

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 سوم

ویژه والدین دانش‌آموزان دبیرستانی

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

- روش‌های تربیتی چه نقشی در گرایش نوجوانان به سوءمصرف یا اعتیاد به مواد مخدر دارد؟
- ویژگی‌های یک خانواده روشن‌بین کدامند؟
- کانابیس چیست و چند نوع دارد؟
- عوارض مصرف کانابیس کدامند؟
- اکستازی چیست و روش‌های مصرف آن کدامند؟
- عوارض مصرف اکستازی کدامند؟
- تنهایی چند نوع دارد؟ و چه نقشی در گرایش نوجوانان به اعتیاد دارد؟
- چگونه می‌توان نوجوانان را از تنهایی نجات داد؟
- تعریف عوامل خطر و حفاظت‌کننده چیست؟
- عوامل خطر محیطی و فردی کدامند؟
- قدرشناسی چیست و چه نقشی در سلامت روانی نوجوانان ایفا می‌کند؟



باروشن‌بینی و محبت  
فرزندتان را تنها نگذارید

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.



# نقش روش‌های تربیتی در

## گرایش نوجوانان به اعتیاد



موثرترین و موفق‌ترین

روش تربیتی:

۱- موثرترین و موفق‌ترین

روش تربیتی آن است، که

والدین ضمن دوست داشتن

و اظهار محبت به فرزندانشان

از آنها انتظار و توقع در

حدود خودشان داشته

باشند، همچنین به علائق

و خواسته‌ها و مسائل آنها

توجه کنند و محدودیت‌ها و

حد و حدود آنها را به خوبی

مشخص نمایند.

۲- والدین روشن‌بین، به

فرزندانشان اجازه می‌دهند

که نظر مخالف خود را

در مواردی بیان کنند و

آمادگی آن را دارند که

نظرات منطقی فرزندانشان

را بپذیرند و در برنامه‌های

خود تجدید نظر کنند.

بنابراین نوجوانان در

خانواده‌های روشن‌بین

گرایش کمتری نسبت به

همسالان خود به مواد

مخدر و اعتیاد دارند.

مشکلات مربوط به خود را دارند.

• روش عقلانی در کلیه شئون

زندگی این خانواده نفوذ دارد.

• همکاری اساس زندگی و

فعالیت افراد این خانواده را

تشکیل می‌دهد.

• والدین روشن‌بین، اعتقاد دارند

که فرزندانشان دارای خصوصیات

مثبت بسیاری هستند و از کنار

آنها بودن لذت می‌برند و به

پیشرفت‌ها و موفقیت‌های آنها

افتخار می‌کنند.

اغلب متزلزل و ضعیف‌النفس هستند، از قبول مسئولیت خودداری می‌کنند و نسبت به بزرگسالان به طور کلی بدبین هستند. آنها در مراحل مختلف زندگی از ضعف و بی‌لیاقتی خود رنج می‌برند و غالباً در برخورد با مشکلات روزمره و تحصیلی انعطاف‌پذیری کمتری دارند.

در این روش تربیتی والدین معتقدند، برای انجام هر کاری دو راه بیشتر وجود ندارد، یا راه من یا راه اشتباه. اعتقاد والدین در روش‌های سختگیرانه و قهرآمیز مبتنی بر مقررات سخت و خشن، نظارت دائم و بیش از حد، انضباط سخت و بی‌رویه و انتظار پیروی بی‌چون و چرا از سوی فرزندانشان است که منجر به بروز تنش‌های شدیدی در خانواده می‌شود.

به اعتقاد روان‌شناسان رفتار نوجوانان از سبک رفتار والدین‌شان تأثیر می‌پذیرد. پژوهش‌هایی که در این زمینه انجام شده‌اند، نشان می‌دهند محدودیت زیاد، تنبیه و عدم ثبات در رفتار والدین را می‌توان با رفتارهای ضداجتماعی نوجوانان مربوط دانست، به خصوص در دوران حساس (بلوغ) که خود می‌تواند از علل بروز اعتیاد در نوجوانان باشد.

تأثیراتی که رفتار والدین و چگونگی تفکر آنها در شکل‌گیری رفتار نوجوانان دارد، غیرقابل انکار است. این نوجوانان که در درون خانواده با کمبود محبت و توجه مواجهند، نسبت به دیگران، به همسالان خود گرایش بیشتری دارند و توجهی که از دیگران طلب می‌کنند، می‌تواند باعث آسیب‌پذیری آنها شود، حال سودجویانی که همیشه در کمین هستند با این نقطه ضعف، می‌توانند نوجوانان را در دام اعتیاد گرفتار کنند

### والدین روشن‌بین



به‌طور کلی در خانواده روشن‌بینی که روش تربیتی صحیحی اتخاذ می‌کند، روابط اعضا با یکدیگر دارای این خصوصیات است:

• تمام افراد خانواده قابل احترام هستند.

• اعضای خانواده صلاحیت اظهار نظر درباره مسائل و

روش تربیتی والدین را می‌توان از مهم‌ترین علل ایجاب گرایش نوجوانان به مواد مخدر دانست. روان‌شناسان پژوهش‌های مختلفی را در زمینه تأثیر تربیت خانوادگی در گرایش نوجوانان به مواد مخدر انجام داده‌اند، آنها تأکید می‌کنند روش‌های تربیتی نادرست والدین می‌توانند در گرایش نوجوانان به مواد مخدر تأثیر به‌سزایی داشته باشند. در این‌جا تفاوت نحوه تربیتی والدین سختگیر و روشن‌بین را بررسی می‌کنیم.

### والدین سختگیر



شاید متداول‌ترین و بی‌اثرترین نحوه تربیتی، روش سختگیری باشد. پدر و مادر سختگیر هیچ وقت برای تقاضایی که از فرزند خود می‌کنند دلیل نمی‌آورند و توضیح نمی‌دهند و از فرزندانشان انتظار دارند بدون گفت‌وگو و چون‌وچرا و بدون آن‌که بفهمد والدین به چه دلیل این محدودیت‌ها را وضع کرده‌اند، از آنها اطاعت کنند.

در چنین خانواده‌هایی جایی برای توافق و گفت‌وگوی دو جانبه بین والدین و فرزندان در مورد خواسته‌های دو طرف وجود ندارد.

برخی از نوجوانان به علت ترس از والدین، ترسو و برخی دیگر پرخاشگر می‌شوند.

یکی دیگر از عوارض برخورد سختگیرانه والدین این است که مانع از رشد قوای ذهنی فرزندان می‌شود.

وقتی والدین دلیلی برای محدودیت‌های مورد نظرشان، به فرزندانشان ارائه نمی‌دهند و آنها را در دادن پیشنهاد و نظرات خود تشویق نمی‌کنند، آنها هم در زندگی یاد نمی‌گیرند که از طریق منطق و دلیل، مسائل خود را حل کنند.

چنین نوجوانانی که افکار و عقاید خاص والدینشان را بدون دلیل می‌پذیرند، از لحاظ رفتاری متعصب و از کنار آمدن با دیگران عاجز هستند

این نوجوانان در زمینه عاطفی و اجتماعی رشد کافی ندارند، در کار گروهی شرکت نمی‌کنند،

# کانابیس

## و اکستازی

است. کسانی که کانابیس را طولانی مدت مصرف می‌کنند ممکن است وابستگی روان‌شناختی نشان دهند و برای رسیدن به همان مقدار اثر باید مقدار مصرف مواد را بیشتر کنند و در نتیجه مصرف مواد همه زندگی آنها را در بر خواهد گرفت.

### اشکال متداول کانابیس

**ماری‌جوانا:** برگ و شیره خشک و خرد شده که شبیه گیاه خشک شده است

**حشیش:** رزین خشک شده بالای گیاه کانابیس  
**روغن حش:** روغن سیاه گرفته شده از حشیش

### روش‌های مصرف کانابیس

کانابیس اکثراً تدخین می‌شود. ماری‌جوانا در کاغذ سیگار پیچیده شده و به صورت سیگار تدخین می‌شود. حشیش نیز در کاغذ سیگار همراه با توتون مخلوط شده و تدخین می‌شود و یا بر سر سنجاق یا چاقو گذاشته شده و از روی آتش گذرانده می‌شود و بخار ناشی از آن استنشاق می‌شود. مصرف خوراکی نیز رایج می‌باشد به صورت مخلوط با غذا.

### آثار کانابیس

- سرخوشی
- افزایش ضربان قلب
- اختلال در ادراک زمان و مکان
- اختلال در هماهنگی و واکنش
- خواب‌الودگی و گیجی

### علائم مصرف کانابیس

- قرمز شدن چشم
- خنده و ریسه رفتن
- گیجی، عدم تمرکز حواس
- از دست دادن هماهنگی و تعادل
- تکلم آهسته
- تمایل به مصرف هم‌زمان با غذا
- مصرف مقدار زیاد به یک باره سبب به وجود آمدن حمله پانیک یا توهم می‌شود. مصرف مداوم آثار قابل توجهی بر جنبه‌های مختلف زندگی و سلامتی فرد می‌گذارد.

### کانابیس

کانابیس ماده‌ای است که خلق را تغییر می‌دهد و از شیر و سرگل گیاه شاهدانه هندی به دست می‌آید. این ماده یکی از رایج‌ترین مواد قابل سوءمصرف در دنیا است. کانابیس به هر شکلی که مصرف شود آثار منفی جسمانی و روانی دارد. آثار جسمانی قابل مشاهده مصرف کانابیس شامل افزایش ضربان قلب، پرخون شدن چشم‌ها، خشکی دهان و گلو و افزایش اشتها است. مصرف کانابیس ممکن است حافظه کوتاه مدت را کاهش دهد یا به آن آسیب برساند، حس زمان را تغییر دهد و توانایی انجام فعالیت‌هایی که مستلزم هماهنگی و تمرکز است را کاهش دهد. فعالیت‌هایی نظیر رانندگی، انگیزش و شناخت نیز ممکن است تغییر کنند و یادگیری اطلاعات جدید نیز مشکل خواهد شد. همچنین ماری‌جوآنا می‌تواند سبب حالت سوءظن شود. به‌خاطر این که مصرف‌کنندگان اغلب بدون استفاده از فیلتر این ماده

را به صورت تدخین عمیق مصرف می‌کنند و آن را تا حد ممکن در ریه خود نگاه می‌دارند، کانابیس ریه و سیستم ریوی را تخریب می‌کند. کانابیس بیش از سیگار حاوی عوامل سرطان‌زا



### نحوه اثر کانابیس

کانابیس حاوی ۴۰۰ ماده شیمیایی است. اصلی‌ترین آن ماده THC (تتراهیدروکانابینول) است. THC در سلول‌های چربی انسان ذخیره می‌شود. مواد قابل حل در آب مانند ال.اس.دی باعث آزاد شدن آن می‌شوند. اگر شخصی ماری‌جوانا مصرف کند ماده THC می‌تواند تا سه هفته بعد از مصرف در بدن او باقی بماند. به طور معمول اثر THC در بدن مصرف‌کنندگان حرفه‌ای تا ۳۰ روز قابل کشف است.

### آثار مغزی کانابیس:

- از دست دادن حافظه کوتاه مدت
- نقص در یادگیری شناختی (در مدرسه، کار و حل مساله)
- از دست دادن علائق و انگیزه انجام فعالیت ورزشی، کاری، تحصیلی و رسیدن به اهداف

### آثار جسمی مصرف کانابیس:

#### نقص در عملکرد ریه:

- میزان جرم آن بین ۷ تا ۱۰ برابر بیشتر از تنباکو است.
- فرد حالت سرماخوردگی پیدا می‌کند، برونشیت یا مشکلات بیشتر که مقدمه بیماری آسم هستند.
- نقص در عملکرد سلول‌های سفید خون که حافظ بدن از عفونت‌ها هستند.

#### تأثیر روی اندام جنسی و هورمون‌ها:

- THC میزان تستوسترون را کاهش می‌دهد.
- THC سیکل قاعدگی را تغییر می‌دهد.
- خستگی روانی و از دست دادن انرژی

### سایر عوارض کانابیس

- تعارض و درگیری با خانواده و دوستان
- افزایش احتمال انجام رفتارهای مخاطره‌آمیز - عمل جنسی کنترل نشده و مشکلات قانونی
- افزایش احتمال تصادفات
- وابستگی و ناتوانی در توقف مصرف بدون درمان

### علامت کناره‌گیری از کانابیس

- اضطراب، حالت عصبی
- از دست دادن اشتها
- مشکلات خواب

### اکستازی

اکستازی محرکی روان‌گردان است که معمولاً در آزمایشگاه‌های غیرقانونی تولید می‌شود. در واقع واژه اکستازی دیگر به یک ماده اشاره نمی‌کند بلکه طیفی از مواد که اثر مشابهی بر مصرف‌کننده دارند را در بر می‌گیرد. غالباً هر قرصی با آرم، صرف نظر از ترکیبات شیمیایی آن به عنوان اکستازی معرفی می‌شود. هرچند که این ماده معمولاً در قالب قرص عرضه می‌شود اما به صورت پودر یا کپسول هم پیدا می‌شود. قرص‌ها در شکل‌ها و اندازه‌های مختلفی یافت می‌شوند.

### روش مصرف اکستازی

اکستازی معمولاً به صورت خوراکی مصرف می‌شود، اما می‌توان آن را به صورت انفیبه و یا تزریق نیز مصرف کرد.

### روش اثر اکستازی

اکستازی می‌تواند سطح همدلی مصرف‌کنندگان را بالا برده و حس صمیمیت با افراد اطراف را برانگیزد. همچنین می‌تواند باعث شود که مصرف‌کننده احساس اجتماعی‌تر و پر انرژی‌تر بودن کند.

### خطرات مصرف اکستازی

- در کوتاه مدت مصرف اکستازی می‌تواند باعث شود که بدن نسبت به آثار مشکلاتی از قبیل کم شدن آب بدن، سرگیجه و خستگی مفرط توجهی نشان ندهد و می‌تواند در توانایی بدن برای تنظیم دما تداخل ایجاد کند. گذشته از این، اکستازی می‌تواند صدمات جدی به عضوهایی از بدن مانند کبد و کلیه وارد نماید. استفاده از آن می‌تواند به تشنج و نارسایی قلبی منجر شود.
- مقادیر زیاد اکستازی همچنین باعث بی‌قراری، اضطراب و توهم شدید می‌شود.
- مصرف دراز مدت اکستازی ممکن است به قسمت‌های مهم مغز آسیب برساند و منجر به افسردگی شدید و کاهش حافظه شود.



### عوارض مصرف اکستازی

- حمله قلبی و مرگ ناگهانی، نارسایی قلبی
- تخریب کبد
- تخریب کلیه
- ناتوانی شدید جنسی
- پوکی استخوان
- جوش چرکی

### تنهایی اجتماعی



در فرهنگ پیشینیان خیلی روی این قضیه تاکید شده است که ممکن است فردی در زمانه خودش مورد توجه قرار نگیرد یا اثر ادبی اش چندان معروفیتی بین مردم پیدا نکند. او مرد آینده است و باید «عذاب تنهایی» را بچشد. تنهایی اجتماعی هم در واقع ناشی از همین گزاره است «من با دیگران فرق می کنم. من نقطه مشترکی با دیگران ندارم. ارزش های من با ارزش های جامعه یکی نیست و نمی توانم عضو گروهی از جامعه ای باشم که قبولش ندارم.» چیزی که این وسط اتفاق می افتد و مشکل ساز می شود این است که نکند چون من با دیگران ناهماهنگ هستم، بی ارزشم. در واقع مهمترین نیازی که یک تنهایی اجتماعی یا تنهای میان جمع دارد این است که مطمئن شود وجودش لاقول برای خودش ارزشمند است. اگر دیدید فرزندان تنان از این نوع تنهایی رنج می برند باید به آنها کمک کنید تا استعداد های نهفته خود را کشف کنند و با این کار بتوانند جایگاه واقعی خود را در اجتماع پیدا کنند. ممکن است آنها توانایی ها و استعداد هایی داشته باشند که حتی خودشان هم از آن بی خبر باشند مانند استعداد موسیقی، نویسندگی، بازیگری و غیره. با صحبت کردن و راهنمایی آنها می توانید کاری کنید تا ترس و نگرانی های خود را کنار بگذارند و دقیقاً متوجه شوند که به دنبال چه هستند. چه بسا یکی از مفاخر آینده کشور فرزند خود شما باشد، تنها باید خود را باور کند و شما باید در این راه به وی کمک کنید.

### تنهایی با ما چه کار می کند؟



تنهایی بیشتر از این که یک تجربه فیزیکی باشد یک تجربه ذهنی است. ممکن است در یک جمع هزار نفره هم احساس تنهایی کنیم یا برعکس ممکن است سه روز در جایی باشیم که هیچ کس جز خودمان وجود نداشته باشد اما آن قدر احساس پیوند با افراد محیط بیرون داشته باشیم که حس نکنیم تنهایییم. این که تنهایی را منفی تلقی کنیم به کلمه هایی بستگی دارد که توی سرمان می چرخند و تکرار می شوند. روان شناسان به این کلمه ها می گویند «خود گویی» یا همان مونولوگ خودمان. اگر نوجوانی دایماً به خود بگوید: «من کاملاً تنها هستم»، «هیچ کس به من اهمیت نمی دهد»، «حتی یک دوست صمیمی ندارم پس زندگی ام بی ارزش است.» اگر وی بارها و بارها این جمله ها را تکرار کند و آنها را باور داشته باشد، بدون شک به زودی غمگین و افسرده می شود. افرادی هم که

# فرزندان را تنها نگذارید

خیلی از مردم معتقدند تنهایی تجربه بدی است. حس تنهایی بعد از بلوغ را شاید همه ما به یاد داشته باشیم. وارد شدن به دنیایی که ارزش هایش متفاوت بود و جور دیگری با تو رفتار می کردند یک همراه همیشگی داشت، تنهایی. همیشه به ما گفته می شد که دیگر خودت باید بتوانی در خیلی از کارها روی پای خودت بایستی. این احساس استقلال که احساس بدی هم نبود در زیر خودش یک احساس نه چندان مثبت هم داشت و آن تنهایی بود. برای همین است که در همه دنیا نوجوانان از همه سن های دیگر بیشتر احساس تنهایی می کنند. حس تنهایی اگر با احساس بی ارزشی یا بی پناه بودن همراه شود ممکن است منجر به افسردگی و شاید هم سو، مصرف یا اعتیاد به مواد مخدر شود. تنهایی انواع و اقسام دارد، بنابراین اگر احساس کردید فرزند نوجوانتان احساس تنهایی می کند قبل از هر چیزی باید بدانید این تنهایی از چه نوعی است تا تدابیری متناسب با آن اتخاذ کنید.

### تنهایی عاطفی



در تنهایی عاطفی فرد حس می کند به عنوان یک انسان درک نشده است. حس می کند به دیگران نزدیک نیست و با کسی ارتباط ندارد. در تنهایی عاطفی فرد از دل بستگی های فعلی ناراضی است و دوست دارد یک نفر باشد که به او تکیه کند. نیاز عمده ما وقتی دچار تنهایی عاطفی می شویم همین است: «یک نفر که به او تکیه کنیم.» شما به عنوان والدین باید اولین گزینه ای باشید که فرزندان برای کمک خواستن به آنها مراجعه می کنند، در غیر این صورت ممکن است افراد ناباب و فاقد صلاحیت این نقش را به عهده بگیرند.





به خاطر احساس تنهایی‌شان افسرده می‌شوند در واقع همین جمله‌ها را مرتب در سرشان تکرار کرده‌اند. حال اگر به جای این جمله‌ها مرتب بگویند که «من تنهایی را تحمل کنم» احساس دلشوره می‌کند و در صورت تکرار بیش از حد ممکن است باعث بروز بیماری‌های اضطرابی در فرد شود.

### چه جور از تنهایی بیرون بیایم؟



این که آیا نوجوان می‌تواند از تنهایی بیرون بیاید یا نه به برداشتی بستگی دارد که از علت تنهایی‌اش می‌کند.

اگر علت تنهایی‌اش را این بداند که «جذاب نیستم»، «شخصیتی اجتماعی ندارم» و یا «دوست‌داشتنی نیستم» به سختی می‌تواند از تنهایی عبور کند. چون این صفت‌هایی که فرد به خودش نسبت می‌دهد خیلی تغییرناپذیرند.

اگر علت را این بداند که «من تنها هستم چون کمرو هستم، ولی می‌توانم آن را برطرف کنم» یا «به اندازه کافی برای روابط اجتماعی وقت نگذاشته‌ام» می‌تواند امیدوار باشد که از تنهایی بیرون می‌آید. در مقابل این علت‌ها که علت‌های درونی تنهایی هستند بعضی‌ها معتقدند مشکل از دیگران است.

اگر فرد تنهایی‌اش را به علت‌هایی تغییر دهد که به سختی تغییر می‌کنند تنهایی غیرقابل حل به نظر می‌رسد. مثلاً این که «مردم اساساً نمی‌خواهند با من آشنا شوند» و یا «سر اطرافیانم خیلی شلوغ است». اگر علت‌های بیرونی تنهایی را انعطاف‌پذیر بداند راحت‌تر می‌تواند از تنهایی بیرون بیاید. مثلاً این که «من تنها هستم چون عضو هیچ گروهی نشده‌ام» یا «من تنها هستم چون هرگز از دیگران نخواست‌ام که کاری را با هم انجام دهیم».

**• اولین قدم** برای این که فرد از تنهایی بیرون بیاید این است که علت‌هایی را که در ذهنش برای تنهایی قائل است بشناسد و تا جایی که ممکن است آنها را به علت‌های انعطاف‌پذیرتر تغییر دهد.

**• قدم دوم** یاد گرفتن مهارت‌های اجتماعی است. خیلی از افرادی که احساس تنهایی می‌کنند در واقع بلد نیستند با دیگران رابطه برقرار کنند. یاد گرفتن مهارت‌هایی مثل ابراز وجود، مهارت برقراری ارتباط با دیگران و مهارت خوب گوش دادن می‌تواند به افراد کمک کند تا از تنهایی خودشان بیرون بیایند. روانشناسان معتقدند ما اغلب خوب به دیگران گوش نمی‌دهیم. اغلب وقتی دیگران حرف می‌زنند در فکر این

خوب بودن فیلم را از نظر خودمان می‌گوییم. اما کسی که خوب گوش می‌دهد در مقابل، احساس‌ها و افکار دوستش را در مورد فیلم سوال می‌کند. در واقع یک فرد گوش‌دهنده چهار ویژگی دارد:

(۱) انگیزه گوش دادن دارد یعنی مایل است حرف‌های دیگران را گوش دهد.

(۲) به حرف‌های دیگران توجه می‌کند و با تمام بدنش به او گوش می‌دهد مثلاً به موقع تماس چشمی برقرار می‌کند.

(۳) همدلی می‌کند. یعنی دوست دارد دقیقاً بداند طرف مقابل چه احساسی دارد تا در احساسش شریک شود.

(۴) مهارت دارد. یعنی می‌داند در مقابل افراد متفاوت و در موقعیت‌های مختلف چه‌طور برخورد کند.

بسیاری از مشکلاتی که برای افراد دچار احساس تنهایی پیش می‌آیند ناشی از کمبود این مهارت‌های اجتماعی است.

### تنهایی انتخابی



گاهی اوقات نوجوان واقعا تنهایی را ترجیح می‌دهد و آن را آگاهانه انتخاب می‌کند و از این انتخاب کاملاً راضی است و هیچ مشکلی با آن ندارد. راجرز یکی از مشهورترین روان‌شناسان انسان‌گرا می‌گوید: «ما نسبت به احساس تنهایی خودمان آگاهی داریم، اما برای مقابله با آن راه‌های غلطی به کار می‌گیریم.» او پیشنهاد می‌کند به جای این که از هیچ و پوچ بودن بترسیم جرات کنیم بگوییم «ما اساساً تنهایی» و از این تنهایی استفاده کنیم. بسیاری از نقاشان، نویسندگان، مترجمان، پژوهشگران و افرادی از این قبیل، تمایل دارند تا کارهای خود را در تنهایی انجام دهند. ممکن است در نظر سایرین این افراد گوشه‌گیر و انزواطلب به نظر برسند اما در بیشتر مواقع این تنهایی خودخواسته است نه ناشی از عدم توانایی در برقرار کردن رابطه با دیگران. این گونه افراد باور دارند تنهایی درهای خلاقیت را به روی آنها می‌گشاید، آنها معتقدند در تنهایی آثاری خلق می‌کنند که به هیچ وجه در جمع قادر به انجام آن نیستند.



### برای استفاده از تنهایی

#### انتخابی دو راه اصلی وجود دارد:

#### ۱- خلاقیت:

حتماً می‌دانید بسیاری از کشف‌ها و اختراعات و بسیاری از آفرینش‌های ادبی و هنری در تنهایی افراد خلق شده‌اند. متأسفانه ما تاب تحمل تنهایی را نداریم. همیشه یک کتاب یا کنترل یک تلویزیون وجود دارد تا ما به اختیار تنهایی‌مان را بشکنیم و در جمله‌های کتاب یا تصاویر تلویزیون غرق شویم. خلاقیت فقط مختص افراد خاصی نیست. همه ما به طور ذاتی خلاقیم.

#### ۲- خودشناسی:

علاوه بر خلاقیت در تنهایی می‌توانیم با خودمان خلوت کنیم و خودمان را با واقعیت خودمان روبه‌رو کنیم. برخی معتقدند «در تنهایی محض است که فرد می‌تواند جواب‌هایی برای زندگی پیدا کند و ارزش‌های جدیدی برای آن دریابد و در تنهایی فرد می‌تواند راه و جهت جدیدی برای زندگی کشف کند».

# آنچه باعث اعتیاد می‌شود

هستند. بنابر تحقیقات متعدد، دلیل این امر، وجود عوامل حفاظت‌کننده‌ای است که احتمال بروز مصرف مواد مخدر را کاهش می‌دهند. پژوهش روی عوامل خطر، وجود برخی ویژگی‌ها و شرایط مثبت در زندگی را بررسی می‌کند و به دنبال فرصتی برای تقویت و حفظ آنها به منزله وسیله‌ای برای پیشگیری است. شناختن عوامل خطر و حفاظت‌کننده مصرف مواد در یک اجتماع، یکی از اقدامات مهم در مقابله با مشکل مصرف مواد در آن اجتماع است. هرچند پژوهش‌های متعدد منجر به شناختن عوامل فردی و محیطی‌ای شده است که معمولاً در نقش عوامل خطر و حفاظت‌کننده عمل می‌کنند، ولی این عوامل مطلق و کامل نیستند. ممکن است عاملی که برای یک نوجوان، عامل خطر است برای دیگری این نقش را نداشته باشد. نکته قابل توجه این که آسیب‌های به وجود آمده نیز در ارتباطی دو سویه با یکدیگرند، به این معنا که در صورت وجود تعدادی از عوامل خطر ممکن است تعدادی از آسیب‌ها نیز به وجود آیند.

## نتایج یک تحقیق ملی



موسسه ملی سوء مصرف مواد نتایج پژوهش‌های خود را در زمینه عوامل خطر مصرف مواد به شکل زیر خلاصه کرده است:

- ۱ محیط خانوادگی آشفته و به هم ریخته خصوصاً اگر والدین سوء مصرف کننده مواد یا مبتلا به یکی از انواع بیماری‌های روانی باشند.
- ۲ فرزندپروری ناکارآمد خصوصاً درباره نوجوانانی که دارای «خلق و خوی منفی» و یا دچار اختلالات سلوک هستند.
- ۳ فقدان دبستگی و حمایت متقابل از سوی فرزند و والدین.

۴ سایر عوامل خطر، مربوط به ارتباط نوجوان با عوامل اجتماعی بیرون از خانواده است به خصوص مدرسه، همسالان و جامعه. برخی از این عوامل عبارتند از:

- رفتار پر خاشگرانه و خجالتی بودن در کلاس
- شکست تحصیلی
- مهارت‌های اجتماعی ضعیف
- پیوستن به همسالان منحرف یا همسالانی که تاحدی رفتارهای خلاف و انحرافی دارند.
- رسیدن به این باور که مصرف مواد مخدر در مدرسه، گروه همسال و محیط اجتماعی، مورد تایید و حمایت است.

از طرف دیگر عوامل حفاظت‌کننده خاصی نیز

خطری که یک نوجوان تجربه می‌کند بیشتر باشد، احتمال آن که او در دوران نوجوانی و جوانی مصرف مواد و مشکلات ناشی از آن را تجربه کند، بیشتر خواهد شد. از طرف دیگر پژوهشگران دریافته‌اند که هرچه بیشتر بتوان عوامل خطر را در زندگی نوجوان کم کرد (مثلاً درمان موثر اختلالات روانی، آشنایی بیشتر والدین با انواع مواد مخدر و راه‌های مبارزه با آن، تشدید و حمایت از قوانین) وی در برابر مشکلات اجتماعی و بهداشتی، کمتر آسیب‌پذیر خواهد بود.

## عوامل حفاظت‌کننده



عوامل حفاظت‌کننده، عواملی هستند که در صورت وجود آنها احتمال بروز یک اختلال کاهش می‌یابد. عوامل حفاظت‌کننده‌ای نظیر روابط خانوادگی محکم و توانایی موفقیت و پیشرفت در مدرسه، کمک می‌کند تا نوجوانان در برابر مصرف مواد مخدر حفاظت شوند. پژوهش‌ها ثابت کرده‌اند که حتی اگر کودک در طول زندگی خود با تعداد قابل توجهی از عوامل خطر روبرو شود، لزوماً دچار مصرف مواد مخدر و مشکلات همراه آن نخواهد شد. کودکان زیادی هستند که هر چند در خانواده‌ها و محیط‌های پرخطر رشد می‌کنند، عاری از مشکل

## عوامل خطر



عوامل خطر می‌توانند فرد را به سوی مصرف مواد سوق دهند ولی عوامل حفاظت‌کننده اثری عکس دارند. عوامل خطر به معنای «آن ویژگی‌ها، متغیرها یا رخدادهایی است که اگر برای فرد خاصی رخ دهد احتمال آن که او دچار یک اختلال شود بیشتر از کسانی است که به طور تصادفی از بین جمعیت انتخاب می‌شوند.» بنابراین عواملی که سبب افزایش احتمال مصرف مواد می‌شوند، عوامل خطر نام دارند. در حیطه مصرف مواد، این عوامل شامل ویژگی‌های زیست‌شناختی، روانشناختی، رفتاری و محیطی/ اجتماعی است. عواملی نظیر سابقه خانوادگی مصرف مواد، افسردگی یا اختلال شخصیت ضد اجتماعی و یا سکونت در مناطقی که سوء مصرف مواد وجود دارد و دیگران نیز مصرف آن را می‌پذیرند. هرچه عوامل





شناخته شده‌اند. البته باید بدانیم که این عوامل همیشه متضاد عوامل خطر نیستند، همچنین اثر آنها در فرایند رشد، متفاوت است. مهم‌ترین عوامل حفاظت‌کننده عبارتند از:

- پیوند و تعلق محکم با خانواده
- نظارت والدین همراه با قواعد مشخص مربوط به نحوه رفتار در درون خانواده و آشنایی کامل والدین با زندگی روزانه فرزندان خود
- موفقیت تحصیلی
- ارتباط قوی با نهادهای اجتماعی نظیر خانواده، مدرسه و نهادهای مذهبی
- اکتساب هنجارهای متداول و مرسوم درباره مصرف مواد مخدر
- عوامل دیگر نظیر در دسترس بودن مواد، قاچاق مواد و این باور که به طور کلی مصرف مواد مورد پذیرش دیگران است بر تعداد نوجوانانی که مصرف مواد مخدر را شروع می‌کنند، موثر است.



**عوامل خطر رفتارهای بزهکارانه، غیر اجتماعی و مصرف مواد در نوجوانان**

### عوامل خطر محیطی

• محرومیت اقتصادی و

اجتماعی

• دلبستگی اندک به محیط

زندگی و آشنایی اجتماعی

• نقل و انتقال و جابجایی

• قوانین و هنجارهای

حمایتگر مصرف مواد مخدر

• در دسترس بودن مواد



### عوامل خطر فردی

• سابقه اعتیاد به مشروبات

الکلی در خانواده

• مدیریت ضعیف در خانواده

• رفتارهای ضد اجتماعی و

پرخاشگری در سنین پایین

• مصرف مواد مخدر توسط

والدین و نگرش مثبت آنها به

مصرف این مواد

• شکست تحصیلی

• تعهد اندک به مدرسه

• احساس بیگانگی و

سرکشی

• رفتار ضد اجتماعی در

اوایل دوره نوجوانی

• دوستی و همراهی با

همسالان مصرف کننده مواد

مخدر

• نگرش‌های مثبت درباره مواد

مخدر

حاکمی از آن است که احتمال روی آوردن به بزه‌کاری در نوجوانانی که در محله‌های نامناسب و جرم خیز و با آینده‌ای نامعلوم بزرگ می‌شوند، بیشتر است. نوجوانانی که در محیط‌های محروم زندگی کرده‌اند و نیز در اوایل زندگی مشکلات رفتاری و مشکلات سازگاری داشته‌اند، بیشتر احتمال دارد که در آینده به مصرف مواد مخدر یا سایر رفتارهای انحرافی روی آورند.

### دلبستگی و الفت اندک با محیط زندگی و آشنایی اجتماعی

یک عامل خطر جداگانه اما مرتبط با موضوع، آشنایی اجتماعی و دلبستگی و الفت اندک با محیط زندگی است. در اجتماعات یا بخش‌هایی از یک شهر که افراد آن دلبستگی اندکی به محیط خود دارند و در مناطقی که نهادهای اجتماعی نیرومند به اندازه کافی وجود ندارند و نظارت بر مکان‌های عمومی ضعیف است، میزان بزه و جرایم بزرگسالان و نوجوانان و خرید و فروش مواد مخدر بالاتر است.

### نقل و انتقال و جابجایی

جابجایی حتی انتقال در مقاطع تحصیلی، از لحاظ آماری با افزایش مشکلات رفتاری ارتباط دارد. معمولاً بین تغییر مقطع تحصیلی کودکان از دوره دبستان به دوره راهنمایی یا دبیرستان با افزایش میزان رفتارهای بزهکارانه، مصرف مواد مخدر و مشکلات رفتاری دیگر، ارتباط معنی‌داری وجود دارد. به نظر می‌رسد در مناطقی که جابجایی در مدارس یا محل سکونت به میزان زیادی دیده می‌شود، خطر ابتلا به بزه‌کاری و مصرف مواد مخدر محسوس‌تر است. اگر چه برخی از افراد، به سرعت با افراد جدید پیوند و ارتباط برقرار می‌کنند و این آثار منفی را خنثی می‌کند، اما همه توانایی و مهارت انجام این کار را ندارند.

### تاب‌آوری



با آن‌که بعضی از افراد با عوامل خطر متعددی روبه‌رو می‌شوند (و در نتیجه احتمال بروز یک اختلال در آنها بیشتر است) ولی دچار آن اختلال نمی‌شوند. برخی از محققین معتقدند که به وجود آمدن این حالت، ناشی از عواملی است که همانند یک سپر افراد در معرض خطر را در برابر آثار سوء مواجهه با عوامل خطر محافظت می‌کند. به نظر می‌رسد در بین نوجوانان مقاوم و تاب‌آور، عوامل حفاظت‌کننده به متعادل ساختن و صیقل دادن آثار منفی عوامل خطر می‌پردازند. در دیدگاه پیشگیری از سوء مصرف مواد، عوامل حفاظت‌کننده در نقش عوامل واسطی هستند که می‌توانند از مصرف مواد مخدر پیشگیری کنند، آن را به تأخیر بیندازند یا آثار نامطلوب آن را کاهش دهند.

**در این جا سه عامل محرومیت اقتصادی و**

**اجتماعی، دلبستگی اندک به محیط زندگی و**

**آشنایی اجتماعی و نقل و انتقال و جابجایی را به**

**طور خلاصه مورد بررسی قرار می‌دهیم.**

### محرومیت اقتصادی و اجتماعی

محرومیت اقتصادی و اجتماعی اولین عامل خطر محیطی در زمینه آسیب‌های اجتماعی نظیر رفتارهای بزهکارانه، فرار از مدرسه، خودکشی و سوء مصرف مواد مخدر محسوب می‌شود. پژوهش‌ها

## تاثیر رفتار والدین بر

## گرایش نوجوانان به اعتیاد

اصولی را همواره مدنظر قرار داده و آن را اعمال کنند که این اصول عبارتند از:

آشنا ساختن فرزندان با اصول تربیتی و موازین شرعی حفظ کرامت فرزندان و احترام به آنها پاسخگویی به نیازهای روانی فرزندان نظارت بر انتخاب دوستان و معاشرت فرزندان برنامه‌ریزی برای گذراندن اوقات فراغت با فرزندان پرورش خلاقیت فرزندان آموزش مهارت‌های اجتماعی به فرزندان ارتباط و دوستی با همسالانی که سوءمصرف مواد مخدر دارند، یک عامل مستعد کننده قوی برای گرایش نوجوانان به اعتیاد است. تحقیقات نشان داده که در بسیاری از موارد، اولین مصرف با تعارف دوستان و همسالان صورت می‌گیرد و آنها در شروع مصرف سیگار و حشیش بسیار موثرند. والدین برای خنثی کردن تاثیر نگرش‌ها و فشارهای دوستان باید از آموزش مقاومت در مقابل فشار دوستان استفاده کنند.

### نکته

پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های اجتماعی میزان سوءمصرف مواد مخدر و رفتارهای وابسته به آن مانند پرخاشگری، انزوا، فرار از مدرسه یا خانه و سرقت را تا میزان زیادی کاهش می‌دهد. برخی از مهارت‌های اجتماعی که کسب آن در پیشگیری از اعتیاد اهمیت دارد، عبارتند از مهارت‌های ارتباطی، توانایی اظهار نظر و توانایی «نه» گفتن.



در گذشته، فرزندان زمان زیادی را در کنار والدینشان می‌گذراندند، والدین کنترل و نظارت مستقیمی بر آنها داشتند و کوچک‌ترین خطا در اعمال و رفتارشان را متوجه می‌شدند. ولی امروز در عصر مدرنیته والدین زمان زیادی را خارج از خانه هستند و زمانی که در کنار فرزندشان هستند به دلیل مشغله‌های فراوان، شرایط مناسب برای صحبت و گفت‌وگو دو طرفه و فرصتی برای بررسی مسائل و مشکلات آنها ندارند. به همین دلیل امروزه همسالان در آسیب‌های نوجوانان نقش مهمی دارند، با این وجود خانواده همواره در رفتار و اعمال فرزندان بیشترین اهمیت را دارد. جامعه‌شناسان و روانشناسان معتقدند والدین در شکست‌ها و موفقیت‌های فرزندان خود نقش به‌سزایی دارند. با توجه به اهمیت نقش والدین در اعتیاد نوجوانان در این جا قصد داریم در مورد آگاه‌سازی والدین، استقلال‌خواهی نوجوانان و راهکارهای تقویت روابط بین والدین و فرزندان بحث کنیم.

### استقلال‌خواهی نوجوانان

یکی از ویژگی‌های دوران نوجوانی، گرایش به استقلال از والدین در ابعاد گوناگون است. نوجوانان در عرصه فکر و عمل به دنبال عقاید و شیوه‌های جدید و اجتناب از اطاعت محض و تقلید کورکورانه از والدین هستند. این گرایش به استقلال و عدم تقلید از والدین در زمینه‌های گوناگون با شدت و ضعف همراه است. نتایج پژوهش‌های مختلف نشان‌دهنده این نکته است که نوجوانان در زمینه انتخاب رشته تحصیلی و انتخاب شغل تا حدود زیادی تحت تاثیر والدین قرار دارند اما در زمینه نوع پوشش، زبان محاوره‌ای، سرگرمی‌ها و انتخاب سبک موسیقی بیشتر از همسالان خود تبعیت می‌کنند. از آنجایی که استقلال‌خواهی در دوران نوجوانی امری طبیعی و حتی لازم و ضروری است، بسیاری از اختلافات بین نوجوان و والدین را باید پدیده‌های عادی تلقی نمود. اگر



### آگاه‌سازی والدین

آگاه‌سازی والدین یکی از مهم‌ترین بخش‌های موثر در هر برنامه پیشگیری از اعتیاد است. برخلاف نوجوانان که معمولاً سوءمصرف خود را بیش از حد واقعی آن فرض می‌کنند، مطالعات مختلف نشان داده‌اند که همواره والدین میزان شیوع سوءمصرف مواد مخدر فرزندان را کمتر از میزان واقعی آن تخمین می‌زنند و در نتیجه خطر آن را احساس نمی‌کنند و اغلب باور ندارند که ممکن است این مشکل برای فرزندان آنها نیز پیش بیاید. در نتیجه ابتدا والدین باید از خطر اعتیاد آگاه شوند و در مورد پیشگیری از آن احساس مسؤلیت کنند، آنها می‌توانند از راه‌های مختلفی مانند خواندن کتاب، جزوه، روزنامه، شرکت در جلسات مشاوره و سمینار آگاهی خود را افزایش دهند. والدین تا حد زیادی می‌توانند مانع از گرایش فرزندان به مواد مخدر شوند بنابراین لازم است





گذاشته‌اید؟ و حالا چرا می‌خواهید که فرزندان آن اشتباه را تکرار نکنند؟ مسائل را بیش از اندازه تشریح نکنید، زیرا این مساله کنجکاو بیشتر او را برمی‌انگیزد.

## ۴ گوش کردن را بیاموزید، زیرا والدین با

صحبت کردن تنها ۵۰ درصد از

وظایف خود را انجام داده‌اند، آنها باید ارتباط خود را با فرزندانشان با گوش کردن به حرف‌های او نیز ارتقا دهند. در واقع به حرف‌هایش خوب گوش دهید و به موقع صحبت کنید. فرزند خود را با گفتن جملات: «چه قدر جالب، من این را نمی‌دانستم و...» به گفتن بیشتر تشویق کنید و به او بیاموزید تا مسائل روزمره و عقاید خود را با شما در میان بگذارد. با جملات مثبت یا با لبخند و یا تکان دادن سر به او گوش دهید. با به کارگیری جملات تشویق کننده اشتیاق خود را به ادامه گفتگو نشان دهید.

۵ به فرزندان نزدیک شوید. نوجوانانی که با والدین خود احساس نزدیکی می‌کنند، کمتر از دیگران به اعتیاد و مواد مخدر روی می‌آورند. زمانی را به فرزند خود اختصاص دهید و به طور منظم و هفتگی با او برنامه‌ریزی کنید. بعد از شام و قبل از خواب و با روزهای تعطیل زمان مناسبی برای صحبت کردن است.

۶ ارتباط خود را تقویت کنید. یک نوجوان تصور می‌کند که حرف‌های ارزشمند بسیاری برای گفتن دارد و شنیدن صبورانه این حرف‌ها توسط والدین حس اعتماد به نفس نوجوان را تقویت خواهد کرد. بنابراین همواره یک ارتباط مستمر و پایدار را با او پایه‌ریزی کنید. به یاد داشته باشید که علاقه بسیار شما به فرزندان بدون ارتباط صحیح با او معنایی نخواهد داشت.

۷ مرزها را مشخص کنید. در خانواده قوانین مشخص وضع کنید و برای سرپیچی از آنها تنبیه‌های خاصی در نظر بگیرید. تنبیه‌های خود را به شکل خفیف اعمال کنید و از تنبیه بدنی به شدت بپرهیزید، همچنین رفت و آمدها را در شب از یک ساعت مقرر به بعد ممنوع کنید.

۸ صادق و مهربان باشید. فرزند شما باید بیاموزد که هرگاه با یک مشکل اساسی روبه‌رو شود، بلافاصله

اختلافات مذکور منجر به رفتارهای پرخطرانه مکرر به ویژه خشونت جسمی و یا رفتارهای خودتخریبی (مانند مصرف مواد، فرار از منزل، ترک تحصیل و یا ارتکاب جرم) شود، مراجعه به مشاور و روانشناس لازم است. بنابراین اگر والدین، نقطه نظرات خود را همراه با استدلال‌های منطقی با نوجوانان در میان بگذارند و درباره انتظارات و خواسته‌های خود توضیحات قانع کننده‌ای ارائه دهند و در عین حال روابطی صمیمانه و حمایت‌کننده داشته باشند، نوجوانان نیز استقلال مورد نیاز خود را با سهولت بیشتر و مشکلات کمتری به دست خواهند آورد. هرگونه سختگیری و یا سهل‌گیری بیش از حد، بی‌توجهی به نوجوانان و یا رفتارهای پرخطرانه می‌تواند نتایج مصیبت‌باری مانند گرایش به اعتیاد، رفتارهای غیراخلاقی و بزهکاری به همراه داشته باشد. به نظر می‌رسد که معاشرت با همسالان در دوران نوجوانی ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است، در نتیجه آموزش مهارت‌های دوست‌یابی از سوی والدین به فرزندان، می‌تواند از بروز بسیاری از مشکلات جلوگیری کند. والدین باید طوری با دوستان فرزندانشان ارتباط برقرار کنند که انگار دوستان خودشان هستند و اگر افرادی را مناسب دوستی ندیدند با ارائه دلایل منطقی و با زبان خوش و بدون ایجاد درگیری و خشونت فرزندان را از دوستی با آنها بازدارند.

## تقویت روابط والدین با فرزندان

۱ عقاید خود را به زور به آنها تحمیل نکنید. همچنین فرزندان را بیش از اندازه و به طور اغراق آمیز نترسانید و زمان مناسب برای گفت و گو در این مورد اختصاص دهید، زیرا نوجوانان ارزش نصایح والدین را با ارزش زمانی که به آن اختصاص داده‌اید برابر می‌دانند.

۲ یک الگوی مناسب برای فرزندان خود باشید و برای او درستکاری، صداقت، تواضع و تمامی صفات مثبت را توضیح دهید. اگر شما برخلاف آن چه می‌گویید عمل کنید، از فرزند خود انتظار رفتار مناسب را نداشته باشید.

۳ از قبل آماده باشید. نوجوانان سئوالات بسیاری در مورد مواد مخدر دارند که معمولاً از والدینشان در مورد تجربه مصرف مواد مخدر آنها سوال می‌کنند، در این صورت فرصت بسیار خوبی است که علت مصرف نکردن خود را به زبان ساده به او منتقل کنید یا اگر مصرف کرده‌اید به او بگویید علت گرایش شما چه بوده‌است؟ چرا آن را کنار

## در انتها تاکید می‌کنیم:

عوامل خانوادگی از قبیل

روش تربیتی والدین،

کیفیت ارتباط بین والدین

و فرزندان، نظارت والدین

اهمیت به‌سزایی در

پیشگیری از اعتیاد دارد و

از هم پاشیدگی خانواده،

ارتباط ضعیف خانوادگی،

سو، مصرف مواد مخدر

توسط والدین، ناهماهنگی

در اجرای مقررات و معیارها

و نظارت نامناسب عوامل

خطر آفریننده که باید از آنها

جلوگیری شود.

برای مشورت به شما مراجعه کند. اگر والدین هنگام ارائه مشاوره با نوجوان بدرفتاری و یا او را سرزنش کنند، اعتماد او را از بین خواهند برد. این مساله بسیار مهم است که با فرزند خود مشاجره نکنید، بلکه صبورانه به مسائل او گوش دهید.

۴ به فرزندان ابراز علاقه کنید. بهترین راه جلوگیری از رفتار ناشایست فرزندان این است که وقت بیشتری با او صرف کنید و با او به رستوران، پارک، کوهنوردی، سینما و... بروید و از هر لحظه‌ای برای گفتن «دوستش دارید» استفاده کنید.

# یک دنیا ممنونم

روانشناسان می‌گویند حس و رفتار قدرشناسی می‌تواند حال ما را بهتر کند. ممکن است بپرسید قدرشناسی چه ارتباطی به پیشگیری از سو، مصرف یا اعتیاد مواد مخدر و روان‌گردان در نوجوانان دارد؟ بد نیست بدانید که قدرشناسی موجب کاهش افسردگی و خشم و حسادت شده و بر روابط مثبت با دیگران، رضایت از زندگی، سلامت جسمی و روانی می‌افزاید.

در خانواده‌هایی که اعضای آن یاد گرفته‌اند قدردان زحمات یکدیگر باشند، معمولاً یک جو مملو از انتظارات و توقعات بی‌جا، ناراضی‌دایمی از همه چیز و همه کس، پرخشگری و طلبکار بودن حاکم است. اعضای این نوع خانواده‌ها همیشه در برخورد با دیگران به خاطر چیزهایی که از آنها دریغ شده‌است، ناراحتند. اصلاً حافظه آنها طوری تربیت شده‌است که خاطرات منفی را با قدرت بیشتری ذخیره می‌کند و با

قدرت بیشتری هم به یاد می‌آورد. آنها فکر می‌کنند آدم‌های دور و برشان مگر چه چیزهایی به آنها داده‌اند که

باید از آنها قدردانی کنند؟ بعضی‌ها معتقدند تمام این کارها وظیفه‌شان بوده‌است؟ مثلاً می‌گویند «پدر است و وظیفه‌اش این است که پول توجیبی‌ام را بدهد»، «مادر است و وظیفه‌اش این بوده که مرا بزرگ کند»، «استادم است و به خاطر خوب درس دادن پول می‌گیرد» و یا «راننده است و کرایه می‌گیرد که مرا سالم به مقصد برساند». اما اگر بدانند حس قدرشناسی هم سلامت روان‌شان را بالاتر می‌برد، هم روابط اجتماعی‌شان را بهتر می‌کند و به طور کل نوع نگاه‌شان را به زندگی عوض می‌کند، دیگر این موارد را جز وظایف سایرین محسوب نمی‌کنند.

## قدرشناسی از کجا می‌آید؟

اصلاً چرا بعضی از آدم‌ها تا این اندازه قدرشناس هستند؟ به نکات زیر توجه کنید.

### الگوهای وابستگی

قضیه کمی پیچیده و روانکاوانه است. روانکاوها می‌گویند افراد در همان ابتدای زندگی در رابطه با آدم‌های مهم دور و برشان (مانند پدر و مادر)، ناخودآگاه می‌آموزند که در آینده چه طور با دیگران رفتار کنند. حالا اگر پدر و مادر، معلم کودکستان، مادر بزرگ یا هر شخص دیگری درست رفتار کرده باشند و آنها را مستقل و در عین حال قدرشناس بار آورده باشند، آنها نیز همان روش را در پیش خواهند گرفت، اما اگر جسوری رفتار کرده باشند که از همان اول مصرف‌کننده صرف، بار آمده باشند معلوم است که در آینده چه جور افرادی بار می‌آیند: «آدم‌هایی متوقع که همیشه از دیگران انتظار دارند که نوکر بی‌جیره و موجب‌شان باشند». این جور آدم‌ها تا وقتی به این «الگوهای وابستگی» خودشان آگاه نشوند و

نخواهند تا تغییرش بدهند، همچنان قدرشناس باقی می‌مانند. نقش شما به عنوان والدین تأثیر مستقیمی روی رفتار فرزندان‌تان در آینده دارد، بنابراین سعی کنید فرهنگ تشکر کردن و قدرشناسی را در خانواده خود چنان بیاندازید تا فرزندان‌تان از ابتدا با این ویژگی مثبت خو بگیرند و بزرگ شوند. نوجوانانی که در این نوع خانواده‌ها رشد کرده‌اند، در دوره حساس نوجوانی کمتر از پدر و مادر خود طلبکارند و از آنها توقعات بی‌جا دارند.

### باورهای غلط در مورد

#### قدرشناسی

بعضی‌ها هم اصلاً از همان اول فکر می‌کنند که «قدرشناسی» معنایی منفی دارد. در باور آنها آدم‌های قدرشناس یا چاپلوسند یا حقیر. آنها دو معنای کاملاً متفاوت، اما به هر حال منفی را برای چاپلوسی در نظر می‌گیرند. در یک طرف طیف، قدرشناسی چاپلوسی محسوب می‌شود و در طرف دیگر قرار گرفتن در موضع ضعف. قدرشناس‌ها فکر می‌کنند اگر از کسی تشکر کنند او را در مقام اربابی قرار داده‌اند.

### فراموشی

آدم‌های قدرناشناس کلاً فراموشکارترند. حافظه آنها جوری تنظیم شده‌است که بیشتر بدی‌ها را به خاطر می‌سپارند. تازه حتی اگر تصمیم بگیرند زمانی از کسی تقدیر کنند، آن قدر پشت هم‌اندازی می‌کنند که یادشان می‌رود.

### نیازی به قدردانی

#### نیست

یکی از دلایل قدرناشناسی هم این است که (به‌خصوص بین کسانی



## آداب قدرشناسی

برای این که آدم قدرشناسی شوید هیچ وقت دیر نیست. در واقع قدرشناسی یک مهارت است که می‌شود همیشه آن را آموخت و تجربه کرد. می‌توانید سه راهکار اول را سه گام یک روش به حساب بیاورید و چهار راهکار دوم را هم همین‌طور.

### روش اول

**گام اول) از دیگران چه چیزی گرفته‌ام؟** یک فرد نزدیک به خودتان را در نظر بگیرید و لیست تمام کارهای ریز و درشتی را که برایتان انجام داده است را تهیه کنید. باور کنید اگر منصف باشید ممکن است این لیست بسیار طولانی شود. یادتان باشد چیزهای ناچیز و کارهای بزرگ را کنار هم ردیف کنید و از هیچ کدام فاکتور نگیرید.

**گام دوم) به دیگران چه چیزی داده‌ام؟** خب! حالا ببینید که به همان آدم نزدیک چه چیزهایی داده‌اید. از کوچک و بزرگ همه کارها را فهرست کنید.

**گام سوم) چه مشکلاتی برای دیگران به وجود آورده‌ام؟** خب! حالا ببینید چه مشکلاتی برای طرف مقابلتان ایجاد کرده‌اید! سخت است نه! حتما می‌گویید خوب عمدی نبوده، تصادفی بوده، حشش بوده یا از این قبل حرف‌ها. چه طور وقتی توی ذهنتان بدی‌های یک نفر را فهرست می‌کنید این طور فکر نمی‌کنید؟

**گام چهارم) لیست‌ها را با هم مقایسه کنید!** طول و عرض همین سه لیست را که با هم مقایسه کنید کاملا مشخص می‌شود که چه قدر باید بر میزان قدرشناسی‌تان اضافه کنید. اگر به محتوای‌شان بیشتر توجه کنید بهتر است.

### روش دوم

**گام اول) باورهای قدرناشناس را ردیف کنید.** این روش دوم را شناخت درمانگران به وجود آورده‌اند. کافی است قبل از هر چیز، همه فکری‌هایی را که موقع قدرناشناسی به ذهن‌تان خطور می‌کنند فهرست کنید. از آن جایی که معمولا قدرناشناسی خیلی خودآگاه نیست می‌توانید از بخش علت‌های قدرناشناسی بخش ۲ و ۴ استفاده کنید.

**گام دوم) باورهای قدرناشناس را دسته‌بندی کنید.** با توجه به همان بخش علت‌های قدرناشناسی می‌توانید باورهایتان را به دسته‌های «باور به نیاز نبودن قدردانی»، «باور به چاپلوسی بودن قدردانی»، «باور به حقیر بودن چاپلوسی» و از این قبیل دسته‌ها تقسیم کنید.

**گام سوم) باورهای قدرشناسانه را جایگزین کنید.** حالا هر چه را که تا به حال در ذهنتان ساخته‌اید فراموش کنید و ببینید اگر باورهایی مثل «مفید بودن قدرشناسی»، «سالم بودن قدرشناسی» و از این قبیل موارد را جایگزین کنید، نگاهتان به دنیا چگونه تغییری می‌کند.

**گام چهارم) رفتارتان را با باورتان هماهنگ کنید.** اگر باورتان هنوز تغییر نکرده است دیگر کاری از دست کسی ساخته نیست، اما اگر باورهایتان قدرشناسانه‌تر شده‌اند دست به کار شوید و همین حالا از هر کسی که کاری برای شما انجام داده است تشکر کنید.

### رابطه با دیگران را مثبت می‌کند

افرادی که شما را دوست دارند باید بدانند شما علاوه بر این که بدی‌هایشان را به یاد دارید، لطف‌هایشان را هم فراموش نمی‌کنید. حالا این فرد چه پدرتان باشد یا فرزندان یا حتی دوست دوران کودکی‌تان تفاوتی نمی‌کند.

### رضایت از زندگی را بالا می‌برد

آدم‌های قدرشناس از زندگی‌شان راضی‌تر هستند، و این چیز کمی نیست به‌خصوص در دورانی که مشکلات و گرفتاری‌های گوناگون جزئی از زندگی کنونی انسان است.

### سلامت جسمی را بالا می‌برد

وقتی قدرشناسی فرد را در مقابل عوامل استرس‌زا مانند خشم، حسادت، نگاه منفی به زندگی و غیره ایمن می‌کند معلوم است که هورمون‌های استرس کمتر ترشح می‌شوند و جسم سالم‌تر می‌ماند. تحقیقات ثابت کرده‌اند حتی کسانی که به یک بیماری جسمی مبتلا شده‌اند، اگر یاد بگیرند قدرشناس شوند بیماری‌شان زودتر بهبود می‌یابد.

### سلامت روانی را بالا می‌برد

سلامت روانی یعنی این که نه تنها آدم بیماری روانی نداشته باشد بلکه هم از زندگی راضی باشد و هم احساسات مثبت مثل شادی را بیشتر از احساسات منفی مثل اندوه تجربه کند. روی هم‌رفته قدرشناسی دقیقا کاری می‌کند که با تعریف سلامت روانی جور است: «احساس رضایت و میزان حس‌های مثبت را بالا می‌برد و با احساسات منفی مقابله می‌کند.»

که خیلی با هم احساس صمیمیت می‌کنند) حس می‌کنند دیگر نیازی نیست که به زبان بیاورند که از هم ممنونند. آنها می‌گویند: «خب! حتما طرف مقابلم می‌داند که من قدر او را می‌دانم، دیگر چه نیازی است به تشکر کردن، گل خریدن یا هدیه دادن؟»

### مزایای قدرشناسی

خب! حتما می‌گویید یک تشکر خشک و خالی به چه دردی می‌خورد؟ روان‌شناس‌ها می‌گویند قدرشناسی لاف‌لرزی شش مورد زیر تاثیر می‌گذارد:

#### افسردگی را کاهش می‌دهد

قدرشناسی افسردگی را کم می‌کند، چرا؟ زیرا افسردگی از نوعی خودخواهی عمیق اما خیلی پنهان سرچشمه می‌گیرد. تا وقتی ما در مقام گیرنده مطلق باشیم و توقع داشته باشیم همه چیز و از جمله محبت را دو دستی به ما تقدیم کنند، معلوم است افسرده می‌شویم. اما آدم‌های قدرشناس به این دلیل افسرده نمی‌شوند که این حس قدردانی با آن حس پنهان خودخواهی مقابله می‌کند.

#### خشم و حسادت را کم‌رنگ می‌کند

هم خشم و هم حسادت چورهایی از ناکامی سرچشمه می‌گیرند. خشم به این خاطر شکل می‌گیرد که ما برای رسیدن به هدفمان با مانع روبه‌رو شده‌ایم و حسادت هم به این خاطر که ما دلمان می‌خواهد در جایگاه یک نفر دیگر باشیم اما نیستیم. اما حس قدردانی به معنای رضایت از جنبه‌های مثبت وضعیت فعلی است، یعنی دقیقا برخلاف حس‌هایی که به خشم و حسادت دامن می‌زنند.



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** روش‌های تربیتی چه نقشی در گرایش نوجوانان به سوء مصرف مواد مخدر دارد؟

روش‌های تربیتی غلط والدین را می‌توان از مهم‌ترین علل ایجاد گرایش نوجوانان به مواد مخدر دانست. روان‌شناسان پژوهش‌های مختلفی را در زمینه تاثیر تربیت خانوادگی در گرایش نوجوانان به مواد مخدر انجام داده‌اند، آنها تاکید می‌کنند روش‌های تربیتی نادرست والدین می‌توانند در گرایش نوجوانان به مواد مخدر تاثیر به‌سزایی داشته باشند.

**س** ویژگی‌های یک خانواده روشن‌بین کدامند؟

تمام افراد خانواده قابل احترام هستند، اعضای خانواده صلاحیت اظهار نظر درباره مسائل و مشکلات مربوط به خود را دارند، روش عقلانی در کلیه شئون زندگی این خانواده نفوذ دارد، همکاری اساس زندگی و فعالیت افراد این خانواده را تشکیل می‌دهد.

**س** کانابیس چیست و چند نوع دارد؟

ماده‌ای است که خلق را تغییر می‌دهد و از شیر و سرگل گیاه شاهدانه هندی به دست می‌آید و سه نوع دارد: ماری‌جوانا: برگ و شیرۀ خشک و خرد شده که شبیه گیاه خشک شده است  
حشیش: رزین خشک شده بالای گیاه کانابیس  
روغن خش: روغن سیاه گرفته شده از حشیش

**س** عوارض مصرف کانابیس کدامند؟

سرخوشی، افزایش ضربان قلب، اختلال در ادراک زمان و مکان، اختلال در هماهنگی و واکنش، خواب‌آلودگی و گیجی، قرمز شدن چشم، خنده و ریسه رفتن، گیجی،

عدم تمرکز حواس، از دست دادن هماهنگی و تعادل، تکلم آهسته و تمایل به مصرف همزمان با غذا. مصرف مقدار زیاد به یک باره سبب به وجود آمدن حمله پانیک یا توهم می‌شود. مصرف مداوم آثار قابل توجهی بر جنبه‌های مختلف زندگی و سلامتی فرد می‌گذارد.

**س** اکستازی چیست و روش‌های مصرف آن کدامند؟

اکستازی محرکی روان گردان است که معمولاً در آزمایشگاه‌های غیرقانونی تولید می‌شود. در واقع واژه اکستازی دیگر به یک ماده اشاره نمی‌کند بلکه طیفی از مواد که اثر مشابهی بر مصرف‌کننده دارند را در بر می‌گیرد. غالباً هر قرصی با آرم، صرف نظر از ترکیبات شیمیایی آن به عنوان اکستازی معرفی می‌شود. هر چند که این ماده معمولاً در قالب قرص عرضه می‌شود اما به صورت پودر یا کپسول هم پیدا می‌شود. قرص‌ها در شکل‌ها و اندازه‌های مختلفی یافت می‌شوند. اکستازی معمولاً به صورت خوراکی مصرف می‌شود، اما می‌توان آن را به صورت انفیه و یا تزریق نیز مصرف کرد.

**س** عوارض مصرف اکستازی کدامند؟

حمله قلبی و مرگ ناگهانی، نارسایی قلبی، تخریب کبد، تخریب کلیه، ناتوانی شدید جنسی، پوکی استخوان و جوش چرکی

**س** تنهایی چند نوع دارد؟ و چه نقشی در گرایش نوجوانان به اعتیاد دارد؟

حس تنهایی اگر با احساس بی‌ارزشی یا بی‌پناه بودن همراه شود ممکن است منجر به افسردگی و شاید هم سوء مصرف مواد مخدر و روان گردان شود. تنهایی انواع و اقسامی دارد که دو گروه اصلی آن عبارتند از: تنهایی عاطفی و تنهایی اجتماعی.

**س** چگونه می‌توان نوجوانان را از تنهایی نجات داد؟

اولین قدم برای این که فرد از تنهایی بیرون بیاید این است که به وی کمک کنیم تا علت‌هایی را که در ذهنش برای تنهایی قائل است بشناسد و تا جایی که ممکن است آنها را به علت‌های انعطاف‌پذیرتر تغییر دهد. قدم دوم یاد گرفتن مهارت‌های اجتماعی است.

**س** عوامل خطر محیطی و فردی کدامند؟

عوامل خطر محیطی عبارتند از: «محرومیت اقتصادی و اجتماعی، دلبستگی اندک به محیط زندگی و آشفتگی اجتماعی، نقل و انتقال و جابه‌جایی، قوانین و هنجارهای حمایتگر مصرف مواد مخدر و در دسترس بودن مواد.»

عوامل خطر فردی عبارتند از: «سابقه اعتیاد به مشروبات الکلی در خانواده، مدیریت ضعیف در خانواده، رفتارهای ضداجتماعی و پرخاشگری در سنین پایین، مصرف مواد مخدر توسط والدین و نگرش مثبت آنها به مصرف این مواد، شکست تحصیلی، تعهد اندک به مدرسه، احساس بیگانگی و سرکشی، رفتار ضداجتماعی در اوایل دوره نوجوانی، دوستی و همراهی با همسالان مصرف‌کننده مواد مخدر، نگرش‌های مثبت درباره مواد مخدر و شروع مصرف مواد مخدر در سنین پایین.»

**س** کمبود قدرشناسی در خانواده، چه خطری برای سلامت روانی نوجوانان دارد؟

در خانواده‌هایی که اعضای آن یاد نگرفته‌اند قدردان زحمات یکدیگر باشند، معمولاً یک جو مملو از انتظارات و توقعات بی‌جا، نارضایتی دایمی از همه چیز و همه کس، پرخاشگری و طلبکار بودن حاکم است. حافظه آنها خاطرات منفی را با قدرت بیشتری ذخیره می‌کند و با قدرت بیشتری هم به یاد می‌آورد. این حس نارضایتی و طلبکاری دایمی آسیب‌های فراوانی به سلامت روانی افراد این خانواده، به خصوص فرزندان نوجوان وارد می‌کند.



## احساس تنهایی که منجر به افسردگی می‌شود

احساس تنهایی اگر با حس بی‌ارزش بودن یا جداافتادگی از اجتماع همراه شود باعث بروز مشکلات روانی و ذهنی مانند افسردگی می‌شود و ممکن است در انتها باعث گرایش به اعتیاد شود. بنابراین اگر می‌خواهید بدانید آیا فرزندان از تنهایی رنج می‌برد یا خیر از وی بخواهید از عبارات دو تایی زیر یکی را انتخاب کند.

الف: اوقات تنهایی اغلب برای من بارور هستند.  
ب: اوقات تنهایی برای من وقت تلف شده محسوب می‌شوند.

الف: غالبا میل شدیدی به فرار از خود دارم.  
ب: به ندرت از خودم فرار می‌کنم.

الف: به بودن با دیگران نیاز شدیدی دارم.  
ب: به بودن با دیگران نیاز چندانی ندارم.

اگر فرزندان در پرسش‌های ۲، ۵، ۶ و ۷ گزینه الف و در پرسش‌های ۱، ۳، ۴ و ۷ گزینه ب را انتخاب کرد برای



تنهایی اولویت فائق است. اگر این ترجیح به این خاطر است که وی در جمع راحت نیست باید به وی کمک کنید تا مهارت‌های ارتباطی را یاد بگیرد وگرنه باید سعی کند تا تنهایی خلاق داشته باشد.

الف: از بودن در کنار افراد لذت می‌برم.  
ب: از خلوت کردن با خودم لذت می‌برم.

الف: سعی می‌کنم روزه را طوری تنظیم کنم که همیشه مدتی با خودم باشم.  
ب: سعی می‌کنم روزه را طوری تنظیم کنم که همیشه با دیگران باشم.

الف: یکی از ویژگی‌هایی که برای هر شغل در نظر می‌گیرم فرصت تعامل با افراد جالب است.  
ب: یکی از ویژگی‌هایی که برای هر شغل در نظر می‌گیرم فراهم آوردن فرصتی برای خلوت با خودم است.

الف: بعد از گذراندن ساعاتی با دیگران معمولا خودم را سرحال‌تر احساس می‌کنم.  
ب: بعد از گذراندن ساعاتی با دیگران میل دارم با خودم خلوت کنم.



## 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