



همه آنچه برای انجام دوره های ضمن خدمت لازم است را
تنها از سایت و کانال ما دنبال کنید :

t.me/ltmsyarir

www.LTMSYAR.ir

(برای ورود به سایت و کانال تلگرام لینک های بالا را بفشارید.)

آموزش سبک های فرزند پروری ✓
آموزش مهارت های زندگی ✓
آموزش پیشگیری اولیه از اعتیاد ✓

تألیف و گردآوری: حمید صرامی

فهرست مطالب

۷۳	آشنایی والدین با عوارض و پیامدهای مواد اعتیاد آور
۷۳	۱- کند کننده ها
۷۳	۱-۱- تریاک
۷۴	۱-۲- سوخته تریاک
۷۴	۱-۳- شیر تریاک
۷۶	۱-۴- هرویین
۷۷	۱-۵- کراک
۷۷	۱-۶- تمجیزک / نورجیزک
۷۹	۱-۷- داروهای آرام بخش، خواب آور
۸۰	۱-۸- الکل
۸۱	۱-۹- مواد استنشاقی
۸۳	۲- محرک ها
۸۳	۲-۱- شیشه
۸۵	۲-۲- اکستازی
۸۶	۲-۳- ریتالین
۸۷	۳- توهم زها
۸۷	۳-۱- حشیش
۸۹	۳-۲- L.S.D
۹۰	دوپینگ
۹۱	۱- داروهای محرک
۹۲	۲- کند کننده ها
۹۲	۳- آنابولیک استروئید
۹۳	۴- داروهای ادرار آور

۶	مقدمه
۱۰	ویژگی های عصر حاضر
۱۴	آموزش سبک های فرزند پروری
۱۵	۱- والدین پرکار
۱۸	۲- والدین اردوگاهی
۲۱	۳- والدین بی تفاوت
۲۳	۴- والدین گسسته
۲۶	۵- والدین منطقی
۲۹	راههای افزایش اعتماد به نفس فرزندان
۳۲	روشهای ایجاد شادی و نشاط در اعضای خانواده
۴۶	آموزش مهارتهای زندگی
۴۷	۱- مهارت ارتباطات موثر
۵۳	۲- مهارت ابراز وجود و جرأت‌مندی
۵۵	۳- مهارت کنترل خشم
۵۸	۴- مهارت خودآگاهی
۶۰	۵- مهارت حل مسأله و تصمیم گیری
۶۲	۶- مهارت غنی سازی اوقات فراغت
۶۲	۷- مهارت تفکر و خلاقیت
۶۳	۸- مهارت مراقبت و صیانت جنسی
۶۴	آموزش پیشگیری اولیه از اعتیاد
۶۶	عوامل محافظ و خطر
۶۹	آموزش پیشگیری از مصرف مواد برای کودکان پیش دبستانی
۷۰	آموزش پیشگیری از مصرف مواد برای فرزندان دوره ابتدایی
۷۱	آموزش پیشگیری از مصرف مواد برای فرزندان مقطع راهنمایی
۷۲	آموزش پیشگیری از مصرف مواد برای فرزندان مقطع دبیرستان

مقدمه

در زمانه ای زندگی می‌کنیم که آسیب‌های گوناگون روانی و اجتماعی نظیر «خشونت - در دسترس بودن مواد مخدر و روان‌گردان‌ها - مشروبات الکلی - روابط سوء اخلاقی» در آن بروز و شیوع پیدا کرده است. بدیهی است مواجهه طولانی‌مدت فرزندان، در برابر این موقعیت‌های مخاطره‌آمیز، می‌تواند ناتوان‌سازی آنان را در پی داشته باشد. بر این اساس مهمترین رسالت والدین در تربیت فرزندان (بالاخص در دوره نوجوانی) این موضوع می‌باشد که آنان را برای زیستن در این عصر پیچیده، آماده نمایند تا قدرت مقابله با ناگواری‌ها - مشکلات و آسیب‌ها را داشته باشند و فرزندان‌شان به راحتی تسلیم انحرافات و کجروی‌ها نشوند.

سال‌های دوره نوجوانی (بین ۱۳ تا ۱۸ سالگی) از مهمترین و حساس‌ترین سالها در زندگی افراد می‌باشد. نوجوانی دوره انتقال از کودکی به بزرگسالی بوده که فرد با مشکلات، تعارض‌ها و بحران‌های متفاوت همراه خواهد شد. در این دوران، نوجوانان با تغییرات و تحولات سریع جسمی و فیزیکی، بحران بلوغ، مشکلات شخصیتی، بهداشت روانی، شکل‌گیری هویت، مشکلات اجتماعی، موضوعات اخلاقی و دینی مختلف روبرو شده و به نوعی در معرض گم‌گشتگی و ابهام نقش قرار خواهند گرفت. روانشناسی نوجوانان حکایت از این واقعیت دارد که آنان از نظر بدنی در حال دگرگونی و تحول، از لحاظ عاطفی نابالغ، از جهت تجربه محدود و از دیدگاه فرهنگی تابع محیط هستند. به عبارتی نوجوانان همه چیز می‌خواهند اما نمی‌دانند چه چیز باید بخواهند - فکر می‌کنند همه چیز می‌دانند، اما چیزی نمی‌دانند، تصور می‌کنند، همه چیز دارند اما در واقع چیزی ندارند. نوجوانان نه از مزایای کودکی بهره می‌برند و نه از امتیازات بزرگسالی، آنها در رؤیا و تخیل زندگی می‌کنند اما با واقعیت‌ها رودر رو هستند.

در دوره نوجوانی، نقش کانون خانواده بعنوان اولین نهاد شکل‌گیری شخصیت انکارناپذیر است. بدون شک آگاهی والدین از ویژگی‌های نوجوانان و خواسته‌هایشان سبب خواهد شد تا والدین در برخورد با نوجوانان، شیوه‌های مناسب را اتخاذ کرده و تنش‌های احتمالی را کاهش دهند.

خانواده‌هایی که شرایط مناسبی برای دوران طوفانی و بحرانی نوجوانی مهیا نمایند، فرزندان‌شان با ایمنی بیشتر این دوران را سپری کرده و مشکلات کمتری از فرزند نوجوان خود، مشاهده می‌نمایند. بطوریکه فرزندان‌شان نسبت به سایر همسالان خود سریع‌تر به پختگی و کمال فکری - عاطفی و اجتماعی می‌رسند. برعکس خانواده‌های سخت‌گیر - خانواده‌های آسان‌گیر، خانواده‌های ناپسمان و خانواده پرکار با دشواری‌های دوران نوجوانی مواجه گردیده و نائل شدن نوجوان به یک هویت کامل فکری - عاطفی و اجتماعی با تأخیر یا با بروز انحراف و گرایش به بزهکاری‌های اجتماعی همچون موادمخدر - روابط سوءاخلاقی - الکل - فرار از منزل - خودکشی و ... همراه خواهد شد. در این نوشتار سعی بر این است تا والدین عزیز ضمن آگاهی از سبک‌های فرزندپروری، با روش‌های مهارت‌های زندگی و پیشگیری اولیه از اعتیاد آشنا شده و نقش خود را به عنوان پدر، مادر یا سرپرست فرزندان خود، فعالانه ایفا نمایند.

حمید صرّامی

نخستین فریادیک نوزاد در همه جای دنیا، از شرق تا غرب، از
شمال تا جنوب، یکسان بوده و حامل این پیام می باشد:

- من یک شخصیت هستم،
- من دارم می آیم،
- من به شما تعلق دارم،
- من عضوی از خانواده آدمی هستم،
- پس خداوند راسپاس می گذارم و از او می خواهم،
- به والدین و مربیان من توفیق دهد که:
- مرا آنچنان که هستم دریابند،
- مرا آنچنان که هستم بپذیرند،
- مرا با هیچ کودکی و خودشان مقایسه نکنند، که من بی ماندم،
- با من درحد یک طفل رفتارکنند،
- از من درحد یک طفل انتظارداشته باشند،
- و فراموش نکنند که من تحت تربیت ایشان همان خواهم شد
که ایشان هستند،
- من آینه تمام نمای آنان خواهم شد،
- که این قانون طبیعت است، و هر فرد محصول تکامل طبیعت
و تربیت است.



✓ زندگی خیابان یک طرفه ای است که ما اجازه دورزدن در آن را نداریم.

باور داشته باشیم:

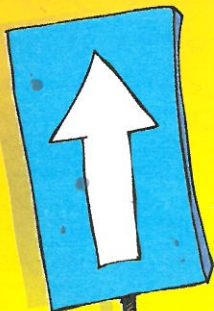
فقط یکبار فرصت زندگی کردن داریم.

✓ ما اغلب نمی دانیم مشکلات روزمره و کوچک زندگی نظیر نگرانی درباره وزن و ظاهر جسمانی، شنیدن اخبار ناگوار جرم و جنایت، مشاجره با همسر و فرزندان، فشار کاری، عملکرد ضعیف در زندگی و ... به واسطه ایجاد استرس و فشار روانی ما را فرسوده می کنند و بر سلامتی و شادکامی ما اثر می گذارند.

✓ ما در دنیایی زندگی می کنیم که افراد آن به دنبال جواب سریع به مسایل و مشکلات خود هستند. یک راه حل تضمین شده که نیازمند هیچ گونه هزینه در سبد زندگی و تلاش برای بدست آوردن آن نباشد. یک قرص، یک آمپول یا ...، اما نمی دانند که راه حل مناسبی را انتخاب نکرده اند.

به یاد داشته باشیم:

آموزش، مهمترین ابزار برای مواجهه با آسیب های روانی و اجتماعی می باشد.

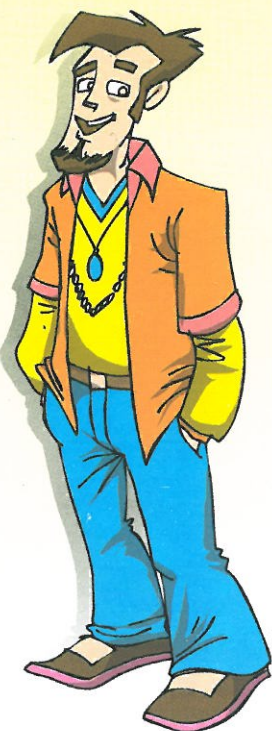


ویژگی‌های عصر حاضر:

عصری که در آن زندگی می‌کنیم عصر سرعت - فرصت - تکنولوژی در حال پیشرفت و انفجار اطلاعات - ارتباطات پیچیده انسانی و ناپایداری در روابط انسان‌ها - تغییرات شتابان اجتماعی، فرهنگی، خانوادگی و محیطی - عصر تهدید - تهاجم - بروز شوک‌های متعدد اجتماعی - نبردهای فرهنگی - عصر رهایی از تمامی قید و بندها - برهنگی و آزادی جنسی - عصر کاهش نظارت‌های اجتماعی ناشی از تحولات مدرنیته - عصر اختلالات و تنوع مشکلات روانی - عصر تشویش و بی‌هدفی - عصر هجوم منابع رسانه‌ای و عصر عصیانهای اجتماعی و فرهنگی نام‌گذاری شده است. در این عصر نوجوانان و جوانان با ترافیکی از رنگین‌کمان‌های فرهنگی و خرده فرهنگ مواجه شده‌اند.

نتایج این عصر و خصوصیات نسل قرن ۲۱:

نتیجه این روند، از یک سو بروز استرس‌ها - اضطراب‌ها - افسردگی‌ها - فردگرایی‌ها - وجود انسان‌هایی با روان‌های بهم ریخته و سردرگمی‌ها نسل‌ها را فراهم نموده و از سوی دیگر، جوامع شاهد ظهور نسلی در قرن ۲۱ با خصوصیات زیر خواهند بود:



- | | | |
|---|---|-------------------------------------|
| ✓ شخصیت ژلاتینی و متزلزل | ✓ مسئولیت‌ناپذیر و گریزان از کار | ✓ دارای رفتارهای تکانه‌ای و ناگهانی |
| ✓ دارای قدرت هوشی بالا و ریسک‌پذیر | ✓ غیرفلسفی بی‌علاقه به پند و نصیحت، اندرز | ✓ فردگرا |
| ✓ نوجواه و تنوع‌طلب | ✓ مسلط بر تکنولوژی | ✓ بعضاً با ضعف مبانی ایدئولوژیک |
| ✓ فاصله از سنت‌ها و مُدگرا | ✓ دارای روحیات پرخاشگری | ✓ استقلال طلب |
| ✓ کم‌تحرک | ✓ منزوی، پنهان کار و علاقه به تنهایی در منزل | ✓ با انرژی بالا |
| ✓ راحت‌طلب، رفاه‌جو و پرتوقع | ✓ ناتوان در مدیریت زمان | ✓ بد خُلق |
| ✓ زودرنج | ✓ کم‌حوصله | ✓ کاهش علاقه به درس |
| ✓ بی‌باک و متهور | ✓ ناامید | ✓ حساس و زودرنج |
| ✓ لذت‌جو | ✓ دارای احساس خودکم‌بینی، خود بزرگ‌بینی و پوچ‌گرا | ✓ دل بستن به ستاره‌های هنری و ورزشی |
| ✓ کنج‌کاو، ماجراجو و در جستجوی تجربه‌های جدید | | |

در این راستا دشمنان با بروز و شیوع تهاجمات متعدد از جمله ترویج مواد مخدر، مواد محرک شامل آمفتامین‌ها و مت‌آمفتامین‌ها، مواد توهم‌زا، مشروبات الکلی - ترویج روابط سوءجنسی - سی‌دی‌های قرمز - توسعه سایت‌های غیراخلاقی - پیامک و بولوتوت‌های زننده بدنبال آن هستند تا فرزندان عزیزمان را به جرگه آسیب‌های اجتماعی کشانده و زمینه‌های وابستگی و اعتیاد آنان را به رفتارهای پرخطر فراهم سازند.

بر این اساس، آسیب‌ها و تهدیدات برشمرده تا پشت درب منزل همه آحاد جامعه اعم از غنی و فقیر - تحصیل کرده و بیسواد - شهری و روستایی و ... نفوذ کرده و هیچ فرد یا محیطی از اینگونه آسیب‌ها مصون نمی‌باشد. بعبارت روشن‌تر باید گفت حریم منازل بواسطه ورود امواج نامحرم از طریق سایت‌های متفاوت اینترنت و ماهواره به اتاق خواب فرزندان مان، شکسته شده و موجب توسعه ناامنی روانی در مکان مقدس منزل که می‌بایست محل آرامش باشد را فراهم نموده است به گونه‌ای که صدها سایت از طریق اینترنت، راه‌های انحراف را به نوجوانان و جوانان آموزش داده و زمینه‌های ابتلای آنان را به مفاسد ذکر شده میسر می‌سازند.



ضرورت‌های عصر حاضر:

با توجه به موارد گفته شده، در این عصر نیازمند تربیت و پرورش فرزندانی توانمند، حرفه‌ای و مقتدر بوده تا با کسب مهارت‌های لازم، نحوه زندگی و شیوه زیستن، خوب زیستن، با هم زیستن و رویارویی با مسائل و مشکلات زندگی را فرا گرفته و توان مقابله با امواج متلاطم آسیب‌های متفاوت را داشته باشند. به عبارتی فرزندانمان نیازمند دفترچه راهنما و کاتولوگ برای نحوه زندگی کردن در عصر پیچیده هزاره سوم هستند. در این راستا رسالت والدین بسیار سنگین می‌باشد. امید است کتاب حاضر بتواند گامی هر چند کوچک در این راستا بردارد.

خانواده اولین مدرسه فرزندان می‌باشد به گونه ای که:

- ✓ والدین آن حقوق نمی‌گیرند.
- ✓ والدین هر دو مدیر، معلم و مستخدم هستند و هیچگاه تعطیلات ندارند.
- ✓ فرزندان در تمام ۳۶۵ روز سال در اختیار آنان می‌باشند.
- ✓ فرزندان ۴۳۰۰ ساعت در سال در منزل به سر می‌برند.

تا قبل از سن ۷ سالگی، خانواده در شکل‌گیری شخصیت فرزندان ۸۵ درصد ایفای نقش دارد.



آموزش سبک های فرزندپروری:

شما جزء کدام دسته از والدین هستید؟



- ۱) والدین پرکار
- ۲) والدین اردوگاهی (مستبد)
- ۳) والدین بی تفاوت (مسامحه کار)
- ۴) والدین گسسته (پریشان)
- ۵) والدین منطقی (مقتدر)

۱) والدین پرکار:



نیم نگاهی به ساختار خانواده‌های پرکار حکایت از وجود والدینی دارد که به علت پیشی گرفتن ناهنجاری‌های اقتصادی و کاهش پرداختن والدین به مسائل فرهنگی و آموزشی خانواده، بین تعهد به کار و تعهد به فرزندان همواره تعارض وجود دارد.

خصوصیات خانواده‌های پرکار عبارت است از :

- ✓ فضای خانه تبدیل به پانسیون و محل نگهداری فرزندان گردیده و همواره والدین برای تأمین غذا، پوشاک و ... فرزندان در تلاش هستند. آنان تصور می‌کنند پول، راحتی به همراه می‌آورد غافل از آنکه معلوم نیست خوشبختی را برای فرزندان به دنبال داشته باشد. آنان آرامش زندگی را برای فراهم ساختن وسایل آسایش زندگی فدا می‌کنند.
- ✓ در این گونه خانواده‌ها، والدین تمام خستگی و مشقت ناشی از کار روزانه را همچون کوله‌باری سنگین با خود به منزل می‌آورند. به رغم آنکه در عصر ارتباطات به سر می‌بریم لیکن والدین خانواده‌های پرکار در شبانه‌روز، فرصتی برای ایجاد برقراری ارتباط مناسب و مؤثر با فرزندان خود نداشته و بدین ترتیب در فرزندان محرومیت عاطفی شکل می‌گیرد.

✓ اعتماد اینگونه والدین به مدرسه و جامعه به صورت افراطی می شود، لذا بخش زیادی از مسئولیت تربیت فرزندان را به این دو مرجع واگذار می کنند. به طوری که کم کم نقش و اقتدار والدین کاهش یافته و توان تأثیرگذاری روی فرزندان را ندارند. به عبارت بهتر، پیوند احساسی بین والدین و فرزندان کاهش می یابد. این روند در درازمدت سبب خواهد شد که احساس خودباوری و تعادل روانی در فرزندان تنزل نموده و به تدریج فرزندان این خلأ عاطفی را با برقراری ارتباط با دوستان خود آغاز می کنند، این موضوع در طولانی مدت می تواند سبب انحرافات رفتاری فرزندان شود.

✓ این گونه والدین توان انطباق با شرایط پر تغییر اجتماعی و فرهنگی را نداشته بطوریکه با بروز مشکلات رفتاری در فرزندان، کاملاً خود را باخته و تسلیم شرایط روزگار و دشواری های زندگی می شوند. به عبارتی قدرت کنترل بر رفتار فرزندان را نداشته و توان هدایت کشتی زندگی را در امواج ناملایمات روزمره از دست داده و در ساحل بی تفاوتی فرود خواهند آمد.

✓ این گونه والدین آن قدر مشغول امور خود هستند که فرزندان احساس می کنند والدین، آنان را فراموش کرده اند. بر این اساس فرزندان شان با مشکلات روحی و روانی مزمن و آشکار نظیر بی حوصلگی، انزواطلبی، بی دقتی در درس ها، عدم برقراری ارتباط صمیمی و ... مواجه می شوند.

✓ در این خانواده ها، والدین بعضاً آن قدر که برای درس خواندن فرزندان فشار می آورند، برای تربیت فرزندان و توجه به صفات اخلاقی و معنویت آنان دغدغه و نگرانی ندارند.

✓ این گونه والدین بعضاً کارهای خود از قبیل کارتابل های اداری یا دفاتر حساب و کتاب مالی را به منزل آورده و به نوعی غرق در انجام کار می شوند. اگر چه این موضوع شاید از لحاظ اجتماعی قابل پذیرش باشد لیکن در روحیه فرزندان اثرات سوئی بدنبال داشته و آنان احساس می کنند که برای والدین شان بی ارزش هستند زیرا والدین بطور مستمر وقتی را برای فرزندان به منظور آموختن



خوبی‌ها و دوری از بدی‌ها صرف نمی‌کنند. بر این اساس والدین از رؤیاهایی که در سر فرزندان وجود دارد غافل مانده و چه بسا این موضوعات زمینه ساز انحراف شود.

✓ این گونه والدین به علت مشغله بیش از حد، نظارت و کنترل روی فرزندان نداشته و بر این اساس احتمال انحراف فرزندان به جرگه آسیب‌های اجتماعی از جمله مواد مخدر و روان‌گردان‌ها یا ... فراهم خواهد شد.

محصول خانواده پرکار: فرزندان بی‌حوصله، انزوا طلب، بی‌دقت در درس، عدم توان برقراری ارتباط صمیمی از سوی والدین با فرزندان و در برخی از موارد تردد فرزندان به منزل دوستان خود بدون اطلاع والدین و احتمال بروز انحراف در آنها.

۲) خصوصیات والدین اردوگاهی (مستبد، سخت گیر، انعطاف ناپذیر)

خصوصیات والدین مستبد و سخت گیر عبارت است از:

✓ این گونه والدین با حاکمیت قوانین انضباطی نامناسب در منزل و سخت گیری های بی جا، اعمال باید ها و نبایدهای مستمر و امر و نهی های فراوان، اجازه هر گونه تصمیم گیری صحیح و معقول را از فرزندان شان سلب می کنند.

✓ این گونه والدین به علت حیا های اخلاقی بیش از حد، پیرامون خود دیوار آهینی کشیده و از برقراری ارتباط کلامی و غیر کلامی با فرزندان خود اجتناب ورزیده و بر این اساس هیچ گاه در خصوص علل و عوامل موثر در بروز انحرافات و آسیب های اجتماعی (از جمله مواد مخدر و روان گردان، روابط سوء اخلاقی و ...) با فرزندان شان لب به سخن نمی گشایند. بنابراین در صورت بروز انحراف رفتاری با شگفت زدگی و غصه های روحی، مسایل فرزندان را دنبال کرده و خود را مقصر و شریک انحرافات موصوف نمی دانند و همواره به دنبال فرد مقصر هستند.

✓ این دسته از والدین به استقلال فرزندان توجهی نداشته و به این ترتیب فرزندان شان نمی توانند روی پای خود بایستند و مستقل باشند.

✓ این دسته از والدین به جای برنامه ریزی در مدیریت خانواده با برنامه روزانه، فضای منزل را اداره می نمایند.

✓ در این خانواده ها سکوت زیاد که نشانه ای از استرس در فضای منزل است مشاهده می شود. بر این اساس اعضای خانواده به رغم آنکه در منزل هستند، با هم حرف نمی زنند و هر کس به تنهایی کار خود را انجام می دهد. در همین راستا به علت نارضایتی فرزندان از فضای منزل به جای شادی، همواره غم، سکون و خمودگی بر آنان حکم فرما خواهد بود.

✓ والدین، با سخت گیری موضوعات را دنبال کرده لذا فرزندان شان از اعتماد به نفس پایین برخوردار می باشند.

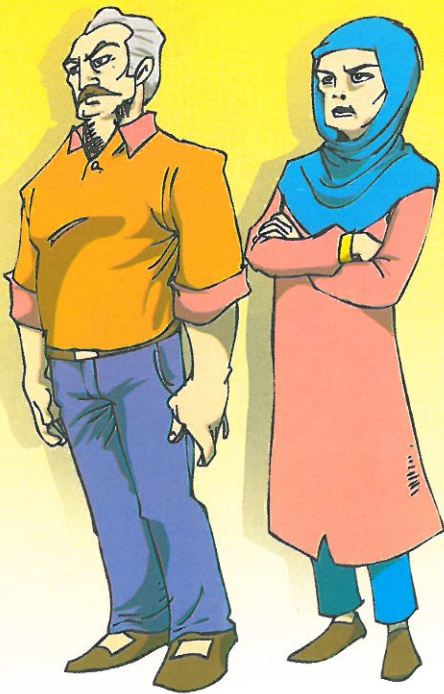
✓ فضای منزل به سیستم بسته، تبدیل شده و با دنیای بیرون از خود (بستگان و ...) تعامل مناسب ندارد. به این ترتیب شاخص فرسودگی فرزندان، افزایش خواهد یافت.

✓ این والدین با ایجاد قوانین نانوشته برای فرزندان شان شامل به هیچ کس اعتماد نکن، اینگونه موارد دیگر از تو تکرار نشود و ... همواره با انتقاد، سرزنش، روش های خصمانه و فشارهای بی جهت، همانند ضربه چکش به شخصیت فرزندان، ضربه های مهلک وارد نموده و ناخود آگاه فرزندان را به رازداری های خطرناک و پنهان کاری رفتاری هدایت می نمایند.

✓ این والدین با اعمال کنترل های شدید، مستقیم و پلیسی در منزل، رفتارهای فرزندان را زیر ذره بین قرار داده و به این ترتیب موجب خشم، عصبانیت و بی اعتمادی فرزندان می شود. بر این اساس رفتارهای درون گرایی و ماجراجویی در آنان شکل می گیرد که مقدمه انحرافات اجتماعی است.

✓ این والدین احساسات فرزندان را سرکوب کرده و همواره با مقایسه آنان با دیگران، مشکلات روانی را در ایشان گسترانده که در دراز مدت، سبب بروز دردهای عاطفی فرزندان گردیده و بر این اساس موتورهای ذهنی آنان خاموش خواهد شد.

✓ این والدین با چهره خشک، خشن و بدون محبت با فرزندان شان برخورد کرده و هیچگاه با آنان رابطه برقرار نکرده و به خواسته های فرزندان گوش نمی دهند. والدین این چنینی باید باور داشته باشند فرزندان شان از آنان گریزان شده و دست دوستی را به طرف افراد ناسالم دراز خواهند کرد.



- ✓ این والدین باید دریابند که ایجاد ترس و رعب در منزل مانند هوای گاز کربنیک دار می باشد که مغز و روح فرزندان را مسموم می کند.
- ✓ این والدین همواره انگشت اتهام را به طرف فرزندان نشانه روی کرده و نور افکن خود را روی کارهای منفی فرزندان روشن نموده و توجه شان صرفاً بر کارهای اشتباه آنان می باشد.
- ✓ این والدین در صورت مشاهده برخی از موارد غیر مجاز در وسایل فرزندان با کمال عصبانیت موارد را در مقابل چشم آنان یا به صورت پنهانی از بین برده و تلاش می کنند فرزندان را سانسور نمایند و به این ترتیب زمینه عصبانیت و انتقام فرزندان هموار شده که زمینه ساز انحراف های رفتاری آنان می شود.
- ✓ این گونه والدین با داشتن انتظارات و توقعات بیش از حد از فرزندان، خواهان اطاعت محض و بدون چون و چرا و نیز عدم ابراز هرگونه عقیده و اظهارنظر از سوی فرزندان می باشند.
- ✓ اعمال تنبیه بدنی یا روانی نسبت به فرزندان در صورت عدم اجرای دستورها از دیگر اقدامات این گونه والدین می باشد.



محصول خانواده مستبد: فرزندان خودکامه، ستیزه جو، باعزت نفس پایین، دروغگو و ریاکار ناشی از تنبیه - سرزنش و ترس، فاقد خلاقیت، افسرده و مضطرب، با افت تحصیلی، پنهان کار و انزوا طلب.

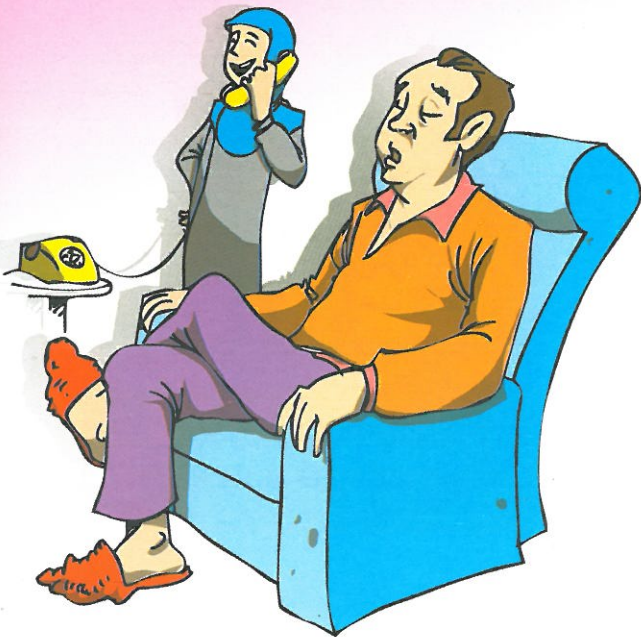
۳) والدین بی تفاوت (مسامحه کار و آسان گیر)

نگاه اجمالی و سطحی به ساختار خانواده های بی تفاوت حکایت از فقدان ارزش های معنوی و تزلزل در باورهای دینی و محیط سرد و طرد کننده ی فضای منزل داشته به طوریکه والدین این خانواده ها به علت بی تفاوتی در سرنوشت فرزندان، اهمیتی به آینده آنان نداده و کمترین آرزوی مثبتی را برای فرزندان شان قایل نمی باشند. آنان تماشاچیان بی تفاوت رفتارهای فرزندان هستند. در خانواده های بی تفاوت، پدر و مادر افرادی نسبتاً راحت طلب و خودکامه بوده و حاضر نیستند نقش فعالی در خانواده داشته باشند.

خصوصیات والدین بی تفاوت عبارت است از :

✓ این گونه والدین حضور فیزیکی، روانی و عاطفی در منزل نداشته و با نادیده گرفتن فرزندان، زمینه های انحراف آنان را فراهم می سازند. به طوریکه خروجی و برونداد این دسته از خانواده ها، نوجوانان و جوانانی بوده که به راحتی در مجالس و برنامه های نامناسب شرکت نموده و متعاقباً به انواع آسیب ها و انحرافات دچار می شوند.

✓ این والدین هرگز اهداف مناسب را برای فرزندان خود ترسیم



نکرده و بر این اساس فرزندان آنها فاقد اهداف بلند مدت هستند و به راحتی وارد جرگه آسیب های اجتماعی می شوند.

✓ در این دسته از خانواده ها هر یک از اعضا به فکر خود بوده و انسجام خانوادگی به شدت آسیب پذیر می شود. بر این اساس ساختار بی قیدی و عدم وحدت بین اعضای خانواده شکل گرفته و در چنین شرایطی، نظارت بر رفتار فرزندان و کنترل دوستان آنان معنا و مفهومی ندارد و سیاست « به من چه، به تو چه، به ما چه » در منزل رونق می گیرد. بنابر این در صورت بروز تغییرات در وضعیت ظاهری یا رفتاری فرزندان، والدین توجهی ننموده و احتمال بروز انحراف در فرزندان فراهم خواهد شد.

✓ این والدین به دلیل بی تفاوتی و نرمش محض، با کلیه رفتارهای فرزندان موافقت نموده و به عبارتی به راحتی تسلیم کارهای آنان می شوند، که زمینه ساز گستاخی فرزندان خواهد شد.

✓ در این خانواده ها روابط و مصاحبت مناسب بین زن و شوهر وجود نداشته که سبب دلسردی و بی تفاوتی در روابط زوجین می شود که این موضوع به فرزندان نیز سرایت خواهد کرد.

✓ در این گونه خانواده ها رعایت نظم و انضباط از سوی والدین در منزل مشاهده نشده که این موضوع بر رفتار فرزندان تاثیر مستقیم خواهد داشت.

محصول خانواده بی تفاوت: فرزندان اینگونه خانواده ها به علت عدم مواجه با موانع در زندگی، زمانی که وارد جامعه می شوند به خاطر نداشتن تجربه کافی، به راحتی تسلیم شرایط محیطی شده و شخصیت شکننده ای خواهند داشت.

۴) ویژگی والدین گسسته (پریشان)

مطالعه ساختار خانواده گسسته حکایت از فقدان آرامش، عدم ارتباط سالم والدین و فرزندان، بی توجهی به امر نظارت و کنترل آنان، نبود حمایت های روانی و عاطفی نسبت به فرزندان داشته به نوعی که فضای خانه از حالت امن خارج شده و عنصر محبت و عاطفه رخت بر بسته و به جای آن نزاع، درگیری، دلهره، عصبانیت، تولید استرس، اضطراب و ... حاکم می باشد. خصوصیات خانواده های گسسته عبارت است از:

✓ فرزندان این خانواده ها به دلیل عدم ارضاء نیازهای روانی و جسمانی از سوی والدین بعضاً احساس تعلق به آنان ندارند.

زیرا همواره با بی توجهی والدین شان مواجه می باشند.

✓ در این خانواده ها نزاع، درگیری، فحاشی و سروصدای زیاد که نشانه ی دیگری از استرس در خانواده می باشد به گوش می رسد. این موضوع سبب مواجهه شدن فرزندان با چهره غمگین، گرفته و افسرده و بی احساس والدین شده و در نتیجه زمینه ساز فاصله فیزیکی، عاطفی و فکری فرزندان از آنان خواهد شد.

✓ والدین این دسته از خانواده ها به علت قهرهای مداوم، مجادله بیهوده و بدبینی نسبت به یکدیگر، با آفت گسست روابط بین فردی



مواجه شده به این ترتیب دامنه این مقوله تا فرزندان شان گسترده می شود. (بر اساس تحقیق صورت گرفته در کشور ۳۱ درصد از فرزندان نمونه تحقیق، از اختلاف بین والدین و ۱۳ درصد دیگر از نزاع و درگیری بین پدران و مادران خبر داده اند.)

✓ فرزندان خانواده های گسسته به علت عدم کنترل و نظارت والدین، اقدام به ارتباط با افراد نامناسب نموده و بعضاً با دروغ گویی، به دنبال انکار رفتارهای نامناسب خود می باشند.

✓ این گونه فرزندان همواره دارای مشغله فکری فراوان بوده و توان برقراری ارتباط صمیمی با دیگران را ندارند. فرزندان این چینی به عواقب کارهای خود نمی اندیشند و لذا کنترلی در کار خود نداشته و صرفاً به دنبال آن هستند که از سوی دیگران تأیید شوند. فرزندان فوق الذکر، در تفکر کردن حد وسط نداشته و توان «نه گفتن» در مقابل خواسته های نامشروع دیگران را ندارند.

✓ این گونه فرزندان به علت فقدان آرامش در محیط منزل و روان بهم ریخته، تمام عمر را در سردرگمی به سر برده و همواره افسرده هستند. آنان به ارزش های مذهبی پایبند نبوده و به علت تحمل پایین در مقابله با دیگران با خشم و واکنش های اضطراب آمیز رفتار نموده و بعضاً آتش دعوا را بین دوستان شعله ور کرده و گاهی نیز در آن مشارکت می جویند.

✓ فرزندان خانواده های گسسته در زمانبندی و تعیین اولویت و انجام کارها، فاقد برنامه ریزی مناسب می باشند.

✓ فرزندان این خانواده ها آنچه را والدین شان انجام می دهند، به عنوان الگوی رفتاری باور نموده و آن را تقلید می کنند.

- ✓ فرزندان این خانواده ها بعضاً با افراد منحرف محله ارتباط برقرار کرده و برخی از اوقات تا دیر وقت در خارج از منزل به سر می برند، به این ترتیب در دراز مدت زمینه های انحراف احتمالی آنان شکل می گیرد.
- ✓ فرزندان این گونه خانواده ها ضمن بی اهمیتی به محیط درس، با افت چشم گیر تحصیلی مواجه می شوند.

محصول خانواده گسسته: فرزندان این دسته از خانواده ها با افسردگی، اضطراب، احساس سردرگمی، بروز اختلالات شناختی، هیجانی و رفتارهای ضد اجتماعی مواجه می شوند.

توجه:

- فرزندان خانواده های پُرکار، اردوگاهی، بی تفاوت و گسسته می توانند در لب پرتگاه سقوط انحرافات و آسیب های اجتماعی قرار گیرند.
- بر اساس شواهد و نتایج پژوهش های موجود، عدم حمایت های عاطفی والدین، احساس درماندگی، عزت نفس پائین (کاهش خود ارزشمندی)، ضعف اعتقادات دینی، فشار دوستان و همسالان، فقدان کنترل فرزندان و ضعف مهارت های ارتباطی در چهار دسته خانواده های پر شمرده، زمینه ساز گرایش فرزندان به آسیب های اجتماعی نظیر اعتیاد، رفتارهای بزهکارانه، روابط سوءجنسی، اختلالات روانی، خشونت، خودکشی و ... خواهد شد.

۵) خصوصیات والدین منطقی (مستحکم - موفق - سالم - دموکرات):

● در عصر کنونی نیازمند والدین مقتدر، توانا و قاطع (نه مستبد) برای پیاده کردن اهداف متعالی در زندگی هستیم، به گونه‌ای که پدران و مادران دارای صلاحیت‌های ذهنی و دانش کافی نسبت به تغییرات شتابان اجتماعی باشند. به عبارتی والدین می‌بایست شناخت کافی از تغییرات روزمره در جامعه داشته و همزمان نیز نسبت به هرگونه تغییر رفتار در فرزندان خود (طی دو هفته متوالی) حساس باشند. به گونه‌ای که در صورت بروز هرگونه پنهان‌کاری - انزوا طلبی - فراموشی - کم‌توجهی - تغییر در ساعات خواب و بیداری - لاغری - بی‌حوصلگی - افت ناگهانی تحصیلی و نظایر آن بدون هرگونه درگیری و تحقیر فرزندان، اقدام به کشف حقیقت و مشکل نمایند. همزمان نیز والدین می‌بایست دارای صلاحیت اخلاقی و الگو بودن به منظور بروز عاطفه و محبت به فرزندان باشند به عبارتی همواره باید به یاد داشته باشیم فرزندان از راه چشم تربیت می‌شوند نه از راه گوش. بنابراین والدین باید از هرگونه



رفتار نامناسب همچون استعمال سیگار - قلیان و مصرف هرگونه مواد نزد فرزندان خود پرهیز کرده و همواره الگوی مناسبی برای آنان باشند. همچنین والدین باید دارای صلاحیت حرفه‌ای و به دور از آزمایش و خطا در تربیت و پرورش فرزندان خود اقدام کرده و به طور مستمر بر موضوعات اخلاقی و رفتاری آنان نظارت کنند. به عبارت روشن‌تر والدین نباید تربیت فرزندان خود را به مدرسه، جامعه یا گذشت زمان به سپارند، بلکه هر دو والد می‌بایست با دوری از هرگونه تعارض در نحوه تربیت فرزندان و با مشارکت - هماهنگی و هم‌فکری مستمر نسبت به تربیت آنان مبادرت ورزند.

● والدین می‌بایست با ایجاد میکروسکوپ ذهنی در منزل نسبت به شناسایی باکتری‌های ذهنی فرزندان خود اقدام کرده تا از انحراف احتمالی آنان جلوگیری شود. عبارتی والدین منطقی می‌دانند فرزندان که دارای شخصیت ستیزه‌جو - لجباز - پنهان‌کار - انزواطلب - دروغ‌گو - کنج‌کاو - مضطرب - مسئولیت‌ناپذیر - پوچ‌گرا (برای خود و دیگران ارزش قائل نمی‌باشند) - خودکم‌بین (صرفاً برای دیگران ارزش قائل‌اند) و خود بزرگ‌بین (صرفاً برای خود ارزش قائل‌اند) به راحتی وارد میدان خطر آسیب‌های اجتماعی می‌شوند. بنابراین والدین تمام توان خود را برای تربیت فرزندان که برای خود و دیگران ارزش قائل هستند (شخصیت سالم) به کار می‌گیرند.





● حضور موثر فیزیکی - روانی و عاطفی والدین در منزل، نقش به سزایی در امر کنترل و نظارت غیرمستقیم بر رفتار فرزندان داشته و ضمن جلوگیری از زمینه‌های انحراف احتمالی، سبب گرمی بخشی به محیط منزل خواهد شد.

● والدین منطقی به این نکته مهم واقف هستند که اعتماد به نفس پائین و خود تحقیری از جمله عوامل مؤثر در زمینه گرایش به رفتارهای انحرافی بوده و فرد با کوچک‌ترین بحران دچار اضطراب، ناامیدی و افسردگی می‌شود. بدین منظور نسبت به تقویت عزت نفس در فرزندان مبادرت می‌ورزند. بعبارت بهتر عزت نفس بالا، پوشش محافظی برای نوجوانان است تا آنان را در مقابل مشکلات و مسائل زندگی توانمندتر سازد. نقش والدین در تقویت عزت نفس یا کاهش آن بسیار اساسی است بطوریکه نحوه صحبت - قضاوت و مراقبت از فرزندان در شکل‌گیری اعتماد به نفس آنان تأثیر به سزایی دارد.

راه‌های افزایش اعتماد به نفس فرزندان:

- ✓ روی نکات مثبت فرزند خود تمرکز کنید و از تلاش‌های او صادقانه تعریف و تمجید نمایید و در فرصت‌های مختلف به تشویق آنان مبادرت ورزید.
- ✓ در هنگام تذکر به فرزند سعی کنید از روش صحبت مخرب و اعمال خشنونت دوری کنید. باور داشته باشیم هر واژه خشن، به اعتماد به نفس فرزندان هجوم می‌آورد.
- ✓ از اعمال تنبیه فرزندان اجتناب کنید، زیرا این اقدام علاوه بر آنکه موجبات احساس شکست و خواری را در آنان ایجاد می‌نماید سبب پرورش رفتارهای انتقام‌جویی در آنها شده و پدر و مادر در نظر آنان ستم کار قلمداد خواهند شد.
- ✓ در صورت امکان به فرزندان در انجام کارهای شان حق انتخاب و استقلال دهیم.
- ✓ در هنگام بروز مشکل در منزل، نظر آنان را برای حل مشکل جویا شویم.
- ✓ پیامدهای رفتار فرزندان را در ابعاد مختلف تحصیلی - اجتماعی و ... به آنان آموزش داده تا واقعیت‌های زندگی را بصورت ملموس درک نمایند.
- ✓ به فرزندان خود در خانواده مسئولیت داده تا درک نمایند چقدر برای والدین مفید و مؤثر هستند.
- ✓ احساس کفایت و شایستگی را در فرزندان خود افزایش داده به نحوی که احساس



نمایند والدین به آنها نیازمند هستند.

✓ به توانمندی‌های فرزندان توجه نموده تا احساس خود ارزشمندی در آنها تقویت شود. این اقدام سبب خواهد شد تا ضمن افزایش امید در آنان، بردبار و تاب‌آور شوند.

✓ پذیرای فرزندانمان با تمام کمی و کاستی‌هایشان باشیم، سعی کنیم فرزندان را در آغوش گرفته و به آنها به فهمانیم که چقدر دوست‌شان داریم.

✓ دوری از هرگونه اعمال قوانین انضباطی نامناسب و خشک، پرهیز از سخت‌گیری و به جای آن تعیین قوانین شفاف و روشن در منزل با مشارکت فرزندان و تبیین حدود انتظار در موارد مختلف برای آنان از جمله (ساعت رفت و برگشت به منزل، نحوه هزینه نمودن پول توجیبی، عدم مصرف سیگار و قلیان - بعنوان دروازه‌های ورود به موادمخدر- میزان زمان استفاده از اینترنت و ...) نقش بسزایی در مصون‌ماندن فرزندان از گزند آسیب‌های اجتماعی را در بر خواهد داشت. ذکر این نکته ضروری است که رایانه می‌بایست در اتاق نشیمن (نه در اتاق خواب فرزندان) و در معرض دید والدین قرار گرفته و در زمان استفاده توسط فرزندان، پدر یا مادر بصورت غیرمستقیم بر آن نظارت داشته تا زمینه آسیب‌پذیری آنها کاهش یابد.



(ادامه ویژگی های والدین منطقی):

● والدین منطقی از کمبودهای اقتصادی نزد فرزندان نمی نالند تا از بروز احساس حقارت و خود کم بینی در آنان جلوگیری شود. این دسته از والدین به خوبی می دانند حقارت والدین نزد فرزندان، مقدمات انحراف نوجوانان را فراهم خواهد ساخت.

● والدین می بایست فضای داخل منزل را **شاداب - بانشاط و برانگیزاننده** نموده و از هرگونه سکوت زیاد و محیط سرد و طردکننده فضای منزل، چهره عبوس، خشک - خشن و بدون محبت، روابط غیردوستانه، مقایسه فرزندان با دیگران، تبعیض، وعده های غیرعملی، درگیری، نزاع و سروصدای زیاد، سرزنش، اهانت، ترس - رعب و وحشت، مجادله و قهرهای مداوم، تحکم - تحقیر - تهدید، کنترل های پلیسی و روش های خصمانه که همانند ضربه چکش به شخصیت فرزندان، ضربه های مهلک وارد نموده، جلوگیری نمایند. زیرا فضای نامطلوب و متشنج درون منزل سبب استرس، اضطراب و دردهای عاطفی

فرزندان گردیده و زمینه بی اعتمادی، رازداری های خطرناک، پنهان کاری های رفتاری، فاصله فیزیکی (فرار از منزل)، عاطفی، روانی و فکری فرزندان را

فراهم نموده و بدین ترتیب با خاموش شدن موتورهای ذهنی فرزندان،

ارتباط پنهانی آنان با افراد نامناسب که آرامش کاذب را از طریق مصرف

سیگار، قلیان، مواد مخدر و روان گردان ها، پارتی های شبانه و دیدن

فیلم های خلاف اخلاق برای فرزندان مهیا نموده، ایجاد خواهد

شد. ضمن آنکه نرمش محض، بی تفاوتی و تسلیم در قبال کلیه

رفتارهای فرزندان، زمینه ساز گستاخی و انحراف آنان می شود.



روش‌های ایجاد شادی و نشاط در اعضای خانواده:

■ همیشه شوخ طبع بوده و لبخند بزنیم: باور داشته باشیم خوش روئی و چهره گشاده، منبسط و متبسم، بسیار جذابتر از چهره عبوس، جدی و اخم‌آلوده است. اگر همیشه خندان باشیم زندگی نیز به ما لبخند خواهد زد و سبب خواهد شد از شدت تنش‌ها و استرس‌ها کاسته شده و فرزندان مان در منزل احساس راحتی و شادمانی کرده و دل‌های اعضای خانواده به هم می‌پیوندند.

■ احساس رضایت را درخودمان پرورش دهیم: سعی کنیم به مقدرات الهی راضی بوده تا زندگی برای مان شیرین شود. روشن است رضایت خانوادگی، شغلی، تحصیلی، اخلاقی و ... همه قطعات پازلی هستند که به زندگی ما رنگی از شادی می‌بخشند. مهم آن است که در جستجوی این شادی درونی، ضمن تلاش، احساس رضایت داشته باشیم.

■ به داشته‌های خود بیاندیشیم: از موانع شاد بودن، تمرکز بر کمبودها و نداشته‌هاست، بنابراین همواره به داشته‌های خانوادگی از جمله سلامتی خود و فرزندان مان و ... فکر کنیم.

■ عینک و ذره بین بدبینی را شکسته و با تفکر مثبت زندگی کنیم: به گونه ای که با ذره بین خوش بینی، دوری از هرگونه سوء ظن، دیدن



نیمه پر لیوان، نادیده انگاشتن خطاها و لغزش ها، دید منطقی و توجه به جنبه های مثبت و دوری از اینکه از کاه، کوه به سازیم، رفتار نماییم. یادمان باشد افکار و عواطف منفی و باور های غیر منطقی و ناراحت کننده سبب می شود غم و اندوه بر فضای خانه حاکم شود. بنابراین باید با شناسایی اینگونه افکار و باورهای منفی و مقابله با آنها، عواطف منفی را کاهش داده و آرامش را در منزل تقویت کنیم.

■ **گذشت کنیم:** به یاد داشته باشیم بسیاری از سخت گیریهای بی مورد در زندگی نسبت به دیگران، آفت شادمانی و شاد زیستن است. سعی کنیم با برنامه ریزی نسبت به حذف اینگونه سخت گیریها گام برداشته تا با انبساط خاطر در کنار هم زندگی کنیم.

■ **هر روز زندگی را با عشق آغاز کنیم:** این عمل سبب افزایش امید و شادی خواهد شد، ضمن آنکه بد نیست برخی از اوقات کودک شویم و همانند بچه ها خود را کمی رها کرده و از شادی و شور بچه گانه در زندگی لذت ببریم.

■ **خودتان باشید:** نقش بازی کردن، عواطف منفی را در ما افزایش داده و سبب نگرانی خواهد شد.

■ آرامش ذهنی داشته، شاد فکر کنیم و از تفکر همه یا هیچ (تفکر سیاه و سفید) و مبالغه آمیز پرهیز نماییم.

■ **برای تقویت و توسعه فعالیت های خوشایند برنامه ریزی کنیم:** تحرک های جسمی خوشایند و فعالیت های لذت بخش روزانه مانند نرمش و ورزش، گردش، شرکت در جمع های دوستانه، پرداختن به موارد اخلاقی و معنوی، سبب شادی و نشاط روانی شده و برای ما انبساط خاطر ایجاد می نمایند. ضمن آنکه این اقدام از سفرهای مجازی فرزندان به سایت های نامناسب جلوگیری خواهد نمود. باور داشته باشیم امروزه جهان از طریق صفحه کلید رایانه بر نوک ده انگشت فرزندان ما قرار گرفته و آنان با موج سواری و کنجکاوی در سایت ها به جستجوی موضوعات می پردازند. متأسفانه فقدان برنامه های متنوع در منزل، موجبات گرایش آنان را به اعتیاد نوین اینترنتی فراهم خواهد ساخت.

■ **همواره در زندگی هدف داشته باشیم:** داشتن اهداف دست یافتنی همراه با توکل به خداوند و تعیین زمان بندی و حرکت به سوی آنها، ضمن آنکه سبب کامیابی و زندگی اندیشمندانه خواهد شد، موجبات شادی را فراهم خواهد ساخت.

■ **به زمان حال توجه کنید:** غُصّه خوردن بابت اتفاقات گذشته، مجازات خود و نیز نگران آینده بودن ضمن آنکه مشکلی را حل نمی کند سبب افسوس، نگرانی و اضطراب خواهد شد. بنابراین باید از لحظاتی که داریم حداکثر استفاده را به بریم. متأسفانه برخی از والدین، زندگی نمی کنند بلکه فقط به سرعت می دوند و به حدی هیجان زده شده، که خسته می شوند و تمامی منظره‌های زیبای محیط آرامی که در آن عبور می کنند از نظرشان دور می ماند. به طوریکه برای هدفی که در افق دور دست قرار گرفته با خستگی به استقبال آن رفته و وقتی به آن می رسند دیگر پیر و فرسوده شده و لذتی برای آنها در بر ندارد.

■ **با خودمان دوست شویم:** گاهی از اوقات لازم است ضمن نقد بیرحمانه خود (که از نشانه های سلامت روان است) نسبت به شناسایی نقاط ضعف مان اقدام نماییم و در جهت رفع آنها همت گماریم.

■ **در کلمات روزمره از جملات منفی (بد نیستم، زندگی را باید بگذرونیم و...) و نیز بزرگ جلوه دادن مشکلات و نگرانی ها پرهیز نماییم:** سعی کنیم در گفتگوها در خصوص جنبه های خوشایند زندگی و موفقیت ها سخن بگوییم و همواره با تقویت مثبت اندیشی، در دوری از افکار منفی و مأیوس کننده مبادرت ورزیم تا موتور ذهنی فرزندان مان خاموش نگردد.

■ **سعی کنیم با تولید هیجان مثبت، اشتیاق، حرارت و سرشار از شادی، فضای منزل را آکنده از صفا، محبت، مهر و عطوفت نماییم:** تعریف یک لطیفه، پاشیدن مستی آب بر سر و روی فرزندان، ترکاندن یک بادکنک و امثال آن

سبب تغییر فضای بی روح منزل خواهد شد.

■ **انتظارات و توقعات خود را مشخص نماییم:** بسیاری از ناراحتی ها ریشه در انتظارات مبهم و نامشخص داشته که سبب ناراحتی، سوء تفاهم، شک، تردید، نگرانی و بی اعتمادی می شود بنابراین سعی کنیم توقعات خود را به صورت شفاف در منزل بیان کنیم.

■ **در فضای منزل به چیزهای بسیار کوچک توجه کنیم:** مهربانی و اظهار محبت های کوچک به فرزندان، فضای خانه را با طراوت، گرم، صمیمی و شاداب می نماید.

■ **ارتباطات موثر و سازنده اجتماعی را در فرزندان خود تقویت کنیم:** اصولاً فرزندان برون گرا و جمع گرا به دلیل ویژگی های رفتاری، ارتباطات مثبت و مناسب با والدین و دوستان خود داشته و در برنامه های اجتماعی-فرهنگی و مذهبی مشارکت جدی دارند، لذا دارای عواطف مثبت و شاد هستند بر خلاف فرزندانی که شخصیت های درون گرا داشته و علاقه ای به تماس های اجتماعی ندارند، این دسته از فرزندان بعضاً منزوی و افسرده بوده و از نشاط کافی برخوردار نمی باشند.

■ **توکل به خداوند، صداقت، تفاهم، یکدلی، قناعت، ساده زیستی و رفاه نسبی را در فضای خانه توسعه دهیم:** باور کنیم اصول برشمرده، مبنای اصلی شادمانی



خانوادگی هستند. توجه صرف به حصارهای مادی و معیارهای اقتصادی، سبب افسردگی، کاهش گرما و صمیمیت خانواده شده و نابودی شادمانی خانوادگی را به دنبال خواهد داشت.

■ **به تلاش‌ها و موفقیت‌های خود به بالید تا شاداب و خرسند شوید:** قرار گرفتن فرزندان در مسیر رسیدن به موفقیت و تلاش و کوشش برای حصول نتیجه، حتی در صورتیکه به نتیجه دلخواه (مانند قبول شدن در کنکور و ...) نایل نشوند، سبب امید، اطمینان، اعتماد به نفس و شادمانی آنان شده و انگیزه هایشان برای نیل به موفقیت بیشتر و بیشتر خواهد شد.

■ **خاطرات شیرین زندگی را مرور کنیم:** یادآوری خاطرات شیرین گذشته، سبب خواهد شد «اکنون» را نیز شیرین کنیم.

■ **خانه تکانی روانی کنیم:** هرروز در چند نوبت نسبت به خانه تکانی درون مان اقدام کنیم. به طوری که ضمن احوال‌پرسی از خودمان، با دور ریختن قضاوت و رفتار نا مناسب دیگران با ما و بی توجهی به آنها، از شادی هایمان به طور جدی محافظت کنیم.

■ **به تنوع و تغییر در شرایط فیزیکی زندگی همواره توجه کنیم:** برخی از اوقات با ایجاد تغییر مناسب در رنگ لباس (استفاده از رنگهای شاد و روشن)، تغییر چیدمان اتاقها، مبلمان خانه و نظایر آن، از یکنواخت شدن زندگی خارج شده و قلمرو شادی و نشاط را در زندگی مان توسعه بخشیم.

■ **بازی‌های کلامی را در منزل تقویت کنیم:** به طوریکه با تولید طنز، ضرب‌المثل‌های مناسب و گفته‌های خنده‌دار، سبب نشاط خود و فرزندان مان شویم.



به یاد داشته باشیم:

- بازی زندگی عبارت است از: بازی شاد بودن، بازی شاد کردن و بازی شاد زیستن.
- در دنیای مدرن امروز و بالا رفتن استرس و اضطراب، نیازمند شادابی فرزندان مان هستیم. نشاط واقعی سبب از بین رفتن اضطراب و نگرانی شده و انگیزه زندگی سالم، خلاقیت و اعتماد به نفس را در آنان تقویت خواهد نمود.
- فضای منزل فاقد شادی، مانند خانه بدون اکسیژن است.
- پس بیایید همه با هم نرخ شادی و نشاط را در منزل بالا ببریم و برای شاد زیستن و داشتن یک زندگی شاداب تلاش کنیم تا سبب رضایت از زیستن شود.

(ادامه ویژگی های والدین منطقی):

- والدین می بایست از هرگونه گفتمان بصورت باید و نباید، نصیحت، پند و اندرزهای تکراری که همواره مورد اعتراض فرزندان بوده و آن را نوعی حرف های تکراری قلمداد می نمایند پرهیز نموده و با تقویت قوه عقل و از طریق عمل و رفتار مطلوب، الگوی مناسبی برای فرزندان شان باشند.
- توسعه معنویت در فضای منزل توسط والدین از جمله صداقت - عامل بودن به گفته ها - تفاهم - مهربانی - همدلی - عدم ریا و ظاهر سازی و نیز تقویت دینداری و رفتارهای مذهبی یعنی انجام واجبات (نماز، روزه و ...) و ترک مُحَرّمات (کسب رزق حرام و ...) و تشویق فرزندان به انجام اعمال دینی روزانه و شرکت در مناسک مذهبی، گام مهمی برای مصون سازی، خودکنترلی، حفظ سلامت روان، احساس رضایت مندی بیشتر از زندگی و واکسینه نمودن آنان از ورود به گردانه آسیب های اجتماعی خواهد بود.

● والدین می‌بایست با هدف ایجاد تکیه‌گاه برای فرزندان، نسبت به اعمال نقش حمایتی - هدایتی و نظارتی در تربیت آنان اقدام نمایند. به عبارتی اگر در گذشته یک مادر و یک پدر می‌توانستند چند فرزند را به خوبی تربیت کنند لیکن امروزه بعلت پیچیدگی روابط اجتماعی یک پدر و یک مادر باید نقش چند پدر و چند مادر را در تربیت یک فرزند ایفا نمایند تا در تربیت فرزند خود موفق شوند. به گونه‌ای که بین سه سیستم زیستی - اجتماعی و روانی فرزندان وحدت وجود داشته باشد بعبارت دیگر فضای ارزش‌ها و هنجارهای دینی - جهانی (اینترنت) و ... آنها مسالمت‌آمیز بوده تا ضمن جلوگیری از تعارض و سردرگمی، دارای هویت سالم باشند.

والدین منطقی، به خوبی می‌دانند بچه‌های خوشبخت محصول خانواده‌های خوشبخت هستند. آنان به هیچ وجه تماشاچی یا شگفت زده مسایل رفتاری و ... فرزندان نبوده بلکه همواره برای پرورش صحیح آنان ایفای نقش فعال دارند.

● والدین می‌بایست با محبت واقعی نسبت به سیراب کردن فرزندان خود اقدام نموده تا نیازهای عاطفی فرزندان برطرف شود.



ندای خاموش فرزندان: پدران و مادران به خانه برگردید تا بیشتر در کنار هم باشیم.

● در صورت برخورد با بروز زمینه‌های انحراف فرزندان، والدین منطقی می‌بایست با حفظ آرامش و خونسردی و دوری از هرگونه خشم، غضب، برخورد تهاجمی و عدم ایجاد ترس و ملامت، نسبت به بررسی مشکلات آنان و ارائه مشاوره صحیح به منظور انتخاب راه سالم توسط فرزندان، مبادرت ورزند.

● والدین می‌بایست ضمن آگاهی از اسامی انواع مواد مخدر و روان‌گردان رایج در محله سکونت (شامل تریاک، هرویین، کراک = هرویین فشرده شده - مورفین، آمپول نورجیزک، شیشه، قرص ریتالین، اکستازی، مواد استنشاقی (مانند چسب، بنزین و تینر)، مواد توهم‌زا (مانند ال اس دی، حشیش)، الکل، داروهای مسکن، خواب‌آور و اعتیاد آور مانند ترامادول، دیازپام، اکسازپام و ...) - روش مصرف - آثار مصرف - و نیز اطلاع از سایر انحرافات و مفاسد اجتماعی، به تناسب سن تقویمی، شخصیتی و نیاز فرزندان، با برنامه‌ریزی و بطور مستمر، آرام و در زمان مناسب، آگاهی‌های لازم از عوارض و پیامدهای جسمانی، روانی و اجتماعی مواد اعتیادآور، میل جنسی و روابط سوءاخلاقی، را به فرزندان داده و با پرهیز از ایجاد هرگونه دیوار آهنی بین خود و فرزندان، با برقراری ارتباط کلامی و غیرکلامی نسبت به مقتدرسازی ذهنی آنان در مقابله با انحرافات و آسیب‌های اجتماعی مبادرت ورزیده تا فرزندان با دانش کافی، نگرش‌شان نسبت به تجربه یا مصرف آزمایشی اینگونه مواد یا دیگر انحرافات برشمرده تغییر یافته و شاهد رفتارهای سالم و عاری از رفتارهای پرخطر باشیم. عبارتی فضای خانه می‌بایست به فضای یادگیری تبدیل گردد. (به فصل آخر کتاب مراجعه شود)



- نتایج تحقیقات نشان می دهد والدینی که از اطلاعات کافی در این خصوص برخوردار بوده و نسبت به مصرف مواد، توسط فرزندان خود دغدغه دارند، فرزندانشان کمتر به سمت مصرف مواد خواهند رفت.
- نتایج یک تحقیق در سال ۱۳۸۶ در کشورمان نشان داده **۵۵ درصد والدین پس از پنج سال از اعتیاد فرزندان خود مطلع شده اند**، علت این امر عبارت است از:
 - عدم آگاهی والدین از انواع مواد رایج مصرفی، عوارض و پیامدهای آن
 - سخن نگفتن از سوی والدین با فرزندان در خصوص مضرات، عوارض و خسارت های ناشی از مصرف مواد. برخی از پدران و مادران فکر می کنند سخن گفتن در مورد مواد مخدر، توهم زا، محرک، الککل، و... با فرزندان باعث تحریک آنان برای مصرف مواد خواهد شد. والدین عزیز باید بدانند که سکوت شما، سبب کسب اطلاعات غلط توسط فرزندان از سوی دوستان یا سایر سایت های اینترنتی خواهد شد. بر این اساس لازم است با رعایت شرایط سنی فرزندان با آنان در این خصوص صحبت نمایید به گونه ای که در دوره نوجوانی (سن ۱۵ سالگی) فرزندان آگاهی کافی در ابعاد مختلف از پیامدهای مصرف مواد رداشته باشند.
 - عدم اصلاح باور های غلط شکل گرفته در ذهن نوجوانان (متأسفانه صدها سایت مخرب، اطلاعات غلط راجع به مصرف مواد به نوجوانان و جوانان ارایه می نمایند که در شکل گیری باورهای فرزندان ما اثر می گذارد).

به چند نمونه از این باور های غلط توجه نمایید:

- ✓ مصرف برخی از مواد مانند حشیش و شیشه (به عنوان یک ماده محرک) اعتیاد آور نیست.
- ✓ مصرف یک بار مواد به صورت آزمایشی ما را معتاد نمی کند.
- ✓ مصرف برخی از مواد در میهمانی، یا قرص ریتالین در شب امتحان برای ایجاد تمرکز، خلاقیت، آرامش، رفع استرس و اضطراب و به شرطی که مصرف آن تکرار نشود مجاز است.
- ✓ افرادی که از اراده قوی برخوردار هستند اگر مواد مصرف نمایند معتاد نمی شوند.
- ✓ مصرف شیشه (ماده محرک) سبب لاغری و تقویت قوای جنسی می شود.

(ادامه ویژگی های والدین منطقی):

- ارتباط صمیمی و مستمر والدین با متولیان مراکز آموزشی فرزندان و آگاهی از هرگونه تغییر احتمالی اعم از افت تحصیلی - غیبت های مکرر در کلاس درس - انزوایی - بروز رفتارهای پر خاشگرانه و یا رفتارهای مشکوک، سبب خواهد شد ضمن علت یابی، از انحراف فرزندان جلوگیری نمایند.
- والدین در زمان انتقاد کردن به فرزندان، می بایست رفتار خاص آنها را مورد نقد قرار داده و به دور از هرگونه میج گیری یا زیر سوال بردن کلیه رفتارهای فرزندان و پرهیز از زدن برچسب های نامناسب (کودن - بی ارزش - تنبل و ..)، از درهم ریختن شالوده عزت نفس (خود ارزشمندی) آنان خودداری نموده و همواره توجه شان را به کارهای مثبت فرزندان متمرکز نموده تا سبب تقویت رفتارهای مثبت آنان گردد.

(پیام نوجوانان):
با رفیق هایم از پدر و
مادرم راحت تر هستیم.

● روان شناسان اجتماعی عنوان می دارند: «بگو با که دوستی تا بگویم کیستی؟» بر این اساس والدین می بایست در خصوص دوستان فرزندان شان، آگاهی کامل داشته و سعی نمایند با اعمال نظارت غیرمستقیم بر دوستان فرزندان خود، با هدف شناخت کامل از شخصیت آنها در پیشگیری از انحراف احتمالی فرزند خود مبادرت نمایند بطور مثال ترتیب دادن میهمانی - شرکت در ورزش های دسته جمعی - دعوت دوستان فرزندان به منزل، سبب افزایش شناخت بهتر و بیشتر خواهد شد. ضمن آنکه می توان با والدین دوستان فرزند خود ارتباط برقرار کرده و در صورت بروز رفتارهای نامناسب از سوی فرزندان، والدین شان، بطور جمعی با هم مشورت نموده و تصمیم مناسب را اتخاذ نمایند. همواره وقتی فرزند از خانه بیرون می رود، والدین می بایست به سه نکته اساسی توجه نمایند: فرزند شما کجا است؟ با چه کسی است؟ چه کار می کند؟

● شواهد و یافته های مطالعات متعدد حکایت از نقش مؤثر دوستان و همسالان در دوره نوجوانی به عنوان مهمترین نقطه اتکاء افراد دارد به گونه ای که عملکرد گروه همسالان موجب جانشین شدن برای خانواده و به حاشیه رفتن والدین در زندگی - منبع احترام شخصی، ثبات و استواری در دوره نوجوانی - منبع قدرت و الگویی برای رشد اخلاق خواهد شد. البته در پاره ای از موارد متأسفانه گروه همسالان عملکرد منفی داشته بطوری که در گرایش نوجوانان و جوانان به مصرف موادمخدر و روان گردان ها نقش مؤثری دارند. نتایج یک تحقیق در سال ۱۳۸۶ در کشورمان حکایت از این موضوع دارد که بیش از ۴۵ درصد افراد معتاد، توسط دوستان با انواع مواد اعتیادآور آشنا شده اند. به عبارتی در این دوران، فشار دوستان و همسالان سبب خواهد شد نوع تربیت خانوادگی فرد، تحت الشعاع قرار گرفته و نوجوانان برای پذیرفته شدن از طرف دوستان، با ورود به گروه های کجرو و منحرف اقدام به کسب هویت، تثبیت آن و همچنین ابراز وجود کنند.



ویژگی‌های دوستان ناسالم:

- ✓ عدم تقیّد به مبانی دینی
 - ✓ ارتباط مستمر با دیگر انسان‌های فاسد و بی‌بند و بار
 - ✓ وجود افکار منفی و وسوسه برای گرایش به رفتارهای پرخطر (مصرف سیگار - مواد مخدر و روان‌گردان‌ها - الکل - روابط سوء اخلاقی و ...) با هدف خوش گذرانی
 - ✓ هرزگی و عدم تقیّد به مبانی اخلاقی
 - ✓ عدم صداقت و دروغ‌گویی
 - ✓ بروز رفتارهای پرخاشگرانه و ستیزه‌جویانه
 - ✓ برقراری ارتباط به ظاهر دوستانه و ایجاد باورهای غلط در فرزندان سالم با هدف گمراه نمودن آنان.
- همانگونه که بیان شد والدین منطقی می‌بایست با درک صحیح از قدرت فشار گروه همسالان روی فرزندان شان در دوره نوجوانی (بالاخص برای پیشگیری از مصرف مواد دروازه‌ای همچون سیگار، قلیان، مواد مخدر و روان‌گردان‌ها) نسبت به رفتار صحیح و صادقانه با فرزندان مبادرت ورزند. بر این اساس توجه والدین به مهارت‌هایی که در ادامه به آن خواهیم پرداخت، نقش مهمی در عدم تأثیرگذاری فشار گروه همسالان بر فرزندان شان خواهد داشت.



(ادامه ویژگی های والدین منطقی):

● والدین می بایست نسبت به رعایت حریم خصوصی فرزندان (شامل کمد خصوصی، کیف مدرسه، دفترچه خاطرات، اطلاعات تلفن همراه و ...) به منظور تقویت اعتماد فرزندان و پرهیز از هرگونه اعمال رفتار پلیسی در منزل مبادرت ورزیده و بدون اجازه وارد این حریم نگردند. والدین به خوبی می دانند فرزندان نسبت به وسایل شخصی خود بسیار حساس بوده و در صورت عدم رعایت توسط والدین، امنیت روانی آنان درهم ریخته و فضای منزل برای آنان جذاب نخواهد بود و به این ترتیب مقدمات خروج مستمر از منزل و سپری کردن اوقات فراغت با دوستان فراهم خواهد شد.

● والدین می بایست از هرگونه خودمحموری پرهیز نموده و به مسایل، از دید فرزندان بنگرند (تا زمانی که خودتان را به جای فرزندان قرار ندهید و از دید آنها به مسائل نگاه نکنید، نمی توانید با آنان ارتباط برقرار کنید).

● والدین منطقی با بالابردن آستانه تحمل، بردباری و سطح توانایی فرزندان برای رویارویی با سردی، گرمی، سختی، فراز و نشیب های زندگی اقدام نموده و با پرهیز از قراردادن فرزندان در ناز و نعمت بیش از حد و تسلیم نشدن در برابر خواسته های غیر معقول آنان، فرزندان تاب آور تربیت می نمایند. در این صورت آنان واقعیت های زندگی را پذیرا بوده و با احساس ارزشمندی، ثبات هیجانی و همدلی، نسبت به بررسی واقع بینانه در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی، تصمیم مناسب اتخاذ خواهند نمود.

● لزوم ارزش و احترام قایل شدن از سوی والدین نسبت به فرزندان به گونه ای که مقام پدر و مادر بودن امتیاز خاصی را در منزل برای والدین ایجاد ننماید.



● والدین منطقی از هر گونه کمال گرایی و زندگی بدون نقص و عیب اعم از اخذ نمره ۲۰ در امتحانات، قبولی حتمی در کنکور، نظافت بی کم و کاست اتاق و ... خودداری نموده و فرزندان را به نحوه ی زندگی، بهتر بودن و تلاش موثر تشویق می نمایند.

● ارتقاء توانایی روانی و اجتماعی فرزندان از طریق آموزش مهارت های زندگی و نیز سبک زندگی سالم به منظور پیشگیری از گرایش آنان به آسیب های اجتماعی. به عبارتی والدین می بایست با تسلط بر مهارت های زندگی (که به تشریح آنها خواهیم پرداخت) برنامه زندگی برای زندگی کردن داشته باشند و همزمان نیز با مجهز نمودن خود به دانش کافی به منظور دست و پنجه نرم کردن با معماهای زندگی و با تهیه لنزهای متفاوت برای مواجهه با عصر پیچیده امروز، نسبت به تعلیم روش های گوناگون به فرزندان شان مبادرت ورزیده تا با ایجاد کمر بند ایمنی برای آنان در زمان حضور در جامعه پر ازدحام، آن هم با فرهنگ های متفاوت، آسیب های متنوع و ... توانایی مقابله با مسایل، مشکلات و انحرافات اجتماعی را داشته باشند.

محصول خانواده منطقی: فرزندان این گونه خانواده ها، همواره از گزند آسیب های اجتماعی مصون خواهند ماند.



آموزش مهارت‌های زندگی:

به مجموعه‌ای از توانایی‌های افراد گفته می‌شود که زمینه سازگاری و رفتار مثبت و مفید را فراهم آورده و فرد را قادر می‌سازد تا مسوولیت‌ها و نقش‌های اجتماعی خود را پذیرفته و بدون لطمه زدن به خود و دیگران با خواسته‌ها، انتظارات و مشکلات روزانه به ویژه در روابط بین فردی به شکل مؤثری رو به رو شود.

تأثیر مثبت مهارت‌های زندگی:

● قادر کردن افراد برای آنکه دانش، نگرش و ارزشهای وجودی خود را به توانایی‌های واقعی و عینی تبدیل کرده و بتوانند از این توانایی‌ها در استفاده صحیح‌تر نیروهای خود بهره گرفته و زندگی مثبت و شادابی را برای خود فراهم کنند.

- کنترل هیجانات و پیشگیری از رفتارهای خشونت‌آمیز
- افزایش توانایی‌های روانی، اجتماعی و ارتقای سطح سلامت
- کاهش بروز آسیب‌های اجتماعی (مصرف مواد، الکل و ...)
- شناخت هر چه بهتر خود و تقویت خود باوری و خودپنداره (اعتماد به نفس و عزت نفس)
- برقراری روابط بین فردی مناسب و مؤثر

برنامه مهارت‌های زندگی:

- مانند یک کمربند ایمنی برای حضور فرزندان در جامعه پر ازدحام امروز با ترافیکی از خرده فرهنگ‌های متنوع می‌باشد.
- ما جوان را بدون تعلیم رانندگی در ترافیک رها نمی‌کنیم. چگونه او را بدون تعلیم مهارت زندگی در ازدحام جامعه رها کرده، آنگاه انتظار داریم فردی موفق در تحصیل، ازدواج، معاشرت و... گردیده و دچار مشکل نشود.



برخی از مهارت‌های زندگی:

۱) مهارت ارتباطات مؤثر

● ارتباطات مانند چسبی است که اعضای منزل را در کنار یک دیگر نگه می‌دارد. هر چه این چسب محکم‌تر باشد اعضای منزل یک پارچه‌تر خواهند بود.

شما جز کدام دسته هستید؟

الف) والدینی که در عصر پیچیده امروز، خود را به مهارت ارتباطات مؤثر مجهز نموده‌اید؟
ب) والدینی که وقتی از خوبی به دیگران خسته شده‌اید (در اداره، مطب، مغازه و...)، به منزل می‌روید و نسبت به خفه کردن ارتباطات با فرزندان اقدام می‌کنید؟



« برای ایجاد ارتباط مستحکم با فرزندان به موارد زیر توجه کنید: »

الف) احترام:

احترام را به فرزندان خود از راه های زیر نشان دهید.

- ◀ شنونده خوبی باشیم تا راه های ارتباطی با فرزندان هموار شود.
- ◀ یادمان باشد فرزندان نیاز به کسی دارند که واقعاً به حرفهایشان گوش دهد.
- ◀ گوش دادن به فرزندان سبب افزایش حس مسوولیت و سهم شدن آنان در تصمیم گیری خواهد شد.

◀ گوش دادن باعث ایجاد حس وفاداری و نفوذ بر فرزندان خواهد شد (اگر فرزندان به این نتیجه رسیدند که به آنها گوش نمی دهید به دنبال کسانی دیگر می گردند که به آنها گوش دهند و بدین ترتیب زمینه برای ارتباط نامناسب و خطرناک با دیگران فراهم خواهد شد)

ب) اعتماد:

راه های ایجاد اعتماد در فرزندان عبارت است از:

- ◀ صداقت (به جای دورویی) و عامل بودن (وقتی حرف های والدین بر اعمال شان منطبق باشد آن گاه فرزندان به والدین اعتماد خواهند کرد)
- ◀ رازدار بودن.

ج) از کارهای مثبت فرزندان قدر دانی نماییم.

د) از همراهی با فرزندان لذت ببریم.

ه) به جای فرار از روبرو شدن با مشکلات، به گونه مثبت به استقبال آنها رفته و به مشکل حمله کنیم نه به فرزندان.

راه‌های ارتباط مؤثر با فرزندان:

✓ درک نمودن آنان (اینکه چگونه فکر می‌کنند، چه چیزهایی نیاز دارند، چگونه نسبت به مسائل عکس‌العمل نشان می‌دهند).

✓ دیدن مسائل از نگاه فرزندان.

✓ توجه به آنان از طریق شناسایی توانایی‌ها و احترام گذاشتن و دوری از سرزنش، توبیخ، و تذکرات شلاق‌گونه و آمرانه و عدم انتظارات بی‌جا از فرزندان و پرهیز از تکرار بیش از حد حرف‌ها.

تذکرات تکراری، سوهان روح فرزندان است.

● در دوران کودکی رابطه والدین با فرزند رابطه عمودی از بالا به پایین مشتمل بر امر و نهی و در برگیرنده دستورات مشخص از انضباط و رعایت موازین اخلاقی است، اما در دوران نوجوانی چارچوب اینگونه روابط در هم ریخته و می‌بایست به رابطه افقی تغییر یابد به گونه‌ای که والدین خود را در سطحی مساوی نوجوان خویش قرار داده و از طریق همدلی، تفاهم و درک وضعیت نوجوان مبادرت ورزند بطوری که نوجوان، والدین را در کنار خود یافته و آنها را در وضعیت بالاتر و دست نیافتنی احساس نکند.



مهارت های گوش دادن و رفع موانع برقراری ارتباط:

- برقراری تماس چشمی و نگاه کردن به صورت فرزندان و عدم انجام دادن کار دیگر در زمان صحبت با آنان.
- (پرهیز از خواندن روزنامه، دیدن تلویزیون، انجام کار اداری در منزل، ظرف شستن و...)
- صبر در گوش دادن و عدم قطع صحبت های آنان.
- تمرکز و درک کردن صحبت های نهفته و درونی فرزندان (اولویت به گوش کردن واقعی به جای شنیدن سطحی)
- تشخیص نیازهای آنان و پرهیز از حل مسأله و مشکلات آنها.
- عدم نتیجه گیری و قضاوت عجولانه نسبت به خواسته های فرزندان.



خانواده‌هایی که فاقد ارتباط مؤثر با فرزندان هستند با
شاخصه‌های زیر در فرزندان مواجه خواهند شد.

- ◀ احساس حقارت، کوچک بودن و حسادت.
- ◀ عدم خود باوری و اعتماد به نفس.
- ◀ بروز افکار منفی نسبت به خود و دیگران (ارزیابی منفی از خود).
- ◀ روحیه حساس دوجانبه (پرخاشگر، مجری بی چون و چرا).
- ◀ عدم توان تصمیم‌گیری منطقی.
- ◀ تابع فشار گروه همسالان.
- ◀ انزوا طلبی و گوشه‌گیری.
- ◀ عزت نفس پایین و احساس بی‌ارزشی.
- ◀ بروز مشکلات عاطفی، خودنمایی و برقراری روابط سوءجنسی.
- ◀ خلق و خوی خشن و رفتار خصومت‌آمیز.
- ◀ ناامیدی.
- ◀ بی‌برنامگی و افت تحصیلی.
- ◀ عدم احساس مسئولیت نسبت به اعمال و رفتار خود و مقصر دانستن دیگران.
- ◀ احساس درماندگی و بی‌علاقگی برای هرگونه پیشرفت.
- ◀ اقدام به فرار از منزل.
- ◀ اقدام به خودکشی.

خانواده‌هایی که با فرزندان خود ارتباط مؤثر دارند فرزندان آنان دارای ویژگی‌های زیر می‌باشد:

- ◀ احساس آرامش، شادی و رضایت داشته و برای خود و دیگران ارزش قایل هستند.
- ◀ دارای ذهنی خلاق هستند.
- ◀ با مشاهده موفقیت‌ها احساس غرور کرده و بر تلاش خود می‌افزایند.
- ◀ نه هیجانی و نه ناامیدند.
- ◀ از خودشان انتظار واقعی دارند.
- ◀ به تأیید دیگران نیاز ندارند.
- ◀ به خودشان دروغ نمی‌گویند.
- ◀ باور دارند که مورد قبول و احترام دیگران هستند.
- ◀ نسبت به خود صریح و روراست هستند.
- ◀ در یک کلام از اعتماد به نفس و عزت نفس بالایی برخوردارند.

برای پیشگیری از گرایش فرزندانمان به آسیب‌های اجتماعی، هیچ چیز مهم‌تر از آن نیست که هر چه بیشتر وقت مان را با فرزندان خود به گذرانیم، تا شاهد تقویت ارتباطات مؤثر و پایدار در زندگی باشیم.

۲) مهارت ابراز وجود و جرأت‌مندی

افراد در روابط بین فردی، سبک‌های رفتاری متفاوتی در زندگی روزمره دارند؛
✓ **سبک ارتباطی سلطه‌پذیر:** برخی از افراد رفتاری سلطه‌پذیر یا منفعل دارند. ویژگی‌های این افراد این است که به راحتی افکار، احساسات و حقوق فردی خود را نادیده گرفته و افکار و عقاید خود را بیان نمی‌کنند. این اشخاص معمولاً مضطرب، نگران و از اعتماد به نفس پایین برخوردار بوده و خشم زیادی را در درون خود نگه می‌دارند.

✓ **سبک ارتباطی پرخاشگرانه:** افرادی که رفتار پرخاشگرانه، اعمال می‌کنند، نسبت به احساسات و عقاید دیگران بی‌توجه هستند و خودخواهانه ارزش بالاتری نسبت به دیگران برای خود قایل هستند. دیگران را سرزنش، تهدید، تحقیر و به آنها برچسب می‌زنند.

✓ **سبک ارتباطی جرأت‌مندانه:** اشخاصی که از مهارت ابراز وجود یا جرأت‌مندی برخوردار هستند، افکار، احساسات و خواسته‌های خود را به راحتی و به دیگران بیان می‌کنند. آنها، از حقوق فردی و جمعی، آگاهی کامل داشته و بدون اضطراب از حقوق خود دفاع کرده و خواسته‌های خود را صادقانه، محترمانه، بدون تردید، خواهش یا پوزش و به طور صریح ابراز می‌کنند، به طوری که حقوق و خواسته‌های دیگران را زیر پا نمی‌گذارند.



از این رو افرادی که مهارت ابراز وجود و جرأت مندی را یاد گرفته اند، دارای ویژگی های رفتاری زیر هستند:

ویژگی های افراد با جرأت:

- ✓ بیان افکار، احساسات و خواسته ها به راحتی.
- ✓ بیان تقاضای تغییر رفتار دیگران.
- ✓ بیان صریح، صادقانه، محترمانه و بدون تردید.
- ✓ احترام به حقوق دیگران و خود.
- ✓ داشتن نگرش مثبت و بیان احساسات مثبت.
- ✓ امتناع از پذیرش تقاضای غیر معقول دیگران (نه گفتن).
- ✓ مخالفت بدون خصومت.
- ✓ داشتن روابط صمیمانه با دیگران.
- ✓ مسئولیت پذیر.
- ✓ احساس کنترل بیشتر زندگی.
- ✓ آرام و با ثبات بودن بدن و روان در هنگام صحبت.
- ✓ استفاده از جملات « من احساس می کنم » به جای « تو باید ».
- ✓ هیجانی نبودن.
- ✓ انتخاب موقعیت و محل مناسب برای بیان خواسته ها.
- ✓ شنونده خوب و فعال.
- ✓ ذکر مسایل مهم و دور از حاشیه.





والدین عزیز: محیطی امن برای فرزندان خود ایجاد کنیم تا بتوانند مخالفت خود را با قاطعیت بیان کنند. اعتراض فرزند را در منزل حاضر جوابی، مخالفت آنان را در منزل بی احترامی و مقاومت آنان را در منزل دعوا تلقی نکنیم.

۳) مهارت کنترل خشم

خشم چیست ؟

خشم، نوعی هیجان طبیعی و پر قدرت بوده که همه ما گاهی آن را تجربه و نشان می دهیم. خشم از موانعی که بر سر راه اهداف یا سلامتی فرد قرار می گیرند، ناشی می شود. ناکامی، سرزنش، نارضایتی، خیانت در امانت، تهدید و تحقیر، بر انگیزاننده خشم هستند. خشم هنگامی صورت می گیرد که اوضاع آن گونه که باید نیست و برانگیزاننده های خشم ناموجه هستند.

آدم خشمگین پر قدرت و نیرومند است، بنابراین اگر نتواند خشم خود را به هیجانی ثمربخش (مفید) تبدیل کند، در آن صورت هدف او نابود کردن موانع به وجود آمده خواهد بود. در این صورت خشم تبدیل به رویدادهایی همچون فریاد کشیدن، جیغ کشیدن، توهین، فحاشی و پرخاشگری شده و موجب صدمه (جراحت، جرم) و تخریب وسایل خانه، مدرسه یا جامعه می شود.

تغییرات در بدن انسان در هنگام بروز خشم:

خشم تغییرات خاصی را در بدن ایجاد می کند. برخی از این تغییرات عبارتند از:

- ♦ تپش قلب
- ♦ افزایش فشار خون
- ♦ لرزش دست و پا
- ♦ رنگ پریدگی و سرخ شدن صورت
- ♦ داغ شدن بدن
- ♦ تسریع جریان خون در رگ ها
- ♦ انقباض عضلانی

به یاد داشته باشید خلق های عصبانی و خشم آلود، به نحو چشمگیری احتمال حمله قلبی را افزایش می دهد.

چگونه خشم خود را کنترل کنیم؟

✓ بپذیرید که عصبانی هستید

عصبانیت خود را بپذیرید و بگویید که « من عصبانی هستم ». به علایم هشدار دهنده پنهانی (زمینه ساز) خشم توجه کنید.

برخی از علایم خشم؛

نحوه نفس کشیدن، بهانه جویی، انقباض عضلانی، ضربان قلب، ناکامی و ...



بنابراین پذیرفتن عصبانیت خود و توجه به علایم هشدار دهنده می تواند ما را در کنترل خشم کمک کند، در غیر این صورت و به دلیل برانگیختگی فیزیولوژیی ناشی از خشم، کنترل از دست ما خارج شده و به راحتی تفکر منطقی و مقابله ای با خشم را تحت کنترل خود درآورده و موجب صدمه زدن به خود، دیگران، تخریب یا شکستن اموال یا اشیاء می شود.

✓ علت عصبانیت خود را پیدا کنید.

گاهی اوقات شناخت علت عصبانیت آسان است. مانند هنگامی که راننده ای با ماشین شما تصادف می کند. ولی در بیشتر موارد شناخت علت عصبانیت در ما آسان نیست، بلکه افکار ناکارآمد و منفی و تجربه ما از موقعیت ها و دیگران علت عصبانیت ما می شود. مانند فردی که بدون ملاحظه ی حقوق دیگران و بدون رعایت صف، وارد اتوبوس می شود و ما آن شخص را فردی بی ملاحظه می دانیم و همچنین مواقعی که مشکلات قبلی را رفع نکرده ایم نیز موجب عصبانیت ما می شود.

✓ تصمیم بگیرید چه نوع پاسخی به خشم خود بدهید

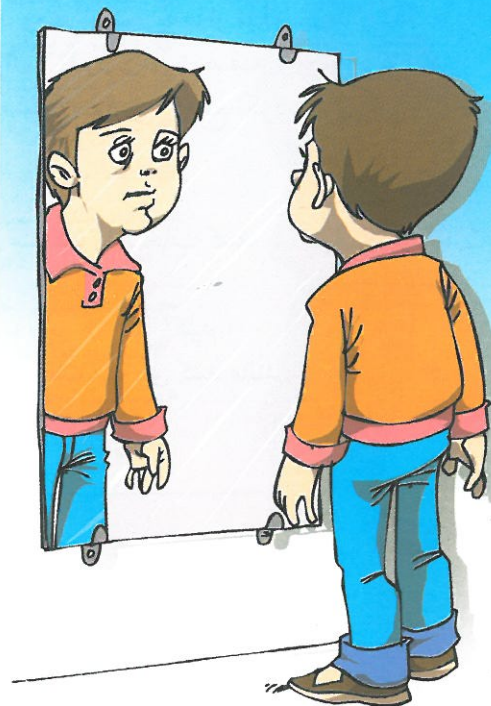
برای مشکل یا موقعیت هایی که باعث خشم شما می شود، راه حل های مناسب را انتخاب کنید. به عنوان مثال، آیا ابراز مستقیم خشم، راه حل مناسبی است و مشکل را زیاد نمی کند؟ پس راه حل مناسب و مثبتی را جهت کاهش مشکل به وجود آمده انتخاب و به آن عمل کنید. همچنین یاد بگیرید که از وضعیت ها و افرادی که ممکن است شما را عصبانی کنند، دوری کنید مانند شلوغی یا مکان های نامناسب و ...

✓ سایر روش هایی که مانع عصبانیت شما می شود

- ⇐ وضعیت های ناخوشایند را به وضعیت های خوشایند تبدیل کنید.
- ⇐ ورزش کنید، پیاده روی در هوای آزاد، شنا، کوهنوردی و غیره، شیوه های مناسبی برای مقابله با خشم هستند.
- ⇐ محیطی که موجب عصبانیت شما می شود را ترک کنید.
- ⇐ استراحت کنید یا دراز بکشید (تمرین های آرامش بخشی را یاد بگیرید و انجام دهید).
- ⇐ به سرگرمی های متنوع مانند گل کاری، مرتب کردن کتابخانه و غیره بپردازید.
- ⇐ موضوع عصبانیت خود را با دوست تان در میان بگذارید.

۴) مهارت خودآگاهی

آدمی برای رسیدن به اهداف خود در زندگی، نیازمند داشتن آگاهی از وضعیت خود است. آگاهی از خود در سایه ارزیابی ویژگی های بدنی، روانی و رفتاری و مهارتی است. بنابراین خودآگاهی یعنی توانایی یافتن و شناخت ویژگی های اخلاقی و رفتاری، خواسته ها، احساسات و هیجانات، افکار و باورها، ویژگی های بدنی، هدف های زندگی و غیره است. از این رو اگر ما خودمان را خوب بشناسیم و از ویژگی هایی که از آنها برخورداریم، شناخت کافی داشته باشیم، آنگاه با «خود ارزیابی» صحیح می توانیم راه های واقع بینانه زندگی را پیدا کنیم و زندگی بهتری را برای خود مهیا کنیم و متناسب با داشته های خود، برنامه ریزی متناسبی را پیش روی خود قرار دهیم و نقاط ضعف خود را کاهش یا آنها را تقویت نماییم.





ویژگی های افراد ماهر در خود آگاهی

- می دانند برخی از ویژگی های ظاهر و بدنی آنها خوشایند و برخی ناخوشایند است.
- تصویر و ارزیابی واقع بینانه ای از خود دارند.
- به نقاط قوت و ضعف خود آگاهی دارند.
- نقاط قوت را ارتقاء و نقاط ضعف را کاهش یا بهبود می بخشند.
- روحیه ی انتقاد پذیری دارند.
- مسئولیت پذیر و نسبت به مسئولیت های خود آگاهی دارند.
- درک صحیحی از تجربه هیجانی دارند و می دانند چه تاثیری روی رفتار آنها می گذارد.
- با اطمینان و با اراده ظاهر می شوند.
- افکار و عقاید خود را به راحتی بیان می کنند.
- داشته ها، نداشته ها و محدودیت های خود را می دانند.

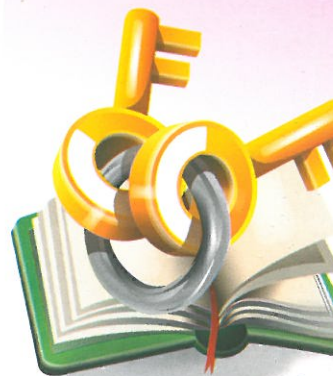
۵) مهارت حل مسأله و تصمیم گیری

با توجه به اینکه در عصر تنوع و کثرت به سر می بریم، انسان ها همواره زیر لب واژه «تصمیم، تصمیم، تصمیم» را زمزمه کرده به نحوی که اتخاذ تصمیم برای آنان بسیار دشوار بوده تا جایی که بعضا مشاهده می شود فرزندان قادر به تصمیم گیری در کوچک ترین موضوعات از جمله نوع لباس پوشیدن برای رفتن به میهمانی نمی باشند.

بدیهی است توانمندی نوجوانان دراستقلال نظر و اندیشیدن مستقلانه، سبب اتخاذ تصمیم مناسب در شرایط بحرانی برای آنان خواهد بود. درغیر این صورت همواره دچار وابستگی فکری بوده و به راحتی تسلیم تصمیم گیری های دیگران شده که زمینه ساز انحراف آنان خواهد بود.

ویژگی های افراد ماهر در حل مسأله و تصمیم گیری:

- « می دانند که زندگی بدون مشکل نیست.
- « در رویارویی با مشکلات دوری یا فرار نمی کنند.
- « تکانشی (ناگهانی) عمل نمی کنند.
- « امیدوار و احساس غلبه بر مشکلات دارند.
- « قادر به پیش بینی پیامدها و ارایه راه حل های مناسب برای تصمیم گیری هستند.
- « هنگام مواجهه با مشکلات و مواقعی که باید تصمیم بگیرند، خود را سرزنش نمی کنند.



مراحل مهارت حل مسأله و تصمیم گیری

- ✓ هنگام تصمیم گیری از میزان هیجان خود آگاهی داشته باشیم.
- ✓ از مسأله یا تصمیم خود تعریف دقیقی داشته باشیم (به عنوان مثال مشکل درسی، بهداشتی، انتخاب دوست و ...).
- ✓ از بارش فکری برای تصمیم گیری یا حل مسأله استفاده کنیم (راه های ساده تا پیچیده، معقول یا نامعقول، درست یا غلط و هر چه به ذهنتان می رسد را یادداشت کنید).
- ✓ راه حل های ارایه شده را بازبینی و سود و زیان احتمالی هر یک را بررسی و به راه حل های معقول تر ارجحیت بیشتری دهید. بهترین را انتخاب کنید.
- ✓ در صورت امکان با افراد با تجربه مشورت کنید.
- ✓ راه حل انتخاب شده را اجرا کنید و نتیجه کار را ارزیابی کنید و در صورت نیاز به اصلاح یا تکمیل آن اقدام کنید.

انواع تصمیم گیری:

- ⇐ تصمیم گیری تکانه ای (ناگهانی): این دسته از افراد ارزیابی از اوضاع نداشته و ناگهان اقدام به یک عمل می نمایند.
- ⇐ تصمیم گیری مطیعانه (منفعلا نه): این دسته از افراد بر اساس خواسته های دیگران اقدام می کنند.
- ⇐ تصمیم گیری احساسی (ترجیح ذهنی): این دسته از افراد براساس حس درونی مبادرت به یک عمل می کنند (مثلاً آرامش با مصرف مواد).
- ⇐ تصمیم گیری اجتنابی: این دسته از افراد موارد را رها کرده و معتقد کارها بخودی خود درست می شود.
- ⇐ تصمیم گیری منطقی: این دسته از افراد براساس اطلاعات و ارزیابی به منظور بهترین انتخاب، اقدام نموده و همواره موفق می گردند.

والدین باید شیوه تصمیم گیری منطقی را به فرزندان بیاموزند.





۶) مهارت غنی سازی اوقات فراغت

● به من بگو اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانی تا بگویم شما چه کسی هستی و فرزندان را چگونه تربیت می کنی؟
● غنی سازی اوقات فراغت به گونه ای که والدین از حداقل امکانات برای تفریح و شادمانی فرزندان استفاده نمایند. علاوه بر این در کنار فرزندان بودن سبب شادابی آنان شده و از انحراف آنان جلوگیری خواهد کرد.

۷) مهارت تفکر و خلاقیت:

بعضاً نوجوانان و جوانان به وضع موجود بسنده کرده و در صورت بروز هر گونه تغییر، دچار استرس و اضطراب شده و توانایی رویارویی با شرایط جدید را ندارند. مهارت خلاقیت، سبب خلق اندیشه های نو و ارایه راه حل های متفاوت نسبت به یک موضوع گردیده که در پی آن، با بالا رفتن ظرفیت استقامت و صبر روبرو خواهند شد. بر این اساس در صورت مواجهه فرزندان با شکست، مفهوم آن در ذهنشان تغییر کرده و توان خواهند داشت که با نگاهی هوشمندانه به واقعیت ها و آرمان های خود اندیشیده و به راحتی به گرداب انحرافات اجتماعی گرفتار نشوند.



۸) مهارت مراقبت و صیانت جنسی:

بعضاً شاهد این واقعیت تلخ می باشیم که منحرفان به راحتی وارد محدوده های مرزی افراد شده و با گول زدن آنان، زمینه گمراهی شان را فراهم نموده و به این ترتیب با گسترش انحرافات جنسی و افزایش بیماری های عفونی نظیر HIV (ایدز) مواجه می گردیم. والدین می بایست ضمن رعایت امور شرعی و اخلاقی در منزل (اعم از نوع پوشش، آداب معاشرت و ...) با بهره گیری از نقطه نظرات متخصصین، فرزندان را نسبت به کنترل احساسات به ویژه در زمان بلوغ، کنترل تمایلات جنسی، مضرات ارتباطات پنهان با جنس مخالف، سوء استفاده جنسی (لمس شدن، نگرستن و ... به واسطه دوستی های کاذب) و تشریح خسارت های جسمی و روحی تاثیر گذار بر سلامت و نیز تکنیک های حفاظت شخصی و امنیت جسمی آگاهی بخشیده تا موجبات پیشگیری از ارتکاب انحرافات احتمالی جنسی فراهم گردد. فراموش ننماییم امروزه بسیاری از سایت های مخرب، با ترویج سکس های استریل شده به دنبال بدام انداختن فرزندان در پدیده های ضد اخلاقی هستند.

آموزش پیشگیری اولیه از اعتیاد

تجربه مصرف مواد در سنین نوجوانی و جوانی دلایل متفاوتی دارد. بعضی از این علل مربوط به دوران رشد این گروه می باشد. نوجوانان در این دوران در پی کنجکاوی و یافتن هویت شخصی، با مسائل متعددی در زندگی مواجه شده و با انواع مختلف مواد اعتیاد آور روبرو شده و توجه شان به این گونه مواد جلب می شود. از طرفی نقش گروه همسالان نیز در این دوران بی تاثیر نبوده و ممکن است با تقویت رفتارهای مخاطره آمیز، نوجوانان به سمت مصرف دخانیات، یا انواع مواد مختلف روی آورند. مطالعات نشان داده نوجوانان در برابر مصرف مواد مقاومت کمی داشته ولی درباره خطرات ناشی از مصرف مواد توان درک و پذیرش بالایی دارند. در این راستا اجرای برنامه های پیشگیرانه می تواند سبب مهار یا کاهش رفتارهای پرخطر شود. والدین عزیز با انجام این برنامه ها می توانند از به خطر افتادن فرزندان شان در درام اعتیاد جلوگیری کنند.

پیشگیری اولیه از اعتیاد

پیشگیری یعنی جلوگیری از وقوع پیامدها و رخدادهای آسیب‌زا. منظور از پیشگیری در این قسمت، تلاش جهت کاهش تقاضای مواد اعتیادآور است. بسیاری از صاحب‌نظران معتقدند که آموزش باعث می‌شود تقاضای مصرف مواد کاهش یابد و نوجوانان و جوانان به سوی مصرف مواد اعتیادآور کشیده نشوند. پیشگیری اولیه روش جامعی است که بر تدابیر طراحی شده برای ارتقاء سلامت در برابر عوامل خطر متکی می‌باشد.

روش‌های پیشگیری اولیه عبارتند از:

- از بین بردن علل مصرف مواد اعتیادآور
 - کاهش عوامل مخاطره‌آمیز و افزایش عوامل محافظت‌کننده
 - آموزش مهارت‌های مقابله‌ای
 - جلوگیری از سرایت بیماری‌های مرتبط با مصرف مواد
- اگرچه کلیه دستگاه‌های فرهنگی و آموزشی نظیر مدارس، رسانه‌ها، مساجد و فرهنگ‌سراها نقش به‌سزایی در پیشگیری از اعتیاد دارند، لیکن نقش و جایگاه خانواده و والدین از همه بالاتر است. بدون شک آگاهی والدین، یکی از مهم‌ترین بخش‌های موثر در برنامه پیشگیری از اعتیاد می‌باشد. برخلاف نوجوانان که معمولاً شیوع سوء مصرف مواد را بیش از حد واقعی آن فرض می‌کنند، والدین نیز میزان شیوع سوء مصرف مواد را کمتر از میزان واقعی آن تخمین می‌زنند و در نتیجه خطر آن را احساس نکرده و اغلب باور نمی‌کنند که این مشکل ممکن است برای فرزندان آنها پیش‌آید. از این‌رو والدین باید از خطرات مربوط به اعتیاد آگاه شده و در مورد پیشگیری از آن احساس مسئولیت بیشتری نمایند.

عوامل محافظ و خطر

عوامل محافظت کننده نوجوان	عوامل خطرزا برای نوجوان	
- داشتن نگاه مثبت به اجتماع - دارا بودن خُلق و خوی مثبت - منبع کنترل درونی و خویش نگهبانی - توانایی در مهارت های اجتماعی (حل مسأله، خود یاری، مقابله، استقلال) - علاقه به حضور در مدرسه - نگاه رو به پیشرفت - عملکرد تحصیلی مطلوب	- نگرش های مثبت به مصرف مواد و کج روی - رفتارهای اجتماعی زودرس - ناتوانی در مهارت های اجتماعی - مواجهه زود هنگام (در دوران کودکی) با مصرف مواد - فرزند والدین مصرف کننده مواد - فقدان یا ضعف باورهای مذهبی - داشتن صفات و خُلیقیات تکانشی - ترک تحصیل و شکست تحصیلی	فردی
- روابط سالم و صمیمانه با همسالان سالم و موفق - مهارت دوست یابی	- تعامل با همسالان مصرف کننده مواد - شرکت در گروه همسالان بزهکار - طرد از سوی همسالان خوب - کمبود مهارت های ارتباطی	همسالان

عوامل محافظت کننده نوجوان	عوامل خطرزا برای نوجوان
خانواده - مشارکت و مسئولیت پذیری در خانواده - داشتن دلبستگی به والدین یا سرپرست خانوار - وجود مقررات و قوانین و ساختار خوب در خانواده - محیط خانوادگی حمایت کننده - بهره مندی از خانواده مقتدر و توانا - بهره مندی از مسکن و درآمد کافی - تعارض کم بین والدین	- کشمکش و خشونت های خانوادگی - تک سرپرستی (به دلیل جدایی، طلاق، مرگ، اعتیاد) - فقر مالی و اقتصادی - فرزند آزاری - فقر علاقه خانوادگی - داشتن نگرش مثبت به جرم و سوء مصرف مواد در اعضای خانواده
اجتماعی - برخورداری از پیوندهای اجتماعی و شبکه های حمایتی - موفقیت های اجتماعی - ضد ارزش بودن مصرف مواد - فراهم بودن امکانات تفریحی و سرگرم کننده - داشتن همسایگان و محله ای مطلوب - الگوهای مناسب در بین اطرافیان - مورد توجه و مراقبت آشنایان بودن	- در دسترس بودن مواد - مهاجرت - کمبود دلبستگی به محل زندگی - فقر اقتصادی - بی نظمی و آشفتگی اجتماعی - کمبود امکانات مشاوره ای و حمایتی - تامین نبودن مسکن - فقدان تقویت و تحکیم معیارهای فرهنگی و مذهبی



به یاد داشته باشیم:

✓ چهار علت اول شروع مصرف مواد در بین نوجوانان و جوانان عبارت است از کنجکاوی، کسب لذت، رفع مشکلات روحی و تفریح.

بر اساس تحقیقات سال ۱۳۸۶ در کشور، مهم ترین دلایل شروع مصرف مواد اعتیاد آور به شرح زیر می باشد:

- | | |
|----------------------------|--------------------------------|
| - کنجکاوی: ۲۲/۸ درصد | - اختلافات خانوادگی: ۴/۳ درصد |
| - کسب لذت: ۱۸/۴ درصد | - رفع مشکلات جنسی: ۳/۴ درصد |
| - رفع مشکلات روحی: ۱۴ درصد | - در دسترس بودن مواد: ۲/۸ درصد |
| - تفریح: ۱۳/۲ درصد | - کاهش علائم یک بیماری جسمی |
| - فشار دوستان: ۵/۱ درصد | (به جز درد): ۱/۳ درصد |
| - رفع درد: ۵ درصد | - سایر موارد: ۲/۳ درصد |
| - کار سنگین: ۴/۷ درصد | - هیچکدام: ۲/۷ درصد |



والدین عزیز می بایست برای پیشگیری از گرایش فرزندان به اعتیاد، به عوامل فوق توجه کافی داشته باشند.



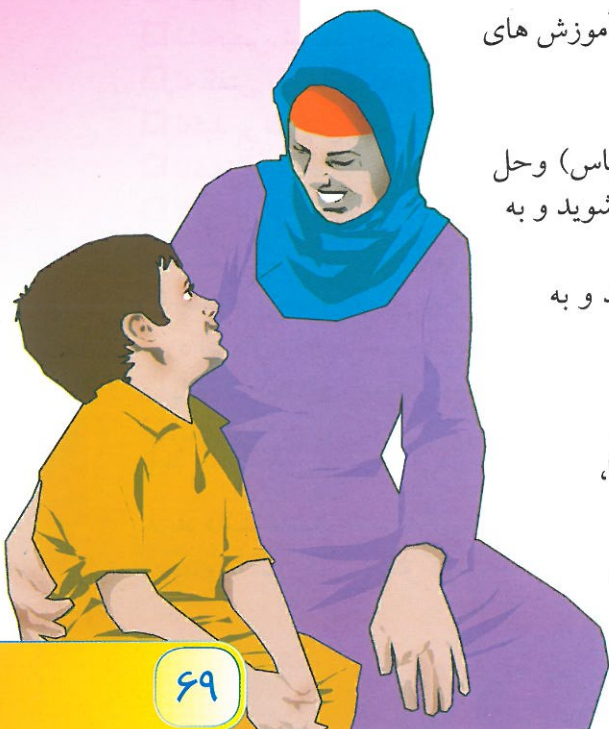


چگونه با فرزندان خود درباره آثار و عوارض مصرف مواد سخن بگوییم؟

آموزش پیشگیری از مصرف مواد برای کودکان پیش دبستانی

کودکان این سن، خوش بین بوده، علاقه به یادگیری داشته، قدرت پیش بینی آینده را نداشته و تحمل شنیدن صحبت طولانی مدت و پیچیده را ندارند. آنها معمولاً از رفتار دیگران (به ویژه والدین، مربیان مهد کودک، خواهر و برادر بزرگتر، قهرمانان ورزشی، تلویزیون و...) پیروی می کنند. بنابراین نظارت والدین و مربیان در این سنین بسیار ضروری می باشد. بر این اساس بهتر است در این سنین در خصوص موارد زیر به کودکان آموزش های لازم ارایه شود:

- طرز کار بدن و مراقبت از آن.
- به آموزش مهارت های زندگی مانند تصمیم گیری (در انتخاب لباس) و حل مسأله (چیره شدن بر موقعیت های ناکام کننده در هنگام بازی) متمرکز شوید و به آنان قدرت انتخاب کردن را یاد دهید.
- بر ایجاد و بسط مسئولیت پذیری در قبال خود و دیگران تاکید کنید و به آنها اصول اولیه ارتباط اجتماعی با کودکان دیگر را آموزش دهید.
- درباره لزوم رعایت مقررات در منزل با آنها صحبت کنید.
- به آنها یاد دهید گاهی اوقات به کمک یا راهنمایی دیگران نیاز دارند.
- آشنایی با مواد سمی موجود در منزل و عوارض آنها مانند شوینده ها، حشره کش ها و غیره.
- یاد دادن این موضوع که داروهای موجود در منزل را بدون تجویز پزشک مصرف نکنند.



آموزش پیشگیری از مصرف مواد برای فرزندان دوره ابتدایی

در این سن، نسبت یا میزان رشد جسمانی کودکان کند می شود و تقریباً تا آغاز بلوغ ثابت می ماند و در مقابل بیشتر بر تحول هوشی، هیجانی و اجتماعی متمرکز می شوند. در این سن کودکان دستورات و قوانین را دوست دارند. مشتاق تجربه کردن و به خصوص تجربه های جدید و نا آشنا هستند. روابط با افراد هم سن و سال گسترش می یابد، از دوستی های نزدیک تا عضویت در گروه ها و تیم ها. در این سن کودکان از اسباب بازی خود دست شسته و به دنبال نوار، سی دی و بازی های رایانه ای هستند.

برخی از موضوعات آموزشی در مورد پیشگیری از مصرف مواد برای فرزندان دوره ابتدایی:

- اطلاعات مقدماتی و پایه در باره طرز کار بدن و توجه به سلامتی کامل و دوری از آسیب رساندن به بدن
- آشنایی با پزشکان و داروسازان برای سوال کودکان از داروهای مجاز و غیر مجاز
- آشنایی با عوارض و پیامدهای مصرف سیگار بر جسم و ایجاد نگرش منفی نسبت به آن
- تشخیص شرایط خطرناک و دوری از مواد ناشناخته
- نه گفتن را به آنان آموزش دهید
- تاکید بر افزایش مسئولیت پذیری در قبال خود و دیگران
- تاکید بر ارتباط با بزرگترها (والدین و مربیان)
- تاکید بر افزایش احترام
- تصمیم گیری و ابراز وجود
- چگونه و چه زمانی از دیگران کمک گرفتن و آشنا نمودن فرزندان نسبت به آنها اعم از افراد فامیل، همسایگان
- مورد اعتماد، روحانی مسجد، پلیس محل و ...
- با ارزش پنداشتن خود و دیگران
- نحوه دوست یابی سالم

به یاد داشته باشید ضمن الگو بودن، اوقاتی را برای گذراندن با کودکان خود اختصاص دهید، با آنها سینما و پارک بروید و با آنان گفت و گو کنید.

آموزش پیشگیری از مصرف مواد برای فرزندان دوره راهنمایی

این دوره سنی مصادف با دوره بلوغ است. بلوغ مرحله‌ی گذر از کودکی به بزرگسالی است. در دوران بلوغ، نوجوان نه کودک است و نه بزرگسال، بلکه در مرز این دو مرحله قرار دارد. بسیاری از ویژگی‌های هیجان طلبی و نوجویی نوجوانان و حتی پس از آن، ریشه در هویت جویی آنها دارد. با رشد نوجوان، نقش‌های اجتماعی و فشارهای همتایان، او را وادار می‌دارد که نقش‌های جدیدی را بیازماید.

برخی از موضوعات آموزشی در مورد پیشگیری از مصرف مواد برای فرزندان دوره راهنمایی:

- بیان اثرات و عوارض نامطلوب مصرف سیگار و قلیان
- تشریح اثر مواد بر قسمت‌های بدن (دستگاه تنفسی، گردش خون، اعصاب و غیره)
- تبیین قوانین و مقررات خانه، مدرسه و اجتماع
- آموزش مهارت نه گفتن
- الگوی مناسب برای فرزندان بودن و عدم مصرف هر گونه مواد دخانی توسط والدین و بستگان نزد آنها
- آموزش عوارض و پیامد مواد اعتیادآور
- دوست‌یابی صحیح و سالم
- آشنایی با قوانین مربوط به مواد اعتیادآور
- تاثیر قدرتمند همسالان نوجوان و آموزش فرزندان در فعالیت‌های گروهی.

والدین محترم به یاد داشته باشید:

- محل‌هایی که فرزند شما به آنجا رفت و آمد می‌کند را شناسایی کنید و به صورت غیر مستقیم به آنها نظارت کنید.
- با دوستان فرزند خود و با والدین آنها آشنا شوید.
- با نظارت خودتان، برنامه‌های تفریحی و میهمانی برگزار کنید، دوستان فرزند خود را دعوت کنید و در مورد عوارض و پیامدهای مواد با آنان صحبت کنید.

آموزش پیشگیری از مصرف مواد برای فرزندان مقطع دبیرستان

نوجوانان دوره ی دبیرستان، تفکر انتزاعی و واقع بینانه ای به زندگی دارند. آنها بیشتر دوست دارند در مورد آینده شان تصمیم گرفته و مایل هستند با دیگران در این خصوص صحبت یا مشورت کنند. بنابراین برای والدین فرصت خوبی است که با فرزندان خود گفت و گو کرده و مشورت های لازم را به آنها ارایه کنند.

برخی از موضوعات آموزشی در مورد پیشگیری از مصرف مواد برای فرزندان مقطع دبیرستان:

- بیان آثار و عوارض کوتاه مدت و دراز مدت مصرف مواد اعتیادآور
- ویژگی های بدن و مزایای ورزش
- مسئولیت در سلامتی و تندرستی
- قانون های مرتبط با مواد
- تعریف مواد، مصرف نادرست و سوء مصرف مواد
- تمرین روش های « نه » گفتن
- گفت و گو درباره ی آینده
- افسانه ها، خرافات و باورها و نگرش های غلط پیرامون آثار مثبت مصرف مواد
- توانایی کنترل تعارض ها، خشم و فشار روانی
- شناسایی و بررسی عوامل خطر
- افزایش مهارت های فردی (اعتماد به نفس، عزت نفس) و مهارت های اجتماعی
- ارزشمندی تندرستی بدنی و روانی
- ایدز، روش های انتقال و نحوه ی پیشگیری از آن

والدین عزیز: با والدین دوستان فرزند خود آشنا شده و با آنها در زمینه آموزش های یاد شده همکاری کنید.

آشنایی والدین با عوارض و پیامدهای مواد اعتیاد آور

انواع مواد اعتیاد آور

اگر چه تعداد مواد اعتیاد آور بسیار زیاد هستند و هر یک از این مواد آثار و عوارض خاصی بر روی جسم و روان فرد مصرف کننده بر جای می گذارند، ولی در یک طبقه بندی کلی تمامی این مواد به سه دسته اصلی تقسیم می شوند:

● **کُند کننده ها**

● **محرک ها**

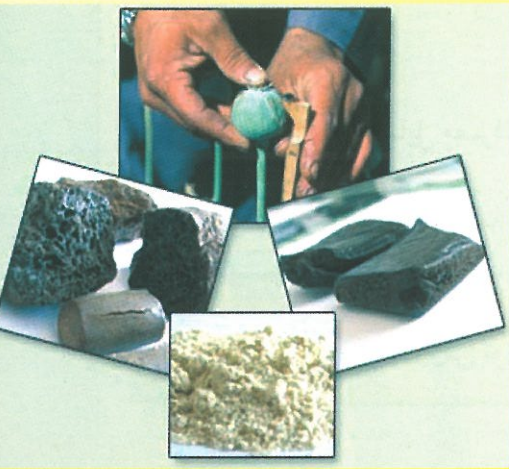
● **توهم زا ها**

۱. کُند کننده ها

کُند کننده ها موادی هستند که گیرنده های درد اعصاب بدن را از کار می اندازند، و دردهای روانی را، سد می کنند و در نتیجه مصرف کننده از نظر عاطفی و عملکرد زندگی، فردی سست، آرام و کُند می شود. این افراد احساس دلهره و نگرانی کم تری را در زندگی تجربه می کنند. شایع ترین موارد مصرف کُند کننده ها در کشور عبارتند از :

۱-۱) تریاک

تریاک ماده ای خمیری شکل و به رنگ قهوه ای تیره است که از تیغ زدن گرز خشخاش و خارج شدن عصاره آن به دست می آید. تریاک بویی شبیه به آمونیاک یا ادراک مانده می دهد. مورفین و کدئین ترکیبات مخدری تریاک است. تریاک موجود در بازار ناخالصی زیادی دارد و قاچاقچیان برای سودآوری بیشتر، مواد



زاید فراوانی را به آن اضافه می کنند. این موضوع مشکلات زیادی را برای مصرف کنندگان بوجود می آورد.

۲-۱) سوخته تریاک

تریاک وقتی با وافور به صورت کشیدنی استفاده شود، ماده ای قهوه ایی رنگ در محفظه سفالین وافور باقی می ماند که آن را سوخته تریاک می نامند. مصرف کنندگان از سوخته ی تریاک، شربت یا شیر ی تریاک تهیه کرده و از آن استفاده می کنند. مقدار مورفین سوخته ی تریاک بیشتر از تریاک است.

۳-۱) شیر ی تریاک

تریاک یا سوخته ی تریاک را در آب حل کرده و آن را جوشانده و به صورت محلول در می آورند و سپس از صافی (پنبه) عبور می دهند. مقدار مورفین شیر ی بیشتر از سوخته و تریاک است و در نتیجه خلوص بالایی داشته و وابستگی بیشتری را ایجاد می کند. درمان کسانی که شیر ی مصرف می کنند، به مراتب سخت تر از درمان مصرف کننده ی تریاک است.

● روش مصرف

- روش کشیدنی / وسایل مصرف: از طریق منقل، وافور، سیخ، سنجاق، قُلْقُلِی
- روش خوراکی
- روش تزریق / وسایل مصرف: سرنگ، پنبه، قاشق، فندک

به یاد داشته باشید؛

مقدار جذب مورفین به روش تزریق بیشتر از خوراکی و در روش خوراکی بیشتر از کشیدنی است.

● آثار مصرف (تریاک، سوخته تریاک، شیریه تریاک)

به لحاظ جسمانی:

تسکین درد، احساس گرما و گر گرفتگی، خارش بینی، چرت زدن، رخوت، خشکی دهان، کاهش فشار خون، تنگی مردمک چشم ها و مشکلات گوارشی

به لحاظ روانی اجتماعی:

ابتدا حالت سرخوشی و سپس کج خلقی، پرخاشگری، بی قراری، افت عملکرد شغلی و اجتماعی، بی تفاوتی، اختلال در قضاوت و تصمیم گیری

● آثار مصرف بیش از حد (تریاک، سوخته تریاک، شیریه تریاک)

به لحاظ جسمانی:

کاهش درجه حرارت بدن، افت فشار خون، کاهش ضربان قلب، تنگی نفس، اغما و مرگ

به لحاظ روانی:

اختلال در حافظه

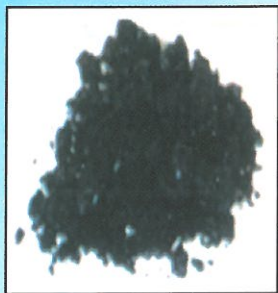
● عوارض مصرف طولانی مدت

به لحاظ جسمانی:

بیوست مفرط، کاهش توان جسمی، به هم خوردن ساعت خواب، به هم خوردن دوره قاعدگی در زنان، لاغری و بی اشتها



لوله تریاک



سوخته تریاک

● به لحاظ روانی و ظاهری:

افسردگی و انزوا، بی توجهی به ظاهر و نظافت شخصی

● علایم ترک = عدم مصرف تریاک، سوخته و شیر تریاک:

بی قراری، تحریک پذیری و پرخاشگری، اسهال و دل پیچه، خمیازه، آب ریزش بینی، اشک چشم، گشادی مردمک چشم، احساس سرما و لرز، گرفتگی عضلانی (به ویژه دردهای عضلانی پشت پا و ران)، تمایل به مصرف مجدد (وسوسه)

● (۴-۱) هرویین



پودر بسیار نرم و سفید رنگ و از مشتقات مورفین است. هرویین موجود در بازار، ناخالصی های زیادی از قبیل شیر خشک، آرد و غیره داشته و تیره تر (قهوه ایی رنگ) است. هرویین از قویترین مواد اعتیاد آور است که بازگشت (ترک) هرویین (به ویژه شیوه تزریق) بسیار سخت و مشکل است.

● روش و ابزار مصرف:

- دود کردن / وسایل مصرف: زرورق سیگار، فیتیله، لوله کاغذی
- استنشاقی: از طریق بینی
- تزریق / وسایل مصرف: قاشق، جوهر لیمو، سرنگ

● آثار مصرف هرویین

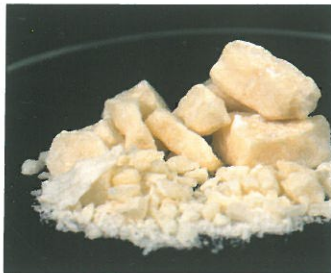
● به لحاظ جسمانی:

چرت های زیاد، کاهش ناگهانی فشار خون، سوزنی شدن مردمک، لاغری بیش از حد، وابستگی بدنی بسیار شدید برای مصرف مجدد، انقباض معده و روده

به لحاظ روانی اجتماعی:

ابتدا حالت سرخوشی و فوران احساسات، سپس بی حالی و خمودگی، افت بسیار زیاد در زندگی، کم کاری و فرار از کار، تجربه های تنهایی و اختلال در عملکرد شغلی و اجتماعی سایر علائم عوارض مصرف هرویین، شبیه به تریاک بوده ولی شدت آسیب زایی بیشتری دارد.

۵-۱) کراک (هرویین فشرده)



کراک موجود در کشور همان هرویین فشرده و با ۷۵ درصد خلوص است که به صورت جدیدترین ماده مصرفی در بین معتادان کشور رایج شده است. این ماده به شکل بلوری و به رنگ کرم (در مواقعی خاکستری) و مصرف آن به راحتی (سه سوت، سه دود!) و بدون بو می باشد. در اوایل ورود کراک به بازار مصرف، مصرف کنندگان نمی دانستند که این ماده همان هرویین است! وبا خیال اینکه مصرف آن خماری تریاک را از بین می برد به سرعت وابسته به مصرف کراک شدند.

● روش مصرف

روش دودکردنی / وسایل مصرف: فندک اتمی، لوله کاغذی، سنجاق
آثار مصرف کراک

تمامی آثار و عوارض کوتاه و بلند مدت تریاک و هرویین را دارا می باشد. شواهد نشان می دهد که مصرف کراک یا همان هرویین فشرده، سیستم ایمنی بدن را به شدت کاهش داده و فرد را با عفونت های مختلف مواجه می سازد.

۶-۱) تمجیزک / نورجیزک

تمجیزک نام تجاری دارویی به نام بوپره نورفین است. از بوپره نورفین برای درمان اعتیاد استفاده می شود. نورجیزک نیز از جمله داروهایی است که با این عنوان و به صورت غیر قانونی و به شکل آمپول های غیر استاندارد توسط قاچاقچیان تهیه و توزیع می گردد. نورجیزک موجود در دست



قاجاقچیان حاوی هرویین خالص، کورتون و سایر مواد غیر مجاز بوده، که نه تنها برای درمان و ترک اعتیاد مفید نبوده بلکه وابستگی شدید جسمی و روانی را در مصرف کننده ایجاد می کند. نام های رایج دیگری در بین مصرف کنندگان شایع است که برخی از آنها عبارتند از: اورجیزک، تیم جیزک، بنجیزیک و غیره.

● روش مصرف

روش تزریق / وسایل مصرف: سرنگ (قبل از مصرف آن را گرم می کنند)
آثار مصرف نورجیزک

● به لحاظ جسمانی:

تعریق شدید، احساس گرگرفتگی، مشکل تنفسی، عفونت دریچه های قلبی، تنگی مردمک، عفونت خونی، خواب آلودگی مفرط، از دست دادن تعادل، چاقی مفرط (به دلیل وجود کورتون) و افزایش فشار خون

● به لحاظ روانی اجتماعی:

ابتدا حالت سرخوشی فراوان و سپس پرخاشگری و بی قراری

● آثار مصرف دراز مدت:

خشکی دهان، عصبی شدن، نارسایی کلیه، بی قراری، ضعف شدید دید، فراموشی، کاهش اشتها، عدم تشخیص موانع، گرفتگی عضله، تشنج، کما و در نهایت مرگ

یه یاد داشته باشید؛

کورتون موجود در تمجیزک سیستم ایمنی بدن را تضعیف و در دستگاه فوق کلیوی بدن اختلال ایجاد می کند.



۷-۱) داروهای آرام بخش، خواب آور:

این داروها، آرام بخش، خواب آور، ضد اضطراب، ضد تشنج و شل کننده ی عضلات می باشند. فعالیت بخشی از مغز را کاهش داده و در فرد اثر آرام بخشی ایجاد می کنند. متأسفانه به دلیل دسترسی و مصرف راحت این داروها، مصرف کنندگان زیادی را به خود اختصاص داده است. مهم ترین داروهای « آرام بخش، خواب آور » عبارتند از: کلونازپام، لورازپام، دیازپام، کلرودیازپوکساید، اکسازپام، آلپرازولام (زاناکس).

● آثار مصرف داروهای « آرام بخش، خواب آور »

به لحاظ جسمانی:

خواب آلودگی، گیجی و سستی، شل شدن عضلات، بهم خوردن تعادل

به لحاظ روانی اجتماعی:

سرخوشی کوتاه مدت و سپس پرخاشگری، بریده بریده حرف زدن، کاهش میل جنسی، افزایش اشتها، اختلال در قضاوت، مشکلات شغلی و کاری

● اثرات مصرف بیش از حد

به لحاظ جسمانی:

مشکل تنفسی و قلبی، سردرد و سرگیجه، آسیب کبدی و مشکلات گوارشی

به لحاظ روانی:

افسردگی، اختلال در حافظه

به یاد داشته باشید:

مصرف مداوم و بدون دلیل داروها، نشانه ی اعتیاد است! پس مراقب باشید و بدون تجویز پزشک متخصص، این داروها را هیچ گاه مصرف نکنید.

● علایم ترک (عدم مصرف):

به لحاظ جسمانی:

اختلال خواب، تشنج، افزایش درجه حرارت بدن، کاهش فشار خون، بی اشتها و تهوع

به لحاظ روانی:

افسردگی، اضطراب، بی قراری، فراموشی پایدار

۸-۱) الکل

مشروبات الکلی میزان متفاوتی از الکل را دارا می باشند. آبجو ۵ درصد، شراب ۱۰ تا ۱۵ درصد و عرق حدود ۴۰ درصد الکل دارد. البته افرادی نیز از الکل طبی که مایعی بی رنگ بوده و مصارف پزشکی دارد و الکل صنعتی که از چوب به دست می آید را با نوشابه مخلوط کرده و سپس آن را مصرف می کنند.

● آثار مصرف الکل:

به لحاظ جسمانی:

تلوتلو خوردن، افزایش ادرار، سردرد، سوزش قلب، پرحرفی یا کم حرفی، کرختی و بی حسی اعضای بدن، افزایش خواب

به لحاظ روانی اجتماعی:

درهم و برهم حرف زدن، اشکال در اعمال حرکتی و مهارتی، حالت تهاجمی و پرخاشگری، رفتارهای نامناسب جنسی، کندی واکنش، اختلال در عملکرد شغلی و اجتماعی و کاهش کنترل عواطف

● عوارض دراز مدت مصرف الکل:

به لحاظ جسمانی:

بیماری های معده و مری، افزایش فشار خون، خطر سکت های قلبی و مغزی، تضعیف سیستم ایمنی بدن، ناتوانی جنسی و تاخیر در انزال، آسیب کبدی و نارسایی در آن، آسیب مغزی، کم خونی، ضعیف شدن تنفس



به لحاظ روانی اجتماعی:

فراموشی پایدار، توهمات شنیداری، زیر پا گذاشتن ارزش های اخلاقی، افسردگی و اختلال در قضاوت



به یاد داشته باشید:

الکل، مواد اعتیاد آور است و وابستگی شدید بدنی و روانی ایجاد می کند.

● علایم ترک (عدم مصرف) الکل:

به لحاظ جسمانی:

لرزش شدید دست ها، تهوع و استفراغ، تشنج، بی اشتها، عرق کردن، افزایش ضربان قلب

به لحاظ روانی:

اضطراب، بی قراری، توهمات شنوایی و بینایی، هیجانات شدید

۹-۱) مواد استنشاقی



مواد استنشاقی (از طریق بینی) شامل انواع متنوعی از حلال ها، چسب ها، رنگ های اسپری، انواع اسپری (اسپری موی سر، خوشبو کننده ها و غیره)، گاز مایع، بنزین، لاک غلط گیر و غیره می باشند.

این مواد پس از بو کردن به سرعت از ریه ها جذب و سپس به مغز می رسند و سیستم عصبی را کند می کنند. هر چند مصرف این مواد در سطح کشور کم می باشد، ولی با توجه به سهولت دسترسی در بین نوجوانان و ارزان بودن آن نیازمند توجه و دقت بیشتری است.

روش مصرف:

استنشاقی (بو کشیدن)

ابزار مصرف:

پارچه ای آغشته به مواد یا اسپری بطری، قوطی، کیسه های محتوی مواد را بو می کشند.

● آثار مصرف مواد استنشاقی:

به لحاظ جسمانی:

تهوع و استفراغ، جوشهای پوستی اطراف دهان و بینی، سرگیجه، اختلال در شکم، راه رفتن بی ثبات، خواب آلودگی

به لحاظ روانی و اجتماعی:

ابتدا احساس سرخوشی و سپس خطاهای حسی و توهم شنوایی و بینایی، اختلال در قضاوت، رفتارهای پر خاشگرانه و اختلال در عملکرد اجتماعی

● آثار مصرف طولانی مدت مواد استنشاقی:

به لحاظ جسمانی:

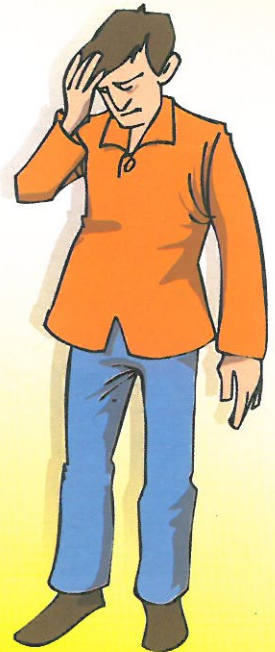
مشکلات کلیوی و کبدی، آسیب های عضلانی، التهاب و خونریزی گوارشی، عوارض مغزی (تحلیل بافت، تخریب مخچه، کاهش ضریب هوش، صرع و ...)، عوارض قلبی و ریوی، آسیب جنینی در زنان باردار

به لحاظ روانی:

تحریک پذیری، بی ثباتی هیجانی، اختلال حافظه

● علائم ترک (عدم مصرف) مواد استنشاقی:

احساس سرما، لرزش بدن، سردرد، دردهای شکمی، گرفتگی عضلانی و توهم



۲. محرک ها (آمفتامین ها / مت آمفتامین ها)

این مواد به شکل پودر سفید مایل به قهوه ای روشن بوده و به صورت قرص و کپسول در رنگ ها و اندازه های مختلف وجود دارد و حتی به صورت محلول (قابل تزریق) نیز وجود دارد. شایع ترین مواد محرک در کشور عبارتند از:

۱-۲) شیشه



این ماده، محرک و اعتیادآور بوده و مغز و سیستم عصبی را به شدت تحریک می کند. این ماده به شکل پودر کریستال و مصرف آن بدون بو است. چون شکل ظاهری و رنگ این ماده شبیه به شیشه خرد و پودر شده است، به همین خاطر در میان مصرف کنندگان شیشه نامیده می شود. اعتیاد به شیشه در مقایسه با سایر مواد بسیار سنگین و درمان آن مشکل تر است. شیشه همچنین با نام های دیگری مانند کریستال، شابو و غیره توسط قاچاقچیان به فروش می رسد.

● روش مصرف:

دودکردنی / وسایل مصرف: از طریق پایپ (چپق شیشه ای شکل) یا لامپ موتور و فندک معمولی (کم حرارت)

● آثار مصرف:

به لحاظ جسمانی:

گشادی مردمک، افزایش فشار خون، ضربان قلب بالا، افزایش دمای بدن، بی خوابی و بد خوابی، فاز گیری (اگر بخواهد گریه کند، گریه می کند)، پر تحرکی، بی قراری و کاهش اشتها

به لحاظ روانی و اجتماعی:

ابتدا سرخوشی و افزایش میل جنسی و سپس اضطراب، بی قراری و اختلال در تصمیم گیری

● آثار مصرف بیش از حد:

به لحاظ جسمانی:

ناراحتی قلبی و عروقی شدید، فشار خون بالا، افزایش دمای بدن، سکنه قلبی و مغزی

به لحاظ روانی :

افسردگی، افزایش توهمات (بویژه شنیدن صداهای غیر واقعی)، عدم آگاهی به زمان و مکان، تند خو و تهاجمی، کاهش میل جنسی و سوءظن به اطرافیان

آیا می دانید:

برخی از مصرف کنندگان در اوایل مصرف، فکر می کردند که شیشه نه تنها اعتیاد آور نبوده، بلکه شوینده ی سایر مواد (بویژه کراک = هروئین فشرده) در بدن می باشد؟! اما این یک خیالی باطل بوده و پس از مدتی، به مصرف هر دو نوع مواد گرایش پیدا کرده اند!

● علایم ترک

علایم تنی یا بدن درد ندارد ولی به لحاظ روانی، وابستگی شدیدی بوجود می آید و در صورت مصرف مکرر، دچار بیماری روانی بویژه افسردگی و توهم می شود.

۲-۲) اکستازی



جزو داروهای صنعتی و شیمیایی می باشد و دارای خواص و اثرات تحریک کنندگی و توهم زایی است. این ماده به شکل قرص و با نام های مختلفی هم چون قرص شادی، قرص عشق، بمب شادی، X.E، مرسدس، جت و غیره توزیع می شود. این قرص ها به رنگ و شکل های متنوعی تولید می شود و بیشتر برای جشن های شبانه، میهمانی های آخر شب و کنسرت های موزیک استفاده می شود. مصرف کنندگان بر اثر فعالیت بیش از حد خیلی تشنه می شوند و مدام آب می نوشند. شیوه مصرف قرص اکستازی به صورت بلعیدنی است.

● آثار مصرف:

به لحاظ جسمانی:

افزایش دمای بدن، گشادشدن مردمک، افزایش انرژی، افزایش ضربان قلب و فشار خون، سکته های مغزی و قلبی، لرزش بدن، کاهش اشتها، تاری دید، قفل شدن فک، انبساط ماهیچه ای، مشکلات تنفسی، گمما و ...

به لحاظ روانی اجتماعی:

درا ابتدا حس نزدیکی به دیگران، احساس عشق، سرخوشی، دست و دلبازی، درخندگی نور، فعالیت و رقص های طولانی، کاهش اضطراب و سپس افسردگی شدید، اختلال در عملکرد شغلی و اجتماعی پیدا می کند، البته اگر حوادث تلخ دیگری رخ ندهد!

به یاد بسپارید:

مصرف حتی یک قرص اکستازی در برخی از افراد، ممکن است فرد مصرف کننده را به کام مرگ ببرد!

● آثار مصرف دراز مدت:

مصرف دراز مدت اثرات بیان شده را تشدید نموده و عوارض دیگری را شامل می شود، مانند؛ اختلال خواب، کابوس های شبانه، اضطراب، عدم تمرکز و ... مرگ های ناگهانی.

به یاد داشته باشید؛

مصرف کنندگان اکستازی بیش از حد آب می نوشند!

۳-۲) قرص ریتالین (متیل فنیدیت)

از این دارو (و تحت نظارت روانپزشک) برای درمان کودکان بیش فعال استفاده می شود. اما متأسفانه برخی از افراد از این قرص (بدون مجوز پزشک) به منظور افزایش هوشیاری، بی خوابی، افزایش تمرکز و غیره استفاده می کنند و وابستگی شدیدی به این قرص پیدا می کنند.

آیا می دانید؛

برخی دانش آموزان برای آمادگی آزمون کنکور یا دانشجویان در شب های امتحان به غلط از قرص ریتالین استفاده نموده و تصور می کنند که مصرف این قرص ها بی خطرند و بد نامی مواد مخدر را ندارند؟! 

● آثار مصرف ریتالین

به لحاظ جسمانی:

احساس سرگیجه و سردرد، حالت تهوع و استفراغ، تغییر ضربان قلب و فشار خون، خارش و جوش زدن پوست، کاهش وزن.

به لحاظ روانی:

بروز حالت روان پریشی، توهم، هذیان و سوءظن (در اثر مصرف زیاد)، بروز افسردگی بعد از عدم مصرف.

۳. توهم زاها

موادی که حالت آگاهی و ادراکی فرد را تغییر می دهد. فرد مصرف کننده چیزهایی را که وجود ندارد، می بیند و می شنود و حالت هایی از دیوانگی را تجربه می کند.

شایع ترین مواد توهم زا عبارتند از:

۱-۳) حشیش:

از قسمت های مختلف گیاه شاه دانه (ساقه، برگ، دانه) تهیه می شود که هر قسمت آن اثرات مختلفی دارد. حشیش به نام های دیگری مانند؛ ماری جوانا، بنگ، گراس و علف نیز معروف است. در حال حاضر حشیش بیش ترین مصرف کننده را در جهان دارد.

● آثار مصرف:

به لحاظ جسمانی:

خواب آلودگی، افزایش اشتها، گشادگی مردمک چشم، تند شدن و افزایش ضربان قلب، حالت گیجی.

به لحاظ روانی اجتماعی:

ابتدا سرخوشی (خنده خود به خود)، تغییر در رنگ و صدا، احساس کندی زمان، اختلال توجه و تمرکز، تحرک زیاد، اختلال قضاوت.



● اثرات مصرف بیش از حد:

به لحاظ جسمانی:

کاهش وزن، التهاب و انسداد مزمن مجاری تنفسی، کاهش تعداد فعالیت اسپرم ها، کاهش قوای دفاعی بدن

به لحاظ روانی اجتماعی:

بی انگیزگی، بی تفاوتی و بی مسئولیتی، گرایش به مواد سنگین تر، ناتوانی در رانندگی، اختلال روانی شدید و پایدار

● علایم ترک یا محرومیت: (بستگی به میزان مصرف مواد دارد)

به لحاظ جسمانی:

اختلال خواب، بی اشتها، تعریق و لرزش بدن، اسهال، تهوع و استفراغ، دردهای عضلانی، افزایش درجه حرارت

به لحاظ روانی اجتماعی:

تحریک پذیری، اضطراب، بی قراری و اختلال در عملکرد شغلی و اجتماعی

● روش مصرف

روش دود کردن / به همراه سیگار

روش خوراکی / جوشانده و غیره

توجه داشته باشید:

مصرف حشیش سبب وابستگی جسمی و بویژه روانی می شود و با هر بار مصرف، گرایش به آن بیشتر می شود و سبب اعتیاد و وابستگی فرد خواهد شد.

۲-۳ L.S.D

ال.اس.دی، اسیدی که از نوعی قارچ گرفته می شود و به شکل بلور سفید رنگی است که در آب حل می شود و آن را به صورت ژلاتین در آورده و روی تمبر می کشند و همچنین به صورت قرص نیز توزیع می گردد. این ماده از قوی ترین مواد توهم زاست که مصرف آن در کشور ما خوشبختانه نسبت به کشورهای دیگر کمتر است.



● روش مصرف:

جذب زبانی (دهانی) از طریق تمبر آلوده به ماده ی L.S.D یا مصرف قرص.

● آثار مصرف:

به لحاظ جسمانی:

تاری دید، سرد و گرم شدن متناوب، لرزش، تعریق، اختلال تعادل، افزایش ضربان قلب، حمله های قلبی، مشکلات تنفسی، کم شدن اشتها و بی خوابی.

به لحاظ روانی اجتماعی:

خوشی بی جا، احساس پرواز یا سبکی، اضطراب، خُلق و خوی نوسانی، سوءظن، حالت های وحشت و ترس شدید، تصور اشباح خیالی.



آیا می دانید؟

افراد مصرف کننده L.S.D درک و شعوری درهم ریخته پیدا می کنند. به طوریکه صداهایی را می شنوند و چیزهایی را می بینند که در عالم واقع وجود ندارند؟!

● آثار مصرف بیش از حد:

ایست قلبی، ندرتاً افزایش دمای بدن، تپش قلب و خودکشی

آیا می دانید؟

افراد مصرف کننده مواد توهم زا حتی از صدمه زدن به خود، آگاه نیستند و از ارتفاع بلند به خیال این که یک پله با زمین فاصله دارند، پایین می پرند و سپس در آغوش مرگ قرار می گیرند!

دوپینگ

دوپینگ در ورزش به سوء مصرف مواد و داروهایی گفته می شود که مصرف این داروها قدرت و کارایی ورزشکاران را در میداين ورزشی تا حد زیادی افزایش می دهد. مصرف مواد و داروهای انرژی زا، از سوی برگزار کنندگان رقابت های ورزشی ممنوع بوده و مصرف آن عمل ضد ارزشی و ورزشی محسوب می شود. متأسفانه برخی از افراد سودجو استفاده نابجا از این داروها را در جامعه ترویج داده و حتی در مواردی نیز ورزشکاران را به کاربرد غیرمجاز این داروها تشویق می کنند. برخی از ورزشکاران جویای نام، از روی حس کنجکاوی و موفقیت و افزایش کارآمدی در ورزش به مصرف این مواد روی می آورند و از خطرات و عوارض مصرف این داروها خیلی آگاه نیستند.

دوپینگ دارویی چیست؟

رایج ترین روش دوپینگ در حال حاضر مصرف مواد و داروهای ممنوعه است. این داروها به شکل خوراکی (خوردنی یا نوشیدنی) و تزریق استفاده می شود.

مواد و داروهای ممنوعه یا دوپینگی در چند دسته دارویی طبقه بندی می شود که برخی از آنها شامل موارد زیر است:

۱. داروهای محرک

داروهای محرک، سیستم اعصاب مرکزی را تحریک و کارایی ورزشکاران خاطی را در میداين ورزشی بالا می برد. داروهای محرک از قدیمی ترین داروهای ممنوعه در ورزش می باشد. شایع ترین داروی غیر مجاز در این گروه آمفتامین ها می باشد. استفاده مدام و مکرر از آمفتامین ها اعتیادآور است و موجب می شود فرد خاطی از رقابت ها ورزشی محروم شده و مشکلات جسمانی و روانی، اجتماعی زیادی را متحمل می شود.

● آثار مصرف آمفتامین ها:

به لحاظ جسمانی:

افزایش ضربان قلب، افزایش دمای بدن، تغییرات فشار خون، سکتة ی مغزی، مشکلات تنفسی، خشکی دهان، تعریق، تهوع و استفراغ، بی خوابی، تشنچ، درد در قفسه سینه، گشادی مردمک

به لحاظ روانی اجتماعی:

احساس سرخوشی، اعتماد به نفس کاذب، قدرت کاذب، بالا رفتن هوشیاری، افزایش تمرکز، اضطراب

● آثار مصرف طولانی مدت:

کاهش وزن، ناراحتی های قلبی، مشکلات پوستی، بروز بیماری های روانی و غیره



۲. کند کننده ها

موادی هستند که سیستم اعصاب بدنی را کند می کنند که راجع به این موضوع قبلاً صحبت شد. ورزشکاران خاطی مهم ترین دلیل مصرف خود را از این مواد غلبه بر دردهای ناشی از آسیب ها و جراحات های مسابقات ورزشی می دانند، البته در مواردی هم برای کاهش استرس، احساس سرخوشی، نشاط و غیره از این مواد استفاده می کنند، غافل از اینکه مصرف این مواد باعث اعتیاد و وابستگی جسمی و روانی شده و فرد خاطی مجبور می شود از عرصه ورزش بیرون رود. درخصوص مواد کند کننده و آثار مصرف آن به مطالب قبلی توجه کنید.

۳. آنابولیک استروئید

از شایع ترین مواد مصرفی در بین ورزشکاران است. استروئیدهای آنابولیک مواد شیمیایی هستند که شبیه تستسترون هورمون جنسی مردانه است. برخی از ورزشکاران این داروها را جهت افزایش کارایی ورزشی، حجم و قدرت عضلانی، ایجاد ظاهری درشت، کاهش خستگی و غیره استفاده می کنند.

توجه داشته باشید؛

مصرف این داروها در رشته های بدن سازی، دو میدانی، کشتی، وزنه برداری، فوتبال و غیره استفاده فراوانی دارد.

● آثار مصرف استروئیدها

پیدایش و افزایش جوش صورت، کاهش میل جنسی، کوچک شدن بیضه ها، افزایش بافت پستانی در مردان و کاهش آن در زنان، ایجاد صفات مردانه در زنان، ریزش مو، سردرد، تندی ضربان قلب، حمله های قلبی، سکتة ی مغزی، عقیمی، بی خوابی، اختلال کبدی، تحریک پذیری، رفتار تهاجمی و کلفت شدن صدا در زنان.





به یاد داشته باشید؛

مصرف استروئیدها سلامتی، اخلاق و منش ورزشکاری را به خطر می اندازد.

۴. داروهای ادرار آور (دیورتیک ها)

مصرف این نوع از داروها سبب دفع بیش تر ادرار می شود. ورزشکاران به سه دلیل از این داروها استفاده می کنند؛

- الف) کاهش سریع وزن (در بین ورزشکاران به خصوص کشتی و وزنه برداری و غیره)
- ب) به منظور نگهداری مایع استروئیدی (برای عضلانی به نظر رسیدن)
- ج) برای رقیق کردن ادرار (تقلب در آزمون ها)

● آثار مصرف داروهای ادرار آور:

دفع بیش از حد آب بدن موجب گرفتگی عضلانی، سردرد، تهوع، اختلال عملکرد کلیه و قلب می شود.

به یاد داشته باشید؛

سبک زندگی عاری از دارو و مواد، سالم ترین، شاداب ترین، اخلاقی ترین و بهترین روش زندگی است.



همه آنچه برای انجام دوره های ضمن خدمت لازم است را
تنها از سایت و کانال ما دنبال کنید :

t.me/ltmsyarir

www.LTMSYAR.ir

(برای ورود به سایت و کانال تلگرام لینک های بالا را بفشارید.)