



آن‌چه نوجوانان و والدین‌شان به بهانه اعتیاد ۲/۱ در صدی دانش‌آموزان به مواد مخدر باید بدانند

## در پی نوشدن با معتاد شدن!



مصطفی نجمی | پژوهشگر اعتیاد



طبق جدیدترین آماری که از نرخ اعتیاد دانش‌آموزان توسط دبیرکل ستاد مبارزه با مواد مخدر اعلام شد، هم‌اکنون بیش از ۲ درصد از دانش‌آموزان مقطع دبیرستان دچار اعتیاد هستند که نباید بی‌توجه از کنار این آمار گذشت، به خصوص که این درصد در سال ۸۰ یعنی حدود ۱۷ سال پیش در میان دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم در حدود نیم درصد بوده و ۱۰ سال بعد یعنی در سال ۹۰ به یک درصد رسیده و حالا طبق آخرین آماری که به دست آمده به ۲/۱ درصد رسیده است؛ در ضمن بیش از سه هزار و ۵۰۰ دانش‌آموز حداقل یک بار مواد مخدر را تجربه کرده‌اند. همان‌طور که می‌دانید پدیده زبستی -روانی- اجتماعی سوء مصرف مواد در نوجوانان یکی از بحرانی‌ترین مسائل پیش روی جوامع امروزی در تمام کشورهای دنیاست. در ادامه به سه مورد از اصلی‌ترین دلایل گرایش نوجوانان به اعتیاد اشاره می‌کنیم و سخنی هم با والدین و نوجوانان خواهیم داشت.



### ۳ علل گرایش به مواد مخدر در نوجوانان

به‌طور کلی علل گرایش نوجوانان به اعتیاد را می‌توان در سه دسته کلی طبقه‌بندی کرد.

**عوامل فردی:** در میان نوجوانان عواملی همچون تلاش برای کاهش استرس‌های مرتبط با دوره نوجوانی یا استرس‌های درسی، نیاز به التیام روحی -روانی در مواجهه با مشکلات خانوادگی و ... در زمره رایج‌ترین علل روانی اعتیاد در نوجوانی ارزیابی می‌شود. یکی از نوجوان گرفتار اعتیاد در خصوص علل گرایش خود به اعتیاد در پژوهشی که توسط بنده انجام شد، می‌گفت: «فشار درسی خیلی زیاد بود. باید حجم زیادی از درس‌ها را در یک مدت کوتاه یاد می‌گرفتم. از دوستانم شنیده بودم مواد باعث بهبود عملکرد حافظه می‌شود و یادگیری را تقویت می‌کند.» از جمله عوامل فردی دیگر گرایش به اعتیاد در نوجوانان، حس کنجکاوی است. روحیه کنجکاوی به عنوان ویژگی خوب انسان‌های موفق همواره مورد توجه بوده است اما در برخی از افراد، استفاده نادرست از این خصیصه باعث به دام افتادن آنان شده است. نوجوان گرفتار در دام اعتیاد در این زمینه چنین می‌گفت: «از اول که نمی‌خواستم معتاد شوم. با دوستانم بودم که به من تعارف کردند و من هم می‌خواستم ببینم که این



**عوامل خانوادگی:** نتایج مطالعات حوزه اعتیاد نشان می‌دهد که از جمله عوامل خانوادگی خطر ساز اعتیاد در دوره نوجوانی، اعتیاد اعضای خانواده، پیوند عاطفی ضعیف بین والدین و فرزند و ساختار ناموزون خانواده است. بر اساس نظریه یادگیری اجتماعی، نوجوانانی که اعضای خانواده آنان هادوستان نزدیک‌شان اقدام به مصرف مواد می‌کنند، به احتمال زیاد از رفتارهای آن‌ها الگوبرداری می‌کنند. از طرف دیگر پژوهش‌ها نشان می‌دهد که نگرش مثبت به مصرف سیگار و حتی مصرف مواد در نوجوانانی که روابط عاطفی و هیجانی نزدیکی با والدین خود دارند و نظارت کافی و بهینه‌ای از طرف والدین روی رفتارهای خود دریافت می‌کنند، بسیار کمتر خواهد بود.



**عوامل اجتماعی (گروه دوستان و مدرسه):** کمتر پژوهشی در زمینه نوجوانان و آلودگی به سیگار، الکل و مخدرها انجام گرفته است که در آن از نقش چشمگیر دوستان و انتقال عادت‌های آنان به یکدیگر، سخنی به میان نیامده باشد. بر خلاف دوران کودکی که نحوه ارتباط با همسالان، معمولاً توسط بزرگ‌ترها تنظیم می‌شود، با فرارسیدن دوران نوجوانی، نوجوانان با هدف رسیدن به استقلال، با فاصله گرفتن از بزرگ‌ترها شروع به سازمان‌دهی گروه‌های اجتماعی خاص خود می‌کنند. تجزیه و تحلیل دیدگاه‌های نوجوانان درباره سلامت و اعتیاد نشان می‌دهد که ۸۷ درصد نوجوانان، دوستی‌ها و ارتباط‌ها را دلیل رواج اعتیاد می‌دانند.

### چند توصیه به والدین

با توجه به ویژگی‌های دوران نوجوانی و همراه شدن دوران بلوغ، ویژگی‌هایی مانند کنجکاوی، استقلال طلبی و تمایل به گروه همسالان بیش از پیش در نوجوان شما دیده می‌شود. آگاه باشید که بسیاری از این ویژگی‌ها و نافرمانی‌ها در صورت برقراری ارتباط موثر و صمیمانه، پایدار نخواهد ماند. شما می‌توانید با گوش کردن به صحبت‌های نوجوان خود، حمایت از رفتارهای مثبت و سالم و نیز دادن مسئولیت‌های متناسب با توانایی‌هایش، به او کمک کنید تا به مقابله با بحران‌های زندگی بپردازد. در ضمن، شمامی‌توانید با گزینش موقعیت‌های سنجیده و معقول، فرزندان‌تان را در رسیدن به اهداف پیروزمندانه‌اش تشویق کنید. این کار علاوه بر تقویت اعتماد به نفس در فرزندان، باعث افزایش عزت نفس اومی‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد نوجوانانی که میزان اعتماد به نفس و عزت نفس بالایی دارند، کمتر تحت تأثیر فشار همسالان در راستای استفاده از مواد مخدر قرار می‌گیرند.

### یک نکته خطاب به نوجوانان

به کار گرفتن مهارت «نه گفتن» کلید اصلی مقابله با آسیب‌های اجتماعی است. با کسب این مهارت می‌توانید در خواست‌های غیرمنطقی را به شکلی مودبانه رد کنید تا از استرس و احساس گناه بعد از انجام کارهای خلاف عرف‌هایی‌پایب. نه گفتن نه تنها به معنای مخالفت محض و توهین به دیگران نیست بلکه بهره بردن از این مهارت نشان دهنده اعتماد به نفس شما و احترام به حقوق خودتان است. تحقیقات نشان می‌دهد که کسب مهارت نه گفتن، بهترین پیش‌نیاز در خصوص مقابله با فشار همسالان در مقوله اعتیاد نوجوانان است.



زندگی‌سلام  
شبه  
۲۵ خرداد ۱۳۹۸  
شماره ۱۳۴۴

## خانواده مشاوره

شبه‌ها

شخصیت‌شناسی

## ابراز گرها چگونه توانمندتر شوند؟



مهدی خراسانی

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

در هفته‌های گذشته در این ستون مطالبی در خصوص معرفی تیپ شخصیتی «ابرازگر» که در حدود ۳۰ درصد افراد جامعه را در بر می‌گیرد، مطرح کرده‌ایم. شایان ذکر است، برای دسترسی به مطالب هفته‌های گذشته که شامل معرفی ویژگی‌ها، نقاط قوت، ضعف و الگوهای رفتاری این گروه در محیط کار و خانواده می‌شود، می‌توانید به آرشیو سایت روزنامه خراسان مراجعه کنید. در این هفته تکنیک‌هایی را برای بهبود توانمندی‌های تیپ شخصیتی ابرازگر به شما آموزش می‌دهیم.

### قدر پول را بداند

افراد گروه ابرازگر به‌طور معمول بدون حساب و کتاب و بدون در نظر گرفتن مخارج آینده خود به خرج کردن پول می‌پردازند. به افرادی با این تیپ شخصیتی توصیه می‌کنیم، هنگامی که به خرید می‌روید فقط مبلغی که برای خرج کردن در نظر گرفته و از قبل برنامه‌ریزی کرده‌اید به همراه ببرید و چند ماه به صورت آزمایشی تمام مخارج خود را یادداشت کنید. این مخارج می‌تواند شامل خریدهای کلی تا حتی پرداخت کمترین مبلغ برای کرایه ماشین باشد. به این شکل می‌توانید هزینه‌ها و مخارج غیر ضروری را از برنامه خود حذف کنید. در ضمن پول‌تان را به نحوی پس‌انداز کنید که جز در مواقع ضروری نتوانید از آن برداشت کنید.

### نظم و پشتکار را به زندگی خود بیاورید

افراد گروه ابرازگر به‌طور معمول پشتکار کمی از خود نشان می‌دهند. آن‌ها مایل هستند یک کار جدید را شروع کنند تا این که کارهای عقب افتاده خود را به انتها برسانند. بنابراین به این افراد توصیه می‌کنیم که مدیریت زمان را تمرین کنید و هر شب قبل از خواب نیم ساعت را به مرتب کردن اتاق یا خانه خود اختصاص دهید.

### به جزئیات دقت کنید

افراد گروه ابرازگر همانند گروه «اهبر» ، کلی‌نگر و نتیجه‌گرا هستند. از این رو به جزئیات به‌طور معمول کم توجه‌اند و برای اموری که مستلزم دقت، توجه، ریزبینی و تمرکز بالایی است انرژی زیادی صرف می‌کنند. تمرینات کاربردی موثر در این زمینه عبارت است از: پازل‌هایی با تعداد قطعات زیاد بسازید، جدول کلمات متقاطع حل کنید و در سخنرانی‌های مهم یا جلسات کاری یادداشت بردارید.

## نظریک روان‌شناس درباره خالکوبی مجسمه آزادی روی دست جوان‌ترین گلزن تیم ملی

## از خودبیگانگی «صیادمنش»



حمید ذوالفقاری | دانشجوی دکتری تخصصی روان‌شناسی و عضو بنیاد ملی نخبگان



هنوز زمان زیادی از گلزنی بازیکن ۱۸ ساله تیم ملی در بازی با سوریه نگذشته بود که استوری او با انتقادهایی در فضای مجازی روبه‌رو شد. جوان‌ترین گلزن تاریخ فوتبال ایران و جوان‌ترین لیونر فوتبال کشورمان که به تازگی راهی فتر باغچه ترکیه شده است، مجسمه آزادی را

روی دستش خالکوبی کرده و با زستی افتخارآمیز، عکس این خالکوبی را در فضای مجازی منتشر کرده است. در این باره باید دانست که واژه «alienation» که در زبان فارسی از آن برای انتقال مفهومی به نام «از خودبیگانگی» استفاده می‌شود، نخستین بار از سوی هگل مطرح شد و مقصود او نداشتن خودآگاهی است.

از توانمندی ورزشی‌اش دیده‌شود و این جاست که نقش مدیریت باشگاه‌ها، رسانه‌ها و دیگر عوامل اجتماعی پررنگ می‌شود.

### خودکم‌بینی فرهنگی و خودباوری

ضعیف

به روزیه مشهدی....یه روزیه لره....یه روزیه ترکه....یه روزیه رشتی....و... همه‌ما این‌ها در جوک و لطیفه‌های کوچه‌بازاری شنیده‌ایم و شاید خودمان هم در نقل سینه به سینه آن سهم بودیم اما هیچ وقت نگفتمیم یه روزیه آلمانی....چرا؟ چون از یه انگلیسی....و....چرا؟ چون از باور بعضی نوجوان و جوان‌ما، آن‌ها خیلی سطح بالا و باهوش هستند، در صورتی که بر اساس یکی از نظام‌های معتبر رتبه‌بندی هوش در جهان، سنگاپوری‌ها، ژاپنی‌ها و کره جنوبی‌ها باهوش‌ترین مردم کره زمین هستند. نقطه اشتراک همه ملیت‌های اشاره شده شرقی بودن آن‌هاست اما تبلیغات بسیار قوی غرب از یک سو و خودباوری ضعیف ما، موجب ضعف در خودباوری بعضی جوانان ایرانی شده است که نباید بی‌توجه از کنارش گذشت.



### وقتی شخصیت واقعی انسان زایل می‌شود

«از خودبیگانگی» حالتی است که در آن شخصیت واقعی انسانی زایل می‌شود و شخصیت بیگانه‌ای (انسان‌یاشی) در آن نفوذ و انسان «غیر» را «خود» احساس می‌کند. به دلیل اهمیت بافت فرهنگی (فرهنگ عبارت است از مجموعه تجلیات معنوی، هنری، تاریخی، ادبی، مذهبی و احساسی یک قوم که در طول تاریخ آن قوم فراهم آمده و شکل مشخصی گرفته است) در این موضوع، تاکنون نظریه‌های متعددی از سوی روان‌شناسان، فیلسوفان و جامعه‌شناسان در باب از خود بیگانگی، دلایل، انواع و آسیب‌شناسی آن مطرح شده که به نظر می‌رسد این بازیکن آینده‌دار تیم ملی کشورمان به آن دچار شده است. با این حال و از منظر روان‌شناختی می‌توان دلایل زیادی را در شکل‌گیری از خودبیگانگی نکته‌جامع‌بسنده می‌کنم.

### نیاز به دیده شدن افراطی؛

سوغات شوم دنیای غرب

امروزه حس دیده شدن تبدیل به

## احساس می‌کنم چون کچلم، دختری با من از دواج نخواهد کرد!

به فکر امنیت عاطفی و مالی همسر آینده باشید

نکته مهم شرایط کنونی شماست، سرباز بودن و احتمالاً نداشتن شغل و سن کم شما که برای بسیاری از خانواده‌ها موانع جدی برای انتخاب شما به عنوان داماد آینده است. همسر آینده‌تان از شما امنیت عاطفی و مالی می‌خواهد و این روزها هر دودرهم تنیده‌اند. بیکاری یا نداشتن درآمد کافی متناسب با شأن خود و عروس خانم مسبب بسیاری از کدورت‌هاست که متأسفانه روابط عاطفی شما را تخریب می‌کند. نتیجه این که هرگز دنیای بانوان را از نگاه مردانه خود تحلیل نکنید چرا که شما یک مرد هستید، آن هم به خصوص هنوز جوان و بدون تجربه. عجله نکنید و تلاش کنید تا امنیت خاطر اصلی همسر آینده‌تان را فراهم کنید. در این صورت است که بی‌شک در شب خواستگاری، هم اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت و هم دل قرص‌تری و هم اندیشه‌ای فارغ از نگرانی‌های کنونی.



پسری هستم ۲۰ ساله. خیلی دوست دارم با دختری برای ازدواج آشنا شوم ولی احساس می‌کنم به خاطر چهره‌ای که دارم، نمی‌توانم نظر دختری را جلب کنم چون سربازم و کچل هستم. فکر نمی‌کنم در خواستگاری هم کسی من را با این تیپ بپسندد. در ضمن زیر آفتاب، صورت هم تم سوخته است. از طرفی هم دوست دارم ازدواج کنم.



رضا زیبایی | روان‌شناس



وژل زده یا دیگر ظواهر زیبایی شما را. در مجموع نگرانی شما بی‌مورد است و آن قدرها که شما تصور می‌کنید، مانعی برای ازدواج نیست. با این حال، یک توصیه به شما دارم.

## دختر ۵ ساله‌ام به من مادرش لگد می‌زند!



دختری پنج ساله دارم. از سه سالگی مهد می‌رود ولی حدود دوماه است که خیلی فحش می‌دهد. تا من با مادرش به او می‌گویم این کار زشت است، با مشت و لگد به جان من می‌افند. لطفاً راهنمایی‌ام کنید باو چطور رفتار کنم؟



عبدالحسین تریابیان | کارشناس ارشد روان‌شناسی



اعلام کرده‌اید دوماه است که فرزند پنج ساله شما پر خاشگری آشکار و مداومی دارد که باعث نگرانی‌تان شده است. ضرورت دارد با نگاهی آسیب‌شناسانه به تغییر خلق و ی، به دنبال علل پر خاشگری باشید. آگاه هستید که یک عامل قطعی پر خاشگری، نا‌کامی یا احساس نا‌کامی است. باید بررسی شود کودک در

مهد، منزل یا محیط اجتماعی، احساس ناامنی یا نا‌کامی دارد و دلیل آن چیست؟

**احساس امنیت دارد؟**

موضوع دیگری که باید مدنظر قرار گیرد، احساس ناامنی و تهدید شدن کودک است که می‌تواند باعث بیقراری عصبی و واکنش‌های تند او شود. یکی از مهم‌ترین نیازهای انسان، امنیت و احساس امنیت است که اگر