

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

- پژوهشگاه مطالعات وزارت آموزش و پرورش
- معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش
- اداره کل فرهنگی و پیشگیری سستاد مبارزه با مواد مخدر کشور

پیشگیری نوین

۱۳۹۰

شماره هفتم

ویژه والدین دانش آموزان دبیرستانی



گازنامه داخلی



حمید سزایی

مدرس دانشگاه و مدیر کل فرهنگی و پیشگیری
سازمان مبارزه با مواد مخدر کشور

سرمقاله



خانواده محبوب ترین بنای عالم هستی در اسلام است. از این رو نقش والدین در شکل گیری شخصیت فرزندان بی بدیل بوده به گونه ای که بر اساس نتایج مطالعات ۸۵ درصد شکل گیری شخصیت در خانواده محقق می شود.

در عصر کنونی که آسیب ها و تهدیدات متعددی نظیر مواد دروازه ای (سیگار و قلیان)، مواد مخدر، مواد توهم زاه، مواد محرک، مشروبات الکلی، روابط سوء اخلاقی، سایت های مستهجن اینترنتی و شبکه های آلوده ماهواره ای فرزندان ما را نشانه روی کرده - به گونه ای که اتاق خواب آنها نیز ناامن شده است - رسالت والدین بسیار سنگین تر از قبل گردیده و آنان می بایست نسبت به شناخت شخصیت فرزندان و باکتری های ذهنی آنان مبادرت ورزند. علاقه مند هستم با طرح چند سوال، از شما والدین عزیز بخواهم نسبت به آنها فکر نموده و بدون هرگونه احساس گناه و ترس با بهره گیری از مشاوران مدارس نسبت به ارائه پاسخ به خودتان مبادرت ورزید.

به نظر شما آیا فرزندان پنهان کار است؟ روحیه کنجکاوی هدایت نشده دارد؟ ستیزه جو و خشونت گراست؟ دارای رفتارهای تکانشی و ناگهانی می باشد؟ مسئولیت ناپذیر است؟ در زندگی نا امید و بی هدف است؟ نسبت به انجام مسائل اعتقادی و معنویت ضعیف است؟ در برابر ناکامی ها تحمل دارد؟ دارای روحیه لذت طلبی افراطی است؟ دارای استرس و اضطراب بالاست؟ اعتماد به نفس و عزت نفس او پائین است؟ اتز و اطلب - دروغگو و آفت تحصیلی در او مشاهده نموده اید؟ آیا محیط منزل دارای انجماد عاطفی است؟ آیا وقتی فرزندان از خانه بیرون می رود، می دانید کجا می رود؟ با چه کسی است؟ و چه کار می کند؟ آیا مهارت های تصمیم گیری - حل مسأله - خودآگاهی - مقاومت در برابر دیگران - خود کنترلی - ارتباط فردی و اجتماعی و ابراز وجود را به او آموزش داده اید؟ به عبارت دیگر او را به کمر بند ایمنی برای سازگاری - انجام رفتار مفید - مسئولیت پذیری و ایفای نقش اجتماعی، مجهز نموده اید؟ اگر در گذشته یک مادر و یک پدر می توانستند چند فرزند را به خوبی تربیت کنند، ولی امروزه به علت پیچیدگی و روابط اجتماعی و تهدیدات در پیش روی جوانان، یک مادر و یک پدر باید نقش چند مادر و چند پدر بودن را در تربیت یک فرزند انجام دهند تا انشاء... در رسالت تربیت فرزندان موفق بوده و آنها از هر گونه آسیب و تهدید اجتماعی در امان باشند.



خانواده یا رفیق بد کدام یک مقصرند

اگرچه تعریف خانواده به عنوان واحد بنیادین جامعه مورد پذیرش غالب پژوهشگران و صاحب نظران است، هر جامعه و فرهنگی تعریف ویژه خود را برای خانواده دارد. چنین است که در بسیاری از خانواده های امروز ایران، پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها در کنار والدین نقش تربیتی مهمی بر عهده دارند و به این ترتیب بخشی از خانواده محسوب می شوند. شکی نیست که سلامت خانواده و به کارگیری روش ها و مهارت های موثر فرزند پروری در بزرگ کردن سالم فرزندان نقشی اساسی دارد. درست است که عوامل ژنتیک، ذاتی و محیطی در شکل گیری ویژگی ها و تکامل فرزندان نقش دارند، اما فرایند های خانوادگی نیز حائز اهمیتی کلیدی در این راستا هستند.

فرزند پروری موثر یک عامل محافظ قدرتمند

مثبت محوری در جلوگیری از درگیری نوجوان با رفتارهای مشکل ساز از جمله سوه مصرف مواد دارد. همچنین باید در نظر داشت که والدین در انتخاب دوستان کودکان و نوجوانان هم موثرند. زمانی که نوجوانان رابطه خوبی با والدین خود دارند بیشتر احتمال دارد دوستانی را انتخاب کنند که آنان نیز تاثیر مطلوبی بر او بگذارند.

پژوهش ها نشان داده است که فرزند پروری موثر یک عامل محافظ قدرتمند است. خانواده ها می توانند با تامین نیازهای اساسی، ایجاد فضای امن خانوادگی، راهنمایی، قانون گذاری مناسب و نظارت بر زندگی فرزندان شان آنان را از بسیاری رفتارهای مشکل ساز و پر خطر از جمله مصرف مواد و بزهکاری دور نگه دارند.

اگر چه در سه دهه اخیر سطح زندگی فرزندان و خانواده ها در اکثر نقاط جهان افزایش یافته، اما مشکلات رفتاری فرزندان بیشتر شده است. صاحب نظران مدل های متعددی را در مورد نحوه شروع مصرف مواد در نوجوانان مورد بررسی قرار داده اند. در تمامی این مدل ها عوامل خانوادگی و والدین نقشی بنیادی در تمام دوران کودکی و نوجوانی دارند، حال آنکه دوستان و همسالان غالباً در دوره کوتاهی پیش از شروع مصرف مواد تاثیر گزار بوده اند. به عبارت دیگر اگر چه همسالان نقش منفی مهمی در سوق دادن نوجوان به سوی مصرف مواد دارند، خانواده نقش



۲ نقش اساسی عوامل خانوادگی در محافظت نوجوانان



پژوهش های متعددی بر نقش اساسی عوامل خانوادگی در محافظت نوجوانان از سوء مصرف مواد صححه گذاشته است. این عوامل عمدتاً شامل این موارد است:

۱. رابطه امن و سالم والدین با کودکان
۲. نظارت والدین بر فرزندان و ایجاد مقررات مناسب برای آنان
۳. انتقال مناسب ارزش های اخلاقی و اجتماعی به آنان
۴. حضور والدین در بخش های مختلف زندگی فرزندان
۵. حمایت والدین (از جنبه های مختلف عاطفی، فکری، اجتماعی و اقتصادی)

پژوهش بر روی عوامل مقاوم ساز برای نوجوانان نشان داده است که فضای مناسب ارتباط با والدین به نوجوانان کمک می کند که بتوانند بحران های مختلف مسیر زندگی شان را بهتر تحمل کنند و آن را به شکل مناسب اداره کنند. پدر و مادرهایی که در حین حمایت از فرزندان شان به آنها کمک می کنند تا مستقل باشند، رعایت مقررات از سوی فرزندان شان را تشویق می کنند و در عین حال ثبات و عدالت را در این مقررات مد نظر دارند، فرزندان مقاوم تری می پروراند.

از عوامل دیگری که در مقاوم بودن فرزندان نقش دارد می توان به محیط خانوادگی با ثبات، روابط آمیخته با حمایت، عقاید و اخلاقی در خانواده، همبستگی خانوادگی و مهارت های ارتباط، حل مساله و مقابله با استرس اشاره کرد.

۳ امان از خانواده بد

نمود موقعیت های یادگیری مهارت های اجتماعی می تواند به مشکلات اجتماعی، روانشناختی و تحصیلی در کودکان و نوجوانان بیانجامد.

بطور کلی محیط آشفته و بی ساختار زندگی خانوادگی، عامل خطر عمده ای برای سوء مصرف مواد محسوب می شود. زمانی که رابطه پدر و مادر با فرزندان، نشان

باید توجه داشت همچنان که محیط و روابط خانوادگی مناسب می تواند یک عامل محافظ قوی محسوب گردد، برخی ویژگی های خانواده هم می تواند عامل یا عوامل خطری تأثیر گذار محسوب شود. برخورد نامناسب با رفتارهای فرزندان، مقررات خشن، بی ثباتی و



دهنده حالتی از بی تفاوتی، نا امنی هیجانی و نبود مراقبت و حمایت در سال های اولیه زندگی باشد، فرزندان در نوجوانی در معرض خطر بیشتری برای افسردگی، اضطراب و مشکلات ارتباطی هستند. افسردگی دوران کودکی نیز با شروع مصرف مواد در نوجوانی مرتبط است. در جامعه ما چنین حالت هایی در خانواده هایی که پدر وابستگی به الکل یا اعتیاد به مواد دارد، مکرراً دیده می شود. در چنین شرایطی علاوه بر خطر عمومی تربیتی ایجاد شده، الگو برداری از پدری که مواد مصرف می کند خطر گرایش به سوء مصرف مواد را در فرزندان دوچندان می کند. در چنین خانواده هایی فرزندان بیشتر در معرض دعوای خانوادگی، خشونت و سوء رفتار کلامی و بدنی هستند. خانواده هایی که در آنها والدین بخصوص پدر مصرف کننده الکل، تریاک یا سایر مواد باشد غالباً دچار انزوای فامیلی و اجتماعی می شوند چرا که دوست ندارند دیگران شاهد مشکلات آنها باشند. چنین انزوایی به گوشه گیری فرزندان و ضعف مهارت های اجتماعی آنان منجر می شود.

عوامل خانوادگی که کودکان و نوجوانان را در معرض خطر مصرف مواد قرار می دهد

۱. نبود رابطه خوب و امنیت احساسی بین اعضای خانواده
۲. ضعف همبستگی عاطفی و رابطه ضعیف فرزندان با پدر و یا مادر
۳. رفتارهای فرزندپروری ضعیف
۴. محیط خانوادگی آشفته و بی قاعده
۵. سوء مصرف توسط والدین یا خواهر و برادر بزرگتر و نیز سایر رفتارهای بزهکارانه
۶. انزوای اجتماعی
۷. نبود مهارت های فرزندپروری هوشمندانه و موثر به مثابه فرزندپروری پیشگیرانه

می توان گفت عوامل خطر خانوادگی که کودکان و نوجوانان را مستعد سوء مصرف مواد و اعتیاد می کند همان عواملی هستند که می تواند به سایر رفتارهای مشکل ساز مثل روابط جنسی در سنین پایین، افت تحصیلی، فرار از مدرسه و بزهکاری بیانجامد. با این وصف ناگفته پیداست که پیشگیری از سوء مصرف مواد از طریق خانواده می تواند با پیشگیری و کاهش سایر رفتار های ناسالم همراه باشد.



تقویت اعتماد به نفس کلید پیشگیری اولیه از اعتیاد

امروزه با افزایش تعداد معتادان و انواع مواد در جهان، شرکت های تولید دارو، پزشکان و ... روش های گوناگونی برای پیشگیری از اعتیاد به مواد و الکل پیشنهاد می دهند. به باور روان شناسان و متخصصان مشاوره دانشگاه بیرمنگام، تقویت اعتماد به نفس اساس پیشگیری اولیه از اعتیاد به مواد است. از این رو، با ارائه ۲۸ روش زیر تلاش داریم تا والدین را در ارتقای اعتماد به نفس فرزندانشان یاری دهیم.

۱. کودک و نوجوان تان را در آغوش بگیرید و ببوسید.
۲. از دوران نوزادی در حین گفت و گو با آنها لبخند بزنید.
۳. سازگار باشید. اگر این چنین باشید در نوجوانی و بزرگسالی همراه اش خواهید بود.
۴. پس از انجام کار مثبت - مرتب کردن تخت خواب، واکس زدن کفش ها، مسواک زدن دندان ها و ... - او را تشویق کنید.
۵. به فرزندان بگویید دوست اش دارید، حتی در مواقعی که سزاوارش نیست.
۶. آزار دهنده نباشید.
۷. تنبیه فرزند - فرستادن او به اتاق - تنها شرایط را بدتر می کند. برای آموختن رفتارهای صحیح باید از موقعیت های مناسب استفاده کرد.
۸. فرزندان معمولاً در گفت و گوهای والدین اختلال ایجاد می کنند. پس به آنها بگویید برای گفت و گو کردن نیاز به زمان دارید. وقتی فرزندان بزرگ تر شد به او پیاموزید می تواند موضوعی که به خاطر آورده را در زمان مناسب تعریف کند.
۹. در میان گذاشتن فعالیت های روزانه، سبب افزایش اعتماد به نفس فرزندان می شود.

اجازه دهيد براي در ميان گذلشتن اتفاقات روزانه روشي طراحي كند. براي اجراي اين روش به او كمك و دور ميز ناهارخوري با او صحبت كنيد.

۱۰. به دليل دست و پنجه نرم كردن با مشكلات بايد به خود پاداش دهيد. بهترين پاداش، استراحت كردن است. به پياده روي برويد، دوش آب گرم بگيريد و بازي مورد علاقه تان را انجام دهيد. اگر مراقب خودتان باشيد مي توانيد راحت تر از بچه ها مراقبت كنيد.

۱۱. آرام و دوست داشتني باشيد. شما معلم فرزندتان هستيد. فرزندتان از رفتارهاي شما الگو برداري مي كند. وقتي مضطرب هستيد به سرعت به فرزندتان نشان مي دهيد كه براي حل هر مشكلي بايد به متخصص مراجعه كرد.

۱۲. فرزندتان را به خاطر رفتارهاي مناسب تشويق كنيد. براي تشويق او از جوايز ويژه، بازي هاي متنوع و ... استفاده كنيد.

۱۳. براي فرزندتان وقت بگذرانيد. با هم كتاب بخوانيد و بازي كنيد.

۱۴. وقتي فرزندتان بي ادبي مي كند، به آنها بگويد خوب هستند، تنها رفتارشان بايد اصلاح شود.

۱۵. هر روز در مورد موضوع هاي مختلف با فرزندتان گفت و گو كنيد.

۱۶. زمان مناسبی برای شنیدن حرف ها و خواسته های فرزندتان اختصاص دهید. فرصت انتقال منظور و پیام را به فرزندتان بدهید. بهترین زمان برای گفت و گو کردن، زمان خواب و هنگام سفر کردن است.

۱۷. فرزندتان را به خاطر گسترش استراتژی هایی که آنها را به سوی موفقیت هدایت می کنند تشویق کنید.

۱۸. نگران مشاهده اشتباهات والدین و ... توسط فرزند نباشید. مشاهدات فرزندتان بخشی از روند رشد و آموزش آنهاست.

۱۹. وقتي فرزندتان سر حال و شاد است به او درباره اشتباهات اش تذکر دهید.

۲۰. هرگز از گفتن کلمه «متاسفم، من اشتباه کردم» نترسید.

۲۱. فرزندتان را به خاطر شرکت در کارهای گروهی تشویق کنید.



استنشاق دود تباکوی محیطی

دود محیطی تباکو (ETS) به دوره تقسیم می‌شود: دود اصلی (که در حین پک زدن از سیگار بیرون می‌آید) و دود جانبی (که دود دست دوم نیز نامیده می‌شود و به دودی اطلاق می‌شود که از سیگار در حال سوختن یا یازدم فرد سیگاری خارج می‌شود). افرادی که دود حاصل از سیگار شخص دیگری را تنفس می‌کنند، سیگاری‌های منفعل یا غیرارادی نامیده می‌شوند.

احتمال اینکه کودکان در مقایسه با بالغین با شدت بیشتری در معرض دود محیطی تباکو قرار بگیرند زیاد است. برای مثال تقریباً ۶۰ درصد از کودکان سه تا یازده ساله آمریکایی (حدود ۲۲ میلیون کودک) در معرض دود محیطی تباکو هستند.

مخاطرات دود محیطی تباکو

اگرچه سیگاری‌های غیرارادی در مقایسه با سیگاری‌های فعال تباکوی کمتری را به بدن خود وارد می‌کنند، اما هنوز هم به علت قرار گرفتن در معرض دود مخاطراتی آنها را تهدید

۲۲. وقتی خانواده و دوستان فرزندتان رقابت ورزشی، هنری و ... او را از نزدیک تماشا کنند او احساس ارزشمند بودن می‌کند.

۲۳. در فعالیت های هنری، تفریحی، ورزشی فرزندتان در مدرسه مشارکت کنید. خارج از مدرسه به فرزندتان کمک کنید و برای تلاش هایش ارزش قائل شوید.

۲۴. فرزندتان باید بتوانند در شرایط بحرانی و ناخوشایند به درخواست های افراد جواب منفی دهند. آنها باید بیاموزند که به احساسات شان اعتماد کنند.

۲۵. به فرزندتان اطمینان دهید هر زمان که نیاز داشته باشد در کنارش هستید. البته باید اجازه دهید او با مسائل روبرو شود. حضور شما فقط جنبه راهنمایی و مشاوره دارد.

۲۶. اگر فرزندتان نمی‌خواهد درباره موضوعات مختلف با شما گفت و گو کند، نشان دهنده آن است که باید تلاش تان را افزون کنید. بهترین راه برای آغاز گفت و گو، کنجکاوای در مسائل مورد علاقه فرزندتان است.

۲۷. حتی اگر فکر می‌کنید فرزندتان عقاید عجیب و غریب دارد باز هم افکار تان را به او تحمیل نکنید، عواقب جبران ناپذیری به همراه دارد.

۲۸. با فرزند تان بخندید.

می‌کند. در واقع، دود دست دوم حاوی مواد سرطان‌زای بیشتری در مقایسه با دودی است که فرد سیگاری استنشاق می‌کند. بر طبق اعلام «انجمن ریه آمریکا»، دود دست دوم حدود دوبرابر قطران و نیکوتین بیشتر، ۵ برابر مونوکسید کربن بیشتر و ۵۰ برابر آمونیاک بیشتری در مقایسه با دود اصلی دارد. تخمین زده می‌شود که دود محیطی تنباکو هر ساله مسوول تقریباً ۳ هزار مورد مرگ در اثر سرطان ریه، ۴۶ هزار مرگ در اثر بیماری‌های قلبی و ۴۳۰ مورد مرگ در کودکان تازه‌متولدشده در اثر «سندرم مرگ ناگهانی نوزاد» در امریکا است.

«آژانس حفاظت از محیط زیست آمریکا» (EPA) دود دست دوم را عاملی سرطان‌زا (عامل سرطان‌زای گروه A) معرفی کرده است. بر طبق گزارش «انجمن جراحان عمومی» امریکا موسوم به «پیامدهای سیگار کشیدن غیرارادی بر سلامت»، محققان بیش از ۵۰ عامل سرطان‌زا در دود دست‌دوم تنباکو یافته‌اند. محتمل‌ترین مکانیسمی که دود دست دوم از طریق آن سبب سرطان ریه می‌شود، قرار گرفتن مداوم در معرض مواد سرطان‌زا در طول زمان است. شواهد محکمی در دست است که نشان می‌دهد دود دست دوم باعث تداخل در عملکرد طبیعی سیستم‌های قلب، خون و عروق می‌شود و به نحو قابل توجهی احتمال بروز بیماری‌های قلبی را

افزایش می‌دهد و اثرات آنی نیز بر سیستم قلبی عروقی دارد. تحقیقات نشان می‌دهد که افراد غیرسیگاری که در معرض دود دست دوم قرار دارند، ۲۰ تا ۳۰ درصد بیش از کسانی که در معرض دود نیستند، به بیماری‌های قلبی مبتلا می‌شوند.



والدین سیگاری بخوانند

برای والدین سیگاری تربیت نسلی عاری از دخانیات، کار آسانی نیست. فرزندان شما از شما تقلید می کنند و حتی اگر سیگاری نشوند، در معرض خطرات استنشاق دود محیطی سیگار شما هستند. همانطور که می دانید:

- استعمال تنباکو در بردارنده مسائل اجتماعی بسیاری است، از جمله تبلیغاتی که زنان و جوانان را هدف قرار می دهند که بیشترین رشد جمعیت سیگاری ها را در خود دارند.
- تنباکو در اشکال بدون دود و با دود در دسترس است و هر دوی آنها حاوی نیکوتین هستند که یک ماده مخدر و روان گردان است. استعمال دخانیات باعث می شود که ۴۰۰۰ نوع ماده شیمیایی به ریه های فرد سیگاری وارد شود.

● مخاطرات سلامتی ناشی از استعمال سیگار شامل افزایش احتمال ابتلا به سرطان، بیماری های گردش خون و قلب، بیماری های تنفسی و بیماری لته است. سیگار کشیدن در دوران بارداری باعث ایجاد خطر برای جنین می شود. این خطرات شامل سقط و تولد با وزن پایین نوزاد است. تنباکوی بدون دود احتمال ابتلا به سرطان دهان و مشکلات دهانی را به شدت افزایش می دهد. دود محیطی سیگار و فرآورده های تنباکو (دود دست دوم) غیر سیگاری ها را نیز در معرض بیماری قلبی و سرطان قرار می دهد.

● ترک سیگار به دلیل طبیعت دوگانه سیگار کشیدن وضعیت پیچیده ای دارد: سیگاری ها باید یک اعتیاد شیمیایی و یک عادت رفتاری را با هم ترک کنند.

آموزش مهارت خود آگاهی برای پیشگیری اولیه از اعتیاد

خود آگاهی مرحله پسین خود شناسی است. به عبارتی وقتی خودمان را شناختیم به خود آگاهی رسیده ایم. حضرت علی (ع) می فرماید: « من عرف نفسه، فقد عرف ربه » راه شناخت خدا، شناخت خود است و به عبارتی خداشناسی هم از همین مسیر خود شناسی می گذرد. خود آگاهی اولین و زیر بنایی ترین مهارت از سری مهارت های ده گانه زندگی است. کسب مهارت خود آگاهی نقش مهمی در سلامت و بهداشت روان ما و تربیت فرزندان سالم و عاری از اعتیاد دارد. به عبارتی پاسخ به چهرهای مختلف زندگی آزمایی به ارمان می آورد که زندگی را برای ما و فرزندان مان لذت بخش تر می سازد.

همه ما از خود پرسیده ایم که «من کی ام؟»، «تا چه اندازه با سختی های زندگی کنار می آیم؟»، «آیا واقعا خود را دوست دارم؟»، «تا چه اندازه نظر دیگران برایم مهم است؟» و ... ما در تعاملات روزمره اغلب در مورد ویژگی های کلی و عمومی خود از جمله سن، جنس، نام خانوادگی، تحصیلات، وضعیت شغلی و ... خود صحبت می کنیم و از ویژگی های شخصیتی و رفتاری خود اطلاعات کافی و مناسبی نداریم. به عنوان مثال: نمی دانیم که چه کارهایی را خوب می توانیم انجام دهیم؟ چه ویژگی های اخلاقی خوب و مثبتی داریم؟ چه ویژگی های منفی اخلاقی داریم؟ اینها پرسش هایی هستند که لازم است افراد از خود بپرسند. لازمه پاسخ دادن به این پرسش ها، خود آگاهی است.

«من عرفا
نفسه، فقد
عرف ربه»
راه شناخت
خدا، شناخت
خود است.
حضرت علی (ع)



خودآگاهی به این معناست که فرد چه برداشتی از خود دارد و بر اساس این برداشت چه احساسی پیدا می کند. یکی از مهمترین عواملی که به ما کمک می کند زندگی خوب و موفق داشته باشیم، این است که خود را بشناسیم، احساس خوبی در مورد خودمان داشته باشیم و از کسی که هستیم، شاد و راضی باشیم.

خودآگاهی، مانند فهرستی از ملزومات و امکانات یک سفر است. همانطور که اگر از توانمندی های خود و امکانات خود برای سفر آگاه شویم آن وقت می توانیم تصمیم بگیریم که به کجا، چگونه و برای چه مدت به سفر برویم. خودآگاهی ایجاب می کند برای طی مسیر تکامل، نقاط ضعف خود را رفع کنیم و بر نقاط قوت خود بیافزاییم. هدف اصلی مهارت خودآگاهی این است که فرد با تعمق نسبت به خود، به تمام ویژگی های فردی بنگرد و تصمیم بگیرد چگونه باشد. عامل رشد شخصیت در انسان نیز همین خودآگاهی است که باعث می شود انسان با توانایی ها و نقاط ضعف خویش آشنا شود.

تعریف خود آگاهی

خودآگاهی یعنی شناخت از نقاط ضعف و قوت، خواست ها، نیازها، احساسات، ترس ها، رغبت ها و تمایلات خود. این توانایی به ما کمک می کند تصویر واقع بینانه ای از خود داشته باشیم و حقوق و مسوولیت هایمان را بهتر بشناسیم.

انواع آگاهی از خود

- خود اجتماعی
- خود فیزیکی
- خود واقعی
- خود جنسیتی
- خود معنوی
- خود تاریک
- خودآرمانی

ویژگی های افراد خود آگاه

- ارزش قائل بودن برای خود
- روحیه انتقاد پذیری
- روحیه مثبت اندیشی
- احساس خشنودی و رضایت خاطر زیاد
- مقاومت زیاد در مقابل فشار و ضربه های روانی و اجتماعی
- آگاهی و دفاع از ارزش ها و اعتقاد خود
- روحیه همکاری و مشارکت پذیری
- استقبال از مشورت با دیگران و افراد صاحب نظر
- دوری از سرزنش یا تحقیر دیگران و برخورد با احترام با دیگران



فواید خود آگاهی

کسب مهارت خود آگاهی
منشاء رفتارهای سازنده
مفید، مسوولانه و احترام
به خود است.

از آنجا که نوع رفتار ما ناشی از احساسات، افکار و نگرش ها، نوع برداشت ها، طرز تلقی، باورها و میزان اعتماد به نفس و عزت نفس ماست، کسب مهارت خود آگاهی عامل مهمی در ارتباطات، موفقیت ها و شکست هایمان است.

رشد خود آگاهی به فرد کمک می کند تا زمینه های استرس زا را شناسایی کند و این معمولاً پیش شرط ضروری روابط اجتماعی مثبت و روابط بین فردی موثر و همدلانه است.

خود آگاهی عاملی است که موجب می شود، افکار ما به توانمندی ها و نقاط مثبتمان معطوف گردد. به طور کلی، کسب مهارت خود آگاهی منشا رفتارهای سازنده مفید، مسوولانه و احترام به خود است.

اگر فرد قادر باشد به طور واقع بینانه محدودیت ها، کاستی ها و ناتوانی های خود را ببیند و آنها را به عنوان قسمتی از خود بپذیرد از وجود آنها شرمندگی نمی شود. قبول اشتباهات و یادگیری از آن یکی دیگر از نکاتی است که باعث افزایش عزت نفس و کسب مهارت های خود آگاهی می گردد.



مولفه ها و اجزای خود آگاهی

۱. شناخت ویژگی ها و صفات خویش

نکته مورد توجه در چگونگی نگریستن ما به خودمان عبارت است از: ارزیابی مثبت و منفی راجع به خویش. این نحوه نگرش به خود، عزت نفس ما را می سازد. شکل گیری عزت نفس و خودپنداره در ما، از دوران کودکی آغاز می شود. هر یک از ما موفقیت هایی را در زندگی کسب کرده ایم که ناشی از توانایی ها و استعدادهای ماست که آجرهای ساختمان اعتماد به نفس ما را تشکیل می دهد. اعتماد به نفس هم مانند خودپنداره و عزت نفس در تعاملات اجتماعی شکل می گیرد.

۲. هوش هیجانی

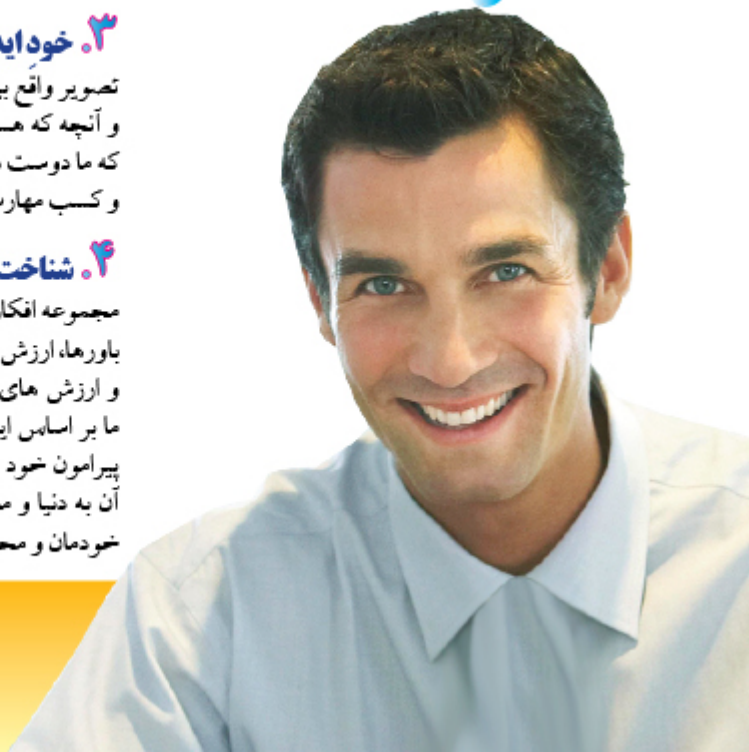
شناخت توانایی ها، استعدادها، احساسات در جهت پیشرفت خود و دیگران.

۳. خود ایده آل - خود آرمانی

تصویر واقع بینانه ای که ما از خود داریم و پذیرفتن خود واقعی و آنچه که هستیم و همسو کردن آن با خود ایده آل، یعنی آنچه که ما دوست داریم و می خواهیم مانند آن باشیم، نیازمند تمرین و کسب مهارت خودآگاهی است.

۴. شناخت افکار، ارزش ها و باورها

مجموعه افکار ما، باورهای ما را می سازند و مجموعه ای از این باورها، ارزش های ما را شکل می دهند. درحقیقت افکار، باورها و ارزش های ما چارچوب و ساختار ذهنی ما را می سازند و ما بر اساس این ساختارهای ذهنی، اطلاعات دریافتی از محیط پیرامون خود را پردازش و تحلیل و تفسیر می کنیم و بر مبنای آن به دنیا و محیط اطراف می نگریم و یا درخصوص دیگران، خودمان و محیط اجتماعی مان رفتار و قضاوت می کنیم.





به طور کلی در مهارت خود آگاهی می آموزیم که:

- با تکیه بر نقاط قوت خود برای بهبود نقاط ضعف خود تلاش کنیم. آگاهی از نقاط ضعف باعث می شود که فرد با استفاده از این آگاهی بتواند تسلط بیشتری بر خود داشته باشد.
- احساسات خود را بشناسیم. چون فردی که از احساسات خود آگاه می شود می تواند آنها را کنترل نماید. ناتوانی در کنترل و مهار احساسات می تواند به اعتیاد، خشونت و ... بیانجامد.
- از نیازهای خود اطلاع پیدا کنیم و یاد بگیریم که از مسیرهای سالم نیازهای خود را مرتفع سازیم.
- در زندگی خود اهداف واقعی را دنبال نماییم و از دنبال کردن اهداف غیر واقعی، تخیلی و کمال گرایانه پرهیز کنیم چراکه اهداف غیر واقع بینانه باعث ناکامی و به تبع آن خشم و خشونت می شود. در نهایت، خود آگاهی باعث ارزشمندی فرد می شود و به او کمک می کند تا به جای ارزش های کاذب و بی ارزش به دنبال ارزش های واقعی باشد و رضایت کافی را از زندگی کسب نماید.

تمرین خود آگاهی - باید ها و نبایدها

شناخت اشتباهات، نقاط ضعف، نارضایتی ها و شکست ها، اولین قدم در جهت تغییر و اقدام در جهت رفع و اصلاح آن است.

مهارت های یادگیری ذهنی

۱. آگاهی از ویژگی های مثبت خود
۲. شناسایی ویژگی های قابل تغییر خود
۳. شناخت استعداد ها و توانمندی های خود

مهارت های یادگیری کنشی

۱. توانایی تعمق و اندیشه در خویشتن
۲. توانایی تغییر ویژگی های منفی خود
۳. تقویت ویژگی های مثبت خود

مهارت های یادگیری نگرشی

۱. علاقه به بررسی و تحلیل خود
۲. تمایل به تغییر ویژگی های منفی خود

پیشگیری نوین

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

- پژوهشگاه مطالعات وزارت آموزش و پرورش
- معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش
- اداره کل فرهنگی و پیشگیری ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور



۱۳۹۰