

راهنمای والدین

در پیشگیری از مصرف مواد در فرزندان دانشجو



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



معاونت دانشجویی و فرهنگی
مرکز مشاوره دانشجویی



ریاست جمهوری
سازمان مبارزه با مواد مخدر

به سفارش دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد ایران

پروژه TDIRNI55

"اقدامات کشوری پیشگیری از مصرف مواد در جمهوری اسلامی ایران"

و زیربرنامه TDIRNV04

«کاهش تقاضای مواد و کنترل ویروس نقص ایمنی انسانی»

مجریان:

مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران

و

موسسه سلامت فکر ایرانیان

مؤلف:

دکتر ربابه نوری، عضو هیئت علمی گروه روانشناسی دانشگاه تربیت معلم



**بسته آموزشی پیشگیری از مصرف مواد
در دانشجویان دانشگاهها
راهنمای والدین**

تدوین و نهایی سازی این راهنما تحت پروژه TDIRNI55 "اقدامات کشوری پیشگیری از مصرف مواد در جمهوری اسلامی ایران" و چاپ راهنما تحت زیربرنامه TDIRNV04 «کاهش تقاضای مواد و کنترل ویروس نقص ایمنی انسانی» دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد در ایران (UNODC) انجام گرفته است

مدیر برنامه:

- حمیدرضا طاهری نخست

مولف راهنما:

- دکتر ربابه نوری

ناظران ارشد:

- دکتر نسرین مصباح

- حمید پیروی

هماهنگ کنندگان:

- آنی میناس میرزا بیک

- فاطمه حسین پور

- فرزانه قاضی

- فهیمه قاضی

- زینب صمدپور

صفحه آرای نهایی، چاپ و طرح روی جلد:

- موسسه پیرامید

- یاشار درفشه

با سپاس فراوان از:

- جناب آقای دکتر حمید صرامی، مدیر کل محترم پیشگیری ستاد مبارزه با مواد مخدر
- جناب آقای محمود بیات، مدیر کل محترم دفتر روابط بین الملل ستاد مبارزه با مواد مخدر
- جناب آقای محمد علی زارع کوشا، کارشناس محترم دفتر روابط بین الملل ستاد مبارزه با مواد مخدر
- جناب آقای حمید پیروی، قائم مقام دفتر مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران
- جناب آقای دکتر حمید یعقوبی، ریاست محترم دفتر مشاوره دانشجویی وزارت علوم
- سرکار خانم دکتر نسرين مصباح، مدیر عامل موسسه سلامت فکر ایرانیان
- سرکار خانم فاطمه حسین پور کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران
- سرکار خانم فرزانه قاضی کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران
- سرکار خانم فهیمه قاضی کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران
- سرکار خانم زینب صمدپور کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

این راهنما توسط مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران و موسسه سلامت فکر ایرانیان به سفارش دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد در ایران (UNODC)، تحت پروژه "اقدامات کشوری پیشگیری از مصرف مواد در جمهوری اسلامی ایران" در سال ۱۳۸۹ تدوین شده و در سال ۱۳۹۰ تحت زیربرنامه «کاهش تقاضای مواد و کنترل ویروس نقص ایمنی انسانی» به چاپ رسیده است. در آماده سازی این بسته از منابع علمی، مبتنی بر شواهد، و استاندارد استفاده شده و برای استفاده در دانشگاه‌های کشور جمهوری اسلامی ایران نهایی شده است.

در زمانی که در بعضی از کشورهای جهان، زوج ها تصمیم می گیرند که فرزندی نداشته باشند به دلیل آن که فرزند جز زحمت و هزینه چیزی نیست، خانواده های ایرانی به امر پر مسئولیت پرورش فرزند مشغول اند. خانواده ایرانی، با مسئولیت و وظیفه شناسی به رشد و پرورش فرزندان می پردازد، بدون این که چشم داشتی داشته باشد، تنها آرزوی آنان موفقیت و سلامت فرزندان شان است. زمانی که زحمت والدین جواب می دهد و فرزندان آنان در دانشگاه پذیرفته می شوند، والدین نفس راحتی می کشند. بالاخره، موفق شدند و راه موفقیت بیشتر آنان باز شد. با این حال، باز، نگرانی از سلامت آنان ذهن والدین را به خود مشغول می کند.

چیزی که بیشتر، ذهن والدین را مشغول می کند، نگرانی از آسیب ها، خطرات و مشکلات اجتماعی است به خصوص مصرف مواد. اضطراب و نگرانی، والدین را بر می انگیزد که راه هایی را برای سلامت فرزندان بیابند و اجرا کنند. در این راه، گاه ممکن است از روش هایی استفاده شود که نه تنها نتیجه مثبت نمی دهد بلکه نتیجه عکس نیز می دهد که همان مشکلاتی است که در ارتباط والدین و فرزندان پیش می آید که نتیجه آن دور شدن فرزندان از والدین باشد. این در حالی است که رابطه والدین و فرزندان، هر چند که فرزند دانشجو باشد، یکی از مهم ترین عواملی است که به سلامت فرزندان کمک می کند.

تجربه کار با خانواده ها نشان می دهد که آنان نیاز به راهنمایی هایی دارند که به آنان کمک کند تا بدانند چگونه می توانند در زمینه پیشگیری از آسیب ها رفتار کنند. به عبارت دیگر، والدین مایل اند در زمینه پیشگیری از مصرف مواد عمل کنند ولی در اکثر اوقات نمی دانند چگونه؟ راهنمای حاضر، با هدف کمک به والدین دانشجویان و در اختیار گذاشتن اطلاعات مناسب در زمینه پیشگیری از مصرف مواد تهیه شده است. امید است متن حاضر، در این زمینه موثر باشد.

از آن جایی که یکی از هدف های تدوین راهنمای حاضر، افزایش مشارکت والدین در زمینه پیشگیری از مصرف مواد است، خواهشمند است پس از مطالعه راهنما در صورتی که نظر یا پیشنهادی دارید حتماً به آدرس مرکز مشاوره دانشگاه تهران ارسال فرمایید.

در تدوین راهنمای حاضر، افراد متعددی مشارکت داشته اند از جمله جناب آقای حمیدرضا طاهری نخست، کارشناس ارشد دفتر مقابله با جرم و مواد مخدر سازمان ملل در ایران که فرصت انجام طرح حاضر را مهیا کردند و از ایشان کمال تشکر و قدردانی می شود. همچنین، از زحمات سر کار خانم دکتر ربابه نوری عضو هیئت علمی گروه روانشناسی دانشگاه تربیت معلم که زحمت اصلی تالیف راهنما را عهده دار بوده اند و همچنین از سرکار خانم ها فاطمه حسین پور، فرزانه قاضی، زینب صمدپور و فهیمه قاضی کارشناسان مرکز مشاوره دانشگاه تهران که هماهنگی های اجرایی را فراهم کردند نیز کمال تشکر دارد.

نسیرین مصباح

مدیر عامل موسسه سلامت فکر ایرانیان

فهرست مطالب

۲.....	دستورالعمل استفاده از راهنما
۳.....	برگزاری کارگاه آموزشی
۴.....	فصل اول: خانواده، دانشجو و پرهیز از مصرف مواد
۵.....	خانواده، دانشجو و پرهیز از مصرف مواد
۱۰.....	فصل دوم: برخوردهای خانواده
۱۱.....	برخوردهای خانواده
۱۹.....	فصل سوم: عوامل خطر مصرف مواد
۲۰.....	عوامل خطر مصرف مواد
۲۱.....	عوامل خطر فردی
۳۲.....	فصل چهارم: عوامل محافظت کننده
۳۳.....	عوامل محافظت کننده
۳۴.....	خانواده به عنوان عامل محافظت کننده قوی
۳۷.....	حمایت والدین از فرزندان (عاطفی، فکری، اجتماعی، مالی)
۴۲.....	فصل پنجم: ماهیت مصرف، سوءمصرف و وابستگی
۴۳.....	ماهیت مصرف، سوءمصرف و وابستگی
۴۷.....	فصل ششم: آشنایی با بعضی مواد
۴۸.....	آشنایی با بعضی مواد
۵۷.....	فصل هفتم: نقش والدین در پیشگیری از مصرف مواد
۵۹.....	نقش والدین در پیشگیری
۵۹.....	ویژگی های رشدی دانشجو
۶۲.....	واکنش و برخورد والدین به تغییرات رشدی دوره دانشجویی
۶۶.....	فصل هشتم: برقراری ارتباط و وقت گذاشتن برای فرزندان
۶۷.....	برقراری ارتباط و وقت گذاشتن برای فرزندان
۷۰.....	با فرزندان خود وارد ارتباط شوید
۸۰.....	فصل نهم: صحبت در مورد خطرات مصرف مواد و سیگار
۸۲.....	صحبت در مورد خطرات مصرف مواد و سیگار
۸۵.....	باورها، عقاید و نگرش های والدین
۸۹.....	فصل دهم: بیان انتظارات، قواعد، مسئولیت ها و ایستادگی بر آنها
۹۰.....	بیان انتظارات
۹۳.....	انتظار، توقع و مسئولیت از فرزندان
۹۹.....	فصل یازدهم: برخورد با اختلاف (حل اختلاف)
۱۰۰.....	برخورد با اختلاف (حل اختلاف)
۱۰۴.....	مهارت حل اختلاف

دستورالعمل استفاده از راهنما

راهنمای حاضر، جهت پیشگیری از مصرف مواد و سیگار و قلیان در دانشجویان تهیه و طراحی شده است. مخاطب اصلی راهنمای حاضر، والدین دانشجویان است تا با آگاهی و اطلاع از ابعاد مختلف اعتیاد، بتوانند زمینه های مصرف را کاهش بدهند. راهنمای حاضر با هدف های زیرتهیه و طراحی شده است:

۱- شناخت ماهیت مصرف، سوء مصرف و وابستگی

در این زمینه، اطلاعات و آگاهی های لازم برای والدین در زمینه اعتیاد ارائه شده است. همچنین، عوامل خطر و عوامل محافظت کننده و همچنین اطلاعاتی در خصوص مواد مختلف و به خصوص موادی که در جمعیت دانشجویی بیشتر احتمال مصرف آن می رود ارائه شده است.

۲- بهبود و ارتقای روابط و ارتباطات خانوادگی

با توجه به نقش تعیین کننده خانواده و ارتباطات خانوادگی در پیشگیری از مصرف مواد، قسمت مهمی از راهنما به بهبود این ارتباطات اختصاص داده شده است. از جمله اهمیت ارتباط با والدین، در راهنمای حاضر مورد تاکید قرار گرفته است. به منظور بهبود این ارتباط، اطلاعاتی در خصوص ویژگی های رشدی دانشجویان، بحران هویت یابی، نیاز دانشجویان به استقلال و ... ارائه شده است. علاوه بر این، مهارت هایی مانند همدلی، حل اختلاف و بیان کردن انتظارات، نظرات (مهارت قاطعیت) نیز ارائه شده است.

در راهنمای حاضر، سعی شده است که با توجه به ویژگی های جمعیت دانشجویی در حوزه روابط خانوادگی، مطالب جامعی برای خانواده ها ارائه شود که برای آنان قابل استفاده و مفید باشد. در این رابطه، مثال های متعددی که واقعی می باشند و اکثراً نیز از جمعیت دانشجویی اند برای فهم بهتر مطالب ارائه شود. علاوه بر این، تمرین هایی نیز در طی مطالب ارائه شده است تا به مخاطبان فرصت دهد مطالب آموزشی را به زندگی واقعی خود ارتباط دهند.

لازم به ذکر است که مطالب راهنمای حاضر، براساس نشست هایی که با تعدادی از دست اندرکاران فعالیت های پیشگیری به خصوص در حوزه دانشجویی برگزار شده بود و همچنین، نیازسنجی که قبلاً از دانشجویان به عمل آمده بود، تدوین شد. راهنمای قبلی بسیار مختصرتر از نسخه فعلی بود. سپس، قالب طرح ارتباط با اولیای دانشگاه تهران، به صورت کتابچه در اختیار خانواده ها قرار گرفت و بر اساس نظرانی که از خانواده ها گرفته شد، مطالب دیگری اضافه شده و مطالب قبلی نیز بسط داده شد.

نحوه استفاده از راهنمای حاضر

همان طور که قبلاً گفته شد، راهنمای حاضر برای والدین دانشجویان تهیه شده است و در هر دانشگاهی قابل استفاده است. مطالب به گونه ای تدوین شده است که هر فصل، مستقل از فصل دیگری است. به طوری که به مناسبت های خاص، می توان یک فصل یا چند فصل را به طور جداگانه برای خانواده ها ارسال کرد. علاوه بر این، مطالب به گونه ای تهیه شده است که در قالب طرح ارتباط با اولیا، هر ماه می توان به صورت متوالی یکی از فصل ها را برای خانواده ها ارسال کرد.

نکته اساسی و مهم آن است که با توجه به ویژگی های جمعیت دانشجویی که دانشجویان از شهرهای مختلف در یک دانشگاه جمع می شوند، امکان برگزاری گردهمایی با شرکت اکثریت والدین سخت و گاهی اوقات غیر ممکن

است. به ویژه، والدینی که گرفتارتراند کمتر فرصت دارند تا بتوانند در جلسه ای که در شهر دیگری برگزار می شود، شرکت کنند. به همین دلیل، بهترین راه دست یابی به خانواده ها، به صورت های زیر است:

- استفاده از سایت های دانشگاهی و ارائه مطالب راهنمای حاضر در سایت دانشگاه،
- ارسال فصول به صورت ای میل،
- ارسال فصول مختلف به صورت متوالی یا به صورت گزینشی از طریق پست برای خانواده ها،
- برگزاری همایش های خانوادگی و سخنرانی از طریق آن،
- برگزاری کارگاه های آموزشی ویژه خانواده های دانشجویان،
- تهیه نسخه تصویری از کارگاه های آموزشی و ارسال آن برای خانواده ها و
- سایر روش هایی که در فضای دانشگاهی مناسب و مفید به نظر می رسد.

برگزاری کارگاه آموزشی

مطالب فصل های مختلف راهنما، به صورتی در نظر گرفته شده است که هر فصل، قابل ارائه در یک کارگاه ۸ ساعته است. اگرچه می توان مطالب هر فصل را خلاصه کرد ولی اجرای آموزش کارگاهی بر اساس فصول حاضر، به گونه ای است که حداقل هر فصل نیاز به ۸ ساعت آموزش کارگاهی دارد. مسلم است که استفاده از روش های آموزش فعال و یادگیری مشارکتی در برگزاری کارگاه های آموزشی، امری بدیهی و ضروری است.

ارائه پیشنهادها، سوال ها و انتقادها

راهنمای حاضر، همانند هر فعالیت آموزشی دیگر نیاز به فیدبک از سوی استفاده کنندگان و سایر همکاران و کارشناسان دارد. چنان چه در استفاده از راهنمای حاضر سوال ها، پیشنهادها و انتقادهایی داشتید، لطفاً حتماً موارد خود را مطرح بفرمایید. بدین منظور می توانید به آدرس یو ان ا دی سی چه به صورت پست و چه به صورت ای میل مطالب خود را ارسال بفرمایید.

نظرات شما، راهگشای اصلاحات بعدی راهنما خواهد بود. امید است با چنین مشارکتی، خدمات مفیدتری و موثرتری به خانواده های گرامی دانشجویان ارائه شود.

فصل اول

(خانواده، دانشجو و پرهیز از مصرف مواد)

در یکی از جلسات مرکز مشاوره که از خانواده های دانشجویان دعوت شده بود در جلسه شرکت کنند، یکی از مشاوران دانشگاه در مورد خطرات و آسیب های دوره دانشجویی برای والدین صحبت کرد. به خصوص، وی تاکید کرد که در تهران میزان مشکلات و آسیب ها بیشتر است و ضرورت دارد که خانواده ها به رفتارها و فعالیت های فرزندشان نظارت داشته باشند و اگر نظارت مستقیم برای آنها امکان ندارد، مراقب وضعیت درسی و تحصیلی و همچنین روحیه جوان خود باشند. او بر این نکته تاکید کرد که والدین رفتارها و فعالیت های فرزندشان را زیرنظر داشته باشند تا در صورت بروز مشکل، سریع از آن آگاه شوند و به کمک دانشجو بشتابند. به عبارت دیگر، هدف از برگزاری این جلسه، آموزش به خانواده ها بود که نقش والدی آنها در دانشگاه به اتمام نرسیده است و در این دوران نیز ضرورت دارد که خانواده ها، فرزندان را رها نکنند و به آنها توجه داشته باشند.

بعد از اتمام سخنرانی، یکی از والدین دست بلند کرد و پیشنهاد خود را ارائه کرد که با توجه به وجود آسیب ها و مشکلات در سطح جامعه، بهتر است در مراکز و میدان های بزرگ شهر ایستگاه های اتوبوسی ایجاد شود تا دانشجویان این دانشگاه در این مراکز خاص، سوار اتوبوس شوند و بعد وارد دانشگاه شوند تا از آسیب ها و مشکلات اجتماعی دور بمانند. بقیه والدین نیز به شدت از پیشنهاد وی استقبال کردند و درخواست هایی با همین موضوع مطرح کردند.

آن چه در این برخورد والدین مهم بود این که به نظر می رسید:

- اولاً، محیط بیرون از دانشگاه، ناسالم و محیط داخل دانشگاه سالم است،
- دوماً، به جای تقویت دانشجو و خانواده وی در پیشگیری از آسیب های اجتماعی این دانشگاه است که باید فعال شود و بس،
- سوماً، فرزندان چنان چه با محیط بیرون از دانشگاه در تماس باشند، آلوده خواهند شد و هر چه در محیط داخل دانشگاه باشند، در امان خواهند بود.

نظر شما در این مورد چیست؟

خانواده، دانشجو و پرهیز از مصرف مواد

مقدمه

والدین، به خصوص والدین دانشجویان، زحمت زیادی برای رشد و تربیت فرزندان خود کشیده اند. بسیاری از والدین تصور می کنند که با بزرگ شدن فرزندان، مسئولیت و رسیدگی آنان به فرزندشان به اتمام رسیده است و آنان به خوبی قادر اند که از خود محافظت کنند. شاید این احساس در والدین دانشجویان بیشتر باشد چون با قبولی فرزندشان در دانشگاه خیال آنان آسوده می شود که با موفقیت یک دوره سخت زندگی خود را رد کرده است و از آن جایی که پذیرش در دانشگاه، اتفاق مثبت و مهمی در زندگی یک جوان است و خیال والدین از بابت تحصیل وی

آسوده می شود، از بابت های دیگر نیز خیال آنان آسوده می شود که او قادر است از عهده فشارهای زندگی به خوبی برآید.

اگر چه، عده زیادی از دانشجویان این دوره را با موفقیت و شایستگی به اتمام می رسانند. با این حال، دوره دانشجویی برای والدین، دوره کم مشغله ای نیست و در این دوره نیز فرزندان نیاز به حمایت والدین خود دارند ولی شکل این حمایت متفاوت از دوره دبیرستان است.

تمرین فکری

به نظر شما، چرا ضرورت دارد در دوره دانشجویی نیز والدین بر رفتارهای فرزندان خود توجه و نظارت داشته باشند؟

به یاد داشته باشید که حتی اتفاقات مثبت و ارزشمند زندگی نیز اگر به درستی با آن برخورد نشود می تواند باعث رفتارهای ناسالم از جمله مصرف مواد شود. اگر پذیرش در دانشگاه، اتفاقی بسیار مهم، مثبت، ارزشمند، افتخار آمیز و اساسی در زندگی یک جوان است ولی، در صورتی که دانشجو نتواند به درستی با این دوره مهم زندگی خود، خوب برخورد کند، ممکن است دچار مشکلاتی شود از جمله مصرف مواد.

دوره دانشجویی بنا به دلایل مختلف یک دوره حساس و مهم در زندگی به شمار می آید:

۱. از نظر رشد روانی، دوره دانشجویی یعنی سنین بین ۱۸-۲۲ دوره انتقال از نوجوانی به دوره جوانی است. به عبارت دیگر، دوره دانشجویی همزمان با دو مرحله مهم از رشد روانی و اجتماعی است که میزان آسیب های روانی و اجتماعی به خصوص اعتیاد در هر دو مرحله مذکور بیشتر از سایر دوران های زندگی است.
۲. به خصوص در دوره نوجوانی، افراد باور های خاصی دارند که می تواند به رفتارهای خطرناک و به خصوص مصرف مواد بسیار کمک کند. یکی از این باورها، باور به آسیب ناپذیر بودن است. یعنی بسیاری از نوجوانان به غلط این باور را دارند که برای آنها مشکلی پیش نمی آید بلکه مربوط به دیگران است. آنان احساس می کنند که دیگران ممکن است مشکل پیدا کنند ولی آنان نه.
۳. در دوره دانشجویی، دامنه روابط و ارتباطات افراد گسترش می یابد و شامل همسالان و دوستان نیز می شود. به همین علت، ممکن است پیشنهادهای ناسالمی از طرف دوستان و همسالان مطرح شود. به خصوص این که آنها نیز در همین مراحل رشدی هستند.

۴. در دوره دانشجویی، عده ای از جوانان و نوجوانان به شدت تحت تاثیر دوستان و همسالان هستند و به همین دلیل، هر رفتار و فعالیتی که آنها توصیه می کنند را کورکورانه و بدون فکر و تامل قبول می کنند که در این میان، ممکن است بحث مواد و مصرف آنها نیز مطرح شود.

۵. دوره دانشجویی، با فشارها و استرس های زیادی همراه است از جمله: فشارهای درسی، سازگاری با زندگی دانشجویی، سازگاری با زندگی خوابگاهی، دوری از خانواده، فشارها و مشکلات مالی و... به همین دلیل، دانشجویانی که به خوبی نتوانند با فشارهای زندگی دانشجویی برخورد یا مقابله کنند ممکن است به سراغ مصرف مواد بروند.

۶. از آن جایی که در دانشگاه، ارتباط دانشجویان با افرادی از فرهنگ ها، خانواده ها، ارزش ها، رفتارها و عقاید مختلف افزایش می یابد و در این میان هستند عده هر چند اندکی که رفتارها و برخوردهای ناسالمی داشته باشند و آنها را نیز تبلیغ کنند، دانشجویانی که توانایی تشخیص درست از غلط را نداشته باشند یا به راحتی تحت تاثیر دیگران قرار بگیرند یا دچار کمروبی شوند، ممکن است به رفتارهای ناسالم بپردازند از جمله مصرف مواد.

۷. به دلیل فشارها و استرس های تحصیلی، اجتماعی، مالی و... که در دوره دانشجویی وجود دارد ممکن است عده ای از دانشجویانی که به خوبی قادر به برخورد با استرس های زندگی نباشند دچار بیماری های روان شناختی شوند مانند افسردگی، اضطراب و مانند آن. وجود چنین مشکلات و بیماری های روان شناختی زمینه را برای مصرف مواد آماده می کند.

۸. بسیاری از دانشجویان، برای آن که بتوانند در امتحان کنکور موفق شوند، از سال های قبل از کنکور، بسیاری از فعالیت های ارتباطی، اجتماعی، ورزشی، هنری و غیره را در زندگی خود حذف کرده بودند. گاهی اوقات، نه تنها دانشجو بلکه خانواده وی نیز مدت ها با کسی رفت و آمد نداشته اند و حتی تلویزیون نیز نمی دیده اند. به همین علت، فرصت های زیادی برای رشد و پرورش مهارت های ارتباطی و اجتماعی آنان از دست رفته است. به همین دلیل، مدتی طول می کشد تا آنان بتوانند مهارت های مراقبت از خود را بیاموزند و در طی این مدت ممکن است تحت تاثیر پیشنهادهای نامناسب قرار بگیرند.

همان طور که در بالا مشاهده می کنید، دوره دانشجویی، اگر چه دوره بسیار مهم، سالم، پراز رشد و پویایی است ولی با مشکلات و مسایل خاص خود نیز همراه است و در این میان، دانشجویان همانند گذشته به کمک و حمایت والدین خود نیاز دارند. پس، چنین نیست که تصور شود، با رفتن دانشجویان به دانشگاه و حضور فقط و فقط آنان در دانشگاه از آسیب های روانی و اجتماعی و به خصوص مصرف مواد دور بمانند. دانشگاه، نیز همانند بقیه فضاهای اجتماعی است و اگر دانشجویان به درستی از خود محافظت نکنند، ممکن است دچار مشکلات و آسیب هایی شوند.

نکته مهم

دانشگاه، نیز همانند بقیه فضاهای اجتماعی است و اگر دانشجویان به درستی از خود محافظت نکنند، ممکن است دچار مشکلات و آسیب هایی شوند از جمله مصرف مواد.

فعالیت عملی

به نظر شما فرزند دانشجوی شما کدام یک از استرس ها و فشارهای روانی زیر را بیشتر تجربه می کند:

۱. سازگاری با زندگی فوآبگهی

- ارتباط با هم اتاقی ها
- دوری از خانواده
- رفعت و آمد از یک شهر به شهر دیگر
- زندگی در داخل فوآبگهی
- عادت کردن به غذای دانشگاه و فوآبگهی
- عادت کردن به درس خواندن در فوآبگهی

موارد دیگر: لطفاً بنویسید:

۲. سازگاری با زندگی دانشجویی

- رفعت و آمد به دانشگاه
- آشنایی با هم کلاسی ها
- عادت کردن به غذای دانشگاه
- عادت کردن به اختلافات و تفاوت های فرهنگی با سایر دانشجویان
- عادت کردن به اختلافات ارزشی، دیدگاه ها و نظرات سایر دانشجویان
- مقاومت در برابر پیشنهادات و تبلیغات ناسالم تعداد اندکی از دانشجویان

موارد دیگر: لطفاً بنویسید:

۳. سازگاری با تمصیل در دانشگاه

- سازگار شدن با تفاوت های تمصیل در دانشگاه
- عادت کردن به فعالیت ها و کارهای عملی اساتید
- عادت کردن به فضای درسی دانشگاه مانند بحث کردن، سوال کردن، نظر دادن در کلاس
- سازگار شدن و شناخت نحوه ارتباط با اساتید
- سازگار شدن و شناخت نحوه ارتباط با کارکنان دانشگاه

موارد دیگر: لطفاً بنویسید:

۴. مشارکت در فعالیت های غیر تمصیلی دانشگاه

- مشارکت در فعالیت های مذهبی
- مشارکت در فعالیت های اجتماعی و فرهنگی
- مشارکت در فعالیت های علمی
- مشارکت در فعالیت های هنری و ورزشی

موارد دیگر: لطفاً بنویسید:

فصل دوم

(برخوردهای خانواده)

خانم و آقای م. به پسرشان اجازه می دهند که در محیط داخل خانه، مشروب مصرف کند. آنان عقیده دارند که اگر همین جا در جلوی چشم ما مشروب بخورد، بهتر از این است که با دوستان خود به این کار بپردازد. با توجه به این عقیده، در مهمانی های خصوصی چه زمانی که میزبان هستند و چه زمانی که میهمان هستند، پسر آنها به راحتی و در حضور همه مشروب می خورد. گاهی هم در منزل بدون این که مهمانی باشد، به مصرف مشروب می پردازد. اخیراً، مقدار مصرف الکل او به اندازه ای است که پدرش به او اعتراض می کند که چه ضرورتی دارد در داخل خانه، یک جوان این اندازه مشروب بخورد. در حال حاضر، پسر آنها نه تنها به مصرف خود ادامه می دهد که گاهی اوقات بدتر نیز می کند. جالب است که آنان به دختر خود چنین اجازه ای نمی دهند.

خانم س. به شدت نگران فرزند خود است. او زمانی که فرزندش در خانه نیست، مرتب وسایل او را چک می کند تا مطمئن شود موادی در وسایل یا کیف او وجود ندارد. شب ها نیز که فرزندش به منزل می آید، مرتب به مکالمات تلفنی او گوش می دهد چون می خواهد مطمئن شود که فرزندش با افراد سالمی در تماس اند و موضوعاتی که با هم صحبت می کنند نیز در مورد مسایل و موضوعات معمول درسی آنان است نه رفتارهای ناسالمی به خصوص مواد. او شب ها صورتش را به در اتاق فرزندش می چسباند تا به دقت مکالمات آنها را متوجه شود. جالب آن است که فرزندش می گوید: «مادر من که این قدر متوجه نمی شود شب که به صحبت های من گوش می دهد من از سایه زیر در اتاق متوجه می شوم که او گوش وایساده است چطور ممکن است بفهمد که من چه کاری می کنم تا این که بخواهد متوجه اشتباهات من بشود. وقتی مادر من به من که هیچ وقت اشتباه نکرده ام، اعتماد ندارد، پس چه کسی می تواند به من اعتماد کند؟ بارها داد زده ام که من می دانم پشت در اتاق گوش وایساده ای که بلافاصله رفته است. هر چه که اعتراض می کنم می گوید که من می ترسم، من نگرانم. من که نباید جواب نگرانی های او را بدهم. من چطور در خانه ای که آزادی یک تلفن کردن بدون شنود را ندارم می توانم آرامش داشته باشم. به همین دلیل من هم که بیرون می روم، به او نمی گویم چون هرچه که بگویم باز باعث نگرانی بعدی می شود. من از خانه فراری ام».

برخوردهای خانواده

با توجه به خبرهایی که در جامعه از بعضی رفتارهای اشتباه عده ای از جوان ها و جود دارد، خانواده ها سعی در محافظت و حمایت از فرزندان خود دارند و در این رابطه واکنش ها و عکس العمل هایی از خود نشان می دهند. عکس العمل های خانواده ها به صورت های متفاوتی است. همان طور که در مثال های ابتدای فصل اشاره شد گاهی اوقات والدین عکس العمل ها و رفتارهای متضادی از خود نشان می دهند که در این قسمت به آن ها بیشتر می پردازیم:

نگرانی والدین

بسیاری از والدین نگران آسیب‌ها و مشکلات روانی اجتماعی فرزندان خود هستند. به خصوص، بسیاری از آنان نگران اعتیاد و مصرف مواد توسط فرزندان شان می‌باشند. یکی از ویژگی‌های اساسی والدینی که فرزندان جوان دارند، نگرانی از مصرف مواد است و این موضوع به خصوص در مورد والدین دانشجویانی که در شهر دیگری تحصیل می‌کنند بسیار بیشتر است.

فعالیت عملی

لطفاً به سوال‌های زیر جواب دهید:

شما تا چه حد نگران مصرف مواد توسط فرزند دانشجوی خود هستید؟

فیلدی زیاد زیاد متوسط کم اصلاً

در صورتی که نگرانی دارید بنویسید چرا این نگرانی را دارید؟

۱. ...

۲. ...

۳. ...

در صورتی که نگرانی ندارید یا کم است بنویسید چرا نگرانی ندارید؟

۱. ...

۲. ...

۳. ...

در صورتی که نگرانی دارید بنویسید که برای رفع این نگرانی چه کار می‌کنید؟

۱. ...

۲. ...

۳. ...

نتیجه اقداماتی که انجام می‌دهید چیست؟ بنویسید.

۱. ...

۲. ...

۳. ...

آن چه می‌توان گفت این است که به جاست که والدین نگران مصرف مواد در فرزندان باشند. واقعیتی که در تمام کشورهای جهان وجود دارد آن است که جوانان بیشتر از هر گروه سنی در معرض خطر مصرف مواد هستند. بنابراین نگران بودن والدین کاملاً به جاست. اگر چه عده‌ای ممکن است به اشتباه نگرانی در این زمینه نداشته باشند.

نکته مهم

اگر چه، نگرانی والدین در مورد مصرف مواد فرزندان دانشجو صحیح و به جاست. با این حال، باقی ماندن در نگرانی کافی نیست. بلکه ضروری است در این زمینه اقدام به فعالیت های مناسب شود.

با این حال، نگران بودن به تنهایی کافی نیست به چند دلیل:

- نگرانی، یک احساس است. اگر چه احساس مهمی است که باید به آن توجه کرد ولی نباید بر اساس نگرانی تصمیم گیری یا برنامه ریزی کرد. انجام فعالیتی بر اساس نگرانی، مثال مشخصی از تصمیم گیری احساسی است. مثل آن است که کسی از روی ترس یا عشق اقدام به ازدواج کند. همان طور که در این موارد توصیه این است که افراد تصمیم گیری احساسی نکنند؛ در مورد نگرانی هم چنین است. بر اساس نگرانی، اقدام به انجام هر کاری از جمله کنترل فرزندان نیز نمونه مشخص یک تصمیم احساسی است که معمولاً نتیجه و پیامدهای نامطلوب و منفی دارد.
- نگران بودن، به معنی این است که ممکن است اگر اقدام صحیحی انجام نشود، مشکل مهمی ایجاد شود و خطری به وقوع بپیوندد. همین و بس. حال این که چه فعالیتی برای پیشگیری از این اتفاق باید انجام شود، نیاز به فکر، تامل، مشورت، راهنمایی و یا کمک گرفتن دارد. در بسیاری از مواقع، فرد باید به جست و جوی اطلاعات برآید و از دیگران راهنمایی و مشورت بگیرد. نه آن که چون نگران است هرچه به ذهنش آمد بدون تامل و دقت انجام دهد.
- پدیده مهم در روان شناسی وجود دارد که به آن **تناقض نوراتیک^۱ (عصبی)** گفته می شود. برای این که به خوبی مفهوم تناقض نوراتیک را متوجه شوید بهتر است به این مثال توجه کنید. گاهی اوقات، فردی ممکن است بترسد که از پشت بام پرت شود و بعد آن چنان به طرف دیگر بام حرکت می کند که از آن طرف بام می افتد. به عبارت دیگر، گاهی اوقات ترس ها، نگرانی ها و سایر احساسات فرد باعث می شود که برای رهایی از یک پیامد منفی چنان اشتباه برنامه ریزی کند که به قول معروف از آن چه می ترسید، بر سرش آید. معمولاً، تصمیم گیری هایی که بر اساس فکر، تامل، مشورت، برنامه ریزی و ... نباشد باعث تناقض نوراتیک می شود همانند خانم س. که می خواست مطمئن شود، فرزندش رفتار اشتباهی انجام

۱. neurotic paradox

ندهد ولی همین برخورد وی باعث فرار فرزندش از خانواده شد که دوری فرد از خانواده، اتفاقاً یکی از عوامل مهم روی آوردن افراد به رفتارهای ناسالم از جمله مصرف مواد است.

● نگرانی، یک احساس است. وقتی احساسات به شدت بر انسان غلبه کنند، فرد نمی تواند به درستی فکر کند از جمله نگرانی. وقتی افراد به شدت نگران اند نمی توانند به درستی فکر کنند و در نتیجه مشکلات بعدی ایجاد می شود. بنابراین، یکی از بهترین راه ها آن است که فرد، متوجه نگرانی خود شود، خود را آرام کند و بعد فکر کند که برای دوری از اتفاقی منفی چه باید انجام دهد نه آن که بر اساس نگرانی های خود کارهایی انجام دهد که بعداً باعث پشیمانی وی شود.

با توجه به مطالب بالا، می توان گفت:

- نگرانی در مورد مصرف مواد فرزندان طبیعی است.
- مهم است که والدین در این زمینه نگران باشند.
- برای اقدام مناسب، والدین باید خود را آرام کنند و به دنبال راه حل های سالم برای پیشگیری از این وضعیت باشند.

برخوردهای متضاد و شایع والدین

اکثر اوقات، والدین به درستی نمی دانند در رابطه با مصرف مواد، بالاخره چه باید بکنند. معمولاً، آنان به یکی از دو روش زیر متوسل می شوند:

۱. **برخوردهای سخت گیرانه:** بعضی والدین به شدت نگران مصرف مواد توسط فرزندان خود هستند. آنان به شدت رفتارهای فرزند خود را زیر نظر و کنترل دارند برای آنان محدودیت های سخت و سنگین قائل می شوند، از آنان انتظار دارند بلافاصله بعد از اتمام کلاس های درس خود به خوابگاه یا منزل برگردند و جز فعالیت های درسی هیچ فعالیت دیگری نداشته باشند. چنین برخوردهایی را می توان برخوردهای سخت گیرانه نامید.

معمولاً چنین والدینی، باورهای اشتباهی دارند مانند:

- هرچقدر جوان، ارتباطات و دوستی های بیشتری داشته باشد در معرض خطر بیشتری است،
- هرچقدر بیشتر در خانه باشد، امن تر است و هرچه بیشتر بیرون برود، در معرض خطر بیشتری است،
- همه جوان ها آلوده اند،
- همه جا آلوده است،
- همه دوست ها بد اند و مانند آن.

واقعیت آن است که باورها و نظرات بالا، خود زمینه را برای مصرف مواد آماده می کند. وقتی خانواده ای باور دارند که همه جوان ها آلوده اند، رفتاری مانند مصرف مواد که رفتاری ناهنجار است را تبدیل به رفتار هنجاری می کنند. زیرا، تصور بر این است که رفتاری که همه انجام می دهند رفتار متعارفی است و برعکس. پس، اگر همه جوان

ها مواد مصرف می کنند پس مصرف مواد طبیعی است. در صورتی که این طور نیست. همه جوان ها مواد مصرف نمی کنند، حتی همه جوان ها سیگار نمی کشند، قلیان مصرف نمی کنند. بلکه عده ای از جوان ها سیگار می کشند، قلیان می کشند و یا مواد مصرف می کنند.

به همین ترتیب، می توان گفت که همه دوستی ها بد نیست. همان طور که بعداً به دقت بررسی خواهیم کرد، روابط سالم و دوستی با افراد سالم نه تنها باعث مصرف مواد نمی شود بلکه از مصرف مواد نیز پیشگیری می کند. همه دوستی ها بد نیستند بلکه در بعضی موارد که دوستان، مصرف کننده مواد هستند یا رفتارهای ناسالم دیگر دارند، دوستی با چنین اشخاصی اشکال دارد و بس.

همه جا آلوده نیست. بلکه بعضی مکان هایی که افراد مصرف کننده بیشتر هستند یا بیشتر به تبلیغ مصرف مواد می پردازند، محیط آلوده است از جمله میمهانی هایی که در آن مواد مصرف می کنند.

همچنین، این طور نیست که خانه سالم است و بیرون خانه ناسالم. جوان هایی که ارتباط کمتری با محیط بیرون دارند در معرض خطر بیشتر مصرف مواد هستند همین طور افراد کمرو، خجالتی و افرادی که ارتباط اجتماعی کمتری دارند. هرچه فرزند شما در خانه بیشتر بماند و ارتباط کمتری با محیط بیرون داشته باشد، اتفاقاً بیشتر در معرض خطر مصرف مواد است.

۲. **برخوردهای سهل گیرانه:** عده دیگری از والدین یا نگرانی چندانی در مورد مصرف مواد فرزندان خود ندارند و یا نگرانی های آنان بسیار اندک است. گاهی اوقات چنین والدینی حتی ممکن است به فرزند خود اجازه دهند که در حضور آنان بعضی از مواد را هم مصرف کند. آنان باور دارند که اگر مصرف مواد در حضور آنان باشد، مشکلی ندارد. چنین برخوردهایی را می توان **برخوردهای سهل انگارانه** نامید.

معمولاً چنین والدینی باورهای اشتباه دیگری نیز دارند از جمله:

- جوان ها باید جوانی کنند،
- جوان ها هیچ تفریحی ندارند و به همین دلیل به مصرف مواد روی می آورند،
- جوانی یعنی مصرف مواد، روابط آزاد با جنس مخالف و ...،
- اگر در منزل و در حضور والدین موادی مصرف شود مشکل زا نیست،
- جوانی یعنی شکستن حریم های درست و نادرست و یا استانداردهای اجتماعی،
- انسان باید هر رفتاری را تجربه کند،
- اگر هرچیزی را تجربه کنی، مشکلی ایجاد نمی شود ولی اگر بازداری به عمل بیاوری، افراد نسبت به آن کار حریص می شوند، بنابراین باید به جوان ها اجازه هر کاری داده شود و نباید آنها را مهار کرد.

واقعیت آن است که مصرف مواد در هر جا در هر شرایطی مشکل زا است. منطق این باور که اگر جوان در حضور والدین مصرف کند مشکل زا نیست، مشخص نیست. اگر رفتاری ناسالم است در هر شرایطی ناسالم است. نکته مهم دیگر این که توصیه آن است که افراد حتی یک بار نیز مواد را تجربه نکنند. وقتی، شخصی به شدت موادی را تجربه

کرد، مصرف آن مواد جزء فهرست رفتارهای مقابله ای آن فرد می شود یعنی هر بار که ناراحت بود مایل به مصرف آن ماده خواهد داشت که زمینه را برای سوء مصرف و وابستگی مهیا می کند.

جوانی، دوره سرزندگی، شور، هیجان، موفقیت، اکتشاف، دانستن و فهمیدن است. معمولاً جوانان هر جامعه جزء سالم ترین افراد آن جامعه هستند و یکی از مهم ترین اقشاری که مردم را به رفتارهای سالم تشویق می کند دانشجویان هستند که در قالب گروه های دانشجویی، همیاری، داوطلبی و ... به فعالیت می پردازند. مصرف مواد، انجام رفتارهای ناسالم و ... در هیچ کجای جهان نشانه جوانی کردن نیست.

این باور نیز که جوان ها، تفریح ندارند به شدت جای سوال دارد و این که چون تفریحی ندارند، مواد مصرف می کنند که به شدت بی منطق است. حتی اگر جوان ها تفریح نداشته باشند نیز دلیلی برای مصرف مواد نیست. اگر منطق این باشد که جوانان چون تفریح ندارند به مصرف مواد روی می آورند، سوال مهمی را به میان می کشاند و این که اکثر جوانان دیگری که به مصرف مواد نمی آورند چه؟ لابد، آنها یا جوان نیستند یا مفهوم تفریح را نمی دانند. این در حالی است که اکثر جوانان و به خصوص اکثر جوانان دانشجو مواد مصرف نمی کنند حتی گاه به گاه و تفننی.

هر چیزی را تجربه کردن، شکستن حریم های درست و نادرست، از بین بردن هر نوع بازداری و ... فقط به معنی رفتارهای ناهنجار است. هر جامعه ای که حریم ها، بازداری ها و مهارهای اجتماعی را بردارد مسلماً با هرج و مرج روبه رو خواهد شد.

تمرین فکری

پیامدها و عوارض هر یک از برخوردهای سخت گیرانه و سهل انگارانه کدام است؟

برخورد سالم

سالم ترین برخوردی که خانواده ها می توانند داشته باشند آن است که نه به دام برخوردهای سخت گیرانه بیفتند و نه به دام برخوردهای سهل گیرانه. برخوردی میانه و معتدل، در این زمینه سالم ترین برخورد ممکن است. برخوردی که بدون کنترل و دخالت، به تعیین انتظارات، محدودیت ها و بحث و صحبت در مورد مواد بپردازد. در فصل های بعد، به صورت دقیق به معرفی بیشتر این برخورد خواهیم پرداخت.

یکی از عواملی که باعث برخوردهای متضاد والدین می شود آن است که آنان با عوامل زیربنایی مصرف مواد آشنا نیستند و به همین دلیل، چنین اشتباهات شایعی ایجاد می شود.

برای آن که بیشتر با مفهوم مصرف مواد و عوامل زمینه ساز آن آشنا شوید در قسمت های بعد به این موضوعات بیشتر خواهیم پرداخت.

فعالیت عملی

هر یک از سوال های پایین را، پدر و مادر به صورت جداگانه تکمیل کنند؟

پدر:

شما چه نوع برفوردی در مورد مصرف دارید؟

آیا در مورد مصرف مواد با فرزندان خود صحبت می کنید؟ بلی خیر

آیا در مورد اثرات و عوارض مصرف با آنها صحبت کرده اید؟ بلی خیر

آیا در مورد دلایل و انگیزه های روی آوردن عده ای از جوانان به مواد با آنها صحبت کرده اید؟ بلی خیر

آیا فرزندان، با شما در این موارد صحبت می کنند؟ بلی خیر

اگر در رابطه با موضوعات بالا با فرزندان صحبت کرده اید، نتیجه این صحبت چه بوده است؟

اگر در رابطه با موضوعات بالا، با فرزندان خود صحبت نکرده اید یا کمتر صحبت کرده اید، دلیل آن چه بوده است؟

آیا برای صحبت کردن در مورد مواد و مصرف آن، نیاز به آموزش، اطلاعات و راهنمایی های خاصی دارید؟ بلی خیر
اگر جواب شما بلی است، لطفاً آن موارد را بنویسید.

مادر:

شما چه نوع برخوردی در مورد مصرف دارید؟

آیا در مورد مصرف مواد با فرزندان خود صحبت می‌کنید؟ بلی خیر

آیا در مورد اثرات و عوارض مصرف با آنها صحبت کرده‌اید؟ بلی خیر

آیا در مورد دلایل و انگیزه‌های روی آوردن عده‌ای از جوانان به مواد با آنها صحبت کرده‌اید؟ بلی خیر

آیا فرزندان، با شما در این موارد صحبت می‌کنند؟ بلی خیر

آگر در رابطه با موضوعات بالا با فرزندان صحبت کرده‌اید، نتیجه این صحبت چه بوده است؟

آگر در رابطه با موضوعات بالا، با فرزندان خود صحبت نکرده‌اید یا کمتر صحبت کرده‌اید، دلیل آن چه بوده است؟

آیا برای صحبت کردن در مورد مواد و مصرف آن، نیاز به آموزش، اطلاعات و راهنمایی‌های خاصی دارید؟ بلی خیر
آگر جواب شما بلی است، لطفاً آن موارد را بنویسید.

فصل سوم

(عوامل خطر مصرف مواد)

در یکی از مهمانی های خانوادگی، بحث داغی بین مهمانان به راه بود. یک عده به شدت طرفدار این عقیده بودند که اعتیاد ناشی از فقر و بی کاری است و به موارد متعددی از افرادی که به دلیل فقر، بی کاری و بی سواد و نداشتن تخصص به مصرف مواد روی آورده بودند، استناد می کردند. شیوع مصرف مواد در قسمت های فقیرنشین شهر نیز یکی دیگر از دلایل و شواهدی بود که آنان برای عقیده خود مطرح می کردند.

در مقابل، گروه دیگری از میهمانان معتقد بودند که اعتیاد ناشی از لذت، تفریح و خوش گذرانی است آن همه به خصوص در گروه های ثروتمند و پردرآمد مردم و به بالا بودن مصرف مواد در عده ای از افراد پردرآمد اشاره می کردند. بحث و مناظره بین دو گروه درگیر بود و بعد از مدتی، هر دو گروه به بن بست رسیدند چون به نظر می رسید هم عده ای از پردرآمدها و ثروتمند ها و هم عده ای از افراد فقیر و محروم آلوده به مواد بودند.

شما چه فکر می کنید؟

عوامل خطر مصرف مواد

مصرف مواد، یک بیماری است و ربط چندانی به درآمد افراد ندارد. همان طور که عده ای از افراد پردرآمد به مصرف مواد می پردازند عده ای کم درآمدها نیز مواد مصرف می کنند. مصرف مواد، بیماری است که دارای جنبه های مختلف زیستی، روانی، اجتماعی و فرهنگی است. به همین دلیل، نمی توان یک علت مشخصی را برای این بیماری مطرح کرد. اعتیاد مانند سرماخوردگی یا آبله نیست. بلکه، بیماری بسیار پیچیده ای است. بحث هایی همانند آن چه در مثال اول فصل مطرح شد، تصویر بسیار ساده ای از این بیماری است که اصلاً علمی نیست.

تمرین فکری

نظر شما، در مورد عوامل زمینه ساز اعتیاد چیست؟
اطلاعات خود را از چه منبعی بدست آورده اید؟

اگر چه، علت اعتیاد پیچیده و متعدد است ولی این عوامل به خوبی شناخته شده اند و مشخص اند. برای آن که بهتر بتوانیم در مورد عوامل زمینه ساز مصرف مواد صحبت کنیم، بهتر است قبل از هر چیز با دو مفهوم اساسی زیر آشنا شویم:

- عوامل خطر^۱،
- عوامل محافظت کننده^۲.

عوامل خطر:

منظور از عوامل خطر، عواملی است که احتمال مصرف مواد را افزایش می دهند. همان طور که گفته شد، مصرف مواد، بیماری پیچیده ای است که دارای علت های زیادی است به همین دلیل می توان عوامل خطر را به دسته های مختلف زیر تقسیم کرد:

نکته بسیار مهم

عوامل خطر فردی

وجود خصوصیات زیر در یک جوان، احتمال مصرف مواد را افزایش می دهد:

- دوره نوجوانی و جوانی
- پرخاشگری و خصوصیات ضد اجتماعی
- اختلالات و بیماریهای روانشناختی
- نگرش مثبت به مواد
- تجربه مصرف مواد
- فشارها و استرس های زندگی

عوامل خطر فردی

بعضی از خصوصیات فردی، زمینه مناسبی را برای مصرف مواد ایجاد می کند مانند:

دوره نوجوانی و جوانی - همان طور که قبلاً گفته شد، دوره جوانی و نوجوانی که اکثر دانشجویان در این محدوده سنی قرار دارند، یکی از مهم ترین عوامل خطر مصرف مواد است که به دلایل مختلفی ممکن است باشد از جمله، باور به آسیب ناپذیری، دست کم گرفتن خطرها، کنجکاوی، میل به تجربه هر چیزی، فشار دوستان و همسالان و باورپذیری بیشتر نسبت به همسالان، دور شدن از خانواده و مواردی از این قبیل.

کمرویی و خجالت - برخلاف تصور بسیار از مردم، فردی که خجالتی است بسیار در معرض خطر مصرف مواد قرار می گیرد. دوستی و معاشرت با افراد سالم، یکی از عواملی است که اثر فشارها و استرس های زندگی را از بین می

^۱ - risk factors

^۲ -protective factors

برد. افراد خجالتی که قادر به برقراری رابطه نیستند، یکی از عواملی که می تواند به آنها کمک کند تا کمتر استرس ها را تجربه کنند را از دست می دهند.

از طرف دیگر، کمرویی به دلایل دیگری هم زمینه مصرف مواد را فراهم می کند از جمله:

- ناتوانی در دفاع از حقوق خود،
- ناتوانی در رد کردن پیشنهادهای ناسالم دیگران،
- تنهایی و ترس از دست دادن دوستان.

پرخاشگری و خصوصیات ضد اجتماعی

تعدادی کمی از جوانان و نوجوانان، به قواعد، هنجارها و ارزش های جامعه کمتر بها می دهند و حتی گاهی اوقات، بی توجهی به قوانین و مقررات را هم مورد تایید قرار می دهند. چنین جوانانی به شدت در معرض خطر مصرف مواد هستند. زیرا، استاندارد و هنجار جامعه این است که مواد مصرف نشود، و وقتی این استاندارد جامعه در هم شکسته می شود، زمینه مصرف مواد آماده تر می شود.

اختلالات و بیماری های روان شناختی

یکی از مهم ترین عواملی که در کشور ما زمینه مصرف مواد را به شدت فراهم می کند، بیماری های روان شناختی هستند. مهم ترین بیماری هایی که زمینه مصرف مواد را مهیا می کنند عبارت اند از:

- افسردگی ها،
- اختلالات اضطرابی،
- سابقه اختلال بیش فعالی و نقص توجه
- اختلال سلوک.

برای آن که بیشتر با این اختلالات آشنا شوید به صورت مختصر تعدادی از مهم ترین این اختلالات معرفی می شوند.

بیماری افسردگی اساسی: در بیماری افسردگی اساسی، حداقل به مدت دو هفته، فرد از حداقل ۵ مورد از موارد زیر رنج می برد:

۱. احساس غم، غصه، اندوه، بغض و یا عصبانیت و زود از کوره در رفتن،
۲. ناتوانی در لذت بردن از آن چه قبلاً باعث لذت فرد می شد، از دست علائق،
۳. اِشکال در خواب مانند کم خوابی، پرخوابی، خواب تکه تکه، زود خوابیدن و زود بیدار شدن یا دیر خوابیدن و دیر بیدار شدن و ... در هر حال خواب، آشفته و ناراحت است،

۴. اشکال در خوراک، کم اشتها یا پراشتهایی که معمولاً باعث کاهش وزن یا افزایش وزن هم می شود بدون این که فرد بخواهد چاق یا لاغر شود،
۵. اشکال در تمرکز، حافظه، فکرکردن و تصمیم گرفتن،
۶. کندی در ذهن و حرکت که باعث می شود فرد کند شود هم در فکرش و هم در رفتارش یا بی قراری که فرد آرام و قرار ندارد،
۷. نداشتن اعتماد به نفس، احساس بی ارزش بودن، عذاب وجدان، درماندگی، ناامیدی و احساس پوچی،
۸. خستگی یا احساس درد در بدن که دلیل پزشکی ندارد،
۹. فکر مرگ و مردن، افکار خودکشی یا اقدام به خودکشی.

اگر از میان ۹ گروه علایم بالا، فردی ۵ مورد از هر یک از حالت هایی که در هر بند آمده است را داشته باشد، ضرورت دارد که به مرکز مشاوره دانشگاه یا روان شناس و روان پزشک برود. بیماری افسردگی اساسی، بیماری مهمی است که در جمعیت دانشجویی بسیار شایع و فراوان است. چنان چه افسردگی به خوبی درمان نشود یا اصلاً درمان نشود، احتمال مصرف مواد و خودکشی به شدت افزایش می یابد.

تمرین فکری

چه رابطه ای میان افسردگی اساسی و مصرف مواد وجود دارد؟

اختلالات اضطرابی: اضطراب و اختلالات اضطرابی نیز در میان دانشجویان شایع است. منظور از اضطراب، احساس دلهره و نگرانی از وقوع یک اتفاق خطرناک است. افراد در حالت های عادی هم دچار اضطراب می شوند ولی زمانی گفته می شود که اضطراب، به حد بیماری رسیده است که باعث ایجاد اختلال و پریشانی در زندگی شخص شود. اضطراب خود را به صورت های مختلفی نشان می دهد از جمله:

- سرگیجه،
- اسهال،
- استفراغ و تهوع،
- دل پیچه،
- لرزش دست،
- تپش قلب،
- تنگی نفس،
- سوزش سردل،
- احساس غیر واقعی بودن دنیا،

- احساس غیر واقعی بودن خود شخص،
- گرم یا سرد شدن،
- عرق کردن و ...

یکی از اختلالات اضطرابی مهم که با مصرف مواد ارتباط زیادی دارد، فوبیای اجتماعی^۱ است. در فوبیای اجتماعی، فرد در موقعیت هایی که در معرض نگاه یا توجه دیگران است دچار اضطراب و ناراحتی زیادی می شود و به همین دلیل خود را از چنین موقعیت هایی دور می کند یا اگر در چنین شرایطی باشد به شدت دچار اضطراب می شود. بیشترین چیزی که این افراد را ناراحت و آشفته می کند این است که باور دارند رفتارهای آنان باعث می شود دیگران آنها را تمسخر کنند. به همین دلیل، بعضی از این افراد سعی می کنند قبل از ورود به مهمانی ها و موقعیت هایی که در چشم دیگران هستند مصرف کنند که آنان را آرام کند و همین موضوع زمینه مصرف بیشتر و وابستگی آنان را فراهم می کند.

تمرین فکری

چه رابطه ای میان افسردگی اساسی و مصرف مواد وجود دارد؟

واقعیت آن است که بسیاری از افراد مبتلا به افسردگی و اضطراب، برای رهایی از رنج ناشی از این بیماری ها به خوددرمانی می پردازند. از آن جایی که بسیاری از آنان نمی دانند که چنین حالت هایی، بیماری است و از آن جایی که نمی دانند بیماراند، به دنبال درمان آن نیز نیستند، به مصرف مواد روی می آورند. به یاد داشته باشید که در فرهنگ کشور ما، تریاک، نوشدارو است و همچنین، به یاد داشته باشید که بسیاری از مصرف کنندگان، به اشتباه، مصرف مواد را راهی برای سرحال شدن و شاد شدن می دانند. به همین دلیل، در چنین مواقعی، بنا به توصیه دوستان یا فکر خودشان، مصرف مواد را راهی برای رهایی از رنج ناشی از افسردگی و اضطراب می دانند و به مصرف مواد روی می آورند.

نکته بسیار مهم

در صورتی که فردی مبتلا به افسردگی و اضطراب باشد، باید به مرکز مشاوره، روان شناس و روان پزشک مراجعه کند تا بتواند به صورت اساسی بیماری را درمان کند. در غیر این صورت، نه تنها بیماری اصلی درمان نمی شود بلکه بیماری های بدتر و سنگین تر دیگری بر بیماری قبلی اضافه می شود که در این شرایط درمان بیماری بسیار سخت تر می شود

^۱ - social phobia

سابقه اختلال بیش فعالی و نقص توجه:

یکی از اختلالات شایع در دوران کودکی، اختلال بیش فعالی و نقص توجه است. چنین کودکانی معمولاً به شدت رفتارها و فعالیت دارند که باعث به هم ریختن کلاس یا مهمانی می شود. علاوه بر این، چنین کودکانی معمولاً قادر به نگهداشتن تمرکز خود نیستند و به همین دلیل دچار اشتباهات و خطاهای زیادی می شوند چه در فعالیت های درسی و چه در فعالیت ها و روابط اجتماعی. نوعی از این اختلال نیز وجود دارد که اختلال نقص توجه بدون بیش فعالی است که معمولاً این کودکان و نوجوانان به موقع تشخیص و درمان نمی شوند. سابقه وجود اختلال نقص توجه چه همراه بیش فعالی و چه بدون آن، به خصوص اگر درمان نشده باشد به شدت رابطه کودک و نوجوان و والدین را مختل می کند و باعث نافرمانی شدید آنان از والدین می شود. علاوه بر این، چنین کودکانی در ادامه تحصیلات نیز با مشکلات زیادی روبه رو می شوند و به همین دلیل، احتمال ترک تحصیل آنان نیز زیاد است. چنین شرایطی، زمینه مناسبی را برای مصرف مواد فراهم می کند.

اختلال سلوک:

عده ای از کودکان و نوجوانان، استانداردهای کلاس، مدرسه، خانواده و جامعه را زیر پا می گذارند و به همین دلیل، رفتارهایی مانند نزاع، درگیری فیزیکی، استفاده از اسلحه، تهدید دیگران، آزار رساندن به مردم و حیوانات، فریب و کلاه برداری و فرار از منزل در آنان دیده می شود. چنانچه اختلال سلوک نیز تحت درمان به موقع قرار نگیرد، چنین کودکان و نوجوانانی احتمال زیادی دارد که دچار مصرف مواد شوند.

تمرین فکری

به نظر شما، چه رابطه ای بین مصرف مواد و اختلال نقص توجه و بیش فعالی وجود دارد؟

نکته مهم

در اختلال سلوک و اختلال نقص توجه و بیش فعالی، معمولاً مهارت های فرزند پروری و هدایت فرزند در والدین، بنا به دلایلی یا ضعیف است و یا ضعیف می شود. در چنین شرایطی، والدین قادر به ایجاد استانداردهای مشخص برای فرزندان خود نیستند و در نتیجه آنان هر کاری که مایل باشند انجام می دهند یا اگر مایل نباشند انجام نمی دهند. در چنین شرایطی که والدین قادر به نظارت بر رفتارهای فرزند خود نیستند آنان شروع به زیر پا گذاشتن هنجارهای اجتماعی، و انجام رفتارهای پرخطر می کنند از جمله مصرف مواد.

نگرش مثبت به مواد

بعضی افراد بنا به دلایلی اعتقاد دارند که مصرف بعضی از مواد یا همه مواد خوب است و مواد اثرات خوبی بر انسان دارند از جمله:

مصرف بعضی مواد:

- تمرکز را افزایش می دهد،
- خلاقیت ایجاد می کند،
- مانع خستگی می شود،
- خواب را کم می کند،
- عرفان ایجاد می کند،
- انسان را جوان نگه می دارد،
- باعث خوشی و شادی می شود و

افرادی که چنین باورهایی دارند، احتمال آن که مواد را تجربه کنند بسیار بیشتر از کسانی است که چنین دیدگاهی ندارند. جالب آن است که تحقیقات هیچ یک از موارد بالا را نشان نداده است و بیشتر چنین باورهایی ناشی از بی اطلاعی و کمبود دانش آنان در زمینه مواد است.

تجربه مصرف مواد

توصیه روان شناسان و روان پزشکان آن است که اصولاً، هیچ نوع موادی تجربه نشود. چرا؟ زیرا، هر یک از مواد اثرات خاصی بر قسمت هایی از مغز دارند که در بسیاری از موارد ممکن است با لذت همراه باشد. هنگامی که فرد، چنین حالتی را تجربه نکرده باشد و از آن اطلاعی نداشته باشد هیچ موقع به سراغ آن نخواهد آمد زیرا، تجربه ای نداشته است. تحقیقات نشان می دهد افرادی که تجربه مواد دارند و آن تجربه با احساس خوبی همراه بوده است هر زمان در زندگی دچار غم، اندوه، ناراحتی سنگینی شوند، ممکن است برای از بین بردن احساس منفی و ایجاد احساس مثبت به سراغ آن ماده بیایند. کسانی که تجربه ای ندارند مسلم است که کمتر احتمال دارد که به سراغ مصرف مواد بیایند.

نکته جالب آن که افرادی که تجربه اول مصرف مواد آنان با احساس منفی همراه بوده کمتر احتمال دارد که به سراغ مصرف مواد بیایند. ممکن است بگویید خوب است ما به افراد اجازه دهیم مصرف کنند چون اگر مصرف با احساس منفی همراه باشد به سراغ آن نخواهند آمد. از آن جایی که اصلاً مشخص نیست تجربه چه شخصی مثبت و کدام نفر منفی باشد، قاعده اصلی آن است که اصولاً توصیه شود افراد مواد مصرف نکنند.

فشارها و استرس های زندگی

بعضی افراد به درستی بلد نیستند چگونه با فشارها و استرس های زندگی مبارزه یا **مقابله**^۱ کنند. به همین دلیل، هنگامی که با فشارها و استرس های زندگی روبه رو می شوند برای تسکین خود به سراغ مصرف مواد می آیند. به یاد داشته باشید این استرس ها نیستند که باعث روی آوردن بعضی افراد به مصرف مواد می شوند بلکه این ناتوانی عده ای از آنان در مقابله با استرس ها و فشارهای زندگی است که زمینه مصرف مواد را آماده می کند.

نکته

این استرس ها و فشارهای زندگی نیست که در عده ای از افراد باعث مصرف مواد می شود بلکه ناتوانی آنان در مقابله با استرس های زندگی است که زمینه مصرف مواد را آماده می کند.

عوامل خطر خانوادگی

یکی از مهم ترین عواملی که زمینه مصرف مواد را ایجاد می کند، والدین، خانواده و نحوه ارتباط اعضای خانواده با یک دیگر است. شاید، هیچ عاملی به اندازه خانواده، نقش تعیین کننده ای در مصرف مواد نداشته باشد.

تمرین فکری

نقش خانواده در مصرف مواد و همچنین، پیشگیری از مصرف مواد چیست؟
چه عواملی کمک می کند که خانواده بتواند مانع مصرف مواد در فرزندان شود؟
چه عواملی کمک می کند که فرزندان خانواده به مصرف مواد روی آورند؟

روش های فرزند پروری

سبک های فرزند پروری خانواده، نقش مهمی در مصرف مواد دارند. اصولاً، سبک های مختلف تربیت فرزندان وجود دارد. بعضی از سبک های فرزند پروری، به گونه ای است که زمینه مصرف مواد در فرزندان را ایجاد می کند. سبک های فرزندپروری که با مصرف مواد در ارتباط اند عبارت اند از:

۱. سبک فرزندپروری مستبدانه

۲. سبک فرزند پروری سهل گیر.

^۱ -coping

سبک فرزندپروری مستبدانه (قانون و کنترل زیاد/محبت کم)

بعضی از خانواده ها، والدین اجازه اظهار نظر، تصمیم گیری و برنامه ریزی در مورد مسایل و موضوعات شخصی را به فرزندان خود نمی دهند. آنان معتقداند که چون والدین فرزندان خود هستند، فرزندان باید بی چون و چرا نظرات آنان را اجرا کنند. از نظر آنها، زندگی خانوادگی یعنی اطاعت فرزندان و بس. به همین دلیل، فرزندان چنین خانواده هایی همیشه طبق برنامه ریزی والدین خود عمل کرده اند و بس. اگرچه ممکن است فرزندان چنین خانواده هایی رتبه های خوبی در دانشگاه به دست بیاورند ولی از آن جایی که عزت نفس ضعیفی دارند، مقاومت آنان در برابر پیشنهادها و وسوسه های دیگران اندک است و از آن جایی که در دوره دانشجویی، کنترل والدین بر آنان بسیار ضعیف است و آنان نیز خود، مدیریت شخصی را به خوبی نیاموخته اند ممکن است نتوانند در مقابل پیشنهادهای دیگران مقاومت کنند و تسلیم آنان شوند. چون آن چه آنان در زندگی خود آموخته اند، اطاعت است، حالا از همسالان خود نیز اطاعت می کنند و ممکن است تسلیم خواسته های آنان شوند.

از سوی دیگر، از آن جایی که این افراد همیشه در کنترل بوده اند، بدون کنترل والدین به شدت دچار سرگردانی شده و به همین دلیل ممکن است در دوره دانشگاه بیشتر از بقیه دانشجویان فشار و استرس تحمل کنند.

علاوه بر این، از آن جایی که آنان، خودشان مسیر زندگی خود را انتخاب نکرده اند بلکه به انتخاب والدین خود سر تسلیم نهاده اند ممکن است در زندگی خود بیشتر با شکست و نارضایتی روبه رو شوند که این عوامل شرایط پر فشارتری را برای آنان ایجاد می کند.

سبک فرزند پروری سهل گیر(قانون و کنترل کم / محبت زیاد)

خانواده های سهل گیر، کاملاً عکس خانواده های مستبد هستند. در این خانواده ها تقریباً هیچ قاعده و قوانین مناسبی برای فرزندان وجود ندارد، آنان کاملاً آزاداند و از آنها هیچ انتظاری وجود ندارد. در نتیجه، فقدان قانون و قوانین خانوادگی، انتظارات، نظم و تربیت و نظارت مناسب والدین، فرزندان به شدت آزاد و بی برنامه اند. به همین دلیل، احتمال انجام رفتارهای نامناسب و ناشایست توسط این فرزندان وجود دارد، از جمله مصرف مواد. در این خانواده ها، باورهایی مانند این که جوان باید خوشی کند، هر چه را تجربه کند و ... بسیار زیاد دیده می شود.

خانواده پرتنش و آشفته

فرزندان برای رشد و پرورش به محیطی آرام و پرمحبت نیاز دارند. محیطی که در آن نه تنها والدین به فرزندان بلکه به یک دیگر نیز احساسات مثبت، عاطفه و گرمی ابراز می کنند. محیط های پر نزاع، تنش و تشنج مانع ایجاد احساس امنیت در فرزندان می شود که خود زمینه اضطراب و اختلالات اضطرابی را افزایش می دهد. در بسیاری از خانواده های پرتنش و آشفته به دلیل بحران های موجود ممکن است والدین حضور مثبت نداشته باشند یا اصلاً خانواده را ترک کرده باشند. در چنین شرایطی، یکی از والدین غایب است و والد دیگر نیز ممکن است برای تامین کار و مخارج خانواده نتواند به سرپرستی مناسب فرزندان بپردازد. در نتیجه، آن چه رخ می دهد بی توجهی به فرزندان و عدم رسیدگی به آنان است. معمولاً وجود مشکلات زیر شرایط نامناسب و پرتنشی را در خانواده ها ایجاد می کند:

- اختلافات و مشاجره های والدین،
- کتک کاری، درگیری و نزاع والدین،
- خصومت، بدرفتاری و جبهه گیری نسبت به یکی از والدین،
- فرآیند طلاق و جدایی والدین،
- اختلافات بین یکی از والدین با اقوام خود یا همسر،
- مشکلات دادگاه و قانونی والدین،
- زندانی شدن یکی از والدین،
- مشکلات مالی و پولی والدین،
- بیماری روانی یکی از والدین،
- بیماری جسمی سنگین یکی از والدین،
- جدایی یا متارکه یکی از والدین،
- سردی عاطفی بین اعضای خانواده و ...

وجود افراد مصرف کننده در خانواده

فرزندان خانواده هایی که در آن یکی از اعضای خانواده، مصرف کننده مواد است در خطر بالای ابتلای به اعتیاد قرار دارند. این موضوع، جدای از زمینه زیستی و یا ژنتیک برای مصرف مواد است. زمانی که یکی از افراد خانواده مصرف کننده مواد است به اندازه ای کانون خانواده دچار بحران های سنگین می شود که معمولاً رسیدگی به فرزندان و توجه به آنان در حاشیه ترین کارها قرار می گیرد و در نتیجه بی توجهی و غفلت از فرزندان، زمینه مناسبی برای اختلالات روانی و سایر عوامل زمینه ساز مصرف مواد باز می شود.

علاوه براین، در بعضی از خانواده های مصرف کننده مواد، ممکن است این احساس به فرزندان داده شود که:

مصرف مواد عادی است،

مصرف مواد طبیعی است،

مصرف مواد نشانه بزرگ شدن است،

مواد تاثیر خوبی بر زندگی انسان دارند و ...

علاوه بر این، الگو برداری از والدین نیز نقش مهمی در ذهن فرزندان باقی می گذارد. از آن جایی که فرزندان از والدین خود الگو گیری می کنند، ممکن است فرزندان نیز از والدین الگو گرفته و برای شادی، رفع غم، سرحال شدن و ... به سراغ مصرف مواد بیایند.

عوامل خطر محیطی و اجتماعی

محیط هایی که جوانان و نوجوانان در آن به کار و فعالیت می پردازند، نقش مهمی در نگرش آنان نسبت به مواد دارد. مهم نیست این محیط کوچک باشد یا بزرگ، بسته باشد یا باز باشد. بلکه فضاهایی که افراد در آن زندگی می کنند نقش مهمی در رشد باورها، عقاید و نگرش های آنان دارد. محیط های تاثیر گذار بر جوانان و نوجوانان عبارت اند از:

دانشگاه

هر چه محیط مدرسه و دانشگاه، جذاب تر، پویاتر و فرهنگی تر باشد، امکان روی آوردن به مواد کاهش می یابد. برعکس، هر چه محیط دانشگاه با استرس، فشار و تنش همراه باشد، شرایط مساعدی را برای مصرف مواد فراهم می کند. در این میان، ارتباط جوان و نوجوانان با مسئولان دانشگاه، اساتید، کارکنان و همسالان از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است. هر چه دانشجویان در محیط دانشگاه بیشتر فعال باشند از امکانات مختلف مذهبی، فرهنگی، هنری، ورزشی و تحصیلی دانشگاه استفاده بیشتری کنند، بیشتر از خطر مصرف مواد در امان هستند. این در حالی است که بسیاری از خانواده ها اصرار دارند که فرزندان فقط در کلاس های دانشگاه شرکت کند و بلافاصله به منزل یا خوابگاه بیاید. بعضی از چنین والدینی، دانشگاه را با مدرسه ای بزرگ به اشتباه گرفته اند و از یک دانشجوی نقش های یک دانش آموز دبیرستانی را انتظار دارند. در حالی که بودن در محیط دانشگاه و استفاده از امکانات و فعالیت های مختلف دانشگاهی، خود یک عامل ضد مصرف مواد است. نکته مهم این است که اکثر آنان، اصراری که برای برگشت فرزندان به خانه دارند به دلیل پیشگیری از مصرف مواد است.

محله زندگی

زندگی در محله های آلوده که دسترسی به مواد زیاد است می تواند در مصرف مواد جوانان و نوجوانان تاثیر داشته باشد.

دوستان و همسالان مصرف کننده

بیش از نیمی از افرادی که به اعتیاد روی آورند بنا به تعارف دوستان و همسالان خود مواد را تجربه کرده اند. به همین دلیل بسیار مهم است که دانشجویان با افرادی که مصرف کننده مواد نیستند ارتباط داشته باشد. ارتباط و معاشرت با مصرف کنندگان مواد هرچند تفننی با خطر شدید مصرف مواد همراه است.

ضعف در روابط اجتماعی

افراد تنها، منزوی، کمرو که مهارت های اجتماعی ضعیفی دارند در واکنش به فشارها و استرس های زندگی سریع تر دچار پریشانی و آشفتگی شده و احتمال بیشتری دارد که برای تسکین رنج های خود به مصرف مواد روی آورند. همان طور که در قرآن کریم، احادیث، سیره امامان و معصومان و بسیاری از متون مذهبی و ادبی آمده است، ارتباط اجتماعی مقدس است زیرا، اثر استرس ها و فشارهای زندگی را به شدت از بین می برد. به همین دلیل، بسیار مهم است که دانشجویان ارتباط و معاشرت داشته باشند ولی با دوستان و همسالان سالمی که مواد مصرف نمی کنند. نگه داشتن یک جوان در خانواده اگر ممکن باشد، کاری به شدت اشتباه و منفی است.

نکته خیلی مهم

بسیار مهم است که دانشجویان ارتباط و معاشرت داشته باشند ولی با دوستان و همسالان سالمی که مواد مصرف نمی کنند. نگه داشتن یک جوان در خانه و به دور از معاشرت و ارتباط، اگر ممکن است، کاری به شدت اشتباه و منفی است.

نبود امکانات ورزشی، فرهنگی و تفریحی

هر چقدر جوانان به فعالیت های جایگزین مانند فعالیت های مذهبی، ورزشی، فرهنگی و تفریحی بپردازند، میزان مصرف مواد کاهش می یابد. این در حالی است که این نوع از امکانات دانشگاه اگر در شهر و استان ها منحصر به فرد نباشد بسیار در سطح بالایی است. به خصوص آن که در اکثر موارد هزینه های استفاده از آنها بسیار اندک و دانشجویی است.

مصرف مواد به عنوان یک هنجار اجتماعی

هر خانواده، محله و شهری که مصرف مواد را به عنوان یک هنجار اجتماعی و عادی یا نرمال تلقی کند بر میزان مصرف کنندگان آن افزوده می شود. همان طور که گفته شد، مصرف مواد، یک بیماری است در هر جای دنیا که باشد به خصوص اگر مصرف کننده آن یک دانشجو باشد.

محرومیت، مهاجرت و بی کاری

همان طور که قبلاً گفته شد، استرس ها بر مصرف مواد می افزایند. محرومیت ها، مهاجرت، بی کاری و مانند آن استرس های اجتماعی می باشند که مستقیماً با مصرف مواد رابطه دارند. با این حال، باز هم به یاد داشته باشید که تاثیر استرس ها به شدت وابسته به نوع مقابله های فرد است. به عبارت دیگر، شخصی که بی کار است ممکن است برای حل مشکل خود به منطقه دیگری مهاجرت کند یا به کار سطح پایین تری مشغول شود. درحالی که فرد دیگری که وضعیت مشابه او دارد ممکن است به مصرف مواد بپردازد.

فصل چهارم

(عوامل محافظت کننده)

آقای الف. فردی به شدت خانواده دوست است که به فرزندان خود عشق وافری دارد. روزی او متوجه شد که پسر همسایه طبقه بالا، نه تنها به پسر او فیلم های بسیار نامناسب برای تماشا داده است بلکه گاه به گاه او را دعوت به مصرف حشیش نیز می کند. آقای الف. بدون این که جنجال به راه بیندازد، با فرزند خود بسیار دوستانه وارد صحبت شد و وقتی از صحت این ماجرا مطمئن شد بدون این که به دام نصیحت بیافتد از او خواست که مواد مصرف نکند هر چند تفننی. اگر چه فرزند او به راحتی قانع نشد ولی آقای الف. در این حد بسنده نکرد. او بلافاصله، فعالیت های ارتباطی و اجتماعی را با خانواده هایی که از سلامت آنها مطمئن بود افزایش داد. همین طور با فرزند خود برنامه های تفریحی و ورزشی متعددی گذاشت. به این ترتیب، آن قدر وقت فرزند او با فعالیت های سالم پر شده بود که دیگری زمانی برای تماس با پسر همسایه وجود نداشت. یکی از همسایه ها، بعد از یک سال گفت: «ما دیگر یادمان رفته است که آقای الف. پسری هم دارد. ما که دیگر او را اصلاً نمی بینیم».

عوامل محافظت کننده

مقدمه

خانواده، یک نهاد حمایتی و پرورشی است. نهادی که بیش از هر نهاد دیگری بر انسان ها تاثیر اساسی و چشمگیر دارد، خانواده است و بسیار مهم است که خانواده چنین نقش اساسی خود را جدی بگیرد. با این حال، به نظر می رسد که کمتر به این نقش توجه اساسی شده است. منظور از عوامل محافظت کننده، عواملی هستند که از احتمال مصرف مواد در افراد می کاهند. عوامل محافظت کننده متعددی شناخته شده است از جمله:

- توانایی مقابله با استرس ها و فشارهای روانی،
- توانایی حل مسئله،
- عزت نفس (اعتماد به نفس)،
- داشتن اعتقادات، باورها و تعهدات مذهبی و معنوی،
- ارتباط خوب و غنی با خانواده.

تمرین فکری

چگونه، خانواده می تواند در پیشگیری دانشجویان از مصرف مواد تاثیر داشته باشد؟

خانواده، به عنوان یک عامل محافظت کننده قوی

یکی از مهم ترین عواملی که می تواند نقش اساسی در پیشگیری جوانان و نوجوانان و به خصوص دانشجویان در مصرف مواد داشته باشد، خانواده است. نیازهای روانی و اجتماعی افراد در خانواده تامین می شود و چنان چه خانواده بتواند تا حدی به نقش ها و وظایف و مسئولیت های خود رسیدگی کند، از یکی از مهم ترین عوامل آسیب پذیری افراد به مصرف مواد کاسته می شود. به همین دلیل، در این جا به عوامل محافظت کننده خانوادگی بیشتر پرداخته می شود.

عوامل محافظت کننده خانوادگی

تحقیقات نشان داده اند، خانواده، نقش اساسی در پیشگیری از مصرف مواد در افراد دارد. همان طور که در فصل قبل مطرح شد، تنش ها، مشکلات و اختلافات خانوادگی، زمینه مناسبی برای مصرف مواد فراهم می کند و برعکس، هر چه خانواده بهتر به وظایف خود بپردازد از میزان آسیب پذیری افراد به مصرف مواد کاسته می شود.

نکته مهم

مهم ترین عوامل محافظت کننده خانوادگی عبارتند از:

- پیوند عاطفی و قوی بین والدین و فرزندان،
- نظارت قوی والدین بر رفتارهای فرزندان
- ارتباط سازنده و بیان ارزش های مثبت خانوادگی و همچنین انتظارات والدین از فرزندان
- داشتن اوقات مشترک بین والدین و فرزندان
- حمایت والدین از فرزندان (عاطفی، فکری، اجتماعی و مالی)

پیوند عاطفی و قوی بین والدین و فرزندان

فرزندان از زمانی که به دنیا می آیند به ارتباط با والدین خود به شدت نیاز دارند. والدینی که فرزندان خود را در آغوش می گیرند، برای آنان وقت می گذارند، به نیازهای مختلف آنان توجه دارند و رسیدگی می کنند، زمینه ایجاد دلبستگی ایمن را مهیا می کنند.

رابطه عاطفی قوی بین والدین و فرزندان عمدتاً در زمان نوزادی و کودکی ایجاد می شود ولی در سال های بعد نیز امکان اصلاح و رشد آن وجود دارد. والدینی که برای فرزندان خود وقت گذاشته اند و با آنان در قالب فعالیت های مختلف بازی، تفریح، گردش و سرگرمی ارتباط مناسب داشته اند، زمینه ایجاد دلبستگی را فراهم کرده اند. منظور از دلبستگی، رابطه عاطفی عمیقی در کودک است که به ایجاد احساس امنیت در وی منجر می شود. دلبستگی، نقش مهمی در سلامت روان افراد بازی می کند. افرادی که دلبستگی ایمن در آنها شکل گرفته باشد، به

دیگران اعتماد دارند، احساس امنیت دارند، کمتر دچار اضطراب و نا اymنی می شوند. تحقیقات نشان داده است که دلبستگی ایمن در کودکی با سلامت و رشد روانی عمیق تر در سال های بعد زندگی همراه است.

نظارت قوی والدین بر رفتارهای فرزندان

فرزندان به شدت نیاز به نظارت^۱ والدین خود دارند. فرزندان نیاز دارند که والدین برای آنان محدوده رفتارهایی را تنظیم کنند و بدانند که در انجام چه رفتارهایی، تا چه حد و چه زمان هایی آزاداند. با این حال، بسیاری از والدین، محدوده نظارت را با کنترل یا آزاد گذاری بیش از حد اشتباه می کنند. به عنوان مثال، یک خانواده مسئول، به دقت برای فرزند نوجوان یا جوان خود روشن می کند که تاچه ساعتی می تواند بیرون از خانه باشد و کی در منزل حاضر شود. قواعدی که در این روش تنظیم می شود واقع بینانه و منطقی است و برای رفتارهای مثبت و منفی پیامدهای روشنی تعریف می شود.

در حالی که در کنترل، واقع بینی و منطق چندان مورد توجه قرار نمی گیرد. استانداردها به روشنی مشخص نیست. به جای تعیین قواعد مشخص و روشن دائم موضوعات به صورت موردی حل و فصل می شود.

نکته بسیار مهم

نظارت، حدی منطقی است که بین کنترل و سهل انگاری قرار دارد. قواعد، منطقی تنظیم می شود. برای رعایت و عدم رعایت آن پیامدهایی در نظر گرفته می شود. قواعد و قوانین به صورت کلی تنظیم می شود. در سهل انگاری و بی برنامه گی یا قوعد و قوانینی وجود ندارد و یا بسیار ضعیف است. اگر فرزندان بر اساس آن پیش رفتند یا پیش نرفتند، تغییری در برخورد والدین وجود ندارد.

ارتباط سازنده و بیان ارزش های مثبت خانوادگی و همچنین انتظارات والدین از فرزندان،

در یک خانواده سالم و پویا، والدین برای فرزندان خود وقت می گذارند تا بتوانند آن چه را که صحیح است و آن چه را که مایل اند فرزندان به آنان دست یابند به آنان انتقال دهند. به عبارت دیگر، یکی از نقش های مهم والدین، انتقال ارزش هایی است که خانواده به آن اعتقاد دارد. خانواده کانون رشد و انتقال ارزش های مثبت و سالم است. خانواده ارزش های متعددی را منتقل می کند از جمله:

- ارزش های مذهبی
- ارزش های فرهنگی

^۱ -monitoring

- ارزش های خانوادگی
- ارزش های مربوط به حفظ و سلامت خود
- ارزش های مربوط به حفظ و سلامت جامعه
- ارزش های اخلاقی و ...

به عبارت دیگر، اگر خانواده به انتقال ارزش ها نپردازد پس چه رسالت دیگری را بر عهده دارد؟ بخش عمده و اساسی رشد و پرورش فرزندان آن است که والدین آنان را به استانداردهای اخلاقی و ارزشی و شخصی مجهز کنند تا بتوانند در مقابل بحران های زندگی متوسل به رفتارهای ناسالم نشوند و بتوانند کشتی خود را به سلامت از امواج پرتلاطم مشکلات و مسایل و سختی های زندگی به مقصد برسانند.

علاوه بر ارزش ها، بحث دیگری که به شدت به ارزش های خانوادگی و ارزش های مورد قبول و استاندارد خانواده مرتبط است، بحث انتظارات است. چنان چه تعاملی بین والدین و فرزندان وجود نداشته باشد یا این ارتباط ضعیف باشد، چگونه خانواده می تواند انتظارات خود را از فرزندان روشن کند؟ هر خانواده ای انتظاراتی از فرزندان دارد، سهم خانواده آن است که: استانداردها و انتظارات روشنی را برای فرزندان تنظیم کند، انتظارات، واقع بینانه و قابل دست یابی باشند، در تنظیم انتظارات با فرزندان نیز مشورت شود، تنظیم انتظارات، انعطاف پذیرانه باشد، انتظارات در محدوده خانوادگی و حوزه والدین باشد، انتظارات تفکیک شده باشد، انتظارات به روشنی به فرزندان منتقل شود. سهم فرزندان آن است که با توجه به امکانات شخصی و خانوادگی برای دست یابی به انتظارات بکوشند.

داشتن اوقات مشترک بین والدین و فرزندان،

بیان و انتقال ارزش ها و انتظارات، به وجود اوقات مشترکی بین والدین و فرزندان نیاز دارد. نه تنها نوزادان، کودکان و نوجوانان بلکه جوانان نیز به وجود اوقات مشترکی برای تعامل با والدین خود نیاز دارند. ارتباط در خلاء شکل نمی گیرد بلکه در محیط اجتماعی و تعاملی بین والدین و فرزندان جاری می شود. نکته بسیار مهم آن است که کمیت زمان ارتباط والدین و فرزندان آن قدر مهم نیست که کیفیت این رابطه اهمیت دارد. به عبارت دیگر، ممکن است والدین و فرزندان روزانه، ۴ ساعت در کنار یک دیگر باشند با مشاجره، نزاع، دعوا و پرخاشگری. مشخص است که این ۴ ساعت نه تنها تاثیر مثبتی بر رشد و پرورش فرزندان ندارد بلکه مضر و خطرناک نیز می تواند باشد. چنان چه والدین هر کدام روزانه ۱ ساعت از وقت خود را صرف فرزندان کنند حتی فرزندان دانشجویان و با هم فیلمی ببینند به شرط آن که بعد از فیلم با هم حرف بزنند، مسلم است که اثر بخشی آن به حد لازم می باشد.

اوقات مشترک خانوادگی می تواند حتی به صورت هفتگی باشد. زمانی که والدین و فرزندان یک روز تعطیل را با هم بیرون به پیک نیک می روند یا در داخل منزل با هم کاری را انجام می دهند، با هم غذا می خورند و با هم حرف می زنند.

حمایت والدین از فرزندان (عاطفی، فکری، اجتماعی و مالی).

والدین یکی از مهم ترین منابع حمایت اجتماعی^۱ برای فرزندان خود هستند. آنان نیاز به حمایت والدین خود دارند و هرچه فرزندان بزرگ تر می شوند بر میزان نیاز به این حمایت افزایش پیدا می کند. منظور از حمایت اجتماعی، میزان محبت، مراقبت، عزت، تسلی، کمک و احترامی که فرد از انسان های دیگر به دست می آورد. افرادی که از حمایت اجتماعی کافی برخوردارند:

- احساس می کنند کسی دوست شان دارد،
- به آنها اهمیت می دهد،
- آنان را افرادی محترم، ارزشمند و عزیز می داند.

تحقیقات نشان داده، افرادی که از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردارند، سالم تر اند، دیرتر دچار بیماری های جسمی و روانی می شوند و هنگامی هم که دچار چنین بیماری های شدند، زودتر بهبود می یابند.

نکته

فرزندان در هر سنی که باشند، به حمایت های مختلف والدین خود احتیاج دارند.

برای آن که بیشتر با بحث حمایت اجتماعی آشنا شوید، در این جا، انواع حمایت های اجتماعی به صورت خلاصه معرفی می گردند:

۱. **حمایت عاطفی:** حمایت عاطفی، ابراز محبت، توجه، علاقه و همدردی نسبت به فرد است. به این ترتیب، در زمان فشارهای زندگی، فرد احساس می کند کسی او را دوست دارد، به او اهمیت می دهد و گروهی از مردم متوجه او هستند. به یاد داشته باشید، یکی از نیازهای مهم انسان ها، نیاز به دوست داشته شدن، مورد اهمیت دیگران بودن، توجه دیگران و ابراز محبت از سوی دیگران است. چنان چه والدین بتوانند چنین نیازهای فرزندان شان را به درستی تامین کنند، فرزندشان دچار خلاء های عاطفی نمی شود که باعث شود در کوچه و خیابان اسیر هر کسی شود که کوچک ترین ابراز محبتی به وی بکند.

^۱ - social support

به یاد داشته باشید، یکی از نیازهای مهم فرزندان آن است که بتوانند با کسانی صحبت کنند که آنان را درک کند و بفهمد و معمولاً نیز آنان برای این کار به سراغ والدین خود نمی روند. زیرا، معمولاً والدین به جای فهمیدن و درک کردن فرزندان سعی می کنند:

- نصیحت کنند (می دانی، تو باید موفق بشوی، بیا درست را بخوان برای خودت کسی بشوی)،
- راهنمایی کنند (بهترین کاری که در این شرایط باید انجام دهی این است که...)،
- ایرادها و اشکالات فرزندان را بیرون بکشند (تو این قدر افراطی عمل می کنی که همه را از خودت متوقع می کنی)،
- قضاوت کنند که چه کاری درست و چه کاری غلط بوده است (کارت غلط بود، از اول نباید این قدر رو می دادی)،
- سرزنش کنند (تو همیشه اشتباه می کنی، کی می خواهی درس عبرت بگیری)،
- فاجعه آمیز کنند یا از کاه، کوه می سازند (همین که این ترم مشروط شدی یعنی که هیچ وقت نمی توانی در زندگی ات موفق بشوی)،
- اشتباهات قدیمی را به زمان حال و آینده ربط دادن (تو از اول هم در درس های فهمیدنی مشکل داشتی یادت کلاس اول ابتدایی هم همین طور بودی، به همین دلیل بهتر است سراغ رشته های فهمیدنی نروی).

از دلایل بسیار مهمی که جوانان و نوجوانان، درد دل های خود را با دوستان و همسالان خود در میان می گذارند و نه والدین شان به همین دلیل است که دوستان و همسالان، آنان را بهتر درک می کنند و دچار اشکالات ارتباطی بالا نمی شوند. یکی از مهم ترین مهارت های ارتباطی که به والدین کمک می کند تا بتوانند بیشتر فرزندشان را بفهمند و درک کنند، مهارت همدلی^۱ است.

۲. **حمایت ارزشی:** بیان احترام، تایید، تشویق و موافقت با نظر یا احساس فرد مقابل است. در این جا، فرد احساس می کند باارزش و با لیاقت است در میان دیگران اعتبار دارد.

فرزندان نیاز دارند که والدین شان به آنان احترام بگذارند. متأسفانه، گاهی در روابط نزدیک، میزان احترامی که افراد به یک دیگر می گذارند کمتر می شود. به خصوص، در بعضی مواقع، والدین به فرزندان خود احترام کمتری می گذارند و حتی گاهی بی احترامی می کنند از جمله:

- صدا زدن فرزند با اسامی نامناسب،
- ناسزا گفتن،
- طعنه و سرکوفت زدن،
- مشکلات یا اشکالات کوچک را بزرگ کردن،

^۱ -empathy

- اشتباهات قبلی را مرتب به رخ وی کشیدن،
- سرزنش برای اشتباهات،

ممکن است والدین، فرزندان خود را در قلب شان عمیقاً دوست داشته باشند و تمام برخوردهای بالا را کمک هایی بدانند برای آن که فرزندشان در آینده کمتر در زندگی خود اشتباه کند. ولی، آن چه مسلم است این که هیچ یک از برخوردهای بالا تا به حال برای هیچ کسی جنبه سازندگی نداشته است که برای فرزندان شما کارآیی داشته باشد.

۳. **حمایت مالی:** این نوع حمایت عبارت است از کمک های مستقیم به فرد. قرض دادن پول، کمک در انجام کارهای عملی و یا در اختیار گذاشتن وسیله نقلیه، نمونه ای از این نوع حمایت است.

گاهی اوقات، والدین تصور می کنند تنها کمک هایی که فرزندان دانشجوی آنان احتیاج دارند، کمک های پولی و مالی است و به همین دلیل شب و روز کار می کنند تا بتوانند سرمایه ای کافی برای فرزندان خود جمع کنند. آیا واقعاً این طور است؟

به همین دلیل، بسیاری از اوقات، فرزندان والدین و به خصوص پدر خود را نمی بینند زیرا، آنها سعی می کنند با درآمد بیشتر از فرزند خود حمایت کنند. در این صورت، چه کسی حمایت های احترامی، ارزشی، راهنمایی و اطلاعات باید برای آنها فراهم کند. آیا به همین دلایل نیست که فرزندان، همسالان خود را بیشتر ترجیح می دهند.

۴. **حمایت فکری و اطلاعاتی:** این نوع حمایت، عبارت است از ارائه پیشنهاد، توصیه، راهنمایی، مشورت، نظر و مواردی از این قبیل. زمانی که کسی را راهنمایی می کنید یا به او پیشنهاد می دهید کار یا رفتار خاصی انجام دهد، در واقع، از این نوع حمایت استفاده کرده اید.

نکته بسیار مهمی که باید به آن توجه کرد این که اگر چه فرزندان جوان و نوجوان همچنان به والدین خود به شدت نیاز دارند ولی در این مرحله از رشد، آنان نیازمند والدینی هستند که به جای امر و نهی، کمک های فکری و اطلاعاتی به آنان ارائه دهد. با این حال، به این نکته توجه داشته باشید که قبل از هر حمایتی و هر اقدامی سعی کنید، با همدلی رابطه با فرزند را نگه دارید و تقویت کنید و سپس، راهنمایی و نظر مشورتی خود را ارائه دهید.

نکته مهم

هر چه فرزندان رشد می کنند و به دوران نوجوانی و جوانی می رسند، نقش والدین تغییر می کند از یک مراقب، به یک مشاور.
با این حال، مراقب باشید که قبل از هر اقدامی و هر برخوردی، ابتدا همدلی کنید و بعد راهنمایی یا نظر مشورتی.

فعالیت عملی

لطفاً، هر یک از والدین به صورت جداگانه، برگه زیر را تکمیل کند:

پدر:

در طی هفته افیبر:

۱. چند ساعت برای فرزند خود وقت گذاشته اید؟

برای صرف زدن

بیرون رفتن

خرید کردن

فیلم دیدن

تفریح

کاری را با هم انجام دادن

در طی هفته افیبر:

۲. چند ساعت با فرزند خود صرف زده اید؟

رایج به انتظاراتی که از او دارید

رایج به ارزش های خانوادگی

رایج به ارزش های شفصی

رایج به ارزش های فرهنگی

رایج به ارزش های مذهبی

در طی هفته افیبر:

۳. چه حمایت های از فرزند خود به عمل آورده اید؟

ارزشی

عاطفی

فکری / اطلاعاتی

مالی

در طی هفته افیبر:

۴. چه ارتباط و تعامل دیگری با فرزند خود داشته اید؟ لطفاً بنویسید:

مادر؛

در طی هفته افیبر؛

۱. چند ساعت برای فرزند خود وقت گذاشته اید؟
- برای صرف زردن
 - بیرون رفتن
 - خرید کردن
 - فیلم دیدن
 - تفریح
 - کاری را با هم انجام دادن

در طی هفته افیبر؛

۲. چند ساعت با فرزند خود صرف زده اید؟
- رایج به انتظاراتی که از او دارید
 - رایج به ارزش های خانوادگی
 - رایج به ارزش های شخصی
 - رایج به ارزش های فرهنگی
 - رایج به ارزش های مذهبی

در طی هفته افیبر؛

۳. چه حمایت های از فرزند خود به عمل آورده اید؟
- ارزشی
 - عاطفی
 - فکری / اطلاعاتی
 - مالی

در طی هفته افیبر؛

۴. چه ارتباط و تعامل دیگری با فرزند خود داشته اید؟ لطفاً بنویسید:

فصل پنجم

(ماهیت مصرف، سوءمصرف و وابستگی)

پ. با این که مرتب و به صورت ثابت، تریاک مصرف می کند ولی معتقد است که هیچ وابستگی ندارد و معتاد نیست. او می گوید: من هر روزی که دلم بخواهد، مصرف مواد را کنار می گذارم و الآن از رفتن به این محافل لذت می برم. چرا باید خودم را آزار بدهم و از جشن و شادی دور بمانم. با این حال، یک روز که یادش رفته بود تریاک با خودش همراه ببرد متوجه به هم خوردگی حال و تعادل خود شد. به نظر شما، پ. در حال حاضر در کدام مرحله مصرف، سوء مصرف و وابستگی قرار دارد؟

ک. مدتی است مصرف کننده مواد است و از این بابت بسیار شرمنده و سرشکسته است. مادرش مرتب به او سرکوفت می زند و از او می خواهد که به تنهایی از خانه بیرون برود. با آن که ک. تاکید دارد که از نظر روانی به شدت وابسته به مواد شده است ولی خانواده وی به شدت سعی دارند که مشکل را کوچک کنند. آنان به ک. گوشزد می کنند که «همان طور که می بینی،

ماهیت مصرف، سوءمصرف و وابستگی

مقدمه:

امروزه در محافل علمی کمتر از کلمه اعتیاد استفاده می شود بلکه اصطلاحات سوء مصرف و وابستگی کاربرد بیشتری دارد. از آن جایی که هریک از کلمات، معنای کاملاً تخصصی دارد، خوب است شما نیز با اصطلاحات علمی و تخصصی در این زمینه بیشتر آشنا شوید.

مصرف: استفاده و تجربه هر نوع ماده ای را مصرف می گویند. معمولاً، در بسیاری از موارد، برای کنجکاوی، تسکین، کاهش درد جسمی، شاد شدن، و ... مصرف یک ماده آغاز می شود. با این حال، مصرف یک ماده به معنی این نیست که فرد حتماً به این دارو وابسته شده است.

تمرین فکری

آیا مصرف تفننی و گاه به گاه مواد، مشکل خاصی پیش می آورد؟ حتی اگر فاصله های مواد بسیار زیاد باشد

مصرف تفننی: در بعضی مهمانی ها، محافل، اردو یا پیک نیک و مواردی از این قبیل که دوستان برای تفریح، اوقاتی را کنار هم می گذرانند، مواد نیز مصرف می شود. در بعضی موارد، افراد بیشتر در این زمان، مواد مصرف می کنند و ممکن است تا مهمانی یا محفل بعدی مصرف نکنند.

سوء مصرف: به دنبال تجربه مواد و به خصوص تجربه مواد در محیط های شاد و تفریحی، تجربه مثبتی از مواد ایجاد می شود و به همین دلیل، هنگامی که فرد با بحران یا استرس دیگری روبه رو شد برای کسب تسکین به سراغ مواد می رود. هنگامی گفته می شود فرد دچار سوء مصرف شده است که مصرف مواد باعث ایجاد مشکلات جدی در زندگی فرد شده باشد مانند دانشجویی که به علت مصرف مواد، سر کلاس دیر می رسد، کارهای درسی خود را نمی تواند انجام دهد و یا سر کلاس چرت می زند.

نکته

تفاوت بین سوء مصرف و وابستگی آن است که در سوء مصرف، هنوز مصرف جنبه اجباری به خود نگرفته است. یعنی اگر فرد تصمیم به قطع مصرف بگیرد، می تواند موفق شود. ولی، هنگامی که فرد به حد و وابستگی رسیده باشد، با آن که سعی می کند دوباره مصرف نکند ولی موفق نخواهد بود.

وابستگی: اگر چه در سوء مصرف، فرد به دلیل مصرف مواد، با مشکلاتی روبه رو شده است ولی مصرف جنبه اجباری نگرفته است و اگر فرد بخواهد می تواند مصرف مواد را کنار بگذارد. در حالی که، در وابستگی مصرف مواد جنبه اجباری پیدا کرده است. یعنی، علی رغم این که فرد تلاش می کند که مصرف مواد را کنار بگذارد ولی کوشش هایش با شکست روبه رو می شود. در این زمان است که گفته می شود، فرد به آن ماده خاص وابسته شده است. با این حال، به یاد داشته باشید دو نوع وابستگی وجود دارد:

الف- وابستگی جسمی: هر گاه، یکی از دو پدیده زیر وجود داشته باشد، گفته می شود، وابستگی جسمی رخ داده است:

تحمل: هنگامی گفته می شود تحمل ایجاد شده است که فرد باید مرتباً مقدار ماده مصرفی را افزایش دهد تا به همان میزان قبلی بتواند لذت یا تاثیرات ماده را تجربه کند. به عبارت دیگر، به دنبال مصرف مرتب و مکرر، تاثیر ماده مصرفی کاهش می یابد. یعنی، بدن نسبت به آن ماده خاص، تحمل پیدا کند. به همین دلیل، باید مرتباً مقدار ماده افزایش یابد تا همان تاثیرات قبلی دوباره تجربه شود. بعضی مواد به خصوص مواد افیونی مانند تریاک، هروئین، مورفین، شیره، سوخته، کدئین و ... تحمل زیادی ایجاد می کنند.

سندرم محرومیت (یا ترک): در صورتی که ماده به فرد نرسد، دچار علائم و حالت های ناخوشایندی می شود. به همین دلیل، فرد برای پرهیز از تجربه چنین حالت های ناخوشایندی به مصرف مواد ادامه می دهد. به عنوان مثال، علائم محرومیت از مواد افیونی به شرح زیر است: خلق ملول، دردهای عضلانی، سیخ شدن مو، تعریق، اتساع مردمک چشم، اسهال، خمیازه، بی خوابی، تهوع، استفراغ، آب ریزش از بینی، اشک ریزش از چشم و تب. مسلم

است که تجربه چنین علائمی علاوه بر ناراحتی و رنج، مانع فعالیت های معمول زندگی فرد می شود. علائم و نشانه های ترک، به موادی بستگی دارد که فرد مصرف می کند.

ب- وابستگی روانی: در این نوع وابستگی، فرد اشتیاق (ولع، میل، هوس) شدیدی برای مصرف مواد دارد. یکی از دلایل اساسی مصرف مجدد مواد در افرادی که ترک کرده اند، اشتیاق یا ولع مصرف آن ماده است. اگرچه، فرد می داند و آگاه است که مصرف مواد دوباره مشکلات متعدد و سنگینی را در زندگی وی ایجاد خواهد کرد.

تمرین ذهنی

به نظر شما، چگونه مصرف مواد به صورت تفننی به وابستگی جسمی و روانی تبدیل می شود؟

مراحل اعتیاد

همان طور که مشاهده می کنید، مجموعه ای از علل و عوامل در تعامل با یک دیگر، زمینه مصرف مواد را مهیا می کنند. با این حال، کمتر کسی است که ناگهان دچار اعتیاد شده باشد. بلکه، معمولاً، روند خاصی طی می شود تا زمانی که فرد احساس کند که وابسته به ماده خاصی شده است.

معمولاً، مصرف مواد چه به صورت تفننی چه به صورت اتفاقی یا گاه به گاه، شروع کننده مصرف است. تجربه مواد و تاثیرات ناشی از آن باعث می شود تا در آینده در برخورد با مشکلات و شرایط مختلف، فرد به ماده مورد نظر پناه ببرد و به دنبال مصرف مداوم، سوء مصرف مواد ایجاد می شود. چنان چه، فرد به سوء مصرف مواد ادامه دهد، به تدریج وابستگی در وی شکل می گیرد. بعضی مواد وابستگی جسمی نیز ایجاد می کنند. زمانی که فرد به این مرحله رسید، کنار گذاشتن مواد سخت تر می شود.

ناآگاهی و کمبود اطلاعات راجع به موارد بالا، گاهی اوقات باعث ایجاد فاجعه ها و مشکلات سنگین در زندگی افراد شده است. مثلاً بعضی افراد با مشاهده و تجربه این که حشیش، در مصرف های کم، علائم ترک و محرومیت نمی دهد، به این نتیجه رسیدند که حشیش اعتیاد آور نیست و به همین دلیل، به راحتی این ماده را مصرف می کردند. زیرا، آنها وابستگی جسمی را با اعتیاد یکی می دانستند و به وابستگی روانی اعتیاد توجهی نداشتند.

نکته مهم

بسیاری از مردم، به اشتباه، هر آن چه که وابستگی جسمی بدهد یعنی باعث ایجاد تجمل و یا سندرم ترک شود، را اعتیاد یا وابستگی می دانند. به همین علت، تصور مردم بر این بود که موادی که وابستگی جسمی دیرتری می دهند مانند حشیش، اعتیاد آور نیستند. به یاد داشته باشید، وابستگی روانی یعنی میل و ولع شدید به مصرف، یکی از مهم ترین عوامل وابستگی است که بسیاری از مردم به آن توجه نداشته اند.

فعالیت عملی

به نظر شما، فرزند شما تا چه حد با موارد زیر آشناست و در کدام زمینه احتیاج به آموزش بیشتری دارد؟

- مصرف
- مصرف تفننی
- سوء مصرف
- وابستگی جسمی
 - تحمل
 - مسمومیت
- وابستگی روانی
 - میل یا ولع به مصرف

فصل ششم

(آشنایی با بعضی مواد)

خانم ع. بعد از فوت دختر همسایه خود به شدت از نظر روانی پریشان و به هم ریخته شده است. وی می گوید: « وقتی س. می خواست با نامزدش بیرون برود، مرا در راه پله دید و با من با شادی خداحافظی کرد. باورم نمی شود که نیم ساعت بعد نامزدش با هراس و وحشت برگشت و گفت که او مرده است. دلیل مرگ او نیز به علت ایست قلبی بود که در اثر مصرف قرص اکس ایجاد شده بود. باورم نمی شود به همین راحتی انسان بمیرد. س. مصرف اکس را از مادرش یاد گرفته بود. مادر س. روحیه خوبی نداشت و مرتب برای از بین بردن غم و اندوه خود مرتب و پشت سر هم اکس مصرف می کرد. س. هم همین کار را کرد. باورم نمی شود، آدم به همین راحتی، مفت زندگی خود را از دست دهد».

آقای ر. به یکی از مراکز مشاوره شهر مراجعه کرد و برای دوست خود وقت گرفت. او توضیح داد که به شدت نگران وضعیت دوست خود است که به شدت نگران برانگیز هم هست به عنوان مثال او تعریف کرد که شب گذشته، وی بعد از مصرف حشیش شبانه از بیلاق به سمت تهران حرکت کرده است در حالی که بدون آن که متوجه باشد در لاین مخالف حرکت می کرد و لاین کنارش را یک رودخانه زیبایی می دیده است. از آن جایی که وضعیت وی به شدت نگران برانگیز بود، دوست وی تصمیم گرفت که او را نزد روان شناس بیاورد. هنگامی که هفته بعد، نوبت دوست آقای ر. شد، او تماس تلفنی گرفت و توضیح داد که دوستش به دنبال یک بی احتیاطی دیگر در رانندگی، تصادف کرده است و در تصادف جان خود را از دست داده است.

آشنایی با بعضی مواد

مقدمه

گاهی اوقات که افراد در مورد مصرف مواد در جمعیت دانشجویی صحبت می کنند، بسیار اغراق آمیز برخورد می کنند مثلاً می گویند: همه پسرها مصرف کننده اند. در خوابگاه های دانشجویی که خیلی اوضاع بد است. همه دانشجویهای فلان دانشگاه مصرف کننده اند. جوانی که مواد مصرف نکند، وجود ندارد. آن قدر فشار درس ها و امتحان ها زیاد است که دانشجویهای فلان دانشگاه به سراغ مواد رفته اند و مانند آن. پژوهش ها و تحقیقاتی که در مورد مصرف مواد در جمعیت دانشجویی انجام شده است، نتایج متفاوتی به دست داده است. واقعیت آن است که:

- مصرف مواد در عده اندکی از جمعیت دانشجویی وجود دارد.
- میزان سوء مصرف و وابستگی به مواد بسیار کمتر از مصرف های تفننی و گاه به گاه است.
- مصرف مواد سنگین مانند هروئین، تریاک، محرک ها بسیار کمتر است.

- شایع ترین مواد مصرفی در جمعیت دانشجویی، سیگار، قلیان، الکل، مصرف خودسرانه داروهایی مانند ریتالین، ترامادول و آرام بخش هاست.
- میزان مصرف مواد در دانشجویان دختر کمتر از دانشجویان پسر است.

مطالب بالا به آن معنی نیست که نباید نگران مصرف مواد در جمعیت دانشجویی باشیم و همچنین بدین معنی نیست که نباید فعالیت های پیشگیرانه را با جدیت به جلو برد. بلکه، منظور آن است که نباید در این مورد اغراق کرد.

تمرین ذهنی

به نظر شما شایع ترین موادی که در جمعیت دانشجویی مورد استفاده قرار می گیرد، چیست؟

ضرورت مشارکت والدین در پیشگیری از مصرف مواد

نکته بسیار اساسی و مهم آن است که تحقیقات نشان داده اند، هر جا که به والدین آموزش های جدی در زمینه مصرف مواد و لزوم پیشگیری داده شده است و والدین با فرزندان خود در مورد مصرف مواد صحبت کرده اند و نگرانی های خود را به صورت روشن و صریح با آنان مطرح کرده اند، از میزان مصرف مواد در این دسته از دانشجویان کاسته شده است.

مهم است که والدین در مورد مصرف مواد با فرزندان خود صحبت کنند و به صورت روشن و مشخص آنان را از خطرات مصرف مواد مطلع کرده و از آنها بخواهند که خود را از مواد و مسائل و مشکلات مربوط به آن دورنگه دارند. برای آن که والدین بتوانند در مورد مواد با فرزندان خود صحبت کنند، لازم است اطلاعات آنان افزایش یابد و به همین منظور در این فصل، به مرور تعدادی از موادی پرداخته می شود که در جمعیت دانشجویی بیشتر دیده می شود.

تمرین عملی

پند نوع مواد می شناسید؟ آنان را به تفکیک عوارض و اثراتی که دارند در جدول زیر بای دهید:

ماده	دسته	۳ اثر شایع و مشخص

سیگار:

سیگار مهم ترین عامل بیماری های قابل پیش گیری در جهان است و مرگ و میر ناشی از مصرف سیگار از مجموع مرگ های ناشی از کل مواد، ایدز، سوانح و تصادفات، مسمومیت ها، خودکشی و قتل بیشتر است. بر اساس آمار کشورهای غربی، یک پنجم کل مرگ و میرها به نوعی مربوط به سیگار می شود و به طور متوسط طول عمر افراد سیگاری حدود ۱۴ سال کمتر از افراد عادی است. بیش از ۴۰۰۰ ماده در سیگار شناسایی شده است که بعضی از آنها به شدت کشنده می باشند از جمله:

- تار یا قطران،
- سیانور،
- کادمینیوم،
- فرمالدئید و غیره.

عامل اصلی اعتیادآور بودن سیگار به علت نیکوتین آن است. نیکوتین، ماده ای سمی و خطرناک است و اگر ۶۰ میلی گرم آن به داخل خون تزریق می شود می تواند باعث مرگ شود. نیکوتین در عرض ۷ ثانیه به مغز می رسد و محرک دستگاه عصبی و در مواردی کند کننده آن است. عوارض و اثرات نیکوتین عبارت اند از:

- فشار خون،
- ضربان قلب،
- انقباض عروق خونی زیر پوست و در نتیجه چین و چروک پوست.

علاوه بر این، مصرف سیگار با اختلالات سنگین متعددی همراه است از جمله انواع سرطان ها، اختلالات قلبی و عروقی، بیماری های تنفسی، مشکلات باروری و زایمان و بسیاری اختلالات دیگر.

سیگار هم وابستگی جسمی و هم روانی شدیدی ایجاد می کند. علائم محرومیت از نیکوتین عبارت است از:

- افسردگی،
- کاهش توجه و تمرکز،
- مشکلات خواب،
- افزایش اشتها،
- بی قراری،
- اضطراب و از کوره در رفتن و پرخاشگری.

این علائم معمولاً ۱ تا ۲ روز بعد از قطع مصرف، به اوج می رسد و ممکن است از ۳ روز تا ۴ هفته به طول بکشد

قلیان:

برخلاف تصور بسیاری از مردم، مصرف قلیان بهتر از سیگار نیست بلکه به مراتب خطرناک تر و مضرتر نیز هست. تحقیقات نشان داده، میزان مواجهه و استنشاق دود در هر وعده مصرف قلیان، معادل مصرف ۱۰۰ نخ سیگار یا بیشتر است. همچنین، مواد سمی قلیان، نه تنها کمتر از سیگار نیست بلکه از نظر مواد خطرناکی مانند دوده، نیکوتین و ... به مراتب بیشتر است. دود قلیان در مقایسه با یک نخ سیگار، ۳۶ برابر بیشتر تار و ۱۵ برابر بیشتر منواکسید کربن دارد.

نکته بسیار مهم

برخلاف تصور عموم، سیگار و قلیان، جزء مواد سبک در نظر گرفته نمی شوند. شاید از آن جایی که مصرف این دو ماده غیرقانونی نیست، در ذهن مردم به عنوان مواد کم خطرتر در نظر گرفته شده اند.

مصرف سیگار و قلیان، دروازه ای است که به روی مصرف مواد باز می شود. معمولاً افراد با مصرف سیگار و قلیان، شروع می کنند و به تدریج به سوی مواد سنگین تر مانند تریاک و هروئین حرکت می کنند. شما کمتر فرد مصرف کننده ای را می توانید بیابید که سیگار یا قلیان نکشد ولی تریاک و هروئین مصرف کند.

حشیش:

حشیش از گیاه شاهدانه به دست می آید در جمعیت های دانشجویی گاهی اوقات تبلیغ می شود که:

- حشیش، تاثیر مثبتی بر حافظه و تمرکز دارد،
- باعث ایجاد تجارب عرفانی می شود،
- باعث رشد خلاقیت می شود،
- اعتیاد آور نیست،
- تاثیر منفی بر ذهن ندارد.

از آن جایی که حشیش، توهم زاست، عده ای توهم ها را با تجارب عرفانی و خلاقیت اشتباه گرفته اند. همچنین، مصرف حشیش، باعث اختلال در تمرکز و توجه نیز می شود. برخلاف آن چه مردم تصور می کنند این ماده، وابستگی روانی شدیدی ایجاد می کند و در صورتی که طولانی مصرف شود، سندرم محرومیت یا ترک نیز به دنبال دارد.

عوارض کوتاه مدت حشیش عبارت است از:

- سرخوشی و خنده خودبه خود،
- درک قوی تر رنگ، صدا و موسیقی،
- احساس کند شدن گذر زمان،
- اختلال توجه، تمرکز، حافظه و قضاوت،
- افسردگی و اضطراب،
- توهم و هذیان،
- افزایش اشتها،
- قرمز شدن چشم،
- عدم تعادل حرکتی،
- افزایش ضربان قلب و فشار خون.

مصرف طولانی مدت حشیش، علاوه بر تشدید مشکلات بالا، مشکلات متعددی بر سلامت جسمی افراد ایجاد می کند به خصوص افزایش احتمال سرطان، مشکلات تنفسی، جنون و اختلال در هورمون های جنسی زنان و مردان.

قرص اکس یا قرص شادی (یا ام دی ام ای)^۱:

قرص اکس یکی از انواع امفتامین ها^۲ است. عده ای از افراد، به اشتباه برای آن که از احساسات منفی به خصوص غم و اندوه بیرون بیایند به سراغ قرص اکس می روند. آنان به اشتباه، تصور می کنند با مصرف این ماده از غم و اندوه بیرون می آیند. بسیاری از این افراد، عمدتاً مبتلا به اختلالات افسردگی هستند. نکته مهم آن است که مصرف امفتامین ها، خود، باعث ایجاد افسردگی می شود به ویژه قرص شادی.

^۱ - MDMA

^۲ - amphetamines

بعضی از اثرات این قرص خوشایند است مانند موارد زیر:

- میل و اجبار برای بغل کردن و بوسیدن دیگران،
- تشدید احساسات،
- افزایش آگاهی و لذت از موسیقی،
- افزایش آگاهی از حواس (خوردن، نوشیدن، بو کردن)،
- احساس شادی و نشاط،
- افزایش انرژی،
- احساس محبت، صمیمیت، راحت بودن با دیگران، بخشش.

سایر عوارض و اثرات این ماده عبارت اند از:

- افزایش ضربان قلب، فشارخون، که در نهایت ممکن است به سکته بیانجامد،
- اختلال بینایی، توهم بینایی،
- بی قراری و عصبانیت،
- تغییر و افزایش دمای بدن که حتی به حالت گرمزدگی نیز ممکن است برسد،
- سردرد، سرگیجه، تهوع، استفراغ،
- افسردگی خفیف و خستگی که تا یک هفته دوام می یابد،
- حملات جنون.

فعالیت عملی

برای هر یک از مواد مشیث و آکس، سه باور شایع و اشتباه در میان مردم را بنویسید:

	ماده
	ماده: مشیث
	ماده: مشیث
	ماده: مشیث
	ماده: قرص شادی
	ماده: قرص شادی
	ماده: قرص شادی

ریتالین^۱:

قرص ریتالین یا متیل فنیدیت^۲، یکی از داروهایی است که برای درمان اختلال بیش فعالی و نقص توجه و حمله خواب به کار برده می شود. با این حال، عده اندکی از دانشجویان، شب امتحان، برای افزایش تمرکز خود از این قرص، خودسرانه، استفاده می کنند. ریتالین از دسته امفتامین هاست و بنابراین داروی محرکی محسوب می شود. به همین دلیل، هنگامی که فرد سالمی این ماده را خودسرانه مصرف کند، دچار علائم و عوارض سایر محرک ها خواهد شد. عوارض مصرف ریتالین عبارت اند از:

- افزایش ضربان قلب و فشار خون،
- سردرد، سرگیجه،
- اضطراب، بی قراری،
- لرزش و پرش عضلات،
- درد شکمی، مشکلات بدنی، بی اشتها،
- تب و تشنج،
- سوء ظن به دیگران، توهم و هذیان،
- مرگ در صورت مصرف شدید.

^۱ - ritalin
^۲ -methylphenidate

آرام بخش ها یا داروهای ضد اضطراب:

بنزودیازپین ها یا داروهای ضد اضطراب یا آرام بخش های خفیف، به طور وسیعی برای درمان اختلالات اضطرابی و بسیاری از اختلالات دیگر تجویز می شوند.

نمونه هایی از این داروها عبارت اند از:

- لورازپام،
- اکسازپام،
- آلپرازولام،
- دیازپام و ...

هنگامی که روان پزشکان و متخصصان این دارو را تجویز می کنند، بر اساس اصول و قواعد خاصی عمل می کنند که احتمال وابستگی به این مواد را کاهش می دهد. از سوی دیگر، مدت زمان مصرف، نکته مهمی در تجویز این داروهاست که متخصصان، مدت زمانی خاصی دارو را تجویز کرده و بعد قطع می کنند. ولی گاهی اوقات بعضی از افراد، خودسرانه به مصرف این داروها می پردازند بدون این که ملاحظات تخصصی یا مدت زمان مصرف را به درستی بدانند. در نتیجه، وابستگی روانی به این داروها ایجاد می شود. یعنی هر جا که فرد احساس ناراحتی کرد، بلافاصله به این داروها پناه می برد تا آرامش خود را به دست آورد. از میان این داروها، آلپرازولام یا زاناکس^۱، به دلیل تاثیرات سریع تری که دارد بیشتر مورد توجه قرار می گیرد. نکته مهمی که باید به آن توجه شود این است که اگر دارو توسط متخصصان تجویز شود جای هیچ نگرانی نیست. ولی، مصرف خودسرانه دارو حتماً با مشکلات متعددی همراه است از جمله وابستگی روانی.

ترامادول:

ترامادول، یک داروی مسکن است که از دسته مواد افیونی نیست. عمدتاً ترامادول برای درمان دردهای متوسط تا شدید به کار می رود. پزشکان به هنگام استفاده از این دارو، دقت زیادی می کنند که با سایر داروهای مصرفی بیماران تداخل نکند. زیرا، تداخلات دارویی ترامادول بسیار زیاد است. علاوه بر این، هنگام تجویز ترامادول، پزشکان دقت زیادی می کنند که فرد دچار بیماری های مختلف کبدی، تنفسی، کلیوی، مغزی و صرع نیز نباشد. با این حال، عده ای از افراد که از این ماده استفاده بی اجازه می کنند به این موضوع توجهی ندارند. مهم ترین عوارض ترامادول عبارت است از:

- توهم های مختلف،
- سرگیجه و سردرد،
- خواب آلودگی و بی خوابی،
- بی قراری،

^۱ - Xanax

- احتمال تشنج و صرع،
- سفتی عضلات،
- ورم زبان یا لب ها،
- ایجاد حالت هایی شبیه آنفولانزا،
- کهیر، ورم و خارش.

مصرف بی روبه و خودسرانه ترامادول با وابستگی جسمی و روانی همراه است. این دارو هم تحمل و هم سندرم محرومیت ایجاد می کند.

فعالیت عملی

۱. به نظر شما، فرزند شما در مورد کدام یک از موارد، نیاز به اطلاعات و راهنمایی های بیشتری دارد؟

- سیگار
- قلیان
- ریتالین
- ترامادول
- داروهای آرام بخش
- هشیش

۲. در مورد ماده مورد نظر، نیاز به چه اطلاعات خاصی دارد؟ لطفاً بنویسید:

فصل هفتم

(نقش والدین در پیشگیری از مصرف مواد)

یکی از روان شناسان تعریف می کرد:

هر جا که در مورد دوره نوجوانی، خطرات و ویژگی های این دوره برای والدین صحبت می کنم، همیشه، پیشنهادها و والدین آن است که دولت، آموزش و پرورش، مدرسه، و ... اقداماتی در زمینه پیشگیری از آسیب های روانی و اجتماعی و آگاه سازی فرزندان آنان از اعتیاد و مصرف مواد انجام شود. من تا به حال یادم نمی آید که یکی از والدین جلو بیاید و بپرسد: «من برای فرزندم چه باید بکنم؟ نقش من به عنوان یک پدر یا مادر در کار پیشگیری از اعتیاد و مصرف مواد چیست؟ آیا اصولاً کاری وجود دارد که والدین انجام دهند؟» او می گفت: «به نظر من بعضی از والدین نقش تربیتی و محافظتی خود را فراموش کرده اند. آنان نمی دانند که یکی از مهم ترین عواملی که در پیشگیری از مصرف مواد نقش اساسی و عمده دارد، ارتباط والدین با فرزندان شان است. اگر چه، دولت، سازمان ها، نهادها و ... موظف اند که فعالیت هایی در این زمینه داشته باشند و در این شکی نیست. پس، والدین کجای قضیه هستند؟ چطور دوست یک فرد می تواند این همه بر او تاثیر داشته باشد و والدین او نه. من که باورم نمی شود.

خانم و آقای ف. به شدت نگران رفت و آمدهای نامناسب و دیروقت فرزندان شان هستند. آنها هر دو دانشجوی هستند و به همین دلیل، شب ها تا دیروقت بیرون می آیند، در مهمانی های شبانه دوستانی شرکت می کنند که اهل هر کاری هستند به خصوص، مصرف مواد و سیگار و ... آنها مرتب، دیر وقت به منزل می آیند نه به این دلیل که دنبال درس و تحصیل هستند بلکه برای وقت گذرانی با دوستان، و وقتی با اعتراض والدین روبه رو می شوند با پرخاش می گویند که: «ما دانشجوی هستیم و باید آزاد باشیم. تا ۱۸ سالگی ما تحت فرمان شما بودیم ولی حالا، بزرگ شدیم، مستقیم و کسی نباید برای ما برنامه تعیین کند». خانم و آقای ف. می گویند: «ما از پس آنها بر نمی آییم. دیگر، کنترل آنها از دست ما خارج شده است. دوره و زمان عوض شده».

پ. پسری ۱۹ ساله است که از ۱۶ سالگی در تهران و به تنهایی زندگی می کند. پدر و مادر او طلاق گرفته اند، پدر او در خارج از کشور و مادر او در شهرستان زندگی می کند و پ. را برای این که از امکانات بهتر تهران استفاده کند، در تهران گذاشته اند. او در یک آپارتمان به تنهایی زندگی می کند از همان ۱۶ سالگی. هیچ کسی بر کارها و رفتارهای او نظارت و رسیدگی نکرده است و نمی کند. منزل پ. پاتوقی است برای دوستانی بزرگ تر و کوچک تر از او و آنها در این محل، هر کاری می کنند و هر نوع ماده ای با هر روشی مصرف می شود به خصوص مواد خطرناکی مانند امفتامین ها و هروئین. در حال حاضر، پ. به شدت به الکل وابسته است. او به شدت افسردگی دارد ولی برای درمان مراجعه نکرده است زیرا، هیچ وقت متوجه این موضوع نبوده و کسی هم در کنار او نبوده است که مراقب حالش باشد. دوستانی هم که در کنارش هستند برای پول، تفریح، وقت گذرانی، خوش گذرانی و ... در کنار او هستند. جالب است که نه مادر او و نه پدر او هیچ توجهی در طول این مدت بر زندگی او نداشته اند. تنها کاری که کرده اند تامین پول بوده است.

نقش والدین در پیشگیری

تحقیقات مختلفی که در جهان انجام شده است نشان می دهد ارتباط والدین با فرزندان نقش بسیار مهمی در پیشگیری آنان از مصرف مواد دارد. به یاد داشته باشید که مصرف مواد و اعتیاد، ناشی از ویروسی در هوا نیست که افراد با ورود آن و ویروس در بدن، مصرف مواد شروع شود. بلکه، مصرف مواد دارای علل روشن و مشخصی است که قبلاً به آن پرداخته شده است.

در میان افرادی که به مصرف مواد می پردازند، افرادی که ارتباط گرم، صمیمانه و مناسبی با والدین خود داشته باشند اندک است. اکثریت افرادی که مصرف مواد را شروع کرده و ادامه داده اند افرادی هستند که مشکلات سنگینی در ارتباط خود با والدین داشته اند. به عبارت دیگر، ارتباط گرم و صمیمانه با والدین، همراه با قواعد و انتظارات مشخص یکی از مهم ترین عوامل محافظت کننده از مصرف مواد است. با این حال، گاهی خانواده هایی که به فرزندان خود اهمیت می دهند نیز دچار مشکل می شوند و به افراط و تفریط روی می آورند.

در رابطه با فرزندان بزرگ و یا نوجوان، مشکلات و پیچیدگی ها بیشتر و بیشتر می شود به خصوص فرزندان دانشجو در این فصل، به برخوردهای سازنده و سالم والدین با فرزندان دانشجو پرداخته می شود. قبل از هرچیز، بهتر است به ویژگی های رشدی دانشجو توجه کنیم.

ویژگی های رشدی دانشجو:

وضعیت بینابینی و انتقالی

معروف ترین جمله ای که در مورد دانشجویان می توان به کار برد آن است که ویژگی روانی سنی آنان این است که آنان هم مستقل و هم وابسته اند. اگر چه در توصیف آنان از دو کلمه متضاد استفاده شده است ولی واقعیت همین است که آنان در یک مرحله بینابین رشدی قرار گرفته اند. ولی هنوز کامل از یک مرحله رشدی به مرحله رشدی دیگر حرکت نکرده اند به همین دلیل، ویژگی هر دو مرحله را دارند.

نکته

دانشجویان، در مرحله پایان نوجوانی و انتقال به جوانی یا شروع بزرگسالی قرار دارند. به همین دلیل، ویژگی های هر دو مرحله را نشان می دهند و به همین دلیل، گاهی اوقات والدین در برخورد با آنان گیج می شوند. آنان هم مستقل وهم وابسته اند و در ارتباط با آنان، لازم است که به هر دو جنبه ارتباطی توجه شود.

به دنبال ویژگی های بالا، والدین نیز در مقابل فرزندان دانشجوی خود دچار تضاد می شوند. آنان نمی دانند باید با آنان به عنوان یک بزرگسال رفتار کنند یا به عنوان یک نوجوان. چنین وضعیتی اگر به درستی با آن برخوردنشود، می تواند زمینه را برای اختلافات سنگین، ناتوانی در حل اختلاف و در نتیجه دوری فرزندان و والدین از یک دیگر

ایجاد کند. دور شدن والدین از فرزندان به معنی روی آوردن آنان به غریبه ها و به خصوص همسالان است. اگر چه ارتباط با همسالان، در بسیار از اوقات سازنده و سالم است ولی گاهی از اوقات نیز ارتباط با افراد مصرف کننده، ناسالم و وابستگی به آنان می تواند مشکلات جدی برای دانشجو فراهم کند.

نکته مهم

چنانچه والدین نتوانند، ارتباط خوبی با فرزندان دانشجوی خود برقرار کنند، اختلافات اساسی بین آنان ایجاد می شود که اگر این اختلافات نیز به درستی حل نشود، فرزندان به شدت از والدین دور شده و به گروه های همسالان گرایش شدید می یابند. دوری از والدین و اطاعت بی چون و چرا با همسالان و اتکاء به همسالان به عنوان منبع حمایتی، خود احتمال روی آوردن به رفتارهای ناسالم و از جمله مصرف مواد را افزایش می دهد.

رشد و گسترش عقاید معنوی، اخلاقی و مذهبی

در دوره دانشجویی، تغییرات فکری مهمی در دانشجویان صورت می گیرد. دانشجویان به شدت به موضوعات معنوی، مذهبی و اخلاقی توجه پیدا می کنند و سوال هایی در زمینه مسایل دینی، اخلاقی و معنوی دارند که گاهی فقط یک متخصص قوی در حوزه های مذهبی، معنوی و اخلاقی می تواند به آن پاسخ دهد. به همین دلیل، گاهی از اوقات دانشجویان اختلافات اساسی با والدین خود پیدا می کنند و در این زمینه بحث های سنگینی در خانواده صورت می گیرد که اگر به درستی با آن برخورد نشود ممکن است منجر به دوری دانشجو از خانواده شود. این انتظار که دانشجو وارد دوران دانشجویی شود و از نظر فکری تغییر نکند، بسیار اشتباه است. وقتی گفته می شود تغییر گاهی اوقات ممکن است معنی منفی از آن برداشت شود که دانشجو، افکار و عقاید قبلی یا اعتقادات خانوادگی را رد کند. ولی در بسیاری از اوقات، دانشجو تغییر می کند ولی نه در جهت منفی بلکه مثبت.

ارتباط بیشتر با همسالان

یکی دیگر از تغییرات دوره دانشجویی، در حوزه اجتماعی است که معاشرت و ارتباط با همسالان افزایش می یابد. هنگامی که فرزند وارد زندگی دانشجویی می شود، خود به خود، حوزه روابط او گسترش می یابد. در بسیاری از اوقات، دانشجویان تا قبل از زندگی دانشجویی فقط حوزه ارتباطی شان خانه، مدرسه و فامیل است ولی بعد از ورود به دانشگاه، همسالان و ارتباط با آنان نقش بسیار اساسی در زندگی آنان پیدا می کند. یک دانشجو در اکثر اوقات هفته و در بیشتر روزهای آن با دوستان و همسالان خود به ارتباط می پردازد. علاوه بر این، ماهیت درس ها، فعالیت های عملی و کلاسی و ... به گونه ای است که دانشجویان مرتب باید با افراد مختلف ارتباط برقرار کنند. در نتیجه حوزه روابط آنان بسیار گسترده می شود.

ضروری است که دانشجو با افراد، اشخاص، مردم که افراد و عقاید متفاوتی دارند ارتباط بگیرد و اوقاتی را با آنها بگذراند. والدین آگاه نه تنها فرزندان خود را از گسترش روابط اجتماعی منع نمی کنند بلکه تشویق هم می کنند.

هویت و هویت یابی

یکی از ویژگی های مهم کودکان آن است که به حرف های بزرگسالان به خوبی گوش می دهند و یکی از ویژگی های بعضی از نوجوانان آن است که با والدین خود گلاویز می شوند و می جنگند. یکی از ویژگی های بسیار مهم و اساسی دانشجویان آن است که به دنبال جست و جوی خود هستند تا به جای حرف شنوی یا جنگ با دیگران، بر اساس آن چه با آنان و متناسب و هماهنگ است عمل کنند. آنان مایل اند ابتدا خودشناسی عمیقی داشته باشند و سپس، بر اساس آن چه خودشان مایل اند به فعالیت بپردازند. ولی خود یابی با جست و جوی خود نیز کاری بسیار اساسی و پیچیده است که به آن فرآیند هویت یابی گفته می شود. بعضی از افراد در این فرآیند سبک های ناسالمی را انتخاب می کنند از جمله:

هویت هنجاری: در این سبک هویت، افراد نه بر اساس آن چه واقعاً خواسته های واقعی آنان است بلکه بر اساس آن چه در جامعه تبلیغ می شود، والدین می پسندند یا انتظار دارند، رقابت با همسالان و آن چه دیگران قبول دارند، عمل می کنند. نمونه چنین فردی، دانشجویی است که برای آن که فقط مدرکی داشته باشد و دیگران او را یک لیسانسه بدانند، وارد دانشگاه شده است و بس. یا کسی که رشته تحصیلی خود را به این دلیل انتخاب کرده است که پدر یا مادرش می خواسته اند او این رشته را بخواند.

هویت سردرگم / آشفته: چنین افرادی به دنبال روشن شدن هدف و مسیر زندگی خود نیستند، مسئولیت چندانی قبول نمی کنند، برنامه روشنی برای خود ندارند. معمولاً چنین افرادی به دانشگاه راه پیدا نمی کنند ولی عده ای نیز بر اساس آن که خانواده به آنان قول ها و وعده هایی داده است یا برای رهایی از مسئولیت سربازی، ازدواج و ... به دانشگاه می آیند. چنین اشخاصی احتمال زیادی دارد که به سراغ مصرف مواد بروند.

هویت اطلاعاتی: بعضی از دانشجویان، سعی می کنند برای آن که مسیر واقعی زندگی خود را به درستی طی کنند، از دیگران اطلاعات و راهنمایی بگیرند، آن مسیر را تجربه کنند، با افراد دیگر مصاحبه کنند، و به صورت های گوناگون اطلاعات خود را در این زمینه افزایش دهند. چنین اشخاصی، برخلاف سبک هنجاری، سعی می کند خودش تعیین کننده باشد و به همین دلیل فعالانه به جست و جوی اطلاعات برمی خیزد. در هویت هنجاری، برخلاف هویت سردرگم / آشفته، فرد نه تنها بسیار جدی به دنبال روشن کردن مسیر زندگی خود هست بلکه در این زمینه از کمک ها و راهنمایی های دیگران به شدت استفاده می کند. مسلم است، دانشجویی که شخصاً به جمع آوری اطلاعات و راهنمای گرفتن از دیگران می پردازد تا هدف و مسیر خود را در زندگی روشن کند، موفق تر از سایر سبک های دیگر هویت است.

تمرین فکری

به نظر شما، فرزندان به کدام یک از سبک های هویت زیر نزدیک تر است:

۱. اطلاعاتی

۲. سررگم / آشفته

۳. هنپاری

تصمیم های زندگی خود را معمولاً چگونه می گیرید؟

۱. نظر شما (والدین)؟

۲. نظر دوستان؟

۳. نظر خود؟

۴. اصولاً تصمیمی نمی گیرید.

۵. روشن های دیگر (لطفاً بنویسید):

هدف و برنامه روشنی برای زندگی خود دارید؟ بلی خیر

اگر جواب بلی است، لطفاً بنویسید:

واکنش و برخورد والدین به تغییرات رشدی دوره دانشجویی

با توجه به مطالب بالا، می توان گفت، یک دانشجوی از همه نظر در حال تغییر است: فکری، اعتقادی، شخصیتی، اجتماعی و ارتباطی. بعضی از والدین در مقابل تغییرات فرزند خود دچار اضطراب و نگرانی می شوند و این نگرانی بر سایر نگرانی های آنان افزوده می شود. با این حال به دقت به نکات زیر توجه داشته باشید:

● **منتظر تغییر باشید.** اگر فرزندان تغییر نکند پس اصلاً دانشگاه بر وی تاثیری نداشته است و به این ترتیب، کل سرمایه گذاری شما و دانشگاه بر باد رفته است. شما فرزندان را به دانشگاه می فرستید که تغییر کند. اگر وی تغییری نکند پس این همه سرمایه گذاری بیهوده بوده است.

● **به یاد داشته باشید، تغییر، پدیده ای منفی نیست.** معمولاً، وقتی با والدین در مورد تغییر فرزندان صحبت می شود، آنان این تغییر را منفی برداشت می کنند. در حالی که رشد و پیشرفت نیز یک تغییر است ولی مثبت. مراقب باشید که همیشه تغییر را یک پسترفت و به بیراهه رفتن ندانید.

● **در مقابل تغییر فرزندان جبهه نگیرید.** گاهی والدین به استفاده از زور و تحمیل سعی می کنند، در مقابل تغییر فرزندان مقاومت کنند. معمولاً آنان متوسل به رفتارهای مختلفی می شوند از جمله:

➤ نصیحت،

➤ سخنرانی و موعظه،

- کنترل کردن،
- تکرار کردن،
- محدود کردن،
- تهدید کردن،
- قهر کردن،
- تحقیر کردن و ...

مسلم است که برخوردهای بالا، غیر از آن که هیچ نتیجه مثبتی نخواهد داشت، فقط و فقط به ارتباط والدین و فرزندان به شدت صدمه خواهد زد. به یاد داشته باشید که ارتباط با والدین، یکی از مهم ترین عوامل محافظت کننده است و وقتی والدین از روش های بالا استفاده می کنند، نتیجه آن است که این عامل محافظت کننده بی اثر و بی فایده می شود. در این شرایط، دانشجویان معمولاً به سراغ همسالان می روند که آنان معمولاً اطلاعات چندانی ندارند و بر اساس آن چه می دانند و آن چه که نمی دانند، توصیه هایی به دوستان خود می کنند که در بعضی موارد ممکن است ناسالم باشد.

نکته مهم

بعضی از برخورد های والدین ، به شدت به ارتباط آنان با فرزندان شان صدمه می زند از جمله: نصیحت، سخنرانی و موعظه (زیاد صحبت کردن)، محدود کردن، کنترل کردن، قهر کردن، تهدید کردن، مقایسه کردن، تحقیر کردن و ...

تمرین عملی

آفرین باری که با فرزندان، اختلاف نظر داشتید را به یاد آورید.
چگونه این اختلاف را حل کردید؟

آیا اختلاف تان به پایان رسید؟

از چه روشی برای حل اختلاف استفاده کردید؟

برخورد سالم: نوع رابطه را تغییر دهید

با توجه به تغییرات همه جانبه ای که در فرزند شما صورت می گیرد، حتماً ارتباط وی با شما نیز دستخوش تغییر می شود. یکی از ویژگی های والدین مقتدر و مدبر آن است که همزمان با رشد فرزندان، نوع ارتباط شان با فرزندان را تغییر می دهند. مسلم است برخوردی که با یک نوزاد صحیح است اگر با یک کودک خردسال انجام شود، اشتباه و نادرست است. به همین ترتیب، والدین ممکن است برای عبور از یک خیابان فرعی، دست یک کودک خردسال را بگیرند که کاری بسیار درست است و اگر غیر از این انجام دهند، به عنوان والدینی بی کفایت شناخته می شوند. ولی، اگر والدین همین کار را با نوجوان دوم راهنمایی انجام دهند و دست او را برای عبور از یک خیابان فرعی بگیرند، برخوردی مناسب سن وی انجام نداده اند. در این شرایط، دو وضعیت ممکن است پیش آید: ۱- یا فرزند به برخورد والدین اعتراض می کند و در این صورت مشاجره و درگیری بین والدین و نوجوان انجام می شود و یا ۲- نوجوان به حرف والدین گوش می دهد و تسلیم می شود و نتیجه آن است که به اندازه توانایی های سن خود عمل نمی کند و رشد اجتماعی وی متوقف شده یا به تاخیر می افتد.

نکته

هرچه توانایی های فرزندان رشد می کند، نقش ها و برخوردهای والدین نیز به همان اندازه تغییر می کند. نقشی که والدین برای یک کودک دبستانی ایفا می کنند با نقش های آنان در دوره نوجوانی بسیار متفاوت است و به همین ترتیب، نقشی که والدین در دوره دبیرستانی ایفا می کنند با نقش آنان در دوره دانشجویی کاملاً متفاوت است.

در مورد فرزند دانشجو و تغییرات مهم رشدی که در این دوره رخ می دهد، نیز باید برخورد والدین به دنبال رشد فرزند تغییر کند. در دوره دانشجویی، نقش والدین از مراقب به یک مشاور تغییر می کند. در دوره دبیرستان، والدین بر کارهای درسی و غیر درسی فرزندان نظارت تام داشتند و وی را مدیریت نیز می کردند. ولی، با ورود به دانشگاه و رشد فزاینده دانشجو، والدین قادر به اعمال نقش قبلی خود نیستند و در این شرایط می توانند به عنوان یک مشاور نقش مهم و ارزشمندی در زندگی دانشجو داشته باشند. در چنین شرایطی، مسلم است که کیفیت رابطه والدین و فرزندان همچنان قوی و مثبت باقی خواهند ماند و والدین قادر به انجام نقش محافظتی خود در برابر مصرف مواد هستند.

نکته مهم

نقش والدین در دوره دانشجویی از یک مراقب و محافظت کننده به یک مشاور تغییر می کند. والدین می توانند نظر مشورتی خود را به یک دانشجو ارائه دهند که دانشجویان به شدت به آنها نیاز دارند.

فعالیت عملی

بعد از قبولی در دانشگاه، چه تغییراتی در فرزندتان مشاهده می‌کنید؟

- فکری
- اخلاقی / معنوی / مذهبی
- سلیقه ای
- اجتماعی
- هدف های زندگی
- ارزشی
- رفتاری
- سایر موارد لطفاً بنویسید:

هریک از تغییرات را تا چه حد مثبت یا منفی ارزیابی می‌کنید؟

تغییرات	فیلی مثبت	تا حدی مثبت	نه مثبت و نه منفی	تا حدی منفی	فیلی منفی
فکری					
اخلاقی / معنوی / مذهبی					
سلیقه ای					
اجتماعی					
هدف های زندگی					
ارزشی					
رفتاری					
سایر:					
سایر:					
سایر:					

فصل هشتم

(برقراری ارتباط و وقت گذاشتن برای فرزندان)

یکی از افرادی که تخصص بسیار بالایی داشت و پروژه های مهمی را در کشور طراحی می کرد، زمانی که همسرش به او اصرار می کرد که کمی کارش را کم کند تا برای خانواده وقت بیشتری بگذارد می گفت: «تمام تلاش من این است که آینده این بچه ها را تضمین کنم». منظور وی از ضمانت، افزایش درآمد و سرمایه خانوادگی بود.

یکی از تجار بسیار موفق و بسیار ثروتمند، فرزندش به مصرف مواد پرداخت و نهایتاً در ۱۵ سالگی مصرف کننده سنگین هروئین تزریقی بود. با توجه به این که وی بسیار ثروتمند و از نظر مادی بسیار غنی بود، مرتب فرزندش را برای ترک اعتیاد به گران ترین مراکز خارج از کشور با هزینه های سرسام آور می فرستاد. با این حال، پس از مدتی دوباره وی به مصرف مواد روی می آورد. در یکی از گفت و گوهای که بین این پسر و پدر می گذشت، ناگهان فرزندش با تأسف و تأثر گفت: «حالا، سراغ من می آیی. آن زمان که بچه بودم و مرتب چشمم به در بود که کی وارد خانه می شوی، آن وقت کجا بودی؟ درست است توتاجر بودی و از این کشور به آن کشوری رفتی، من هم چشمم به در خانه».

د. می گوید: «من نه تنها هیچ علاقه ای ندارم که در کنار پدر و مادرم باشم که اصلاً علاقه ای ندارم که در منزل باشم. وقتی بیرون هستم، خوبم. به محض این که پام را خانه می گذارم، غم دنیا توی دلم می ریزد. مادرم که فقط یا در حال مرتب کردن خانه است یا دنبال گردش، خرید و مهمانی. پدرم هم تصور می کند تنها کاری که باید برایم انجام دهد این است که بنشیند و از افتخاراتش و از این که کدام دانشگاه بوده و چه کرده صحبت کند. گاهی اوقات، فکر می کنم پدرم دنبال یک گوشِ مُفت است که حرف بزند. جالب است که او حرف نمی زند برای این که برایش اصلاً مهم نیست که من در چه حالی هستم، حوصله حرف های او را دارم یا نه. بلکه او فقط می خواهد حرف بزند. انگار پیچ رادیو باز شده است. البته رادیو که نه. چون رادیو بالاخره، ممکن است حرف های جدیدتری بزند. بلکه، یک ضبط صوت روشن شده و یک نوار قدیمی که کل آن را حفظ هستم، دوباره و دوباره و صدبار شروع به کار می کند و باید آن قدر پیش برود تا تمام شود و دگمه اش بپرد بالا. مسلم است که من از دوستانم احساس بهتری می گیرم. حداقل، این که آنها مرا می فهمند و حداقل این که با آنها خوش می گذرد حالا، سالم یا غیر سالمش بماند».

برقراری ارتباط و وقت گذاشتن برای فرزندان

یکی از اساسی ترین نیازهای انسان ها، نیاز به ارتباط است به خصوص ارتباط با والدین. والدین، در زندگی روانی هر انسانی نقش اساسی و مهمی دارند. تحقیقات و پژوهش ها نشان داده اند، فرزندان که ارتباط بیشتر و غنی تری با والدین خود دارند احتمال آن که به رفتارهای پرخطر و ناسالم، به خصوص مصرف مواد و سیگار کشیده شوند، بسیار کم است. برعکس، فرزندان که ارتباط خوبی با والدین خود ندارند، برای تامین خلاء های عاطفی خود

به دیگران روی می آورند و مسلم است که هیچ کسی نمی تواند جای خالی والدین را پر کند. این در حالی است که گاهی در بعضی از مواقع، افرادی ممکن است در اطراف فرزندان ما باشند که اصولاً افراد سالمی نیستند یا حداقل آن که نیت و انگیزه های سالمی ندارند و در پی سوء استفاده از دیگران هستند به هر صورتی که بتوانند. ممکن است بپرسید: «چرا والدین چنین تاثیری بر فرزندان خود دارند؟» سوال خوبی است. می توان اهمیت والدین در پیشگیری از رفتارهای ناسالم و به خصوص مصرف سیگار و مواد را به شرح زیر خلاصه کرد:

- رابطه والدین و فرزندان، یک نیاز است مانند نیاز به هوا، غذا و ... به عبارت دیگر، تامین نکردن این نیاز یعنی بروز اختلال، بیماری و مشکلات متعدد از جمله مصرف مواد و سیگار.
 - ارتباط با والدین، به فرزندان امنیت و آرامش می دهد. مسلم است فرزندی که احساس آرامش و امنیت دارد احتمال این که به سراغ مصرف مواد و سیگار برود بسیار کمتر است. بسیاری از افراد برای کسب آرامش و تسکین خاطر، مواد را تجربه می کنند.
 - والدین برای فرزندان دانشجو، الگویی برای زندگی هستند. دانشجویان نیاز دارند که برخوردها و واکنش های سالم و سازنده والدین خود در مقابل مشکلات و بحران های زندگی را مشاهده کنند و از آن بیاموزند.
 - انتقال ارزش ها، اعتقادات و معنویت از طریق والدین صورت می گیرد. والدین، در فرصت های مختلف زندگی، به بیان ارزش ها و اعتقادات خانوادگی، اخلاقی، مذهبی و ... می پردازند.
 - والدین، راهنمای فرزندان خود در زندگی هستند. به خصوص، برای فرزندان دانشجو و بزرگسال، والدین نقش مشاور و راهنمای زندگی آنان را برعهده دارد. فرزندان نیاز دارند که در مورد مسایل و مشکلات زندگی خود با والدین خود صحبت کنند، از آنان راهنمایی و اطلاعات بگیرند و عملکرد خود را با آنان در میان بگذارند.
 - فرزندان نیاز به تایید و تحسین والدین دارند. تایید و تحسین هیچ کسی به اندازه والدین در زندگی فرزندان تاثیر گذار نیست.
 - فرزندان نیاز دارند که در مواقعی که حتی اقدام به رفتارهای ناسالمی کرده اند یا در آستانه چنین لغزش هایی قرار دارند از کمک های والدین خود استفاده کنند.
 - فرزندان نیاز دارند که با افرادی که مورد اعتماد آنان است و به صلاح آنان فکر می کنند، مشکلات و مسایل خود را در میان بگذارند.
 - فرزندان نیاز دارند که والدین شان در زمینه خطرات و مشکلات اجتماعی و رفتاری با آنها صحبت کند از جمله در مورد مصرف مواد، سیگار، قلیان، ارتباطات و روابط عاطفی دختر و پسر و
- با توجه به مطالب بالا، مشاهده می کنید که فرزندان به شدت به والدین خود احتیاج دارند. نکته مهم و اساسی آن است که هر چه سن فرزندان بالاتر می رود، آنان به ارتباط و به خصوص حمایت ها و راهنمایی های والدین بیشتر و بیشتر نیاز پیدا می کنند. مسلم است که منظور از حمایت، فقط حمایت مالی نیست. حمایت مالی جزء بسیار اندکی از حمایت های اساسی است که فرزندان به آن نیاز دارند. همان طور که قبلاً هم گفته شد، پول و کمک های پولی، نقش چندان اساسی در زندگی روانی انسان ها برعهده ندارند و به خصوص برای دانشجویان و به خصوص در روابط آنها با والدین خود.

با توجه به آن چه قبلاً گفته شد، ممکن است این سوال مطرح شود که چرا گفته می شود در سنین نوجوانی و جوانی، فرزندان از والدین خود فاصله می گیرند و به سوی همسالان می روند؟ این سوال، بسیار مهم است و برای پاسخ دادن به آن بهتر است به موارد زیر توجه شود:

■ همزمان با دوره نوجوانی و افزایش مهارت ها و توانایی های اجتماعی، فرزندان ارتباط با همسالان را نیز شروع می کنند. ولی به یاد داشته باشید که ارتباط با همسالان لزوماً به معنی دوری از والدین نیست. به عبارت دیگر، از دوره نوجوانی به بعد و به خصوص در دوره جوانی، فرزندان هم با والدین خود در ارتباط هستند و هم با همسالان خود. این بدان معنی نیست که هرچه ارتباط با همسالان بیشتر شود، ارتباط با والدین کمتر و کمتر خواهد شد.

■ آن چه باعث دوری از والدین و جذب شدن در همسالان می شود علت های متعددی دارد از جمله:
■ فرزندان نیاز دارند که والدین آنها را بفهمند و درک کنند. معمولاً، والدین کمتر سعی در فهم و درک فرزندان می کنند.

■ فرزندان نیاز دارند که اوقات مشترکی با والدین خود داشته باشند. والدین کمتر چنین اوقاتی را در اختیار فرزندان می گذارند به خصوص پدران.

■ فرزندان نیاز دارند که با والدین خود وارد گفت و گو شوند و والدین معمولاً به جای گفت و گو وارد نصیحت، کنترل و ... می شوند.

■ فرزندان نیاز دارند به آنان احترام گذاشته شود. بسیاری از والدین برخوردهای محترمانه ای با فرزندان خود ندارند. سرزنش، تحقیر، کلام زشت، لحن پرخاش و تند، مانع ایجاد فضای محترمانه بین والدین و فرزندان می شود.

■ فرزندان نیاز به امنیت و آرامش در فضای خانوادگی دارند. در بعضی از خانواده ها، فضای خانوادگی مشتتج، نا آرام، پرتنش و ناامن است و در بعضی خانواده های دیگر، سردی در فضای خانواده موج می زند.

■ فرزندان نیاز به روابط گرم، صمیمانه یا حداقل محترمانه بین والدین با یک دیگر دارند. در بعضی خانواده ها، چنین فضای حداقل محترمانه وجود ندارد و ...

هنگامی که چنین شرایطی در فضای خانوادگی وجود داشته باشد، مسلم است که فرزندان از خانواده فاصله می گیرند و در نتیجه جذب همسالان می شود. در بعضی موارد، ممکن است که فرزندان از فضای خانواده فاصله بگیرند و جذب همسالان نیز نشوند و در فضای انزوای اجتماعی و تنهایی باقی بمانند.

با توجه به مطالب بالا، می توان توصیه های زیر را مطرح کرد:

اوقاتی را به فرزندان خود اختصاص دهید

برای فرزند خود وقت بگذارید. آینده فرزندان فقط به پول و سرمایه خانوادگی و امکاناتی که از طریق پول برای آنان تهیه می کنید بستگی ندارد. آینده آنان به سلامت شان بستگی دارد و سلامت آنان به شدت بستگی دارد به زمانی که در کنار شما هستند. به خصوص، در این میان، فرزندان به ارتباط با پدران خود نیاز شدید دارند.

فرزندى که پدر خود را نمى بيند، با او حرف نمى زند، اعتقادات و ارزش هاى او را به درستي نمى داند چگونه مى تواند مسير خود را در زندگى به درستي پيدا کند. همين مطلب در مورد مادر صادق است. زندگى خانوادگى به تايمين پول و تميز بودن منزل بستگى ندارد. زندگى خانوادگى به معنى ارتباط اعضاى خانواده با يک ديگر، در کنار هم بودن، دور هم بودن، صحبت هاى خانوادگى و ... است.

به ياد داشته باشيد که كيفيت رابطه مهم تر از کميت آن است. يعنى حتى يک روز تعطيل اگر خانواده در کنار هم باشند و با هم به صحبت، بحث، گردش و ... بپردازند نيز کافى است. ضرورتى ندارد که هر روز ۴ ساعت در کنار يک ديگر باشند.

در رابطه با فرزندان دانشجو که در شهر ديگرى تحصيل مى کنند حتى بعد از چند ماه، چند روز دور هم بودن، تماس هاى تلفنى، پيامک هاى مرتب با فاصله هاى چند روزه نيز کافى است.

با فرزندان خود وارد ارتباط شويد

خيلى اوقات، افراد در کنار يک ديگر هستند ولى تعاملى و ارتباطى با يک ديگر ندارند. يا بحث آنها در مورد مسائلى بى ارتباط به زندگى خانوادگى و ... است. مهم است که در زمان هاى باهم بودن، با يک ديگر در مورد مسائلى جارى زندگى، آينده، هدف هاى خانوادگى، و ... صحبت شود.

سعى کنيد از تله ها و دام هاى ارتباطى زير اجتناب کنيد:

گاهى اوقات، افراد در خانواده ارتباط دارند ولى نه تنها احساس بهترى از يک ديگر نمى گيرند بلکه اثر منفى نيز بر يک ديگر مى گذارند. برخوردهاى که چنين احساساتى مى گذارد عبارت اند از:

سخنرانى کردن،

يادآورى مکرر و مطالب قديمى،

تک نفرى صحبت کردن و متکلم وحده شدن يکى از افراد خانواده،

نصيحت هاى مکرر و مکرر،

سرزنش،

مقايسه با ساير افراد،

تحقير و

سعى کنيد براى ايجاد و بهبود ارتباط، از همدلى استفاده کنيد.

همان طور که قبلاً گفته شد، فرزندان نياز دارند که والدين شان آنها را درک کنند و بفهمند. اين کارى است که همسالان به خوبى انجام مى دهند و والدين به ندرت و به سختى.

براى آن که به خوبى، اهميت همدلى و نقش آن را در ارتباط با فرزندان، به خصوص فرزندان دانشجو و جوان متوجه شويد، فعاليت زير را انجام دهيد:

فعالیت علمی

به موقعیت زیر دقت کنید و بعد به سوال های آن جواب دهید:

ح. با ذوق و شوق، مایه‌های روز قبل که همراه دوستانش بیرون بود و به وی فیلی فوش گذشته بود را برای مادرش تعریف می‌کرد که بطور بعد از کلاس، با دوستان خود به گردش رفته بودند و در این میان برای تماشای فیلم پریری به سینما می‌روند و همین‌طور که ح. با هیجان زیاد مایه را تعریف می‌کرد، ناکهان، مادر ح. با صدای تکلم آمیزی می‌پرسد: «فوب، پول بلیط های سینما را کی داد؟». ح. می‌گوید: «نمی‌دانم بطور شد که بعد از این سوال مادرم فقط داد می‌زدم و داد می‌زدم. نمی‌دانستم دردم را به کی بگویم. من تو چه فازی بودم و او در چه فازی».

به نظر شما، در رابطه بین ح. و مادرش چه اتفاقی افتاد؟

به نظر شما، چرا ناکهان این رابطه به هم خورد؟

اگر شما در این موقعیت قرار می‌گرفتید، بطور عمل می‌کردید که منبر به مشکل نشود؟

همدلی، به معنی درک کردن و فهمیدن طرف مقابل است. هر جا کسی به شما گفت که شما او را درک نکردید یا متوجه او نمی‌شوید، او را نمی‌فهمید، حتماً مشکل در همدلی رخ داده است. در مثال بالا، نیز سوال مادر ح. به گونه ای مطرح شد که وی احساس کرد، یک دنیا با مادرش فاصله دارد. به یاد داشته باشید، همدلی، کلید رابطه است و برای این که رابطه ای ادامه پیدا کند، موثر و مفید باشد و یا تقویت شود، ضروری است که از همدلی استفاده شود.

نکته مهم

همدلی، کلید رابطه است و باعث می‌شود، روابط ادامه پیدا کند، موثر و مفید باشد و تقویت شود. چنان چه، والدین بتوانند به طور مناسبی همدلی خود را با فرزند خود نشان دهند، رابطه آنان با فرزندشان به طور موثر و مفیدی ادامه پیدا می‌کند.

دلیل این که جوانان و نوجوانان ترجیح می دهند بیشتر مسایل و مشکلات شان را به دوستان شان بگویند و نه والدین، به همین دلیل است که والدین معمولاً همدلی بلد نیستند یا بنا به دلایل مختلف شروع به نصیحت و کنترل و ... می کنند.

برای آن که بتوانید همدلی کنید بهتر است از روش های زیر استفاده کنید:

خوب، به سخنان طرف مقابل گوش دهید

کلید اصلی همدلی آن است که شما به حرف های طرف مقابل خوب گوش دهید. به همین دلیل، ضروری است که هنگام صحبت کردن طرف مقابل:

- کاری انجام ندهید،
- حواستان به چیزی پرت نشود،
- به صحبت های او دقت کنید، به یاد داشته باشید که گوش کردن و شنیدن متفاوت اند. در گوش کردن شما باید به حرف های طرف مقابل توجه کنید.

نشان دهید که به حرف های او گوش داده اید

نکته بسیار مهم و اساسی آن است که نه تنها مهم است که شما به حرف های طرف مقابل توجه داشته باشید، بلکه نشان دهید که این کار را انجام می دهید. به عبارت دیگر، وقتی شما به حرف های طرف مقابل گوش می دهید، طرف مقابل نمی داند که آیا شما حواستان به وی هست یا نه. به همین دلیل، گاهی ممکن است به اشتباه، فکر کند که شما به حرف های او توجه ندارید به همین دلیل مهم است که در طی صحبت های طرف مقابل، گاه گاه:

- سرتان را تکان دهید،
- کلماتی را بیان کنید که نشان دهنده توجه شماست آها، اوهم و مانند آن،
- با بیان جملاتی طرف مقابل را تشویق به ادامه صحبت هایش بکنید مثل خوب، بعدش؟،
- سعی کنید ژست ها و حالت های حرف زدن شما نیز نشان دهنده توجه شما به موضوع باشد.

خود را جای طرف مقابل قرار دهید تا بتوانید احساسات او را به درستی درک کنید

همان طور که گفته شد، همدلی یعنی درک کردن طرف مقابل، برای این که بتوانید خوب او را درک کنید و احساسات او را به درستی متوجه شوید، بهترین کار آن است که خودتان را به جای او قرار دهید. مثلاً اگر مادر ح. خود را به جای او گذاشته بود که در یک روز با دوستان خود با شادی برای دیدن یک فیلم به سینما می روند، مسلم است که بهتر متوجه احساسات و حالت های او می شد و دیگر آن سوال را مطرح نمی کرد.

نشان دهید که احساسات او را درک کرده اید

هنگامی که خود را به جای طرف مقابل قرار می دهید تازه او را درک کرده اید ولی آیا طرف مقابل، متوجه می شود که او را درک کرده ایم یا نه؟ مسلماً، نه. برای این که کلیه این حالت ها و احساسات در درون ما گذشته است. برای این که او نیز بداند که ما او را فهمیده ایم بهتر است از روش های زیر استفاده کنید:

● احساسات او در یک جمله بیان کنید:

مثل این که خیلی به شما خوش گذشته، نه؟

● گاهی اوقات، کافی است فقط جمله های طرف مقابل را به همان حالت دوباره به خودش بگویید. به مثال زیر دقت کنید:

ز. در انتهای نیمسال تحصیلی بسیار خسته و کلافه از کارهای درسی و رفت و آمد به والدینش می گفت: «خیلی خسته شده ام». در این جا، فقط کافی است والدین بگویند: «خیلی خسته شدی». همان طور که می بینید، همدلی کردن کار سختی نیست.

سعی کنید، جملات یا برخوردهای شما با حالت احساسی طرف مقابل هماهنگ باشد

بسیار مهم است که در همدلی، حالت احساسی شما با حالت احساسی طرف مقابل هماهنگ باشد. یکی از اشکالات برخورد مادر ح. این بود که کاملاً از نظر احساسی دو دنیای متفاوت بودند، همان چیزی که دقیقاً ح. بیان کرد. پسر در یک شور، ذوق و هیجان عالی و مادر در یک دنیای خشک که به حساب و کتاب فکر می کرد.

فعالیت علمی

تصور کنید که شما در موقعیت ح. و مادرش قرار گرفته اید. اگر فرزند شما با شور و هیجان داستان یک روز خوش خود را برای شما بیان کند، شما چطور با او همدلی می کنید؟ این کار را انجام دهید.

اشتباهات شایع در مورد همدلی

بعضی افراد ممکن است به اشتباه تصور کنند که همدلی، یعنی تایید دیگران. یعنی این که هر کاری کسی کرد به او ایراد یا انتقادی گرفته نشود. عده دیگری ممکن است تصور کنند که همدلی یعنی به دیگران اجازه داده شود که هر کاری مایل اند انجام دهند و هیچ ممنوعیت یا محدودیتی برای آنها نباشد. باور اشتباه دیگری که ممکن است با خواندن مطالب بالا، ایجاد شود آن است که تصور شود، برخورد همدلانه آن است که با هر درخواستی موافقت شود هر چند هم که آن درخواست غیر منطقی، اشتباه یا بیش از حد باشد.

همدلی نه به معنی تایید دیگران است نه موافقت با درخواست ها و نه زیرپا گذاشتن قواعد، قوانین و محدودیت ها. بلکه همدلی، فقط برای بهبود رابطه است به معنی درک و فهم است.

همدلی به این معنی است که شما طرف مقابل را درک می کنید و می فهمید.

برای آن که رابطه خوبی با اطرافیان و به خصوص فرزندان ایجاد شود و برقرار بماند، بهترین کار آن است که برخورد اول شما بر اساس همدلی باشد. بعد از این که همدلی کردید، می توانید نظرات خود، خواسته ها، سوال ها، قواعد، قوانین، مخالفت ها و هر آن چه که مایلید و صلاح می دانید را انجام دهید. مثلاً در مثال ح. و مادرش، اگر مادر ح. اجازه می داد که ح. حرف های خود را بزند و بعد، با او همدلی می کرد و می گفت: « مثل این که خیلی بهت خوش گذشته » یا « مثل این که روز خوبی با بچه ها داشتی » و ... و بعد از همدلی، سوال خود را می پرسید

که: «راستی، کی پول بلیط ها را حساب کرد»، مسلماً ح. نیز دچار آن بدرفتاری نمی شد. مهم این است که ابتدا، همدلی کنید و بعد، آن چه را که مایلید انجام دهید.

نکته مهم

همدلی نه به معنی تایید دیگران است نه موافقت با درخواست ها و نه زیرپا گذاشتن قواعد، قوانین و محدودیت ها. بلکه همدلی، فقط برای بهبود رابطه است به معنی درک و فهم است. همدلی به این معنی است که شما طرف مقابل را درک می کنید و می فهمید. مهم این است که برخورد اول شما همدلانه باشد و بعد از آن محدودیت ها، مخالفت ها، سوال ها، قواعد، قوانین و ... را مطرح کنید.

تجارب مهم زندگی خود را با فرزندان در میان بگذارید

فرزندان نیاز دارند که شما تجربیات خود را با آنان در میان بگذارید. ولی مراقب باشید که مطرح کردن تجربیات شما با هدف های زیر نباشد:

- نه برای درد دل با فرزندتان
- نه برای کسب راهنمایی از فرزندتان
- نه برای تخلیه احساساتی که نمی توانید طور دیگری آنها را تخلیه کنید بلکه برای این که فرزندتان از شما بیاموزد

گاهی اوقات که گفته می شود، والدین باید با فرزندانشان دوست باشند، بلافاصله والدین مسایل و مشکلات خود را روی دوش فرزندانشان خالی می کنند، رنجش ها و آزردها و آزردها را از همسر خود، خانواده همسر، همکار، مشکلات جاری زندگی و ... چنین برخوردی نه تنها مفید نیست که به شدت مضر نیز هست. چرا؟ چون هدف از بیان تجربیات این است که فرزندانشان برخوردها و روش های سالم را از والدین بیاموزند. نه این که والدین از فرزندانشان کسب تکلیف کنند. فرزندانشان تجربه چندان از زندگی ندارند و با پیچیدگی های زیاد زندگی روبه رو نشده اند و روبه رو شدن آنان با مشکلاتی که والدین در آن درمانده اند جز استیصال، درماندگی، نگرش منفی از دنیا و آدم های آن هیچ کمکی نخواهد کرد.

سعی کنید ارزش ها و اعتقادات خود را به فرزندان منتقل کنید

وظیفه مهم والدین آن است که ارزش ها و اعتقادات و اخلاق را به فرزندانشان خود منتقل کنند ولی :

- نه با زور
- نه با تکرار و تکرار
- نه با منت گذاشتن و به رخ کشیدن خود.

به همین دلیل، به طور مستقیم و غیر مستقیم در مورد ارزش ها و موضوعات اخلاقی، دیدگاه خودتان را بیان کنید. همین. به صورت غیر مستقیم به این صورت است که بعد از فیلم، سریال، مشکلی که برای کسی پیش آمده، نقطه نظرات خود را که حاوی موضوعات ارزشی است به درستی بیان کنید.

نکته مهم

اگر مایلید، فرزندتان مسیر سالمی را در زندگی در پیش بگیرد، سعی کنید خودتان الگوی مناسب و موثری برای وی باشید.

الگوی خوبی برای فرزندتان باشید

به جای این که فرزندتان را تغییر بدهید، خودتان را تغییر دهید. نشان دهید که تا چه حد به اعتقادات، ارزش ها و عقاید خود پای بندید. نشان دهید که پای بندی شما به اعتقادات، ارزش ها، اخلاق و ... چه تاثیر مثبتی بر زندگی شما داشته است. احساس افتخاری که از انجام اعتقادات و ارزش ها داشته اید را بیان کنید.

نکته مهم

سعی کنید نقاط قوت و توانایی های فرزندتان را بزرگ کنید و نقاط ضعف او را کوچک.

تحسین و تایید خود را نسبت به فرزند خود بیان کنید

فرزندان به شدت به تحسین و تایید والدین احتیاج دارند. یکی از مهم ترین جنبه های ارتباطی والدین و فرزند آن است که شما به درستی متوجه نقاط قوت و ضعف فرزندتان خود شوید و نسبت به آنها واکنش نشان دهید تا آنها به درستی بتوانند مسیر سالمی از خطا را تشخیص دهند. به همین دلیل:

- موفقیت های آنان را بزرگ کنید،
- شکست های آنان را ریز، کوچک و محدود کنید،
- اشتباهات آنها را متذکر شوید نه با سرزنش بلکه به عنوان یک اشتباه،
- توضیح دهید که انسان جایز الخطاست،
- راه های بیرون آمدن از اشتباه را به وی متذکر شوید،
- تجارب قبلی خود را با آنان در میان بگذارید،
- آنان را تشویق کنید که برای بیرون آمدن از مشکل تلاش کنند،
- بر برخوردهایی مانند موارد زیر تاکید کنید و ارزش بگذارید:

➤ صبر کردن،

➤ تلاش کردن،

استقامت و پایداری،
معنی مثبت دادن به مشکلات.

نکته مهم

احساسات مثبت خود را به فرزندان بیان کنید از جمله: محبت و دوست داشتن، افتخار و غرور، تحسین و

نکات مثبت فرزند همچنين احساس خودتان از نکات مثبت فرزندان را به او بگوئيد

احساسات خود را کلاً بیان کنید:

من ترا دوست دارم

من به تو افتخار می کنم

من از همه ویژگی های تو راضی ام،

من ...

نقاط منفی و حساس خودتان را از نکات منفی وی به روش سالم بگوئيد:

● اشتباهاتش را به او بگوئيد

● به نظرم این اشتباه بود که...

● از گاه اشتباه، کوه نسازيد (فاجعه آمیز نکنيد)،

● اشتباه امروز را به آینده او ربط ندهيد.

● طعنه نزنيد،

● مسخره نکنيد،

● اشتباه را با ديگران درمیان نگذارد.

فعالیت علمی

پدر

آیا فرزندتان در زمینه مشکلات، تجربه های مهم زندگی خود، اتفاقات و آن چه که علاقمند است و ... با شما صحبت می کند؟

همیشه

گاهی

به ندرت

اصلاً

آیا توانستید الگوی خوبی برای فرزندتان باشید؟

همیشه

گاهی

به ندرت

اصلاً

آیا او را تصیبن می کنید؟

همیشه

گاهی

به ندرت

اصلاً

اگر این کار را می کنید چگونه؟

آیا انتقادهای خود را به صورت سازنده بیان می کنید؟

همیشه

گاهی

به ندرت

اصلاً

اگر این کار را می کنید چگونه؟

آیا فرصت دارید که در مورد ارزش ها، افلاق، مذهب، انسانیت و ... با فرزندتان صحبت کنید؟

همیشه

گاهی

به ندرت

اصلاً

اگر این کار را می کنید چگونه؟

آیا تبارب مهم زندگی خود را با فرزندتان در میان می گذارید؟

همیشه

گاهی

به ندرت

اصلاً

اگر این کار را می‌کنید چگونه؟

مادر

آیا فرزندتان در زمینه مشکلات، تجربه‌های مهم زندگی خود، اتفاقات و آن‌چه که علاقمند است و ... با شما صحبت می‌کند؟

همیشه

گاهی

به ندرت

اصلاً

آیا توانستید الگوی خوبی برای فرزندتان باشید؟

همیشه

گاهی

به ندرت

اصلاً

آیا او را تسمین می‌کنید؟

همیشه

گاهی

به ندرت

اصلاً

اگر این کار را می‌کنید چگونه؟

آیا انتقادهای خود را به صورت سازنده بیان می‌کنید؟

همیشه

گاهی

به ندرت

اصلاً

اگر این کار را می‌کنید چگونه؟

آیا فرصت دارید که در مورد ارزش ها، اخلاق، مذهب، انسانیت و ... با فرزندتان صحبت کنید؟

همیشه

گاهی

به ندرت

اصلاً

اگر این کار را می‌کنید چگونه؟

آیا تبارب معمم زندگی خود را با فرزندتان در میان می‌گذارید؟

همیشه

گاهی

به ندرت

اصلاً

اگر این کار را می‌کنید چگونه؟

فصل نهم

(صحبت در مورد خطرات مصرف مواد و سیگار)

مادر و پدر ج. مدت ها در خارج از کشور به سر می بردند و او که پسر ۲۱ ساله بود در منزل بزرگی تنها زندگی می کرد. ولی، او تنها نبود بلکه منزل او پاتوق دوستان متعدد بود. آنها گاه به گاه مواد نیز مصرف می کردند. زمانی که ج. ماده ای را مصرف کرده بود به دستشویی رفت و برنگشت. دوستانش که از تاخیر او تعجب کرده بودند به دستشویی رفتند و مشاهده کردند که ج. در حالی که سرش به شدت خون ریزی کرده است، روی زمین افتاده است. هنگامی که اورژانس به منزل آمد، مشخص شد که او سرش گیج رفته است و در حال روی زمین افتادن، سرش محکم به دستشویی خورده است که باعث خون ریزی شده بود. چند ساعت بعد از این که ج. به بیمارستان منتقل شد به علت شدت ضربه، فوت کرد.

آقای س. سیگاری است و به شدت سیگار می کشد. پسر او نیز اخیراً سیگار می کشد و همسر آقای س. به شدت به او فشار می آورد که با فرزندش صحبت کند تا مصرف سیگار را کنار بگذارد. آقای س. به خانمش گفت: «من خودم سیگاری هستم. چطور انتظار داری من که سیگاری هستم، فرزندم را نهی کنم که سیگار مصرف نکند؟» خانم س. گفت: «نه تنها باید به فرزندت بگویی که سیگار نکشد بلکه خودت هم باید کنار بگذاری. اگر این چهار را بکنی او می فهمد که سیگار نه فقط آخر و عاقبت ندارد بلکه حتی اگر مثل تو ۲۵ سال هم که بکشد بعد آخرش مجبور می شود آن را کنار بگذارد».

خانم و آقای ط. پسرشان در شهری بیلاقی دانشگاه قبول شده است و برای او در آن شهر آپارتمان اجاره کرده اند و گاه گاه نیز هم برای تعطیلات و هم برای سر زدن فرزندشان به آن شهر می روند که معمولاً با خود نیز مهمان همراه می برند و برای این که بیشتر به آنها خوش بگذرد در بیلاق، قلیان و وسایل مربوط به آن نیز تهیه کرده اند و در آن جا گذاشته اند و هر زمانی که به مسافرت می روند، برنامه قلیان بسیار مرتب و فعالی دارند. زمان هایی هم آنها نیستند، فرزندشان همراه با دوستانش در آن آپارتمان جمع می شوند و باز هم برنامه قلیان بسیار مرتب و فعالی بر پا می کنند.

در یک مهمانی خانوادگی، یکی از مهمانان با هیجان و شگفتی خاصی در مورد تریاک و تاثیرات آن صحبت می کرد که چگونه در قدیم، زمانی که کسی به سرماخوردگی مبتلا می شد، تریاک را به گلوی او می مالیدند و ناگهان مشکل گلوی وی خوب می شد. همچنین، وی با شور و هیجان خاصی راجع به معجزات دیگری که از تریاک در زمان های قدیم دیده بود صحبت می کرد. توضیحات و تفسیرهای وی به حدی بود که در آخر صحبت های وی، اکثر مهمانان متأسف شده بودند که چرا این ماده موثر، شفا بخش و این نوشدارو از دسترس مردم برداشته شده است.

صحبت در مورد خطرات مصرف مواد و سیگار

یکی از مهم ترین خطراتی که در زندگی برای یک جوان و نوجوان وجود دارد، مصرف مواد و سیگار است. همان طور که والدین وظیفه دارند در مورد سایر خطرات، از فرزند خود محافظت کنند و به آنان آموزش های لازم در این زمینه را بدهند، در مورد مصرف مواد و سیگار نیز ضروری است که در این زمینه فعال باشند. همان طور که والدین در دوران کودکی، مراقب فرزند خود هستند که از خطرات دور باشد و به او آموزش می دهند که مثلاً در زمینه عبور از خیابان چگونه عمل کند، در دوران جوانی و نوجوانی نیز مهم است که والدین در مورد خطرات موجود در جامعه و به خصوص مصرف مواد و سیگار بحث کنند و اطلاعات و آموزش های لازم را به فرزندان خود منتقل کنند.

تمرین عملی

آیا شما با فرزند خود در مورد مواد صحبت می کنید؟
دلایل شما برای مصرف نکردن مواد چیست؟ لطفاً مشخص کنید:

- صدمه به بدن
- راهی برای حل مشکلات و استرس ها
- ارتباط با افراد ناسالم
- صدمه به روان و مشکلات روانی
- برافروختن منفی اجتماع
- از دست رفتن دوستان و ارتباطات سالم
- انجام رفتارهای بزهکارانه، جرم، دزدی، فریب، و ...
- کاهش عزت نفس
- خطر تصادف
- رفتارهای جنسی ناسالم
- خطر ایدز، هپاتیت
- خطر سایر بیماری ها
- خطر سوء استفاده

سایر موارد، لطفاً بنویسید:

دلایل متعددی وجود دارد که نباید هیچ فردی و به خصوص جوانی که آینده و هدفی در زندگی خود دارد به مصرف مواد، سیگار و الکل بپردازد:

مصرف مواد به بدن صدمه می زند.

همان طور که در فصل ششم نیز گفته شد، مصرف مواد صدمات زیادی به بدن و به خصوص مغز انسان وارد می کند. در این میان، الکل یکی از مهم ترین موادی است که می تواند صدمات جبران ناپذیری به مغز انسان وارد کند. گاهی اوقات، بعضی والدین ممکن است مصرف بعضی از مواد مانند الکل را کمی عادی تلقی کنند. در حالی که این طور نیست و الکل به شدت عوارض منفی بر بدن انسان وارد می کند.

مصرف مواد به عنوان راه حل هایی برای مقابله با سختی و فشارها تبدیل می شوند.

هنگامی که فردی مواد را تجربه نکرده باشد، با اثرات آن نیز آشنایی ندارد. ولی، هنگامی که ماده ای را تجربه کرد و مصرف آن ماده تاحدی باعث کاهش ناراحتی های او چه بدنی و چه روانی شد، ممکن است هر وقت دچار ناراحتی و احساس منفی شد، برای کاهش احساسات منفی به سراغ آن ماده بیاید و به همین ترتیب، وابستگی به مواد شکل می گیرد. در این میان، موادی مانند الکل به شدت وابسته کننده هستند.

مصرف مواد باعث ارتباط با افرادی می شود که سبک زندگی ناسالمی دارند.

افرادی که مصرف کننده مواد اند ویژگی های خاصی دارند که معمولاً چندان سالم نیستند. هنگامی که فردی به مصرف ماده ای بپردازد، بیشتر و بیشتر با این افراد ارتباط پیدا می کند که ممکن است تحت تاثیر سبک ناسالم زندگی آنان نیز قرار بگیرد. این موضوع به خصوص در مورد سیگار و قلیان نیز به شدت صادق است. کسی که قلیان نمی کشد، مسلماً هیچ گاه به قهوه خانه هایی که تخصصی در این کار هستند نمی رود. ولی، وقتی فردی اهل قلیان است و گاه و بی گاه به چنین قهوه خانه هایی می رود، بیشتر و بیشتر با افراد مصرف کننده که ویژگی های خاصی دارند ارتباط می گیرد که ممکن است تحت تاثیر آنان نیز قرار بگیرد.

مصرف مواد و مشکلات ناشی از آن باعث مشکلات بهداشت روانی متعددی می شود.

مواد مختلف، از طریق تاثیری که بر مغز انسان می گذارند، به شدت رفتار انسان را تغییر می دهند. علاوه بر این، مصرف این مواد به گونه ای است که مشکلات متعدد روانی در انسان بر جای می گذارند از جمله وابستگی، خواب آلودگی، ناهشیاری، ضعف در تصمیم گیری، تفکر، اختلال در حافظه و علی رغم این که بسیاری از مصرف کنندگان برای تسکین و شاد شدن به سراغ مواد می روند، با این حال، بعضی از مواد به خصوص از دسته محرک ها و به ویژه امفتامین ها افسردگی های مزمن و دیرپایی به دنبال دارند که درمان آنها نیز مشکل است. علاوه بر این، بسیاری از مواد از جمله توهم زاها، محرک ها و امفتامین ها توهم و هذیان نیز به دنبال دارند. به همین دلیل، رفتارهایی از فرد مشاهده می شود که کاملاً جنون آمیز است از جمله بدبینی های شدید و بی اعتمادی به دیگران، باور به این که دشمنان شان در پی آنها هستند تا آنها را بکشند و یا شنیدن صداها یا دیدن

تصویرهایی که وجود ندارد. بدیهی است چنین افرادی باید مدت ها تحت درمان های دارویی و غیر دارویی سنگین قرار بگیرند.

مصرف مواد باعث کاهش و از بین رفتن شبکه ارتباطی سالم افراد می شود.

هنگامی که فردی به مصرف ماده ای پردازد، افراد سالم تر که بیشتر به فکر خود هستند، خود به خود، از وی دور می شوند. حتی زمانی که فردی به مصرف سیگار و قلیان می پردازد، ممکن است از جمع افراد سالم تر طرد شوند یا آنان خود را از چنین فردی کنار بکشند. در نتیجه، تعاملات و ارتباطات فرد با افراد سالم کمتر و با افراد ناسالم بیشتر و بیشتر می شود که آنان نیز سعی می کنند وی را بیشتر ترغیب به مصرف و دوری از دوستان سالم کنند تا بیشتر در جمع آنان باقی بماند.

مصرف مواد باعث سایر آسیب های اجتماعی از جمله دزدی، تقلب، بزهکاری و ... می شود.

هنگامی که فردی شروع به مصرف کرد حتی سیگار و قلیان، به علت مخارج زیاد ناشی از مصرف، کمبود منابع مالی، ناتوانی در اشتغال و کار کردن، مجبور خواهد شد که هزینه های خود را از راه های ناسالم تامین کند که معمولاً دزدی، بزهکاری، تقلب و مواردی از این قبیل است.

مصرف مواد باعث کاهش عزت نفس فرد می شود.

هر چند ممکن است بسیاری از افراد مصرف کننده، ساعت ها در خصوص مفید بودن مواد و بی ضرر بودن آنها بحث کنند. ولی، عوارض مصرف و مشکلات ناشی از آن بر کسی پنهان نیست. به خصوص، فرد مصرف کننده. به همین دلیل، مصرف مواد به تنهایی چه در مورد سیگار و چه در مورد سایر مواد، همیشه با احساس ضعف و ناتوانی همراه است. به خصوص، هنگامی که مصرف مواد شدت گرفت و پیامدهای منفی دیگری نیز بر زندگی فرد ایجاد کرد، عزت نفس فرد کاهش می یابد. در چنین شرایطی، فرد خود را انسانی ناتوان، بی ارزش و ... تلقی می کند. نکته مهم آن است که کاهش عزت نفس، خود باعث ایجاد مشکلات و بیماری های روانی دیگری می شود به خصوص انواع افسردگی ها.

مصرف مواد به علت کاهش هشیاری با آسیب ها، بیماری ها و خطرات بسیار متنوعی همراه است:

مصرف هر نوع ماده ای، باعث کاهش سطح هشیاری فرد می شود. در چنین شرایطی، فرد قادر نیست از آن چه می داند استفاده کند یا بر اساس عقاید و ارزش های خود عمل کند. به همین دلیل، فرد در مقابل انواع آسیب ها و خطرات موجود بی دفاع باقی می ماند. از جمله خطراتی که در چنین شرایطی پیش می آید می توان به موارد زیر نام برد:

تصادفات: رانندگی در زمانی که شخص تحت تاثیر مواد است، یکی از مهم ترین علل تصادف هاست. حتی

روی برچسب های بسیاری از داروهای مجاز نیز نوشته شده است که به علت کاهش هشیاری، فرد نباید به رانندگی پردازد. با این حال، اکثر افراد مصرف کننده مواد، پس از مصرف به راحتی به رانندگی می پردازند

که دلایل آن متعدد است از جمله این که فرد تحت تاثیر مصرف مواد، قادر نیست از آموخته های خود استفاده کند.

● **رفتارهای ناسالم جنسی:** همان طور که قبلاً گفته شد، مصرف تقریباً همه مواد سطح هشیاری را کاهش می دهد و به همین دلیل، فرد چندان آگاه نیست تا بتواند از خود دفاع کند یا بر ارزش ها و اعتقادات خود ایستادگی کند. به همین دلیل، در شرایط مصرف مواد بسیار آسیب پذیر است و به همین دلیل مبتلا به ایدز، هپاتیت و سایر بیماری های جنسی یا آمیزشی شود.

● **ایدز و هپاتیت:** یکی دیگر از عوارض مصرف مواد که فرد را در مقابل بیماری های ایدز و هپاتیت بسیار آسیب پذیری کند تزریق سرنگ مشترک است.

● **سایر بیماری ها:** مصرف مواد چه از طریق کاهش هشیاری و چه از طریق عوارض مستقیم دیگری که بر بدن انسان دارند، فرد را در خطر مرگ قرار می دهند. گاهی اوقات، حتی یک افت فشار خون، سرگیجه و در بعضی موارد، مصرف بیش از حد ماده می تواند منجر به مرگ شود. علاوه بر این، خودکشی و اقدام های مکرر به آن نیز در مصرف کنندگان مزمن که ناتوان از ترک مواد هستند به صورت شایع دیده می شود.

باورها، عقاید و نگرش های والدین

بعضی از والدین، ناخواسته برخوردهایی نشان می دهند که مشوق مصرف مواد است. به خصوص هر چه به موادی مانند سیگار و قلیان نزدیک می شویم، میزان چنین برخوردهایی افزایش می یابد. در خانواده هایی که عقاید مذهبی چندانی ندارند یا ارتباط بیشتری با کشورهای غربی داشته اند، نیز، گاه رویکردهای مثبتی نسبت به الکل وجود دارد. چنین برخوردهایی با مصرف مواد سبک تر (مانند سیگار، قلیان و الکل)، باعث می شود جوانان و نوجوانان فکر کنند که مصرف بعضی مواد مجاز است و اگر در حد خاصی مصرف شود، مشکل چندانی به وجود نمی آورد.

باورهایی مانند:

- جوان ها باید خوشی بکنند، اگر سیگار و قلیان یا الکل نباشد پس چه کار کنند؟
- جوان باید جوانی بکند و لازمه جوانی، مصرف مواد حداقل مواد سبک تر است.
- جوان باید هر چیزی را تجربه کند، تجربه مواد هم اگر محدود باشد، مشکلی ایجاد نمی کند.
- در خارج از کشور، چطور مصرف الکل مشکلی نیست پس چرا باید در داخل کشور مصرف نشود.
- اگر جلوی خودمان مواد مصرف کند آن قدر مهم نیست.
- جوان ها چون تفریح ندارند باید مواد مصرف کنند.

همچنین، گاه باورهای دیگری در میان مردم و به خصوص والدین وجود دارد که تشویق کننده به مصرف مواد است. از جمله:

- همه پسرها، مواد مصرف می کنند،
- همه دانشجویها مواد مصرف می کنند،
- همه مردم مواد مصرف می کنند و ...

چنین باورهایی، خود، مشوق مصرف مواد است. به عبارت دیگر، این همان کاری است که مصرف کنندگان مواد انجام می دهند. هر بار که از آنها می خواهید مواد مصرف نکنند، می گویند: «این که مشکلی نیست، همه مصرف می کنند». آنان با این برخورد، رفتاری غیرمتعارف، ناسالم و غیر معمول و شایع در میان جمع را به راحتی هنجار می کنند. منطق آنان این است که چون همه مواد مصرف می کنند، پس این یک رفتار عادی، هنجار و متعارف است. در حالی که واقعیت چنین نیست. اکثر مردم، اکثر جوان ها، اکثر پسرها و ... مواد مصرف نمی کنند. بلکه عده معدودی از جوانان مصرف کننده اند.

تمرین فکری

در اطراف خود، چه برخوردهایی را مشاهده می کنید که مشوق مصرف مواد است یا مصرف مواد را به عنوان رفتاری متعارف و معمول معرفی می کند؟ لطفاً این موارد را بنویسید.

مصرف سیگار و قلیان

بعضی از خانواده ها اگر چه در مورد مصرف مواد بسیار حساس اند و توجه زیادی به فرزندان خود دارند، با این حال، نسبت به مصرف سیگار و قلیان چندان اهمیت خاصی نمی دهند. از آن جایی که مصرف سیگار و قلیان ممنوع و غیر قانونی نیست، ممکن است بعضی از خانواده ها احساس کنند که مصرف این مواد به اندازه بقیه خطرناک نیست.

تمرین فکری

نظر شما در مورد سیگار، قلیان و الکل چیست؟ لطفاً بنویسید:

سیگار:

قلیان:

الکل:

با این حال، باید دانست که:

- سیگار و قلیان نه تنها به اندازه سایر مواد ناسالم هستند، بلکه دروازه مصرف مواد از طریق این دو ماده باز می شود. اگر فرزند شما سیگار نکشد، قلیان نکشد، به احتمال خیلی زیاد، مواد نیز مصرف نخواهد کرد.
- مصرف مواد جنبه تدریجی و پیش رونده دارد. جوانی که در سنین ۲۰ سالگی خود مصرف سیگار و قلیان را شروع کرده باشد، احتمال آن که در ۳۰ سالگی به طرف مصرف مواد سنگین تری پیش رود، بسیار زیاد است.
- وقتی والدین در مورد مصرف سیگار و قلیان حساسیت خاصی نشان نمی دهند و در مقابل آنها موضع گیری خاصی نمی کنند، تلویحاً قبول کرده اند که مصرف مواد اشکالی ندارد. آن چه اشکال دارد، وابستگی جسمی و روانی به مواد است. چه تفاوتی می کند سیگار یا هروئین. نفس وابستگی در هردو یکسان است.
- برخلاف تصور عموم، نه فقط مصرف سیگار و قلیان به اندازه سایر مواد صدمه زننده است، بلکه ترک آنها نیز به مراتب سخت است. حتی سخت تر از مواد سنگینی مانند هروئین.
- مصرف سیگار و قلیان، با بیماری های متعددی به خصوص سرطان و بیماری های قلبی همراه است که به شدت با ناتوانی و مرگ و میر بالا همراه هستند.
- والدینی که خود سیگار یا قلیان مصرف می کنند، به فرزندشان غیر مستقیم می آموزند که مصرف این مواد مجاز است. از آن جایی که فرزندان، والدین خود را الگوی خود می دانند در مورد مصرف مواد نیز از آنان می آموزند. به همین دلیل، هر چقدر والدین خود از این مواد دوری جویند، احتمال سالم ماندن فرزندشان بیشتر می شود.
- والدینی که خود، مصرف قلیان را به عنوان یک تفریح می پسندند و از آن استفاده می کنند، به فرزندان خود می آموزند که قلیان یا هر ماده دیگری می تواند باعث خوشی، تفریح و شادمانی شود که خود، یکی از زمینه های آسیب پذیری و خطر برای مصرف مواد است.
- والدینی که الکل مصرف می کنند به خصوص اگر مصرف الکل در مهمانی ها باشد نیز به فرزندان خود می آموزند که مواد می تواند جنبه خوشی، سرخوشی و شادمانی باشد که همان طور که قبلاً گفته شد، این تلقی، یکی از باورهایی است که زمینه مصرف مواد را به شدت فعال می کند.

با توجه به مطالب بالا:

- برای فرزند خود وقت گذاشته و با او در مورد مواد صحبت کنید.
- ضرورت ندارد که همیشه به صورت مستقیم و کلاسی در مورد مواد صحبت کنید. بهتر است بعد از فیلم، سریال، یک بحث خانوادگی در مورد موضوعات مرتبط با مواد، در مورد اثرات مواد و عوارض آن صحبت کنید.

- صحبت در مورد اطرافیانی که به مواد روی آورند و عوارض آن، یکی از بهترین روش هایی است که می توانید اطلاعات مناسب را به صورت عملی و زنده به فرزند خود منتقل کنید.
- سعی کنید، خودتان الگوی مناسبی برای فرزندان باشید.
- به سلامت خود و دور بودن تان از مصرف مواد ببالید و این افتخار خود را به فرزندان منتقل کنید.
- اگر سیگار و قلیان مصرف می کنید، عوارض ناشی از مصرف آنها را برای فرزندان تان به صورت های غیر رسمی و آموزشی، بیان کنید.
- به یاد داشته باشید، فرزندان بیشتر از آن چه از کلام شما بیاموزند از رفتار شما می آموزند. برخوردها و رفتارهای شما به صورتی نباشد که تایید کننده مصرف مواد باشد.
- روش های سالم مقابله و برخورد با مشکلات و مسایل را به فرزند خود بیاموزید نه فرار و تسکین.
- به برخوردها و نگرش هایی که در مورد سیگار، قلیان و الکل در خانواده و اطرافیان وجود دارد، دقت کنید. برخوردهایی نداشته باشید که مصرف چنین موادی را مجاز و عادی تلقی کند.

فعالیت عملی

مشخص کنید، آفرین باری که با فرزندان در مورد مواد، سیگار، قلیان و الکل صحبت کردید، کی بود؟

با چه روشی، در مورد مصرف مواد صحبت کردید؟

آموزش مستقیم

آموزش غیر مستقیم

لطفاً، به سوال های زیر جواب دهید:

چگونه سر صحبت در مورد مواد را باز کردید؟

تاچه حد اطلاعات شما برای فرزندان جالب بود؟

واکنش فرزندان در برابر راهنمایی ها و آموزش های شما چه بود؟

فصل دهم

(بیان انتظارات، قواعد، مسئولیت ها و
ایستادگی بر آنها)

ح. زندگی بدون برنامه و روالی دارد. هر روز تا دیر وقت می خوابد و به همین دلیل بعضی از کلاس ها را از دست می دهد و در آخر حذف می کند یا سر امتحان نمی رود. دائماً از خانواده پول و امکانات می خواهد. هر زمانی هم که با کوچک ترین مخالفتی از سوی خانواده روبه رو شود، می گوید: «من که نخواستم به دنیا بیایم. شما مرا به دنیا آوردید و موظف اید که تا آخر عمر زندگی مرا تامین کنید». به همین دلیل، پدر و مادر او از یک طرف به شدت نگران آینده او هستند و از طرف دیگر هم احساس گناه می کنند که چرا نمی توانند امکانات بهتری در اختیار او قرار دهند.

روزی، پدرخ. در دستش سیگار دید و به شدت تعجب کرد و ناراحت شد. بعد، به فرزندش گفت: «من این پول را با زحمت به دست می آورم و اگر به تو می دهم به خاطر این است که بیشتر رشد کنی و سالم تر باشی نه این که سیگار بکشی که نه تنها فایده ای ندارد، ضرر هم دارد. تا زمانی که خودت کار نمی کنی، و در خانه من هستی، اجازه نداری که سیگار بکشی».

بیان انتظارات

افرادی که در کنار هم در خانواده زندگی می کنند، انتظارات، مسئولیت ها و وظایفی در مقابل یک دیگر دارند. هم والدین در مقابل فرزندان خود وظایف و مسئولیت هایی دارند و هم فرزندان در مقابل خانواده خود وظایفی را بر عهده دارند. علاوه بر این که فرزندان در مقابل خود نیز مسئول اند. والدین مسئول و موظف اند که نیازهای فرزندان خود را ارضا کنند. نیازها عبارت اند از:

نیاز به تغذیه سالم، هوای سالم، پوشاک مناسب، بهداشت و مراقبت های جسمی،
نیاز به تامین امنیت چه در محل زندگی و چه در سایر محل ها،
نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن. فرزندان نیاز دارند که والدین محبت خود را به آنها نشان دهند و همچنین، نیاز دارند که والدین شان به گونه ای باشد که آنان بتوانند محبت خود را به والدین بیان کنند،
نیاز به احترام، فرزندان نیاز دارند که به آنان احترام گذاشته شود و با آنان محترمانه برخورد شود.
نیاز به دانستن، فهمیدن و جست و جو. والدین باید شرایط مناسبی را برای فرزندان خود مهیا کنند که آنان دسترسی به امکاناتی داشته باشند که این نیاز را در آنان تامین کند.

نکته بسیار مهم

والدین وظیفه دارند که نیازهای فرزندان خود را تامین کنند. ولی، نیاز با خواسته متفاوت است. والدین در مقابل خواسته های فرزندان مسئولیت ندارند. این فرزندان هستند که موظف اند به خواسته های خود دست یابند و در این زمینه بکوشند.

با این حال، به یاد داشته باشید که نیازها متفاوت از خواسته هاست. والدین مسئول اند که پوشاک کافی و مناسب برای فصل های مختلف را در اختیار فرزندان خود قرار دهند ولی آنان وظیفه ندارند که لباس گران، با مارک های خارجی و یا جنس اعلا اعلا فراهم کنند.

با این حال، آن چه اکثراً فرزندان از والدین طلب می کنند، خواسته ها و آرزوهای آنان است که ارتباطی به والدین ندارد. به عبارت دیگر این فرزندان هستند که برای دست یابی به خواسته ها و آرزوهای خود باید فعالانه بکوشند.

مثال دیگر: والدین موظف اند که فرزندان خود را برای تحصیلات رسمی در مدرسه بگذارند. ولی والدین وظیفه ندارند که حتماً برای وی معلم خصوصی بگیرند یا او را در مدرسه غیر انتفاعی ثبت نام کنند.

نکته مهم

نیازها با خواسته ها متفاوت اند. نیازها اگر تامین نشوند، به شدت به سلامت روانی و جسمانی فرزندان صدمه می خورد. ولی، خواسته ها نقش اساسی در رشد و سلامت جسمی یا روانی ندارند.

نکته مهم دیگر، فرزندان نیز در مقابل خانواده، والدین و حتی خودشان نیز مسئولیت هایی برعهده دارند:

- مراقبت از خود،
- پرورش خود،
- انجام رفتارهای سالم اجتماعی،
- ضرر نزدن به خود،
- ضرر نزدن به دیگران،
- ضرر نزدن به جامعه،
- انجام ندادن رفتارهای ناهنجار اجتماعی،
- استفاده بهینه از امکانات خانوادگی،
- قدردانی کردن از امکانات والدین،
- مسئولیت انجام فعالیت هایی متناسب با سن خود در خانواده،
- مشارکت در انجام فعالیت های خانوادگی و ...

علاوه براین، فرزندان دارای مسئولیت های اجتماعی دیگری نیز هستند که در این جا کمتر ضرورت دارد به آنها پرداخته شود.

در بسیاری از مواقع، بنا به دلایل مشکلاتی که در خانواده یا در ارتباطات وجود دارد، انتظارات، توقع ها و مسئولیت های فرزندان به روشنی به آنان بیان نمی شود. گاهی اوقات، والدین به درستی نمی دانند مسئولیت و وظیفه آنان چیست و همین طور نمی دانند وظیفه و مسئولیت فرزند آنان چیست.

معمولاً، اکثر والدین به اشتباه تصور می کنند:

- نباید از فرزندان انتظار یا توقعی داشت،
- یک پدر و مادر خوب، باید همه زندگی فرزندان را تامین کند،
- تا هر زمانی، والدین مسئول فرزندان خود هستند،
- نباید از فرزندان خود هیچ انتظاری داشته باشی،
- وظیفه والدین تامین مخارج فرزندان است در هر حدی که باشد،
- آینده فرزندان یعنی پول،
- اگر فرزندان را تا آن جا که می توانی از نظر مالی، با هیچ مشکلی در زندگی روبه رو نمی شوند و ...

چنین باورهایی به شدت اشتباه است. به یاد داشته باشید، مسئولیت ها ووظایفی که والدین بر عهده دارند در بیشتر مواقع شامل فرزندان زیر ۱۸ سال است. فرزندان بالای ۱۸ سال، از نظر قانونی، شرعی و حتی عرفی به عنوان یک فرد بزرگسال محسوب شده و مسئولیت رفتارهای آنان به پای خودشان است. به عنوان مثال، اگر فرزندی بالای ۱۸ سال دزدی کند یا با ماشین تصادف کند، از نظر قانونی، والدین او به عنوان مقصر شناخته نمی شوند. زیرا، یک شخص بزرگسال تلقی می شوند که مسئول رفتارها و اعمال خودشان هستند. این که والدین در سنین بالای ۱۸ سال، در کشور ما، همچنان به مراقبت، تامین امکانات مالی، رفاه و آسایش فرزندان خود می پردازند، لطف و محبتی است که در حق فرزندان خود روا می دارند. کما این که در بعضی خانواده ها، فرزندان دانشجوی، تا آن جا که می توانند سعی می کنند هزینه های زندگی خود را تامین کنند تا فشاری بر والدین خود نباشند.

نکته مهم آن است که اگر فرزندان در خانواده و جامعه، مسئولیتی نداشته باشند و وظیفه ای را برعهده نگیرند، چطور ممکن است هنگامی که شاغل شدند، ازدواج کردند و در آینده بزرگسالی خود به انجام وظایف و مسئولیت ها بپردازند. از حتی زمان کودکی و خردسالی نیز باید به کودکان و نوجوانان، مسئولیت های متناسب سن آنان داده شود تا به تدریج با انجام وظیفه آشنا شوند و به تدریج مسئولیت ها و وظایف بزرگ تر را برعهده گیرند. گاهی اوقات، ممکن است والدین احساس کنند که چون ما از اول انتظاری از فرزندانمان نداشتیم و او با این رویه عادت کرده است دیگر نمی توان کاری کرد. اگرچه، در این شرایط، حتماً مقاومت هایی در فرزند مشاهده خواهد شد و به سادگی تسلیم انجام وظایف نخواهد شد ولی به یاد داشته باشید که جلوی ضرر از هر جا گرفته شود باعث منفعت خواهد شد.

در هر حال، به یاد داشته باشید:

- در سنین بالای ۱۸ سال، آن چه فرزندان بیشتر به آن احتیاج دارند ارتباط با والدین خود است نه تامین امکانات مالی،
- امکانات مالی، کمکی است که والدین به فرزندان خود می کنند و اگر نتوانند هم چندان از نظر روانی به فرزندان صدمه نمی خورد بلکه کمی از رفاه وی کاسته می شود،
- والدین تا آخر عمر مسئول فرزندان خود نیستند بلکه فقط تا ۱۸ سالگی،
- فرزندان نیز همانند والدین در مقابل خود و خانواده و ... مسئولیت های اساسی دارند،

- همه آدم ها به دنیا آمده اند قبل از این که کسی نظر آنان را جویا شود که آیا می خواهی به دنیا بیایی یا نه،
- والدین در سنین بالای ۱۸ سال بیشتر نقش مشاور و راهنما را برای فرزندان خود بازی می کنند،
- یکی از مسئولیت های والدین آن است که از فرزندان خود انتظارات، مسئولیت ها و وظایفی را بخواهند،
- تعیین انتظارات و مسئولیت هایی که بر اساس عقل و منطق باشد، یکی از مسئولیت های والدین است،
- یکی از مهم ترین مسئولیت های والدین آن است که در مورد رفتارهای ناسالم و پرخطر با فرزندان خود صحبت کنند و قواعد و انتظارات روشنی را در این زمینه برای آنان مشخص کنند،
- یکی از مسئولیت های والدین آن است که الگوی خوبی برای فرزندان خود باشند در مورد هر نوع رفتار، برخورد و ... ،
- از والدین مسئول و آگاه انتظار می رود که بر رفتارهای فرزندان خود نظارت داشته باشند حتی اگر بالای ۱۸ سال باشد.
- انتظار می رود که والدین مسئول و آگاه اگر در مورد خاصی اطلاعات و دانش کمتری داشته باشند، به جست و جوی آن برآیند.

نکته بسیار مهم

وظیفه والدین به خصوص والدین دانشجویان آن است که بتوانند: انتظارات روشنی برای فرزندان خود مشخص کنند، نقش مشاور و راهنما را برای آنان ایفا کنند، بر رفتارهای کلی آنان نظارت داشته باشند، با فرزندان خود در مورد رفتارهای ناسالم و پرخطر حرف بزنند و آگاهی داشته باشند، الگو و مدل خوبی از رفتارهای سالم برای فرزندان خود باشند.

انتظار، توقع، مسئولیت از فرزندان

فرزندان نیز در خانواده مسئولیت هایی دارند. همین طور، والدین در مقابل امکاناتی که در اختیار فرزندان خود می گذارند انتظاراتی از آنان دارند. در این جا به تعدادی از انتظارات سالم والدین اشاره می شود:

- انتظار
- مراقبت از خود،
- انجام رفتارهای سالم اجتماعی،
- ضرر نزدن به خود،
- استفاده بهینه از امکانات خانوادگی،

● قدردانی کردن از امکانات والدین،

با توجه به مطالب بالا،
فرزند خود را راهنمایی کنید:
مشخص کنید چه انتظاراتی از فرزند خود دارید؟
مشخص کنید این انتظارات تا چه حد منطقی است؟
مشخص کنید این انتظارات تا چه حد متناسب با وضعیت و شرایط زندگی اوست؟

انتظارات خود را روشن کنید:

والدین، انتظارات متعددی از فرزند خود دارند مانند:

انتظارات مالی: انتظارات متعددی معمولاً والدین در این زمینه دارند. هر چقدر هم که والدین از امکانات مالی عالی بهره مند باشند انتظار دارند که امکانات مالی که در اختیار فرزندشان می گذارند: هدر نرود،

از امکانات حداکثر استفاده شود،
صرفه جویی و قناعت در خرج پول رعایت شود،
در راه های ناسالم و نامناسب استفاده نشود از جمله خرید سیگار، مواد، و سایر رفتارهای ناسالم،
تشکر و قدردانی فرزندان بیان شود و

انتظارات رفتاری: والدین انتظارات رفتاری متعددی از فرزند خود دارند از جمله:

انجام رفتارهایی که باعث جلب احترام و تحسین دیگران شود،
انجام رفتارهایی که با رشد جسمی و روانی آنان همراه باشد از جمله ورزش، کلاس های مختلفی که رشد آینده آنان را تضمین کند،

انجام رفتارهایی که باعث رضایت، موفقیت، شادی و شادمانی آنان شود،
استفاده از پوشش و آرایشی (منظور آرایش خانم ها نیست بلکه وضعیت سرو صورت چه در خانم ها و چه در آقایان)
مناسب اجتماعی که باعث جلب احترام و تحسین عمومی شود یا حداقل زنده و نامناسب نباشد،
انجام ندادن رفتارهای ناسالم و پرخطر از جمله مصرف مواد، سیگار، قلیان، رفتارهای زننده اجتماعی، رانندگی بی ملاحظه، و

انتظارات درسی و تحصیلی: والدین انتظارات درسی متعددی دارند از جمله:

قبولی و موفقیت در هر ترم تحصیلی،
انتظار معدل بالا،
انتظار مشروط نشدن،
انتظار رضایت و موفقیت از درس و تحصیل،
انتظار استفاده از امکانات تحصیلی و درسی موجود در دانشگاه.

انتظارات اجتماعی:

انتظار خوش رفتاری و برخورد مناسب با اطرافیان،

انجام رفتارهای متعارف اجتماعی،

برقراری ارتباط با فامیل، دوستان، اساتید، کارکنان و ... ،

انتظار رفتار خوش با خانواده،

انتظار احترام گذاشتن به قواعد و قوانین موجود اجتماعی،

انتظار احترام به والدین و سایر اعضای خانواده و فامیل،

انتظار قدردانی و سپاس از والدین و

انتظارات سلامتی و مراقبت از خود:

انتظار مراقبت از خود از جمله:

رسیدگی به خود از جمله تغذیه، ورزش، خواب، نظافت شخصی و لباس و ... ،

رفت و آمد در زمان های مناسب، با وسایل نقلیه مناسب، با اشخاص مناسب، مکان های مناسب و ... ،

انتظار انجام ندادن رفتارهای ناسالم از جمله مصرف سیگار، مواد، رانندگی خطرناک، دوستی و ارتباطات ناسالم و

تمرین فکری

شما چه انتظاراتی از فرزندان خود دارید:

انتظارات مالی:

انتظارات تحصیلی:

انتظارات اجتماعی:

انتظارات سلامتی و مراقبت از خود:

سایر: لطفاً بنویسید:

انتظارات خود را به فرزندتان بیان کنید:

مهم است که انتظارات خود را با فرزندان در میان بگذارید. با این حال به خاطر داشته باشید که بیان کردن، متفاوت است از:

- سخنرانی و موعظه کردن،
- یادآوری خاطرات گذشته،
- به رخ کشیدن موفقیت های خود در گذشته،
- نصیحت کردن،
- امرونهی کردن و دستوردادن و ...

نکته

والدین مسئول و توانا، از فرزندان خود حتی فرزندان بزرگسال، انتظارات مشخص و معینی را مشخص می کنند.

مراقب باشید که دچار تله های ارتباطی بالا نشوید. به جای آن سعی کنید راحت با فرزند خود صحبت کنید. بدین منظور:

کوتاه حرف بزنید،

روشن صحبت کنید. نگویید دلم می خواهد این ترم موفق باشی. بلکه به دقت روشن کنید که از او چه انتظاری دارید. مثلاً انتظار دارم این ترم معدل حداقل ۱۶ داشته باشی.

از طعنه، متلک، سرزنش و ... دوری کنید.

جدی صحبت کنید.

منطق انتظار خود را نیز روشن کنید. مثلاً: «چون واحدهایی که داری، واحدهای تخصصی است و می دانم قبولی ونمره آوردن در این درس ها سخت است و چون امکانات خیلی خوبی ما در اختیار گذاشتیم و مسئولیت دیگری در زندگی ات نداری، انتظارم این است که این ترم معدل حداقل ۱۶ بیاوری».

با فرزند خود انعطاف پذیری نشان دهید. مثلاً اگر وی دلیل آورد که معدل ۱۶ در ترم های بالا، خیلی دشوار است و برای او معدل ۱۵ بهتر است، انعطاف پذیر باشید و با او همراهی کنید.

پیامدهای کار فرزندان را مشخص کنید

مشخص کنید که اگر انتظار شما را تامین نکرد، با چه پیامدهایی روبه رو می شود. مسلم است اگر به دنبال انتظارات، پیامدهای خوب و بدی همراه نباشد، انسان دلیلی برای تامین انتظارات نخواهد داشت. مثلاً «اگر توانستی به این معدل برسی، من کامپیوتر بهتری که می خواهی برایت می خرم و در غیر این صورت، اگر نتوانی این معدل را بیاوری، ضرورتی هم برای کامپیوتر بهتر وجود ندارد».

نکته مهم

به یاد داشته باشید، نتیجه و پیامد کارهای افراد، نقش مهمی در انجام دادن یا ندادن وظایف و مسئولیت های زندگی برعهده دارد. اگر انسان ها با پیامدهای رفتارهای خود روبه رو نشوند، دلیلی برای انجام کاری نخواهند داشت. به همین دلیل، تغییری نیز در آنان صورت نخواهد گرفت. به همین دلیل، شما باید برای فرزند خود انتظارات روشنی را مشخص کنید که اگر به آنها دست یافت، امکاناتی که در توان شماست برای وی انجام دهید. در صورتی که انتظار شما را تامین نکرد، مسلم است که شما امکانات را تهیه نخواهید کرد. این قاعده برای فرزندان در همه سنین و برای همه انسان ها در طول عمر صادق است.

در تعیین پیامدها با همسر خود توافق داشته باشید.

در تعیین انتظار و پیامد، استمرار و ثبات از خود نشان دهید. گاهی اوقات، والدین انتظاراتی تعیین می کنند ولی بعد فراموش می کنند یا تحت تاثیر احساسات و دلسوزی آن چه را که خود تعیین کرده اند، زیرپا می گذارند. مراقب باشید که دچار مشکلات بالا نشوید.

تحت تاثیر چانه زنی های فرزندان قرار نگیرید.

فرزندان سعی می کنند تا آن جا که می توانند قواعد و قوانین خانوادگی را به نفع خود تغییر دهند، حتی فرزندان بزرگسال و دانشجو. به همین دلیل، آنان بسیار چانه خواهند زد. مراقب باشید که در این زمینه ها وارد بحث نشوید. اقتدار شما در این است که با فرزندان خود وارد جر و بحث نشوید. به یاد داشته باشید که ضرورت دارد والدین در برابر فرزند خود مقتدرانه برخورد کنند. به همین دلیل از بحث، به خصوص بحث های طولانی، مشاجره، پرخاش و درگیری با فرزندان کاملاً دوری کنید.

تمرین فکری

در گذشته چه انتظاراتی برای فرزند خود بیان کرده بودید؟

تاچه حد آنها را انجام داد؟

نتیجه انجام دادن کار چه بود؟

نتیجه انجام ندادن کار چه بود؟

چه نکاتی که در متن بالا نوشته شده است را رعایت کردید؟

چه نکاتی که در متن بالا نوشته شده است را رعایت نکردید؟

فصل یازدهم

برخورد با اختلاف (حل اختلاف)

م. دختر دانشجویی است که به قول خودش تمام مواد مختلف را تجربه کرده است و تنها ماده ای که توانسته وی را تا حدی آرام کند، شیشه است. او دختری از خانواده متوسط است و والدینش افرادی سرشناس، تحصیل کرده و از نظر اجتماعی و اقتصادی اقشار متوسط روبه بالای جامعه هستند. او می گفت: «تمام بدبختی من، سر نیم ساعت اختلاف من و پدرم بود. پدرم می گفت باید ساعت ۱۰ خانه باشی و من می گفتم ۱۰:۳۰. آخر، نیم ساعت ارزش این همه جر و بحث را داشت. سر همین اختلاف، من همان شب از خانه زدم بیرون و تا سه سال خانه برنگشتم. وقتی هم که برگشتم با این حال و روز بودم که می بینید. آن قدر توهین از آدم های بی سرو پا شنیدم. آن قدر به خاطر این که خانه خودمان نبودم و مواد مصرف کردم از این و آن حرف شنیدم که به خاطر همین ها از خودم حالم به هم می خورد».

خانم ج. کارگر است و برای حقوق ماهی ۲۵۰ هزار تومان کار می کند. پسرش دانشجویست و با تعدادی از دوستان و آشنایان وارد تجارت های هرمی شده اند که بسیار شبیه گلدکواست است. آنها، مدت هاست که خانم ج. را به شدت تحت فشار قرار داده اند که وارد برنامه آنها شود و برای این منظور او باید حداقل ۴۰۰ هزار تومان خرید کند. با این حال، خانم ج. تا به حال مقاومت کرده است و تسلیم نشده است. دلیل خانم ج. نیز مشکلات مالی و خرج های مهم ترزندگی است و دلیل دیگر غیرقانونی بودن فعالیت شرکت های هرمی است. چیزی که به تازگی، به شدت مقاومت او را در هم شکست این بود که پسرش به او گفت: «مادرهای همه بچه ها، وارد برنامه ما شده اند و از ما خرید کرده اند. چه مادرهای خوبی! ولی تو آبروی مرا پیش آنها بردی! آنهایی هم که بچه های شان معتاد شد، همین کارها را کردند که بچه ها به این حال و روز درآمدند!» خانم ج. می گوید: «از وقتی که این حرف را شنیدم، حالم بد شد. نکند که من واقعاً مادر بدی هستم. نکند به دلیل این که از من ناامید شده، به مواد پناه ببرد».

برخورد با اختلاف (حل اختلاف)

با توجه به تغییرات مهم رشدی که همزمان با دوره دانشجویی، بروز اختلاف بین دانشجویان و والدین طبیعی است. نکته مهمی که باید به آن توجه کرد این است که اختلاف در زندگی طبیعی است. همه انسان ها با یک دیگر تفاوت دارند از جمله تفاوت های انسان ها می توان به موارد زیر اشاره کرد:

● سلیقه،

● انتظارات، توقع ها و خواسته ها،

● عقیده،

● نگرش،

● علاقه و

اختلاف در زندگی طبیعی است. حتی دوقلوهای همسان که از نظر ژنتیک، زندگی خانوادگی، روش تربیتی و بسیاری دیگر از ابعاد زندگی بسیار به یک دیگر شبیه هستند نیز تفاوت ها و اختلاف هایی با یک دیگر دارند.

موضوع مهم آن است که چرا افراد قادر نیستند اختلاف های خود را در زندگی به درستی حل کنند. به عبارت دیگر، اختلاف طبیعی است و آن چه غیر طبیعی است ناتوانی افراد در حل اختلافات است.

نکته مهم

اختلاف در زندگی و به خصوص زندگی خانوادگی طبیعی است و آن چه غیر طبیعی است ناتوانی افراد در حل اختلافات است.

در داخل خانواده، نیز بین والدین و همچنین بین والدین و فرزندان تفاوت ها و اختلاف های مهمی وجود دارد که بی توجهی و یا ناتوانی در حل بعضی از آنها، باعث مشکلات جدی و اساسی تر دیگری می شود. مهم ترین موضوعاتی که در داخل خانواده مورد اختلاف والدین و فرزندان است عبارت اند از:

- رفت و آمد
- دوستان
- خرج کردن پول
- در اختیار گذاشتن پول
- در اختیار گذاشتن ماشین
- پوشش و لباس
- آرایش مو و صورت
- نوع حرف زدن
- در اختیار گذاشتن پول برای خرید خواسته ها
- معاشرت با دیگران
- درس خواندن
- کمک در انجام کارهای خانه
- انجام فرائض مذهبی
- بی توجهی به قوانین خانوادگی
- انتظارات بیش از حد
- معاشرت با جنس مخالف
- سایر موارد لطفاً نام ببرید.

موضوع مهم دیگری که باید به آن توجه کرد، تجمع و جمع شدن اختلاف ها در طی زمان است. موضوعات حل نشده باعث از بین رفتن و تخریب رابطه می شوند حتی رابطه والدین با فرزندان که رابطه ای بسیار قوی و غنی است. علاوه بر این، موضوعات حل نشده مکرر، باعث ایجاد احساسات منفی می شوند از جمله:

- **خشم،**
(مشاجره، دعوا، کتک کاری، پرخاشگری، ناسزا گفتن و ... هنگام مطرح شده اختلاف ها).
- **درماندگی، تسلیم و رها کردن که با بی تفاوتی شدید خود را نشان می دهد،**
(بی توجهی به رفتارهایی که مورد اختلاف است، اجتناب از صحبت کردن و بحث و گفت و گو کردن درمورد اختلاف).
- **ناامیدی،**
(باور به این که اختلاف حل نشدنی است و هر کوششی برای حل آن بی نتیجه و بی فایده است).
- **خصومت و نفرت،**
(بیزاری از طرف مقابل و سعی در اجتناب و نادیده گرفتن وی).
- **ترس،**
(به علت ترس از ایجاد مشاجره سنگین، نزاع، درگیری یا یک اتفاق منفی دیگر مثل ترس از معتاد شدن فرزندان در مورد اختلاف صحبت نکردن یا کوتاه آمدن یکی از طرفین).
- **و سایر احساسات منفی.**

نکته مهم

ناتوانی در حل سالم اختلاف ها باعث ایجاد احساسات منفی می شود. وجود چنین احساسات منفی به رابطه صدمه جدی می زند. علاوه بر این، وجود چنین احساسات منفی می تواند منجر به تصمیم گیری های احساسی شود که بعداً باعث پشیمانی شدید شود. زیرا، مبنای تصمیم گیری بر اساس فکر، عقل و منطق است و نه احساس.

تمرین عملی

در مورد اختلاف هایی که با فرزندان دارید، اساس شما چیست؟

در رابطه با این اختلاف ها، فرزندان چه اساسی نسبت به شما دارد؟
عمره ترین موضوعاتی که با یک دیگر اختلاف دارید در چه زمینه هایی است:

- رفت و آمد
- دوستان
- خرج کردن پول
- در اختیار گذاشتن پول
- در اختیار گذاشتن ماشین
- پوشش و لباس
- آرایش مو و صورت
- نوع حرف زدن
- در اختیار گذاشتن پول برای خرید خواسته ها
- معاشرت با دیگران
- درس خواندن
- کمک در انجام کارهای خانه
- انجام فرائض مذهبی
- بی توجهی به قوانین خانوادگی
- انتظارات بیش از حد
- معاشرت با جنس مخالف
- سایر موارد لطفاً نام ببرید.

در رابطه با اختلافات موجود با فرزندان کدام یک از اساسات زیر را تجربه کرده اید:

- فشم
- درماندگی
- ترس
- ناامیدی
- خصومت و نفرت
- سایر اساسات منفی لطفاً نام ببرید.

گاهی اوقات، در واکنش به چنین احساسات منفی، ممکن است افراد دچار تصمیم گیری های احساسی شوند. در چنین شرایطی، افراد قبل از آن که به پیامد تصمیم و عواقب آن فکر کنند، بر اساس احساس خود کاری را انجام می دهند که بعداً باعث پشیمانی آنان می شود از جمله برخورد م. که بر اساس خشم و عصبانیت تصمیم به ترک منزل گرفت و برخورد خانم ج. که بر اساس ترس از موضع سالم خود عقب نشینی کرد.

یکی از برخوردهای شایع در چنین مواردی آن است که به دنبال مزمن شدن اختلاف ها و احساسات منفی متعاقب آن که به شدت به رابطه صدمه می زند، بعضی از افراد سعی در جبران خلاء های عاطفی کنند و به روابط ناسالم دیگری پناه برند. به همین دلیل، ضروری است که به اختلاف ها توجه جدی و اساسی شود.

در این جا، برخوردها و اقداماتی که می تواند به شما کمک کند تا بتوانید اختلاف های خود را با فرزندان دانشجو به درستی حل کنید، ارائه می شود.

مهارت حل اختلاف

برای آن که بتوانید اختلاف های خود را با فرزندان به درستی حل کنید سعی کنید موارد زیر را اجرا کنید:

در مورد اختلاف با فرزندان صحبت کنید.

زمان مناسبی را با هماهنگی فرزندان برای صحبت راجع به اختلاف تان تعیین کنید. بدین منظور:

۱. به محض این که اختلافی با فرزند خود مشاهده کردید با او صحبت کنید. معمولاً، مردم عادت به تحمل یک اختلاف دارند تا زمانی که قادر به تحمل آن هستند و زمانی که دیگر قادر به تحمل نباشند و معمولاً در زمانی است که عصبانی هستند و دیگر توان تحمل ندارند شروع به اعتراض می کنند که معمولاً پرخاشگرانه است. به همین دلیل، به جای تحمل اختلاف و زمانی که هنوز توان دارید، در مورد مشکل با طرف مقابل صحبت کنید.
۲. زمانی را برای صحبت با وی هماهنگ کنید. زمانی که هم شما و هم وی راحت باشد.
۳. بدون پرخاش، عصبانیت، تمسخر و ... صحبت کنید.
۴. هر بار راجع به یک موضوع صحبت کنید تا بتوانید اختلاف را حل کنید. مسایل را به هم مربوط نکنید.
۵. نظر خودتان را بگویید: با عبارت های کوتاه، روشن و مشخص. سخنرانی نکنید، موعظه نکنید، حاشیه چینی نکنید. بلکه کوتاه و روشن حرف خود را بزنید.
۶. به جای ضمیر «تو» از ضمیر «من» استفاده کنید. استفاده از کلمه تو، در بسیاری از اوقات حالت محکوم کننده دارد.

تمرین عملی

زمانی که با فرزندتان افتلاف یا سوء تفاهمی احساس می‌کنید، معمولاً چه کار می‌کنید؟

۱. در زمان های افتلاف یا رنیش از فرزندتان چگونه با وی صحبت می‌کنید:

پرفاش

عصبانیت

تمسخر

طعنه

سرزنش

تاسف

... و

۲. آیا هنگام رنیش و افتلاف با فرزندتان:

فقط در مورد همان موضوع صحبت می‌کنید

پای گذشته ها به میان می‌آید

پای رفتارهای دیگر وی که نمی‌پسندید به میان می‌آید

مسائل را به هم مربوط می‌کنید

۳. آیا هنگام افتلاف و رنیش از فرزندتان

کوتاه صحبت می‌کنید

سخرانی می‌کنید

ماشیه پینی می‌کنید

به در می‌گویید که دیوار بشنود

در پرده و لفافه حرف می‌زنید

۴. آیا هنگام افتلاف و رنیش از فرزندتان

از ضمیر تو استفاده می‌کنید

از ضمیر من استفاده می‌کنید

به طرف مقابل اجازه دهید نظراتش را مطرح کند.

از آن جایی که ارتباط دو طرفه است، هنگامی که شما صحبت کردید، طرف مقابل نیز باید صحبت های خود را بیان کند. زیرا، ممکن است پای سوء تفاهمی نیز مطرح باشد. بنابراین، بعد از صحبت های خود:

۱. اجازه دهید طرف مقابل حرف بزند.
۲. در صحبت های طرف مقابل ندوید.
۳. به صحبت های وی گوش کنید. شاید شما اشتباه کرده باشید و قضیه آن طوری که شما فکر می کنید، نباشد.

سعی کنید راه حل هایی برای برطرف کردن اختلاف پیدا کنید.

بعد از این که به صحبت های طرف مقابل گوش دادید، در صورتی که سوء تفاهمی در کار نیست و واقعاً پای اختلاف در میان است، سعی کنید راه حل های سالمی به دست آورید:

۲. از راه حل های برنده/ بازنده و یا بازنده/ بازنده اجتناب کنید. منظور از راه حل های برنده/ بازنده آن است که یکی از طرفین از راه حل به دست آمده راضی و دیگری ناراضی باشد. در راه حل های بازنده/ بازنده هر دو طرفین از نتیجه حل اختلاف خود ناراضی هستند مانند مورد م.هم پدر و هم م. از این حل اختلاف نه تنها سودی نبردند بلکه هر دو ضرر کردند. سعی نکنید با استفاده از قدرت به زور اختلاف را در مسیری که دوست دارید حل کنید. زیرا، نارضایتی طرف مقابل نه تنها به حل اختلاف کمکی نخواهد کرد بلکه اختلاف را شدیدتر و احساسات منفی ناشی از آن را بیشتر می کند.

۳. سعی کنید در حل اختلاف انعطاف پذیر باشید. اساس حل اختلاف آن است که طرفین کمی از موضع خود کوتاه آمده و به موضع طرف مقابل نزدیک تر شوند. در این شرایط با انعطافی که هر دو طرف از خود نشان می دهند، اختلاف در جهتی که هر دو آنها راضی هستند، حل خواهد شد. یکی از مهم ترین ایرادهای حل اختلاف م. و پدرش آن بود که هر دوی آنها از موضع خود کوتاه نیامدند: پدر بر ساعت ۱۰ و م. بر ساعت ۱۰:۳۰ سرسختی نشان دادند. شاید اگر هر دو طرف به ساعت ۱۰:۱۵ رضایت می دادند، کار به این جا نمی کشید.

تمرین عملی

موقعیت زیر را بفوانید:

ش. و والدینش مایل بودند که همراه او به خرید بروند. آنان مایل بودند که ش. نیز همراه آنان بیاید. ولی، ش. مایل بود که آن روز تعطیل همراه دوستان خود باشد.

برای موقعیت زیر تا آن جا که می توانید راه حل های مختلف برنده/بازنده، بازنده/بازنده و بازنده/ برنده پیدا کنید:

بازنده/ بازنده:

بازنده/ برنده:

۴. از راه حل های برنده/ برنده استفاده کنید. در این نوع از راه حل ها، هر دو طرف از نتیجه کار راضی هستند. روش های مختلفی برای راه حل های برنده/ برنده وجود دارد از جمله:

- مصالحه یا راه حل سوم،
- استفاده از هر دو راه حل،
- استفاده از داور یا حکم،
- بره/ پستان،
- قرعه کشی،
- اقلیت/ اکثریت،
- نجام آزمایشی یک راه حل،
- نوبت بندی کردن.

با توجه به موقعیت بالا (ش. و والدینش)، می توان انواع راه حل های برنده/ برنده مطرح کرد:

■ مصالحه یا راه حل سوم،

نه والدین ش. به خرید می روند و نه ش. با دوستانش همراه می شود بلکه ش. و والدینش با هم به یک میهمانی خانوادگی که مورد علاقه هر دو طرف است می روند.

■ استفاده از هر دو راه حل،

ش. و والدینش به خرید می روند و بعد ش. با دوستانش همراه می شود.

■ استفاده از داور یا حکم،

در بسیاری از مواقع، برای حل اختلاف می توان از یک داور استفاده کرد. مهم است که داور بی طرف و بدون نفع باشد.

■ **بده / بستان،**

ش. با والدینش به خرید می رود ولی از آنان قول می گیرد که ناهار او را به رستورانی که دوست دارد، ببرند. یا والدین ش. از رفتن با او انصراف می دهند ولی از ش. می خواهند موقعی که برگشت به یکی از کارهایی که آنها انتظار داشتند انجام دهد و نداده بود، بپردازد.

■ **قرعه کشی،**

در چنین مواقعی که اختلاف ایجاد می شود، می توان از قرعه کشی استفاده کرد و هر کسی که برد، به سلیقه او عمل شود.

■ **اقلیت / اکثریت،**

در مواردی که اکثریت و اقلیت وجود دارد می توان بر اساس نظر اکثریت عمل کرد.

■ **انجام آزمایشی یک راه حل،**

در بسیاری از مواقع می توان امتحانی، روشی را انجام داد و در صورتی که نظر یکی از طرفین درست درآمد بر آن اساس عمل کرد.

■ **نوبت بندی کردن**

ش. این هفته جمعه با والدینش به خرید می رود و هفته بعد نوبت برنامه خودش می رسد.

فعالیت عملی

یکی از افتلافات اساسی که با فرزند خود دارید را بنویسید:

افتلاف مهم من و فرزندم:

سپس، انواع روش هایی که برای حل این افتلاف به کار برده اید را بنویسید:

روش های حل افتلاف من و فرزندانم:

مشخص کنید با توجه به پیامد و نتیجه ای که از حل این افتلاف حاصل شده است، هر یک از روش هایی که به کار برده اید در کدام یک از روش های حل افتلاف زیر قرار می گیرد:

راه حل های برنده/برنده:

راه حل های برنده/بازنده:

راه حل های بازنده/برنده:

راه حل های بازنده/بازنده: