزندم قوانین و ارزش های خانوادگی را زیر پا بگذارد تنبیه نمی شود یا به شدت تنبیه می شود.

بله خیر

(۷) یک یا چند تن از اعضای خانواده در حضور فرزندم مواد یا الکل مصرف می کنند، از مزایای مصرف مواد صحبت می کنند یا از وی می خواهند برایشان سیگار یا مواد مخدر تهیه کنند.

بله خیر

(۸) فرزندم در سنین نه تا یازده سالگی دچار افت درسی شده است.

بله خیر

(۹) فرزندم به شدت از محیط مدرسه یا همکلاسی هایش نفرت دارد و هیچ گاه در تحصیل موفق نبوده.

بله خیر

(۱۰) فرزندم احساس تعلق خاطر به اجتماع ندارد، قوانین برای وی هیچ معنا و مفهومی ندارند، نوعی یافی گری در وی به چشم می خورد و معتقد است برای موفق شدن یا دستیابی به هدف نباید تلاش کرد و باید از راه های میان بر به مقصود رسید.

بله خیر



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