

بسته‌ی آموزشی پیشگیری از مصرف مواد در بین همسران

## قایقی باید ساخت!

برنامه‌ریزی برای زندگی سالم،  
الگویی برای ارتقای سلامت در همسران

دکتر ابوالفضل وطن پرست

به سفارش دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد در تهران





**UNODC**  
United Nations Office on Drugs and Crime



ریاست جمهوری  
سازمان مبارزه با مواد مخدر

## بسته‌ی آموزشی پیشگیری از مصرف مواد در بین همسران برنامه‌ریزی برای زندگی سالم، الگویی برای ارتقا سلامت در همسران

### به سفارشی دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد در تهران

#### ناظر و مشاور تدوین:

- حمیدرضا طاهری نخست

#### مشاور علمی:

- دکتر فهیمه فتحعلی لواسانی

#### ویرایش و نمونه خوانی:

- امید قراچورلو

#### صفحه‌آرایی و طرح روی جلد:

- طناز حسینیانی

#### مدیرتالیف و سروراستار:

- دکتر ابوالفضل وطن پرست

#### نویسندگان فصول:

- دکتر ابوالفضل وطن پرست
- فاطمه خزایی پارسا
- دکتر فهیمه فتحعلی لواسانی
- دکتر ساناز جوکار
- دکتر سولماز جوکار
- دکتر زهره عدالتی شاطری
- فریده محرم‌خانی
- ماریت قازاریان
- دکتر مرجان جلال
- دکتر پدرام موسوی
- آذین یعقوبی

از همه‌ی آموزش‌گران، تسهیل‌گران و مدیران سازمان‌های غیردولتی و دولتی که طی چند سال گذشته با استفاده از نسخه‌ی پیشین این بسته‌ی آموزشی تعداد بسیار زیادی از همسران افراد مصرف‌کننده‌ی مواد را در سطح کشور عزیزمان ایران آموزش دادند، راهنمایی کردند و برای ارتقا سلامت آن‌ها کوشیدند و نتایج کار خود را با ما به اشتراک گذاشتند، سپاسگزاریم. همکاری‌های دوست‌داشتنی که محدودیت‌ها و مشکلات را تاب آوردند و بر اجرای درست این برنامه‌ی آموزشی پافشاری کردند. این ویراسته‌ی تازه، حاصل مجموعه‌ی فعالیت‌های آموزشی و ارزشیابی است که با همکاری این دوستان طی پنج سال گذشته انجام شده است.

## فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۶	..... مقدمه
۸	..... چگونه از این بسته آموزشی استفاده کنیم؟
۱۰	..... دیباچه‌ای بر اختلالات مصرف مواد
۱۶	..... پاره نخست: کلید واژه‌های زندگی سالم
۱۷	..... فصل اول: زندگی سالم و ابعاد آن، برخی مفاهیم کلیدی زندگی سالم یعنی چه؟ ابعاد سلامت سازگار شدن، روشی برای حفظ سلامت
۲۹	..... فصل دوم: برنامه‌ریزی برای زندگی سالم تدوین یک برنامه‌ی شخصی برای زندگی سالم مراحل اصلی تدوین یک برنامه‌ی اقدام شخصی انگیزه و تأثیر آن در دستیابی به اهداف در زندگی سالم خوش‌بینی و امید مراحل اصلی تدوین یک برنامه‌ی اقدام شخصی
۴۳	..... پاره دوم: مهارت‌های فردی برای سالم زیستن
۴۴	..... فصل سوم: مهارت‌های زندگی (۱) شناخت خود و تنظیم روابط سالم با دیگران مهارت‌های زندگی چیست؟ مهارت خودآگاهی مهارت برقراری ارتباط مؤثر مهارت گفت و گوی مؤثر مهارت قاطعیت داشتن و جرأت‌ورزی
۵۸	..... فصل چهارم: مهارت‌های زندگی (۲) گرفتن تصمیم‌های درست و شناخت هدف‌ها مهارت تصمیم‌گیری هدف‌گذاری و اهمیت آن در زندگی سالم مهارت حل مسئله مهارت حل تعارض
۶۹	..... فصل پنجم: مهارت‌های زندگی (۳) مقابله با هیجان‌های منفی مهارت مقابله با استری مقابله با خشم خودکنترلی یک مهارت پایه
۸۴	..... پاره سوم: زندگی اجتماعی و خانوادگی سالم
۸۵	..... فصل ششم: زندگی اجتماعی سالم (چگونه مقتدرانه با اجتماع خود مشارکت کنیم) خانواده و شبکه خویشاوندی فعالیت‌های اجتماعی و نهادهای اجتماعی دوستان و شبکه‌های دوستی فعالیت‌های اجتماعی و همکاری با گروه‌ها و نهادهای اجتماعی

صفحه	عنوان
۹۹	<p>نهادها و منابع اجتماعی حمایت کننده</p> <p>فصل هفتم: زندگی در خانواده‌ای سالم.....</p> <p>خانواده‌ی سالم چه ویژگی‌هایی دارد؟</p> <p>ارزش‌های اساسی در یک خانواده‌ی سالم</p> <p>چگونه یک خانواده سالم موجب پیشگیری از مصرف مواد در همسران می‌شود؟</p>
۱۱۳	<p>فصل هشتم: کار، شغل و تفریحات، کلیدهای سلامت اجتماعی.....</p> <p>کار و اشتغال</p> <p>چرا ارتقا مهارت‌های حرفه‌ای مهم است؟</p> <p>برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت و بازی</p>
۱۲۶	<p>پاره‌ی چهارم: آشنایی با سوء مصرف مواد و اصول پیشگیری .....</p>
۱۲۷	<p>فصل نهم: سوء مصرف مواد و اصول پیشگیری از مصرف مواد.....</p> <p>اختلال مصرف مواد یعنی چه؟</p> <p>آشنایی با مهم‌ترین موادی که در ایران مورد سوء مصرف قرار می‌گیرند</p> <p>زمینه‌های گرایش و عدم گرایش به مواد اعتیاد آور</p> <p>پیشگیری از مصرف مواد چیست؟</p> <p>نحوه‌ی برخورد با مشکلات ناشی از مصرف مواد اعتیادآور</p>
۱۴۹	<p>فصل دهم: پیشگیری از خشونت خانگی.....</p> <p>مصرف مواد چه مشکلاتی را برای خانواده ایجاد می‌کند؟</p> <p>خشونت خانگی یک آسیب شایع در خانواده‌ها</p> <p>خشونت چیست و چه انواعی دارد؟</p> <p>عوارض و اثرهای خشونت خانگی</p>
۱۶۷	<p>فصل یازدهم: درمان اعتیاد.....</p> <p>درمان سوء مصرف مواد چیست؟</p> <p>برنامه‌ریزی برای کمک به فرد مصرف کننده‌ی مواد</p> <p>پیشگیری از عود یا لغزش</p> <p>مقابله با میل مصرف مواد</p>
۱۸۱	<p>فصل دوازدهم: مراقب سلامت جسمانی خود باشیم!.....</p> <p>آشنایی با اچ‌آی‌وی/ ایدز و هیپاتیت‌های ویروسی و بیماری‌های آمیزشی</p> <p>بیماری ایدز</p> <p>هیپاتیت‌های ویروسی</p> <p>آشنایی بیماری‌های آمیزشی (STI's)</p>
۱۹۵	<p>منابع برای مطالعه بیشتر.....</p>

## مقدمه

سالم زندگی کردن مثل هر کار دیگری به فکر کردن و برنامه‌ریزی مناسب نیاز دارد. در دنیای زندگی می‌کنیم که گاهی مجبوریم برای خریدن نان هم از قبل فکر کنیم. چه ساعتی بهتر است به نانوايي برويم؟ نزدیک‌ترین نانوايي به خانه‌ی ما کدام است؟ کیفیت نان این نانوايي در مقایسه با نانوايي‌های دورتر چه طور است؟ از آن مهم‌تر، ما چه نوع نانی را ترجیح می‌دهيم؟ یا اهالی خانه‌ی ما دوست دارند چه نانی بخورند؟ ما به طور خودکار با توجه به همه‌ی این شرایط، خریدن نان از یک نانوايي را در ساعتی خاص برنامه‌ریزی می‌کنيم. البته ممکن است ما اهل برنامه‌ریزی نباشيم! آن وقت مجبوريم یا شامان را بدون نان بخوريم و یا هر نانی گیرمان آمد مصرف کنیم. این درست مثل برنامه‌ریزی برای زندگی سالم است. شرایط خاص زندگی ما چگونه است؟ ما چه آرزوهایی داریم؟ چه هدف‌هایی برای زندگی خودمان داریم؟ چه موانعی بر سر راه ماست؟ چه توانایی‌هایی داریم؟ پاسخ‌های درست به این پرسش‌ها به ما کمک خواهند کرد تا برنامه‌ای متناسب با شرایط خودمان داشته باشيم.

بدیهی است همه‌ی ما دارای مشکلات و موانعی در زندگی هستيم. یک نفر محدودیت مالی دارد و کسی دیگر یک مشکل جسمانی. شما با کسی زندگی می‌کنید که مشکل مصرف مواد دارد و ممکن است شما درگیری‌های ذهنی زیادی داشته باشید، همه‌ی این‌ها می‌توانند به سلامت شما آسیب بزنند و باعث کم شدن خوشنودی شما از زندگی بشوند. ممکن است موجب گرایش شما به مصرف مواد و درگیر شدن با عواقب ناخوشایند آن شود. اما چه طور می‌توانيم سر رشته‌ی کارها را به‌دست بگیريم و تا حد ممکن از میزان صدمه‌هایی که این شرایط بد به ما وارد می‌کنند کم کنیم؟

این کتابچه و آموزش‌هایی که همراه آن برگزار می‌شوند؛ به این منظور نوشته و طراحی شده‌اند تا به خوانندگان خود کمک کنند که به زندگی سالم و شرایط ایجاد آن فکر کنند. به نظر ما - یعنی نویسندگان این کتاب - وضعیت خوب یا بدی که ما داریم فقط به دلیل شرایطی که دیگران و محیط اطرافمان برایشان ایجاد کرده‌اند درست نشده است. ما می‌توانيم با شناخت موقعیت خودمان، برنامه‌ریزی بهتری برای سالم زندگی کردن، شادتر بودن و کم کردن مشکلاتمان داشته باشيم. همان‌طور که اشاره شد، کسی با یک مصرف‌کننده‌ی مواد زندگی می‌کند، در معرض مصرف مواد قرار دارد یعنی ممکن است خودش هم روزی مصرف‌کننده‌ی یک ماده‌ی اعتیادآور بشود. این فرد ممکن است هر روز با همسرش دعوا و اختلاف داشته باشد و از شرایط مالی خوبی هم برخوردار نباشد، اما مصرف مواد این فرد، نه تنها وضعیت موجود را بهتر نمی‌کند بلکه وضعیت را بدتر هم خواهد کرد. مشکلات مالی بیشتر خواهد شد و سلامت بدنی و روانی او هم بدتر می‌شوند. بنابراین اگر این فرد روش‌هایی برای جلوگیری از مصرف مواد بلد باشد و برای کم کردن دعوای خانوادگی تلاش کند، می‌تواند امیدوار باشد که به تدریج سایر مشکلات خود را نیز کمتر کند. به نظر ما داشتن یک برنامه‌ی مناسب برای زندگی سالم، گام اول برای کنترل مشکلات موجود است.

هدف کلی ما در این کتاب مروری بر روش‌هایی است که می‌توانند به ما یاد بدهند چگونه زندگی سالمی داشته باشيم. فصل‌های مختلف این کتاب درباره‌ی معنای سلامت و خوشنودی از زندگی، مهارت‌های زندگی و تلاش برای زندگی اجتماعی بهتر نوشته شده‌اند. در بخش‌های پایانی کتاب به طور خاص به مواردی که ممکن است همسران افراد مصرف‌کننده‌ی مواد به آن‌ها نیاز داشته باشند پرداخته‌ايم. موضوعاتی مانند تعریف اعتیاد و مصرف مواد و نحوه‌ی برخورد با آن، درمان مصرف مواد و کارهایی که همسران افراد مصرف‌کننده می‌توانند برای افراد خانواده انجام دهند و مختصری هم درباره‌ی برخی بیماری‌هایی مثل ایدز و هپاتیت که معمولاً با مصرف مواد همراه هستند صحبت کرده‌ايم.

لازم است یادآوری کنیم که آن چه در این کتاب آمده است روش‌هایی کلی هستند و شما باید درباره‌ی وضعیتِ خاص خود با استفاده از چیزهایی که از این کتاب و آموزش‌های همراه آن یاد می‌گیرید، خودتان تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی کنید. پیشنهاد می‌کنیم با مربیان کلاس‌های آموزشی خود درباره‌ی وضعیتِ خاص خود مشورت کنید و پس از مطالعه‌ی دقیق هر فصل، پرسش‌های خود را از آن‌ها بپرسید تا بتوانید برنامه‌ای متناسب با وضعیتِ خودتان تنظیم و اجرا کنید.

دکتر ابوالفضل وطن پرست

۱۳۹۳

## چگونه از این بسته‌ی آموزشی استفاده کنیم؟

این کتابچه و کتاب کار همراه آن برای کسانی که همسر مصرف کننده‌ی مواد دارند نوشته شده است اما این به معنای آن نیست که سایر همسران یا کسان دیگری که در خانواده خود فرد مصرف کننده‌ی دیگری دارند، نتوانند از آن استفاده کنند. برای خواندن و استفاده کامل از این کتاب نیاز به سواد در حد دوره‌ی راهنمایی می‌باشد. به همین دلیل افراد کاملاً بی‌سواد و یا دارای سواد کم - مثلاً در حد خواندن و نوشتن - باید از کتاب‌ها و جزوه‌های دیگری برای آموختن این مطالب استفاده کنند. نکته‌ی مهم دیگر این است که این کتاب بیشتر به درد افرادی که در دوره‌های آموزشی مربوطه شرکت می‌کنند می‌خورد. بسیاری از موارد این کتاب در کلاس آموزشی به شکل‌های مختلف - مثلاً تمرین‌های گروهی و بازی - ارائه می‌شود، بنابراین برای این افراد خواندن مباحث آموزش داده شده راحت خواهد بود. اما اگر کسانی باشند که بدون شرکت در این کلاس‌ها بخواهند از این کتاب استفاده کنند بهتر است به مواردی که در ادامه گفته می‌شود بیشتر توجه کنند.

### کسانی که در کلاس‌های آموزشی شرکت می‌کنند:

- بلافاصله بعد از شرکت در کلاس، مباحث مربوطه را مرور کنید. این مباحث توسط تسهیلگران کلاس‌ها به شما گفته می‌شود.
- کلمات و یا جمله‌هایی را که متوجه نشده‌اید خط بکشید و مشخص کنید و در جلسه‌ی بعد با تسهیلگران مطرح کنید.
- بسیاری از مطالب این کتاب در کلاس‌ها گفته نمی‌شود، بر اساس نیازتان این مباحث را انتخاب و مطالعه کنید. اگر برایتان نکات مبهمی وجود داشت یادداشت کنید و در ابتدای جلسات آموزشی درباره‌شان پرسش کنید.
- تمرین‌های کتاب کار را با دقت انجام دهید.
- پس از انجام تمرین‌ها، دوباره مباحث مربوطه را در کتاب نگاه کنید و به نکاتی که خط کشیده‌اید توجه کنید.
- اگر همچنان این مطالب برایتان گنگ است کنار صفحه یادداشت کنید.
- پرسش‌ها و موارد گنگ را در جلسه‌ی بعدی از مربی کلاس خود بپرسید.
- پیشنهاد می‌شود یک هفته بعد از مطالعه مباحث، یک بار دیگر مبحث مربوطه را مرور کنید. معمولاً چیزهای زیادی را در یک هفته گذشته فراموش کرده‌اید.
- اگر طی هفته گذشته به موارد عملی برخورد کرده‌اید که به موضوع فصل خاصی مربوط می‌شود، مبحث را مطالعه کنید و موضوع پیش آمده را در حاشیه‌ی کتاب بنویسید.
- اگر دوست داشتید موارد یادداشت شده را در با هم کلاسی‌های خود در میان بگذارید.

### کسانی که در کلاس‌ها شرکت نکرده‌اند:

- مطالب هر فصل را با توجه به نیاز و علاقه‌ی خود با دقت مطالعه کنید. پیشنهاد ما این است که مباحث بخش اول را حتماً پیش از مطالعه سایر فصول بخوانید.
- تمرین‌های داخل فصل را حتماً انجام دهید.

- تمرین‌های کتاب کار را می‌توانید انجام دهید. این تمرین‌ها بیشتر برای شرکت‌کنندگان در کارگاه‌هاست، اما انجام آن توسط کسانی که در کلاس نبوده‌اند با وجود اندکی سختی کار خوبی است.
- مجدداً فصل مذکور را مطالعه کنید.
- نکات مبهم و سخت را یادداشت کنید.
- سعی کنید با مشاوران مرکز یا مؤسسه‌ای که با آن‌ها در ارتباط هستید، درباره‌ی نکات مبهمی که به آن برخورد‌اید، صحبت کنید و پرسش‌های خود را بپرسید.
- اگر در موقعیت‌های واقعی زندگی به نکاتی برخوردید که به هر فصل از کتاب مربوط می‌شد، تجربه خود را در حاشیه‌ی کتاب بنویسید.
- یک هفته پس از مطالعه هر فصل یک بار دیگر آن را بخوانید.
- با مرکز مشاوره یا مؤسسه پیشگیری نزدیک خانه‌ی خود در ارتباط باشید و در صورت امکان در کارگاه‌های آموزشی مربوط به این راهنما شرکت کنید.

## دیباچه‌ای بر اختلالات مصرف مواد

### داستان کوتاه چند زندگی

روایت‌هایی که خواهید خواند، توسط نویسندگان این کتابچه نوشته شده است. بدیهی است اسم‌های به کار رفته در این داستان‌ها واقعی نیستند و به فرد خاصی اشاره نمی‌کنند اما زندگی‌هایی مشابه این داستان‌ها را بارها و بارها در اطراف خود دیده‌اید. بسیاری از اتفاق‌های گفته شده در این داستانک‌ها در بقیه‌ی بخش‌های این کتابچه مورد اشاره قرار خواهند گرفت و از شما خواهیم خواست با توجه به درس‌هایی که خواهید خواند، موضوعات گفته شده در این داستان‌ها را تجزیه و تحلیل کنید. این کار به شما کمک خواهد کرد تا در زندگی واقعی خود بتوانید از تجربه‌های دیگران و نتایج آن‌ها استفاده کنید

کتابمان را با مروری بر خاطرات میترا، پروانه و حمید آغاز می‌کنیم:

● میترا در مورد آن چه به او گذشته است می‌گوید:

وقتی به گذشته فکر می‌کنم می‌بینم کجا بودم، به کجا رفتم و حالا کجا هستم! آیا شما باور می‌کنید که من زمانی مثل همه‌ی مردم، زندگی عادی و فویبی داشتم. تا ۱۷ سالگی همه چیز معمولی و آرام پیش می‌رفت، دفتر شاد و بی‌فیالی بودم. زیاد به آینده فکر نمی‌کردم. مدرسه به جز یک اجبار و کمی سرگرمی برایم چیزی نبود. در سن ۱۷ سالگی با پسری آشنا شدم که فوق دیپلم مهندسی برق داشت و در کارخانه‌ای کار می‌کرد و درآمد نسبتاً فویبی داشت. عشق من به او به قدری زیاد بود که حاضر شدم بدون هیچ قید و شرطی با او ازدواج کنم. بعد از مدتی متوجه شدم او مواد مصرف می‌کند. با او مدارا می‌کردم، زیرا فکر نمی‌کردم موضوع فیلی مهمی باشد و سلامتی او را به خطر بیندازد. از طرفی نگران واکنش او بودم و ترجیح می‌دادم همه چیز آرام باشد. یک سال بعد به‌طور تصادفی یک بسته‌ی کوچک که داخلش گرد سفید رنگی بود از جیب لباسش پیدا کردم، بسته را به برادرم نشان دادم و فهمیدم به هروئین روی آورده است، چون شنیده بودم مصرف‌کنندگان گوشه‌ی فیلیان، هروئینی هستند؛ ترسیدم. حالا دیگر سرکارهم نمی‌رفت و معمولاً مشغول مصرف مواد بود. با دوستانش بود و کمتر به فانه می‌آمد و فکر می‌کردم که مدارا در حال دروغ گفتن است. همه‌ی مسئولیت‌ها و کارهای فانه به دوش من افتاده بود. شوهرم به همه چیز بی‌توجه شده بود. در این خانواده فقط من کار می‌کردم و رنج می‌بردم و باید همه‌چیز را تحمل می‌کردم. دچار دردهای عجیب و غریب در تمام بدنم شده بودم. چند بار سعی کردم با او حرف بزنم اما نموهی مطرح کردن موضوع را بلد نبودم و نمی‌دانستم چه

بگویم. فقط فریاد می‌زدیم و اعتراض می‌کردیم و با مشت و لگد او مواجه می‌شدیم. حتی یک بار دو تا از دندان‌هایم را شکست. تمایل این زندگی برایم ناممکن بود. دیگر از هیچ چیز لذت نمی‌بردیم و بعضی وقت‌ها مرگ او را آرزو می‌کردیم. گاهی مرگ خودم را از خدا می‌فواستم. با هزار بدبختی موفق شدم از او طلاق بگیرم و برای ادامه زندگی به ناچار نزد خانواده‌ی پدر و مادرم بروم.

مدتی که در خانه‌ی پدری بودم، به فکرم نرسید دنبال کاری بگردم تا استقلال مالی داشته باشم و اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنم. بعد از مدتی او با استفاراه از دل‌بستگی‌های عاشقانه من نسبت به خودش که از آن به فوجی آگاه بود با سپردن تعهدی مبنی بر ترک مصرف مواد توانست من را متقاعد کند که دوباره با او زندگی کنم و ضمانت بدها نیز به عهده‌ی من باشد. من هم قبول کردم زیرا هنوز هم او را از خودم چه از نظر قیافه و چه از نظر تفصیل بالاتر می‌دیدم چون من نه مدرک خاصی داشتم و نه کار خاصی بلد بودم. و فکر می‌کردم از نظر مالی هم به او وابسته‌ام. حالا که فکر می‌کنم می‌بینم من حتی نپرسیدم تو کجا ترک کرده‌ای؟ یا با یک مرکز مشاوره تماس نگرفتم و نپرسیدم باید چه کار کنم، چون حرف او را باور کرده بودم و فکر نمی‌کردم خودم در معرض خطر هستم و شوهرم هم حتی اگر ترک کرده باشد ممکن است دوباره عود کند. بعد از مدتی شوهرم دوباره کشیدن هرویین را شروع کرد و من نیز اعتراض را شروع کردم. در پاسخ اعتراض‌های من، خانواده‌ی شوهرم می‌گفتند تقصیر تو است. تماماً محیط فوجی را برای او فراهم کرده‌ای که او به مصرف مواد روی آورده است. من هم تا هرزبازی باور می‌کردم و دچار احساس گناه می‌شدم. تا این‌که شوهرم گفت اگر در خانه همه چیز را برای من فراهم کنی من به خانه دیگران نمی‌روم. مصرف مواد در خانه و اصرار شوهرم برای یک بار پک زدن با این دلیل که ضرری ندارد، کم‌کم مرا هم به کشیدن آن ترغیب کرد. گویا هر دو به این نتیجه رسیده بودیم که اگر بفوایم از هم جدا نشویم باید هر دو مواد مصرف کنیم. در این مورد تنها به فوشنوری او توجه می‌کردم و فرزندانم را از یار برده بودم. البته اوایل مشکلی نداشتیم. شوهرم بالاخره یک کارهایی می‌کرد و پول مواد ما در می‌آمد اما بعد از مدتی مصرف ما بیشتر شد و پول آن را نداشتیم و در نتیجه به تریق روی آوردیم و این بار وضع بدتر شد و ناچار شریع به فروش مواد هم بپردازیم. بعد از مدتی دستگیر شریع. در زندان متوجه شدم که دچار ویروس اچ‌آی‌وی هستم. این روزها مدرام به این موضوع فکر می‌کنم که کجا بودم و الان کجا هستم؟ کجای کارم اشتباه بوده؟ کجا می‌توانستم کار درست‌تری انجام دهم که حالا در این وضعیت نباشم؟

### فکر کنید ...

آیا برای حفظ زندگی مشترک با همسر مصرف‌کننده‌ی مواد، باید با او همراه شویم یا راه‌های دیگری هم وجود دارد؟

خطرات بسیاری از همسران نشان می‌دهد، همه‌ی کسانی که همسرشان مصرف‌کننده‌ی مواد باشد، به مصرف رو نمی‌آورند. در ادامه‌ی کتاب، درباره‌ی راه‌های پیشگیری از مصرف مواد در موارد مشابه زندگی میترا، صحبت خواهیم کرد.

به این خاطره که از زبان پروانه بیان شده است توجه کنید.

در ۱۸ سالگی با مردی ازدواج کردم که ۵ سال از من بزرگ‌تر بود. او مرد فوش ظاهر و فوش زبانی بود و من او را دوست داشتم. سال‌های اول زندگی ما به فویی می‌گذشت. بعد از دو سال ما صاحب یک فرزند پسر شدیم. پیش از ازدواج فکر می‌کردم که در آینده درس فوادم فواند و شغل فویی برای فودم پیدا می‌کنم اما بعد از ازدواج فکر می‌کردم که شوهرم هست و لزومی به فکر کردن به آینده ندارم. تمام زندگی من شوهرم بود. کمتر بیرون می‌رفتم اما با همسایه‌ها و تعدادی از فامیل گاهی دور هم جمع می‌شدیم. وقتی یکی از همسایه‌ها برای کلاس‌های آموزشی که در مسجد محل برای فانه‌ها برگزار می‌شد دعوت‌م کرد ابتدا تمایلی به رفتن در فودم ندم. اما فوب که فکر کردم دیدم همیشه می‌فواسته‌ام در برنامه‌های آموزشی شرکت کنم و سواد فودم را در باره‌ی چیزهایی که به فودم و سلامت‌م ربط دارد زیادکنم، برای همین در یکی از این کلاس‌ها ثبت نام کردم. شرکت در این کلاس‌ها باعث شد با تعدادی از اهالی محل ارتباط بیشتری برقرارکنم و کم‌کم در برنامه‌ریزی و اجرای کلاس‌ها هم به مسئول گروه آموزش مسجد کمک می‌کردم. وقتی فرزندم ۲ساله بود شوهرم یکی از دوستان زمان مدرسه‌اش را در بایی دید و ما رفت و آمد فانوادی را با آن‌ها شروع کردیم. بعد از مدتی متوجه شدم که دوست شوهرم تریاک مصرف می‌کند و شوهرم هم گگاهی همراه دوستش تریاک مصرف می‌کرد. پس از مدتی متوجه شدم که ملاقات‌های دوستانه‌ی همسرم دائمی شده و با دوستانش برنامه‌های منظم دارد و به نظر می‌رسد مصرف او منظم و مداوم شده است. من فیلی نگران شدم چون شنیده بودم معمولاً مصرف مواد از مصرف تفریمی شروع می‌شود و کم‌کم سلامت جسمی و روانی فرد را به فطر می‌اندازد.

با فودم فکر کردم لیاقت من فیلی بیشتر از زندگی کردن با یک مرد مصرف‌کننده‌ی مواد است و توانایی دارم برای این مشکل فود راه حل پیداکنم. در ضمن اعتقاد داشتم مصرف مواد ضد ارزش‌هایی است که به آن‌ها اعتقاد داشتم و آن را کاری غیر افلاقی می‌دانستم. این باور در کنار اساس مسئولیت در مقابل فرزندم، من را از تسلیم شدن در مقابل این مشکل باز می‌داشت. با کمک یکی از دوستانم که با این مسایل آشنایی بیشتری داشت، مطالبی در مورد مصرف مواد و تاثیر مواد مفرر بر سلامت تهیه و مطالعه کردم. بعد از فواندن این مطالب متوجه شدم موضوع بدی‌تر از فواندن مطالب بروشور در این مورد است. پس باز هم جست‌وجو کردم و توانستم مشاوره‌ی را در یک مرکز مشاوره پیداکنم و با او مشورت کنم. با کمک آن مشاور و اطلاعات به‌دست آمده از مطالعه توانستم شوهرم را متقاعدکنم که در معرض فطر بزرگی قرار گرفته است و باید برای درمان مصرف مواد فود اقدام کند. البته همسرم از ترک مصرف مواد فیلی می‌ترسید و من با اطلاعاتی که داشتم توانستم او را قانع کنم که اتفاق بدی برایش نمی‌افتد. ولی آن‌چه توانست مرا قوی‌تر از گذشته سازد، تسلیم نشدن در مقابل مشکلات و پیدا کردن راه‌حل‌های مفتلف بود. من باز هم راضی نمی‌شدم و فکر می‌کردم برای نجات فود و فانواده‌ام به مهارت‌های بیشتری نیاز دارم. برای همین باز هم به جست‌وجو ادامه



دارم. اولین قدم من شناخت سازمان‌هایی بود که در زمینه‌ی پیشگیری کار می‌کردند. کلمه‌ی پیشگیری را در کلاس‌هایی شنیده بودم که برای خانواده‌های افراد مصرف‌کننده‌ی مواد تشکیل می‌شد و به فکر رسیدن من بایر برای پیشگیری از مصرفِ خودم و خانواده‌ام کاری کنم. فاصله در دست‌ان نه‌هم، موفق شدم هم در کلاس‌های بهداشت و سلامت ویژه‌ی خانم‌ها و هم در کلاس‌های مهارت‌های زندگی شرکت کنم. در این کلاس‌ها بود که متوجه شدم بعضی از خانم‌ها در زمینه‌ی پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و مصرفِ مواد در مملهی خود فعالیت‌هایی انجام می‌دهند. تصمیم گرفتیم در این فعالیت‌ها نیز مشارکت داشته باشیم. کم‌کم توانستم از شوهرم نیز برای تشویق در مان مصرف‌کننده‌گان ممل کمک بگیرم. این فعالیت‌ها باعث شد که نگرش من و همسر من نسبت به مصرف مواد تغییر پیدا کند و با دوست همسر قطع رابطه کنیم و هنگام رفت و آمد با دیگران، مصرف نکردن مواد و نگرش منفی آن‌ها به مواد را مد نظر قرار دهیم. هم‌پنین، با توانمندی‌های حاصل از این تجربیات دانستیم که اگر مشکلاتی هم سر راه ما قرار گیرد یا آن را حل کنیم و یا با آن کنار بیاییم و در واقع تاب و تحمل بالایی به دست آورده‌ایم.

یکی از کارهای مهمی که برای پیشگیری از مصرف درباره‌ی خودتان باید انجام دهید اقدامات درست برای درمان مصرف مواد همسرتان است. اما مهم‌تر از آن، داشتن یک برنامه‌ی دقیق و هدفمند برای زندگی سالم خودتان است. هم‌چنین، ادامه‌ی برنامه‌های مقابله با مصرف در خانواده و دوستان از اهمیت زیادی در مقابله با مشکل مصرف مواد در خانواده برخوردار است. هم‌چنین باید توجه کنید که داشتن ارتباط‌های اجتماعی مفید و سالم به کم شدن احتمال خطر بسیاری از آسیب‌های اجتماعی کمک خواهد کرد. درباره‌ی این موارد هم در این کتابچه با هم گفت‌وگو خواهیم کرد.

این هم خاطرات حمید است:

وقتی حمید ۲۱ ساله بود در یک مهمانی با مهتاب؛ که از خانواده‌ای مرفه بود آشنا و عاشق او شد. حمید فکر می‌کرد برای رسیدن به مهتاب باید درس بفواند تا بتواند موافقت خانواده آنها را برای ازدواج جلب کند. پس از گرفتن فوق لیسانس با مهتاب ازدواج کرد. حمید قبل از ازدواج می‌دانست مهتاب گاهی سیگار می‌کشد. ولی چون مهتاب دفتر درس فوانی بود و در رشته فوبی هم در دانشگاه درس می‌فواند، به موضوع سیگار کشیدن او اهمیتی نمی‌داد. بعد از ازدواج متوجه شد که او از قرص‌های اکس هم استفاده می‌کند و متوجه شد که استفاده از این قرص‌ها باعث می‌شود فلق متغیری داشته‌باشد یعنی زمانی که اکس مصرف می‌کرد فیلی شاد و سرخال می‌شد و با او مهربان بود و وقتی که از زمان مصرفش می‌گذشت بدافلاقی می‌کرد و حتی چند بار می‌فواست او را بزند. البته بعداً از او معذرت می‌فواست و اقرار می‌کرد که دست فودش نیست و قول می‌داد که بار آفرش باشد. ولی بعد از مدتی شیوه‌ی کار مهتاب تغییر کرد و سعی می‌کرد حمید را به استفاده از این قرص یا هر ماده‌ی دیگری که دوست داشت تشویق کند و می‌گفت اگر قبول نکنند از او جدا می‌شود. این حرف‌ها و تهدیرها همیشه ذهن حمید را متلاطم می‌کرد. گاه فکرهای ببری درباره‌ی کارهای زنش به سرش می‌زد. فضای فانه برای حمید دوست داشتنی نبود. در این دوران مهم‌ترین چیزی که به حمید کمک می‌کرد؛ جمع دوستانی بود که هر هفته دور هم جمع می‌شدند و معمولاً با هم به کوه می‌رفتند و یا در فانه‌ی یکی از اعضا می‌نشستند و به صورت گروهی کتاب می‌فواندند. او فکر می‌کرد اگر از مهتاب جدا شود

ممکن است او به راه‌های باری کشانده شود و خود را مقصر می‌داند. از طرفی خانواده‌ی همید هم متوجه حالت‌های غیرعادی مهتاب شده بودند و دائم به همید اعتراض می‌کردند که مهتاب چه مشکلی دارد و چرا فکری به حال او نمی‌کنند؟ همید چند بار تصمیم گرفت به فواسته‌های مهتاب برای مصرف مواد پاسخ مثبت دهد ولی آن‌چه او را از این کار باز می‌داشت نوع زندگی او تا این سن و هم‌پنین ارزش‌هایی بود که همید به آن‌ها باور داشت. او بارها برای نه گفتن به همسرش با خودش «نه گفتن» را تمرین می‌کرد و مواظب بود تحت تاثیر او قرار نگیرد. او بلافرض توانست به نتیجه برسد و فکر کرد؛ با وجود خانواده‌ی مفرم و با ارزش خود و با ویژگی‌های شفصیتی که در خود می‌دید نمی‌تواند به این شیوه‌ی زندگی ادامه دهد. او دوست داشت فرزندان سالم و باهوشی داشته باشد. او با مهتاب صحبت کرد و به او گفت دو راه در پیش دارد یا با او باشد و برای همیشه مصرف سیگار و اکس را کنار بگذارد یا از زندگی او کنار برود. در صورت اول هر کاری که از دستش بر بیاید برای زندگی با او و کمک به حل مشکلاتش انجام می‌دهد و در صورت دوم به هیچ وجه کوتاه نمی‌آید. مهتاب اول باورش نمی‌شد که همید سر حرفش بماند چون قبلاً هم گاهی پنین تهریدهایی کرده بود ولی به زوری متوجه شد که این بار با دفعه‌های قبل فرق دارد و در نهایت او تصمیم مهمی گرفت و با کمک همسرش برای ترک مصرف مواد و رفتارهای پرفطرش اقدام کرد.

در جوامع امروزی دیگر نمی‌توان مصرف مواد را فقط مربوط به افراد فقیر یا بی‌سواد دانست. امروزه انواع مواد جدید به راحتی در دسترس همه قرار دارد. بنابراین فقط با توجه به زن یا مرد بودن و یا پول‌دار و یا فقیر بودن افراد نمی‌توان درباره‌ی مصرف‌کننده بودن یا نبودنشان قضاوت کرد.

هرچه زودتر به فکر چاره باشیم راحت‌تر می‌توانیم از وقوع یک حادثه‌ی ناخوشایند پیشگیری کنیم. اگر بخواهیم اتفاق‌های طول زندگی میترا را مثل مسیر یک جاده ترسیم کنیم چنین شکلی خواهیم داشت:

زمان‌هایی که هنوز مشکلی ایجاد نشده بود..... میترا تا ۱۷ سالگی  
 شروع زمینه‌های ایجاد مشکلات..... ازدواج میترا با مرد مصرف‌کننده  
 ایجاد مشکل..... شروع مصرف مواد میترا  
 پیشروی مشکل..... تزریقی شدن میترا  
 عوارض مشکل..... زندان و ویروس اچ‌آی‌وی

به نظر شما چه چیزهای مهم دیگری در این مسیر اتفاق افتاده که نوشته نشده است؟ آیا از زمان شروع زمینه‌های مشکل تا ایجاد مشکل، چیزهایی وجود داشته است که منجر به ایجاد مشکل شده است؟ آن چیزها چه بوده‌اند؟ آیا فکر می‌کنید همه‌ی افراد این مسیر را به همین شکل طی می‌کنند؟ پاسخ این پرسش مسلماً خیر است، زیرا پروانه، حمید و بسیاری مثل او ممکن است در شروع مشکل باشند و بتوانند راه حل‌هایی پیدا کنند که زندگی آن‌ها به مراحل سخت‌تر کشیده نشود. راستی چگونه ممکن است؟

آیا این کار امکان پذیر است؟ چه طور می‌توانیم برای خودمان یک زندگی سالم و هدفمند داشته باشیم و با وجود مشکلاتی که در اطرافمان وجود دارد، دردها و مشکلات زندگی را کمتر کنیم و تحملمان را نسبت به شرایط بد بالا ببریم؟ چه طور می‌توانیم در عین کمک به دیگران حواسمان به خودمان هم باشد و مراقب سالم ماندن خودمان هم باشیم؟ شاید کسی در مرحله‌ی مصرف مواد باشد، آیا راه حلی وجود دارد؟ شاید کسی غیر از مشکل مصرف مواد دچار مشکلات دیگری است که در نهایت به چیزهایی مثل مصرف مواد یا خطرات دیگر منتهی شود، چه باید کرد؟ این کتابچه سعی می‌کند در یافتن پاسخ این پرسش‌ها به شما کمک کند. نویسندگان تا آخر این جاده احتمالی، یعنی احتمال ایجاد عوارض مشکل، شما را همراهی می‌کنند.

## کلیدواژه‌های زندگی سالم

زندگی ما ترکیبی از چیزهای دوست داشتنی و خوب و چیزهای ناخوشایند و بد است. فرقی نمی‌کند کجا هستیم و مشغول چه کاری هستیم. مشکلات ما را احاطه کرده‌اند و در عین حال چیزهای خوبی هم وجود دارند. اما به نظر می‌رسد در نهایت خود ما هستیم که می‌توانیم برای پیروز شدن بر مشکلات و یا کم کردن بار آن‌ها و همچنین درست کردن یک زندگی بهتر تلاش کنیم. ممکن است دیگران در شرایط خاصی به ما کمک کنند اما مهم این است که ما چه طور می‌توانیم مسئولیت زندگی خود را به عهده بگیریم و با وجود مسائل فراوان، از قبیل بیماری‌های جسمی و روانی و یا مصرف مواد توسط یکی از اعضای خانواده، تا حد ممکن خوب و سالم باشیم. مشکلاتی که همسر یک مصرف‌کننده‌ی مواد با آن‌ها روبروست بسیار زیاد و همچنین بسیار ویژه است. داشتن یک همسر مصرف‌کننده‌ی مواد ممکن است شرایط اقتصادی خانواده را به شدت تحت تأثیر قرار داده باشد و نیز در بیشتر موارد می‌تواند وضعیت روانی نامطلوبی را برای همسر و سایر افراد خانواده ایجاد کند. در اکثر موارد شرایط بهداشتی و وضعیت سلامت همه‌ی اعضای خانواده، به ویژه وضعیت همسر فرد مصرف‌کننده‌ی مواد را، به‌طور کلی مختل می‌کند و امکان بروز خشونت را در خانواده به خصوص بر علیه همسر افزایش می‌دهد. همچنین می‌تواند باعث کشیده شدن پای همسر به پای بساط مصرف مواد بشود.

برای کم کردن این مشکلات و داشتن یک زندگی سالم، دانستن برخی مهارت‌ها کمک‌کننده خواهند بود. علاوه بر آشنایی با موضوع مصرف مواد و بیماری‌های همراه آن (که در فصول انتهایی این کتاب به آن‌ها خواهیم پرداخت) لازم است با برخی موضوعات کلی‌تر که هر کسی با هر مشکلی لازم است آن‌ها را بداند و به کار بگیرد، آشنا شویم. در دو فصل پیش رو می‌خواهیم درباره‌ی برخی موضوعات کلی که برای اداره کردن بهتر زندگی و داشتن یک زندگی سالم به آن‌ها نیاز داریم صحبت کنیم. در فصل‌های بعدی درباره‌ی برخی روش‌های عملی و مهارت‌های لازم برای اجرای درست این برنامه‌های کلی صحبت خواهیم کرد.

## «فصل اول»

# زندگی سالم و ابعاد آن، برخی مفاهیم کلیدی

گردآوری و نگارش: دکتر ابوالفضل وطن پرست

## زندگی سالم و ابعاد آن، برخی مفاهیم کلیدی

آیا می‌توانیم با انجام برخی کارها زندگی بهتری داشته باشیم؟ معنی سالم زندگی کردن چیست؟ آیا صحبت کردن از شادی در حالی که مشکلات فراوانی بر سر ما ریخته، حرفی منطقی است؟ همه‌ی ما دارای مشکلاتی در زندگی خود هستیم. مشکل عده‌ای خیلی بزرگ است و مشکلات برخی دیگر به نظر کوچک‌تر می‌آیند. در این فصل می‌خواهیم در این باره صحبت کنیم که چه‌طور در یک محیط ناسالم و با وجود بار زیاد مشکلات، از خودمان مراقبت و تا حد ممکن سلامت خود را بهتر کنیم. می‌خواهیم پیش از هر چیزی درباره‌ی این موضوع صحبت کنیم که چه‌طور می‌توانیم با فکر کردن درست و به موقع درباره‌ی خودمان و برنامه‌ریزی مناسب، دردهای زندگی خود را کمتر کنیم و زندگی بهتری داشته باشیم. همه‌ی ما می‌دانیم که زندگی کردن در محیط‌های ناسالم، مثلاً یک محله‌ی آسیب‌خیز یا خانواده‌ای که فرد مصرف‌کننده‌ی موادی در آن حضور دارد؛ می‌تواند به ما لطمه بزند. یک محیط ناسالم ممکن است باعث شود ما دچار بیماری‌های روانی و جسمانی مختلفی شویم و یا به مصرف مواد، گرایش پیدا کنیم. اما فکر کردن و داشتن برنامه و انگیزه‌ی خوب برای زندگی، می‌تواند شرایط ما را تحت تأثیر قرار دهد. در این فصل درباره‌ی جنبه‌های مختلف سلامت، از جمله سلامت جسمی و روانی و سلامت هیجانی و معنوی صحبت می‌کنیم و ضمن آشنایی با این جنبه‌های فردی سلامت، با ابعاد اجتماعی و محیطی سلامت آشنا خواهید شد. همین‌طور با مفهوم سازگاری و تاب‌آوری به عنوان مفاهیمی کلیدی در زندگی سالم روانی و اجتماعی آشنا می‌شویم و تفاوت آن را با هم‌رنگ جمع شدن می‌فهمیم. هم‌چنین می‌خواهیم در این باره بحث کنیم که لازم است به‌طور مرتب مراقب خود باشیم و اجازه ندهیم افرادی که ممکن است دارای مشکلاتی باشند و ما با آن‌ها زندگی می‌کنیم وضعیت ما را هم بدتر کنند. در انتهای این فصل خوانندگان باید بدانند که:

- سلامت به چه معناست و فرد سالم به چه کسی گفته می‌شود؟
- چه راه‌هایی برای بهتر کردن سلامت و کمتر کردن ناخوشی وجود دارد؟
- تاب‌آوری و سازگاری یعنی چه؟

هم‌چنین خوانندگان باید بتوانند:

- وضعیت کلی سلامت خود را مشخص کنند.
- توان سازگاری و نقاط قوت و ضعف خود را در این زمینه تعیین کنند.

### سرآغاز

در یک اتوبوس نشسته‌اید و قرار است به دیدن دوستی قدیمی در آن طرف شهر بروید. کمی دله‌ره دارید اما دله‌ره‌ی دلچسبی است چون دوستان را پس از سال‌ها ملاقات خواهید کرد. کمی نگران پرسش‌های او درباره‌ی وضعیت زندگی و بچه‌ها و شوهرتان هستید. از پنجره به خیابان و درخت‌هایش نگاه می‌کنید. خانمی کنار دست شما می‌نشیند. با خودتان می‌گویید انگار چند سال است به حمام نرفته! بوی ناچوری می‌دهد. در همین حین دو مسافر که درست کنار صندلی شما ایستاده‌اند، سر

موضوعی شروع به بحث می‌کنند و سروصدای زیادی همه‌ی اتوبوس را پر می‌کند. اتوبوس در ترافیک وحشتناک شهر به آرامی حرکت می‌کند. ترافیک و نگرانی برای دیر رسیدن با صدای داد و فریاد دو مسافر حالتان را بد کرده است و بوی ناخوشایند زن کناری هم قوز بالای قوز شده است!

### فکر می‌کنید بهترین کاری که باید بکنید چیست؟

ممکن است با عصبانیت زیاد با بغل دستی خود شروع به دعوا کنید و یا سعی کنید در دعوایی که در جریان است مداخله کنید و یا به راننده‌ی اتوبوس اعتراض کنید. حتی ممکن است تصمیم بگیرید از اتوبوس پیاده شوید! موقعیت‌های کوچک و بزرگی که در زندگی با آن‌ها روبرو می‌شویم چیزهای خوب و بد زیادی را همراه هم دارند. اما نتیجه‌ی نهایی حال خوب یا بد ما به میزان قابل ملاحظه‌ای به کارها و واکنش‌های ما در برابر اتفاق‌های بیرونی بستگی دارد. هر چند فراموش نمی‌کنیم که بسیاری از دشواری‌های زندگی ما، حاصل رفتار دیگران و در بسیاری مواقع در نتیجه‌ی شرایط بدی است که در اجتماع ممکن است وجود داشته باشد. در بسیاری از موارد، ما درباره‌ی رفتار دیگران کاری نمی‌توانیم انجام دهیم اما درباره‌ی رفتار و واکنش‌های خودمان تا حد زیادی امکان کنترل و تغییر را داریم. در مثال بالا ممکن است شما به قرار خوبی که با دوستان دارید فکر کنید و با خواندن یک مجله، سر خود را گرم کنید تا این زمان بگذرد و به مقصد برسید. اما کس دیگری ممکن است با گفتن یک حرف طعنه آمیز و تند به بغل دستی خود، یک بحث را با او شروع کند و بعد هم به دلیل عصبانیت زیاد بعد از جرو بحث با راننده‌ی اتوبوس با سایر مسافران هم دعوایی راه بیندازد و اصلاً فراموش کند که مقصدش کجا بوده است. شاید واکنش‌های سالم‌تری در خصوص این موقعیت ساده وجود داشته باشند تا ضمن حفظ عزت نفس و آسایش شما، به سلامت روانی و جسمی و برنامه‌های شما لطمه‌ی کمتری وارد شود. مثلاً ممکن است شما ضمن باز کردن پنجره، از فرد کناردستی خود بخواهید کمی از شما فاصله بگیرد و یا جای خود را در اتوبوس عوض کنید. حتی ممکن است به افراد مشاجره کننده تذکر بدهید که فریاد آن‌ها موجب آزار سایر مسافران از جمله شما شده است.

### فکر کنید ...

چه برخوردهای مناسب‌تر دیگری به نظرتان می‌رسد تا ضمن رعایت حقوق دیگران و توجه به برخی عواقب اجتماعی ناخوشایند، در موقعیت‌های مشابه باید انجام دهیم تا احساس بهتری از خودمان و رفتارهایمان داشته باشیم؟

### فکر کنید ...

چرا افراد مختلف در موقعیت‌های مشابه رفتارهایی بسیار متفاوت دارند؟  
آیا برخی رفتارها از رفتارهای دیگر درست‌تر و منطقی‌تر نیست؟

در برخورد با شرایط پیچیده‌تر زندگی روزمره باید چه کاری انجام دهیم؟ وقتی در محله‌ای زندگی می‌کنیم که پارک سر میدان، جای رفت و آمد فروشندگان مواد است و در خانه هم همسری داریم که مواد استفاده می‌کند و پول کافی هم برای خریدن کتاب و دفتر مدرسه‌ی بچه‌ها در دستمان نیست، آیا ممکن است رفتار متفاوت ما در برخورد با این موقعیت‌های دشوار روی سلامت کلی ما تأثیر بگذارد؟ آیا ممکن است افراد مختلف در شرایط تقریباً مشابه از شرایط زندگی متفاوتی برخوردار باشند، یعنی یک نفر با کنترل و مدیریت کارهای خود سالم‌تر از دیگری باشد؟

فکر کنید ...

به نظر شما، شرایط میترا و پروانه چقدر شبیه هم بود؟ تفاوت وضعیت زندگی این دو نفر در چه چیزی بود؟

زندگی سالم یعنی چه؟

زندگی سالم محصول مجموعه‌ی رفتارهایی است که هر فرد در زندگی خود انجام می‌دهد. به نظر خیلی از متخصصان، داشتن برخی مهارت‌های خاص مثل مهارت ارتباط مناسب با دیگران یا مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری، و هم‌چنین توانایی تحلیل مناسب شرایط محیطی و سازگاری و مدارای منطقی با این شرایط، کلیدهای زندگی سالم از نظر جسمی، روانی و اجتماعی هستند. اما کلمه‌هایی مانند سالم، سلامت روانی، سازگاری و مهارت یعنی چه و چه ارتباطی با یکدیگر دارند؟ در این فصل به‌طور مختصر درباره‌ی دو واژه‌ی کلیدی سلامت و سازگاری به عنوان مهم‌ترین کلماتی که برای زندگی سالم به دانستن آن‌ها احتیاج داریم صحبت خواهیم کرد.

داشتن یک زندگی سالم حق هر انسانی است. اما سلامت به چه معناست و چه ابعادی دارد؟ هرکس چگونه می‌تواند در حفظ و بالا بردن وضعیت سلامت خود تلاش کند؟

سالم بودن از نظر بیشتر متخصصان موضوعی نسبی است یعنی نمی‌توانیم بگوییم این فرد سالم است و فرد دیگری ناسالم. دلیل این مطلب هم این است که سلامت جنبه‌های مختلفی دارد. یک نفر ممکن است از نظر جسمی خیلی سالم باشد اما از نظر روانی سلامتش کامل نباشد. اهمیت این نکته در این است که وقتی می‌خواهیم برای یک زندگی سالم‌تر برنامه‌ریزی کنیم، باید جنبه‌های مختلف سلامت را بشناسیم و مشخص کنیم که ما در کدام زمینه مشکل بیشتری داریم تا با استفاده از جنبه‌های قوی‌تر و بهتر سلامت خود، به رفع اشکالات موجود بپردازیم. هم‌چنین دانستن این جنبه‌های مختلف به ما کمک می‌کند که اگر خواستیم وضعیت خودمان را با دیگران و یا با گذشته خودمان مقایسه کنیم، به همه‌ی جنبه‌ها توجه کنیم و فقط یک جنبه را در نظر نگیریم.

فکر کنید ...

به تعدادی از آدم‌هایی که می‌شناسید فکر کنید! مثلاً خواهر یا برادر و یا همسایه‌ها، یا یکی از بستگان‌تان. به‌طور کلی کدام یک را سالم‌تر از بقیه می‌دانید؟ چه معیارهایی در ذهن شما وجود دارد که به نظر‌تان این فرد زندگی سالم‌تری دارد؟

برای پاسخ به پرسش این «تمرین فکری» بهتر است به نگرش‌های متفاوت به سلامت و تعاریف سلامت توجه کنید زیرا توجه به سلامت و ابعاد مختلف به ما کمک می‌کند که نگاه واقع بینانه‌تری به خودمان و زندگی‌مان داشته باشیم. بیشتر ما سالم بودن را نداشتن بیماری واضح جسمی می‌دانیم. این نگرش باعث می‌شود تا زمانی که بیمار نشده‌ایم به دکتر مراجعه نکنیم چون خود را فردی سالم می‌دانیم. به خاطر توجه زیادمان به بیماری‌های جسمی، حاضر هستیم در مواقع احساس خطر، حتی بیش‌تر از پولی که داریم برای بازگشت سلامتی جسمی هزینه کنیم ولی در مورد سایر ابعاد سلامت مثل سلامت روانی و اجتماعی و معنوی (مثل رضایت از زندگی، داشتن زندگی شاد، مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی، داشتن اعتماد به نفس و عزت نفس) بی‌توجه هستیم.

## تعریف سلامت از نظر سازمان جهانی بهداشت

سلامت عبارت است از وضعیت کامل جسمی، روانی، اجتماعی و نه فقط عدم وجود بیماری و ناتوانی یا سلامت حالتی از آسایش هیجانی و رفاه اجتماعی است که در آن، فرد به توانایی‌های خود پی می‌برد، با فشارهای روانی متعارف زندگی مدارا می‌کند، با بهره‌وری و به گونه‌ای مثمر‌تر کار می‌کند و قادر است در محیط زندگی خود نقشی ایفا کند.

اگر خودمان یا خانواده هم دچار مشکلات روانی و اجتماعی شوند (مثل افسردگی، اضطراب، گوشه‌گیری، شکست‌های تحصیلی و شغلی و مصرف مواد)، یا منکر وجود آنمی‌شویم یا بسیار دیر برای بهبودی خود یا خانواده اقدام می‌کنیم. آشنایی با تعاریف سلامت و ارتقای سلامت و روش‌های کاهش ناخوشی می‌تواند نگرش ما را نسبت به سلامت تغییر دهد. در این حالت، کارهایی مثل ورزش منظم یا پرکردن اوقات فراغت خود و فرزندان با تفریحات سالم، یا معاشرت بیشتر با دوستان و آشنایان یا همکاری با گروه‌هایی که در محله‌ی ما فعالیت می‌کنند، می‌تواند از ما انسان لایق‌تر و سالم‌تری بسازد. داشتن یک زندگی سالم نیاز به تغییر نگاه ما به خودمان و روش‌های سالم بودنمان دارد.

داشتن زندگی سالم نیاز به فکر کردن و برنامه‌ریزی مناسب دارد. هر کسی نیاز به برنامه‌ی شخصی ویژه‌ی خود دارد. چون هر کس شرایط خاص خودش را دارد و با دیگران متفاوت است.



مطابق با تعریف ارائه شده از سلامت، آنچه موجب می‌شود افراد از زندگی خود خوشنودی داشته باشند و احساس خوشبختی کنند این است که بدانند چه توانایی‌هایی دارند و بتوانند در مواقع مواجه با مشکل، آن را حل کنند و یا با آن سازگاری پیدا کنند. شغلی داشته باشند و در فعالیت‌های اجتماعی (مثلاً عضویت در یک گروه محله‌ای) شرکت کنند. براساس این تعریف باید زمینه‌هایی فراهم شود تا مردم بتوانند خودشان توانایی‌هایی کسب کنند که قادر باشند برای افزایش سلامت خود و کاهش مشکلات زندگی خود برنامه‌ریزی کنند. مثلاً آموزش و یادگیری مطالب این بسته‌ی آموزشی، افراد دارای همسر مصرف‌کننده‌ی مواد را قادر می‌سازد تا برای زندگی بهتر و یا زندگی با مشکلات کمتر، برنامه‌ریزی کنند و شرایط ناخوشایند را بهتر تحت کنترل خود داشته باشند.

## ابعاد سلامت

یک بار دیگر با دقت به تعاریفی که از سلامت ارائه شد توجه کنید، همان‌طور که می‌بینید این تعاریف به جنبه‌های گوناگونی اشاره دارند که سلامت وابسته به فرد، وابسته به اجتماع و وابسته به محیط را شامل می‌شود.

## سلامت وابسته به فرد

سلامت وابسته به فرد یعنی ویژگی‌هایی که اگر در فرد وجود داشته باشند، می‌توان گفت آن فرد سالم است. همان‌طور که گفتیم فقط سلامت جسمی و در نتیجه بیمار نبودن نمی‌تواند نشانه‌ی سلامت یک فرد باشد. در واقع شخص، باید از نظر جسمی، روانی، هیجانی، اجتماعی، معنوی و جنسی سالم باشد. در این جا راجع به هر کدام توضیح مختصری آورده می‌شود:

- **سلامت جسمی؛** یعنی بدن سالمی دارید. مثلاً فشار خونتان میزان است، قند خونتان بالا نیست و از کمر درد و سایر دردهای استخوانی و مفصلی رنج نمی‌برید. ورزش می‌کنید و بدن سرحالی دارید.
- **سلامت روانی؛** یعنی احساس خوبی دارید، مثل احساس خوشنودی از زندگی و یا توانایی در سازگاری با محیط. مثلاً اگر شما بتوانید در مقابل مشکل مصرف مواد همسرتان، راه حل مناسب و منطقی پیدا کنید، با حل مسائل خود احساس خوشنودی داشته باشید و دچار افسردگی نشوید.
- **سلامت هیجانی؛** یعنی می‌توانید احساسات خود را بیان کنید، مثلاً بتوانید به کسانی که دوستشان دارید ابراز علاقه کنید و یا ناخوشنودی خود را در موقعیت‌های ناخوشایند بیان کنید. سلامت هیجانی باعث می‌شود که بدانید در چه موقع و چگونه به فرزندان ابراز علاقه کنید و از این طریق احساس امنیت را در آنان ایجاد کنید تا بدانند که در کنار آن‌ها خواهید بود یا بتوانید احساس خود را نسبت به مصرف مواد همسرتان بدون توهین به وی ابراز کنید. به عنوان مثال به او بگویید: «دوست نرارم تو مواد مصرف کنی و از این موضوع بسیار عصبانی هستم».
- **سلامت اجتماعی؛** حالتی است که از حمایت کافی خانواده و دوستان برخوردار هستید و می‌توانید با دیگران روابط خوبی داشته باشید یا در فعالیت‌های اجتماعی شرکت کنید. مسلماً برخورداری از حمایت خانواده و اطرافیان و داشتن روابط خوب با آن‌ها مهارت‌هایی لازم دارد که در فصل‌های بعدی به آن پرداخته می‌شود ولی داشتن همین مهارت‌ها، سلامت اجتماعی شما را افزایش می‌دهد و نه تنها احساس امنیت می‌کنید بلکه به شما اعتماد به نفس می‌دهد تا در فعالیت‌های اجتماعی شرکت کنید. مثلاً شرکت در کلاس‌های آموزشی در زمینه مهارت‌های زندگی و حتی کمک به برگزاری این کلاس‌ها در مدرسه‌ی فرزندان یا در محله‌ای که زندگی می‌کنید.
- **سلامت معنوی؛** یعنی داشتن باورها و عقایدی که به زندگی ما معنایی می‌دهند. همچنین تشخیص و توانایی به کارگیری اصول اخلاقی، مذهبی یا عقیدتی در عمل. مثلاً اعتقاد به صبر و پایداری در مواقع مشکل و توکل به خداوند.
- **سلامت جنسی؛** یعنی توانایی دستیابی به یک رابطه‌ی خوشنودی بخش با همسر. یعنی از رابطه با همسرتان خوشنودی داشته باشید، بتوانید نیازهای جنسی خود را به درستی بشناسید و بیان کنید و رفتار جنسی مناسبی از خود بروز دهد.

### سلامت وابسته به اجتماع

**اجتماع سالم؛** اجتماعی است که مردم آن از سرپناه، غذا، درآمد و امکانات مناسب و عادلانه‌ای برای رشد، بهره‌مند هستند. اجتماع سالم موجب افزایش سلامت فردی می‌شود. مثلاً هرچه امکان شرکت در فعالیت‌های اجتماعی مانند همکاری با گروه‌های فعال در محله‌ها و یا فعالیت‌های ویژه‌ی کسب درآمد (مخصوصاً برای زنان) بیشتر باشد، امکان رشد سلامت اجتماعی آن‌ها بیشتر می‌شود. در واقع، اجتماع سالم موجب رشد همه‌ی ابعاد سلامت، مخصوصاً سلامت اجتماعی در بعد فردی می‌شود.

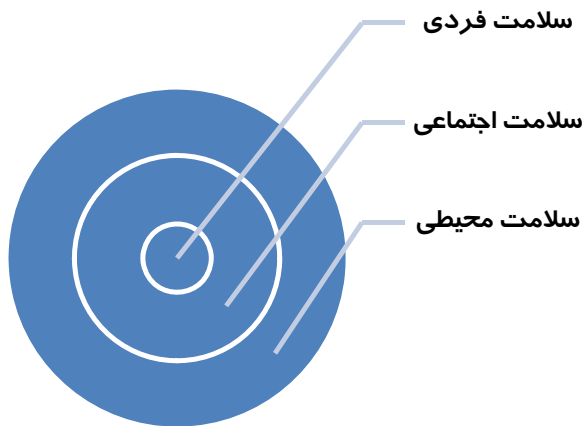
### سلامت وابسته به محیط

منظور محیطی است که مردم در آن زندگی می‌کنند (محیط زیست) و امکاناتی که از آن بهره‌مند هستند. مثل مسکن، حمل و نقل، بهداشت (سیستم فاضلاب، آب آشامیدنی سالم و هوای پاک). محیط سالم نه تنها در سلامت جسمی بلکه در سلامت روانی تأثیر فراوانی دارد زیرا احساس خوشنودی از زندگی را افزایش می‌دهد.

ابعاد سلامت را می‌توان به این شکل نشان داد:

### کدامیک از ابعاد سلامت برای شما اهمیت بیشتری دارد و به آن توجه می‌کنید؟

در خاطرات میترا و پروانه، میترا فکر می‌کرد فقط با حمایت از مصرف مواد همسرش می‌تواند زندگی خوبی داشته باشد. او سلامت را در زندگی ناسالم جستجو می‌کرد. ولی پروانه می‌دانست که مصرف مواد نه تنها سلامت جسمی را تهدید می‌کند بلکه جنبه‌های دیگر سلامت را نیز در معرض خطر قرار می‌دهد.



همان‌طور که احتمالاً شما هم به نتیجه رسیده‌اید، تمام ابعاد سلامت در چگونگی وضعیت نهایی زندگی فرد اهمیت دارند. در واقع این جنبه‌های گوناگون بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. مثلاً وقتی همسر شما مصرف‌کننده‌ی مواد است، علاوه بر این‌که سلامت جسمی خودش مختل شده است، می‌تواند به اشکال مختلف به سلامت جسمی شما لطمه بزند. از سوی دیگر محیط خانواده، سلامت خود را از دست خواهد داد، سایر افراد هم در معرض آسیب قرار می‌گیرند و سلامت روانی‌شان مختل می‌گردد. به احتمال زیاد

علت بسیاری از مشکلاتی که شما و خانواده‌تان درگیر آن شده‌اید به عدم سلامت محل زندگی و محیط شما هم مربوط می‌شود. شرایط و ویژگی‌های خاصی وجود دارند که موجب برهم زدن بخشی از سلامت ما می‌شوند. یک پرسش مهم این است که وقتی عوامل بیرونی و درونی در حال برهم زدن وضعیت سلامت ما هستند، چه ویژگی‌ها و یا مهارت‌هایی می‌توانند به ما کمک کنند تا با استفاده از ابعاد قوی سلامت خود به ترمیم ابعاد آسیب دیده بپردازیم.

### ● سازگارشدن، روشی برای حفظ سلامت

به مثال ابتدای فصل برمی‌گردیم؛ در مواقعی که در شرایط ناخوشایند و آسیب زنده‌ای قرار می‌گیریم، بهترین کار یا بهترین واکنش چیست؟ برای پاسخ به این پرسش باید ابتدا به این پرسش‌ها فکر کنیم:

در حال حاضر مهم‌ترین هدف من چیست؟

چه رفتاری بیشترین کمک را به من می‌کند تا سلامت کمتری آسیب بیند؟

چه رفتاری بیشتر به من کمک می‌کند تا به هدفم برسم؟

از مهم‌ترین ویژگی‌ها برای نگره‌داری و افزایش میزان سلامت، توان سازگاری و قدرت تاب‌آوری در برابر فشارها و تهدیدهای بیرونی است که می‌توانند سلامت ما را کاهش دهند.

در مثال ابتدای فصل، اگر فرض کنیم هدف شما این است که یک روز خاطره انگیز با دوست قدیمی خود داشته باشید و به‌موقع هم به قرارتان برسید، بهترین رفتار شما در برخورد با ترافیک خیابان، بوی بد فرد بغل دستی و دعوی داخل اتوبوس چیست؟

متخصصان در این زمینه به چند کلمه کلیدی اشاره می‌کند:

## سازگاری چیست؟ و چگونه به سلامت ما کمک می کند؟

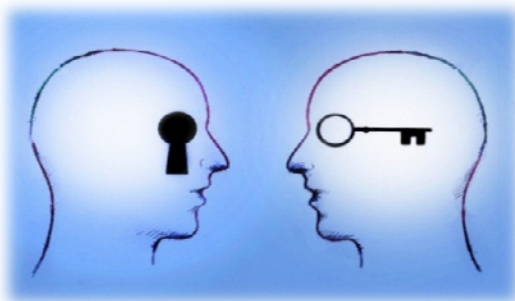
سازگاری به معنی درک شرایطی است که در آن قرار می گیریم و بر اساس آن بهترین رفتاری را انجام می دهیم تا کمترین آسیب به ما وارد شود. سازگاری عملی فعال است و به معنای تن دادن منفعلانه به هر چیزی که با آن برخورد می کنیم نیست.

فرد سازگار فردی است که:

- ۱- الویت های شخصی خود را به خوبی می شناسد و به سادگی در مورد آن ها خود را کنار نمی کشد.
- ۲- شرایط محیطی را به خوبی ارزیابی می کند و علل ایجاد کننده شرایط ناخوشایند را می فهمد.
- ۳- توانایی های خود را به خوبی می شناسد و با نقاط قوت و ضعف خود واقع بینانه برخورد می کند.
- ۴- روش ها و راه های مختلف مقابله با شرایط بد را می شناسد.
- ۵- بهترین روش را از میان راه های ممکن با توجه به اندازهی مشکل و توانایی خود انتخاب می کند.

در مثال ابتدای فصل ممکن است شما هیچ واکنشی به شرایط بدی که در اتوبوس وجود دارد از خود نشان ندهید و شرایط بد را به هر شکل تحمل کنید تا به مقصد برسید. این کار سازش کاری و تن دادن به موقعیت است. در برخی موارد این رفتار ممکن است مورد قبول باشد و موجب کم کردن میزان آسیب شود. اما در بیشتر موارد به ویژه دربارهی موضوعات بلندمدت و اساسی، مثل مصرف مواد همسر و یا خشونت خانگی، سازش کاری معمولاً موجب بدتر شدن شرایط و بدتر شدن حال ما خواهد شد. در این شرایط ما به تدریج به شرایط بد عادت می کنیم و حتی ممکن است به بدتر شدن آن کمک کنیم.

اما دربارهی همان شرایط بد داخل اتوبوس، همان طور که گفته شد، ممکن است شما مؤدبانه از فرد کنار دستی خواهش کنید که کمی از شما فاصله بگیرد و در همان حال پنجره اتوبوس را باز کنید تا هوا عوض شود. حتی ممکن است وضعیت را بررسی کنید و اگر جای خالی دیگری وجود داشت، جای خود را عوض کنید. در این حالت شما با شرایط بد، خود را سازگار کرده اید.



در مثال پروانه و حمید مشاهده کردید که آن ها سازگاران با موضوع برخورد کردند و در ضمن ادامهی زندگی با همسر خود، بدون این که هم رنگ همسر خود شوند، سعی در تغییر شرایط داشتند.

**بیشتر افرادی که با همسر مصرف کنندهی مواد زندگی می کنند، برخوردی منفعلانه با شرایط بد خود دارند. آن ها با کنار آمدن با شرایط، به بدتر شدن آن کمک می کنند و در نهایت به سلامت خود نیز آسیب می زنند.**

در زندگی بشر، همواره وضعیت ها و عوامل خطرناک وجود داشته است. بیشتر افراد تجربهی زندگی در شرایط نامناسب و دست به گریبان بودن با مشکلات را داشته اند. این شرایط نامساعد شامل وضعیت بد اقتصادی و اوضاع محیطی بد می شود. وجود برخی ناهنجاری ها از قبیل مصرف مواد توسط یکی از اعضای خانواده و رفتارهایی از این دست، شرایط سختی است که بسیاری از شما تجربه می کنید.

■ پرسشی که در این جا پیش می‌آید این است:

**آیا برخی افراد توانسته‌اند از عهده‌ی این مشکلات برآیند و زندگی موفق‌تری داشته باشند؟**

در پاسخ این پرسش باید گفت داستان‌های زیادی از کسانی که توانسته‌اند بر ناملایمات غلبه کنند وجود دارد. در دنیای امروز افرادی وجود دارند که در دوران کودکی در شرایط بسیار سخت و نامساعدی زندگی کرده‌اند، مورد آزار، غفلت و ضربه‌های روانی و عاطفی قرار گرفته‌اند و با وجود این ناهنجاری‌ها، موفق شده‌اند نه تنها زنده بمانند بلکه رشد خوبی نیز داشته باشند.

■ البته این پرسش‌ها هم مطرح می‌شود که:

**چرا این افراد با وجود زندگی در شرایط نامناسب موفق شده‌اند؟**

**از چه ویژگی‌هایی برخوردار بوده‌اند؟**

**آیا مهارت‌ها و ویژگی‌هایی را آموخته‌اند؟**

**آیا این توانایی‌ها یک ویژگی شخصیتی بوده است؟**

اگر به مفهوم سازگاری توجه کنید متوجه می‌شوید که داشتن برخی ویژگی‌ها می‌تواند به سازگاری بهتر و سازگاری همراه با پیشرفت و سلامت کمک کند. این الگوی سازگاری مثبت با استفاده از ویژگی‌های شخصی و استفاده از موقعیت‌های اجتماعی و محیطی کمک کننده را «تاب‌آوری» می‌گویند.

## ● تاب‌آوری چیست؟

تاب‌آوری نتیجه‌ی شناخت درست شخص از خود و توجه به ابعاد مختلف سلامت است که شخص را تشویق می‌کند تا با خطر به طور مؤثری درگیر شود و همین رو در رو شدن با خطر و یا سازگاری با آن، تاب‌آوری شخص را افزایش می‌دهد.

کلمه تاب‌آوری از علم فیزیک گرفته شده است. افراد تاب‌آور قادر هستند زمانی که با واقعیت‌های سخت زندگی مواجه می‌شوند به عقب بجهند و برای مشکل خود یا راه حلی تازه پیدا کنند یا به نحو کارآمدی با آن سازگار بشوند و از گرفتار شدن در دام آسیب روانی یا اجتماعی بپرهیزند.

اگر به ستون‌های یک ساختمان بزرگ توجه کنید می‌بینید که توانسته‌اند سنگینی بار ساختمان را تحمل کنند. بسیاری از افراد نیز مانند این ستون‌ها موفق شده‌اند در زیر بار سنگین زندگی تاب بیاورند و تاب‌آور شوند.

آیا شنیده‌اید که کسی بگوید سختی‌ها مرا آب دیده کرده است؟ شما از چنین شخصی چه تصویری خواهید داشت؟ آیا او را فردی بدشانس تصور می‌کنید که تمام عمرش با سختی‌های زندگی ساخته و به شرایط بد تن داده است یا شخصی که توانسته است بر سختی‌ها پیروز شود؟ آن چه واضح است می‌شود گفت که این شخص انسان سرسختی بوده است؛ یعنی هم با شرایط نامناسب سازگاری پیدا کرده و هم توانسته است در مواقعی برای نجات خود از مشکلات راه‌حلی پیدا کند. برای خارج شدن از مشکلات و پیدا کردن راه‌حل‌های مناسب، این افراد سرسخت معمولاً از شرایط محیطی و اجتماعی استفاده بهتری می‌کنند. در صورت توجه به عوامل بیرونی کمک‌کننده و سرسختی در حل مشکلات و سازگاری مناسب می‌گوییم این شخص تاب‌آوری خوبی داشته است. در خاطرات پروانه دیدیم که چگونه توانست بر مشکلات چیره شود. این دست و پنجه نرم کردن با مشکلات زندگی و استفاده درست از امکانات محیطی و شرایط خوب سازگاری بود که پروانه را تاب‌آور ساخته‌است.

## ویژگی‌های افراد تاب‌آور

به یک درخت در یک کوهستان نگاه کنید؛ او توانسته است در میان سنگ‌های سختی که محاصره‌اش کرده‌اند به زندگی و رشد خود ادامه بدهد. رمز زنده ماندن و رشد او رساندن ریشه خود به خاک و آب است. افرادی که تاب‌آور هستند مانند این درخت افزون بر زنده ماندن، توانایی موفق شدن را نیز دارند. این توانایی زنده ماندن و حتی غلبه بر ناملایمات، آن چیزی است که به عنوان تاب‌آوری خوانده می‌شود.

**افراد تاب‌آور به اداره کردن و ساختن محیط برای غلبه بر فشارهای زندگی و برآورده کردن ضروریات آن قادر هستند.**

آن‌ها به سازگاری سریع و شناخت وضعیت و فهم روشن اتفاق‌های مجهز هستند. قادر به افزایش توانایی‌های خود و استفاده از موقعیت‌های مناسب پیرامون خود (حتی اگر بسیار کم و محدود باشد) بوده و انعطاف‌پذیر و مثبت‌نگر هستند. در مقایسه با افراد آسیب‌پذیر، آن‌ها می‌توانند ناامیدی‌ها و موانع را تحمل و خشم خود را کنترل کنند و به هنگام نیاز از دیگران کمک بخواهند. اگر یادتان باشد پروانه هم نه تنها توانست موانع و مشکلات را تحمل کند بلکه از یک مشاور هم کمک گرفت.

## راه‌های افزایش تاب‌آوری

■ **حضور و مسئولیت‌پذیری در شرایط پرخطر:** فرد، خانواده یا اجتماع ممکن است در شرایط نامناسب قرار بگیرند. این شرایط نامطلوب، انرژی و توجهی در شخص به وجود می‌آورند که او را برای رفع مشکل آماده می‌سازند. آن‌هایی که در معرض بیش‌ترین خطر هستند اگر حس مسئولیت در برابر این شرایط نامطلوب را داشته باشند، معمولاً در مواجهه با مشکلات و فشارهای چندگانه تاب‌آور می‌شوند. برای مثال، مصرف مواد توسط همسر ممکن است همراه با فقر، بیماری، بی‌کاری و بی‌سوادی باشد. احساس خطری که پروانه در مورد مصرف مواد همسرش داشت باعث شد در او نیرویی به‌وجود بیاید و به دنبال رفع مشکل خود بگردد که همین اقدام موجب افزایش تاب‌آوری او گردید زیرا او توانست راه‌های حل یک مشکل را یاد بگیرد.

■ **شناخت و استفاده از فرصت‌های محیطی و قوت‌های شخصی:** عوامل متعددی موجب می‌شوند که شخص در معرض خطر قرار گیرد و فشارهای زندگی او را محاصره کنند، ولی این فرد ممکن است با اتکا به عوامل مثبت درونی و بیرونی، بر آن‌ها غلبه کند و همین غلبه بر مشکلات به تاب‌آوری او کمک خواهد کرد. بعضی از عوامل محافظت‌کننده نه‌تنها می‌توانند از آسیب رساندن به شخص پیشگیری کنند بلکه موجب افزایش تاب‌آوری وی نیز می‌شوند. در واقع پروانه با اتکا به چند عامل محافظتی مثل نگرش منفی به مواد، گفت‌وگوی سازنده با همسر، فعالیت‌های جایگزین مثل دوستی با کسانی که مصرف‌کننده‌ی مواد نبودند و کمک گرفتن از یک مشاور، توانست بر مشکل خود غلبه کند. این عوامل محافظتی می‌توانند در فرد، خانواده و اجتماع وجود داشته باشد.

### الف) قوت‌ها و ویژگی‌های فردی به عنوان عامل ایجاد تاب‌آوری

افرادی که تاب‌آور هستند، از ویژگی‌هایی چون شایستگی اجتماعی، مستقل و خودگردان بودن، پیگیری، با حوصله بودن، قدرت عقب‌نشینی، خوش‌بینی و توانایی جلب حمایت و توجه مثبت دیگران، برخوردارند. آن‌ها مهارت‌های حل مسئله را به‌خوبی می‌دانند، دارای اعتماد به نفس و عزت نفس بالایی می‌باشند و بر نقاط قوت خود بیشتر از نقاط ضعف توجه دارند.

ب) ویژگی‌های خانواده به عنوان عامل ایجاد تاب‌آوری

بعضی ویژگی‌های خانواده موجب سازگاری روانی و اجتماعی افراد خانواده می‌شود. مهم‌ترین این ویژگی‌ها عبارتند از حمایت خانواده و انعطاف‌پذیری خانوادگی. در واقع، انعطاف‌پذیری خانواده حتی با داشتن مشکلات و ناراحتی‌ها، شاید اولین عامل مؤثر بر رشد و سازگاری روانی و اجتماعی افراد خانواده باشد. حمایت خانواده نیز عاملی محافظتی درمقابل مشکلات و سختی‌های خانواده است. در واقع چگونگی پاسخ‌های خانواده به فشارهای روانی، نظیر حمایت، صمیمیت و انعطاف‌پذیری اهمیتی بیش از خود فشارهای روانی دارد. افرادی که تاب آور هستند می‌توانند به سرعت به وضعیت قبل از موقعیت مشکل برگردند. مثلاً فرض کنید افراد خانواده متوجه می‌شوند که پدر خانواده، مواد مصرف می‌کند. اگر این خانواده به جای فریاد و فغان به دنبال راه چاره‌ای بگردد و همه‌ی افراد خانواده برای حفظ روحیه خود به هم دلداری بدهند در واقع هم انعطاف‌پذیر بوده‌اند و هم از یکدیگر حمایت کرده‌اند. در این میان نقش همسران از اهمیت و جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. همسر یک فرد مصرف‌کننده‌ی مواد نه تنها موجب افزایش قدرت تاب‌آوری خود در یک محیط خانوادگی پر استرس می‌شود، بلکه می‌تواند موجب ایجاد شرایطی برای تاب‌آوری بهتر سایر اعضای خانواده شود. اگر اعضای خانواده‌ای دارای این چهار ویژگی باشند می‌توانند مشکلات خود را بهتر حل کنند:

- مشکل را به درستی تشخیص می‌دهند.
- می‌پذیرد که مشکلات بخشی طبیعی از زندگی است و علامت ضعف نیست.
- با هم برای حل مشکل تلاش می‌کنند.
- در حالی که بقیه اعضای خانواده نظرهای خود را بیان می‌کنند، والدین نقش رهبری را به عهده می‌گیرند.

خانواده‌هایی که برای هدفی مشترک دور هم جمع می‌شوند، برای حل مشکلات با هم تلاش می‌کنند و برای یکدیگر احترام قائل هستند، نقشی خوب در ارتقای تاب‌آوری یکدیگر به ویژه فرزندان و سایر افراد در معرض خطر ایفا می‌نمایند.

### زندگی سالم چیست؟

**زندگی سالم به وضعیتی گفته می‌شود که شخص در تمام ابعاد سلامت، به شکلی متوازن و هم‌آهنگ رشد کرده است و ضمن توجه به ابعاد شخصی سلامت مورد توجه قرار می‌گیرد و اگر جنبه‌ای از سلامت دچار مشکل شد تلاش می‌شود با استفاده از جنبه‌های قوی‌تر سلامت و مدارا و سازگاری با ناخوشایندی‌های متعارف، میزان آن مشکل کمتر شود یا تأثیر آن بر کلیت زندگی فرد، تحت کنترل باشد. در این تعریف خود فرد در محور برنامه‌ریزی برای زندگی سالم و ارتقاء وضعیت سلامت خود قرار دارد.**

با توجه به تعریفی که از سلامت و جنبه‌های مختلف آن ارائه شد، می‌توان گفت: زندگی سالم به وضعیتی گفته می‌شود که شخص در تمام ابعاد سلامت، به شکلی متوازن و هم‌آهنگ رشد کرده است و ضمن توجه به ابعاد شخصی سلامت خود، در اجتماع و محیط سالمی نیز زندگی می‌کند. مهم‌ترین موضوع در تعریف زندگی سالم این است که جنبه‌های مختلف سلامت مورد توجه قرار می‌گیرد و اگر جنبه‌ای از سلامت دچار مشکل شد تلاش می‌شود با استفاده از جنبه‌های قوی‌تر سلامت و مدارا و سازگاری با ناخوشایندی‌های متعارف، میزان آن مشکل کمتر شود یا تأثیر آن بر کلیت زندگی فرد، تحت کنترل باشد. در این تعریف خود فرد در محور برنامه‌ریزی برای زندگی سالم و ارتقاء وضعیت سلامت خود قرار دارد.

### خلاصه‌ی فصل

سالم بودن از نظر بیشتر متخصصان موضوعی نسبی است. یک نفر ممکن است از نظر جسمی خیلی سالم باشد اما از نظر روانی سلامت کامل نباشد. در دنیای پیچیده‌ای که در آن زندگی می‌کنیم تنها با نداشتن بیماری جسمی، نه می‌توانیم ادعا کنیم در سلامت کامل به سر می‌بریم و نه می‌توانیم از پس مشکلات دنیایی که به سرعت در حال تغییر است بر بیاییم. مطابق با تعریف سلامت، آن‌چه موجب می‌شود افراد از زندگی خود خوشنودی داشته باشند و احساس خوشبختی کنند این است که بدانند چه توانایی‌هایی دارند و بتوانند در مواقع مواجهه با مشکل، آن را حل کنند و یا با آن کنار بیایند، شغلی داشته باشند و در فعالیت‌های اجتماعی (مثلاً عضویت در یک گروه محله‌ای) شرکت کنند. برای سلامت ابعاد مختلفی پیش‌نهاد شده است که به‌طور کلی سلامت وابسته به فرد، وابسته به اجتماع و وابسته به محیط را شامل می‌شود.

**سلامت وابسته به فرد:** سلامت وابسته به فرد یعنی ویژگی‌هایی که اگر در فرد وجود داشته باشد می‌توان گفت آن فرد سالم است. یک فرد باید از نظر جسمی، روانی، هیجانی، اجتماعی، معنوی و جنسی سالم باشد.



**سلامت وابسته به اجتماع:** اجتماع سالم اجتماعی است که مردم آن از سرپناه، غذا، درآمد و امکانات مناسب و عادلانه‌ای برای رشد، بهره‌مند هستند. اجتماع سالم موجب افزایش سلامت فردی می‌شود.

**سلامت وابسته به محیط:** منظور محیطی است که مردم در آن زندگی می‌کنند (محیط زیست) و امکاناتی که از آن بهره‌مند هستند؛ مثل مسکن، حمل و نقل، بهداشت (سیستم فاضلاب، آب آشامیدنی سالم و هوای پاک). محیط سالم نه تنها در سلامت جسمی بلکه در سلامت روانی تأثیر فراوانی دارد زیرا احساس خوشنودی از زندگی را افزایش می‌دهد. سازگاری به معنی درک شرایطی است که در آن قرار می‌گیریم و بر اساس آن، بهترین رفتار را انجام می‌دهیم تا کمترین آسیب به ما وارد شود. سازگاری عملی فعال است و به معنای تن دادن منفعلانه به هر چیزی که با آن برخورد می‌کنیم نیست.

### فرد سازگار فردی است که:

- الویت‌های شخصی خود را به خوبی می‌شناسد و به سادگی در مورد آن‌ها خود را کنار نمی‌کشد.
- شرایط محیطی را به خوبی ارزیابی می‌کند و علل ایجاد کننده‌ی شرایط ناخوشایند را می‌فهمد.
- توانایی‌های خود را به خوبی می‌شناسد و با نقاط قوت و ضعف خود واقع بینانه برخورد می‌کند.
- روش‌ها و راه‌های مختلف مقابله با شرایط بد را می‌شناسد.
- بهترین روش را از میان راه‌های ممکن با توجه به اندازه‌ی مشکل و توانایی خود انتخاب می‌کند.

مهم‌ترین موضوع در تعریف زندگی سالم این است که جنبه‌های مختلف سلامت مورد توجه قرار می‌گیرد و اگر جنبه‌ای از سلامت دچار مشکل شد تلاش می‌شود با استفاده از جنبه‌های قوی‌تر سلامت، میزان آن مشکل کمتر شود.

با توجه به تعریفی که از سلامت و جنبه‌های مختلف آن شد و نیز تعریف سازگاری و اصول آن، می‌توان گفت؛ زندگی سالم به وضعیتی گفته می‌شود که وضعیت شخص در تمام این ابعاد، شکلی متوازن و هم‌آهنگ دارد و ما ضمن توجه به ابعاد شخصی سلامت خود، در اجتماع و محیط سالمی نیز زندگی می‌کنیم، توان سازگاری با محیط و اجتماع خود را نیز داریم و در نهایت با تمرکز بر نقاط قوت فردی و اجتماعی، با سازگاری بهتر و سالم‌تر زندگی می‌نمائیم.

## «فصل دوم»

# برنامه‌ریزی برای زندگی سالم

گردآوری و نگارش: دکتر ابوالفضل وطن پرست  
دکتر سولماز جوکار

## برنامه‌ریزی برای زندگی سالم

این که وضعیت سلامت خود را بفهمیم چه کمکی به ما خواهد کرد؟ نکته‌ی مهم این است که ما باید بتوانیم برای خودمان کاری انجام دهیم. برای این که بتوانیم تغییری مثبت در خودمان و زندگی‌مان ایجاد کنیم نیاز به کم کردن بار مشکلات و بهتر کردن وضعیت سلامت خود داریم. به این منظور مثل هر کار ساده یا پیچیده‌ی دیگری نیاز به برنامه‌ریزی داریم. برنامه‌ریزی درست و مؤثر نیازمند داشتن هدف‌های خوب و دست یافتنی است و رسیدن به هدف هم نیاز به انگیزه کافی و امید دارد. در این فصل درباره‌ی اصول کلی برنامه‌ریزی صحبت می‌کنیم و درباره‌ی انگیزه و هدف و نقش آن در ایجاد تغییر مثبت در زندگی حرف خواهیم زد.

در پایان این فصل شما می‌دانید که:

- برنامه‌ی اقدام شخصی چیست و چه طور باید یک برنامه‌ی شخصی تدوین کنیم؟
- مراحل اصلی برنامه‌ی شخصی زندگی سالم کدام هستند؟
- انگیزه و امید یعنی چه و چرا اهمیت دارند؟

هم‌چنین باید بتوانید:

- ساختار کلی یک برنامه‌ی شخصی را برای خود تدوین کنید.
- باید بتوانید انگیزه‌های خود را برای ایجاد تغییر در زندگی بنویسید.

### ● سرآغاز

برنامه‌ی شما برای این همه چیست؟ این پرسش ساده که در خیلی از مواقع از ما پرسیده می‌شود به موضوع مهمی اشاره می‌کند: **داشتن برنامه!**

برنامه‌ریزی به‌طور ساده یعنی این که شما بدانید قرار است به کجا بروید و برای چه منظوری به جای مورد نظرتان می‌روید و برای رسیدن به آنجا چه کارهایی باید انجام دهید. مثلاً می‌دانید که ساعت پنج بعدازظهر برای دیدن دوستان به خیابان فلان در مرکز شهر می‌روید و باید ساعت چهار از خانه خارج شوید و با اتوبوس خط بهمان به آنجا بروید. برای داشتن زندگی سالم هم باید برنامه‌ای داشته باشیم. مثل همین مثال ساده باید بدانیم که هدفمان از زندگی چیست؟ قرار است در چند سال آینده چه چیزهایی به دست آوریم یا چه وظایفی را انجام دهیم و برای رسیدن به این هدف‌ها چه کارهایی باید انجام دهیم.

بهترین برنامه‌ریزی برای زندگی هر شخص توسط خودش انجام می‌شود. ممکن است دیگران مشورت بدهند و یا کمک کنند اما در نهایت این خود ما هستیم که باید برای زندگی خودمان تصمیم بگیریم و تصمیم‌های خودمان را به درستی اجرا کنیم.

## تدوین یک برنامه‌ی شخصی برای زندگی سالم

حالا می‌دانیم که سلامت مفهومی چند بعدی است و نمی‌توان کسی را فقط به خاطر ضعیف‌بودن در یکی از ابعاد سلامت، ناسالم یا مریض نامید. همان‌طور که کسی فقط به خاطر قوی‌بودن در یکی از جنبه‌های سلامت آدم کاملاً سالمی تلقی نمی‌شود. همین‌طور فهمیدیم که برای بهتر کردن سلامت خود باید همه ابعاد را در نظر بگیریم و بتوانیم با درک درست شرایطی که در آن زندگی می‌کنیم مراقب سلامت خود و ارتقا آن باشیم. گفتیم که سازگاری با محیط و تاب‌آوری مهم‌ترین فاکتوری است که به ما کمک می‌کند تا ضمن درک شرایط ناخوشایندِ خودمان، به ابعاد قوی سلامت خود توجه کنیم و از پس شرایط بد بر بیاییم. اما این همه ماجرا نیست. ما برای غلبه بر شرایط بد و بهتر کردن سلامت خود باید کارهایی انجام دهیم و برای انجام آن‌ها اولاً بدانیم چه کارهایی باید انجام دهیم و دوم این‌که یاد بگیریم که چگونه آن کارها را به بهترین شکل ممکن انجام دهیم.

### پرسش

اگر هدف ما سالم زندگی کردن باشد و بخواهیم با توجه به شرایطی که در آن زندگی می‌کنیم کارهایی انجام دهیم که به سازگاری ما با شرایط کمک کند، چه کارهایی باید انجام دهیم؟  
 ■ پاسخ کلی به این پرسش این است که؛ ما باید یک برنامه برای زندگی خود داشته باشیم.

### یک برنامه‌ی اقدام شخصی داشته باشید

برنامه‌ی اقدام شخصی یک سری فعالیت‌های هدفمند است که هر شخص با توجه به شرایط خاص خود تدوین می‌کند و بر اجرای درست آن پافشاری می‌کند و به آن متعهد می‌ماند. برای داشتن یک برنامه‌ی اقدام شخصی، مهم‌ترین گام، درک وضعیت سلامت خود است. هر شخص باید ابعاد مختلف سلامت خود را ارزیابی و نقاط آسیب دیده را مشخص کند. وضعیت و الگوی سازگاری خود را در شرایط پرخطر مشخص و بر اساس نیازهایی که برای کم کردن بار مشکلات و افزایش سلامت خود دارد به تقویت مهارت‌های خود اقدام نماید.

### خصوصیات اصلی یک برنامه‌ی اقدام شخصی خوب شامل این موارد است:

- اول این که برنامه چیزی نوشته شده است. به این معنی که فکر کردن به کارهایی که می‌خواهید انجام دهید کافی نیست. باید آن را به نوعی بنویسید که راهنمای شما باشد. مهم نیست که به چه شیوه‌ای برنامه‌ی خود را می‌نویسید. شاید روی چند کاغذ به طور مرتب بنویسید و به دیوار خانه نصب کنید. شاید در دفتر یادداشت‌های شخصی خود بنویسید و شاید به شکل چند طرح و نمودار آن را رسم کنید و روی درب اتاقتان بچسبانید. مهم این است که فکرهايتان را و کارهایی که باید انجام دهید **مستند** کنید.
- بر اساس وضعیت سلامت شما و اهداف واقع بینانه‌تان در زندگی نوشته شده باشد.
- قابل اجرا باشد.
- چیز متفاوتی در آن باشد که در شما ایجاد انگیزه کافی کند. یعنی آن قدر پیش پا افتاده به نظر نرسد که شما را بر سر شوق نیاورد و انگیزه‌ای برای اجرای آن نداشته باشید.

- به اندازه‌ی کافی به آن فکر کرده باشید و به اندازه‌ی کافی با افراد دارای صلاحیت درباره‌اش مشورت کرده باشید اما نباید خیلی پیچیده باشد و روی برخی جزئیات معمولی حساس نباشید.
- در نهایت برنامه‌ای باشد که شما آن را ساخته‌اید و برای کم کردن مشکلات شما و افزایش سلامتتان به درد شخص شما بخورد.
- به آن متعهد باشید.

### ● مراحل اصلی تدوین یک برنامه‌ی اقدام شخصی

در فصول بعدی درباره‌ی برخی اصول و مهارت‌ها صحبت خواهیم کرد تا شما بتوانید برای خودتان یک برنامه‌ی شخصی تدوین کنید. البته این به آن معنی نیست که مشاوران و مددکاران با شما نخواهند بود بلکه به این معناست که فرد اصلی در تدوین و اجرای برنامه، خود شما خواهید بود. مراحل اصلی یک برنامه به این ترتیب است:

#### مرحله‌ی اول: تعیین اهداف اصلی برای زندگی سالم

نبودِ دورنمای زندگی باعث احساسات منفی همچون اضطراب، افسردگی و تمایل به پایان دادن به زندگی و خودکشی در افراد می‌شود.

مهم‌ترین کاری که در برنامه‌ریزی باید انجام داد هدف‌گذاری است. اگر هدف ما مشخص نباشد کارهایی هم که باید بکنیم نامشخص است. فرض کنید در حال فکر کردن به یک سفر برای سه روز تعطیلی آخر هفته هستید. چه کارهایی باید

بکنید؟ پاسخ شما این خواهد بود که *بایر ببینم کجا می‌فواهم بروم؟* ممکن است هدفتان رفتن به یکی از شهرهای نزدیک برای دیدن اقوامتان باشد و شاید بخواهید برای زیارت به مشهد بروید. در این دو حالت به دلیل تفاوت هدف‌هایتان، کارهایی هم که باید انجام دهید متفاوت خواهد بود. هدف‌گذاری در برنامه‌ی اقدام شخصی باید بر اساس سالم‌تر شدن و کاهش بار مشکلات باشد. در این مرحله بر اساس ارزیابی وضعیت سلامت خود به نقاط دارای مشکل پی خواهید برد و می‌توانید بر طرف کردن آن ضعف‌ها را به عنوان هدف در برنامه‌ی خود در نظر بگیرید.

همه‌ی ما در زندگی به داشتن تصویری از آینده‌ی خود برای این‌که بدانیم در زندگی چه چیزی بیشترین اهمیت را برایمان دارد و ما باید در حال حاضر و در آینده چگونه زندگی کنیم، احتیاج داریم. این تصویر از آینده که به آن **دورنمای زندگی** می‌گوییم به این پرسش شما پاسخ می‌دهد که **«معنا و هدف زندگی شما چیست؟»**. بدون وجود چنین تصویری ادامه‌ی زندگی امکان‌پذیر نخواهد بود و نبود آن باعث احساسات منفی همچون اضطراب، افسردگی و تمایل به پایان دادن به زندگی و خودکشی در افراد می‌شود. این تصویری که از آینده‌ی خود داریم یا این دورنمای زندگی از کجا شکل می‌گیرد؟ پاسخ آسان است. در واقع این دورنما همان هدف‌هایی هستند که شما در زندگی انتخاب می‌کنید و همان ارزش‌هایی هستند که برایتان بیشترین اهمیت را دارند.

#### اهداف و ارزش‌ها

اهداف و ارزش‌ها همان چیزهایی هستند که به زندگی ما معنا می‌دهند و جهت رفتار ما را مشخص می‌کنند. اهداف و ارزش‌ها به عقاید شما در مورد این‌که در زمان حال و در آینده چه چیزی در زندگی‌تان بیشترین اهمیت را دارد و این‌که چه طور باید زندگی کنید مربوط است. این یعنی *اهداف شما در زندگی چیست؟ چه چیز را درست و چه چیز را غلط می‌دانید؟ (ارزش‌ها)*. و هدف نهایی شما در زندگی یا آن چه به زندگی شما معنا می‌دهد چیست؟

داشتن اهداف و ارزش‌های مشخص و احساس هدفمند بودن برای داشتن احساس شادی و خوشنودی و لذت از زندگی ضروری است. هم چنین داشتن اهداف و ارزش‌های مشخص می‌توانند به فرد کمک کنند تا با مشکلاتی که با آن مواجه می‌شود مبارزه کند و در شرایط سخت زندگی از پا نیفتد. اهداف معمول زندگی را در زمینه‌های مختلف مانند شغل، عشق، سلامت، خانواده، دوستان، و غیره می‌توان دید. اهدافی مثل داشتن شغل بهتر، کاهش وزن، ترک سیگار، پیدا کردن دوست، ازدواج و غیره از جمله اهداف زندگی هستند. هم‌چنین اهداف ممکن است کوتاه‌مدت یا بلند مدت و کلی یا جزئی باشند. اهداف بلند مدت اهدافی هستند که دستیابی به آن‌ها نیازمند صرف انرژی و زمان طولانی‌تری است، اما اهداف کوتاه‌مدت اهدافی هستند که در زمان کوتاه‌تری قابل دستیابی هستند. برای مثال داشتن یک زندگی سالم‌تر و شادتر یک هدف طولانی مدت است، درحالی‌که انجام رفتارهای سالم مثل ورزش کردن، به موقع خوابیدن، داشتن رژیم‌های سالم و ... اهداف نسبتاً کوتاه مدت هستند. هم چنین اهداف ممکن است بسیار کلی باشند؛ یعنی به زمینه‌های مختلف زندگی مربوط باشند و مثل هدف شاد بودن، همه‌ی رفتارهای ما به نوعی در جهت رسیدن به آن‌ها باشند و یا ممکن است جزئی باشند و به یک حوزه‌ی خاص مربوط باشند، مثل ترک سیگار که هدفی مربوط به حوزه‌ی سلامتی است.

با توجه به اهمیتی که اهداف و ارزش‌ها در زندگی دارند بسیار مهم است که اهداف و ارزش‌هایمان را بشناسیم، مهم‌ترین اهدافمان را در زندگی مشخص کنیم، و زندگی روزانه‌مان را بر اساس آن اهداف برنامه‌ریزی کنیم.

در زمینه‌ی اهداف و ارزش‌های زندگی، نکته‌ی مهم این است که بدانید زندگی‌تان را باید در جهت رسیدن به آن‌ها برنامه‌ریزی کنید. به عبارتی زمان و انرژی خود را در جایی مصرف کنید که برایتان اهمیت و ارزش دارد. ارزش تعیین کنید یعنی مشخص کنید چه چیزی از نظر شما درست و چه چیز غلط است، چه چیز مهم و چه چیز بی‌اهمیت است، و بر اساس این ارزش‌ها هدف تعیین کنید و برای رسیدن به اهداف، برنامه‌ریزی روزانه داشته باشید.

مثال حمید به خوبی تأثیر ارزش‌ها و اهداف را در جلوگیری از مصرف مواد به ما نشان می‌دهد. ارزش‌های حمید مانع از این شد که او در برابر درخواست مهتاب تسلیم شود و قرص مصرف کند چون ارزش‌هایش به او می‌گفت مصرف مواد چیز بدی است. ارزش‌های حمید به او کمک کرد برای زندگی‌اش تصمیم بگیرد و هدف‌های خود را مشخص کند. اهداف او داشتن زندگی سالم و فرزندی سالم و باهوش بود. او می‌دانست که برای رسیدن به این اهداف یا باید از مهتاب جدا شود یا این‌که به او کمک کند مصرف موادمش را کنار بگذارد. هم‌چنین دیدیم که تعهد حمید به اهداف و ارزش‌هایش سبب شد که او در مسیر خود دچار تزلزل نشود و در نهایت توانست به مهتاب نیز کمک کند.

### مرحله‌ی دوم: کارهایی را که برای رسیدن به هدف باید انجام دهید مشخص کنید.

برای رسیدن به هر هدفی باید کارهایی انجام دهیم. مثلاً برای رفتن به مشهد باید بلیط قطار یا هواپیما بخریم، محل اسکانمان را رزرو کنیم، اگر جایی شاغل هستیم، از آن‌جا مرخصی بگیریم، لوازم سفر را آماده کنیم و کارهایی از این قبیل. در برنامه‌ریزی شخصی هم باید کارهایی را که باید طی هفته یا ماه بعد و گاهی یک سال یا دو سال آینده انجام دهیم تعیین کنیم. در برنامه‌های دراز مدت شاید مجبور باشیم بعضی کارهای سال‌های طولانی‌تر را هم پیش‌بینی کنیم. در برنامه‌ی اقدام شخصی برای زندگی سالم، ممکن است کارهایی از قبیل پیدا کردن یک شغل، شرکت در کلاس‌های آموزشی، تعیین یک برنامه‌ی منظم تفریحی، خریدن برخی لوازم و مراجعه به یک مرکز مشاوره کارهای مهمی باشند که باید انجام دهیم. باید دقت کنیم موانع و محدودیت‌هایی که ممکن است مانع انجام کارهای مورد نظر شود را شناخته و با روش حل مسئله، آن‌ها را بر طرف نمائیم.

بخش مهمی از درس‌های فصول آینده به شما کمک خواهند کرد تا فهرست درستی از کارهای مورد نیازتان تهیه کنید و بر نحوه‌ی انجام بخشی از آن‌ها مسلط شوید.

### مرحله‌ی سوم: چه مهارت‌هایی نیاز دارید؟

در این مرحله باید مشخص کنید برای انجام هر یک از کارهایی که در مرحله قبل مشخص کردید، نیاز به بلد بودن چه مهارت‌ها یا یاد گرفتن چه چیزهایی دارید. مثلاً برای پیدا کردن یک شغل شما نیاز به یک سری مهارت‌های حرفه‌ای خواهید داشت. یا برای حل مشکلی که با یکی از اعضای فامیل دارید نیاز به دانستن مهارت‌های گفت و گو دارید. در این

#### مرحله اقدامات مهمی باید انجام دهید:

- مشخص کنید برای انجام هر کاری که می‌خواهید انجام دهید به چه مهارت‌هایی نیاز دارید.
- جدولی از توانایی‌ها و مهارت‌های فعلی خود تهیه کنید.
- همه کارهایی را که بلدید یا در آن‌ها ماهر هستید یادداشت نمائید. به ابعاد مختلف سلامت توجه کنید!
- جدول مهارت‌های خود را با مهارت‌هایی که نیاز دارید مقایسه نمائید

و

- بر اساس این مقایسه باید مشخص کنید که باید چه مهارت‌هایی را تقویت کنید.

### مرحله‌ی چهارم: افراد یا سازمان‌های کمک کننده را مشخص کنید

همیشه کسانی هستند که در رسیدن به هدف‌های زندگی خود، می‌توانیم روی آن‌ها حساب کنیم. این افراد ممکن است در بین دوستان ما باشند و یا در بین خویشاوندان و فامیل ما باشند. این افراد سرمایه‌ی اجتماعی ما محسوب می‌شوند و باید به طور واقعی آن‌ها را شناسایی و برای کمک گرفتن از آن‌ها برنامه‌ریزی کنیم. همین طور سازمان‌هایی هستند که می‌توانند در دستیابی به یک زندگی سالم به ما کمک کنند. در محله یا شهر شما سازمان‌های دولتی و غیر دولتی زیادی پیدا خواهند شد که آماده‌ی کمک کردن به شما هستند.

### مرحله‌ی پنجم: اقدام‌ها (کارهای) پیش‌بینی شده را بر اساس جدول زمان بندی اجرا کنید.

باید یک جدول زمان بندی داشته باشید.

تدوین یک جدول زمان‌بندی مناسب به شما امکان می‌دهد تا کارهایتان را منظم انجام دهید. برخی، همه‌ی این موارد را به شکل‌های دیگری در دفترچه‌ی یادداشت یا سررسید خود می‌نویسند. شما هر طور که راحت هستید جدول کارهایتان را تنظیم کنید. اما دقت کنید که کارها و زمان انجام آن‌ها بر اساس اهدافتان مشخص شده باشند.

### مرحله‌ی ششم: ارزیابی کنید

ارزیابی کارهایی که انجام داده‌اید مرحله‌ای مهم است. ممکن است کاری را که پیش‌بینی کرده‌اید به درستی و یا در زمان مقرر انجام نداده و یا از انجام یک کار، نتایج متفاوتی دریافت کرده باشید. در این مرحله باید دلایل این موضوع را بررسی کنید. ممکن است:

- هدف‌گذاری شما اشتباه بوده باشد.
- کارها را کم یا زیاد و یا نادرست پیش‌بینی کرده باشید.
- زمان‌هایی که پیش‌بینی کرده‌اید غیر واقعی بوده باشد.
- مهارت‌های مورد نیاز را به درستی بررسی و پیش‌بینی نکرده باشید.
- مهارت‌هایی را به خوبی بلد نبوده‌اید و خوب اجرا نکرده‌اید.
- افراد یا سازمان‌های کمک‌کننده را اشتباه برآورد کرده‌اید.
- محدودیت‌های خود را به خوبی ندیده‌اید.

همه‌ی اینها می‌توانند دلیل عدم موفقیت شما در دست‌یابی به هدف‌هایتان باشند. ارزیابی واقع بینانه به شما کمک می‌کند تا نقاط ضعف و قوت برنامه‌ی خود را پیدا کنید و در برنامه‌ریزی مجدد واقع بینانه‌تر عمل نمایید.

### مرحله‌ی هفتم: برنامه‌ریزی و اجرای مجدد

برنامه‌ریزی برای زندگی سالم به اندازه‌ی عمر ما طول می‌کشد. بر اساس نتایج به دست آمده، که ممکن است موفقیت کامل یا عدم موفقیت باشد، باید هدف‌هایتان را دوباره چک کنید و بر اساس ارزیابی و میزان دست‌یابی به هدف‌تان برنامه‌ریزی مجدد کنید. مثلاً ممکن است هدف شما یادگیری یک حرفه و شروع به کار در آن حرفه بوده باشد. در پایان یک برنامه‌ی یک ساله شما حرفه‌ی مذکور را یاد گرفته‌اید اما هنوز شغلی پیدا نکرده‌اید. در برنامه‌ریزی مجدد، شما باید هدف‌تان پیدا کردن شغل باشد. ممکن است هدف شما کمک به ترک مصرف شیشه‌ی همسرتان باشد و بعد از شش ماه این اتفاق رخ داده است. حالا باید هدف شما تکمیل درمان‌های فردی و گروهی او برای پیشگیری از عود باشد.

در تنظیم اهداف خود همواره به همه‌ی ابعاد سلامت دقت کنید و به هر دو نوع کوتاه مدت و بلند مدت هدف‌ها توجه داشته باشید.



### فکر کنید...

به یک هدف خیلی ساده فکر کنید. مثلاً رفتن به پارک و نیم ساعت پیاده روی. چه عوامل درونی می‌تواند در رفتن یا نرفتن شما تأثیر بگذارد؟ به چیزهای مثبت و منفی که معمولاً در این شرایط در ذهن خودتان مرور می‌کنید فکر کنید.

### فکر کنید...

به آخرین باری که یک تغییر در خود ایجاد کردید فکر کنید.

### ● انگیزه و تأثیر آن در دست‌یابی به اهداف در زندگی سالم

اگر کمی دقیق‌تر فکر کنید متوجه می‌شوید که تغییر دادن رفتارهایمان کار راحتی نیست. ما برای رسیدن به یک هدف در زندگی خود و ایجاد یک تغییر در رفتار و شیوه‌ی زندگی خود، نیاز به چیزی بیشتر از یک برنامه‌ی خوب داریم. برنامه به ما کمک

می‌کند تا فرمان را منظم کنیم و حرکت‌مان را به سمت هدف گام به گام به پیش ببریم، اما برای بلند شدن از جایمان و رفتن و از آن مهم‌تر ادامه دادن حرکت‌مان نیاز به چیز مهمی داریم.

### انگیزه و امید

**انگیزه** یک نیروی درونی مثبت است که ما را در حرکت به سمت بهترین چیزی که می‌خواهیم به دست آوریم به جلو هل می‌دهد. **امید** هم یک نیروی درونی است که به ما می‌گوید در صورت پایدار ماندن در یک رفتار چه چیزهایی در آینده به دست خواهیم آورد.

هر دوی این نیروهای مثبت، عواملی درونی هستند که تحت تأثیر خیلی موضوعات و مسائل بیرونی و درونی قرار می‌گیرند و ممکن است کم یا زیاد شوند اما به هر حال در دست‌یابی ما به هدفمان اهمیت زیادی دارند. همان‌طور که در بخش قبل توضیح دادیم؛ توجه به ابعاد سلامت به ما کمک خواهد کرد تا هدف‌هایمان را در زندگی تعیین کنیم و بر اساس آن یک برنامه برای خودمان داشته باشیم. آن چیزی که به ما قدرت می‌دهد تا به سمت هدف‌هایمان حرکت کنیم و در صورت بروز مشکلات جدید از هدف‌هایمان چشم‌پوشی نکنیم، انگیزه و امید است.

مثلاً اگر یکی از هدف‌های کوتاه مدت شما ترک سیگار باشد و بعد از دو هفته به دلیل مشکلات زندگی و اضطرابی که گاه دچار آن می‌شوید مدام هوس سیگار کردید و یکی از دوستانتان هم در یک جمع به شما مدام سیگار تعارف کرد، آن‌چه می‌تواند به شما کمک کند تا به هدف خود متعهد بمانید و دست از تلاش برندارید، انگیزه‌های قوی شما برای سالم ماندن و امید شما برای رسیدن به وضعیتی است که در آن شما به سیگار وابسته نیستید و به خاطر مشکلات ایجاد شده توسط آن اذیت نمی‌شوید.

### توضیح مهم درباره نحوه تعیین اهداف:

اهداف شما در زندگی به روش‌های مختلف تقسیم می‌شوند. در تدوین اهداف خود بر اساس وضعیت سلامت خود باید به این تقسیم‌بندی‌ها توجه کنید.

برخی اهداف می‌توانند کوتاه مدت باشند؛ مثلاً کم کردن ده کیلو وزن به منظور افزایش سلامت جسمی و یا ترک سیگار برای همین منظور، یعنی بهتر کردن وضعیت سلامت جسمی. برنامه‌ریزی برای خواندن یک سری کتاب و یا شرکت در یک دوره آموزشی هم ممکن است به شکل اهداف کوتاه مدت نمایان شود و برای افزایش سلامت روانی و اجتماعی مفید باشد. برخی از اهداف ممکن است بلند مدت باشند؛ مثلاً تلاش برای آموختن یک حرفه خاص و موفق شدن در یک شغل که می‌تواند سلامت اجتماعی و معنوی شما را بالا ببرد. بسیاری از اهداف ویژه در زندگی ما از این جنس هستند. اهداف بلند مدت ممکن است به مسائل مادی و روزمره زندگی مثل شغل و محل زندگی و تفریحات مربوط باشند و ممکن است به مسائل غیر مادی مثل تغییر شیوهی زندگی و دست یافتن به برخی اهداف معنوی مربوط باشند.

این جمله را در خاطرات میترا به خاطر بیاورید: «اساس مسئولیت در مقابل فرزند من را از تسلیم شدن در مقابل این مشکل باز می‌داشت. با کمک یکی از دوستانم که با این مسائل آشنایی داشت مطالبی در مورد مصرف مواد و انواع مواد اعتیاد آور تهیه و مطالعه کردم.» چیزی که میترا را از تسلیم شدن در مقابل مشکل باز می‌داشت احساس مسئولیت در مقابل فرزندش بود. این احساس و نیروی درونی میترا نامش انگیزه است.

### هنر ایجاد انگیزه

چه چیزهایی می‌توانند ایجاد کننده انگیزه باشند؟ پول، امکانات، خانواده؟ هر چیزی مادی و معنوی می‌تواند نقش ایجاد کننده‌ی انگیزه را داشته باشد اما در نهایت همه‌ی این موارد موجب برانگیخته شدن نیرویی در درون ما می‌شوند. انگیزه، مهم‌ترین عامل در پیگیری اهداف و تلاش کردن در راه رسیدن به خواسته‌هاست. در این قسمت می‌خواهیم شما را با اصول افزایش انگیزه آشنا کنیم.

انگیزه نیرویی درونی است که به شما برای رسیدن به اهدافتان انرژی و امید می‌دهد و هرچقدر که انگیزه‌ی بیشتری داشته باشید نیروی بیشتری برای رسیدن به هدفتان صرف می‌کنید و در برخورد با موانع دیرتر ناامید می‌شوید.

رعایت این موارد به ایجاد و تقویت انگیزه‌های شما کمک می‌کند:

- اهداف مشخص و قابل دسترسی برای خود تعیین کنید؛ این کار انگیزه بیشتری برای تلاش در شما ایجاد خواهد کرد.
- اهداف واقعی و قابل دسترس برای خود تعیین کنید؛ خیال بافی در تعیین اهداف غیر واقعی انگیزه‌های شما را برای کار مؤثر کم خواهد کرد.
- در مراحل مختلف کار خود را ارزیابی کنید و به موفقیت‌های به دست آمده، هر چقدر هم که کوچک بوده باشند، توجه کنید. گاهی لازم است خودتان را تشویق کنید و به خودتان دل‌گرمی بدهید که تا اینجا که خوب بوده‌ام!
- عواملی را که ممکن است در کاهش انگیزه‌ی شما مداخله کنند شناسایی کنید و سعی کنید پیش از انجام کارها، برای جلوگیری از تأثیر آن‌ها کاری انجام دهید. مثلاً فامیلی که همیشه آیه‌ی یأس می‌خواند و به شما و همسر بیمارتان سرکوفت می‌زند، ممکن است باعث کاهش انگیزه شما برای کمک به همسرتان و خودتان شود.
- درباره‌ی موفقیت‌هایتان با دوستانتان صحبت کنید و از آن‌ها نظر بخواهید. تشویق‌ها و دل‌گرمی‌های دیگران عامل مهمی در ایجاد و تقویت انگیزه هستند.

### حفظ انگیزه

فرض کنید تصمیم می‌گیرید که برای خود شغلی پیدا کنید و انگیزه‌ی قوی برای این کار دارید. اما هرچقدر تلاش می‌کنید نمی‌توانید کاری را که می‌خواهید پیدا کنید و یا به هر شکلی با مانع مواجه می‌شوید. به یاد داشته باشید که وقتی قدم‌های عملی را برای تغییر برمی‌دارید، ممکن است با موانع و مشکلات زیادی مواجه شوید که به انگیزه‌ی شما برای ادامه‌ی کار صدمه بزنند و در نهایت موجب شوند که دست از تلاش برداشته، به نقطه‌ی اول برگردید. تغییر کردن و کوشش در راه هدف اصلاً کار آسانی نیست و مواجه شدن با موانع و مشکلات یک امر کاملاً عادی است. پس طبیعی است که در طی مسیر، انگیزه‌ی شما نیز کاهش پیدا کند ولی شما می‌توانید انگیزه‌ی خود را همچنان حفظ کنید. بنابراین وقتی در مسیر رسیدن به اهداف خود با موانعی برخورد می‌کنید، به جای این که دست از تلاش بردارید، یاد بگیرید که چگونه از موانع عبور کنید. آیا تا به حال شده هدفی داشته باشید که برای رسیدن به آن از هیچ تلاشی فروگذار نکرده باشید و با وجود تمام مشکلات ناامید نشده و انگیزه‌تان را از دست نداده باشید؟ از خود پرسید در آن شرایط چه چیز به شما کمک کرد که انگیزه خود را حفظ کنید؟ چه چیز یا چیزهایی شما را نسبت به هدفتان متعهد نگاه داشت؟

با این حال چیزهای مختلفی می‌تواند انگیزه‌ی شما را کاهش دهد، برای مثال ممکن است با خود بگویید من تمام تلاشم را کردم تا کاری برای خودم پیدا کنم، ولی نشد. هیچ کس به من کار نداد، هیچ کس از من حمایت نکرد، نه خانواده، نه دوست و آشنا، نه دولت، دیگر چه کار باید می‌کردم که نکردم؟ هرگاه متوجه شدید که انگیزه‌ی شما برای رسیدن به اهداف مثبت‌تان، کم شده است، می‌توانید کارهای زیر را انجام دهید تا انگیزه خود را حفظ کرده و عقب‌گرد نکنید.

یک‌بار دیگر دلایل و فواید هدف خود را مرور کنید.

وقتی با مشکل و مانعی روبرو می‌شوید که انگیزه‌ی شما را برای ادامه‌ی راه کاهش می‌دهد، باید یک بار دیگر دلایلی را که موجب شد تصمیم بگیرید این هدف را دنبال کنید با خود مرور کنید و بدترین و بهترین اتفاق‌های رسیدن یا نرسیدن به آن را به خود یادآوری کنید. این کار باعث می‌شود که دوباره انگیزه‌ی شما تقویت شود.



توانمندی‌های خود را بشناسید

ممکن است مواجه شدن با موانع و مشکلاتی که سر راه رسیدن به هدف‌تان قرار گرفته باعث شود که نسبت به توانایی‌های خود برای ایجاد تغییر و رسیدن به هدف‌تان شک کنید و انگیزه‌ی شما ضعیف شود. ممکن است قبلاً هم چند بار تلاش کرده و شکست خورده باشید و بنابراین با تردید با خود فکر کنید «یعنی این بار می‌توانم

این کار را انجام دهم؟». ممکن است دیگران آیه‌ی یأس بخوانند و به شما تلقین کنند که توانایی انجام کاری را ندارید یا به شما ایراد بگیرند که وقتتان را تلف می‌کنید و شرایط‌تان بدتر از آن است که بتوانید تغییرش دهید. آن وقت ممکن است خود شما نیز کم‌کم مثل آن‌ها فکر کنید و به این نتیجه برسید که توانایی انجام این کار را ندارید. وقتی در مورد توانایی‌ها و استعدادهایتان قضاوت منفی و نادرستی دارید به این نتیجه می‌رسید که قادر به رسیدن به اهداف‌تان نیستید، احساس یأس و ناامیدی می‌کنید و انگیزه‌ی شما ضعیف خواهد شد. شناخت توانایی‌ها و نقاط قوت، کلید حفظ انگیزه در مواجهه با موانع و مشکلات است. پس سعی کنید نقاط قوت خود را شناسایی و تقویت کنید و سعی کنید مهارت و نقاط قوت تازه‌ی را نیز در خود ایجاد نمایید. تمرین زیر به شما کمک می‌کند تا با نقاط قوت خود آشنا شوید.

### خوش‌بینی و امید

**خوش‌بینی یعنی انتظار وقوع رویدادهای خوب در آینده.**

افراد خوش‌بین اعتقاد دارند که در آینده اتفاق‌های خوب و مثبت بیشتری رخ خواهد داد. چنین افرادی وقتی با مشکلی روبرو می‌شوند، دست از دنبال کردن اهداف با ارزش خود برنمی‌دارند و احساسات و هیجان‌های منفی خود را کنترل می‌کنند تا بتوانند به اهداف خود برسند.

در مقابل، افراد بدبین، از روبرو شدن مستقیم با مشکلاتشان شانه خالی می‌کنند و خودشان را کنار می‌کشند. وقتی که با مشکلی مواجه می‌شوند دچار احساسات ناراحتی و غم زیادی می‌شوند و همه چیز خود را تباه شده می‌دانند و در نتیجه دست از تلاش می‌کشند.

هر گاه متوجه شدید که انگیزه شما برای رسیدن به هدف مثبتتان کم شده:  
 ● دلایل هدف خود را مرور کنید و  
 ● توانمندی‌های خود را بشناسید.

**علت این تفاوت‌ها چیست؟** افراد خوش‌بین، علت شکست‌ها، بدبختی‌ها یا تجربه‌های منفی و ناراحت‌کننده را به عوامل غیر شخصی، گذرا و خاص مثل اوضاع و احوال موجود نسبت می‌دهند و در نتیجه نه تنها خودشان را علت مشکلات نمی‌دانند بلکه انتظار دارند با گذشت زمان، تلاش بیشتر، و یا در موقعیت‌های دیگر موفق شوند. در حالی که افراد بدبین خودشان را مسئول تمام رویدادها و تجارب منفی می‌دانند و معتقدند که این بدبختی‌ها دائمی و غیرقابل تغییر هستند به همین دلیل در برابر مشکلات دست از تلاش می‌کشند و احساسات منفی چون احساس گناه و ناامیدی را تجربه می‌کنند. هم‌چنین افراد خوش‌بین می‌توانند برای رسیدن به اهداف بلند مدت، از خوشی‌های کوتاه‌مدت صرف‌نظر کنند، چون هدف‌مدار هستند و معتقدند تلاش کردن در جهت اهداف برای آن‌ها خوشی‌های بیشتری به همراه دارد. افرادی که خوش‌بینانه به زندگی نگاه می‌کنند به احتمال کمتری در برخورد با رویدادهای فشارانگیز زندگی دچار ضعف جسمی، روحی، افسردگی و یا مصرف مواد می‌شوند. شما از کدام دسته افراد هستید؟ اگر شما از آن دسته افرادی هستید که در برخورد با مشکلات مدام به این فکر می‌کنید که مقصر هستید، و هیچ امیدی برای حل مشکل یا تغییر شرایط در آینده ندارید و به همین دلیل احساس ناامیدی و افسردگی می‌کنید، می‌توانید از مهارت‌های زیر برای تغییر این سبک تفکر منفی استفاده کنید و خوش‌بینی را تمرین کنید.

**نشناختن نقاط قوت و ضعف  
 هدف و انگیزه  
 ارزش و باور  
 نشناختن نقاط قوت  
 برنامه‌ریزی برای رسیدن به هدف  
 اقدام در راه هدف  
 پایداری**

**امید** نیز مفهومی بسیار نزدیک به خوش‌بینی است اما با آن تفاوت دارد. امید در واقع توانایی است که باعث می‌شود فرد مسیرهایی را برای رسیدن به اهداف مطلوب و مورد نظرش طراحی و انتخاب کند و علی‌رغم مواجه شدن با موانع و مشکلات به مسیرش ادامه دهد چون معتقد است که کارهایش مؤثر هستند، و او توانایی حل مشکلات و برطرف کردن موانع را دارد. امیدواری زمانی ارزشمند است که ما مطمئن نیستیم به هدفی که داریم می‌رسیم یا نه. زمانی که مانعی برطرف نشدنی بر سر راه اهداف شما قرار داشته باشد یا شما احساس کنید کارهایتان مؤثر نیست، احساس ناامیدی خواهید کرد. شاید تصور کنید افراد امیدوار کسانی هستند که هرگز در زندگی با مشکلی مواجه نبوده‌اند. اما واقعیت این است که افراد امیدوار به اندازه‌ی سایرین در زندگی با شکست مواجه شده‌اند، اما فرقا آن‌ها با سایرین در این است که در خود این باور را ایجاد کرده‌اند که می‌توانند با مشکلات مبارزه کنند و با نامالایمات زندگی کنار بیایند. آن‌ها وقتی دچار مشکل می‌شوند مدام به خود می‌گویند: «تسلیم نفواهم شر»، «می‌توانم از عهده‌اش بر بیایم». اگر مانعی بر سر راه آن‌ها قرار گیرد کمتر دچار خشم و ناامیدی می‌شوند و همین باعث می‌شود بتوانند مسیرهای دیگری برای رسیدن به هدف‌هایشان پیدا کنند. در حالی که افرادی که امید کمتری دارند وقتی با موانع برطرف نشدنی مواجه می‌شوند، به ترتیب احساس خشم، ناامیدی و بی‌تفاوتی را تجربه می‌کنند و دست از تلاش برای رسیدن به هدفشان می‌کشند. تأثیر امیدواری و ناامیدی را می‌توانید در مثال میتر و پروانه مشاهده کنید. میتر زمانی که با مسئله‌ی مصرف مواد همسرش مواجه شد هرچند تلاش کرد از طریق صحبت کردن با همسرش او را از این کار منع کند اما وقتی با مانع روبرو شد دست از تلاش برداشت و هیچ مسیر دیگری برای رسیدن به هدفش انتخاب نکرد و در نهایت خودش نیز اسیر مصرف مواد شد. چرا **امیدواری میتر کم بود؟** پاسخ این است که میتر اعتماد به نفس کمی داشت و خودش را از نظر ظاهر و تحصیلات کمتر از همسرش می‌دانست و تلاشی در جهت کم کردن این فاصله نکرده بود (نشناختن نقاط قوت و ضعف) و در نتیجه احساس

می‌کرد توانایی کافی برای حل مشکلات را ندارد و خیلی زود تسلیم شد و به صورت منفعل تن به مشکلات داد و در نهایت سلامت و زندگی خود را به مخاطره انداخت. اما پروانه در مواجهه با مصرف مواد شوهرش روش امیدوارانه را برگزید. پروانه برای زندگی خود هدف مهمی داشت (هدف و انگیزه) و برای رسیدن به این هدفش مسیرهایی را انتخاب کرده بود. او نمی‌توانست زندگی با یک همسر مصرف‌کننده‌ی مواد را قبول کند (ارزش و باور) و برای همین تصمیم گرفت به همسرش کمک کند مصرف مواد را ترک کند. او به توانایی خود باور داشت (شناختن نقاط قوت) و برای رسیدن به هدفش شروع به جمع‌آوری اطلاعات کرد و با افراد متخصص مشورت نمود (برنامه‌ریزی برای رسیدن به هدف). سپس تلاش کرد همسرش را با عوارض مصرف مواد آشنا کند (اقدام در راه هدف) و علی‌رغم نگرانی همسرش از ترک کردن دست از تلاش برداشت (پایداری). او بعد از رسیدن به هدفش باز هم ادامه داد و هدف‌های بزرگ‌تری را دنبال کرد چراکه امید داشت می‌تواند تغییر ایجاد کند. شما نیز می‌توانید این مهارت‌ها را به کار بگیرید و برای تغییر شرایطی که برایتان سخت است اقدام کنید. مهم نیست که هدف شما بزرگ یا کوچک باشد، مهم این است که به شما کمک کند فقط کمی بیشتر احساس امید، شادی، و انگیزه کنید.

اگر هدف‌هایتان را خوب تعیین کنید و برای دستیابی به آن‌ها به خوبی تلاش کنید و با انگیزه و امید به جنگ مشکلات بروید در نهایت احساس خوشنودی بیشتری از زندگی خواهید داشت. به این احساس خوشنودی می‌توانیم نام دیگری بدهیم ... این نام **شادی** است. اسامی دیگری مثل سرزندگی یا خوشحال بودن هم به همین واژه‌ی شادی اشاره می‌کنند.

### جمع بندی

**اهمیت قائل شدن برای سلامتی و مراقبت از خود، نشانه احترام به خود است. شما باید بین نیازهای خودتان و وظایف‌تان به عنوان همسر و مادر تعادل ایجاد کنید.**

برای طراحی درست و اجرای مؤثر برنامه‌ی اقدام شخصی خود در جهت داشتن یک زندگی سالم نیاز به دانستن خیلی چیزها دارید. تمام فصل‌های بعدی برای کمک به یادگیری و افزایش مهارت شما در همین زمینه‌هاست. چه چیزهایی به شما کمک می‌کند تا هدف‌گذاری خوبی داشته باشید؟ چه مهارت‌های اساسی زندگی را نیاز دارید؟ شبکه‌های فAMILI و گروه‌های

اجتماعی که می‌توانند به شما کمک کنند چه کسانی هستند و چه‌طور پیدایشان کنید؟ چه‌طور به درمان همسران کمک نمائید؟ چگونه فضای خانوادگی سالمی مهیا کنید؟ و چگونه مراقب سلامت جسمی خود برای پیشگیری از بیماری‌های شایع همراه مصرف مواد باشید؟ همه‌ی این‌ها موضوعاتی است که در فصل‌های بعدی به طور مفصل‌تر به آن‌ها خواهیم پرداخت.

ممکن است فکر کنید چون همسران نمی‌توانند وظایف خود را در قبال زندگی و بچه‌هایتان انجام دهد باید تلاش خود را چند برابر کنید و خودتان را کاملاً وقف خانواده کنید. درست است که خانواده خیلی مهم است ولی شما و نیازهای شما هم به همان اندازه اهمیت دارید. به ویژه فراموش نکنید شما به عنوان فردی که در حال زندگی با یک همسر مصرف‌کننده مواد هستید، باید زمان بیشتری را به خود اختصاص دهید و بیشتر مراقبت سلامتی‌تان باشید. تحقیقات نشان می‌دهد؛ والدینی که به نیازهای شخصی خود اهمیت می‌دهند، با فرزندان‌شان صبورتر و مهربان‌تر هستند. پس برای داشتن یک خانواده‌ی خوب لازم است برای خودتان هم وقت بگذارید.

هر جنبه‌ای از زندگی روی شما و احساس‌تان تأثیر می‌گذارد، کسانی که با آن‌ها زندگی می‌کنید، دوستان، آشنایان، کارهایی که انجام می‌دهید یا نمی‌دهید، کار، تفریحات و سرگرمی و غیره. اگر به سلامت و کیفیت زندگی خود علاقه‌مندید می‌توانید تغییراتی را در زندگی‌تان ایجاد کنید تا به شما کمک کند احساس بهتری داشته باشید. این کتاب به شما کمک می‌کند به آن جنبه‌هایی از زندگی‌تان که نیاز به تغییر دارد فکر کنید و تغییراتی را که دوست دارید در آن ایجاد نمائید.

همان‌طور که قبلاً هم اشاره شد، ایجاد تغییر کار آسانی نیست. تغییرات زمان می‌برد و ممکن است مستلزم کار و تلاش زیادی باشد. بنابراین قدم‌های کوچک بردارید و تسلیم نشوید. پشتکار داشته باشید و به تلاش برای انجام هر کاری که موجب می‌شود احساس بهتری داشته باشید و از زندگی‌تان بیشتر لذت ببرید، ادامه دهید. ایجاد تغییر، کاری است که شما باید انجام دهید. دیگران می‌توانند به شما کمک و یا از شما حمایت کنند ولی هیچ‌کس نمی‌تواند تغییر را برای شما انجام دهد.

## ● خلاصه‌ی فصل

برای غلبه بر شرایط بد و بهتر کردن سلامت خود باید کارهایی انجام دهیم و برای انجام آن اولاً بدانیم چه کارهایی باید انجام گیرد و دوم این‌که یاد بگیریم که چگونه آن کارها را به بهترین وجهی انجام دهیم.

### خصوصیات اصلی یک برنامه‌ی اقدام شخصی خوب شامل این موارد است:



- اول این‌که برنامه چیزی نوشته شده است. به این معنی که فکر کردن به کارهایی که می‌خواهید انجام دهید کافی نیست باید آن را به نوعی بنویسد که راهنمای شما باشد.
- بر اساس وضعیت سلامت شما و اهداف واقع بینانه‌تان در زندگی نوشته شده باشد.
- قابل اجرا باشد.
- چیز متفاوتی در آن باشد که در شما ایجاد انگیزه کافی کند. یعنی آن قدر پیش پا افتاده به نظر نرسد که شما را بر سر شوق نیاورد و انگیزه‌ای برای اجرائش نداشته باشید.
- به اندازه‌ی کافی به آن فکر کرده باشید و به اندازه‌ی کافی با افراد دارای صلاحیت درباره‌اش مشورت کرده باشید اما نباید خیلی پیچیده باشد و خیلی روی برخی جزئیات آن حساس باشید.
- در نهایت برنامه‌ای باشد که شما آن را ساخته‌اید و برای کم کردن مشکلات شما و افزایش سلامتتان به درد شخص شما بخورد.
- به آن متعهد باشید.

### مراحل اصلی تدوین یک برنامه‌ی اقدام شخصی

- مرحله اول: تعیین اهداف اصلی برای زندگی سالم.
- مرحله دوم: کارهایی را که برای رسیدن به هدف باید انجام دهید مشخص کنید.
- مرحله سوم: چه مهارت‌هایی نیاز دارید.
- مرحله چهارم: افراد یا سازمان‌های کمک‌کننده را مشخص کنید.
- مرحله پنجم: اقدام‌ها (کارهای) پیش‌بینی شده را بر اساس جدول زمان بندی اجرا کنید.
- مرحله ششم: ارزیابی کنید.
- مرحله هفتم: برنامه‌ریزی و اجرای مجدد کنید.

برنامه‌ی اقدام شخصی یک سری فعالیت‌های هدفمند است که هر شخصی با توجه به شرایط خاص خود تدوین و بر اجرای درست آن پافشاری می‌کند و به آن متعهد می‌ماند. برای داشتن یک برنامه‌ی اقدام شخصی، مهم‌ترین گام، درک وضعیت سلامت خود است. هر شخصی باید ابعاد مختلف سلامت خود را ارزیابی و نقاط آسیب دیده را مشخص کند، وضعیت و الگوی سازگاری خود را در شرایط پرخطر مشخص نموده و بر اساس نیازهایی که برای کم کردن بار مشکلات و افزایش سلامت خود دارد به تقویت مهارت‌های خود اقدام نماید.

**انگیزه** یک نیروی درونی مثبت است که ما را در حرکت به سمت بهترین چیزی که می‌خواهیم به دست آوریم به جلو هل می‌دهد. امید هم یک نیروی درونی است که به ما می‌گوید در صورت پایدار ماندن در یک رفتار چه چیزهایی در آینده به دست خواهیم آورد. هر دوی این نیروهای مثبت عواملی درونی هستند که تحت تأثیر خیلی موضوعات و مسائل بیرونی و درونی قرار می‌گیرند و ممکن است کم یا زیاد شوند اما به هر حال در دستیابی ما به هدفمان اهمیت زیادی دارند و مهم‌ترین عوامل موفقیت یا عدم موفقیت برنامه شخصی ما محسوب می‌شوند.

هرگاه متوجه شدید که انگیزه‌ی شما برای رسیدن به اهداف مثبت‌تان، کم شده است، می‌توانید کارهایی انجام دهید تا انگیزه خود را حفظ کرده و عقب‌گرد نکنید. البته همیشه ایجاد تغییر کار آسانی نیست. تغییرات زمان می‌برد و ممکن است مستلزم کار و تلاش زیادی باشد. بنابراین قدم‌های کوچک بردارید و تسلیم نشوید. پشتکار داشته باشید.

## مهارت‌های فرد برای سالم زیستن

در پاره‌ی قبلی که شامل دو فصل بود، با مفهوم سلامت و زندگی سالم و ابعاد سلامت آشنا شدید. همچنین اهمیت هدف‌گذاری و داشتن یک برنامه‌ی شخصی برای سالم زیستن را متوجه شدید. سپس مفهوم انگیزه و امید و تأثیر آن در حرکت مستمر و پرتوانی به سمت دستیابی به هدف را شناختید.

در سه فصل پیش رو می‌خواهیم به این پرسش مهم پاسخ دهیم که برای دستیابی به اهدافمان نیاز به چه مهارت‌های خاصی داریم؟ مثلاً در رابطه با همسرمان ممکن است دچار خشم شویم و یا رابطه‌مان با فرزندمان خراب شود و یا درباره‌ی انتخاب یک شغل نتوانیم خوب تصمیم بگیریم. در چنین مواردی نیاز به داشتن برخی مهارت‌ها وجود دارد تا به ما کمک کنند در رسیدن به اهداف تعیین شده‌مان کم‌نیاوریم و درست و به‌جا رفتار کنیم. این مهارت‌ها، یک سری توانایی‌هایی شخصی ما را تقویت می‌کنند و در واقع به ما یاد می‌دهند که به عنوان یک انسان، وقتی با شرایط و مخاطرات و موقعیت‌های مختلف بیرونی و درونی مواجه شدیم، چه‌طور به شیوه‌ای درست و سالم با موضوع برخورد کنیم که آسیب کمتری ببینیم و احتمال سالم بودنمان بیشتر شود.

به مجموعه‌ی این مهارت‌های مورد نیاز «مهارت‌های اساسی زندگی» گفته می‌شود. در این سه فصل با مهم‌ترین مهارت‌هایی که بیشتر به کار شما می‌آید آشنا خواهید شد.

«فصل سوم»

مهارت‌های زندگی (۱)

شناخت خود و تنظیم روابط سالم با دیگران

گردآوری و نگارش: فریده محرم‌خانی  
ماریت قازاریان

## مهارت‌های زندگی (۱)

### شناخت خود و تنظیم روابط سالم با دیگران

داشتن یک الگوی سالم برای زندگی نیازمند برخی مهارت‌هاست. مثل همه‌ی کارهای دیگر از قبیل خیاطی و آشپزی که برای انجام درست هر کدام باید یک سری روش‌ها و تکنیک‌ها را بلد باشیم، زندگی سالم نیز نیاز به یادگیری و تمرین برخی مهارت‌ها دارد. در سه فصل پیش رو می‌خواهیم تعدادی از مهم‌ترین مهارت‌های مورد نیاز هر فرد را با هم تمرین کنیم. به‌طور کلی به این تکنیک‌ها و روش‌ها، مهارت‌های زندگی می‌گویند که در این فصل شما با تعدادی از آن‌ها آشنا خواهید شد. هدف این بخش شناخت خود و تنظیم روابط سالم با دیگران است.

در پایان این بخش انتظار می‌رود شما بدانید:

- اقتدار درونی و اعتماد به نفس چیست؟
- چگونه ارتباط موثر برقرار می‌شود؟
- منظور از خودآگاهی چیست؟
- با رفتار قاطعانه در موقعیت‌های مختلف زندگی، به ویژه موقعیت‌های خطرناک مثل مصرف مواد، آشنا شوید.

هم‌چنین انتظار می‌رود در پایان این فصل بتوانید:

- در مقابل دیگران با اعتماد به نفس رفتار کنید.
- بدون احساس گناه نه بگویید.
- با دیگران ارتباطی مؤثر برقرار کنید.
- ویژگی‌ها و صفات جسمانی، روانی، اجتماعی و اخلاقی خود را بشناسید.

### سرآغاز

داشتن انگیزه و هدف‌گذاری خوب مراحل مهمی از برنامه‌ریزی برای زندگی سالم هستند، اما در بسیاری از مواقع ما ابزارهای مناسبی برای دستیابی به هدف‌های خود نداریم. مثل کسی که انگیزه‌های بالایی برای شناگر شدن دارد و هدفش هم معلوم است و تصمیم دارد برای تغییر زندگی‌اش هر روز شنا کند، اما هیچ‌کدام از اصول و روش‌های شناکردن را بلد نیست. درباره‌ی موضوعاتی که به سلامت جسمی و خانوادگی مربوط می‌شود نیز همین وضعیت وجود دارد. اگر شما در محیطی زندگی می‌کنید که خطر مصرف مواد وجود دارد و یا عواملی وجود دارند که سلامت روانی و جسمانی شما را مختل می‌کنند، شما دقیقاً باید چه ابزارهایی در اختیار داشته باشید تا بتوانید از خودتان در برابر این خطرات محافظت کنید؟

شما برای مقابله با عوامل خطر مصرف مواد و مشکلات ناشی از زندگی با یک همسر مصرف‌کننده‌ی مواد باید به مهارت‌های خاصی مجهز باشید.

ما برای انجام هر کاری باید چیزهایی را بلد باشیم. در واقع باید مهارت‌هایی داشته باشیم. مثلاً برای غذا درست کردن باید آشپزی بلد باشیم و برای دوختن لباس، خیاطی. راستی شما در چه کارهایی مهارت دارید؟ چه کارهایی را خوب بلد هستید؟ زندگی فردی و اجتماعی هم، همین‌گونه است. اگر گذشته‌ی زندگی خودمان و اطرافیانمان را مرور کنیم می‌بینیم که بعضی افراد با برخی مسائل بهتر برخورد کرده‌اند، انگار یک توانایی در آن‌ها بوده که دیگران نداشته‌اند.

### فکر کنید ...

به بعضی از اتفاق‌های زندگی خودتان فکر کنید: مثل مراسم عروسی، مریض شدن یکی از اعضای خانواده، اختلاف شما با همسرتان، شکست‌های مالی و غیره. در هر یک از آن‌ها چه کسانی مؤثرتر بودند. چه کسانی بودند که درباره‌ی آنان گفته‌اید: «فدا فیرش برهد، یقین اوضاع را آرام کرد.» فکر می‌کنید چرا این افراد توانستند خوب عمل کنند؟ آن‌ها چه توانایی‌هایی داشتند؟ برعکس آن‌ها، حتماً کسانی هم بودند که ناخواسته اوضاع را خراب‌تر کردند. فکر می‌کنید آن‌ها چه ضعف‌هایی داشتند؟ شما از کدام دسته هستید؟ به آخرین باری که یک تغییر در خود ایجاد کردید فکر کنید.

قبل از این‌که با مهارت‌های این فصل آشنا شوید با نگاه کردن به سرفصل‌های آن بگویید: فکر می‌کنید با کدام یک از این مهارت‌ها آشنا هستید و آن را در زندگی خود به کار برده‌اید؟

ما مهارت‌هایی در زندگی داریم که با استفاده از آن‌ها می‌توانیم در موقعیت‌های مختلف خوب عمل کنیم و با استرس‌ها و مشکلات زندگی به‌طور موثرتری روبرو شویم و از آسیب‌های احتمالی پیشگیری کنیم. طبیعی است هر فرد در بعضی از جنبه‌های زندگی فردی و اجتماعی خود قوی است اما ممکن است همان فرد در زمینه‌های دیگر ضعیف باشد. برای مثال ممکن است فردی از نظر برقراری ارتباط قوی باشد ولی با شرایط تنش و اضطراب نتواند کنار آید. پس لازم است با برخی از این مهارت‌های زندگی بیشتر آشنا شویم و حتی برای تقویت آن‌ها در خودمان قدمی برداریم. در این فصل با مهارت‌هایی آشنا می‌شوید که موجب می‌شود خودتان را بشناسید و روابط سالم با دیگران داشته باشید. شناخت از خود و ارتباط سالم با دیگران می‌تواند دبستگی را در میان اعضای خانواده، فامیل و دوستان بیشتر کند و در این صورت دیگر شما تنها نیستید. دل‌بستگی، خود عامل محافظتی است که خانواده‌ی شما را از آسیب‌های روانی و اجتماعی حفظ می‌کند و باعث بهتر شدن وضعیت سلامت شما می‌شود.

### ● مهارت‌های زندگی چیست؟

مهارت به معنی داشتن توانایی لازم برای انجام یک کار است. مثل توانایی رانندگی کردن یا کار با رایانه. منظور از مهارت زندگی در برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی، یعنی توانایی ایجاد روابط بین فردی مناسب و مؤثر، انجام مسئولیت‌های اجتماعی، تصمیم‌گیری‌های صحیح، حل تعارض‌ها و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمالی که به خود و دیگران صدمه زند.

مثل تمام مهارت‌های دیگر، این نوع خاص از مهارت‌ها هم یاد گرفتنی است. یعنی این طور نیست که کسی به صورت مادرزاد خوب تصمیم می‌گیرد و کسی که نمی‌تواند خوب تصمیم‌گیری کند امکان یادگیری آن را ندارد.



مهارت‌های زندگی، مهارت‌هایی هستند که برای افزایش توانایی‌های روانی - اجتماعی افراد آموزش داده می‌شوند و فرد را قادر می‌سازند که به‌طور مؤثر با مقتضیات و کشمکش‌های زندگی رو به رو شود. هدف از آموزش مهارت‌های زندگی، افزایش توانایی‌های روانی اجتماعی و در نهایت پیشگیری از ایجاد رفتارهای آسیب‌زننده به سلامت روان افراد است.

### ده مهارت اصلی و پایه‌ای عبارتند از:

مهارت خود آگاهی، مهارت همدلی، مهارت برقراری رابطه مؤثر (ارتباطات اجتماعی)، مهارت روابط بین فردی سازگارانه (ارتباطات بین فردی)، مهارت تصمیم‌گیری، مهارت حل مسئله، مهارت تفکر انتقادی، مهارت تفکر خلاق، مهارت مقابله با هیجان‌های منفی، مهارت مقابله با استرس.

### هدف نهایی آموزش مهارت‌های زندگی چیست؟

مقتدر شدن فرد، هدف نهایی آموزش مهارت‌های زندگی است. فرض بر این است که وقتی شما مهارت‌های اساسی را بلد باشید دارای توان و اقتدار بیشتری در مواجهه با مسائل و مشکلات پیرامون خود خواهید بود. موضوع ایجاد اقتدار که در برخی کتاب‌ها به آن توانمندسازی هم می‌گویند درجایی مطرح می‌شود که انسان‌ها در محیط‌های مختلف (فردی، بین‌فردی، خانوادگی، اجتماع و جامعه) به دلایل مختلف گرفتار عوامل، روابط، رویه‌ها، ساختارها و فرایندهایی هستند که آن‌ها را بی‌قدرت، فقیر، ناتوان و از خودبیگانه می‌کند.

اگر بخواهیم به شکلی عملی‌تر تعریف کنیم: اقتدار یعنی تصمیم‌گیری‌های صحیح، حل تعارض‌ها و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمالی که به خود و دیگران صدمه بزند. اقتدار از درون با طرز فکر «من می‌توانم انباشم» و «من لایق موفقیت هستم» آغاز می‌شود. وقتی شما از حقوق خود دفاع می‌کنید و چیزی را که نیاز دارید و می‌خواهید، طلب می‌کنید و استعداد خود را نادیده نمی‌گیرید.

«اقتدار افزایی» که حاصل نهایی آموزش مهارت‌های زندگی است دارای نشانه‌هایی است. از مهم‌ترین نشانه‌ها و مؤلفه‌های مقتدر شدن یک فرد، افزایش اعتماد به نفس اوست. وقتی شخصی مقتدر می‌شود توانایی درونی دیگری در او به وجود می‌آید و یا تقویت می‌شود. به این توانایی مهم اعتماد به نفس می‌گویند. اعتماد به نفس یک حالت درونی مثبت است که به ما کمک می‌کند تا درست و مقتدرانه تصمیمی بگیریم و در نهایت سالم‌تر زندگی کنیم.

#### مقتدر شدن یعنی

توانایی دستیابی به بالاترین آرزوها و اهداف فردی و جمعی  
 بنا به یک تعریف دیگر: مقتدر شدن یا توانمند شدن فرایند یا مسیر گذر از حالت بی‌قدرتی به حالت کنترل بیشتر بر زندگی، سرنوشت و محیط زیست خویش است.  
 این فرایند به تغییر در سه بعد شرایط اجتماعی یاری می‌رساند: تغییر در احساس‌ها و قابلیت افراد، تغییر در زندگی جمعی متعلق به آنان و تغییر در تجربه‌های کاری و شغلی.

## الف) اعتماد به نفس چیست؟

اعتماد به نفس یک توانایی درونی بسیار مهم است و برای بهره بردن از این توانایی انواع رفتار را باید به درستی شناخت. زندگی واقعی پر از پیچ و تاب و بازگشت است. (کمی به عقب برگردیم و زندگی پروانه و میترا را مجسم کنیم) هیچ کس همیشه در یک وضعیت باقی نمی‌ماند. بسته به موقعیت و عوامل فردی، هر یک از شما مانند داستان‌های اول کتاب رفتارهایی نظیر رفتارهای زیر را به کار می‌برید.

خبر خوش این است که می‌توانید یاد بگیرید بیشتر اوقات اعتماد به نفس داشته باشید.

**رفتار بدون اعتماد به نفس:** رفتاری غیر مستقیم است. این رفتار به مخاطب، پیام خودکم‌بینی را منتقل می‌کند. فرد بدون اعتماد به نفس اجازه می‌دهد خواسته‌ها، نیازها و حقوق دیگران با اهمیت‌تر از خودش باشد. رفتار بدون اعتماد به نفس به ایجاد موقعیت «برد - باخت» کمک می‌کند. کسی که اعتماد به نفس ندارد می‌بازد در حالی که به دیگران اجازه می‌دهد برنده شوند و یا خودشان نادیده گرفته شوند. در مقابل **رفتار با اعتماد به نفس:** فعال، مستقیم و صادقانه است. این رفتار باعث می‌شود به خود و دیگران احترام بگذاریم. با داشتن اعتماد به نفس شما خواسته‌ها، نیازها و حقوق خود را برابر دیگران قرار می‌دهید و برای نتیجه برد - برد کوشش می‌کنید. شما می‌توانید از طریق گوش‌دادن و مذاکره کردن برنده شوید و دیگران با اشتیاق با شما همکاری کنند. این رفتار بدون انتقام‌جویی باعث موفقیت می‌شود.

## ● داشتن ارتباط‌های درست و معنادار

«در زمان مناسب و در جای مناسب بودن» درباره‌ی ایجاد ارتباط‌های درست جمله مهمی است. این موضوع واقعیت دارد و افراد مقتدر می‌دانند چگونه آن را ایجاد کنند. به این معنی که افراد مقتدر ارتباط‌های خوبی با دیگران دارند و همیشه آن را حفظ می‌کنند و در موقع مناسب از این ارتباط‌ها برای کمک به حل مشکلات خود استفاده می‌کنند.

قبل از آنکه به دوستان خود احتیاج پیدا کنید باید دوستی خود را به آن‌ها نشان دهید!



## ● داشتن یک تصویر ذهنی مقتدر از خود

شما اقتدار درونی خودتان را از راه تصویر ذهنی خودتان منتقل می‌کنید. آیا شما یک تصویر ذهنی همسر توانا را درباره‌ی خودتان طرح‌ریزی می‌کنید؟ آیا صدابتان محکم است یا شبیه صدای یک بچه؟ بدتر از همه اینها آیا مدام در حال نق زدن هستید؟ به قول یکی از بزرگان: «بلند بایستید. تفاوت میان قوز کردن و افراشته ایستادن کلاً یک حالت درونی است. هیچ ربطی به قد بلند ندارد. هیچ فریبی ندارد و بیشتر باعث فوشالی است.» به نحوه‌ی سخن گفتن و رفتارتان هنگام حرف زدن توجه کنید. غالباً علایم غیرکلامی بیش از کلمات سخن می‌گویند. دقت کنید که بدن شما حرفی غیر از آن‌چه به زبان می‌آورید نکوید. عادات خوب ارتباطی زیر را تمرین کنید:

- در چشمان طرف مقابل نگاه کنید.
- حالت چهره خود را مناسب با پیام نگه دارید.
- افراشته بایستید و با انرژی حرکت کنید.
- از حرکت‌ها و ژست‌های بدنی فقط برای روشن کردن نکته مورد نظر خود استفاده کنید و نه چیزی دیگر.

مجموعه‌ی نشانه‌های فوق زمانی دیده می‌شوند که شما مقتدر شده باشید. آموزش مهارت‌های زندگی امکان افزایش اقتدار فردی را مهیا می‌کند. در فصل‌های پیش رو درباره‌ی روش‌های عملی برای به دست آوردن این مهارت‌ها بیشتر حرف خواهیم زد.

## ● مهارت خود آگاهی

**خودآگاهی توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت و احساسات مثبت و منفی است.**

اگر از شما بپرسند ویژگی‌های اخلاقی و رفتاری خود را توصیف کنید، ممکن است برای شما کار سخت و دشواری باشد. به عنوان مثال ممکن است پاسخ به این پرسش که چه کسی هستید، سخت باشد. بله، اکثر مردم در مورد ویژگی‌های کلی و عمومی خود مثل سن، جنس، نام خانوادگی، تحصیلات، وضعیت شغلی و... می‌توانند به راحتی صحبت کنند ولی در مورد ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری خود اطلاعات کافی و مناسب ندارند. به عنوان مثال

نمی‌دانند چه کارهایی را می‌توانند خوب انجام دهند، چه ویژگی‌های اخلاقی خوب و مثبتی دارند، به چه علت مهربان هستند، چه اهدافی برای زندگی خود دارند، چه آرزوهایی دارند، چه چیزهایی آن‌ها را خوشحال می‌کند و چه چیزهایی آن‌ها را ناراحت می‌کند و ...

مهارت خودآگاهی، اولین و زیر بنایی‌ترین مهارت زندگی است که موجب اعتماد به نفس و عزت نفس فرد می‌شود. این مهارت نقش مهمی در افزایش سلامت روان دارد و مانند سپری است که فرد را در برابر آسیب‌های روانی اجتماعی، نظیر مصرف مواد در امان می‌دارد و سهم مهمی در موفقیت‌های شغلی، تحصیلی و اجتماعی دارد. اگر شما دارای مهارت خودآگاهی باشید می‌توانید ویژگی‌ها و صفات جسمانی، روانی، اجتماعی و اخلاقی خود را بشناسید، توانایی‌ها یا کارهایی را که به خوبی انجام می‌دهید، استعدادها، نقاط مثبت و علایق خود را کشف کنید، نقاط منفی، اشتباهات و الگوهای رفتاری منفی خود را شناسایی و تغییر دهید و در نهایت به پذیرش خود رسیده، به خود احترام بگذارید و در قبال خود، خانواده و جامعه مسئول باشید. به نظر شما اگر میترا به خود احترام می‌گذاشت، با شناخت از توانایی‌هایش کاری برای خود پیدا می‌کرد و خود را در قبال فرزندانش مسئول می‌دید، حاضر می‌شد با همسرش مواد مصرف کند؟

با توجه به مطالبی که در مورد خود آگاهی گفته شد، خودآگاهی دارای اجزای مختلفی است که به شرح مختصری از هر کدام پرداخته می‌شود:

### شناخت ویژگی‌ها و صفات شخصیتی

وقتی شما خود را توصیف می‌کنید ممکن است از صفات مختلفی استفاده کنید که مربوط به ویژگی‌های مثبت و منفی جسمی (مانند من قد بلندی دارم یا لاغر هستم) خُلق و خو (مانند من خوش برخورد یا بدبرخورد هستم) و یا شخصیتی شما باشد (مثل من حسود هستم یا من مهربان هستم).

تحقیقات نشان داده است که ۴۰ تا ۷۰ درصد از کلماتی که هرکس برای توصیف خود به کار می‌برد دارای بار ارزشی است یعنی دارای معنی خوب یا بد است. این امر نشانه‌ی این است که یک قسمت از نوع نگاهی که به خودمان داریم عبارت است از ارزیابی مثبت یا منفی خود. ارزشی که هرکس برای خودش قائل است، عزت نفس او را تشکیل می‌دهد. در واقع عزت نفس شما ارزیابی شما از خصوصیاتتان است. اگر فکر کنید دارای خصوصیات منفی هستید (مثلاً چهره زشتی دارید یا بی عرضه هستید) عزت نفس شما پایین و منفی می‌شود (مثل ارزیابی میترا از خود که فکر می‌کرد همسرش هم از نظر قیافه و هم از نظر تحصیلات بالاتر از اوست و این امر یکی از دلایل تن دادن به درخواست‌های نادرست همسرش بود).

اگر ارزیابی شما از خصوصیاتتان مثبت باشد دارای عزت نفس بالا و مثبت خواهید بود (مثل پروانه که فکر می‌کرد می‌تواند مشکلات خود را حل کند و خود را لایق زندگی با مرد مصرف کننده‌ی مواد نمی‌دانست و برای همین برای درمان همسرش و نجات زندگی خود تلاش کرد). تصور از خود یا خودآگاهی شما به توصیف خانواده و اطرافیان شما مربوط می‌شود؛ این که چه

صفتی برای آن‌ها مهم باشد، دختر یا پسر، تنبل یا زرنگ، سفید یا سبزه بودن و هم‌چنین مقایسه‌ای که بین خود و دیگران انجام می‌دهید. مثلاً میترا خود را با همسرش مقایسه کرد و او را از خود بالاتر می‌دید. در واقع خودآگاهی در رابطه با ارتباطات اجتماعی تکامل پیدا می‌کند و در طول زندگی دستخوش تغییرات زیادی می‌شود به این معنی که شما ممکن است گاهی احساسی خوب و گاهی احساس بد نسبت به خود داشته باشید.

### شناخت توانایی‌ها، استعدادها و پیشرفت‌ها

شما حتماً از زمان کودکی تا به حال کارهای زیادی انجام داده‌اید و موفقیت‌ها و پیشرفت‌های زیادی در حوزه‌های مختلف تحصیلی، هنری، ورزشی، اجتماعی و... کسب کرده‌اید. این پیشرفت‌ها و موفقیت‌ها ناشی از توانایی‌ها و استعدادهای شما است که اعتماد به نفس شما را تشکیل می‌دهد. اعتماد به نفس احساس توانمندی شما است و این که چقدر در انجام کارها به خود و استعدادهایتان متکی هستید. همان‌طور که دیدید اگر اعتماد به نفس پروانه یا حمید کم بود جرأت نمی‌کردند برای حل مشکل خود اقدامی کنند. اعتماد به نفس هم مانند عزت نفس در روابط اجتماعی شکل می‌گیرد.

### شناخت افکار، ارزش‌ها و باورها

هر کس بر اساس خانواده، محل تربیت، دوستان خود، اجتماع محل زندگی و دیگر اطلاعات به دست آمده از اطراف خود صاحب افکاری می‌شود که مجموعه‌ی این افکار، باورهای او و مجموعه‌ی این باورها، ارزش‌های وی را می‌سازند. در واقع مجموعه‌ی افکار، باورها و ارزش‌های هرکس، چارچوب و ساختار ذهنی او را می‌سازد، بر اساس این چارچوب اطلاعات دریافتی از محیط را تحلیل و تفسیر می‌کند، بر مبنای آن به محیط پیرامون خود می‌نگرد و در مورد دیگران، خودش و محیط اجتماعی خود را قضاوت می‌کند. اگر دقت کرده باشید حمید هم به این نتیجه رسید که او خانواده‌ای دارد و افراد خانواده برای او با ارزش هستند. او خودش درس خوانده



است و می‌تواند ادامه تحصیل دهد و دوست دارد فرزندان سالم و با هوشی داشته باشد و در نهایت نتیجه گرفت که باید به این شیوه‌ی زندگی پایان بدهد. هم‌چنین پروانه با اعتقاد به این که مصرف مواد کار ضد ارزش و غیر اخلاقی است در مقابل مشکل مصرف مواد همسر تسلیم نشد.

### شناخت اهداف، علائق و احساسات خود

شناخت هدف یعنی شناخت جایی که می‌خواهیم به آن برسیم و برای رسیدن به آن‌جا برنامه‌ریزی می‌کنیم. هر چقدر شناخت ما از خودمان واقعی‌تر باشد هدفی را که برای خود انتخاب می‌کنیم واقع بینانه‌تر خواهد بود و احتمال دستیابی به آنهم بیشتر خواهد شد. برای دستیابی به اهداف باید آن را از قالب کلی و مبهم خارج ساخت، به اجزای کوچک‌تر تقسیم کرد و آن را مرحله به مرحله پیش برد. در طی این مراحل، هم به توانمندی‌های خود بیشتر آگاه می‌شویم و هم این آگاهی به ما کمک می‌کند که اشتباهات خود را رفع کنیم. در فصل چهارم «شناخت هدف‌ها و تصمیم‌های درست» در این باره مفصل‌تر صحبت می‌کنیم.

## شناخت احساس خوشنودی و ناخوشنودی از خود، زندگی و احساس تغییر

این جزء خودآگاهی بسیار با اهمیت است، زیرا احساس خوشنودی عاملی است که تقریباً تمام فعالیت‌های شما به آن معطوف می‌شود و احساس راضی نبودن از خود نشانه‌ای است که به شما هشدار می‌دهد نیازمند تغییر هستید. اگر به خاطر داشته باشید حمید هم از شیوه‌ی زندگی خود احساس ناخوشنودی داشت. اصلی‌ترین و اساسی‌ترین بخش این تغییر با کار بر روی خودآگاهی شکل می‌گیرد. شناخت اشتباهات، نقاط ضعف، ناخوشنودی‌ها و شکست‌ها، اولین قدم در جهت شناخت تغییر و اقدام در جهت رفع و اصلاح آن است. از آنجا که نوع رفتار ما ناشی از احساسات، افکار، و نگرش‌ها، نوع برداشت‌ها، طرز تلقی‌ها، باورها، میزان اعتماد به نفس و عزت‌نفس ما می‌باشد، لذا کسب مهارت خودآگاهی، عاملی مهم در ارتباطات، موفقیت‌ها و شکست‌هایمان است. نوع برخورد هرکس با اطرافش به چگونگی تفسیر حوادث و رویدادها و حتی اطرافیان وی بستگی دارد. در واقع افکار شما تعیین کننده‌ی احساسات شما، احساسات شما تعیین کننده‌ی رفتار شما و بر عکس، نوع رفتار شما تعیین کننده‌ی احساسات و افکار شما است.

### خودآگاهی یعنی:

### آگاهی از تصویر واقع بینانه از خود

اگر همه‌ی مواردی که در بالا گفته شد، اتفاق بیفتد، تصویر درستی از خود داریم. خود پنداره (یعنی چه مهارت‌ها و خصوصیات داریم و در حال حاضر چه کسی هستیم) همان خود واقعی ما است. افراد کمی هستند که از همه‌ی ویژگی‌های خود راضی باشند مثلاً بعضی‌ها دوست دارند قد بلندی داشته باشند تا قد کوتاه، لاغر باشند تا چاق، پوست روشن داشته باشند تا تیره. بسیاری از افراد مایل هستند ویژگی‌های خود را تغییر دهند و گاهی می‌توانند چنین کاری بکنند. تصویری که ما دوست داریم مانند آن باشیم خود ایده‌ال ما را تشکیل می‌دهد مانند این که شما دلتان بخواهد پشتکار و اراده‌ی بیشتری داشته باشید. اگر شما از خودتان راضی نباشید نشانه‌ی آن است که خود ایده‌ال شما با خود واقعی شما به هم نزدیک نیستند و باید خود را تغییر بدهید. مثلاً حمید متوجه شد که دوست ندارد هرچه همسرش می‌گوید گوش دهد و فکر می‌کرد باید آن چه را که فکر می‌کند درست است انجام دهد. برای همین، نه گفتن در مقابل خواسته‌های همسرش را تمرین کرد. بنابراین خوشنودی از خود نیازمند تمرین و کسب مهارت خودآگاهی است.

## ● مهارت برقراری ارتباط مؤثر

ما در طول روز با افراد زیادی صحبت می‌کنیم، درخواست می‌کنیم، می‌پرسیم، احساسات خود را بیان می‌کنیم و بحث می‌کنیم. زمانی می‌توانیم بگوییم ارتباط مؤثری برقرار کرده‌ایم که بتوانیم نظرها، عقاید، خواسته‌ها و نیازهای خود را به‌طور صحیح بیان کنیم و به همین ترتیب نظرها، عقاید، خواسته‌ها و نیازهای دیگران را نیز به‌طور درست دریافت نماییم. همچنین هنگام نیاز از دیگران درخواست کمک و راهنمایی کنیم.

### اگر این مهارت را یاد بگیرید و

### تمرین کنید،

### می‌توانید ارتباطی مؤثر برقرار کنید.

در هر ارتباط حداقل دو نفر وجود دارند: فرستنده یا گوینده و گیرنده یا شنونده پیام. فرستنده یا گوینده کسی است که پیام را می‌فرستد و گیرنده یا شنونده کسی است که پیام را دریافت می‌کند. پیام همان هدف برقراری ارتباط است. یعنی مطالب یا علائمی که دو نفر در ارتباط با هم‌دیگر رد و بدل می‌کنند. پاسخی که گیرنده به فرستنده‌ی پیام می‌دهد، **باز خورد** نام دارد.

زمانی که با همسرتان صحبت می‌کنید، نظر، عقیده و به‌طور کلی پیامی را به او منتقل می‌کنید و انتظار دارید که او بداند منظور شما از بیان پیام چه بوده است. هر چقدر منظور شما به برداشت همسرتان از پیام نزدیک‌تر باشد، در واقع ارتباطی مؤثرتر برقرار شده است. وقتی بتوانید با دیگران و محیط اطرافتان ارتباطی مؤثر برقرار کنید، در فعالیت‌ها و زندگی اجتماعی‌تان موفق‌تر خواهید بود و برعکس اگر نتوانید با محیط اطرافتان ارتباطی مؤثر برقرار کنید احتمال دچار شدن به برخی آسیب‌ها بیشتر خواهد بود.



از طرفی وقتی ارتباط بین زن و شوهر یا اعضای خانواده ضعیف باشد، احتمال وقوع مصرف مواد یا رفتاری نایمن بیشتر می‌شود. گاهی اوقات مواد اعتیادآور به عنوان راهی برای تطابق با شرایط اجتماعی و خانوادگی مورد استفاده قرار می‌گیرد. از طرف دیگر مهارت‌های ارتباطی مؤثر به ایجاد اطمینان به سایر افراد و موقعیت‌های بدون استفاده از مواد منجر خواهد شد.

### آیا تا به حال فکر کرده‌اید که اجزای برقراری ارتباط مؤثر چیست؟

در این جا لازم است به این اجزا اشاره کنیم:

۱- **صحبت کردن:** شما از طریق صحبت کردن، افکار، عقاید، احساسات و خواسته‌های خود را برای دیگران بیان می‌کنید. همسرتان نیز یکی از این افراد است.

آیا تا به حال برایتان اتفاق افتاده است که هنگام صحبت کردن با همسرتان نتوانسته باشید منظور اصلی خودتان را بیان کنید؟ اگر این اتفاق افتاده باشد، در پایان آن مکالمه چه احساسی داشته‌اید؟ میترا هم هیچ وقت نمی‌توانست از طریق صحبت کردن منظور خود را به همسرش بیان کند.

۲- **گوش کردن:** تنها شنیدن سخنان دیگران کافی نیست. شما باید همراه با شنیدن به صحبت دیگران توجه کنید. در این توجه، باید به منظور گوینده و احساس او پی ببرید. مثلاً در زمان صحبت با همسرتان اگر متوجه نشوید او چه می‌گوید یا اگر احساس غم یا شادی او را درک نکنید، نمی‌توانید با او ارتباطی خوب برقرار کنید.

۳- **ارتباط غیرکلامی (زبان بدن):** گاهی بدون صحبت کردن با همسرتان نیز می‌توانید به او بگویید دوست دارید به صحبت‌های او گوش دهید یا خیر. می‌دانید این کار را چگونه انجام دهید؟ تمام حرکاتی که با بدن انجام می‌دهید مثل تکان دادن سر، حالت‌های چهره و وضعیت بدن، زبان غیر کلامی شما است.

### آیا درباره پل‌های ارتباطی شنیده‌اید؟

پل‌های ارتباطی عواملی هستند که یک ارتباط خوب و قوی برقرار می‌کنند. خوش برخورد بودن، به دقت گوش کردن، بیان خواسته‌ها، پرسیدن، تعریف کردن، ابراز احساسات، سعی در پی بردن به احساس دیگری و انتخاب زمان مناسب برای صحبت کردن از پل‌های ارتباطی هستند.

بعضی دیگر از عوامل مانع ارتباط می‌شوند یا باعث می‌شوند برقراری ارتباط ضعیف شود. اگر پیام را به روشنی و دقیق بیان نکنید یا پیام دیگران را درست دریافت نکنید، آن وقت در ارتباط با دیگران مشکل خواهید داشت. نداشتن ارتباط چشمی، نداشتن زبان مشترک، بی توجهی، قطع کردن صحبت دیگری، واضح نبودن پیام و گوش ندادن از موانع ارتباطی هستند.

## ● مهارت گفت و گوی مؤثر

### از هنگام بیدار شدن تا زمانی که می‌خواهید با چند نفر صحبت می‌کنید؟

همه‌ی ما در طول روز با افراد زیادی در ارتباط هستیم. خانواده، دوستان، راننده تاکسی، فروشنده و ... شما با هر یک ارتباط برقرار و با آنان صحبت می‌کنید. تصور کنید که می‌خواهید با همسرتان گفت و گو کنید. در مرحله‌ی اول باید روش گفت و گو را بشناسید. بدانید که او در چه وضعیتی است و از چه روشی برای تبادل نظر استفاده می‌کند. این مهارت ارزش زیادی دارد و از برخوردهای مخرب می‌کاهد.

### آیا می‌دانید برای گفت و گوی موفق چه شرایطی لازم است؟



#### ۱- با علاقه‌مندی به گوینده توجه کنید و به او احترام

بگذارید. پیش نیاز ارتباط کلامی مؤثر، مهارت در گوش دادن است زیرا با این مهارت نشان می‌دهید که برای گوینده و گفته‌هایش اهمیت قائل هستید.

#### ۲- به دقت به گوینده گوش دهید. آیا می‌دانید فرق بین

گوش دادن و شنیدن چیست؟ گوش دادن یعنی شنیدن فعال. در گوش دادن به شخص مقابل و گفته‌هایش توجه می‌شود.

۳- هنگام صحبت کردن با دیگران به آن‌ها نگاه کنید. نگاه نکردن به افراد در هنگام صحبت کردن بی‌توجهی را نشان می‌دهد.

۴- احساس طرف مقابل را منعکس کنید. یک روش آسان که می‌تواند به شما کمک کند تا شنونده و مذاکره‌کننده‌ی بهتری باشید، توجه به احساسات طرف مقابل است. با این کار به گوینده نشان می‌دهید که او چه می‌گوید و چگونه احساس می‌کند. مثلاً وقتی همسرتان می‌گوید: «کارم امروز زیار بور» و شما به او می‌گویید: «واقعاً هسته نباشی» توجه، علاقه و احترام خود را به او نشان می‌دهید و به او می‌فهمانید تا چه حد احساسات او را درک کرده‌اید.

۵- با صدای مناسب صحبت کنید. یعنی نه خیلی بلند و نه خیلی آهسته، نه خیلی تند و نه خیلی کند صحبت کنید.

۶- هنگام صحبت کردن نوبت را رعایت کنید. آیا تا به حال کسانی را دیده‌اید که مرتب خودشان صحبت می‌کنند و به دیگران اجازه حرف زدن نمی‌دهند؟ این رفتار چه احساسی در شما ایجاد می‌کند؟ گفت و گو شامل گوش کردن و حرف زدن است. بنابراین هنگام صحبت کردن باید نوبت را رعایت کنیم و به بقیه هم اجازه صحبت کردن بدهیم. مثلاً در حین صحبت، عقاید و نظر دیگران را در مورد موضوع صحبت بپرسید. مثلاً از همسرتان بپرسید: «نظر تو چیست؟ آیا با من موافقی؟»

۷- سعی کنید در مورد یک موضوع صحبت کنید. آیا تا به حال کسانی را دیده‌اید که مرتب موضوع صحبت خود را تغییر می‌دهند و از این شاخه به آن شاخه می‌پزند؟ آیا گوش دادن به حرف‌های چنین افرادی کار آسانی است؟ اگر هنگام صحبت کردن هر موضوعی را که به ذهن می‌رسد بیان کنید، دچار پراکنده‌گویی می‌شوید.

۸- در گفت و گو، کلمات روشن، ملایم و مؤدبانه انتخاب کنید. این نوع کلمات همسرتان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. مثلاً خانمی که می‌خواهد همسرش را متوجه کند برخوردی زشت و زننده با فرزندشان داشته است، به او می‌گوید: «تو در حرف زدن از کلمات خیلی زشت استفاده می‌کنی». انتخاب و به کار بردن این کلمات نه تنها به او در رفع اشتباه کمک نمی‌کند بلکه سخنان شلاق‌گونه شما او را عصبانی هم می‌کند.

پس اگر خشمگین و آزرده خاطر هستید، چند لحظه درنگ کنید و بر اعصاب خود مسلط شوید، آنگاه با دقت بکوشید تا با زبان و لحنی بی طرفانه و غیرمغرضانه به گونه‌ای پیام خود را به همسرتان انتقال دهید که در او مقاومت ایجاد نکند و کار را به بحث و مشاجره نکشانید.

### ● مهارت قاطعیت داشتن و جرات ورزی

بسیاری از ما در موقعیت‌های مختلفی قرار می‌گیریم که پیش‌نهاد یا درخواستی از طرف دیگران مطرح می‌شود و ما باید تصمیم به انجام یا عدم انجام کاری بگیریم. مثلاً ممکن است دوستانمان یک مهمانی داشته باشند و اصرار کنند که ما هم در آن مهمانی شرکت کنیم اما ما کارهای مهم‌تری داریم و نمی‌توانیم در این مهمانی شرکت کنیم. گاهی به دلایل مختلف تحت فشار دیگران، کارهایی می‌کنیم که نباید بکنیم. یک موضوع مهم و اساسی در مورد بسیاری از همسران مصرف‌کننده مواد، عدم قبول پیشنهاد مصرف از طرف همسر است. بعضی از همسران، هنگام پیشنهاد مصرف مواد به آن‌ها، فاقد قاطعیت لازم می‌باشند. قاطعیت، ایستادگی بر نظرات شخصی و محافظت از حقوق خود، بدون صدمه زدن به حقوق دیگران است.

برای روشن شدن موضوع بحث، ابتدا به **سبک‌های مختلف رفتار فردی** که قاطعیت یکی از آن‌هاست، اشاره می‌کنیم.

۱- **سبک رفتاری پرخاشگرانه:** در این سبک، فرد برای به کرسی نشاندن نظرات خود و دفاع از حقوق خود، حقوق دیگران را زیر پا می‌گذارد. چنین فردی برای خود ارزش بیشتری از دیگران قائل است و هدف وی برنده شدن به هر قیمتی است. چنین فردی تهدید می‌کند، تهمت می‌زند، سرزنش می‌کند و یا حتی ممکن است به دیگران حمله کند. رفتارهای غیر کلامی این سبک نیز شامل نگاه‌های خیره و گستاخانه، صدای بلند و خشن، حالت چهره عصبانی و وضعیت بدنی تهاجمی است.

۲- **سبک رفتاری منفعلانه:** در این شیوه، فرد طوری رفتار می‌کند که دیگران به راحتی می‌توانند افکار، احساسات و حقوق وی را نادیده بگیرند. چنین فردی بدون توجه به عقاید و احساسات خود با دیگران موافقت می‌کند، نظرات خود را بیان نمی‌کند و برای خود اهمیت و ارزش کمتری از دیگران قائل است. هدف چنین فردی، راضی نگه‌داشتن دیگران و اجتناب از تعارض و درگیری است. فرد منفعل، جملاتی شبیه این را می‌گوید: «فوب، نمی‌دانم...» «یعنی کار درستی است...». رفتارهای غیرکلامی چنین فردی نیز شامل عدم تماس چشمی، به پایین نگاه کردن، وضعیت بدنی خمیده، این پا و آن پا کردن و باصدای آهسته و با تردید حرف زدن است.

# No!

۳- **سبک رفتاری قاطعانه:** در این شیوه، فرد هم از حقوق خود دفاع می‌کند و هم در عین حال حقوق دیگران را در نظر می‌گیرد. چنین فردی احساسات و نظرات شخصی خود را بیان می‌کند و روی آن ایستادگی می‌کند. فرد قاطع، جملاتی شبیه این را می‌گوید: «نه، این کار درست نیست. من نمی‌فواهم فردم را به دررسر بیندازم...». رفتارهای غیرکلامی چنین فردی نیز شامل تماس چشمی، وضعیت بدنی محکم و صحبت کردن با صدای مطمئن و محکم است.

برای این که افراد بتوانند رفتارهای قاطعانه‌ای داشته باشند، باید یک سری دانش را دارا باشند:

### آگاهی از حقوق شخصی

آگاهی از حق و حقوق خود به عنوان یک انسان، شرط لازم برای قاطعیت است. این حقوق عبارتند از:

- من حق دارم نظرات و عقاید متفاوتی داشته باشم.
- من حق دارم نظرات و عقاید متفاوت خود را بیان کنم.
- من حق دارم بدون احساس گناه تغییر عقیده بدهم.
- من حق دارم «نه» بگویم.
- من حق دارم قاطعانه رفتار کنم، حتی اگر موجب ناراحتی دیگران شود.
- من حق دارم مسیر زندگی‌ام را انتخاب کنم.

### آگاهی در مورد محتوای رفتار قاطعانه

رفتار قاطعانه، یک سری ویژگی‌های کلامی و غیر کلامی دارد که مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از:

- جمله‌ها با ضمیر «من» شروع می‌شوند.
- جمله‌ها هم مستقیم و هم محترمانه است. یعنی در ضمن این که روشن، کوتاه و بدون معذرت خواهی است، ولی محترمانه بوده و از کلمات سرزنش کننده و توهین‌آمیز استفاده نمی‌شود.
- پاسخ قاطعانه، سریع، فوری و بدون درنگ است که اطمینان و عدم تردید خود را نشان می‌دهد.
- پاسخ قاطعانه، شامل ویژگی‌های غیر کلامی تماس چشمی مستقیم و مداوم، حالت چهره‌ی جدی و آرام و وضعیت بدنی محکم است.
- اولین پاسخ قاطعانه، حداقل پاسخ مؤثر است و در صورتی که این پاسخ کافی نبود، بر شدت آن افزوده می‌شود. این کار یا از طریق تغییر محتوای کلامی (برای مثال تکرار پاسخ «نه» در قالب جملات مختلف) و یا تشدید محتوای غیر کلامی (مثل بلندی و محکم بودن صدا) صورت می‌گیرد.

### آگاهی از روش‌های مختلف برای متقاعد سازی

افراد ممکن است از روش‌های مختلفی برای وادار و یا متقاعد کردن دیگران برای انجام کارهای مختلف استفاده کنند که آگاهی از این روش‌ها به طراحی اقداماتی برای مقابله با آن‌ها کمک می‌کند. این راه‌ها شامل موارد زیر است:

- دلیل آوردن: «مطمئن باش هیچ ضرری ندارد...» مثل اصرار همسر میترا برای فقط یک پک زدن
- تحقیر کردن: «فیلی بزرگ و ترسویی...»
- طرد کردن: «دیگه نه من نه تو...»
- بی‌اعتنایی
- ایجاد احساس گناه: «فکر می‌کردم من رو دوست داری...»
- تهدید: «اگه موار مصرف نکنی، آن وقت...»
- رشوه دادن: «اگر موار مصرف کنی من هم...»
- چاپلوسی: «می‌دانم که تو آن قدر خوب و مهربان هستی که دست من را رد نکنی...»

## آگاهی از روش‌های مختلف مقاومت در مقابل فشار

مواقعی پیش می‌آید که؛ با این که فرد به پیش‌نهاد و یا فشارهای منفی دیگران «نه» می‌گوید، ولی طرف مقابل دست برنمی‌دارد، پیش‌نهاد خود را مرتب تکرار می‌کند و سعی می‌کند با استفاده از روش‌های مختلف (که در بالا توضیح داده شد)، فرد را وادار به قبول پیش‌نهاد خود کند. در چنین مواردی افراد می‌توانند از روش‌های زیر برای خنثی کردن تلاش‌های طرف مقابل استفاده نمایند.

- تکنیک سوزن گیر کردن یا تکرار دوباره و دوباره «نه»: «نه نه نه نه نه ...»
- تکرار مخالفت و «نه» گفتن در قالب جملات مختلف: «بین من نمی‌فوام موار مصرف کنم و می‌فوام دیگه اصرار نکنی...» و یا «گفتم نه، اینقدر اصرار نکن...»
- بهانه آوردن: «بین، الان بایر به مدرسه‌ی بچه‌ها بروم»
- عوض کردن موضوع: «راستی، فهمیدی که پسر عمویت...»
- بی‌اعتنایی: نادیده گرفتن پیش‌نهاد شخص مقابل
- برعکس کردن فشار و احساس گناه: «فکر می‌کردم من رو دوست داری...»
- چالپوسی متقابل: «می‌دونم تو من رو دوست داری و نظر من برات مهمه...»
- پشت گوش انداختن: «هالا نه، شاید یه وقت دیگه»
- ترک موقعیت

## تمرین، تمرین و تمرین

صرف دانش و آگاهی در مورد رفتار قاطعانه، شما را قادر به انجام چنین رفتاری نمی‌کند. برای قاطع بودن، باید آن را تمرین کنید. هرچه بیشتر تمرین کنید، مهارت شما هم بیشتر می‌شود.

---

## فکر کنید ...

مهارت‌هایی که در این فصل یاد گرفتید، برای پیشگیری از بروز چه مشکلاتی به شما کمک خواهد کرد؟

---



## ● خلاصه‌ی فصل

در برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی، مهارت یعنی توانایی ایجاد روابط بین فردی مناسب و مؤثر، انجام مسئولیت‌های اجتماعی، تصمیم‌گیری‌های صحیح، حل تعارض‌ها و کشمکش‌ها بدون توسل به اعمالی که به خود و دیگران صدمه بزنیم. این مهارت‌ها منجر به مقتدر شدن می‌شوند.

شما از حقوق خود دفاع می‌کنید و چیزی را طلب می‌کنید که نیاز دارید و می‌خواهید. مهارت خودآگاهی یکی دیگر از مهارت‌ها است که به معنی توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت و احساسات مثبت و منفی است. مهارت خودآگاهی، اولین و زیر بنایی‌ترین مهارت زندگی است که موجب اعتماد به نفس و عزت نفس فرد می‌شود. این مهارت، نقش

**مقتدر شدن به معنی  
اطمینان به مهارت‌ها و  
توانایی‌های خود است.**

مهمی در سلامت و بهداشت روان دارد و مانند سپری است که فرد را در برابر آسیب‌های روانی - اجتماعی نظیر مصرف مواد در امان می‌دارد و سهم مهمی در موفقیت‌های شغلی، تحصیلی و اجتماعی دارد.

یکی دیگر از مهارت‌ها، مهارت برقراری ارتباط مؤثر است. شما زمانی می‌توانید بگویید ارتباط مؤثری برقرار کرده‌اید که بتوانید نظرها، عقاید، خواسته‌ها و نیازهای خود را به‌طور صحیح بیان کنید و هنگام نیاز از دیگران درخواست کمک و راهنمایی کنید. اگر این مهارت را یاد بگیرید و تمرین کنید می‌توانید ارتباطی مؤثر برقرار نمائید.

وقتی بتوانید با دیگران و محیط اطرافتان ارتباطی مؤثر برقرار کنید، در فعالیت‌ها و زندگی اجتماعی‌تان موفق‌تر خواهید بود و برعکس اگر نتوانید با محیط اطرافتان ارتباطی مؤثر برقرار کنید، احتمال دچار شدن به برخی آسیب‌ها بیشتر خواهد بود. اجزای ارتباط مؤثر عبارتند از؛ صحبت کردن، گوش دادن و ارتباط غیر کلامی.

مهارت بعدی قاطعیت و جرات ورزی است. یک موضوع مهم و اساسی در مورد بسیاری از همسران افراد مصرف‌کننده‌ی مواد، عدم قبول پیشنهاد مصرف از طرف همسر است. فرد قاطع، جملاتی شبیه این را می‌گوید: «نه، این کار درست نیست. من نمی‌توانم فوراً را به دررسر بیانرازم...» رفتارهای غیرکلامی چنین فردی نیز شامل تماس چشمی، وضعیت بدنی محکم و صحبت کردن با صدای مطمئن و محکم است.

**قاطعیت: ایستادگی بر نظرات  
شخصی و محافظت از حقوق  
خود بدون صدمه زدن به حقوق  
دیگران است.**

«فصل چهارم»

مهارت‌های زندگی (۲)

گرفتن تصمیم‌های درست و شناخت هدفها

گردآوری و نگارش: فاطمه خزائلی پارسا

ماریت قـازاربان

## مهارت‌های زندگی (۲)

### گرفتن تصمیم‌های درست و شناخت هدف‌ها

هر روز در موقعیت‌های تصمیم‌گیری قرار می‌گیریم. از کوچک‌ترین تصمیم‌ها مثل لباسی که باید برای رفتن به یک مجلس خاص بپوشیم تا تصمیم‌های بزرگی که سرنوشتمان را در زندگی تعیین می‌کنند. در این فصل می‌خواهیم درباره‌ی اهمیت تصمیم‌گیری و روش‌هایی برای درست تصمیم گرفتن صحبت کنیم. در همین زمینه به دو موضوع مهم مرتبط با آن خواهیم پرداخت؛ اول این که گرفتن تصمیم‌های درست بر اساس داشتن هدف‌های مشخص در زندگی امکان‌پذیر است و دوم این که در بیشتر موارد تصمیم‌ها برای حل یک مشکل گرفته می‌شوند. چه طور خوب هدف‌گذاری کنیم و چه طور خوب مسائلمان را حل کنیم؟ در این فصل شما با این روش‌ها که برای سالم زیستن اهمیت زیادی دارند آشنا می‌شوید. هدف این فصل شناخت هدف‌ها و گرفتن تصمیم‌های درست و حل منطقی مسائل است.

در پایان این فصل انتظار می‌رود شما بدانید:

- هدف‌گذاری برای سالم زیستن چگونه است؟
- شیوه‌های تصمیم‌گیری درست چیست؟
- با مشکل موجود خود چه کار باید کنید؟
- برای حل اختلاف خود از چه شیوه‌هایی استفاده کنید؟

هم‌چنین انتظار می‌رود در پایان این فصل بتوانید:

- برای حفظ سلامتی خود و خانواده هدف‌های مناسب تعیین کنید.
- در شرایط دشوار به درستی تصمیم بگیرید.
- در موقعیت‌های دشوار، مسائل و مشکلات خود را حل کنید.
- در شرایط دشوار تعارض‌های موجود را حل نمایید.

### سرآغاز

آیا شما راضی و خوشنود هستید؟ آیا برای چیزی که به آن عشق می‌ورزید انرژی می‌گذارید و ارتباط برقرار می‌کنید؟ آیا خوش و خرم هستید؟ اگر پاسخ شما بله است از زندگی خود خوشنود هستید. اما خیلی از ما در این حالت به سر نمی‌بریم. شیوه‌ی زندگی ما سبب می‌شود که درد بکشیم یا احساس خستگی کنیم و استرس داشته باشیم. احساس کنیم از دیگران جدا هستیم، در نگرانی به سر ببریم و از زندگی خود خوشنود نباشیم. این پرسش‌ها و پاسخ‌ها به آن چیزهایی است که در فصل‌های اول و دوم به‌طور کلی درباره‌ی آنان صحبت کردیم. در اینجا می‌خواهیم درباره‌ی روش‌های عملی این اقدام‌ها صحبت کنیم.

درباره‌ی این که چگونه می‌توانیم قدم‌های خوبی برای ارتقاء سلامت و خوشنودی از زندگی خود برداریم و با وجود وضعیتی که داریم به یک حالت تعادل برسیم. در این فصل با مهارت‌هایی آشنا می‌شوید که خوشنودی از زندگی را در شما افزایش می‌دهد، زیرا هرچه بیشتر قادر باشید برای برای زندگی خود با هدف‌گذاری و تصمیم‌های درست، مشکلات و تعارضات خود را حل کنید، مسلماً خوشنودی شما از زندگی بیشتر خواهد شد.

## مهارت تصمیم‌گیری

### فکر کنید ...

داشتن مهارت تصمیم‌گیری درست و شناخت هدف‌ها چقدر به افزایش خوشنودی شما از زندگی کمک خواهد کرد؟

**تصمیم یعنی انتخاب بین دو یا چند چیز.** در طول روز تصمیم‌های کوچک و بزرگ زیادی می‌گیرید. بزرگ یا کوچک بودن تصمیم به میزان تأثیر آن تصمیم بر زندگی شما و دیگران بستگی دارد. شما می‌خواهید به یک جلسه در مدرسه فرزندتان بروید و بین دو لباس که در کمد لباس‌هایتان دارید باید تصمیم بگیرید و یکی را انتخاب کنید. شما می‌خواهید بین طلاق گرفتن و ادامه‌ی زندگی با همسر مصرف‌کننده‌ی موادتان یک تصمیم بگیرید. حتی ممکن است خودتان هم متوجه نشوید که در موقعیت‌های فراوانی در حال تصمیم‌گیری هستید حتی موقعی که می‌خواهید از یک خیابان عبور کنید. گاهی اوقات ما در اثر فشارهای اجتماعی نظیر فشار خانواده و دوستان تصمیم می‌گیریم. زمانی که تصمیم به موقعی می‌گیریم، احساس خوبی داریم، هنگامی که نمی‌توانیم تصمیم بگیریم، خود و دیگران را در بلاتکلیفی قرار می‌دهیم.

### فکر کنید ...

همه‌ی ما از تصمیم‌گیری‌های غلط در زندگی تجاربی داریم که نتایج ناخوشایندی داشته است.

گذشته را به یاد بیاورید، آیا تصمیمی بوده است که بعداً از گرفتن آن پشیمان شده باشید؟ چرا پشیمان شده‌اید؟ اگر می‌توانستید آن تصمیم را عوض کنید چه کار می‌کردید؟

## آیا روش‌های مختلف تصمیم‌گیری را می‌شناسید؟

حال با یکدیگر به آن‌ها می‌پردازیم:

**تصمیم‌گیری احساسی:** زمانی است که براساس احساساتمان تصمیم می‌گیریم و نه براساس فکر. مثل تصمیم میترا برای برگشتن به خانه و آشتی با همسرش.

**تصمیم‌گیری اجتنابی:** در این نوع تصمیم‌گیری همیشه امیدوار هستیم همه چیز خودبه‌خود درست شود و برای تصمیم‌گیری امروز و فردا می‌کنیم و ضرورت آن را نادیده می‌گیریم. در این جا هدف، آرامش و آسایش کوتاه مدتی است که ما را از سختی انتخاب و تصمیم‌گیری نجات دهد.

**تصمیم‌گیری ناگهانی:** در این نوع تصمیم‌گیری به سرعت و براساس اتفاق‌های و حوادث تصمیم‌گیری می‌کنیم و از تصمیم‌مان هیچ ارزیابی منطقی نداریم.

**تصمیم‌گیری مطیعانه:** در این نوع تصمیم‌گیری براساس انتظارات و خواسته‌های دیگران تصمیم می‌گیریم. در واقع ویژگی ما در این تصمیم‌گیری منفعل بودن است، چون اجازه می‌دهیم دیگران این انتخاب را به ما تحمیل کنند یا برایمان تصمیم بگیرند.

**تصمیم‌گیری وسواسی:** در این نوع تصمیم‌گیری برای اتخاذ تصمیم درست آن قدر دچار اضطراب می‌شویم و خود را در جزئیات گرفتار می‌کنیم که موضوع اصلی را از یاد می‌بریم و شرایط یک تصمیم‌گیری خوب را از دست می‌دهیم.

**تصمیم‌گیری منطقی:** وقتی بتوانیم به‌طور بی‌طرفانه و منطقی تمامی اطلاعات مهم مربوط به موضوع انتخابمان را ارزیابی کنیم و با توجه به هدفمان بهترین انتخاب را اتخاذ کنیم.

به نظر شما کدام روش تصمیم‌گیری بهتر است؟  
تصمیم‌گیری منطقی بهترین نوع است.

خوب است که با مراحل آن آشنا شوید:

### مراحل تصمیم‌گیری منطقی

**مرحله‌ی اول: بدانیم که باید تصمیم بگیریم؛** گاهی اوقات نمی‌دانیم که در یک موقعیت تصمیم‌گیری قرار گرفته‌ایم یا چنان سریع تصمیم می‌گیریم که متوجه نمی‌شویم انتخاب‌های دیگری هم داشته‌ایم و یا اصلاً ضرورت تصمیم‌گیری را درک نمی‌کنیم.

**مرحله‌ی دوم: تعیین موقعیت تصمیم‌گیری؛** در این مرحله شما باید به صورت روشن و دقیق مشخص کنید که قرار است در مورد چه موضوعی تصمیم بگیرید.

**مرحله‌ی سوم: در یک موقعیت انتخاب‌های مختلفی وجود دارد؛** در این مرحله بهتر است بدانیم چند انتخاب داریم تا بدانیم می‌توانیم چه تصمیم‌هایی بگیریم. در بعضی موقعیت‌ها، انتخاب‌های کمی وجود دارد. یعنی ما باید بین دو انتخاب، یکی را برگزینیم. مثلاً، پول داخل کیف خود را برای خرید کفش خرج کنیم یا خرید کالای اساسی؟. ولی در بعضی از موقعیت‌ها انتخاب‌های بیشتری داریم و می‌توانیم از بین چند چیز، یکی را انتخاب کنیم. بنابراین برای دانستن تعداد انتخاب‌های موجود در یک موقعیت، بهتر است خوب فکر کنیم و تمام انتخاب‌های ممکن را پیدا و برای انتخاب‌ها با دیگران نیز مشورت کنیم.

**مرحله‌ی چهارم: ارزیابی انتخاب‌های مختلف؛** برای این که بفهمیم از بین انتخاب‌های مختلف کدامیک را برگزینیم تا تصمیم خوبی گرفته باشیم، باید نتایج هر انتخاب را پیش‌بینی کنیم. برای این کار هر انتخاب را در جمله «اگر ... آن وقت ...» قرار دهید تا متوجه نتایج مثبت و منفی آن بشوید.

**مرحله‌ی پنجم: بهترین انتخاب؛** در آخرین مرحله، باید بهترین انتخاب را اتخاذ کنیم. در این مرحله بر اساس انتخابی که بیشترین نتایج خوب و کمترین نتایج بد را به دنبال داشته باشد، تصمیم‌گیری می‌کنیم.

## هدف‌گذاری و اهمیت آن در زندگی سالم

در فصل دوم با اهمیت کلی هدف‌گذاری در زندگی سالم آشنا شدید. در این بخش می‌خواهیم کمی بیشتر و دقیق‌تر درباره‌ی روش‌های هدف‌گذاری درست و مؤثر در زندگی سالم صحبت کنیم.

ما می‌توانیم احساس خوشنودی از زندگی را در خود با تمرین افزایش دهیم.

این یک هدف جدید نیست؛ این تمایل طبیعی ماست. به این موضوع فکر کنید، آیا شما سعی می‌کنید غمگین یا خشمگین یا ناامید باشید. انسان و دیگر موجودات چیزهایی را ترجیح می‌دهند و به دنبال محیط‌هایی هستند که احساس خوشنودی از زندگی را در آن‌ها افزایش دهد. این احساس با یک پرسش ساده شروع می‌شود، چگونه من می‌توانم خوشنودی از زندگی خود را افزایش دهم؟ چگونه می‌توانم احساس خوشنودی کنم. بیش از

هرکس ما خود قدرت کشف آن‌چه واقعاً نیازمندیم را داریم. ما می‌توانیم با تمرکز به جسم، فکر و روان خود نیازهای خود را ارزیابی و تنظیم کنیم و به طور طبیعی خودمان را پیدا کنیم و همان‌طور که با خانواده و فامیل و دوستان ارتباط داریم به دنبال اهداف سلامتی و امنیت برویم.

هدف‌گذاری، یکی از مهارت‌ها است که راه زندگی را به ما نشان می‌دهد. زیرا وقتی ما ندانیم به کجا می‌رویم چگونه می‌خواهیم بدانیم کی و چه‌طور به آنجا می‌رسیم؟ هدف‌گذاری خوشنودی ما را از زندگی بالا می‌برد و به افزایش سلامت ما کمک می‌کند.

اگر بخواهید برای خود هدف‌گذاری کنید باید مراحل زیر را طی کنید:

- میزان آمادگی برای تغییر در زندگی خود را مشخص کنید.
- یک یا دو هدف واقع بینانه را بنویسید.
- موانعی را که برای رسیدن به اهداف خود دارید را بنویسید.
- فعالیت‌هایی را که برای رسیدن به هدف لازم است یادداشت نمایید.
- پیگیری‌های لازم برای فعالیت‌ها را انجام دهید.

### گام اول: میزان آمادگی برای تغییر در زندگی خود را مشخص کنید.

گاهی مواقع شما ممکن است به دلیل شکست‌های پی در پی در زندگی، امید خود را برای تلاش دوباره از دست بدهید. بهتر است مراقب باشید و نگذارید این ناامیدی موجب گردد که بدون هدف به زندگی نومیدانه خود ادامه دهید. در واقع بررسی شکست‌های قبلی هم می‌تواند هدفی شود برای بهبود زندگی شما و راه‌های جدیدی برای تغییر در زندگی‌تان ایجاد کند. تقویت اراده یا خودانگیزی و هدف‌گزینی اجزای کلیدی امید هستند. در صورتی که احساس می‌کنید انگیزه و اراده‌ی لازم برای تعیین هدف ندارید بهتر



است از مشاور برای افزایش امید و تلاش برای زندگی سالم‌تر کمک بگیرید و اگر آمادگی دارید قدم در راه بگذارید.

### گام دوم: یک یا دو هدف واقع بینانه را بنویسید.

حالا که خود را برای تعیین هدف آماده می بینید می توانید یک یا دو هدف برای خود بنویسید. گاهی وقتها نوشتن، اولین هدف مشکل به نظر می رسد. شاید در ذهن شما هدف های بیشتری باشد و ندانید کدام را باید انتخاب کنید. در این موارد ابتدا یکی دو هدف که شما را به زندگی امیدوارتر می کنند یا آرزوهایتان را بنویسید (این کار را می توانید به کمک کسی که می دانید قادر است به شما کمک کند انجام دهید)، سپس به آن ها از شماره ی یک تا پنج نمره دهید و یک یا دو مورد را که بیشترین نمره را بیاورد انتخاب کنید. دقت کنید هدف های جزئی شما خیلی کلی و بیش از حد طولانی مدت نباشد. در هر دو صورت آن ها را به اهداف ریزتر تقسیم کنید. مثلاً به جای هدف «افزایش خوشبختی در خانواده» که بسیار کلی و رسیدن به آن طولانی است، می توانید هدف «افزایش اعتماد به نفس یا مهارت حل مشکل» یا «افزایش برنامه های تفریحی در بیرون از خانه به همراه خانواده» را بنویسید که رسیدن به آن راحت تر خواهد بود. اگر می توانید اهداف مثبت انتخاب کنید؛ مثلاً به جای هدف «من می خواهم با همسر کم تر دعوا بکنم» می توانید هدف «صرف کردن وقت بیشتر با هم و حرف زدن در مورد علایق مشترک» را انتخاب نمایید. در هدف اول «جر و بحث کردن کمتر» هیچ گونه رفتار مثبتی را فوراً آشکار نمی سازد که بشود برای تغییر موقعیت انجام داد. ولی در هدف دوم توجه شما از کاهش رفتارهای منفی به افزایش رفتارهای مثبت تغییر پیدا می کند.

### گام سوم: موانعی که برای رسیدن به اهداف خود دارید را بنویسید.

پیش خود مجسم کنید که اگر بخواهید هدف خود را اجرا کنید چه موانعی سر راه شما قرار دارد. آن ها را یادداشت کنید و سعی نمائید برای رفع موانع با روش حل مسئله تلاش کنید و کمک بخواهید. به خودتان بگویید هدفی را انتخاب کرده اید پس وظیفه دارید آن را دنبال کنید. اگر هدف اولیه به بن بست می خورد به آن نچسبید و هدف بعدی را انتخاب نمائید.

### گام چهارم: فعالیت هایی را که برای رسیدن به هدف لازم است یادداشت نمائید.

لازم است هدف های کوتاه مدت و مشخص داشته باشید زیرا اگر هدف کلی باشد نوشتن فعالیت های لازم برای رسیدن به آن سخت و طولانی می شود.

شما ممکن است امید خود را از دست بدهید زیرا در کوتاه مدت پاداشی نمی گیرید. به جای آن می توانید هدف «افزایش تفریحات مورد علاقه» را بنویسید و با چند فعالیت مثل برنامه های تفریحی و ارتباط با فامیل و دوستان در کوتاه مدت به اهداف خود دست پیدا کنید. در سرگذشت حمید هم در اول این مجموعه خواندید که او برای به دست آوردن مهارت نه گفتن بارها آن را تمرین کرد. و این فعالیت ناشی از هدف او برای این کار بود. تا آنجا که ممکن است هم در نوشتن اهداف هم در انجام فعالیت ها از روش های مشارکتی استفاده کنید و از اعضای خانواده کمک بگیرید. در انجام فعالیت ها به نکات زیر توجه کنید:

- اگر برای رسیدن به هدفی به مهارت جدیدی نیاز دارید آن را یاد بگیرید.
- اگر نتوانستید به هدف خود برسید خود را بی رحمانه سرزنش نکنید؛ به خود بگویید فقط از راه های مؤثر استفاده نکرده اید.
- وقتی یک راه حل مؤثر نیست نباید از راه های دیگر دست بردارید؛ دنیا به آخر نرسیده است.
- نباید درخواست کمک را نشانه ضعف و ناتوانی خود ببینید.

### گام پنجم: پیگیری های لازم برای فعالیت ها را انجام دهید.

فعالیت ها را با تهیه ی جدول و یادداشت های لازم پیگیری نمائید. وقتی برای انجام هدف های خود برنامه داشته باشید، می توانید محاسبه کنید که تا چه اندازه در برنامه جلو رفته و موفق بوده اید و در این صورت خوشحال و امیدوار می شوید و اگر متوجه شوید در بعضی قسمت ها کار به خوبی پیش نمی رود پی می برید کجای کار اشکال داشته و برای رفع آن به چه دانش یا کمکی نیاز

دارید. مثلاً برای هدف «آشنایی با نحوه‌ی گفت و گو با فرزند/فرزندان در مورد مصرف مواد همسران» می‌توانید به صورت زیر عمل نمایید:

**هدف:** گفت و گو با فرزند/فرزندان در مورد مصرف مواد همسر

**فعالیت‌ها:**

۱. کمک گرفتن از یک متخصص برای یادگیری نحوه‌ی گفت و گو (لازم به ذکر است که نحوه‌ی گفت و گو نباید سوگیری به نفع یکی از همسران داشته باشد؛ در این صورت کودکان دچار تناقض می‌شوند یا از این طناب کشی بین همسران سوء استفاده می‌کنند. بهتر است گفت و گو با حفظ حرمت و ارائه اطلاعات لازم باشد که تا حدی در این کتاب آموزش‌هایی داده شده است و اگر کافی نیست مشاوره با متخصص مفید است)
۲. مطالعه کتب و جزوات مرتبط
۳. صحبت با فرزند/فرزندان

**جدول زمانی:**

ردیف	فعالیت	کارهایی که باید انجام گیرد	زمان لازم
۱-	کمک از یک متخصص برای یادگیری نحوه‌ی گفت و گو	<ul style="list-style-type: none"> <li>• شناسایی متخصصان</li> <li>• انتخاب متخصص</li> <li>• وقت گرفتن</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• دو هفته</li> <li>• یک هفته</li> <li>• یک هفته</li> </ul>
۲-	مطالعه کتب و جزوات مرتبط	<ul style="list-style-type: none"> <li>• شناسایی کتب و جزوات</li> <li>• انتخاب کتاب و جزوه</li> <li>• مطالعه</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• سه هفته</li> <li>• یک هفته</li> <li>• سه هفته</li> </ul>
۳-	صحبت با فرزند/فرزندان	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ایجاد پیش زمینه</li> <li>• صحبت کردن</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• دو هفته</li> <li>• سه ماه</li> </ul>

**مهارت حل مسئله**

مگر می‌شود کسی پیدا شود که هیچ مشکلی در زندگی نداشته باشد؟ جمله‌ی «هالا په کار کنم؟» را چند بار از خودتان پرسیده‌اید؟

**چرا به آموزش حل مسئله نیاز داریم؟**

همه‌ی ما در زندگی با مسائل و مشکلات کوچک و بزرگی روبرو هستیم. وقتی با موقعیت یا شرایطی روبرو می‌شویم و نمی‌توانیم با اطلاعاتی که در اختیار داریم به آن موقعیت پاسخ دهیم، در واقع ما با مسئله‌ای روبرو هستیم! بعضی از مسائل به قدری کوچک و ساده هستند که بدون تلاش زیاد حل می‌شوند؛ مثل گم کردن کیف پول. اما بعضی از مشکلات آن قدر پیچیده و بزرگ هستند که برای حل آن‌ها کوشش زیادی نیاز است؛ مثل مصرف مواد یا حوادث ناگوار. گاهی هم مشکلات بدون راه حل باقی می‌مانند مثل بیماری‌های لاعلاج.

چگونگی برخورد ما با مسائل و مشکلات مهم‌ترین نکته است. چرا که وجود مشکل در زندگی امری طبیعی است و هنر زندگی در سازگاری با مشکلات و حل آن‌هاست. بعضی از افراد در مقابل کوچک‌ترین مشکل دچار پریشانی و ناراحتی می‌شوند. این افراد آسیب‌پذیری بیشتری دارند. بعضی‌ها هم در برابر مسائل صبر و تحمل به کار می‌برند که البته این هم خصلت خوبی است. اما بعضی افراد در کنار این صبر و تحمل، یک توانایی دیگر هم دارند و آن هم توانایی حل مسئله است. قابل توجه است که این افراد حتی برای مسائل و مشکلات در ظاهر بدون راه حل، راه‌هایی پیدا می‌کنند تا اثرهای آن مشکل را به حداقل برسانند. وقتی مشکلی برایتان به وجود می‌آید دچار اضطراب و نگرانی می‌شوید و درچنین حالتی نمی‌توانید خوب فکر کنید و مشکل خود را حل کنید. پس بهتر است قبل از هر کاری بتوانید خودتان را آرام نمائید تا بتوانید در آرامش به خوبی فکر و راه حل مناسبی را پیدا کنید.

بعضی از افراد فکر می‌کنند نباید در زندگی مشکلی پیش آید و اگر مشکلی پیش آمد حتماً «من مقصرم»، «ضعیفم»، «نارادم» یا دیگران «برنر» و «مقصرنر». در خاطرات پروانه، او کسی را مقصر یا بدشانس نمی‌دانست و این طرز فکر به بهتر شدن اوضاع او بسیار کمک کرد. نکته‌ی اصلی آن است که در حال حاضر مشکلی وجود دارد و مهم نیست مقصر کیست بلکه مهم آن است بدانیم مشکل چیست؟ برخورد صحیح آن است که حالا با مشکل موجود باید چه کار کنیم؟



### تعیین و تعریف مشکل: باید بدانید مشکلات

کدامند؟ فکر کنید که «مشکل از کی شروع شده، دلیل آنچه بوده است و چه کسی یا کسانی باید آن را حل کنند؟». در داستان پروانه چرا رفتار همسرش تغییر کرد؟ زیرا او توانست با مطالعه و مشاوره مشکل را پیدا و برای آن برنامه‌ریزی کند. در تعیین مشکل، نکته‌ی مهمی که باید به آن توجه داشته باشید، تعریف دقیق و اختصاصی مشکل است. برای مثال به جای این که بگویید مشکل من این است که آدم بدبختی هستم، مشکل خود را این‌طور تعریف کنید که «مشکل من این است که همسرم با کسانی که موارد مصرف می‌کنند، معاشرت

دارد». وقتی مشکل خود را کلی و مبهم تعریف می‌کنید (مانند من بدبختم) نمی‌دانید که برای حل این مشکل باید چه کار کنید و بنابراین یا در همان ابتدای کار، نا امید می‌شوید و از تلاش برای حل مشکل دست برمی‌دارید و یا وقت زیادی را صرف حل مشکلی که دقیقاً نمی‌دانید چیست، می‌کنید. پس، حتی اگر مشکل شما خیلی بزرگ است، ابتدا آن را به چند مشکل اختصاصی تقسیم و سپس شروع به حل آن کنید.

**یافتن راه‌حل‌های مختلف:** در این مرحله آن‌چه مهم است تعداد راه‌حل‌ها است پس سعی می‌شود راه‌حل‌ها زیاد و متنوع باشند. چرا؟ زیرا هنگامی که فقط یک راه حل وجود داشته باشد و آن هم مفید نباشد، فرد به درمانده‌گی دچار می‌شود. میترا می‌توانست به این راه‌حل‌ها برسد:

- کمک گرفتن از اقوام نزدیک برای حل مشکل
- صحبت کردن با همسرش در مورد مصرف مواد و برنامه‌ریزی برای ترک
- مراجعه به مرکز مشاوره برای راهنمایی بیشتر

**ارزیابی راه حل‌ها:** پس از یافتن راه‌حل‌های مختلف، هر یک از آن‌ها را ارزیابی کنید. روش ارزیابی بدین گونه است: اگر از اقوام نزدیک کمک بگیرم آن وقت چه می‌شود؟ اگر با همسر در مورد مشکل به وجود آمده صحبت کنم، آن وقت چه می‌شود؟ اگر برای راهنمایی به مرکز مشاوره مراجعه کنم، آن وقت چه می‌شود؟ در این مرحله راه‌حلهایی که نتایج منفی آن خیلی بیشتر از نتایج مثبت است، حذف کنید و در نتیجه آن‌چه باقی می‌ماند فقط راه‌حلهایی است که نتایج مثبت آن بیشتر از منفی است.

**انتخاب و اجرای یک راه حل:** در آخرین مرحله باید بهترین راه حل را انتخاب کنیم. از کجا می‌توانیم بفهمیم کدام راه حل از همه بهتر است؟ بهترین راه حل، راه حلی است که نتایج خوب زیاد و عواقب بد کمتری داشته باشد. یعنی راه حلی که مشکل را حل کند و در ضمن برای خودمان و دیگران در کوتاه مدت و بلند مدت مشکلی بوجود نیاورد.

### چه عواملی مانع حل مسئله می‌شوند؟

عواملی مثل شتاب و عجله، احساساتی عمل کردن، ترس از شکست، ترس از طرد شدن، خستگی فکری و تعصب می‌تواند مانع حل مسئله شود. برخی افراد در برخورد با مشکل به جای فکر کردن و بررسی راه‌حل‌های متعدد، اولین راه حلی که به ذهنشان برسد، مطرح و اصرار می‌کنند که همان بهترین راه حل است.

### مهارت حل تعارض

اگر فرد برای حل اختلاف، مهارت‌های لازم را داشته باشد آنگاه اختلاف به نوع سازنده خود تبدیل می‌شود. افراد مختلف برای حل اختلاف، شیوه‌های مختلفی دارند. شیوه‌های حل اختلاف در کودکی آموخته می‌شوند و بسیاری مواقع هنگام بروز اختلاف به‌طور خودکار به کار می‌افتند.

به نظر شما کدام یک از مهارت‌هایی که در این فصل توضیح داده شد، می‌تواند به حل اختلاف‌ها و تعارض‌های بین فردی کمک کند؟ درست است؛ مهارت ارتباط و گفتگوی موثر و مهارت حل مسئله. در واقع حل تعارض، نوعی حل مسئله بین فردی است، ولی چون مشکل و مسئله، اختلاف بین دو (یا چند) نفر است، بنابراین برای حل موفقیت‌آمیز آن، مهارت‌های ارتباط مؤثر ضروری است.

**اختلاف همیشه رخ می‌دهد.  
انسان می‌تواند از اختلاف  
بهره برد و آن را به نفع  
خویش به کار گیرد.**

### روش‌های مختلف حل تعارض

در مواقع اختلاف، افراد دو مسئله اصلی را مدنظر قرار می‌دهند که میزان اهمیت آن‌ها برای هر فرد، یک عامل تعیین کننده سبک حل تعارض وی است.

**رسیدن به اهداف شخصی:** زمانی که اهداف یک نفر با اهداف فرد دیگر در تضاد باشد، اختلاف پیش می‌آید. ممکن است هدف فرد برای وی اهمیت فراوان یا اندک داشته باشد. هرچند هر فردی به دنبال تحقق اهداف خویش است ولی چون با هم زندگی می‌کنند، توجه به اهداف و خواسته‌ی دیگری نیز اهمیت دارد.

**حفظ ارتباط خوب با سایر افراد:** فرد معمولاً به حفظ رابطه خوب خود با افراد دیگر در آینده نیازمند است. ممکن است ارتباط خوب با سایر افراد برای وی اهمیت فراوان یا اندکی داشته باشد. میزان اهمیت هر یک از اهداف و روابط انسان برای وی به چهار روش حل اختلاف منجر می‌گردد:

- **روش کناره گیرانه:** فرد از اختلاف می پرهیزد.
- **روش زورگویانه:** فرد عقیده و نظر خود را در مورد شیوهی حل اختلاف و موضوع مورد اختلاف به فرد مقابل تحمیل می کند.
- **روش توأم با نرمش:** فرد به روابط با دیگران بسیار اهمیت داده، برای هدف چندانی قائل نیست و از تعارض دوری می کند تا ارتباط حفظ شود.
- **روش مقابله گرایانه:** فرد هم برای اهداف و هم برای روابط ارزش زیادی قائل است. اعتقاد دارد تعارض مسئله ای است که باید حل شود تا هم خود و هم طرف مقابل هر دو به هدف برسند. روش مصالحه گرایانه نیز یکی از روش های مقابله گرانه است که فرد هم نگران اهداف خود است و هم نگران حفظ روابط بین فردی. به دنبال نوعی خوشنودی و توافق دو جانبه می گردد. از بخشی از اهداف خود می گذرد و دیگران را نیز ترغیب می کند تا از بخشی از اهداف خود صرف نظر کنند.

### تا کنون فکر کرده اید چگونه اختلاف خود را با همسرتان حل کنید؟

حل اختلاف قواعد خاص خود را دارد. در جلسه ی حل اختلاف حتماً موارد زیر را در نظر بگیرید:

- بپذیرید اختلاف، طبیعی و اجتناب ناپذیر است.
- نظرات و خواسته های هر دو طرف، مهم است.
- برای حل اختلاف، کار کردن مثل دو همکار ضروری است.
- یک راه حل خوب، راه حلی است که برای هر دو طرف قابل قبول باشد.
- زمانی را برای مذاکره انتخاب کنید که هر دو طرف راحت و آمادگی صحبت درباره ی موضوع اختلاف را داشته باشید.
- اگر متوجه علائم تنش یا عصبانیت در خود یا همسرتان شدید، گفت و گو را قطع کنید و قرار بگذارید تا در زمان مناسب تری مذاکره را ادامه دهید.
- به هر دو نفر توصیه می شود به نوبت گوینده و شنونده باشند و از قواعد زیر پیروی نمایند.

### در نقش گوینده:

- هنگام صحبت بر مسئله متمرکز شوید نه بر شخص.
- از کلمات سرزنش آمیز و توهین کننده استفاده نکنید.
- از طرف خودتان صحبت کنید (یعنی فقط در مورد عواطف و احساسات خود صحبت نمائید).

### در نقش شنونده:

- تمام توجه خود را روی صحبت های گوینده متمرکز کنید.
- به گوینده نشان دهید که به حرف های او گوش می دهید.
- از فرد مقابل بپرسید تا کاملاً متوجه شود موضوع چیست.
- به احساسات طرف مقابل نیز گوش دهید و آن را انعکاس دهید (برای مثال غمگین یا عصبانی به نظر آید)
- موضوعات را آن طور که فهمیده اید خلاصه کنید و از قضاوت درباره آن چه گوینده می گوید پرهیزید.



## و در پایان:

باید مراحل حل اختلاف را به صورت زیر طی کنید:

- هر یک، مشکل را از دیدگاه خود تعریف کنید و در مورد تعریف مشکل به توافق برسید.
- در مورد مشکل با هم گفت و گو کنید. یعنی بدون این که سعی در حل سریع مشکل داشته باشید در مورد افکار، احساسات، ترس‌ها و نگرانی‌های خود صحبت کنید.
- هر یک، راه حل‌های خود را برای حل اختلاف مشخص کنید. در ارائه راه حل‌ها، علاوه بر راه‌حل‌های ایده‌آل خود، به راه‌حلهایی که می‌توانید به آن‌ها خوشنودی دهید نیز فکر کنید و آن‌ها را مطرح کنید.
- راه‌حل‌های پیشنهادی را ارزیابی کنید. در ارزیابی راه‌حل‌ها به فواید و ضررهای هر راه‌حل برای خود و همسرتان و نیز میزان عملی بودن و قابل اجرا بودن آن توجه کنید.
- بهترین راه حل را با توافق هم انتخاب کنید. بهترین راه‌حل، راه‌حلی است که علاوه بر عملی بودن، بیشترین فایده را برای هر دو شما داشته باشد و هر دو روی آن توافق داشته باشید.
- با هم برای اجرای راه‌حل برنامه‌ریزی و آن را اجرا کنید.

## روش‌های مختلف تصمیم‌گیری:

تصمیم‌گیری احساسی، اجتنابی، ناگهانی، مطیعانه، حاشیه‌ای و منطقی

## ● خلاصه‌ی فصل

در برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی مهارت‌هایی وجود دارد که برای سالم زیستن طراحی شده است. یکی از این مهارت‌ها **هدف‌گذاری** است. هدف‌گذاری می‌تواند با یک پرسش ساده شروع شود؛ چگونه من می‌توانم خوشنودی خود را از زندگی افزایش دهم؟. برای هدف‌گذاری لازم است ابتدا میزان آمادگی برای تغییر در زندگی خود را مشخص کنید. سپس یک یا دو هدف واقع بینانه را بنویسید بعد از آن موانعی را که برای رسیدن به اهداف خود دارید یادداشت کنید و به دنبال آن فعالیت‌هایی را که برای رسیدن به هدف لازم است بنویسید و در آخر پیگیری‌های لازم برای فعالیت‌ها را انجام دهید. مهارت بعدی **تصمیم‌گیری** است. تصمیم یعنی انتخاب بین دو یا چند چیز.

مهارت **حل مسئله** نیز یکی دیگر از مهارت‌ها است. چگونگی برخورد ما با مسائل و مشکلات مهم‌ترین نکته است چرا که وجود مشکل در زندگی طبیعی است. هنر زندگی در سازگاری با مشکلات و حل آن‌ها است. برخورد صحیح با مشکل این است که مشکل را معین کنیم، راه حل‌های مختلف را بیابیم، راه حل‌ها را ارزیابی و بهترین راه حل را انتخاب و اجرا کنیم. مهارت بعدی **حل تعارض** است. اگر فرد مهارت‌های لازم برای حل اختلاف را داشته باشد آنگاه اختلاف به نوع سازنده خود تبدیل می‌شود. افراد مختلف برای حل اختلاف شیوه‌های مختلفی دارند. شیوه‌های حل اختلاف در کودکی آموخته می‌شود و اغلب، هنگامی که اختلافی پیش می‌آید به طور خودکار به کار می‌افتند.

## «فصل پنجم»

### مهارت‌های زندگی (۳)

### مقابله با هیجان‌های منفی

گردآوری و نگارش: فاطمه خزائلی پارسا  
فریده محرم‌خانی

## مهارت‌های زندگی (۳) مقابله با هیجان‌های منفی

زمانی که دچار استرس شدید می‌شویم چه باید بکنیم؟ در بسیاری از موقعیت‌ها به شدت مضطرب می‌شویم و بارها پیش آمده که در این مواقع خشم شدید، کارهایی کرده‌ایم یا حرف‌هایی زده‌ایم که مدتی بعد پشیمان شده‌ایم یا برایمان مشکلاتی ایجاد کرده است. در این فصل شما با تعداد دیگری از مهارت‌های مهم زندگی که برای سالم زیستن اهمیت دارد، آشنا می‌شوید. هدف کلی این فصل مهارت‌ها را بدست آوردن است. حالی که از فکر کردن به موضوعات منفی گریبانگیر ما می‌شود و به دلیل استرس زیاد یا خشم شدید دچارش می‌شویم.

در پایان این فصل انتظار می‌رود شما بدانید:

- هیجان‌های منفی چیست و چه ویژگی‌هایی دارد؟
- خودکنترلی چیست و چه تأثیری در بهبود روحیه‌ی ما دارد؟
- چه راه‌هایی برای مقابله با استرس وجود دارد؟
- مهارت نه گفتن به مواد و ترک در موقعیت‌های خطرناک چگونه است؟
- مقابله با خشم چیست و راه‌های آن کدامند؟

هم‌چنین انتظار می‌رود در پایان این فصل بتوانید:

- هیجان‌های منفی خود را بشناسید و با آن‌ها مقابله کنید.
- در شرایط سخت گام‌های درستی برای کنترل خود بردارید.
- به تعارف مصرف مواد نه بگویید و موقعیت خطر را ترک کنید.
- در موقعیت‌های دشوار مسائل و مشکلات خود را حل کنید.

### ● سرآغاز

خیلی از افراد فکر می‌کنند که روحیه‌ی بدشان ناشی از عوامل خارج از کنترل آن‌ها است. آن‌ها می‌گویند چگونه می‌توانم احساس خوبی داشته باشم، چگونه احساس خوشبختی کنم، وقتی همسرم مشکل دارد و خودم آدم زیاد موفقی در زندگی نبوده‌ام؟ برخی روحیه‌ی بد خود را مربوط به ویژگی‌های ارثی و ژنتیکی خود نسبت می‌دهند و خود را شبیه پدر، مادر، عمه، عمو یا خاله می‌بینند. برخی دیگر علت آن را مربوط به دوران کودکی خود می‌دانند. اگر روحیه‌ی بد آن‌ها مربوط به زمان‌های اخیر باشد واقعی‌تر به نظرشان می‌رسد و آن را مربوط به وضع بد جهان، اوضاع بد اقتصادی، آب و هوای بد، ترافیک و حتی امکان بروز جنگ در جهان! می‌دانند. به اعتقاد آن‌ها فلاکت و بدبختی چیزی نیست که بشود از آن فرار کرد.

هرچند در هرکدام از این عوامل حقایقی وجود دارد و مسلماً روی ما تأثیر می‌گذارد، اما بیشتر این دلایل به این علت گفته می‌شود که خود و دیگران را به این نتیجه برسانیم که هیجان‌هایمان در کنترل ما نیستند، و روحیه‌ی ما خوب نمی‌شود. با وجود

همه‌ی اتفاقات‌هایی که می‌افتد شما می‌توانید هیجان‌های خود را کنترل کنید و تغییر دهید. در این فصل با مهارت‌هایی آشنا می‌شوید که به شما کمک می‌کنند تا بتوانید هیجان‌های منفی خود مثل استرس، ترس و نگرانی و خشم و از این قبیل را کنترل کنید.

### فکر کنید ...

به نظر شما انسان چه اندازه می‌تواند در مقابله با هیجان‌های منفی خود موفق شود؟

قبل از آشنایی با راه‌های مقابله با هیجان‌های منفی بهتر است با معنی و اهمیت هیجان‌ها آشنا شوید.

هیجان‌ها با عواطف ما باعث می‌شوند به شیوه‌ی خاصی احساس کنیم. مثلاً خشمگین یا شادمان شویم. این هیجان‌ها با واکنش‌های زیستی و جسمی نیز همراه هستند؛ مثل افزایش ضربان قلب و افزایش فشار خون که موجب می‌شوند بدن با هیجان خود را سازگار کند. هم‌چنین هیجان‌ها، پدیده‌های اجتماعی هم هستند زیرا در اکثر مواقع با تغییر حالت چهره و بدن ما همراه‌اند؛ مثل اخم کردن، روبرگرداندن و خندیدن که تجربه‌های هیجانی درونی ما را به دیگران می‌رسانند.

هیجان‌ها طی میلیون‌ها سال، همان‌طور که بشر تکامل پیدا می‌کرد برای کمک به کامیاب شدن و ادامه‌ی زندگی او شکل گرفتند. هیجان‌ها نقش بسیار مهمی در زندگی ما بازی می‌کنند. بیش از همه، آن‌ها به سلامتی، موفقیت و روابط شخصی ما کمک می‌کنند و برای بقای ما مهم هستند زیرا:

- شامل اطلاعاتی در مورد خود، دیگران و جهان اطراف هستند (با احساس ترس از دیرین حیوان وحشی فرار می‌کنیم).
- در تفکر و تصمیم‌گیری به ما کمک می‌کنند (از مصرف مواد همسر دچار نگرانی می‌شویم و به دنبال راه حل می‌گردیم).
- بر روی قضاوت‌ها و رفتار ما اثر می‌گذارند (در هنگام یأس و نومیدی به خود بی‌اعتماد می‌شویم).

هوش هیجانی، یعنی توانایی کنار آمدن با مردم، مهار هیجان‌ها در روابط با انسان‌ها و توانایی ترغیب یا راهنمایی دیگران. توانایی، استقامت و پایداری در مقابل شکست، از دست ندادن روحیه، همدلی و صمیمیت و امید داشتن و از این قبیل نشانه‌ی

خشم، ترس، عشق و محبت، تنفر، امید،  
ناامیدی، نگرانی، احساس حقارت، غرور،  
غم و اندوه، شادی، تعجب، شرم، پشیمانی  
و دلسوزی، نمونه‌هایی از هیجان‌ها هستند.

هوش بالای هیجانی و مدیریت درست هیجان‌ها است. مقابله‌ی درست با هیجان‌ها در واقع نشانه‌ی هوش هیجانی شما است و خبر خوب این است که هرچند پرورش هوش هیجانی از کودکی شروع می‌شود ولی شما می‌توانید هوش هیجانی خود را، با مدیریت درست هیجان‌های خود و انجام تمرین‌های لازم افزایش دهید.

### چگونه با هیجان‌های منفی مقابله کنیم

یکی از چالش‌های بزرگ در زندگی بسیاری از مردم مقابله با هیجان‌های منفی است. توانایی یا ناتوانی در مقابل هیجان‌های منفی اثر زیادی بر کیفیت زندگی شما دارد. دو علت می‌تواند منشأ مشکلات با هیجان‌های منفی باشد.

## برچسب زدن به هیجان‌ها

### باور به ناتوانی در کنترل هیجان‌ها

#### برچسب زدن

مردم معمولاً خودآگاه و ناخودآگاه به هیجان‌های خود (چه خوب و چه بد) برچسب می‌زنند. این برچسب زدن موجب می‌شود که در مورد بعضی از آن‌ها زیاده روی و از بعضی دیگر اجتناب و دوری کنند. اگرچه ما از بعضی هیجان‌ها دچار ناراحتی و رنج می‌شویم و آن‌ها را بد می‌دانیم، اما با بررسی عمیق‌تر می‌توانیم ببینیم که این درست نیست. برای مثال یک روز استراحت و تفریح برای شما بسیار لذت بخش است. ولی به معنی این نیست که همیشه همین طور زندگی کنید. آیا شما می‌خواهید همه چیز به این صورت ثابت بماند؟ یا مثلاً در داستان میترا، احساس خوبی که او از راضی کردن همسرش داشت در نهایت به مصرف مواد او ختم شد. شما همیشه نمی‌توانید با حفظ یک هیجان که آن را خوب می‌دانید حال خودتان را بهتر کنید. به همین ترتیب احساس سرخوردگی و ناامیدی ناشی از شکست‌ها چیزی است که موجب می‌شود بسیاری از مردم برای دستیابی به اهداف بزرگ‌تر دوباره تلاش کنند. هیجان بد یا خوب وجود ندارد. به هیجان‌ها برچسب نزنید؛ هر هیجانی ارزش‌ها و سودمندی و ضررهای خاص خود را دارد.

### باور به ناتوانی در کنترل هیجان‌ها

بخش دوم مشکل از این ناشی می‌شود که اعتقاد داشته باشیم که کنترل هیجان‌ها، برای ما غیر ممکن است. هر چند هیجان‌ها، واکنش خود به خودی ما به محیط و اتفاق‌های اطراف ما هستند، اما با آموزش و یادگیری می‌توانیم پاسخ به این هیجان‌ها را کنترل کنیم. ما واقعاً اهمیت نمی‌دهیم چه هیجانی را احساس می‌کنیم و فقط به اثر آن بر خودمان توجه داریم. بنابراین در حالی که یک اتفاق ممکن است شما را خشمگین کند ولی به این معنی نیست که واکنش شما خشم باشد. شما نباید فقط به خاطر این که احساس خشم کرده‌اید مقابله به مثل کنید، اشک بریزید و یا سرتان را به دیوار بکوبید. شما می‌توانید پاسخ مثبت و مقتدرانه را انتخاب کنید. مثلاً از کسی کمک بخواهید یا راه‌های کنترل خشم را یاد بگیرید. متأسفانه مردم گاهی وقت‌ها طوری عمل می‌کنند که انگار انتخاب دیگری ندارند و دائم می‌گویند راه دیگری نداشتیم، باید به آن واکنش نشان می‌دادم. هنگامی که به آن‌ها هیجان دست می‌دهد (هیجان شدید) باید از دست آن خلاص شوند؛ در حالی که می‌توانند به وسیله‌ی شناخت هیجان‌های منفی با آن مقابله کنند. این شما هستید که می‌توانید انتخاب کنید که چگونه به هیجان پاسخ دهید. اگرچه وقتی هیجان قوی باشد به نظر دشوار می‌آید. داشتن دانش و روش‌های مقابله با هیجان‌های منفی آن‌ها را آسان و آسان‌تر می‌کند، اصلی‌ترین کار برچسب نزدن به آن‌ها است.

شما همیشه نمی‌توانید با حفظ یک هیجان که آن را خوب می‌دانید حال خودتان را بهتر کنید. به همین ترتیب احساس سرخوردگی و ناامیدی ناشی از شکست‌ها چیزی است که موجب می‌شود بسیاری از مردم برای دستیابی به اهداف بزرگ‌تر دوباره تلاش کنند. هیجان بد یا خوب وجود ندارد. به هیجان‌ها برچسب نزنید؛ هر هیجانی ارزش‌ها و ضررهای خاص خود را دارد. این باور وجود دارد که هیجان‌ها واکنش خود به خودی ما به محیط و اتفاق‌های اطراف ما است. در حالی که شاید درست باشد، اما قطعاً می‌توانیم پاسخ به این هیجان‌ها را کنترل کنیم زیرا در نهایت دغدغه و نگرانی ما است.

## مقابله با هیجان‌های منفی – راه‌های معمول

هر کدام از ما برای مقابله با هیجان‌های منفی انتخابی داریم. متأسفانه بعضی‌ها برای رسیدگی به هیجان‌هایشان تنها یک انتخاب دارند به این دلیل که اول به آن برچسب می‌زنند (بد) و بعد به این باور می‌رسند که نمی‌توانند کنترلی روی آن‌ها داشته باشند و پس از آن انکار یا اجتناب را انتخاب می‌کنند. همان‌طور که احساس درد ناشی از هیجان منفی می‌تواند بسیار طاقت فرسا باشد فرار از آن نیز عادی به نظر می‌رسد و فرار از هر عمل و وضعیتی که به هیجان منفی ختم شود جزء دستور کار قرار می‌گیرد. به این ترتیب وقتی هیجان‌های منفی غیر قابل دسترس هستند انکار آن و در نهایت دور شدن از آن بهترین کار به نظر می‌رسد. ولی این کار خطرناک‌تر است. اگر شما هیجان خود را دفن کنید، بالاخره این هیجان دوباره سربلند می‌کند و همه‌ی انرژیِ سرکوب شده‌ی سال‌های پیش، به شکل مخربی آزاد می‌شود. مثلاً وقتی همسر کسی مصرف‌کننده‌ی مواد باشد، کار نکند و مسئولیتی نپذیرد، همسر وی هم به روی خودش نیاورد و ترجیح دهد از روبرو شدن با این مشکل فرار کند، بعد از چند سال متوجه شود که دچار افسردگی شده است و دوست دارد خودش را بکشد. در مقابل این افراد که انکار و اجتناب را انتخاب می‌کنند افرادی هستند که راه افراط را در پیش می‌گیرند و از این‌که سال‌ها با این هیجان‌های منفی زندگی کرده‌اند افتخار می‌کنند و جزئی از هویتشان می‌شود. آن‌ها فکر می‌کنند دست و پنجه نرم کردن با مشکلات روزانه، آن‌ها را تا حدودی مهم‌تر و قابل توجه‌تر نسبت به دیگران می‌کند. بسیاری از افراد را دیده‌اید که با افتخار در مورد رنج‌هایی که از همسر خود کشیده‌اند حرف می‌زنند و وقتی برای خلاصی آن‌ها از این درد و غم پیش‌نهادی داده شود آن را غیرممکن می‌دانند و دوست دارند به همین وضع خود ادامه دهند.

## مقابله با هیجان‌های منفی تازه و هوشمندانه

### هیجان در بردارنده پیامی است برای عمل

راه مؤثر برخورد با هیجان‌های منفی، درک پیام‌های هیجانی و استفاده از آن‌ها برای اقدام بعدی است. اول باید بدانید که هیجان‌هایتان به شما خدمت می‌کنند، سپس به جای این‌که تحت کنترل آن‌ها در بیایید از آن‌ها استفاده کنید. هر هیجانی خواه به ظاهر خوب یا بد باشد به شما پیام مهمی از وضعیت جاری می‌دهد

«ما در حال حاضر چه‌کار می‌کنیم؟ آیا نیاز به انجام تغییر یا اقدام بیشتری است؟» در واقع انکار هیجان، از دست دادن آن برای اقدام است.

## مراحل مقابله با هیجان‌های منفی

در مرحله‌ی اول هر وقت احساس می‌کنید موجی از هیجان‌های منفی به سراغ شما می‌آید، به سرعت با فکر کردن، صحبت کردن، انجام‌دادن کارهایی که دوست دارید، شدت آن را کاهش دهید. هیجان‌های منفی اگر کاهش پیدا کنند قدرت اولیه خود را از دست می‌دهند و موجب می‌شوند شما در شرایط مناسب‌تری به مقابله با آن‌ها بپردازید. هیجان‌های منفی خود را با فهرست زیر مطابقت دهید. مشخص کنید هیجانی که تجربه می‌کنید و شدت آن با وضعیتی که در آن قرار دارید متناسب است. مثلاً خانمی که متوجه می‌شود همسرش مواد مصرف می‌کند، به یک باره موجی از افکار نگران‌کننده مثل نحوه‌ی تربیت فرزندانش، تأمین هزینه‌ی زندگی، چگونگی برخورد با همسر و از این قبیل به ذهنش هجوم می‌آورند. در این مواقع بهتر است اول برای جلوگیری از یورش این افکار، حواس خود را با کاری که دوست دارد پرت کند (در همین فصل، درس مقابله با استرس، قسمت مقابله هیجان مدار، راهنمایی‌های مفیدی در این زمینه دارد)، بعد از آرام گرفتن هیجان خود را بشناسد و ببیند آیا دچار ترس، نگرانی، ناامیدی و خلاصه چه هیجانی شده‌است. بعد یاد بگیرد چه راه‌حلی برای آن هیجان وجود دارد و سپس تصمیم بگیرد که چه کار کند. در اینجا توجه داشته باشید که برای هیجان‌هایی که مثل ترس‌های شدید خیلی ناگوار هستند، روش‌های دیگری وجود دارد که باید با کمک متخصص انجام شوند.

## فهرست هیجان‌های منفی و شناخت آن‌ها

### ترس

شما وقتی دچار ترس می‌شوید که احساس کنید اتفاق بدی در حال وقوع است. این پیام از هیجان ترس برای این است که برای مقابله با آن آمادگی پیدا کنید، فکر نمائید، بهترین راه حل را انتخاب و وارد عمل شوید. اگر راهی پیدا نکردید می‌توانید از مشاور کمک بگیرید و در نهایت منتظر بمانید و امیدوار باشید.

### رنجش

شما وقتی احساس صدمه خوردن می‌کنید که باور دارید برای فقدان یا از دست دادن چیزی رنج می‌برید. این یعنی انتظاری که داشته‌اید برآورده نشده است. مثلاً انتظار کاری را از کسی دارید و او آن را انجام نمی‌دهد. در این مواقع اولین برداشت خود را ارزیابی کنید. ممکن است چیزی را از دست نداده باشید، ممکن است واقعاً کسی سعی نداشته به شما صدمه بزند. دقت کنید و ببینید آیا در مورد وضعیت پیش آمده خیلی زود قضاوت نکرده‌اید؟ آیا وضعیت را زیادی بد تفسیر نکرده‌اید؟ اگر فکر می‌کنید برداشت شما درست است با کسی که این مشکل شما را می‌شناسد صحبت کنید یا راهنمایی بخواهید. این کار احساس صدمه دیدگی را در شما کم می‌کند.

### سرخوردگی

سرخوردگی زمانی به وجود می‌آید که شما احساس کنید تلاش‌هایتان هیچ فایده‌ای نداشته است و احساس می‌کنید که می‌توانستید کارهای بهتری انجام دهید. این هیجان به شما می‌گوید که باید بیشتر در روش‌های خود انعطاف داشته باشید. در این موارد نظر افراد دیگر را هم بپرسید. هر دلیلی که برای این احساس دارید، بدون فکر کردن راجع به درستی یا نادرستی آن روی کاغذ بنویسید و سپس خودتان یا با کمک فردی که قبولش دارید دلایلی را که منطقی نیست حذف کنید. بیش از آنکه ناراحتی بر شما غلبه کند بدانید مشکل فرار نکرده و در دسترس شما است و می‌توانید دوباره برای رفع آن هدف بنویسید.

### ناامیدی

ناامیدی احساسی است که وقتی شما فکر می‌کنید برای همیشه همه چیز را از دست داده‌اید ایجاد می‌شود. وقتی آن‌چه به دست آورده‌اید کمتر از انتظارتان باشد هم ناامید می‌شوید. در این مواقع اول سعی کنید برداشت شما از این اتفاق ناامید کننده مثبت باشد. بدانید همه چیز به‌طور کامل بد نیست. از ناامیدی برای رشد بیشتر و انعطاف پذیری خود استفاده کنید. به دنبال اهداف جذاب‌تر و مهیج‌تر و دست‌یافتنی در زندگی خود باشید.

### خشم و گناه

هر یک از ما دارای ارزش‌ها و معیارهای مخصوص به خود هستیم. این معیارها بر بخشی از زندگی ما حاکم هستند که شامل رفتارها و اعمال ما می‌شوند و ما را برای خودمان و دیگران قابل قبول می‌کنند. وقتی معیارها توسط خودتان یا دیگران نقض شود، شما احساس خشم (نسبت به خودتان و دیگری) و گناه می‌کنید (نسبت به خودتان). راه‌های مقابله با خشم در همین فصل شرح داده شده است.



## ● مهارت مقابله با استرس

استرس یا فشار روانی (تنش)، یک بخش جدا نشدنی از زندگی انسان‌ها است و همه افراد در طول زندگی خود استرس‌های کوچک و بزرگی را تجربه می‌کنند. البته با نگاهی به آسیب‌ها و عوارض ناشی از زندگی با یک مصرف‌کننده‌ی مواد، می‌توان نتیجه گرفت که خانواده‌ی یک فرد مصرف‌کننده، با استرس‌های بسیار بیشتری از یک خانواده معمولی مواجه می‌شود. تعارض‌ها و درگیری‌های مداوم، نوسانات خلقی فرد مصرف‌کننده، غیرقابل پیش‌بینی بودن او، احساس حسرت و خجالت‌زده بودن خانواده، دید منفی اطرافیان و جامعه، خشونت خانگی، مشکلات اقتصادی و... استرس‌های شایع زندگی با یک فرد مصرف‌کننده‌ی مواد است.

اما استرس، یک موضوع است و روبرو شدن با آن، موضوعی دیگر. شاید مهم‌تر از خود استرس، نحوه‌ی مقابله با آن باشد. کسانی که خوب می‌توانند با استرس مقابله کنند، از پس بزرگ‌ترین استرس‌ها نیز برمی‌آیند. ولی کسانی که روش مقابله‌ی مؤثر با استرس را نمی‌دانند، ممکن است در مقابل استرس‌های کوچک از پا در بیایند و یا با روش‌های غیر مؤثر و ناسالم مقابله، استرس‌های بیشتری را به خود و خانواده‌شان تحمیل کنند.

## ● مقابله با استرس

استرس به معنی فشار و نیرو است و هر محرکی که در انسان ایجاد تنش کند، استرس نامیده می‌شود. به عبارتی هر عاملی موجب تنش جسم و روان و از دست دادن تعادل فرد شود، استرس‌زا یا عامل استرس است. مثل نگرانی در مورد وضعیت تحصیلی فرزندان یا کمبود درآمد خانواده.

مقابله با استرس، تلاش‌ها و اقداماتی است که برای حذف یا کاهش استرس و یا تحمل آن صورت می‌گیرد. مقابله می‌تواند سازگارانه و سالم و یا ناسازگارانه و ناسالم باشد. مقابله‌ی سالم، مقابله‌ای است که به فرد کمک می‌کند با استرس‌های زندگی خود به طور مؤثری مقابله کند و تنش و فشار خود را به حداقل برساند. ولی مقابله‌های ناسازگارانه، نه تنها استرس را برطرف نکرده و یا کاهش نمی‌دهد، بلکه استرس و مشکلات فرد را بیشتر نیز می‌کند.

## فکر کنید ...

به نظر شما زنی که برای مقابله با استرس‌های ناشی از زندگی با همسر مصرف‌کننده‌ی مواد، خود نیز به مصرف مواد می‌پردازد، از مقابله‌ی سالمی استفاده کرده است؟ چرا؟

از آنجایی که زندگی با یک مصرف‌کننده، با استرس‌های فراوانی همراه است، بنابراین یادگیری روش‌های مقابله‌ی سالم و سازنده با این استرس‌ها برای اعضای خانواده و به ویژه همسر فرد بسیار مهم است. در زیر مراحل مقابله سالم با استرس به اختصار توضیح داده شده است.

## شناخت علائم استرس

تشخیص علائم استرس برای مقابله با آن ضروری است. زیرا مادامی که فرد نداند تحت استرس قرار دارد، قادر به مقابله با آن نخواهد بود. این علائم عبارتند از:

**علائم جسمی:** تپش قلب، تنگی نفس، داغ یا سرد شدن بدن، تنش و گرفتگی عضلات، لرزش، خشکی دهان، تهوع، احساس درد در قسمت‌های مختلف بدن

**علائم روانی:** نگرانی و اضطراب، تحریک پذیری و عصبانیت، بی‌حوصلگی، احساس بی‌کفایتی، کاهش اعتماد به نفس، اِشکال در تمرکز، فراموش کاری و افکار منفی در مورد خود، دیگران و آینده

**علائم رفتاری:** بی‌قراری، خشونت و پرخاشگری، پرحرفی یا حرف نزدن، گوشه‌گیری، پرخوری یا کم‌اشتهایی، مصرف خودسرانه‌ی داروهای آرام بخش، مصرف سیگار یا مواد

### مقابله‌ی هیجان‌مدار

مقابله‌های هیجان‌مدار، روش‌هایی هستند که هدف آن‌ها کاهش تنش و اضطراب و به دست آوردن آرامشی است که استرس، آن را به هم زده است. اگر نگاهی به عوامل استرس بیندازیم، متوجه می‌شویم که بدن و ذهن در حالتی ناخوشایند قرار دارند که هم موجب رنج و عذاب می‌شوند و هم مانع از آن می‌شوند که خود مشکل را که موجب استرس شده است، حل کنند. برای ایجاد آرامش و کاهش هیجان‌های منفی ناشی از استرس، راه‌های مختلفی وجود دارد که در زیر به آن‌ها اشاره شده است:

### تنفس عمیق و آرام‌سازی

وقتی استرس دارید، بدن و ذهنتان دچار تنش می‌شود. یک راه کم کردن این تنش، تنفس‌های عمیق و تمرین‌های آرام‌سازی است. در واقع این روش‌ها مثل قرص ضد اضطراب عمل می‌کنند. چون بدن و ذهن را از حالت تنش درآورده و بدین ترتیب فرد می‌تواند آرامش خود را به دست آورد.

### چند روش آرام‌سازی

**تنفس آرام:** تنفس مناسب و صحیح نقش مهمی در کاهش تنش‌ها دارد. اگر تنفس، سطحی، کوتاه یا با روند متغیر باشد شما نمی‌توانید به اندازه‌ی کافی اکسیژن به دست آورید. در صورتی که تنفس آهسته، اما عمیق باشد، به بدن اکسیژن کافی می‌رساند و مواد ضایع را دفع و در بدن آرامش ایجاد می‌کند.

**تصویرسازی و خیال‌پردازی:** یکی از شیوه‌های آرام سازی، خیال‌پردازی و تصویرسازی است.



برای اجرای آن می‌توان به شکل زیر عمل کرد:

«به صورتی که کاملاً راحت باشید در حالت نشسته یا درازکش، عضلاتتان را شل کنید و پشم‌هایتان را ببندید و خود را در موقعیتی بسیار لذت بخش که همیشه آرزوی شما را داشته‌اید تصور کنید مثلاً تصور کنید «همسرتان استفاده از مواد را ترک کرده و با او کنار یک آبشار، زیر آفتاب ملایم اوایل بهار دراز کشیده‌اید و نسیم فنکی می‌وزد. شما از شنیدن صدای رودخانه و آواز پرندگان لذت می‌برید و به همسرتان می‌گویید اینها بقدر زیبا و لذت بخش است و من در این با بقدر راحتم.»

**ایست فکری:** شیوهی دیگر آرام سازی است که می تواند به آرامش منجر شود و به صورت زیر اجرا می شود:  
در حالتی راحت دراز بکشید و عضلاتتان را شل کرده، چشم هایتان را ببندید و به خودتان بگویید «ایست» و سعی کنید به افکار منفی که فقط استرس شما را بیشتر می کنند، فکر نکنید.

### خودگویی های مثبت

معمولاً هنگام استرس، یک سری افکار منفی به مغز هجوم می آورند که بازتاب آن را می توانید در حرف هایی که به خود می زنید، ببینید. جملاتی مانند «شانس من رو ببین، از بین این همه آدم، باید یک معیار شوهر من بشه...» و یا «ریگه نمی توئم تممل کنم، به آخر فط رسیده ام...» فقط اضطراب و تنش شما را بیشتر می کنند. بنابراین، یک راه ایجاد آرامش، متوقف کردن گفتن این حرف ها به خود و جایگزین کردن جملات مثبت و آرام بخش است:

«قرار نیست این وضعیت تا ابر ادامه پیدا کند»

«اوضاع و احوال بهتر خواهد شد»

«من می توئم از پس این مشکل برآیم»

### عبادت و راز و نیاز با خداوند

#### فکر کردن به آینده

به یک یا چند سال آینده فکر کنید و آینده ای را تصور کنید که دیگر در این شرایط نیستید.

#### ورزش، استراحت و تغذیه مناسب

ورزش هایی مانند دویدن، پیاده روی، طناب زدن، شنا و به طور کلی ورزش های هوازی شما را در مقابل فشارها مقاوم تر می کنند. باید در نحوه تغذیه بیشتر دقت کنید. سعی کنید بیشتر ویتامین های B و C مصرف کنید چرا که استرس یا هر نوع تنش دیگر باعث می شود بدن ویتامین های B و C را سریع تر مصرف کند. این ویتامین ها بدن را در مقابل تنش ها قوی تر می سازد. ویتامین C در آب لیموی تازه، آب پرتقال تازه و... و ویتامین B در جگر، آبجو (ماءالشعیر) و... وجود دارد.

#### سایر روش ها

- صحبت کردن و درد و دل کردن با یک دوست و فرد قابل اعتماد
- نوشتن احساسات
- گوش کردن به موسیقی
- مطالعه
- سرگرم کردن خود با فعالیت های مختلف
- عضویت در گروه ها و سازمان های مختلف (ورزشی، فرهنگی، هنری و ...)

#### ● مقابله مسئله مدار

پس از این که با روش های مقابله هیجان مدار، تنش و اضطراب خود را کم کردید و به آرامش نسبی رسیدید، باید یک اقدام عملی برای حل یا کاهش مشکلی که موجب استرس شده، انجام دهید. حالا که اضطرابتان کم شده بهتر می توانید فکر کنید و

راه حل خوب و مؤثری را برای مشکل خود پیدا کنید. بهترین روش مقابله مسئله مدار، حل مسئله است که در فصل قبل توضیح داده شد. با استفاده از این روش می‌توانید مشکل خود را به صورت سالم و سازنده حل کنید.

گاهی با استرس‌هایی در زندگی روبرو می‌شویم که هیچ‌کاری برای برطرف کردن آن نمی‌توانیم انجام دهیم. در چنین مواردی فقط باید وضعیت موجود را بپذیریم و سعی کنیم با مقابله‌های هیجان مدار، اثر منفی استرس را روی جسم و روان خود کم کنیم.

تذکره

### مقابله با خشم



خشم و عصبانیت مثل شادی، ترس، غم و ... یک احساس و هیجان طبیعی است که همه انسان‌ها آن را تجربه می‌کنند. خشم، وقتی تجربه می‌شود که آرزوها و نیازهای ما ارضاء نمی‌شود و ناکامی را تجربه می‌کنیم. وقتی دیگران با رفتارها و کارهای خود احساسات بدی مثل احساس حقارت، یأس، سرخوردگی و درماندگی را در ما ایجاد می‌کنند، وقتی خواسته‌های ما با خواسته‌های دیگران تعارض پیدا می‌کند، وقتی در وضعیت جسمی و روانی بدی مثل خستگی، کسالت و بی‌حوصلگی قرار داریم و وقتی فکر می‌کنیم دیگران به وظایف و مسئولیت‌های خود عمل نمی‌کنند و رفتار غیرمنصفانه‌ای با ما دارند.

دوباره، وقتی به عوارض و آسیب‌های ناشی از زندگی با یک مصرف‌کننده‌ی مواد نگاه می‌کنیم، متوجه می‌شویم که زندگی با چنین فردی، فرصت‌های زیادی را برای خشم و عصبانیت در کل خانواده و از جمله در همسر وی ایجاد می‌کند.

اما مانند استرس، عصبانیت یک داستان است و شیوه‌ی واکنش به آن داستانی دیگر. اگرچه عصبانیت یک هیجان طبیعی است ولی هر واکنشی به آن طبیعی نیست. در واقع، وقتی فرد عصبانیت خود را به شیوه‌ای ابراز می‌کند که به خود، دیگران و یا اموال و دارایی‌هایی خود یا دیگران صدمه می‌زند، از شیوه‌ی درست و سالمی برای ابراز عصبانیت خود استفاده نمی‌کند. اجازه دهید برای روشن شدن موضوع، به چهار روش ابراز عصبانیت اشاره کنیم:

**سبک پرخاشگرانه:** در این روش وقتی فرد عصبانی می‌شود، داد می‌زند، تهدید می‌کند، فحش و ناسزا می‌گوید، به طرف مقابل حمله می‌کند و یا شروع به شکستن اسباب و اثاثیه می‌کند.

**سبک منفعلانه:** در این روش فرد عصبانیت خود را درون خود می‌ریزد و به اصطلاح آن را قورت می‌دهد و هیچ عکس‌العملی نشان نمی‌دهد.

**سبک پرخاشگرانه- منفعلانه:** در این روش فرد، پرخاشگری خود را به صورت غیر مستقیم نشان می‌دهد. برای مثال اخم می‌کند، تماس چشمی برقرار نمی‌کند، رویش را بر می‌گرداند، قهر می‌کند، غر می‌زند و یا با طعنه و کنایه حرف می‌زند.

**روش قاطعانه:** در این روش، فرد ابتدا خود را آرام می‌کند تا حرفی نزند یا کاری انجام ندهد که به دیگران صدمه بزند. وقتی آرام شد، در مورد علت عصبانیت خود با طرف مقابل حرف می‌زند.

## ● مقابله‌ی سازنده با عصبانیت

همان‌طور که ذکر شد، عصبانیت یک احساس طبیعی است ولی پرخاشگری یا انفعال و یا پرخاشگری منفعلانه اصلاً طبیعی نیست و روش‌های سالمی برای ابراز عصبانیت نیستند.

بهترین روش ابراز عصبانیت، کنترل عصبانیت و ابراز قاطعانه است.

در زیر، مراحل مقابله سازنده با عصبانیت به اختصار آمده است:

**در خود ایجاد انگیزه کنید؛** اولین قدم برای مدیریت سازنده‌ی عصبانیت، قدمی است که باید برای تغییر هر عادت اشتباه و مضری بردارید، یعنی ایجاد انگیزه. برای ایجاد انگیزه باید کارهای زیر را انجام دهید:

- روش غالب ابراز عصبانیت خود را مشخص کنید.
- فواید و ضررهای روش ابراز عصبانیت خود را مشخص کنید.
- بر اساس مقایسه‌ی فواید و ضررهای روش ابراز عصبانیت خود، تصمیم‌گیری کنید. یعنی اگر ضررهای آن بیشتر از فوایدش است، تصمیم بگیرید که روش ابراز عصبانیت خود را تغییر دهید.

**علل و عوامل عصبانیت خود را بشناسید؛** چه چیز بیشتر موجب عصبانیت شما می‌شود؟ آیا حرف‌ها یا رفتارهای خاصی هست که شما را عصبانی می‌کند؟ آیا موضوع خاصی هست که مرتب موجب عصبانیت شما می‌شود؟ شناخت این عوامل به شما کمک می‌کند متوجه شوید معمولاً چه وقت، کجا، چرا و از دست چه کسانی بیشتر عصبانی می‌شوید و این آگاهی به شما کمک می‌کند تا در موقعیت‌هایی که احتمال عصبانی شدن بالا است، احتیاط‌های لازم را انجام دهید.

**علائم عصبانیت خود را بشناسید؛** برای این که بتوانید عصبانیت خود را کنترل کنید، اول باید تشخیص دهید که عصبانی هستید. شناخت این عوامل مثل زنگ یک ساعت شماطه‌دار است که به شما هشدار می‌دهد زمان کنترل عصبانیت است و اگر این کار را به موقع انجام ندهید، ممکن است دیگر خیلی دیر شود و دچار دردسر و مشکل شوید. شایع‌ترین علائم عصبانیت عبارتند از:

- تند شدن ضربان قلب
- تنفس تند و سریع
- تنش و گرفتگی عضلات
- داغ شدن
- سرخ شدن صورت یا رنگ‌پریدگی
- تعریق زیاد
- لرزش
- خشک شدن دهان
- احساس درد در قسمت‌های مختلف



بدن

**عصبانیت خود را کنترل کنید؛** به محض این که علائم عصبانیت را در خود تشخیص دادید، باید عصبانیت خود را کنترل کنید. هر چه زودتر این کار را انجام دهید بهتر است. چون هرچه عصبانیت شدیدتر شود، کنترل آن سخت‌تر می‌شود. برای کنترل عصبانیت، قدم‌های زیر را بردارید:

### قدم اول: صبر کنید

اولین کاری که باید برای کنترل عصبانیت خود انجام دهید، صبر کردن است. یعنی هیچ حرفی نزنید یا کاری انجام ندهید. وقتی عصبانی هستید، نمی‌توانید خوب فکر کنید و به همین دلیل ممکن است حرف‌هایی بزنید یا کارهایی انجام دهید که بعداً پشیمان شوید.

### قدم دوم: خود را آرام کنید

راه‌های مختلف برای آرام کردن ذهن و بدن در موقع عصبانیت وجود دارد که در اینجا به چند مورد از آن‌ها اشاره می‌شود:

- تنفس عمیق
- آرام سازی
- تصویر سازی‌های ذهنی خوشایند
- گفتن حرف‌های خوشایند به خود؛ مانند «عصبانی شدن فایده‌ای ندارد»، «سفت نگیر»، «من می‌توانم فونسردی‌ام را حفظ کنم»، «من می‌توانم فردم را آرام کنم»
- پرت کردن حواس؛ صلوات فرستادن، شمارش معکوس از ۲۰ تا ۱، زمزمه کردن یک شعر، یادآوری یک خاطره‌ی خوشایند
- قدم زدن
- ورزش‌های سبک
- گوش دادن به یک موسیقی ملایم
- انجام کارهای مورد علاقه یا فعالیت‌های معمولی
- صحبت با یک دوست
- نوشتن احساسات

اگر شدت عصبانیت شما زیاد است، بهتر است موقعیت را ترک کنید به مکان دیگری بروید و سپس سعی کنید خود را آرام کنید.



### قدم سوم: عصبانیت خود را بیان کنید

وقتی آرام شدید، وقت آن است که عصبانیت خود را به صورت سالم و سازنده‌ای بیان کنید. حالا می‌توانید خوب فکر کنید، درست صحبت کنید و خوب گوش دهید. بنابراین احتمال بیشتری دارد که طرف مقابل به حرف‌های شما گوش داده و به تغییر رفتاری که موجب عصبانیت شما شده، فکر کند.

- رفتار یا حرفی که شما را عصبانی کرده، بیان کنید.
- وقتی می‌خواهید چیزی که شما را عصبانی کرده است توصیف کنید؛ (۱) از کلمات توهین‌آمیز و سرزنش‌کننده استفاده نکنید و (۲) از لحن خصمانه و طعنه‌آمیز بپرهیزید.
- «وقتی تو گفتی که می‌فواهی آفر هفته با ..... به شمال بروی...»
- احساس خود را توصیف کنید.

در این مرحله باید توضیح دهید که حرف یا رفتار طرف مقابل چه احساسی را در شما به وجود آورده است. در توصیف احساس:

- ۱) مسؤوولیت خود را قبول کنید و آن را با ضمیر «من» توصیف کنید.
  - ۲) شدت احساس خود را درست و دقیق توصیف کنید و آن را خیلی بزرگ یا خیلی کوچک جلوه ندهید.
- «... من عصبانی شدم...»

■ علت احساس خود را توصیف کنید.

در این مرحله توضیح دهید که چرا چنین احساسی دارید. وقتی علت واقعی خود را توضیح می‌دهید، طرف مقابل بهتر می‌تواند شما و دلیل عصبانیت شما را بفهمد.

«... چون ..... اهل مواد است و من نگرانم که وقتی با او هستی، تو هم مواد مصرف کنی. من واقعاً نگران تو و زندگی‌مان هستم...»

■ بپرسید و گوش دهید.

وقتی عصبانیت خود را بیان کردید، حالا از طرف مقابل بخواهید نظر خود را بگوید و به حرف‌های او گوش دهید. پس از آن است که می‌توانید دقیقاً مشکلی را که موجب عصبانیت شده، بشناسید و آن را حل کنید.

### یک طرح مقابله‌ای کلی

به یاد داشته باشید برخورد با مشکلات و حتی بحران‌ها، بخشی از زندگی انسان‌ها است و نمی‌توان همیشه از آنها اجتناب کرد.

علی‌رغم تلاش‌های بسیار همسران، ممکن است برخی از شرایط غیر قابل پیش‌بینی روی دهد و به موقعیت‌های خطرناک منجر شود. هنگامی که فرد تحت فشار بیش از اندازه است امکان دارد احساس آسیب‌پذیری کند و در این صورت احتمال بیشتری وجود دارد که به جای استفاده از راهکارهای مطمئن و جدید امتحان و تمرین شده، به راهکارهای مقابله‌ای ناکارآمد باز گردد.

بسیار مهم است که سعی شود راهکارهای مقابله‌ای کلی (مصون از خطا) تدوین گردد تا در صورت بروز هرگونه بحران اساسی بتوان از آن استفاده کرد. این طرح باید حداقل شامل موارد زیر باشد:

- تهیه‌ی شماره تلفن‌های ضروری سایر افرادی که می‌توان به حمایت آن‌ها امیدوار بود.
- یادآوری پیامدهای منفی راهکارهای ناکارآمد.
- تهیه‌ی مجموعه‌ای از افکار مثبت که می‌توانند جایگزین افکار خطرناک مربوط به مصرف مواد شوند.
- تهیه‌ی مجموعه‌ای از روش‌های معتبر پرت کردن حواس
- تهیه‌ی فهرستی از اماکن امن و سالم که شما می‌توانید با حضور در آن مکان با کمترین آسیب از بحران‌هایی یابید نظیر منزل والدین یا دوستان مطمئن.

## ● خودکنترلی یک مهارت پایه

آیا تا به حال شده است به دلیل این که در شب امتحان به جای درس خواندن با دوستانان به سینما رفته‌اید در امتحان شکست بخورید؟ یا در خوردن شیرینی زیاده‌روی کرده باشید در صورتی که دلتان نمی‌خواست که چاق شوید؟ این‌ها نشانه‌هایی از خودکنترلی ضعیف است.

خودکنترلی، توانایی کنترل (مهارت) فعالیت‌هایی است که در زندگی روزانه انجام می‌دهیم یا تصمیم‌هایی که می‌گیریم. شخصی که قادر به مهار خود (کنترل خود) است می‌تواند در مقابل وسوسه‌های خود مقاومت کند. او می‌تواند به آرامی و قاطعانه حواس خود را پرت کند. اگر خودکنترلی شما کم باشد احساس افسردگی و ناتوانی و ضعف می‌کنید. اما نگران نباشید. شما می‌توانید با پیگیری گام‌های زیر مسئولیت زندگی خود را قبول کنید. این گام‌ها شما را قوی و خودکنترلی شما را حفظ می‌کنند:

### زندگی خود را تحلیل کنید

فهرستی از جنبه‌های مثبت و منفی زندگی خود تهیه نمایید. تعیین کنید و بنویسید کدام قسمت از زندگی شما رنج‌آور و کدام قسمت خوشنودی‌بخش است؟ در کدام قسمت زندگی خود، خودکنترلی خوب و در کدام قسمت، خودکنترلی ضعیف دارید. اگر در تربیت فرزند یا ارتباط با همسر احساس شکست می‌کنید، شاید نیاز به مطالعه یا مشاوره دارید. یا اگر تصمیم گرفته‌اید رژیم بگیرید ولی باز هم به پرخوری ادامه می‌دهید دلایل و راه‌حل‌های آن را جست‌وجو کنید. به یاد داشته باشید که تنها شما دچار این مشکل‌ها نیستید؛ مردم اغلب متوجه خودکنترلی ضعیف خود هستند و با رژیم گرفتن، ورزش کردن، مطالعه کردن، مصرف مواد و رفتارهای عاطفی مشکل دارند. این‌ها قسمت‌هایی از زندگی مردم است که با آن مشکل دارند.

**به یاد داشته باشید که تنها شما  
دچار این مشکل‌ها نیستید!!!!**

### بعد از تحلیل عمل کنید

به تدریج توانایی خود را برای شناسایی نقاط قوت و ضعف خود بالا ببرید. آهسته آهسته برای کنترل روی رفتارهای خود از خود انتقاد کنید و به دنبال توجیه کار خود نباشید. مثلاً اگر عادت زیاد به تماشای تلویزیون دارید، میزان ساعت‌هایی را که تلویزیون تماشا می‌کنید محاسبه کنید و سپس کم‌کم تعداد روزها یا ساعت‌های تماشای تلویزیون را کم کنید. برای رژیم گرفتن هم می‌توانید مقدار و مرتبه‌های خوردن را محاسبه کنید و سپس کم‌کم میزان خوردن تنقلات یا غذاهای چرب را کم کنید. در این موارد، کمک گرفتن از دوستان و خانواده می‌تواند مفید باشد. برای هر هدفی که در پیش گرفته‌اید اگر از دیگران کمک بخواهید آن‌ها می‌توانند جایگزین‌هایی برای رفتار یا کاری که می‌خواهید انجام ندهید برای شما پیدا کنند. اگر احساس می‌کنید دارید کنترل خود را از دست می‌دهید، حواس خود را پرت کنید و فکر کنید چه کار دیگری را می‌توانید انجام دهید. بروید قدم بزنید یا یک لیوان آب بخورید، این قطار از خط خارج شده است و لازم است برای تنظیم آن مجدداً فرصتی به خود بدهید. از روش‌های مقابله‌ی هیجان‌مدار این فصل که در بخش مقابله با استرس شرح داده شده است استفاده کنید و اضطراب خود را کاهش دهید.

**سعی نکنید یک باره عادات مخرب  
خود را کنار بگذارید، این مثل این  
است که یک باره خود را از قطار به  
بیرون پرتاب کنید، در این صورت  
غمگین و ناامید می‌شوید.**

### تفکر مثبت را تمرین کنید

برای آن‌چه می‌خواهید انجام دهید فکر کنید. هر روز نتیجه‌ی تلاش‌های خود را تجسم کنید. به نکات مثبت خود فکر کنید.

خودتان را برای شکست سرزنش نکنید. شکست بخشی از فرایند کار است. همه‌ی ما اشتباه می‌کنیم. اگر شما کنترل خود را از دست بدهید از تجربه‌های خود درس نمی‌گیرید و نمی‌توانید برای بهبود زندگی خود فعالیت‌هایی انجام دهید.

## ● خلاصه‌ی فصل

استرس یا فشار روانی یک بخش جدا نشدنی از زندگی انسان‌ها است و همه‌ی افراد در طول زندگی خود استرس‌های کوچک و بزرگی را تجربه می‌کنند.

البته با نگاهی به آسیب‌ها و عوارض ناشی از زندگی با یک مصرف‌کننده‌ی مواد، می‌توان نتیجه‌ی گرفت که خانواده‌ی یک فرد مصرف‌کننده با استرس‌های بسیار بیشتری از یک خانواده معمولی مواجه می‌شود.

هیجان‌ها یا عواطف ما باعث می‌شوند به شیوه‌ی خاصی احساس کنیم. مثلاً خشمگین یا شادمان شویم که این احساس‌ها با واکنش‌های زیستی و جسمی نیز همراه هستند؛ مثل افزایش ضربان قلب و افزایش فشار خون که موجب می‌شوند بدن با هیجان خود را سازگار کند. همچنین، هیجان‌ها پدیده‌های اجتماعی نیز هستند، زیرا در اکثر مواقع با تغییر حالت چهره و بدن ما همراه هستند، مثل اخم کردن، روبرگرداندن و خندیدن که تجربه‌های هیجانی درونی ما را به دیگران می‌رسانند. هیجان‌ها طی هزاران سال، همان‌طور که بشر تکامل پیدا می‌کرده است، برای کمک به کامیاب شدن و ادامه‌ی زندگی او شکل گرفته‌اند. خشم، ترس، عشق و محبت، تنفر، امید، ناامیدی، نگرانی، احساس حقارت، غرور، غم و اندوه، شادی، تعجب، شرم، پشیمانی و دلسوزی، نمونه‌هایی از هیجان‌ها هستند. هیجان‌ها نقش بسیار مهمی در زندگی ما بازی می‌کنند و نقش مهمی در سلامتی، موفقیت و روابط شخصی ما ایفا می‌کنند و برای بقای ما مهم هستند.

یکی از چالش‌های بزرگ در زندگی بسیاری از مردم مقابله با هیجان‌های منفی است. توانایی یا ناتوانی در مقابله‌ی درست با هیجان‌های منفی اثر زیادی بر کیفیت زندگی ما دارد. دو علت می‌تواند منشا مشکلات ناشی از هیجان‌های منفی باشد. برچسب زدن به هیجان‌ها و باور به ناتوانی در کنترل هیجان‌ها؛ مردم معمولاً خودآگاه و ناخودآگاه به هیجان‌های خود (چه خوب و چه بد) برچسب می‌زنند. این برچسب زدن موجب می‌شود که در مورد بعضی از آن‌ها زیاده‌روی و از برخی دیگر اجتناب و دوری کنند. مشکل از این ناشی می‌شود که اعتقاد داشته باشیم برای ما کنترل هیجان‌ها غیر ممکن است. هر چند هیجان‌ها، واکنش خود به خودی ما به محیط و اتفاق‌های اطراف ما است، اما با آموزش و یادگیری می‌توانیم پاسخ به این هیجان‌ها را کنترل کنیم. ما واقعاً اهمیت نمی‌دهیم چه هیجانی را احساس می‌کنیم و فقط به اثر آن بر خودمان توجه داریم.

## زندگی اجتماعی و خانوادگی سالم

دانستیم که چه‌طور برخی مهارت‌های فردی را در خود تقویت کنیم. تقویت مهارت‌هایی مانند حل مسئله و تصمیم‌گیری و یا جرأت‌ورزی و نه گفتن به ما کمک خواهند کرد که در مسیر اجرای برنامه‌ی شخصی خود با اقتدار بیشتری حرکت کنیم و بتوانیم مشکلات سلامت خود را کمتر کنیم. مهارت‌هایی که در فصول قبل توضیح داده شد، می‌توانند به ما کمک کنند تا روابط خانوادگی و اجتماعی بهتری داشته باشیم، بتوانیم شغل مناسبی پیدا کنیم و آن را ارتقاء دهیم زیرا در نهایت ما برای داشتن یک زندگی سالم نیاز به روابط اجتماعی و خانوادگی خوب و سالم داریم. هر چقدر بتوانیم با محیط اطراف خود ارتباط بهتری برقرار کنیم و با مردم و محله و شهر خودمان بیشتر همکاری و ارتباط داشته باشیم، فرد سالم‌تری هستیم. اگر بتوانیم شغل مناسبی برای خودمان داشته باشیم و برای اوقات فراغت خودمان برنامه داشته باشیم مطمئناً آدم سالم‌تری هستیم. از طرف دیگر همه‌ی ما می‌دانیم، اگر همه‌ی این شرایط خوب باشند اما ما درون خانواده‌ی خود - به خصوص اگر همسرمان مصرف‌کننده‌ی مواد باشد - دچار تنش و استرس و ناامنی باشیم، همه چیز به هم خواهد ریخت. باید بدانیم چه‌طور شرایط درون خانواده را سالم نگه‌داریم و محیط خانواده را برای داشتن یک زندگی سالم مهیا کنیم.

در سه فصل پیش رو درباره‌ی شرایطی که به ما کمک می‌کنند تا زندگی اجتماعی و خانوادگی سالم‌تری داشته باشیم صحبت خواهیم کرد.

«فصل ششم»

**زندگی اجتماعی سالم**

**(چگونه مقتدرانه با اجتماع خود مشارکت کنیم)**

گردآوری و نگارش: دکتر ابوالفضل وطن پرست

## زندگی اجتماعی سالم

### (چگونه مقتدرانه با اجتماع خود مشارکت کنیم)

در این فصل می‌خواهیم درباره‌ی اجتماع و زندگی اجتماعی با شما صحبت کنیم. می‌خواهیم ببینیم ارتباط با آدم‌هایی که در اطراف ما هستند؛ مثل اعضای فامیل، دوستان و همسایگان، چه‌طور می‌تواند روی سالم‌تر زندگی کردن ما تأثیر بگذارد. می‌خواهیم به روابطمان و جایگاهمان در اجتماع - مثلاً محله‌ای که در آن زندگی می‌کنیم - و اجتماع بزرگ‌تر - مثلاً شهری که در آن زندگی می‌کنیم - بیشتر فکر کنیم و با شناخت درست این روابط بتوانیم در بهبود آن‌ها برای داشتن زندگی سالم‌تر تلاش نمائیم.

با مطالعه‌ی این فصل شما باید بدانید:

- اجتماع چیست و به چه چیزی زندگی اجتماعی می‌گویند؟
- روابط فامیلی و محله‌ای چه‌طور روی سلامت ما تأثیر می‌گذارند؟
- ارزش‌های اجتماعی و ارزش‌های فامیلی به چه معناست و چه‌طور می‌توانند در داشتن یک زندگی سالم به ما کمک کنند؟
- مهم‌ترین سازمان‌ها و نهادهای دولتی و غیر دولتی که می‌توانند به کسانی که همسرانشان دچار مصرف مواد است کمک کنند کدامند؟

هم‌چنین در پایان این فصل شما باید بتوانید:

- شبکه‌ی خویشاوندی و فامیلی خود را شناسایی کنید و نحوه‌ی فعال بودن خود در این شبکه را مشخص نمائید.
- روابط دوستانه‌ی سالم خود را مشخص کرده و بتوانید در شبکه‌های دوستانه و گروه‌های محله‌ای عضو شوید و با آن‌ها ارتباط مداوم و سالمی برقرار کنید.
- روش‌های مشارکت و همکاری خود در گروه‌های محلی و فعالیت‌های اجتماعی را تعیین نمائید.
- سازمان‌هایی که می‌توانید در کاهش مشکل مصرف مواد در خانواده خود از آن‌ها کمک بگیرید را شناسایی و با آن‌ها ارتباط برقرار کنید.

### سرآغاز

اولین چیزهایی که هر روز صبح بعد از خروج از خانه با آن‌ها روبرو می‌شوید چه هستند؟ همسایه‌ای که سرکار می‌رود و به شما سلام می‌کند، بچه‌هایی که به مدرسه می‌روند و آدم‌هایی که در صف نانوايي ایستاده‌اند. ما با آدم‌های دیگر زندگی می‌کنیم و تصور زندگی کردن در جایی که تنها باشیم و با دیگران ارتباطی نداشته باشیم بسیار سخت است.

با برخی آدم‌ها ارتباط بیشتری داریم؛ مثل پدر و مادر و خواهر و برادرمان، و با برخی دیگر کمتر ارتباط داریم؛ مثل دوستان و همسایه‌هایمان، و با بیشتر مردم گاهی ارتباط داریم؛ مثل فروشنده‌ی دوره‌گردی که چیزی از او می‌خریم. خوب که فکر کنید متوجه می‌شوید خیلی از مواقع حال خوب یا بد ما به نوع ارتباطمان با دیگران وابسته است. هر چقدر که روابطمان بهتر و سالم‌تر باشد وضعیت روانی سالم‌تری داریم. داشتن روابط خوب با خویشاوندان و دوستان خوب تأثیر مستقیم روی زندگی ما دارند. پرسش این است که چه‌طور روابط خوبی داشته باشیم؟ و چه‌طور یک زندگی اجتماعی سالم و مثبت برای خودمان درست کنیم؟

## ● اجتماع چیست؟ منظور از زندگی اجتماعی یعنی چه؟

### اجتماعی شدن به روش مطلوب

احتمالاً این جمله را درباره‌ی برخی افراد شنیده‌اید که می‌گویند فلانی آدم اجتماعی نیست. این جمله معنایش چیست؟ کودکی را فرض کنید که از زمان تولد از خانواده‌اش جدا شده، در یک منطقه دور افتاده جنگلی زندگی کرده است. اگر او را بعد از ده سال پیدا کنید، انتظار چه رفتاری از او خواهید داشت؟ اتفاقاً این شرایط به‌طور ناخواسته برای کسانی رخ داده‌است. اگر این کودک زنده بماند بسته به این‌که توسط چه موجوداتی بزرگ شده باشد رفتار آن‌ها و شیوه‌ی زندگی آن‌ها را از خودش نشان می‌دهد. مثلاً ممکن است عادت داشته باشد چهار دست و پا راه برود و هر جایی که دلش خواست ادرار کند. ما به عنوان انسان، در طول زندگی خود در خانواده و اجتماع خودمان روش زندگی انسانی را مطابق با آداب و رسوم معمول در جامعه‌ی خود یاد می‌گیریم و تبدیل به کسی می‌شویم که الان هستیم. به این مسیر تربیت شدن و یادگرفتن کارهایی که در محیط‌های مختلف باید انجام دهیم، اجتماعی شدن می‌گویند. خوب حالا می‌توانیم این پرسش را بپرسیم که آیا ممکن است کسانی بهتر اجتماعی شده باشند؟

هر چه قواعد و آیین‌ها و اصول اجتماعی را که در آن زندگی می‌کنیم بهتر بشناسیم و بتوانیم با انسان دیگری که در آن اجتماع زندگی می‌کنند ارتباط مناسب‌تری برقرار کنیم به روش مطلوب‌تری اجتماعی شده‌ایم. کودکی که در موقعیت‌های مختلف از کلمات بهتری استفاده می‌کند و روابط فامیلی - مثلاً کوچک و بزرگی - را تشخیص می‌دهد و دوستانی دارد که می‌تواند با آن‌ها ارتباط سالمی برقرار کند، کودک با تربیت نامیده می‌شود. در واقع این کودک به درستی اجتماعی شده است.

حالا به روابط خودتان با اجتماعی که در آن زندگی می‌کنید دقت کنید. میزان و نوع ارتباط‌های شما با افراد فامیل، با همسایه‌ها و دیگران، میزان سلامت اجتماعی شما را مشخص می‌کند. در واقع میزان پیوستگی اجتماعی شما با اجزاء دیگر اجتماع، مشخص می‌کند که شما چقدر آدم اجتماعی سالم‌تری هستید.

**هر چه شناخت شما نسبت به اجتماعتان بیشتر و بهتر باشد و روابط و آداب و رسوم و قوانین اجتماع خود را بهتر بشناسید، فرد اجتماعی بهتری هستید.**

بیابید نگاهی به داستان‌های ابتدای کتاب بیندازیم. در داستان میترا زمانی که او به مصرف مواد همسرش پی برد چه کرد؟  
... با هزار برهفتی موفق شدم از او طلاق بگیرم و برای ادامه‌ی زندگی به ناپار پیش پدر و مادرم بروم...

پروانه زمانی که به مصرف مواد همسرش پی برد چه کرد؟  
... اولین قدم این بود که برای پیشگیری از مصرف مواد همسرم ابتدا با کمک یکی از دوستانم که با این مسائل آشنایی داشت، مطالبی در مورد مصرف مواد و مواد مفرط تهیه و مطالعه کردم. بعد از خواندن این مطالب متوجه شدم که موضوع ببری‌تر از خواندن مطلب در این مورد است و باز هم جست و جو کردم و توانستم مشاوره‌ی را پیدا کنم که در این زمینه اطلاعاتی داشت و با او مشورت کنم...

هر کدام از این افراد زمانی که با مشکلی روبرو شده‌اند سراغ افراد یا نهادهایی رفته‌اند (میترا به خانواده‌ی خود و پروانه به مشاور). پیوستگی اجتماعی به این معناست که ما تا چه اندازه با دیگران در ارتباط هستیم و چگونه می‌توانیم به آن‌ها کمک کنیم و در صورت لزوم از آن‌ها کمک بگیریم.

### فکر کنید ...

در ماه گذشته در چند مهمانی یا نشست فامیلی حضور داشته‌اید؟  
چند نفر از اقوام نزدیک خود را ملاقات کرده‌اید؟  
چند نفر از دوستان خود را دیده‌اید و یک چای با آن‌ها نوشیده‌اید؟  
آیا در ماه گذشته در جلسه‌ی یک انجمن محلی - مثلاً در مسجد محل - یا مدرسه‌ی  
فرزندتان شرکت کرده‌اید؟  
آیا موردی پیش آمده است که به یکی از کسانی که می‌شناسید کمک کرده باشید؟

در هر اجتماعی به جز افراد، تعدادی سازمان یا نهاد وجود دارد که به منظوره‌ای مختلفی ایجاد شده‌اند، مثلاً یک مدرسه، یک درمانگاه، یک مسجد، یا یک مؤسسه‌ی خیریه. اگر به خاطرات خود دقت کنید متوجه می‌شوید، معمولاً زمانی که با یک مشکل کوچک یا بزرگ برخورد می‌کنید به سراغ یکی از افراد یا یکی از سازمان‌های موجود در اجتماع خود می‌روید. به‌طور خلاصه می‌توان گفت افراد و نهادهای متنوعی در یک اجتماع وجود دارند که ما می‌توانیم با آن‌ها در ارتباط باشیم و میزان و نوع رابطه‌ی ما با این افراد و سازمان‌ها به نوعی میزان قدرت اجتماعی ما و سلامت اجتماعی ما را مشخص می‌کند. مهم‌ترین این نهادها عبارتند از:

- خانواده
- شبکه‌ی خویشاوندی و فامیلی
- نهادهای مذهبی
- نهادهای خیریه و حمایتی
- نهادهای دولتی مرتبط با موضوع
- نهادهایی محلی مانند شوراهای محلی، شوراهای روستایی، گروه‌های زنان و...
- سازمان‌های غیر دولتی
- مؤسسه‌ها و مراکز خصوصی (مثل یک بیمارستان یا درمانگاه یا یک آموزشگاه)
- سازمان‌های بین‌المللی

طرح صفحه بعد، نمایی کلی از موقعیت یک نفر (می‌توانید فرض کنید خود شما هستید) و ارتباطش با سایر آدم‌ها و گروه‌ها را نشان می‌دهد. در این طرح هر چه به مرکز دایره‌ها نزدیک می‌شوید با افرادی برخورد می‌کنید که با شما نزدیکی بیشتری دارند و احتمالاً برای کمک گرفتن جزو اولین کسانی هستند که به سراغشان خواهید رفت.

## شبکه‌ی ارتباطی فرد



## خانواده و شبکه‌ی خویشاوندی

مهم‌ترین نهاد اجتماعی که می‌شناسیم **نهاد خانواده** است. خانواده در حفاظت شخص در برابر موقعیت‌های خطر آفرین و نیز در شکل‌گیری رفتارهای پرخطر و هم‌چنین در کنترل این رفتارها تأثیر زیادی دارد. معمولاً در برخورد با مشکلاتی از قبیل مصرف مواد همسر، خانواده اولین جای مورد مراجعه است.

**تعریف:** خانواده، هسته‌ی اجتماع است که از روابط زناشویی و یا خویشاوندی سببی و یا نسبی و در جایی به نام خانه به وجود می‌آید.

خانواده، در ساده‌ترین حالت خود شامل والدین و فرزندان است (که به آن خانواده‌ی هسته‌ای می‌گویند). گاهی یک خانواده از تعداد افراد بیشتری تشکیل شده است که با هم زندگی می‌کنند، مثل پدربزرگ و مادربزرگ که با فرزندان و نوه‌های خود زندگی می‌کنند (که به آن خانواده‌ی گسترده می‌گویند).

**خانواده‌های مختلفی که به صورت مستقل از هم زندگی می‌کنند با یکدیگر ارتباط‌های ضعیف یا قوی دارند.**

ما در این بخش علاوه بر تأکید بر نقش حمایتی درون خانواده در کم کردن مشکلات و بالا بردن میزان سلامت افراد، قصد داریم به گروه بسیار مهم دیگری اشاره کنیم که در اصطلاح به آن شبکه خویشاوندی و فامیلی می‌گویند.

## شبکه‌ی خویشاوندی و فامیلی

اگر به شبکه‌ی فامیلی خود فکر کنید متوجه می‌شوید خانواده‌های مختلفی که به صورت مستقل از هم زندگی می‌کنند با یکدیگر ارتباط‌های ضعیف یا قوی دارند. این ارتباط‌ها بین خویشاوندان سببی و نسبی، دور یا نزدیک، وجود دارد. گاه این ارتباط‌ها در قالب ارتباط‌های بین افراد وجود دارد؛ مثل ارتباطی که شما با دختر عمو یا خاله خود دارید و گاهی این ارتباط‌ها به شکل روابط بین خانواده‌ها مشاهده می‌شود. مثل رابطه‌ای که خانواده‌ی شما با خانواده‌ی پسر عمو همسرتان دارد.

**تعریف:** شبکه‌ی خویشاوندی به مجموعه‌ی ارتباط‌های بین اعضای یک خانواده و بستگان دور و نزدیک آن‌ها اطلاق می‌شود. در این شبکه هر فرد ممکن است با یکی از افراد فامیل و یا با همه آن‌ها در ارتباط باشد. در هر دو حالت، خانواده‌های مجزا و شبکه‌ی خویشاوندی، هر یک از افراد خانواده و یا فامیل، عضوی فعال و تأثیرگذار محسوب می‌شود که با سایر افراد در ارتباطی چندجانبه قرار دارد. موضوع مورد نظر ما در این بخش این است که این تبادلات و تعامل‌های قابل مشاهده در چارچوب خانواده می‌توانند در حل مشکلات و یا کاهش آن‌ها کمک کننده باشند.

### خانواده و شبکه‌ی خویشاوندی چگونه

#### می‌توانند از شما حمایت کند؟

خانواده یک واحد اساسی جامعه است، مردم در هر کجا و در هر جامعه، زندگی خانوادگی را به عنوان اصلی‌ترین برنامه برای ادامه‌ی زندگی انتخاب می‌کنند. واحد خانواده، برای جامعه یک واحد اساسی است، زیرا خانواده است که از کودکان برای زنده ماندن تا بزرگسالی حفاظت و به آنان کمک می‌کند و از اعضای خود در برابر مشکلات ایجاد شده برای آنان حمایت می‌نماید.



### ارزش‌های خانوادگی

در هر خانواده و شبکه فامیلی ارزش‌های ویژه‌ای وجود دارند. این ارزش‌ها و اصول معمولاً با ارزش‌هایی که در اجتماع بزرگ‌تر وجود دارند هم‌آهنگ هستند؛ اما گاهی خصوصیتی دارند که شناخت آن‌ها به ما کمک می‌کنند تا پیوستگی‌مان را با این شبکه‌ها بهتر و مستحکم‌تر کنیم. مثلاً ممکن است در یک فامیل، داشتن تحصیلات دانشگاهی یا احترام به بزرگ‌تر یک ارزش ویژه باشد و یا سفر به مکان‌های زیارتی جزء الویت‌هایی باشند که برای همه مهم است. وجود این ارزش‌ها به شما کمک می‌کنند تا با شناخت آن‌ها و تلاش برای هم‌آهنگی با این ارزش‌ها، ارتباط و پیوستگی خود را با شبکه‌ی خویشاوندی بیشتر و عمیق‌تر کنید. در فامیلی که دید و بازدید مرتب و مهمانی‌های دسته‌جمعی یک کار خوب و پسندیده محسوب می‌شود، اعضای آن فامیل احساس متصل بودن به یک شبکه‌ی خویشاوندی را به‌طور مرتب تجربه خواهند کرد و سلامت فردی و اجتماعی بالاتری خواهند داشت. این ارتباط‌های ارزشمند در شرایط دشوار معمولاً بسیار کمک کننده خواهد بود.

### شبکه‌ی خویشاوندی، یک محیط حمایت کننده

شبکه‌های خویشاوندی در بسیاری از جوامع، از جمله جامعه‌ی ما، به عنوان اصلی‌ترین سرمایه‌ی اجتماعی<sup>۱</sup>، در حمایت روانی، عاطفی، اقتصادی و اجتماعی در برخورد با مشکل مصرف مواد همسران محسوب می‌شود.

**حمایت عاطفی و روانی:** اعضای شبکه‌ی خویشاوندی به عنوان اصلی‌ترین افرادی محسوب می‌شوند که در شرایط دشوار به سراغشان می‌رویم. هر چه این روابط بیشتر و عمیق‌تر باشد، اعتماد به نفس شما در برخورد با مشکلات ناشی از مصرف مواد همسران بیشتر خواهد بود.

<sup>۱</sup>- روابطی که ما با دیگران داریم مهم ترین سرمایه ما محسوب می‌شود، که کارشناسان به آن سرمایه اجتماعی می‌گویند.

**حمایت‌های اجتماعی:** اعضای شبکه‌ی خویشاوندی و به خصوص برخی افرادِ مرجع در این شبکه، معمولاً اولین کسانی هستند که برای کمک به حل مشکل به آن‌ها رجوع می‌شود. منظور از فردِ مرجع کسی است که در شبکه‌ی فامیلی شما دارای موقعیت و اعتبار ویژه است و احتمالاً شما و بستگان دیگرتان در مواقع مواجهه با مشکل به آن‌ها مراجعه می‌کنید. مثلاً زنی که همسرش مواد مصرف می‌کند، به‌طور معمول به سراغ پدر، برادر یا خواهر خویش می‌رود تا برای کارهایی مثل درمان همسرش از آن‌ها کمک بگیرد. افراد در یک شبکه‌ی خویشاوندی فعال می‌توانند از روابط اجتماعی یکدیگر در این مواقع کمک بگیرند. فراوانی تعداد افراد ارائه‌کننده این کمک‌های اجتماعی، نشان‌دهنده قوی‌تر بودن شبکه‌ی خویشاوندی شماست. به عنوان نمونه اگر شما در بین بستگان‌تان کسی را داشته باشید که در یک مرکز مشاوره کار کند و ارتباط نزدیکی با او داشته باشید، علاوه بر کمک‌های فکری مستقیم، این شخص می‌تواند در استفاده از امکانات این مرکز به شما کمک کند.

**حمایت‌های اقتصادی:** شبکه‌های خویشاوندی در بسیاری از مواقع، یاری‌دهنده افراد برای حل مشکلات مالی هستند. حفظ و تعمیق روابط خویشاوندی برای استفاده از این حمایت‌ها در مواقع ضروری اهمیتی فراوان دارد.

شما به عنوان کسی که همسر مصرف‌کننده‌ی مواد دارد، باید مراقب باشید که درخواست کمک‌های مالی در شبکه‌ی خویشاوندی اگر صادقانه و برای حل مسائل واقعی و مهم نباشد ممکن است به کل روابط خویشاوندی شما لطمه وارد کند.

نکته

**کمک در ایجاد محیطی پاک برای درمان فرد مصرف‌کننده‌ی مواد:** زمانی که همسر شما در یک فرایند درمانی قرار دارد، ایجاد محیط «پاک» در حمایت از بهبودی کمکی بسیار بزرگ است. محیط پاک، محیطی است که فرد مصرف‌کننده‌ی مواد از شرایط و موقعیت مصرف مواد دور شود و از هر چیزی که به‌نحوی به تداعی مصرف مربوط است (یادآور مصرف باشد) برکنار باشد. وجود یک شبکه‌ی خانوادگی حمایت‌کننده که امکانات خود را در اختیار بیمار و همسرش قرار می‌دهد در جلوگیری از عود تأثیری فراوان دارد.

شما ممکن است در چند شبکه‌ی مختلف فامیلی عضو باشید. مثلاً شبکه‌ای که به خانوادگی همسر شما مربوط است و شبکه‌ای که خانوادگی پدری خودتان جزئی از آن است. دقت کنید که ارزش‌ها در هر یک از این شبکه‌ها ممکن است اندکی متفاوت باشند. مهم این است که شما ارزش‌های مثبت هر شبکه‌ای را بشناسید و در جهت افزایش سلامت خود به آن‌ها توجه کنید.

نکته

درباره‌ی خانوادگی سالم و مؤلفه‌های مهم آن در فصل بعد مفصل‌تر صحبت می‌کنیم.

چقدر محله‌ی خود را می‌شناسید؟ آیا در محله‌ی شما امامزاده‌ای هست؟ مدرسه‌ی بچه‌ی شما در همین محله است؟ آدم‌های کلیدی در این محله چه کسانی هستند؟ آیا شما آن‌ها را می‌شناسید؟ اسم چند نفر از همسایه‌های خود را می‌دانید؟ با چند نفر از آن‌ها سلام و علیک دارید؟

### ● فعالیت‌های اجتماعی و نهادهای اجتماعی

بیشتر عمر ما در محلی که زندگی می‌کنیم می‌گذرد. محله‌ها مکان‌های جغرافیایی هستند که نیاز ما به امنیت و آسایش و زندگی اجتماعی را تأمین می‌کنند. اگر از قدیمی‌ترها پرسید به شما خواهند گفت که در گذشته مردم در محله‌ها همدیگر را به خوبی می‌شناختند و این باعث می‌شد که در موقع مشکلات بیشتر به همدیگر کمک کنند. با وجود تغییراتی که در نوع زندگی جدید ایجاد شده است، هنوز محله‌ها تا حدی جایگاه خود را در کمک به افراد و بالا بردن احساس سلامتشان حفظ کرده‌اند. یک سری کارها می‌تواند به شما کمک کند تا سلامت اجتماعی خود را در محیط محله بالاتر ببرید:

**حمایت:  
عاطفی و روانی  
اجتماعی  
اقتصادی**

- همسایه‌های خود را بشناسید: سعی کنید با تعداد بیشتری از همسایه‌های خود ارتباط کلامی و ارتباط دوستانه برقرار کنید.
- کسبه‌ی محل را بشناسید: کسبه‌ی محل را با نامشان صدا کنید. با آن‌ها سلام و علیک گرم و دوستانه داشته باشید.
- افراد کلیدی و مؤثر محله را بشناسید و با آن‌ها ارتباط برقرار کنید: کسانی مثل امام جماعت مسجد، پزشک درمانگاه، مسئول صندوق خیریه، یک معلم بازنشسته که در محل شما زندگی می‌کند، رئیس شوراباری محل و ... کسانی هستند که شناخت و ارتباط با آن‌ها در کاهش یا حل مشکلات شما می‌تواند بسیار کمک کننده باشند.
- جمع‌های محلی را شناسایی کنید و در آن‌ها شرکت کنید: مثلاً اگر خانم‌ها جلسه‌ای هفتگی دارند و یا گروهی یک برنامه‌ی ورزشی منظم با هم دارند، آن‌ها را شناسایی و همراهشان شوید.
- در مشکلات کوچک و بزرگی که در محله رخ می‌دهد سعی کنید به دیگران کمک کنید: ماشینی که در جوی آب افتاده و یا دودی که از پنجره‌ی خانه بلند شده و کسی در خانه نیست، مواردی هستند که شما می‌توانید توجه‌تان را به دیگران نشان دهید.
- مکان‌های مهم محله را بشناسید و به‌طور مرتب به آن‌ها سری بزنید: پارک محله‌تان را فراموش نکنید. مسجد یا امامزاده جای خوبی برای دیدن اهالی محله است. کتابخانه یا سرای محله می‌تواند فرصتی برای یافتن دوستانی خوب در محله و شرکت در برنامه‌های گروهی باشد.



توجه به نکات بالا باعث می‌شود تا تعداد بیشتری از افراد محله را بشناسید و افراد بیشتری با شما آشنا شوند. همه‌ی ما نیاز داریم که کسانی را دوست داشته باشیم و کسانی ما را دوست داشته باشند. درست است که بیشتر این افراد در خانواده‌ی ما هستند اما در میان افراد اجتماع اطرافمان هم اشخاص زیادی را می‌توانیم پیدا کنیم که ما را دوست داشته باشند و در مواقع حساس به کمک ما بیایند.

## دوستان و شبکه‌های دوستی

حتماً این ضرب‌المثل را شنیده‌اید که می‌گویند: «دوستِ خوب از برادر به آرم نزدیک‌تر است». تجربه‌ی شخصی بیشتر ما نیز همین موضوع را ثابت می‌کند. داشتن دوستانِ خوب از مهم‌ترین روش‌های حفظ سلامتِ روانی هر کسی است. دوست به کسی می‌گویند که شما وقتی با او هستید احساس آرامش کنید. از دردِ دل کردن با او نترسید. دوست کسی است که می‌توانید به او اعتماد کنید. چه برای گفتن یک راز چه برای کمک خواستن. در اطراف ما ممکن است کسانی باشند که در نگاه اول همین احساس‌ها را درباره‌اشان داشته باشیم اما وقتی خوب فکر کنیم متوجه می‌شویم که این افراد بیشتر به دنبال منافع خودشان هستند و ممکن است با رفتارهای پرخطری مثل مصرفِ مواد و یا روابط نادرست موجب بد کردن وضعیتِ ما بشوند. به این افراد معمولاً دوستِ بد می‌گویند. بنابراین یکی از مهم‌ترین مهارت‌های هر فرد این است که بتواند از بین گروه بی‌شمار افرادی که با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کند کسانی را که دارای مشخصات یک دوستِ خوب هستند انتخاب و رابطه‌اش را با آن‌ها عمیق‌تر و گسترده‌تر کند.

ایجاد دوستی خوب معمولاً نیاز به زمان دارد. برای پیدا کردن دوستانِ خوب به سوابق افراد در گذشته و همین‌طور روابطشان با دیگران خیلی دقت کنید. با کسانی که به تازگی آشنا شده‌اید و سایر روابطشان را به خوبی نمی‌شناسید به سرعت وارد دوستی نشوید.

تذکره

### فکر کنید ...

در داستان ابتدای کتاب، کدام دوستی‌ها از نوع خوب و کدام یک از نوع دوستی بد بودند.

## شبکه‌های دوستی بسازید!

وقتی شما با زهرا دوست هستید و زهرا هم با مینا دوست است، این به این معناست که امکان دوست شدن شما با مینا هم وجود دارد. اگر شما سه نفر با یکدیگر دوست شوید و برنامه‌های دوستانه‌ی مشترک با هم داشته باشید، یک شبکه‌ی دوستی ساخته‌اید. در این وضعیت هم دوستان بیشتری دارید و هم یک گروه اجتماعی درست کرده‌اید. شبکه‌های دوستانه گاهی خود به خود درست می‌شوند، مثلاً همکلاسی‌های یک دوره‌ی درسی با هم جمع می‌شوند

و یک شبکه‌ی دوستی می‌سازند. این شبکه‌ها از مهم‌ترین راه‌هایی هستند که انگیزه‌ی شما را برای ارتباط‌های اجتماعی سالم و انرژی‌بخش بالا می‌برند. حضور در این شبکه‌های دوستانه یکی از نشانه‌های سلامتِ روانی و اجتماعی است.

شبکه‌های دوستی گاهی  
خود به خود درست می‌شوند.

## فعالیت‌های اجتماعی و همکاری با گروه‌ها و نهادهای اجتماعی

انتظار این‌که همیشه اجتماع به ما کمک کند در بیشتر مواقع نشانه خودخواهی ماست. برای داشتن یک ارتباط سالم با محیط‌مان باید سعی کنیم به اشکال مختلف در اتفاق‌های دور و برمان مشارکت کنیم.

**فعالیت اجتماعی:** به هر کاری که در محله یا شهر خود انجام می‌دهید و هدفش کمک به کم کردن مشکلات اجتماع و مردم و هم‌چنین بالا بردن میزان ارتباط‌های اجتماعی است، فعالیت اجتماعی گفته می‌شود. مثلاً ممکن است شما در یک برنامه‌ی درخت‌کاری با تعدادی از جوان‌های محله همراه شوید. یا سعی کنید برای زلزله‌زدگان کمک‌های مردمی جمع و برایشان ارسال کنید و یا به بچه‌های محل برای درست کردن یک زمین بازی در کنار پارک محله کمک نمایید. همه‌ی این مثال‌ها را فعالیت اجتماعی می‌گویند. در بیشتر موارد مشارکت در یک فعالیت اجتماعی، نفعش به خود ما و خانواده‌مان هم می‌رسد، اما گاهی ممکن است ما خودمان مستقیماً از این کارها نفعی نبریم. اما مشارکت در این فعالیت‌های اجتماعی به افزایش سلامتِ روحی و روانی ما کمک زیادی خواهد کرد.

### همکاری با گروه‌های اجتماعی

اگر تعدادی از افراد یک محله یا هر محیط دیگری - مثل مدرسه به‌طور منظم دور هم جمع شوند و برای کار خاصی برنامه ریزی کنند به آن‌ها یک گروه اجتماعی می‌گویند. گروه‌ها همه جا هستند. بعضی از گروه‌ها خیلی بزرگند، مثل افرادی که در یک سازمان دولتی مشغول کارند و برخی کوچکند، مثل تعدادی دوست که با هم به کوهنوردی می‌روند. گروه‌ها به خاطر این که معمولاً منظم و با برنامه و در زمان و مکان مشخصی یک سری کارها را انجام می‌دهند، می‌توانند برای شرکت در فعالیت‌های اجتماعی به ما کمک زیادی کنند. عضویت در گروه‌ها علاوه بر این که احساس مشارکت در کارهای اجتماعی را به ما منتقل می‌کند، موجب افزایش ارتباط‌های عمیق ما با دیگران و یادگیری بیشتر ما در حل مشکلات و مسائلمان می‌شود.

● عضویت در گروه‌های اجتماعی علاوه بر این که باعث افزایش انرژی روانی ما برای حل مشکلات شخصی‌مان می‌شود، باعث انسجام و قوی‌تر شدن محله و شهرمان هم می‌گردد، که خود این موضوع در کل به کاهش مشکلات ما و دیگر اهالی منجر می‌شود.

نکته

● باید دقت کنیم برخی گروه‌های منفی هم وجود دارند. اتفاقاً خیلی از مشکلاتی که برای برخی جوانان ایجاد می‌شوند به دلیل معاشرت با افراد ناباب و عضویت در گروه‌هایی است که تأثیر بدی در رفتارهای اجتماعی افراد دارند. بنابراین همیشه باید اهداف گروه‌ها را بشناسید و مراقب برنامه‌های مبهم آن‌ها باشید.

نکته

### نهادهای اجتماعی حمایت‌کننده

نهادهای اجتماعی به سازمان‌ها و گروه‌هایی می‌گویند که برای انجام کار معینی تشکیل شده‌اند. این نهادها بسیار متنوع و گسترده‌اند. ارتباط با این نهادها می‌تواند برای شما بسیار مفید و کمک‌کننده باشد. گاهی بدون ارتباط با این نهادها ممکن است نتوانیم برنامه‌های زندگی خود را به خوبی پیش ببریم و گاه مجبوریم برای برخی کارهای تخصصی حتماً به سراغ تعدادی از این نهادها برویم. در فصل بعد درباره‌ی این نهادها و کارشان صحبت خواهیم کرد و خواهیم گفت چگونه می‌توانند در برنامه‌های پیشگیری از مصرف مواد به شما کمک کنند.

## ساختارهای حمایتی و نهادهای اجتماعی موجود

نهادهای اجتماعی به سازمان‌ها و گروه‌هایی می‌گویند که برای انجام کار معینی تشکیل شده‌اند و دارای مجموعه‌ای از اصول و مقررات هستند که ضمن رعایت آن‌ها به نیازهای افراد جامعه پاسخ می‌دهند. نهادهای اجتماعی بسیار متنوع و گسترده‌اند. در اینجا به‌طور مختصر درباره‌ی نهادهایی صحبت خواهیم کرد که می‌توانند در برنامه‌های پیشگیری از مصرف مواد به شما کمک کنند. نهادها و سازمان‌هایی که امروزه در عرصه‌ی پیشگیری، درمان و کاهش آسیب‌های مصرف مواد فعالیت می‌کنند نسبت به سال‌های قبل رشد بسیار چشمگیری داشته‌اند.

## دستگاه‌های دولتی

دستگاه‌های دولتی مانند سازمان بهزیستی، وزارت بهداشت و ستاد مبارزه با مواد مخدر، از متولیان امر مبارزه با مصرف مواد (کاهش تقاضا) هستند. این دستگاه‌ها وظیفه‌ی سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی جهت پیشگیری و درمان را به عهده دارند و علاوه بر فعالیت‌های اجرایی مرتبط با وظایف سازمانی خود، مسئول نظارت بر سازمان‌ها و مؤسسه‌های غیر دولتی فعال در پیشگیری و درمان مصرف مواد و همچنین حمایت و پشتیبانی از این سازمان‌ها نیز هستند.

## سازمان‌ها و مؤسسه‌های غیر دولتی و خصوصی

### سازمان‌های پیشگیری اجتماع محور در محله

این گروه‌ها یکی از انواع سازمان‌های غیردولتی هستند که در مقیاس کوچک یعنی محله‌ها تشکیل شده، فعالیت می‌کنند و متشکل از اعضای داوطلب ساکن محله هستند. این اعضا در تیم پیشگیری اجتماع محور با کمک کارشناسان، برای پیشگیری از مصرف مواد (و دیگر آسیب‌های اجتماعی) برنامه‌ریزی و فعالیت می‌کنند. در برنامه‌های اجتماع‌محور پیشگیری از مصرف مواد، همه‌ی کارهای پیشگیرانه از قبیل تعیین مشکل در محله یا محل کار، اولویت‌بندی مشکلات در محله، طراحی کارهای اجرایی و اجرای این کارها و نیز ارزشیابی و اصلاح آن‌ها برای اجرای بعدی توسط اعضای اجتماع و با کمک منابع دولتی و غیردولتی موجود در اجتماع (خیرین، خودیاری، انجمن‌های محلی و...) انجام می‌شود.

### سازمان‌های غیر دولتی



این سازمان‌ها، نهادهایی هستند که مهم‌ترین خصوصیت آن‌ها غیرانتفاعی و داوطلبانه بودن فعالیت‌ها در آن‌ها است. یعنی اعضای آن برای به دست آوردن منافع مالی در آن‌ها عضو نشده‌اند. اجرای برنامه‌های آموزشی، ایجاد مراکز حمایتی و در برخی موارد فعالیت برای تصویب قوانینی برای کمک به پیشگیری از مصرف مواد و کاهش آسیب‌ها از جمله کارهایی است که این سازمان‌ها انجام می‌دهند. بسیاری از برنامه‌های پیشگیری از مصرف مواد توسط این سازمان‌ها اجرا می‌شود.

### مراکز درمان مصرف مواد

مراکز درمان مصرف مواد به شکل دولتی و یا خصوصی وجود دارند. اما در هر صورت درمانگران این مراکز، دوره‌های خاصی را گذرانده‌اند و حتماً باید از سازمان بهزیستی یا وزارت بهداشت مجوز داشته باشند. (البته روانپزشکان نیاز به داشتن این مجوزها ندارند و می‌توان برای درمان مصرف مواد به مطب‌های آنان مراجعه کرد) این مراکز هم می‌توانند در درمان مصرف مواد همسر

شما و هم در کمک به خانواده و خود شما نقشی مهم داشته باشند. اموری از جمله درمان‌های دارویی، درمان‌های روانشناختی، مانند مشاوره‌ی فردی و گروه درمانی و مشاوره‌ی خانواده و امور مددکاری مانند مشاوره مددکاری، مددکاری گروهی، مددکاری شغلی و... در این مراکز انجام می‌پذیرد. این مراکز به شکل‌های زیر فعال هستند:

- سرپایی
- بستری: در مراکز بستری، بیمار به‌طور متوسط حدود یک هفته بستری خواهد شد و بقیه درمان به صورت سرپایی ادامه می‌یابد.
- اقامتی (شبانه روزی) و نیمه اقامتی اجتماع درمان مدار (TC): مراکزی هستند که مصرف‌کنندگان مواد بعد از سم‌زدایی در صورت تمایل به درمان وابستگی روانی خود به این مراکز مراجعه می‌کنند. در این مراکز، مصرف‌کنندگان موادی که در ترک جسمی خود موفق بوده‌اند با کمک درمانگران مرکز (روانپزشک، روانشناس و مددکار) و مصرف‌کنندگان موادی بهبود یافته، بدون استفاده از دارو در جهت بهبودی خود تلاش می‌کنند.
- کمپ‌های گروهی خودیار (که دارای مجوز رسمی از سازمان بهزیستی باشند)
- مراکز گذری (DIC) که بیشتر در جهت کاهش آسیب و رفتارهای پرخطر فعالیت می‌کنند.
- مراکز سرپناه شبانه که برای اسکان موقت شبانه تعبیه شده‌اند.
- بیمارستان‌هایی که بخش روانپزشکی یا کلینیک درمان مصرف‌کنندگان مواد دارند.

### مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی

در این مراکز، خدمات مشاوره و روانشناختی به طیف وسیعی از مردم از جمله افراد متأثر از مصرف مواد ارائه می‌شود. مشاوره در زمینه‌های تحصیلی، ارتباطی، مشکلات خانواده، مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب و... ارائه می‌شود.

- کلینیک‌های مددکاری: در کلینیک‌های مددکاری، به مشاوره‌های مددکاری و امور اجتماعی توجه می‌شود. پذیرش زنان سرپرست خانوار برای پرداخت مستمری، کمک‌های موردی مانند وام مسکن، کمک هزینه تهیه تجهیزات، کمک هزینه‌ی درمان و... ارجاع به مؤسسه‌های حقوقی مرتبط برای امور حقوقی و قانونی از جمله فعالیت‌های این کلینیک‌ها به شمار می‌رود.
- پایگاه‌های سلامت اجتماعی: در این پایگاه‌ها که تحت نظارت معاونت پیشگیری و دفتر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی سازمان بهزیستی هستند، برنامه‌های مهارت‌های زندگی، مشاوره‌های خانواده و دیگر برنامه‌های پیشگیرانه اجرا می‌شود.



### گروه‌های درمانی

#### گروه‌های درمانی در مراکز درمان و بازتوانی اعتیاد

در مراکز درمان و بازتوانی اعتیاد، گروه‌هایی برای آموزش خانواده، از همسران و مادران و... افراد مصرف‌کننده تشکیل می‌شود. در این گروه‌ها یکی از درمانگران مرکز (روانشناس، مددکار یا پزشک) در جلسات گروهی، درباره‌ی مصرف مواد و درمان آن به سلسله بحث‌های دنباله‌دار می‌پردازد و ضمناً خانواده‌ها نیز در کنار یکدیگر از تجربیات هم بهره‌مند می‌شوند و بهتر می‌توانند به خود و فرد مصرف‌کننده کمک کنند.

### گروه‌های حمایتی خودیاری

گروه‌های خودیاری، گروه‌هایی هستند که توسط خود مصرف‌کنندگان مواد، به منظور حمایت از یکدیگر، گفت و گو، راهنمایی و ارائه راه حل به همدیگر تشکیل می‌شوند. گروه‌های خودیاری مصرف‌کننده‌گان مواد به پیروی از گروه‌های خودیاری معتادان به الکل شکل گرفته و در سال‌های اخیر به‌طور وسیع در تمام کشورهای جهان گسترش یافته است. این گروه‌ها بیشتر از افراد در حال بهبودی تشکیل می‌شوند و خود افرادی که قبلاً مصرف‌کننده مواد بوده‌اند، اداره‌ی جلسات را بر عهده می‌گیرند. این گروه‌ها، فاقد درمانگر حرفه‌ای بوده و خود مصرف‌کننده‌گان مواد آن‌ها را اداره می‌کنند. آنان معتقدند شرکت در جلسه و صحبت با یکدیگر جنبه‌ی درمانی دارد. کسانی که انگیزه کافی برای ترک دارند، در سایه‌ی شبکه‌ی حمایتی این گروه‌ها، از شرکت در آن‌ها بسیار سود می‌برند. به خصوص که افراد پس از دوره‌های سم زدایی به تکیه گاه نیاز دارند، این گروه‌ها به این موضوع کمک زیادی می‌کنند. با وجود این باید به خاطر داشت که این گروه‌ها برای کسانی که مصرف مواد خود را کم اهمیت جلوه می‌دهند و یا انگیزه کافی ندارند، فایده زیادی ندارد.

### گروه‌های حمایتی خودیار خانواده

این گروه‌ها که برخی از مهم‌ترین آن‌ها به گروه آلانان، گروه نارانان و گروه آلاتین معروف هستند با تمرکز بر خانواده‌های افراد مصرف‌کننده‌ی مواد، برنامه‌های پیشگیری از ابتلا و عود را اجرا می‌کنند. در این گروه‌ها از ابزارهایی برای بهبودی فرد و از سنت‌هایی برای اتحاد و یکپارچگی و همدلی و بهبودی گروه استفاده می‌شود. شعارهایی نظیر «گوش کن و یاد بگیر» «ساده نگاه کن» و... به عنوان یادآورهای ساده برای اعضا استفاده می‌شوند.

### خلاصه‌ی فصل

هر چه قواعد و آیین‌ها و اصول اجتماعی را که در آن زندگی می‌کنیم بهتر بشناسیم و بتوانیم با انسان‌های دیگری که در آن اجتماع زندگی می‌کنند ارتباط مناسب‌تری برقرار کنیم، به روش مطلوب‌تری اجتماعی شده‌ایم. هر چه شناخت شما نسبت به اجتماعتان بیشتر و بهتر باشد و روابط و آداب و رسوم و قوانین اجتماع خود را بهتر بشناسید، فرد اجتماعی بهتری هستید. میزان ارتباط‌های شما با افراد فامیل، با همسایه‌ها و دیگران میزان سلامت اجتماعی شما را مشخص می‌کند. در واقع میزان پیوستگی اجتماعی شما با اجزاء دیگر اجتماع مشخص می‌کند که شما چقدر آدم اجتماعی سالم‌تری هستید.

به‌طور خلاصه می‌توان گفت افراد و نهادهای متنوعی در یک اجتماع وجود دارند که ما می‌توانیم با آن‌ها در ارتباط باشیم و میزان و نوع رابطه ما با این افراد و سازمان‌ها به نوعی میزان قدرت اجتماعی ما و سلامت اجتماعی ما را مشخص می‌کند. مهم‌ترین نهاد اجتماعی که می‌شناسیم نهاد خانواده است. خانواده در حفاظت شخص در برابر موقعیت‌های خطر آفرین و نیز در شکل‌گیری رفتارهای پرخطر و همچنین در کنترل این رفتارها، تأثیر زیادی دارد. معمولاً در برخورد با مشکلاتی از قبیل مصرف مواد توسط همسر، خانواده اولین جای مورد مراجعه است.

در هر اجتماعی به جز افراد، تعدادی سازمان یا نهاد وجود دارد که به منظورهای مختلفی ایجاد شده‌اند؛ مثلاً یک مدرسه، یک درمانگاه، یک مسجد، یا یک موسسه خیریه. اگر به خاطرات خود دقت کنید متوجه می‌شوید معمولاً زمانی که با یک مشکل کوچک یا بزرگ برخورد می‌کنید به سراغ یکی از افراد یا یکی از سازمان‌های موجود در اجتماع خود می‌روید.

شبکه‌ی خویشاوندی به مجموعه‌ی ارتباط‌های بین اعضای یک خانواده و بستگان دور و نزدیک آن‌ها اطلاق می‌شود. در این شبکه هر فرد ممکن است با یکی از افراد فامیل و یا با همه‌ی آن‌ها در ارتباط باشد.

در هر دو حالت، خانواده‌های مجزا یا شبکه‌ی خویشاوندی، هر یک از افراد خانواده و یا فامیل، عضوی فعال و تأثیرگذار محسوب می‌شوند که با سایر افراد در ارتباطی چند جانبه قرار دارند. موضوع مورد نظر ما در این بخش این است که این تبادلات و تعامل‌های قابل مشاهده در چارچوب خانواده می‌توانند در حل مشکلات و یا کاهش آن‌ها کمک کننده باشند.

در هر خانواده و شبکه‌ی فامیلی ارزش‌های ویژه‌ای وجود دارند. این ارزش‌ها و اصول معمولاً با ارزش‌هایی که در اجتماع بزرگ‌تر وجود دارند هم‌آهنگ هستند اما گاهی خصوصیتی دارند که شناخت آن‌ها به ما کمک می‌کند تا پیوستگی امان را با این شبکه‌ها بهتر و مستحکم‌تر کنیم. مثلاً ممکن است در یک فامیل، داشتن تحصیلات دانشگاهی یا احترام به بزرگ‌تر یک ارزش ویژه باشد و یا سفر به مکان‌های زیارتی از الویت‌هایی باشد که در آن فامیل برای همه مهم است. وجود این ارزش‌ها به شما کمک می‌کند تا با شناخت آن‌ها و تلاش برای هم‌آهنگی با این ارزش‌ها، ارتباط و پیوستگی خود را با شبکه‌ی خویشاوندی، بیشتر و عمیق‌تر کنید.

«فصل هفتم»

## زندگی در خانواده‌ای سالم

گردآوری و نگارش: دکتر زهره عدالتی شاطری

## زندگی در خانواده‌ای سالم

خانواده مهم‌ترین جایی است که ما در آن زندگی می‌کنیم. کسانی که می‌توانیم دوستشان داشته باشیم و به آن‌ها بیشترین اعتماد را داریم در خانواده، کنار ما هستند. در این فصل می‌خواهیم درباره‌ی این که خانواده‌ی سالم چه مشخصاتی دارد با هم صحبت کنیم و راه‌کارهای داشتن یک خانواده‌ی گرم و صمیمی را خواهیم گفت. می‌خواهیم به زندگی خانوادگی‌مان فکر کنیم و ببینیم چه مشکلاتی دارد و چه‌طور می‌توانیم برخی از این ایرادات را رفع کنیم تا زندگی شادتر و سالم‌تری بسازیم. با نکات و راهکارهایی عملی برای داشتن یک خانواده‌ی سالم آشنا خواهیم شد و در ادامه درباره‌ی کارهایی که می‌تواند محیط خانواده را سالم‌تر کند و آن را به محیط دلگرم‌کننده و امنی برای ما تبدیل کند بحث می‌کنیم. همچنین می‌خواهیم به برخی از مهم‌ترین رفتارهایی که باعث ایجاد فضای پر اعتماد در بین اعضای خانواده می‌شود و باعث افزایش تعلق فرد به خانواده می‌شود صحبت کنیم. در انتها کمی هم درباره‌ی روش تربیت فرزندان در سنین مختلف حرف خواهیم زد.

در انتهای این فصل خوانندگان باید بدانند که:

- خانواده‌ی سالم به چه خانواده‌ای می‌گویند و مهم‌ترین ویژگی‌های آن چیست؟
- ارزش‌های خانوادگی یعنی چه؟ و شناخت آن‌ها چه تأثیری بر افزایش فضای دوستی و اعتماد در خانواده دارد؟
- مهم‌ترین رفتارهایی که باعث سالم شدن و سالم ماندن خانواده می‌شود نام ببرند.
- فرزندپروری چیست و در سنین مختلف چه رفتارهایی برای کاهش خطر رفتارهای پرخطر برای نوجوانان توصیه می‌شود؟

همچنین خوانندگان باید بتوانند:

- مهم‌ترین ارزش‌های خانوادگی و فامیلی خود را مشخص کنند.
- شاخص‌ها و علائم افزایش دل‌بستگی و تعلق و ایجاد فضای اعتماد را در خانواده خود تشخیص دهند.
- گام‌هایی عملی برای تقویت هر کدام از این ویژگی‌ها طراحی کنند.

### سرآغاز

خانواده کوچک‌ترین واحد جامعه و در عین حال مهم‌ترین سنگ بنای هر جامعه می‌باشد. حتماً می‌دانید که خانواده مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده سلامتی و بیماری اعضای محسوب می‌شود و شما مهم‌ترین نقش را در این باره برعهده دارید. نوع رابطه بین همسران و احساس خوشنودی و آرامش در این رابطه می‌تواند از بسیاری از مشکلات فردی زن و شوهر و نیز از مصرف مواد پیشگیری کند. به علاوه مطالعات زیادی نشان داده است که روش پدر و مادر در تربیت فرزندان، در عملکرد و سازگار شدن فرزندان در آینده نقش حیاتی دارد. والدینی که از فرزندان‌شان انتظار رفتارهای پخته و مناسب دارند، بر آن‌ها نظارت کافی می‌کنند و علاوه بر این

محبت و پذیرش خود را نیز نشان می‌دهند، اغلب فرزندان سازگارتر، با مشکلات روانشناختی کمتر و مهارت‌های ارتباطی بهتری خواهند داشت.

خانواده اساساً جایی است برای کمک، تسکین، التیام و شفاف‌سازی، و باید بتواند فشارها و استرس‌هایی را که بر اعضایش وارد می‌شود، تخفیف داده، رشد و پیشرفت آن‌ها را هموار سازد. اما از سوی دیگر، مشکلات در خانواده می‌تواند سلامت و رشد همه را تحت تأثیر قرار دهد. متأسفانه یکی از مهم‌ترین علل مصرف مواد نیز در استرس‌ها و مشکلات خانواده نهفته است. حتماً می‌دانید که این مسأله در کشور ما از برخی کشورها بیشتر اهمیت دارد؛ معمولاً فرزندان در کشور ما تا زمان ازدواج در خانه‌ی پدری می‌مانند، در حالی که در خیلی از کشورها، فرزندان خانواده معمولاً پس از این‌که به استقلال مالی دست یافتند از خانواده جدا می‌شوند و مستقل زندگی می‌کنند و این یعنی سال‌های زندگی در کنار خانواده‌ی پدری در خانواده‌های ما طولانی‌تر است و به همین دلیل خانواده و سلامت خانواده بر سلامتی اعضا نقش پررنگ‌تری دارد.

در مورد مصرف مواد نیز خانواده نقش مهمی دارد. هرچند مصرف مواد علل مختلفی مثل مشکلات شغلی و تحصیلی، مبتلا بودن به اختلالات روانشناختی، شروع مصرف سیگار در سنین کم، مشکلات و فشارهای اجتماعی و اقتصادی در جامعه دارد اما خانواده و تعارضات و اختلافات در خانواده نیز نقش مهمی در گرایش به مصرف مواد بازی می‌کند و مسأله مصرف مواد، به میزان زیادی به نوع خانواده، عملکرد آن، ارتباط اعضا و قوانین و ارزش‌های خانوادگی مربوط می‌باشد.

خانواده، هم در شروع مصرف مواد و هم در ادامه یافتن آن نقش دارد. بد نیست همین‌جا اشاره کنیم که انواع مختلفی از مشکلات در خانواده می‌تواند در روی آوردن اعضا به مواد تأثیر بگذارد؛ به خصوص نبود ارتباط خوب و صمیمی در خانواده و ناتوانی خانواده برای حل مشکلاتی که رخ می‌دهند. پس مصرف مواد را می‌توان یک بیماری خانوادگی نیز دانست که ناشی از سبک و روش زندگی است. اگر خانواده نتواند وظایف خود را به شکل مناسبی انجام دهد، احتمال این‌که هر کدام از اعضا دچار مشکل شوند یا به مصرف مواد روی آورند بیشتر خواهد بود.

### فکر کنید ...

آیا خانواده‌ای که میترا در آن بزرگ شده بود، خانواده‌ی سالمی بود؟ چه ویژگی‌هایی را می‌توانید برشمارید که نشانه‌ی عدم سلامت آن خانواده است؟ خانواده‌ی فعلی میترا چه طور، آیا میترا در حال حاضر در خانواده‌ی سالمی زندگی می‌کند؟ چه چیزهای غیرطبیعی در این خانواده می‌بینید؟ در سایر داستان‌های ابتدای فصل چه نکات مثبت و منفی در زندگی خانوادگی مشاهده می‌کنید؟

### خانواده‌ی سالم چه ویژگی‌هایی دارد؟

اما خانواده‌ی سالم یعنی چه؟  
و چه ویژگی‌هایی دارد؟

به طور ساده می‌توانیم بگوییم خانواده‌ی سالم خانواده‌ای است که بتواند وظایف خود را به خوبی انجام دهد و نیازهای تک تک اعضا را فراهم نماید.

خانواده سالم و کارآمد، خانواده‌ای است که اعضای آن در عین حالی که روابط عاطفی گرمی با هم دارند، هویت فردی خود را نیز حفظ می‌کنند.

به خاطر داشته باشیم که در یک چنین خانواده‌ای عشق، بی‌قید و شرط است و اعضا اگر چه ممکن است با هم اختلاف پیدا کنند یا از هم عصبانی شوند اما این مشکلات را حل می‌کنند و بدون توجه به اشتباهات و خطاها و نقایصی که در هم می‌بینند، همیشه هم‌دیگر را دوست دارند. یعنی در عین این که ناراحتی‌ها و دلخوری‌هایشان را ابراز می‌کنند، عشق و علاقه‌شان را نیز نشان می‌دهند. یک خانواده‌ی سالم باید بتواند کشمکش‌ها و استرس‌ها را تحمل کند و هرگاه نیاز داشته باشند از دیگران کمک بخواهند.

این ویژگی‌ها به خصوص در ارتباط بین زن و شوهر اهمیت دارد. داشتن خانه‌ای آرام و رابطه‌ای خوب با همسر، می‌تواند حتی در صورت وجود مشکلاتی که در زندگی روزمره به وجود می‌آید، مانند اختلاف نظرها و دلخوری‌ها، و نیز دشواری‌هایی مانند مشکلات مالی یا مشکلات در محل کار، تضمینی برای سلامت و شادی

**یک ازدواج خوب و زندگی مشترک خوشنودی بخش، بر پایه‌ی عشق و دل‌بستگی دو طرف به یکدیگر، خوشبختی و آرامش به همراه دارد.**

شما و همسرتان باشد. اما از طرف دیگر، وجود ناخوشنودی در رابطه‌ی بین همسران باعث مشکلات بسیاری برای آن‌ها می‌شود. به عنوان مثال میزان سلامت جسمانی و روانی آن‌ها کم خواهد شد، احساس تنهایی بیشتری دارند، در روابط اجتماعی‌شان به مشکل خواهند خورد و انجام دادن وظایف والدینی برایشان دشوار خواهد شد. به علاوه تحقیقات بسیاری نشان داده‌اند که بین آمادگی برای مصرف مواد و نبود یک رابطه زناشویی خوب ارتباط وجود دارد. به عبارت دیگر، افرادی که احساس خوبی به رابطه خود با همسرشان ندارند، احتمال بیشتری دارد که جذب مواد شوند.

علاوه بر این‌ها نوع ارتباط شما با هم، بر مشکلات و سختی‌هایی که در آینده در خانواده‌تان پیش خواهد آمد نیز اثر می‌گذارد. فرزندان شما با دیدن نوع ارتباط والدینشان، با روش‌های ابراز کردن عواطف، برخورد با مشکلات، حل اختلافات و غیره، آشنا می‌شوند. هر آن چه کودکان‌تان می‌بینند در آینده بخشی از روش‌ها و توقعات آن‌ها در برخورد با دیگران خواهد شد. کودکانی که در خانه‌ای صمیمی و گرم بزرگ می‌شوند، رشد مناسب‌تری خواهند داشت و در نهایت فردی سالم در جامعه خواهند شد.

### خوشنودی زناشویی، خوشنودی از زندگی مشترک

یکی از مهم‌ترین عوامل در داشتن یک خانواده‌ی سالم ارتباط خوب بین شما و همسرتان است و لازمه این ارتباط خوب این است که هر دو نفر شما از زندگی مشترکی که با هم دارید راضی باشید.

**اما منظور ما از خوشنودی زناشویی چیست؟** در واقع خوشنودی زناشویی یعنی زمانی که به ازدواجتان و ارتباطی که با همسرتان دارید فکر می‌کنید، احساس کنید از این زندگی تا حد زیادی خوشنود هستید، و از بودن در کنار همسرتان لاقلاً در بیشتر مواقع لذت می‌برید. برای داشتن یک رابطه‌ی خوب و خوشنودی بخش به فاکتورهای متعددی نیاز دارید از جمله شناختن ویژگی‌های شخصیتی یکدیگر، داشتن رفتارهای مناسب و ایجاد کردن الگوهای ارتباطی صحیح. رضایت‌مندی زناشویی از عوامل متنوعی تشکیل شده است؛ از جمله کیفیت رابطه و میزان صمیمیتی که بین خود احساس می‌کنند، نوع تعاملاتی که زوج با دیگران دارند، مثلاً ارتباط با خانواده‌ی یکدیگر یا دوستان و همکاران، نوع گذراندن اوقات فراغت و توافق بر سر برنامه‌ی تعطیلات، توافق در مورد مسائل مربوط به ارتباط جنسی، استرس‌ها و فشارهای خانوادگی که توسط زن و شوهر تاکنون تجربه شده است و غیره. این که شما چقدر از زندگی مشترکتان خوشنود باشید، بر میزان تفاهم شما در تصمیمات مهم زندگی مشترک، میزان تعهد شما به رابطه‌ی زناشویی، میزان مشارکت شما در انجام فعالیت‌های مشترک، و میزان صمیمیت عاطفی که با همسرتان احساس می‌کنید، تأثیر می‌گذارد. بنابراین کیفیت رابطه بین شما و همسرتان بر کارکرد خانواده، عملکرد اعضا و حتی سلامت آن‌ها تأثیر بسیاری دارد و اولین شرط داشتن یک خانواده‌ی سالم، وجود ارتباط خوب بین شما و خوشنود بودن هر دوی شما از این ارتباط است.

## استقلال خانوادگی و مرزبندی



حتماً تا به حال شاهد دخالت دوستان و آشنایان و حتی پدر و مادرها در زندگی فرزندان شما بوده‌اید. یکی از ویژگی‌های مهم یک خانواده‌ی سالم، داشتن مرزهای واضح، محکم و تعریف شده است. هر خانواده‌ی سالم باید یک مرز مشخص بین خود و بیرون از خود داشته باشد. یعنی این‌که افراد بیرون از خانواده‌تان از جمله فامیل و دوستان نتوانند در ارتباط بین شما و تصمیماتی که شما و همسران تعیین کرده‌اید، دخالت کنند.

به علاوه، درون یک خانواده سالم نیز باید مرزهای مشخصی وجود داشته باشد، از جمله هر فرد باید حریم شخصی و اختیارات مشخصی داشته باشد و دیگران به آن احترام بگذارند، و به خصوص حریم مشترک و خصوصی شما و همسران باید مشخص باشد، و فرزندان حق ورود به آن را نداشته باشند. به عبارت دیگر فرزندان نباید بتوانند در ارتباط شما و همسران مداخله کنند و نباید به آن‌ها اجازه دهید در تصمیماتی که شما دو نفر می‌گیرید مداخله نمایند. آن‌ها باید ببینند که پدر و مادرشان در کنار هم و متحد با هم هستند و حرف و تصمیمشان با هم یکی است. پس

منظور از داشتن مرز در واقع وجود مقرراتی درون خانواده است که تعیین کند چه کسی و چگونه اجازه دارد در چه موضوعاتی دخالت نماید. البته این مرزها در بهترین حالت باید بسیار مشخص و انعطاف‌پذیر باشند. در خانواده‌ای با مرزهای مشخص، قواعدی معین وجود دارد و به اعضا اجازه می‌دهد روابط محکمی با یکدیگر داشته باشند؛ چون آن‌ها می‌توانند با هم گفت‌وگو کنند، بر هم اثر بگذارند و از هم تأثیر بگیرند. اگر این مرزها خشک باشند، افراد از هم جدا می‌مانند و امکان برقراری رابطه‌ای صمیمانه با هم خیلی وجود ندارد و انگار هر کدام از اعضا از نظر عاطفی از دیگران جدا و دور افتاده است. از طرف دیگر اگر مرزها نامشخص باشند استقلال و خود مختاری افراد از بین می‌رود و آن‌ها به هم وابسته می‌مانند.

## نقش‌ها و سلسله مراتب خانوادگی

موضوع دیگری که در یک خانواده باید مورد توجه قرار گیرد، نقش‌های خانوادگی است. مثلاً یک زوج، هم‌زمان هم نقش همسر هم را دارند هم نقش والد برای فرزندان و فرزندان هم نقش فرزند در ارتباطشان با پدر و مادر و هم نقش خواهر یا برادر در مقابل یکدیگر دارند. هر کدام از این نقش‌ها وظایف و ویژگی‌هایی دارد. مثلاً مهم‌ترین وظیفه‌ی نقش همسری، رفع نیازهای یکدیگر و حمایت از هم است. اما وظیفه در نقش والدین؛ تربیت،

محافظت و مراقبت از فرزندان می‌باشد. یکی از وظایف مهم نقش والدینی این است که با رشد فرزندان مرزها و قواعد خانواده را طوری تغییر دهند تا آن‌ها بتوانند بدون وابستگی یا دور و تنها ماندن از هم، با هم ارتباط داشته باشند. ویژگی دیگر یک خانواده‌ی سالم داشتن سلسله مراتب قدرت مناسب است. یعنی این‌که که اولاً پدر و مادر بیشترین قدرت را در خانواده داشته و ثانیاً فرزندان بزرگ‌تر نسبت به فرزندان کوچک‌تر قدرت، اختیار عمل و مسؤولیت بیشتری داشته باشند.

**مهم‌ترین وظیفه نقش همسری رفع نیازهای یکدیگر و حمایت از هم است.**

## وجود ارزش‌ها و قوانین مشخص در خانواده

از دیگر ویژگی‌های یک خانواده سالم، داشتن ارزش‌ها و قوانین مناسب است. منظور از ارزش‌های خانوادگی، اصولی کلی است که اعضا و به خصوص زن و شوهر به آن‌ها معتقدند و خود را ملزم به پایبند ماندن به آن‌ها می‌دانند. این اصول کلی که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره خواهد شد، پایه و اساس تنظیم قوانین و قاعده‌هایی است که اعضای خانواده بر سر آن‌ها توافق و برطبق آن در کنار هم زندگی می‌کنند.

داشتن قوانین خانوادگی تعریف شده، پایه‌ای محکم برای داشتن یک خانواده منسجم است. علاوه بر این‌ها، یک خانواده‌ی سالم باید انعطاف‌پذیر باشد و هر زمان که لازم باشد، قوانین، مقررات، و شیوه‌ی رفتار خود را تغییر دهد و به‌راحتی روش‌های قدیمی و نامناسب خود را کنار بگذارد. به عنوان مثال اگر شما قوانینی برای رفت و آمد فرزندان گذاشته‌اید، این قوانین بسته به سن و شرایط وی باید تنظیم شوند؛ یعنی هنگامی که وارد دانشگاه می‌شود، ساعت‌هایی که می‌تواند بیرون از خانه بگذراند باید متفاوت با دوره‌ی دبیرستان وی باشد.

## ارزش‌های اساسی در یک خانواده‌ی سالم

ارزش‌های خانوادگی قوی در ایجاد صداقت و صمیمیت بین اعضا نقش مهمی دارند. وجود احساس تعلق، انعطاف‌پذیری، احترام به یکدیگر، صداقت، بخشش، سخاوت، مسئولیت‌پذیری، ارتباط مؤثر، وفاداری و پایبندی به خانواده، اعتماد به یکدیگر، توجه و تشویق یکدیگر، ایجاد فضایی که همه در آن احساس امنیت داشته باشند؛ همگی اصولی ارزشمند در یک خانواده‌ی سالم هستند که در ادامه برخی از آن‌ها شرح داده شده است.

## وفاداری و تعهد در زندگی مشترک

وفاداری و پایبندی به خانواده، اصلی اساسی برای داشتن یک زندگی خانوادگی خوب و خوشبخت است.

### فکر کنید ...

به داستان حمید فکر کنید. اگر حمید به تعهدی که هنگام ازدواج با مهتاب با او بسته بود، پایبند نمی‌ماند و بعد از پیش آمدن تمام آن مشکلات و تغییر رفتار مهتاب، حمید نیز به شیوه‌ای خود را کنار می‌کشید، مثلاً خودش را در کار غرق می‌کرد تا از مهتاب و مشکلاتش دور بماند، یا درگیر در ارتباط با زنی دیگر می‌شد، زندگی آن‌ها چه طور ادامه می‌یافت؟

به خاطر داشته باشید وقتی «پله» می‌گویید، یک تعهد داده‌اید. شما و همسرتان یکدیگر را انتخاب می‌کنید، اما هیچ تضمینی وجود ندارد که ازدواجتان در یک، ده، بیست، یا پنجاه سال آینده خوشایند باشد. زندگی زناشویی نیز مانند هر رابطه‌ی دیگری، فراز و نشیب‌های بسیاری دارد. اما ازدواج‌ها به شرطی بادوام و خوشایند می‌مانند که همسران به یکدیگر عشق بورزند، از هم حمایت کنند، و به تعهدی که بسته‌اند وفادار باشند.

## تعهد دو ویژگی مهم دارد.

■ اول این که احساس تعلق و قبول کردن یک تعهد، در واقع یعنی قبول کردن مسئولیت انجام یک کار و ادامه‌دادن این مسئولیت در آینده. پس تعهد با گذشت زمان ادامه می‌یابد.

**تعهد یعنی احساس تعلق جسمانی و روانی نسبت به همسر و فرزند، چه در حضور آنها چه در نبود آنها.**

■ دوم این که تعهد دو طرفه است و هر دو نفر باید به آن پایبند بمانند. متعهد ماندن یا نماندن انتخابی است که خود ما انجام می‌دهیم. خود ما، عقاید، احساسات، و اعمالمان را انتخاب می‌کنیم. گاهی افراد با گفتن «من نمی‌توانستم» این قدرت انتخاب کردن را انکار می‌کنند. درست است که

نمی‌توانیم در ازدواجمان همه‌ی پیش‌آمدها را کنترل کنیم، اما می‌توانیم دیدی که به ازدواجمان داریم را تحت کنترل خود بگیریم. می‌توانیم انتخاب کنیم که از این به بعد ارتباط خوشنودی‌بخش‌تری با همسرمان داشته باشیم و برای حفظ خانواده تلاش نماییم. می‌توانیم انتخاب کنیم برای تغییر آن چه در زندگی‌مان دوست نداریم به جای این که تسلیم شویم مبارزه کنیم، یا با مشغول شدن به چیزهای دیگر به مشکلات فکر نکنیم و حتی خانواده‌مان را ترک کنیم.

تعهد در زندگی مشترک ابعاد مختلفی دارد که در ادامه دو شکل مهم‌تر آن را می‌بینیم:

**تعهد در مورد نقش‌ها:** تعهد داشتن به نقش یعنی اعضای خانواده به رابطه‌ی خود و نقشی که در خانواده دارند (مثلاً همسر یا مادر) توجه داشته باشند و تلاش کنند که رابطه‌ی خود را با دیگران تقویت کنند، برای هم وقت بگذارند و ارزش قائل باشند. تعهد به نقش به خصوص در ارتباط بین زن و شوهر اهمیت دارد. شما باید به یاد داشته باشید که ارتباطی که با همسرتان دارید ربطی به مادر یا پدر بودنشان ندارد. نباید بگذارید وظایف شما به عنوان یک والد بر وظایف زناشویی‌تان اثر بگذارد. رابطه‌ی شما با همسرتان نیاز به توجه و مراقبت ویژه دارد و خوشنودی شما از این رابطه بر این که چقدر به عنوان یک پدر یا مادر موفق باشید هم اثر می‌گذارد. پس یک وجه تعهد در زندگی زناشویی، تعهد در قبال نقشی است که داریم.

**تعهد همیشگی در حضور و نبود همسر:** در مورد قبل منظور از تعهد را تا حدی توضیح دادیم اما این شکل از تعهد ممکن است ظاهری باشد یعنی فرد فکر کند فقط نان آور خانه بودن یا آشپز خوبی بودن یعنی همسر خوبی بودن. اما بیابید کمی عمیق‌تر نگاه کنیم.

البته باید بدانیم که فقط تعهد نمی‌تواند بیمه‌کننده‌ی رابطه شما با همسرتان باشد. تعهد در کنار صمیمیت یا احساس نزدیکی قلبی و نیز جذابیت جنسی همسران برای هم، هر سه با هم یک رابطه خوب بین زوج را می‌سازند.



### چگونه متعهد بمانیم؟

برای پایبند ماندن و متعهد ماندن نیازمند مهارت‌های خاصی هستیم.

■ یکی از راه‌هایی که می‌تواند به ما کمک کند این است که به هویت جداگانه خود نیز توجه داشته و برنامه‌هایی برای زندگی خودمان نیز داشته باشیم. از یاد نبرید که در یک زندگی مشترک سالم، زن و شوهر سعی می‌کنند در حد متعادل استقلال خود را حفظ کنند و با هم‌آهنگی و توافق مشترک با همسرشان، به دنبال فعالیت‌هایی که مورد علاقه‌شان است نیز می‌روند (در این باره به مباحث مربوط به داشتن تفریحات و اوقات فراغت مناسب که در فصل نهم توضیح داده شده مراجعه کنید).

■ یکی دیگر از مهارت‌هایی که در این راه به شما کمک می‌کند، **خویشتن‌داری** است. زمانی را صرفاً به فکر کردن اختصاص دهید تا هم احساس بهتری داشته باشید، هم بتوانید فشارهای زندگی را به شیوه‌ی مؤثرتری مدیریت کنید. هرگاه احساس کردید خسته و درمانده شدید، زمانی را به خودتان اختصاص دهید. تنهایی به شما فرصتی برای آرامش و مدیریت استرس‌ها می‌دهد. روش‌هایی مثل دعا خواندن، مدیتیشن، یوگا، و یا مطالعه را امتحان کنید تا ذهنتان آرام شود و بتوانید به شیوه‌ای عمل یا احساس کنید که زندگی خانوادگی‌تان را بهتر کند.

■ به جز این‌ها، راه‌هایی نیز وجود دارد که به همسرمان در این زمینه کمک کنیم. نزدیک‌ترین و صمیمی‌ترین فرد به هرکس، همسر اوست. همه ما نیاز داریم گاهی با کسی درد دل کنیم و از مشکلاتمان حرف بزنیم، بدون این‌که دنبال نصیحت و راهنمایی باشیم. این کار را می‌توانید به سادگی با پرسیدن از همسرتان در مورد شرایط کاری و مشکلات و نگرانی‌هایش انجام دهید. در این مواقع نصیحت کردن و یا به رخ کشیدن اشتباهات گذشته بزرگ‌ترین اشتباهی است که ممکن است انجام دهید. اگر هم از شما راهنمایی خواست، باز هم نظرتان را با تحکم و قاطعیت نگویند، بلکه به

یکی از عواملی که در زندگی  
زنانشویی باعث مشکل می‌شود،  
انتظار کامل بودن از یکدیگر است.

عنوان این‌که این فقط نظر شماست و ممکن است کمک کند مطرح کنید. کسی که در زندگی مشترک احساس کند درک می‌شود و به حرف‌ها و مشکلاتش بدون سرزنش شنیدن گوش داده می‌شود، نسبت به ارتباطی که با همسرش دارد دلگرم‌تر و خوشنودتر است.

### بخشش و گذشت

مسئله‌ی هیچکس کامل نیست و هیچکس نمی‌تواند ادعا کند هیچ اشتباهی مرتکب نشده یا این‌که اشتباهاتش آن‌قدر کوچک بوده که می‌توان آن‌را نادیده گرفت. همه‌ی ما ممکن است به دلایل مختلف در زندگی مشترک مرتکب اشتباهاتی شده باشیم اما اگر نتوانیم از اشتباهات یکدیگر گذشت کنیم، ارتباط ما با همسرمان رو به خصومت می‌گذارد و بعد از آن هر دو سعی خواهیم کرد اشتباهات هم را پیدا کرده و همدیگر را محکوم کنیم. گذشت نشان دهنده‌ی حسن نیت و تمایل زوج به حفظ زندگی مشترک است. زوجی که نسبت به هم گذشت دارند، معمولاً به زندگی مشترک خود خوشبین بوده و احساس می‌کنند که زندگی‌شان بیش از آن ارزش دارد که به خاطر یک اشتباه، آن را از بین ببرند.

برای داشتن یک زندگی خانوادگی سالم و شاد باید سعی کنید اشتباهات همسرتان را بزرگ نکنید و حتی در مورد اشتباهات بزرگ، بدون فکر و تامل، زندگی مشترکتان را از بین نبرید. گذشت و بخشش نه تنها باعث حفظ بنیان خانواده می‌شود، بلکه به حفظ سلامت جسمی و روانی شما نیز کمک خواهد کرد. اگر بتوانید از اشتباهات همسرتان چشم‌پوشی کنید و به خاطر این‌که زندگی مشترکتان برای شما مهم است و همسرتان ویژگی‌های مثبت و قابل‌تحسینی نیز دارد، او را ببخشید، زندگی مشترک مستحکمی خواهید داشت.

### احساس تعلق و دل‌بستگی به خانواده

بسیار مهم است که شما، همسرتان و فرزندان‌تان، احساس کنید، اعضای خانواده‌تان دوستتان دارند، به شما اهمیت می‌دهند و واقعاً عضوی از این خانواده هستید. اما این به معنای محدود شدن نیست. شما نیز باید به این مسأله توجه داشته باشید. احساس تعلق داشتن به این معنی نیست که خود را فدای خانواده کنید و دیگر هیچ چیز برای خودتان نخواهید. هر کدام شما باید فضایی برای آزادی‌ها و فعالیت‌هایی که برایتان دوست‌داشتنی است، داشته باشید. احساس تعلق به خانواده یعنی بتوانید هرگاه به کمک نیاز داشتید، هرگاه ناراحت بودید، و هرگاه اوضاع خوبی نداشتید پیش خانواده‌تان بازگردید و از بودن در کنار آن‌ها احساس امنیت و آسایش نمایید.

اگر می‌خواهید احساس تعلق را در اعضای خانواده‌تان تقویت کنید، در کنار هم بودن در مناسبت‌های خاص، عیدها و تعطیلات برای این منظور بسیار مؤثر است.

توجه

### توجه داشتن به یکدیگر

در یک خانوادهٔ منسجم و سالم شاید اعضا، تمام وقتشان را با هم بگذرانند اما همیشه متوجه هستند که با یکدیگر متفاوتند و این تفاوت‌ها را درک می‌کنند و با آن کنار می‌آیند.

در یک خانواده‌ی سالم و بالنده اعضا به هم اهمیت می‌دهند و توجه و محبتشان را ابراز می‌کنند. یکی از راه‌های نشان دادن توجه این است که متوجه تلاش‌های اعضای خانواده خود باشید و از آن‌ها قدردانی کنید. دلگرمی دادن و تشویق کردن نباید فقط شامل پیشرفت‌های بزرگ شود؛ بلکه بایستی تمام کارهای مثبت را مورد توجه قرار دهد. برای پیدا کردن تلاش‌ها و کارهای مثبت همسر و فرزندان‌تان وقت بگذارید. با توجه کردن به پیشرفت‌های کوچک و تغییرات مثبت، می‌توانید به آن‌ها انگیزه‌ی پیشرفت بدهید. اغلب

تنها چیز لازم برای حفظ انگیزه اطرافیان‌تان برای تغییر کردن، کلمات ساده‌ای است که به این تلاش‌ها اشاره کند. می‌توانید بگویید: «من ازت ممنونم»، «من واقعاً فوشال شدم»، «این کارت واقعاً به من کمک کرد»، یا «این کارت واقعاً باری از روشم برداشت». توجه کردن به پیشرفت‌های کوچک مخصوصاً در زندگی با همسری که دچار مشکلی مانند مصرف مواد است، اهمیت زیادی دارد. دلگرمی دادن و تشویق کردن نه تنها باعث می‌شود که همسرتان امیدوار و محکم به تلاش‌هایش ادامه دهد، بلکه فضای خانه‌ی شما را دوستانه و مملو از امید می‌سازد.

### صداقت و راستی

صداقت داشتن یعنی هرچه در هر لحظه واقعاً احساس می‌کنید را نشان دهید. در یک خانواده‌ی شاد و سالم، همه می‌توانند همان کسی باشند که واقعاً هستند، و چیزی را که واقعاً احساس می‌کنند یا در فکرشان می‌گذرد، بگویند بدون این که نگران واکنش بقیه باشند. وقتی بتوانید افکار و احساسات‌تان را صادقانه و صریح بیان کنید، صمیمیت بین شما بیشتر می‌شود و به علاوه چون مشکلات‌تان را همان موقع که پیش آمده‌اند گفته‌اید، امکان حل درست مشکلات نیز فراهم می‌شود. البته باید همین جا به این نکته اشاره نماییم که اگرچه راستی، اصلی مهم و ارزشمند در زندگی زناشویی است، اما باید متوجه بود که در یک رابطه‌ی سالم، هر دو نفر باید صادق و راست باشند و اگر فقط یکی از آن‌ها صادقانه حرف‌هایش را با همسرش در میان بگذارد اما طرف مقابل راستگو نباشد و یا اگر طرف مقابل از این راستگو بودن به نفع خودش سو استفاده نماید و یا در گذشته این کار را کرده باشد، شاید بهتر باشد در مورد راستگو بودن و این که چقدر صادق و راست باشیم و نیز چه موضوعاتی را صادقانه با هم در میان بگذاریم و چه موضوعاتی را تا حدی بیان نکنیم با دقت بیشتری فکر نماییم.

به کارهای خوب اما کوچک همسرتان توجه کنید و به او نشان دهید که پیشرفت‌هایش را می‌بینید و برایش ارزش قائل هستید.

اما برای همه‌ی ما گاهی پیش آمده که نتوانسته‌ایم به راحتی احساسات و افکار واقعی‌مان را بیان کنیم و ترسیده‌ایم که اگر حس واقعی‌مان را بگوییم، ارتباط‌مان با دیگران خراب شود. پرسش این است که چرا گاهی پنهان کردن احساسات به نظر لازم است؟

دلیلش این است که با نشان دادن خود واقعی، خطر پیش آمدن سوء تفاهم و ناراحت شدن دیگران و بعد از آن طرد شدن از سوی آن‌ها همیشه وجود دارد و متأسفانه این ترس ما مانع صداقت و روراستی که برای یک زندگی سالم ضروری است، می‌شود. برای شروع یک رابطه‌ی صادقانه باید تمرین کنید. هر چیزی را که احساس یا تجربه می‌کنید، بگویید و اعضای خانواده و به خصوص همسران را تشویق کنید تا به حرف‌هایتان گوش دهند و نظرشان را بگویند. شجاع باشید و مخصوصاً شجاع باشید که اگر کسی از شما ناراحت شد و شما را پس زد و طرد کرد بتوانید تحمل کنید. از همین امروز شروع کنید. اگر از چیزی عصبانی هستید، آن قدر با خانواده‌تان روراست باشید که بدون مورد متهم کردن آن‌ها، احساساتان را بیان نمایید.

در یک خانواده‌ی سالم، ارتباط صادقانه به اعضا اجازه می‌دهد بدون نیاز به حدس و گمان و غیب‌گویی، بفهمند دیگران هم‌اکنون چه احساسی دارند. این به خصوص در ارتباط بین شما و همسران بسیار مهم است. یکی از دلایل خراب شدن رابطه بین زوجها این است آن‌ها نه تنها صادق نیستند بلکه خلاف آن چیزی که احساس می‌کنند را می‌گویند. برای مثال ممکن است به همسران بگویید: «می‌تونی برون من بری ایراری نداره» آن هم وقتی که واقعاً ایراد دارد و دلخور می‌شوید، یا «من از این‌که مهمون دعوت کردی ناراحت نیستم» وقتی واقعاً عصبانی هستید و خسته شده‌اید.

صداقت پایه‌ی هر ارتباط و عامل ادامه یافتن آن است.  
ارتباط بین شما و فرزندان، شما و همسران، و نیز ارتباط بین فرزندان بدون صداقت، نمی‌تواند عمیق و پایدار شود.

اما نحوه‌ی بیان کردن احساس خیلی مهم است. باید احساساتان را طوری بیان کنید که بیشتر احساس شما را نشان دهد نه این فکر را که طرف مقابلتان باعث این احساس شده است. برای مثال می‌توانید بگویید: «فکر کنم تموم کردن این کار به این روشی که تو می‌گی برای من فایده‌ی سفته» تا اینکه بگویید: «فستم کردی، ولم کن بزار هر چه درم می‌خواد کار کنم».

یک روش برای ابراز صادقانه احساسات بیان عواطف در قالب «پیام‌های من» است. یک «پیام من» سه بخش دارد:

- توصیف رفتار بدون سرزنش کردن طرف مقابل،
- بیان احساسات خودتان،
- بیان دلیل تجربه‌ی آن احساس.



برای مثال وقتی همسران شب دیر به خانه می‌آید و شما نگران‌ش شده‌اید بهتر است به جای گفتن «ریگه از دست فسته شرم، معلوم هست تا حالا کجا بوری؟» بگویید: «وقتی شب دیر می‌آیی و فیر نمی‌دی فیللی نگرانت می‌شم. می‌ترسم تصادف کرده باشی» در این مثال «وقتی شب دیر به خانه می‌آیی و فیر نمی‌دی» رفتار همسران را توضیح می‌دهد «فیللی نگرانت می‌شم» احساساتان را نشان می‌دهد «می‌ترسم تصادف کرده باشی» پیامد یا اتفاقی که از آن می‌ترسید را بیان می‌کند.

علاوه بر تمرین صادق بودن باید تمرین کنید صادق بودن را تشویق کنید. وقتی یکی از اعضای خانواده از احساسات، نگرانی‌ها و حتی اشتباهات خود می‌گوید، با گوش دادن توأم با دلسوزی، درک کردن، احترام گذاشتن و سرزنش نکردن او می‌توانید او را تشویق کنید. اگر در انجام این کار موفق نباشید و عصبانی شوید، احتمالاً طرف مقابلتان، مرتبه‌های بعد از ترس طرد شدن از سوی شما، با شما صادق نخواهد بود.

### صمیمیت و ارتباط قوی و کارآمد

حتماً شما هم خانواده‌ها و به خصوص زوج‌هایی را دیده‌اید که در یک خانه و زیر یک سقف زندگی می‌کنند، ولی اکثر اوقات احساس می‌کنند با هم غریبه‌اند. در چنین خانواده‌هایی اعضا می‌خواهند که با هم صمیمی باشند اما انگار نمی‌توانند و باز هم از هم دور و جدا می‌مانند. اعضای خانواده اغلب آرزوها و وقایع روزمره را به هم می‌گویند ولی به ندرت احساس شخصی‌شان را درباره‌ی یکدیگر بیان می‌کنند. صمیمیت و دلواپسی صادقانه یکی از دل‌نگرانی‌های عمده‌ی زندگی همه‌ی زوج‌هاست.

صمیمیت وقتی به وجود می‌آید که واقعاً به هم گوش دهید و احساساتتان را بیان کنید؛ حتی احساساتی که بیان آن‌ها خطر طرد شدن را همراه خواهد داشت. اگر بتوانید بدون انتظار تغییر در دیگران، فقط احساسات خود را بگویید و بیشتر نگران یکدیگر و رابطه صمیمی بینتان باشید تا حفظ آرامش و سکوت در خانه، می‌توانید انتظار داشته باشید ارتباطتان صمیمانه باشد؛ به گونه‌ای که در آن کسی به نیّت خودش اهمیتی ندهد و ارتباط خوب در اولویت قرار گیرد.

### برای داشتن یک زندگی مشترک خوب و صمیمانه به این مهارت‌ها نیاز دارید:

- باید متوجه احساسات و افکار واقعی خود باشید و آن‌ها را به شیوه‌ای صریح، ولی ملاحظه‌کارانه و بدون سرزنش کردن دیگران بیان کنید.
- باید وقتی با هم صحبت می‌کنید مطمئن شوید منظور هم را درست فهمیده‌اید؛ مثلاً منظوری که از حرف‌های هم برداشت کرده‌اید را مجدداً بیان کنید تا درک اشتباه اتفاق نیفتد.
- وقتی با هم صحبت می‌کنید، احساسات مثبت خود را نشان دهید، طوری که طرف مقابل متوجه شود شما او را همان‌طور که هست می‌پذیرید و برایش ارزش قائلید.
- اگر احساس بد و منفی دارید به شیوه‌ای آن را نشان دهید که قضاوتی نباشد و مراقب احساسات طرف مقابلتان نیز باشید.

### همدلی کردن، کاری مهم اما سخت!

از ملزومات یک رابطه صمیمانه، داشتن همدلی است.

همدلی یعنی درک احساسات و تجربه‌ی طرف مقابل بدون قضاوت کردن در مورد او.

همدلی کمک می‌کند به دنیای دیگران وارد شویم و مسائل را از نگاه آن‌ها ببینیم، شرایط آن‌ها را درک و احساساتشان را حس کنیم. همدلی

به معنای تأیید کردن صد درصد دیگران نیست، اما به شما امکان می‌دهد درکتان را نشان دهید. اگر همدلی کننده باشید بیشتر احتمال دارد همسر و فرزندانتان احساسات و افکارشان را برای شما بگویند و با درمیان گذاشتن احساسات عمیق، ارتباط شما غنی و صمیمی می‌شود. اما چه جمله‌ای همدلانه و چه جمله‌ای غیرهمدلانه است؟ فرض کنید از عیادت مادر همسرتان که چند روز است مریض شده بازگشته‌اید و همسرتان به شما می‌گوید: «مادرم بد هواری مریض بود، فیلی نگرانشم» اگر شما در پاسخ به همسرتان بگویید: «آره طفلی فیلی درد می‌کشه» این جمله همدلانه نیست و بیشتر شبیه دلسوزی کردن است. برای همدلی کردن باید به احساس همسرتان توجه کنید و

جمله‌ای بگویید که نشان دهد متوجه این احساس او هستید. مثلاً می‌توانید بگویید: «حق داری نگران باشی. ریدن مامانت تو این شرایط خیلی دردناکه».

برای همدل بودن، وقتی همسر یا فرزندتان احساسات، افکار و عقایدش را با شما در میان می‌گذارد، باید به حرف‌هایش توجه کنید و پذیرا باشید. همدل بودن، با دقت گوش دادن و نگاه کردن و درک احساسات ابراز شده است؛ نه فقط شنیدن کلماتی که بیان می‌شود. تمرکز کردن بر نشانه‌های غیر کلامی مانند تن صدا و ژست نیز مهم است. با گوش دادن همدلانه می‌توانید احساسات و افکار طرف مقابلتان را تشخیص دهید. رفتارهای کلامی و غیرکلامی شما نیز به وی اطمینان خواهد داد که شما می‌خواهید حرفش را بفهمید. با حفظ تماس چشمی، با تمرکز بر آنچه گفته می‌شود، و با بیان کردن هر آنچه از گفته‌هایش فهمیده‌اید، علاقه و پذیرش خود را نشان می‌دهید.

**یکی دیگر از ضروریات داشتن یک رابطه‌ی صمیمی، قدردانی کردن از یکدیگر است.**

### قدردانی کردن

قدردانی یعنی تأیید کردن چیزهایی که در همسر و فرزندانتان از نظر شما خوب است. با این کار می‌توانید پذیرش و عشق خود را نشان دهید. تعریف کردن از نقاط قوت اطرافیان، باعث عزت نفس آن‌ها می‌شود. برای این کار توانایی‌های آن‌ها را بشناسید، به هر تغییر مثبتی توجه کنید، و زمانی را به صحبت درباره‌ی چیزهایی در مورد یکدیگر که برای آن‌ها ارزش قائلید، اختصاص دهید. هرچه بیشتر بتوانید بر نقاط قوت آن‌ها تمرکز کنید، فضای خانه‌ی شما بیشتر سرشار از امید و شادمانی خواهد بود.

**یکی از ویژگی‌های برجسته خانواده‌های شاد و سالم، وجود اعتماد بین اعضاست.**

بنابراین لازمی یک خانواده‌ی صمیمی این است که شما به احساسات واقعی خود توجه کنید و به روشی غیر انتقادی و ملاحظه‌کارانه آن را نشان دهید، نسبت به احساسات و افکار یکدیگر باز و پذیرا باشید، با روشی همدلانه سعی کنید به یکدیگر توجه کرده، هم را درک کنید، این درک و توجه را در رفتار و گفتار خود نشان دهید و نقاط قوت و توانمندی‌های یکدیگر را به خاطر داشته باشید و آن‌ها را بیان کنید.

### ایجاد فضای اعتماد

اعتماد یعنی این که به توانایی‌های یکدیگر در انجام وظایف و مسئولیت‌ها باور داشته باشیم. وجود اعتماد در خانواده به موضوعات زیادی مربوط می‌شود و شکل‌های متنوعی دارد. مثلاً این که شما به همسرتان اعتماد داشته باشید که او به ازدواجتان پایبند خواهد ماند و به شما خیانت نخواهد کرد، یا این که به او در مورد مراقبت از بچه‌ها اعتماد داشته باشید و بتوانید با خیال راحت بچه‌ها را به او بسپارید، هر دو، نوعی از اعتماد است. وقتی افراد یک خانواده به هم اعتماد داشته باشند، افکار و احساساتشان را راحت‌تر با هم در میان می‌گذارند و ارتباط آن‌ها گرم‌تر و صمیمانه‌تر خواهد بود. این که به همسرتان و فرزندانتان اعتماد داشته باشید یا نه، انتخابی مهم و سخت است؛ اما فقط در فضایی مملو از اعتماد است که می‌توانید شاد و خرسند و با آرامش در کنار خانواده‌تان باشید. اگر تصمیم گرفتید که به همسرتان اعتماد داشته باشید باید به این تصمیم خود پایبند بمانید، به خصوص زمانی که دلایلی دارید که نشان می‌دهند شاید اعتمادتان اشتباه بوده است. اگر تصمیم گرفتید به او اعتماد کنید، نگذارید این اعتماد خیلی راحت از بین برود و همسرتان ببیند که شما بی‌اعتماد شده‌اید. به عنوان مثال وقتی کاری به همسرتان می‌سپارید، اعتمادتان را می‌توانید با گفتن «من می‌دانم به بهترین نحو انجام داده‌ای، من به تو افتخار می‌کنم» یا با سکوت و اشاره نکردن به محدودیت‌ها و خطاهای همسرتان در آن کار نشان دهید و یا اگر کاری به او

واگذار می‌کنید دنبال اشتباهاتش نگردید و سعی کنید اشتباهات کوچک را ندیده بگیرید؛ گاهی یک لبخند و خودداری از انتقاد هم کافی است.

وقتی شما به کسی اعتماد دارید در واقع به او وکالت می‌دهید که هر تصمیمی خودش می‌گیرد، انجام دهد. مثلاً اگر به او اعتماد کردید که وقتی چند ساعت خانه نیستید مواظب دختر ۲ ساله‌تان باشد، باید اجازه دهید خودش در مورد این که چه‌طور این کار را انجام دهد تصمیم بگیرد و اعتمادتان را با تماس نگرفتن و خودداری از پرس‌وجوی این که حالشان خوب است یا مشکلی پیش آمده یا نه، نشان دهید.

وقتی به همسران در کاری اعتماد کردید و بعد احساس کردید دلایلی وجود دارد که این اعتماد به جا نیست، برای گرفتن تصمیم درست وقت کافی بگذارید و عجلانه فضای اعتماد بین خودتان را برهم نزنید.

به خاطر داشته باشید که اعتماد به سختی ایجاد می‌شود و به راحتی از بین می‌رود. تا وقتی شواهد کافی ندارید، صبور باشید و جو صمیمی بین‌تان را حفظ کنید.



مثلاً فرض کنید همسران به شما گفته است که چند روز است هیچ ماده‌ای مصرف نکرده است و جواب آزمایش‌ها نیز همین را نشان می‌دهند. شما باید سعی کنید به او و گفته‌اش اعتماد کنید هر چند برای‌تان سخت باشد. این اعتماد را با چک نکردن لباس‌ها و وسایلش نشان دهید. تا جایی که می‌توانید در مورد این که امروز مصرف کرده یا نه پرسشی نپرسید و تا وقتی نشانه‌های کافی که نشان دهند دوباره مصرفش را شروع کرده نداشتید حرفی نزنید.

اعتماد داشتن اصلاً به این معنا نیست که چشم و گوش خود را ببندیم و متوجه اتفاق‌های اطرافمان نباشیم. منظور ما این است که لااقل تا زمانی که مدرکی ندارید، رفتارتان به گونه‌ای باشد که نشان‌دهنده کاملاً به همسران اعتماد دارید و هرآنچه بگوید باور می‌کنید.

یک روش خوب برای ایجاد فضایی پر از اعتماد در خانواده، ابزار احترام است. با ارزش قائل شدن برای همسران آنهم به عنوان یک انسان یگانه و غیر قابل جایگزین، هم به ساختن اعتماد به نفس او کمک می‌کنید، هم به او نشان می‌دهید به توانایی‌ها و قابلیت‌هایش ایمان دارید. با گفتن جمله‌ای مانند «من می‌روم که تو می‌تونی این مشکل رو حل کنی. می‌روم تصمیم فوری می‌گیری. بهت اعتماد دارم. بهت ایمان دارم.» می‌توانید هم احترامی که برای او قائل هستید را نشان دهید، هم نشان دهید چقدر به او اعتماد دارید.

بنابراین در یک خانواده‌ی سالم، اعضا به خصوص زوج، به توانایی‌ها و عملکرد یکدیگر اعتماد دارند و این اعتماد در رفتارها و تعاملات روزمره‌شان به خصوص در احترامی که برای هم قائل‌اند، دیده می‌شود.

**درست است که عوامل ارثی و محیطی در شکل‌گیری ویژگی‌ها و شخصیت افراد و مشکلات آن‌ها از جمله مصرف مواد نقش دارند، اما شرایط خانوادگی نیز دارای اهمیتی کلیدی در این زمینه هستند.**

### ● چگونه یک خانواده‌ی سالم موجب پیشگیری از مصرف مواد در همسران می‌شود؟

پژوهش‌ها نشان داده است که داشتن خانواده‌ی شاد و فضای خانه‌ای مملو از آرامش و خوشنودی، یک عامل محافظ قدرتمند است. خانواده می‌تواند با تأمین نیازهای اصلی اعضا، ایجاد فضای امن خانوادگی، راهنمایی و کمک در مواقع لازم، قانون‌های مناسب و نظارت و مراقبت، اعضا را از بسیاری رفتارهای مشکل‌ساز و پرخطر از جمله مصرف مواد، جرم و بزه دور نگه دارند. در یک ارتباط زناشویی مناسب، همسران هنگام رخ دادن مشکلات از هم حمایت می‌کنند، در روزهای سخت همراه هم هستند، به هم اعتماد دارند و همیشه می‌توانند روی کمک و پشتیبانی همسرشان حساب کنند. بنابراین، وجود فضای مناسب برای ارتباط

همسران با هم و والدین با کودکان کمک می‌کند تا اعضا بتوانند مشکلات و بحران‌های مختلف در مسیر زندگی را بهتر تحمل و آن را به شکل مناسب‌تری اداره کنند. از خاطر نبریم که یک محیط خانوادگی با ثبات، روابط سرشار از حمایت و احترام و اعتماد، پایبندی به اخلاق در خانواده، همبستگی و اتحاد خانوادگی و توانایی همدلی کردن، حل کردن مسائل و مشکلات و مقابله با استرس‌ها و فشارهای روزمره، می‌تواند به میزان قابل توجهی از اعضا در مقابل ابتلا به مصرف مواد یا بازگشت به مواد پس از ترک آن، محافظت نماید.

### ● خلاصه‌ی فصل

در این فصل تلاش کردیم ویژگی‌های یک خانواده‌ی سالم را توضیح دهیم و نشان دهیم که سلامت خانواده می‌تواند تا حدی مانع مشکلاتی از جمله مصرف مواد توسط اعضا شود. به‌طور خلاصه می‌توان گفت؛ خانواده‌ی سالم، خانواده‌ای است که همسران از زندگی زناشویی خود خوشنودی داشته باشند، به زندگی و ازدواجشان متعهد و وفادار بمانند، بتوانند روی حمایت و پشتیبانی یکدیگر در مشکلات حساب کنند، در برابر اشتباهات هم گذشت نمایند، صادق بوده و متوجه توانمندی‌های هم باشند و از هم قدردانی کنند، به یکدیگر احترام بگذارند و نقش‌های خود را بشناسند و وظایف خود را به درستی انجام دهند. خانواده بایستی مرزبندی‌های مشخص، واضح و کارآمدی داشته و قوانین و مقررات مناسب در آن حکم‌فرما باشد.

## «فصل هشتم»

### کار، شغل، تفریحات و

### کلیدهای سلامت اجتماعی

گردآوری و نگارش: دکتر سولماز جوکار

## کار، شغل، تفریحات و کلیدهای سلامت اجتماعی

داشتن یک شغل مناسب نقش مهمی در ایجاد احساس مفید و سالم بودن در ما دارد. هم‌چنین هر نوع فعالیتی حتی اگر موجب درآمد هم نشود به خودی خود می‌تواند در کم‌کردن مشکلات سلامت و افزایش میزان خوشنودی ما از زندگی و در نهایت جلوگیری از احتمال مصرف مواد نقش مهمی داشته باشد. بسیاری از ما نیازهای ساده اما مهمی مثل تفریح کردن را فراموش می‌کنیم. به نظر می‌رسد خیلی‌ها این عقیده را دارند که شاد بودن و لذت بردن از زندگی فقط برای موقعی است که همه‌ی چیزهای زندگی درست شده و ما کار مهم دیگری نداریم. در این فصل می‌خواهیم درباره‌ی اهمیت تفریح کردن و داشتن برنامه‌های منظم برای اوقات فراغت صحبت کنیم. هدف اصلی این فصل آشنایی شما با مفاهیم کار و اشتغال و اوقات فراغت است. می‌خواهیم ببینیم چرا داشتن یک شغل مناسب، در افزایش کیفیت زندگی ما تأثیر زیادی می‌گذارد. هم‌چنین در این بخش با مراحل انتخاب یک شغل و چگونگی ارتقاء مهارت‌های شغلی و این‌که چگونه می‌توانیم یک فن و حرفه را یاد بگیریم و از آن استفاده کنیم، صحبت می‌کنیم. درباره‌ی چگونگی برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت و اهمیت شادی در ایجاد انگیزه برای زندگی بهتر و داشتن ارتباط مناسب با دیگران نیز بحث خواهیم کرد.

در پایان فصل انتظار می‌رود خوانندگان:

- بدانند که تفاوت کار و اشتغال چیست.
- با مراحل انتخاب یک شغل و چگونگی ایجاد یک شغل آشنا شوند.
- روش‌های ارتقای مهارت‌های شغلی را یاد بگیرند.
- روش‌های برنامه‌ریزی اوقات فراغت را یاد بگیرند و بدانند چگونه کار و تفریح و شادی می‌تواند از آسیب‌هایی از قبیل مصرف مواد و خشونت جلوگیری کند.

هم‌چنین امیدواریم خوانندگان بتوانند:

- علائق و مهارت‌های حرفه‌ای خود را شناسایی کنند.
- یک برنامه‌ی عملی برای ایجاد شغل و یا ارتقای مهارت‌های شغلی خود طراحی و با شناسایی موانع احتمالی برای آن‌ها چاره‌اندیشی کنند.
- اوقات فراغت خود را برنامه‌ریزی و با توجه به وضعیت ویژه‌ی خود در خانواده و محله، برنامه‌ای برای اوقات فراغت خود تنظیم کنند.

### ● سرآغاز

در دو فصل قبل درباره‌ی اجتماعی شدن و ارتباط با دیگران و همکاری با گروه‌ها و شرکت در شبکه‌های فامیلی و دوستانه و هم‌چنین داشتن یک خانواده‌ی سالم صحبت کردیم. به نظر شما برای داشتن یک زندگی اجتماعی موفق و پربار، به جز چیزهایی که قبلاً گفتیم به چه چیزهای دیگری نیازمندیم؟

همه‌ی ما می‌دانیم که برای داشتن یک زندگی اجتماعی مفید علاوه بر برنامه‌ریزی مناسب و مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی باید شغل مناسبی داشته باشیم و همچنین برای وقت‌های آزاد خود برنامه‌های مناسب تدارک ببینیم، اما خیلی از افراد، به ویژه زناندر جامعه‌ی ما این دو موضوع مهم را فراموش می‌کنند. به عقیده‌ی متخصصان، مشغول بودن در کار و درآمد داشتن علاوه بر ایجاد استقلال مالی و بالابردن توان اقتصادی خانواده، باعث پیشگیری از گرایش به مصرف مواد و بسیاری از آسیب‌های اجتماعی دیگر می‌شود. تفریحات سالم نیز همین خصوصیت را دارند یعنی هم می‌توانند باعث ایجاد نشاط و انگیزه و هم موجب پیشگیری از مصرف مواد شوند. در ادامه درباره‌ی این دو موضوع به‌طور مفصل‌تر صحبت می‌کنیم.

## کار و اشتغال

**داشتن یک کار ثابت و منظم از طریق افزایش اعتماد به نفس و معنا دادن به زندگی، بیش از هر عامل دیگری، برای سلامت روان و شادمانی ما اهمیت دارد.**

همه‌ی ما با واژه‌های کار و اشتغال آشنا هستیم. اغلب ما تصور می‌کنیم که این واژه‌ها دارای معنای یکسانی هستند اما در واقع تفاوت ظریفی بین کار و اشتغال وجود دارد. شما بیشتر وقت خود را چه‌طور سپری می‌کنید؟ پاسخی که به این پرسش می‌دهید بیانگر کار شماست. شما از چه راهی پول در می‌آورید؟ پاسخ شما، بیانگر شغل شماست. چرا این تفاوت مهم

است؟ با در نظر گرفتن تفاوت این دو واژه، متوجه می‌شویم که هیچ‌کدام از ما، بی‌کار نیستیم. همه‌ی ما کاری انجام می‌دهیم. ممکن است در انجام یکسری کارها مهارت داشته باشیم اما تنها زمانی شاغل هستیم که می‌توانیم از کاری که انجام می‌دهیم درآمد کسب کنیم. همه‌ی ما برای این که بتوانیم، نیازهای اساسی خود (مثل غذا، پوشاک، مسکن، مراقبت‌های بهداشتی و ...) را برآورده سازیم، به پول احتیاج داریم. امروزه و مخصوصاً در زندگی شهری برای برآورده کردن این نیازها، به پول بیشتر و بیشتری نیاز داریم که نیازمند داشتن مشاغلی با ساعت‌های کار طولانی‌تر است.

از یک سو، روانشناسان معتقدند انجام دادن یک کار معنادار، باعث افزایش کیفیت زندگی ما می‌شود. آن‌ها، اعتقاد دارند که داشتن یک کار ثابت و منظم از طریق افزایش اعتماد به نفس و معنا دادن به زندگی، بیش از هر عامل دیگری برای سلامت روان و شادمانی ما اهمیت دارد. از سوی دیگر، درآمدزایی و کسب استقلال مالی می‌تواند اعتماد به نفس ما را افزایش دهد و فرصت‌های مناسبی را برای ما فراهم کند. کار و اشتغال یک نقش مرکزی در زندگی همه انسان‌ها دارد. انسان‌ها نیاز دارند احساس کنند هدفی دارند که برای آن تلاش می‌کنند و زندگی وقتی معنادار می‌شود که افراد شغل و حرفه‌ای داشته و یا احساس می‌کنند رسالتی دارند که باید انجام دهند.

اشتغال برای افراد از جنبه‌های گوناگون حائز اهمیت است. اشتغال علاوه بر بهبود وضعیت مالی، تأثیرات روانی اجتماعی نیز دارد. کار، یک منبع مهم خوشنودی از زندگی، معنا و هدف بوده و باعث می‌شود که افراد احساس کنند عضو مهمی از جامعه بوده و به خاطر داشتن نقشی در جامعه، احساس ارزشمندی کنند. علاوه بر این، اشتغال امکان دسترسی به شبکه‌ی روابط اجتماعی را فراهم می‌کند که بسیار ارزشمند است.

همچنین اشتغال موجب بهبود سلامت روانی نیز می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که معمولاً افراد بی‌کار، مشکلات روان شناختی بیشتری، شامل غمگینی، اضطراب و انزوای اجتماعی نسبت به افراد شاغل دارند.

شاغل بودن، لزوماً به معنای کار کردن بیرون از خانه و دریافت حقوق نیست. شاید در اطرافیان خود کسی را بشناسید که توانسته است با تبدیل کار خود به شغل، برای خود کسب درآمد کند. برای مثال خانمی که از پخت شیرینی شب عید برای خانواده‌اش شروع کرده و در حال



حاضر یک تولیدکننده شیرینی خانگی است. یا خانمی که مهارت‌های خیاطی خود را تقویت کرده و به تدریج صاحب یک مزون لباس شده است. مثال‌هایی از این دست کم نیستند. افرادی که پا را فراتر از کارهای روزمره‌شان گذاشته‌اند و با توجه به توانایی‌ها و علائق‌شان، یک منبع درآمد، ایجاد کرده‌اند. شاید خود شما هم یکی از این افراد باشید و یا دوست داشته باشید که مانند آن‌ها باشید. شاید برای راه‌اندازی چنین کسب و کاری تلاش کرده، با بن بست مواجه شده و شاید هم هرگز به آن فکر نکرده باشید. شاید به کسب درآمد مستقل علاقه داشته باشید، اما خود را در این زمینه فاقد مهارت و یا دارای مهارت ناکافی، بدانید. شما هر کسی که باشید، می‌توانید با خواندن مطالب این بخش، اطلاعات بیشتری کسب کنید و با به کار بستن آن‌ها شاغل شوید و در عین حال خوشنودی شغلی داشته باشید.

## انتخاب یک شغل

اگر شما تصمیم دارید که با انتخاب یک شغل درآمد کسب کنید، اولین هدف شما باید پیدا کردن کاری باشد که تا حد امکان آن را دوست داشته باشید، فکر کردن به آن شما را سر ذوق بیاورد و هر روز مشتاق انجام دادن آن باشید و با اهداف و ارزش‌های زندگی‌تان هم‌آهنگ باشد. این باعث می‌شود که وقت خود را در راه آماده شدن برای کاری که مناسب شما نیست، تلف نکنید. چرا باید بدنبال شغلی باشید که مورد علاقه شماست؟ همان‌طور که پیش‌تر گفتیم، شغل شما همان فعالیتی است که بیشتر اوقات خود را صرف آن خواهید کرد تا درآمد کسب کنید. اگر به آن علاقه نداشته باشید، راحتی خسته و دل‌زده می‌شوید. شما در کاری که به آن علاقه ندارید، کمتر خلاقیت به خرج خواهید داد. حتماً این ضرب‌المثل را شنیده‌اید که «کار نیکو کردن از پر کردن است». داشتن محصولات با کیفیت نیازمند صرف زمان و انرژی است، و صرف کردن زمان و انرژی در کاری که به آن علاقه‌ای ندارید، باعث فرسودگی شما خواهد شد و در نتیجه کیفیت کار شما کاهش می‌یابد. حالا پرسش کاربردی این است؛ شما برای این که بتوانید یک شغل مناسب پیدا کنید باید چه کار کنید؟ برای رسیدن به این هدف، گام‌های زیر را دنبال کنید.

## خودتان را بشناسید.

تا زمانی که خودتان را شناسید، نمی‌دانید چه شغلی برایتان مناسب‌تر است. شما باید بتوانید توانایی‌ها، علائق و ویژگی‌های شخصیتی خود را شناسایی کنید. مطالبی که در فصل مهارت‌های زندگی و در بخش خودآگاهی آموخته‌اید می‌تواند در این زمینه به شما کمک کند.

## به امکانات شغلی موجود فکر کنید.

به این موضوع فکر کنید که چه کارهایی وجود دارند که متناسب با علائق و توانایی‌های شما هستند. تلاش کنید تا هر امکان شغلی را در نظر بگیرید. در این زمینه می‌توانید از دیگران هم کمک بگیرید.

در این مرحله از بارش ذهنی کمک بگیرید و برای خود محدودیتی قائل نشوید. خلاق باشید و به یاد داشته باشید هر کاری که شما در آن مهارت داشته باشید، می‌تواند یک شغل بالقوه باشد.



## اطلاعات جمع کنید.

در مورد مشاغل مورد علاقه‌تان، اطلاعات دقیق و اختصاصی جمع‌آوری کنید تا در تصمیم‌گیری نهایی به شما کمک کند. می‌توانید با افرادی که در مشاغل مورد علاقه شما کار می‌کنند، صحبت کنید و اطلاعات بیشتری کسب کنید (برای مثال، وظایف کاری، نقاط قوت و ضعف کار، درآمد، مهارت‌های مورد نیاز و ...).

شاید در اولین تلاش‌های خود برای انجام این تمرین شکست بخورید. مهم این است که ناامید نشوید و کارتان را ادامه دهید. اگر موفق نشدید از نفر اول پاسخ بگیرید به سراغ نفر دوم بروید، و تا رسیدن به پاسخپرسش‌هایتان تسلیم نشوید. این جمله را فراموش نکنید که «نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود»



### تسلیم نشوید.

در صورتی که در حوزه‌ی مورد علاقه خود تجربه یا مهارتی نداشتید، ناامید نشوید. به دنبال روش‌هایی باشید که تجربه و مهارت‌های مورد نیاز را کسب کنید (در بخش ارتقاء مهارت‌های حرفه‌ای به‌طور خاص به این موضوع پرداخته‌ایم).

### تجربه کنید.

در صورت امکان، می‌توانید به صورت موقتی یا داوطلبانه، در حوزه‌ی مورد علاقه‌تان کار کنید تا علاوه بر کسب تجربه‌ی مستقیم، متناسب بودن آن کار را با علائق و توانایی‌های خود ارزیابی نمائید.

### پیدا کردن یک شغل

تا اینجا شما علائق و مهارت‌های خود را شناسایی کرده و می‌دانید که به چه شغلی علاقه دارید و اطلاعات مرتبط با آن را هم جمع‌آوری کرده‌اید. حالا باید به دنبال آن شغل بگردید یا آن را ایجاد کنید. برای این منظور:

- سعی کنید جست‌وجوی کار را بیشتر به عنوان یک مسیر ببینید تا یک هدف. هر فعالیتی که در این زمینه انجام می‌دهید حتی اگر چندان بزرگ به نظر نرسد، مفید است و می‌تواند شما را به هدف‌تان نزدیک سازد. پس سعی کنید از هر گامی که بر می‌دارید لذت ببرید و قدردان خود باشید. فراموش نکنید که تنها افراد شجاع پا در این مسیر می‌گذارند و مسئولیت زندگی خود را می‌پذیرند. پس اگر شما در این مسیر هستید، انسان شجاعی هستید.
- در صورت امکان از خانواده، دوستان و اطرافیان کمک بگیرید. برای مثال اگر شما یک کار تولیدی را آغاز کرده‌اید، آن‌ها می‌توانند برای محصولات شما در بین دوستان و آشنایان خودشان، تبلیغ کنند.
- از وسائل ارتباط جمعی مثل روزنامه‌ها، تلویزیون و اینترنت غافل نشوید. این‌ها ابزاری هستند که هم برای جست‌وجوی شغل‌ها و فرصت‌های جدید و هم به‌عنوان محلی برای پیدا کردن ایده‌های جدید و حتی تبلیغ محصولات، بسیار کارآمد هستند.
- با افرادی که در حوزه‌ی کاری مورد علاقه شما فعالیت موفق دارند، صحبت کنید. مسیرتان را بشناسید و برای موانع احتمالی چاره‌اندیشی کنید و فراموش نکنید که اگر دیگران توانسته‌اند، شما هم می‌توانید. تنها کافی است همان مسیر را دنبال کنید.

### خلاقیت

خلاقیت به معنای استفاده از تخیل برای حل مشکلات زندگی روزمره، انجام فعالیت‌های هنری و سرگرمی است.

این مهم‌ترین ویژگی در کسب و کار است. خلاقیت، مشکلات دشوار را حل می‌کند، و موجب بهبود و پیشرفت کار و افزایش درآمد می‌شود. در هر مرحله‌ای از فرایند کسب و کار که باشید، به خلاقیت نیاز دارید. در ایجاد فرصت‌های شغلی برای خود، در مراحل انجام کار، در حل کردن مشکلات پیش رو و در بازاریابی از خلاقیت‌تان بهره بگیرید. در این زمینه می‌توانید از دیگران هم کمک بگیرید.

سعی کنید:

- درمورد توانایی خلاقیت خود ناامید نباشید. به یاد داشته باشید که خلاقیت را می‌توان یاد گرفت، افزایش داد و حتی انتخاب کرد.
- برای حل مشکلات روزمره و یا در سرگرمی‌های خود از روش‌های جدید و زیرکانه‌تر استفاده کنید.
- کمی خطر کنید و کارها را به شیوه‌های غیرسنتی‌تر ببینید و انجام دهید. این نحوه‌ی نگاه کردن است که زندگی ما را متنوع‌تر کرده و عامل پیشرفت است. زمانی که شما یک غذای جدید اختراع می‌کنید، در واقع از همین راهبرد، استفاده کرده‌اید.
- زمانی که راه‌های جدید برای حل مسائل پیدا کردید، شجاع باشید و آن‌ها را بیازمایید.
- از مشکلات نترسید و با صبر و پایداری، به خود فرصت بدهید تا بر آن‌ها غلبه کنید.
- فضای کار و محیط اطرافتان را به گونه‌ای آماده کنید که خلاقیت شما را برانگیزد.
- هرروز بخشی از انرژی خود را صرف فعالیت‌های خلاقانه کنید.
- هیچ فرصتی را برای متفاوت نگاه کردن، از دست ندهید.

تا اینجا درباره‌ی راهکارهایی صحبت کردیم که می‌توانند در انتخاب و یافتن شغل مناسب، به کار آیند. آن‌چه در قسمت بعد، به آن خواهیم پرداخت، مرتبط با زمانی است که فرد شاغل است. در این قسمت ما در مورد اهمیت ارتقای حرفه‌ای و مهارت‌های مورد نیاز برای رسیدن به این هدف صحبت خواهیم کرد. روش‌هایی را به شما معرفی خواهیم کرد تا بتوانید همیشه در حال یادگیری باشید و در زمینه‌ی کاری خود ماهر و حرفه‌ای باقی بمانید.

### ● چرا ارتقای مهارت‌های حرفه‌ای مهم است؟

در دنیای امروز همه چیز به سرعت دست‌خوش تغییر و تحول می‌شود. چیزی که امروز خوب و زیباست، فردا قدیمی و بی‌کاربرد است. مهارت‌ها و یادگیری‌های حرفه‌ای ما هم از این تغییرات در امان نیستند و هر فردی که بخواهد در کسب و کار خود، خوب و حرفه‌ای باقی بماند، نیاز دارد مهارت‌های حرفه‌ای خود را ارتقا دهد. شاید فکر کنید که ارتقای دانش حرفه‌ای نیازمند ادامه‌ی تحصیل یا داشتن مدارک دانشگاهی است؛ این چیزی نیست که ما از آموزگار یا محیط‌های دانشگاهی بیاموزیم. در واقع این نوعی از یادگیری است که می‌تواند در محل کار اتفاق بیفتد و به معنی تلاش برای یادگیری بیشتر و حل کردن مشکلات در دنیای واقعی است. ما پاداش زمان و تلاشی را که صرف این یادگیری می‌کنیم، از طریق نتیجه‌ی آن بر بهبود عملکردمان، خواهیم گرفت. این که می‌بینیم در کارمان مفیدتر و حرفه‌ای‌تر هستیم، انگیزه‌ی ما را برای یادگیری‌های بیشتر، افزایش می‌دهد.

ارتقای دانش حرفه‌ای چیزی بیش از آموزش و ادامه تحصیل است.

### ارتقا مهارت‌های حرفه‌ای

اگر می‌خواهید همیشه در کار خود، حرفه‌ای باقی بمانید، نیاز دارید که مهارت‌های خاصی را یاد بگیرید و در خود تقویت کنید. در ادامه، گام‌هایی را که لازم است شما در این مسیر بردارید، معرفی خواهیم کرد.

### گام اول - خودتان را بشناسید:

اولین و مهم‌ترین گام در این مسیر، خودشناسی است. برای این منظور شما باید به این سه پرسش در مورد خودتان پاسخ بدهید:

### در حال حاضر کجا هستیم؟

در حال حاضر در حرفه‌ی خود چه جایگاهی دارید؟ چه مهارت‌ها، دانش و تجاربی در زمینه‌ی حرفه‌ای خود دارید؟ به نظر خودتان و دیگران، چقدر در حرفه‌ی خود مفید و کارآمد بوده‌اید؟ کدام بخش‌های کارتان نیازمند بهتر شدن است و در کدام بخش نیازمند تجربه و یادگیری بیشتر هستید؟



- فهرستی از موفقیت‌ها و توانمندی‌های خود تهیه کنید. چه کارهایی را خوب انجام می‌دهید و در چه کارهایی اعتماد به نفس دارید؟ چه کارهایی برایتان آسان است؟ از نظر دیگران نقاط قوت شما چیست؟
- فهرستی از کارهایی که انجام آن برایتان دشوار است، تهیه کنید. چه بخش‌هایی از آن کار، شما را ناامید می‌کند؟ روی کدام نقاط ضعف خود لازم است کار کنید؟ در انجام چه کارهایی اعتماد به نفس ندارید؟ آیا این نقاط ضعف مانع از دستیابی شما به آرزوها و اهدافتان می‌شود؟ آیا شرایط زندگی، توانایی شما را برای پیشرفت، کم کرده است؟
- چه امکاناتی برای افزایش مهارت‌های شما وجود دارد؟ هیچ روشی برای این که مهارت و تجارب جدید کسب کنید، وجود دارد؟ از کمک چه کسانی در این زمینه می‌توانید بهره‌مند شوید؟
- در موارد بالا از نظر اطرافیان هم استفاده کنید.
- مشخص کنید که دوست دارید چه مهارت‌های جدیدی را کسب کنید.

### در یک سال یا پنج سال آینده می‌خواهم به کجا برسم؟

تصمیم بگیرید که کدام مهارت و توانمندی را می‌خواهید در اولویت قرار دهید و مشخص کنید که مهارت‌تان در مدت زمان مشخص باید تا چه سطحی افزایش یابد. شما باید هدف‌گذاری کنید و یک برنامه‌ی عملی برای رسیدن به آن اهداف داشته باشید. در این مرحله ممکن است به راحتی گیج شوید و برای خود اهداف مبهمی انتخاب کنید که رسیدن به آن‌ها سخت یا غیر ممکن است. پس در تنظیم اهداف خود دقت کنید (به فصل دوم و چهارم درباره‌ی اهمیت هدف‌گذاری و روش‌های هدف‌گذاری مؤثر نگاه کنید).

پیش‌بینی کنید که این هدف چقدر برایتان هزینه خواهد داشت، به چه کمک‌هایی نیاز دارید و از چه کسانی می‌توانید کمک بگیرید. آیا این فرصت را خواهید داشت که از یادگیری‌هایتان به صورت عملی استفاده کنید؟ پرسش‌هایی مانند این‌ها به شما کمک خواهد کرد تا مشکلات احتمالی را پیش‌بینی کرده و از ابتدای مسیر خود را برای حل آن‌ها آماده کنید.

توجه

### چه‌طور می‌توانم به جایی که می‌خواهم برسم؟

در این مرحله باید سعی کنید، به دنبال روش‌هایی باشید که از طریق آن‌ها مهارت، دانش و تجارب مورد نیاز خود را کسب کنید. از میان گزینه‌های زیر، آن روش یا روش‌هایی را که بیشتر برایتان مفید است، انتخاب کنید.

- در کلاس‌های آموزشی مرتبط با اهداف خود شرکت کنید.
- تحت آموزش فردی که در آن زمینه از شما ماهرتر است، قرار بگیرید.
- از اینترنت برای پیدا کردن اطلاعات و راهنماهای موجود کمک بگیرید.
- کتاب‌هایی را که در زمینه‌های مرتبط موجود است، مطالعه کنید.
- با افراد موفق در آن زمینه صحبت کنید و رمز موفقیت آن‌ها را پیدا کنید.
- خلاق باشید و فکر کنید که چه راه‌های دیگری ممکن است برای رسیدن به اهدافتان، وجود داشته باشد.

یک برنامه کاری مفید باید دارای این ویژگی‌ها باشد:  
یک جمله روشن و واضح درباره هدفی که می‌خواهیم به آن برسیم.  
فعالیت‌هایی که برای رسیدن به هدف باید انجام دهیم.  
مشخص کردن زمان بندی برای رسیدن به هدف.  
مشخص کردن معیارهایی برای این که بفهمیم به هدف خود رسیده‌ایم.

#### گام دوم - یک برنامه‌ی کار تهیه کنید:

برای به عمل در آوردن آن چه که در ذهن‌مان می‌گذرد، لازم است که یک برنامه کار تهیه کنیم. در واقع در این گام هر آن چه را که در گام قبلی یاد گرفته‌اید در قالب یک برنامه‌ی کاری مشخص، خلاصه می‌کنید. ( به مباحث مربوط به برنامه‌ی اقدام شخصی در فصل دوم مراجعه کنید)

#### گام سوم - یاد بگیریم که چگونه یاد بگیریم:

هر یک از ما روش‌های یادگیری خاص خودمان را داریم. انواع روش‌های یادگیری عبارتند از:  
**یادگیری دیداری:** برخی از افراد، از طریق چشم‌هایشان و آنچه که می‌بینند و می‌خوانند، بهتر یاد می‌گیرند. بهترین روش یادگیری برای چنین کسانی، مطالعه کتاب و مجلات و تماشا کردن افرادی است، که کار خاصی را انجام می‌دهند.  
**یادگیری شنیداری:** گروه دیگری از افراد، از طریق شنیدن و صحبت کردن، بهتر یاد می‌گیرند. بهترین روش یادگیری برای این گروه، این است که در کلاس‌های مرتبط با علائق خود شرکت کنند و با افراد حرفه‌ای در آن زمینه و همکاران یا همکلاسی‌های خود، صحبت کنند.

**یادگیری عملی:** گروه دیگر، افرادی هستند که از طریق عمل کردن، بهتر یاد می‌گیرند. بهترین روش یادگیری برای این افراد این است که مستقیم وارد عمل شوند و در کلاس‌هایی شرکت کنند، که فرصت‌های عملی را در اختیار آن‌ها قرار می‌دهند.

- در مورد خودتان فکر کنید و مشخص کنید که یادگیری‌های شما بیشتر از کدام طریق اتفاق می‌افتند.

- چه روش یادگیری را برای خودتان مناسب‌تر می‌دانید؟

#### گام چهارم - پیشرفت خود را مرور و بازبینی کنید:

ارزیابی برنامه کاریتان یک مرحله کلیدی است که به شما کمک می‌کند تا بفهمید که آیا فعالیت‌هایی که انجام می‌دهید، مؤثر است یا خیر؛ و آیا شما در مسیر درست قرار دارید یا خیر. ممکن است متوجه شوید که کارهایی را بهتر از آنچه فکر می‌کردید، انجام داده‌اید و یا این که بر عکس، نیازمند مهارت‌های بیشتری هستید. در هر صورت، برنامه شما باید انعطاف‌پذیر باشد. اهداف شما، می‌تواند تغییر کند و اهداف جدیدی تعریف شود.

- در یک محدوده‌ی زمانی مشخص (برای مثال هر ۱ ماه یک‌بار) فعالیت‌های خود را ارزیابی کنید و مشخص کنید که در کجای مسیر خود قرار دارید. طی این دوره زمانی یک‌ماهه، به طور منظم به برنامه خود مراجعه کنید تا به خود یادآوری کنید که برای رسیدن به چه هدفی تلاش می‌کنید. در غیر این صورت ممکن است به راحتی به زندگی عادی خود برگردید و اهداف خود را نادیده بگیرید.
- از افراد حرفه‌ای تر برای ارزیابی فعالیت‌ها و میزان پیشرفت‌تان کمک بگیرید.

### برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت و بازی



اوقات فراغت، آن قسمت از زندگی آدمی است که پدر آن فرد، فارغ از مسئولیت‌های اداری و خانوادگی (تأمین معیشت، با خانواده بودن، دارو و درمان و ...) به استراحت، تفریح، افزایش مهارت و شرکت در فعالیت‌های اجتماعی می‌پردازد. فراغت در فارسی به معنی آسودگی و آسایش از کار و شغل است و فرد در این اوقات می‌خواهد به کاری بپردازد که با کمال میل به آن علاقه نشان می‌دهد؛ خواه به منظور استراحت و خواه برای ایجاد تنوع. در

حقیقت، بارزترین ویژگی اوقات فراغت این است که انسان از روی خوشنودی باطنی و با انگیزه‌ی شخصی، از میان مجموعه‌ی متنوع و گسترده‌ای از فعالیت‌ها، به اختیار خویش، یکی را بر می‌گزیند.

### بازی کردن و سرگرمی

درست همان‌طور که شما هر روز کار می‌کنید، غذا می‌خورید، نفس می‌کشید و دندان‌های خود را مسواک می‌زنید، به فعالیت‌هایی برای تجدید قوا هم نیاز دارید. توانایی شاد بودن، آرام بودن و بازی کردن، واقعاً یک مهارت مهم در زندگی است. بازی را می‌توان چنین تعریف کرد؛ هر فعالیت آزاد و بدون دستمزدی که به ما احساس آرامش، سرزندگی، معنا، و شادی می‌دهد و روشی است برای این‌که زندگی خودمان و دیگران را بهتر کنیم. در واقع بازی، همان کاری است که شما در اوقات فراغت خود برای تفریح و استراحت، انجام می‌دهید که می‌تواند شامل تماشای تلویزیون، ملاقات با دوستان، یا انجام دادن سرگرمی‌هایی مثل ورزش یا باغبانی باشد.

ما زمانی یک فعالیت را بازی می‌نامیم که تنها با هدف لذت بردن انجام شود.



درست همان‌طور که تلفن همراه شما نیاز دارد در فواصل معینی شارژ شود، خود شما هم به شارژ شدن نیاز دارید. اگر بازی و تفریح را فعالیت‌های کودکانه و غیرضروری تلقی می‌کنید که در دنیای شلوغ و پرازگرفتاری‌های مختلف شما، زمانی برای آن باقی نمی‌ماند، باید بدانید که خودتان را در معرض خطر بیماری‌های جسمی و روانی قرار داده‌اید.

ما در دنیای امروز با گرفتاری‌های مختلف، دست و پنجه نرم می‌کنیم. وظایف کاری روزمره، ترافیک، آلودگی هوا، هزینه‌های روزافزون زندگی، نگرانی از آینده فرزندان و غیره از آن جمله‌اند. برخی از ما تلاش می‌کنیم تا با غرق کردن خود در کار و

تکالیف روزمره، از فکر کردن به مشکلات اجتناب کنیم و به اصطلاح حواس خود را پرت کنیم، اما از این نکته غافل می‌شویم که انرژی ما هم محدود است و نیاز به تجدید قوا داریم. حتماً شما چنین تجربه‌های داشته‌اید.

به آخرین باری فکر کنید که برای مدتی بیش از حد گرفتار بوده‌اید و خود را از استراحت و تفریح محروم کرده بودید. حالا، به این پرسش‌ها پاسخ دهید:

رومیهی شما چه تغییری کرده بود؟ آیا عصبی شده بودید و زود از کوره در می‌رفتید؟ برای انجام کارهایتان انرژی کافی داشتید یا حتی انجام کارهای عادی روزانه هم برایتان دشوار شده بود؟ از بودن با خانواده خود لذت می‌بردید یا تریح می‌دادید که دست کم برای مدتی از دست آن‌ها راحت باشید؟ بیشتر پُرو بحث می‌کردید؟ راحت‌تر مریض می‌شدید؟ خوابتان دچار مشکل شده بود؟ برای آرام کردن خودتان به داروی خاصی نیاز داشتید؟ تمام این‌ها مواردی است که می‌تواند برای هر یک از ما در شرایط استرس مداوم رخ دهد. تحقیقات نشان داده است که استرس مداوم، آسیب‌پذیری ما را نسبت به بیماری‌های جسمانی از جمله سرطان‌ها و عملیه قلبی، بیشتر می‌کند. همچنین، ما را در معرض بیماری‌های روانی از جمله افسردگی و اضطراب، قرار می‌دهد و احتمال مصرف مواد را افزایش می‌دهد. در مورد افرادی که مشکل مصرف مواد دارند، نداشتن تفریح و سرگرمی مناسب در زمان بی‌کاری، می‌تواند وسوسه‌ی مصرف را افزایش دهد و باعث عود مشکل اعتیاد و یا تشدید آن شود. پس لازم است که برنامه‌ی روزانه و سبک زندگی خود را مرور کنید و مشخص کنید که بایگانه تفریح و بازی در زندگی شما کجاست؟

### نقش بازی و تفریح در بهبود سلامت جسمی و روانی - اجتماعی چیست؟

افزایش قوای روانی و جسمی  
اجتماعی بودن  
افزایش اعتماد به نفس

برای این که راحت‌تر به این پرسش‌ها پاسخ دهید، به آخرین باری فکر کنید که یک تعطیلات خوب داشتید و مدتی از نگرانی‌های زندگی فاصله گرفتید. زمانی که آن قدر فعالیت لذت‌بخش جذب‌تان کرده بود که همه‌ی مشکلات را به دست فراموشی سپرده بودید. پس از پایان آن تعطیلات، روحیه و انرژی‌تان چه‌طور بود؟ آیا توانستید با مسائل زندگی خود راحت‌تر برخورد کنید؟ آیا در روابط شما با اطرافیان‌تان، تغییری ایجاد شده بود؟ تفریح و بازی از طریق مواردی که در ادامه به آن اشاره خواهیم کرد به بهبود سلامت جسمی و روانی - اجتماعی ما کمک می‌کند.

**افزایش قوای روانی و جسمی:** معمولاً یک تعطیلات خوب باعث می‌شود که قوای روانی و جسمی ما، بازسازی شوند و در مواجهه با مشکلات، ذهنی آگاه‌تر و آماده‌تر داشته باشیم، راه‌حل‌های جدیدتری پیدا کنیم و با قدرت و اعتماد به نفس بیشتری با آن‌ها مواجه شویم. همچنین افرادی که برای تجدید قوا، به ورزش و موسیقی روی می‌آورند و در آن، مهارتی کسب می‌کنند، اغلب احساس بهتری نسبت به خودشان دارند.

**اجتماعی بودن:** زمانی را که شما در فعالیت‌های تفریحی با دیگران سپری می‌کنید، به شادمانی شما می‌افزاید چراکه داشتن روابط اجتماعی و تفریح کردن با دیگران، بزرگترین دشمن افسردگی است. مردم، اغلب زمانی که با دیگران هستند مشکلات خود را فراموش می‌کنند و هیجان بیشتری را تجربه می‌نمایند. به همین دلیل است که در بیشتر مواقع، لذت فعالیت‌های گروهی برای اغلب ما بیش از فعالیت‌های فردی است. زمانی که شما برای فعالیت‌های تفریحی در خانواده‌ی خود برنامه‌ریزی می‌کنید، نه تنها باعث می‌شوید که همه‌ی اعضا از مزایای فعالیت گروهی لذت ببرند بلکه هم‌زمان، روابط خود را نیز با آن‌ها بهتر می‌کنید. والدینی که با فرزندان خود بازی می‌کنند، صمیمیت بیشتری را با فرزندان خود تجربه می‌کنند و کمتر با فرزندان خود دچار مشکل می‌شوند. همین‌طور تفریح و بازی، می‌تواند ارتباط عاشقانه‌ی همسران را تقویت کند و خوشنودی زناشویی آنان را افزایش دهد. علاوه بر این، شرکت در تفریحات دسته‌جمعی، شبکه‌ی روابط اجتماعی ما را گسترش می‌دهد و در نتیجه امکان حمایت اجتماعی بیشتری را برای ما فراهم می‌کند.

**افزایش اعتماد به نفس:** همان‌طور که پیش از این گفتیم، وقتی شما به لحاظ روحی و جسمی احساس سلامتی کنید، قادر به برقراری روابط اجتماعی خوب با دیگران باشید و در فعالیت‌های دسته‌جمعی شرکت کنید، اعتماد به نفستان افزایش می‌یابد. از سوی دیگر، درگیر شدن با برخی فعالیت‌های لذت‌بخش می‌تواند به افراد کمک کند تا کمتر بروی نقاط ضعف خودشان تمرکز کنند و توجه آن‌ها را بیشتر درگیر فعالیت‌هایی کند که مفرح و شادی‌بخش هستند. به این ترتیب فرد کمتر خودش را سرزنش می‌کند و کمتر احتمال دارد که افسرده شود.

بیشترین قدرت بازی، به‌عنوان فعالیت برای تجدید قوا، ناشی از آن لحظه‌های جادویی است که ما کاملاً غرق آن فعالیت لذت‌بخش شده‌ایم و به اصطلاح، از هر چیز دیگری بریده‌ایم. در مجموع، فعالیت‌های اجتماعی و تفریحی یک بخش مهم از زندگی همه افراد هستند چون آن‌ها کارکردهای مفید متعددی دارند:

- یک منبع مهم لذت و کاهش تنش پس از یک روز کاری پرمشغله
- کاهش احساس کسالت و بی‌حوصلگی
- کاهش تنش ناشی از استرس‌های زندگی
- بهبود سلامت جسمی
- فرصتی برای رشد دوستی‌های سالم

## ● چگونه عادت بازی کردن را در خود شکل دهیم؟

### گام اول - انگیزه داشتن

همان‌طور که قبلاً گفتیم، داشتن اوقات فراغت و بازی کردن، یک نیاز اساسی برای ما انسان‌ها در هر سن و هر شرایطی است. اگر با این جمله موافق نیستید، گام‌های بعدی را بر نخواهید داشت. سعی کنید به پرسش‌ها زیر پاسخ دهید:

پرسش: به‌نظر شما بازی واقعاً یک فعالیت ضروری است؟ دلایل خود را بیان کنید و با یک دوست در این زمینه صحبت کنید.

به نظر شما داشتن یک برنامه‌ی منظم برای تفریح و بازی، چه معایب و چه مزایایی دارد؟ دلایل خود را بیان کنید و با یک یا چند دوست در این زمینه صحبت کنید (مطالب مربوط به ایجاد انگیزه در فصل دوم در این بخش به شما کمک خواهد کرد).

### گام دوم - شناسایی و تهیه فهرستی از فعالیت‌های لذت‌بخش

مانند هر فعالیت دیگری در زندگی، بازی‌های شما نیز باید با اهداف و ارزش‌های زندگی شما هم‌آهنگ باشد. در تهیه‌ی فهرست خود به این نکته توجه کنید. اگر شما فردی هستید که می‌خواهد والد خوبی باشد، می‌توانید برای اوقات فراغت خود فعالیت لذت‌بخشی را به همراه فرزندان‌تان برنامه‌ریزی کنید. یا اگر برعکس، فردی هستید که به فضای شخصی علاقه دارید، می‌توانید فعالیت‌های انفرادی را انتخاب کنید. دست شما در تهیه این فهرست باز است و می‌توانید انواع متنوعی از فعالیت‌هایی را که برایتان امکان‌پذیر است، فهرست کنید (می‌توانید به فهرست فعالیت‌های لذت‌بخش در پیوست کتاب مراجعه کنید). هم‌چنین در تهیه‌ی این فهرست، بررسی موارد زیر می‌تواند برای شما سودمند باشد:

- فعالیت‌هایی که در گذشته از انجام آن لذت می‌بردید.
- فعالیت‌هایی که همیشه دوست داشته‌اید انجام دهید، ولی هیچگاه فرصت و امکان آن پیش نیامده است.
- علائق شما در زمینه‌های مختلف هنری، ورزشی و ... (بخش مهارت خودآگاهی که در فصل ۴ آموختید، در این زمینه به شما کمک خواهد کرد).

### گام سوم- حل کردن مسائلی که مانع فعالیت‌های لذت‌بخش شما است

یکی از مهم‌ترین مشکلاتی که ما را از انجام فعالیت‌های لذت‌بخش محروم می‌کند، زمان است. بیشتر افرادی که نمی‌توانند به فعالیت‌های لذت‌بخش بپردازند یا زمان کافی برای این کار ندارند و یا اگر هم زمان داشته باشند، از آن برای لذت بردن استفاده نمی‌کنند. افرادی که فکر می‌کنند زمان کافی ندارند در واقع کسانی هستند که هر کار دیگری را مهم‌تر از تفریح و استراحت می‌دانند. تمام مدت کار می‌کنند و تفریح را امری غیرضروری و اتلاف وقت می‌دانند. زندگی این افراد، خسته‌کننده و بسیار روزمره و عادی است. چنین افرادی باید به گام اول برگردند و در مورد ضرورت اوقات فراغت و بازی فکر کنند. از سوی دیگر افرادی وجود دارند که حتی اگر زمان تفریح و استراحت داشته باشند، نمی‌توانند از آن بهره‌مند شوند. این افراد نمی‌دانند چه‌طور خود را آرام کنند و یا چه فعالیتی انجام دهند که از آن لذت ببرند. این افراد با اجرای گام دوم می‌توانند مشکل خود را حل کنند.

برخی دیگر از افراد، چندان از تفریح لذت نمی‌برند؛ فقط به این دلیل که تلویزیون را به‌عنوان ابزار لذت و سرگرمی انتخاب کرده‌اند. اگر تلویزیون تنها وسیله‌ی سرگرمی و لذت‌تان باشد، شما را به فردی غیرفعال تبدیل می‌کند که مستعد افسردگی است. پس به یاد داشته باشید که تماشای تلویزیون می‌تواند تنها اوضاع را بدتر کند تا بهتر. تنها استثنا در این مورد زمانی است که شما تماشای تلویزیون را فقط محدود به برنامه‌های خاصی کنید که واقعاً برایتان لذت‌بخش است. به طور کلی انجام دادن سرگرمی‌های فعالانه‌تر بیش از نشستن منفعلانه جلوی تلویزیون، روحیه و شادمانی شما را افزایش می‌دهد.

ممکن است افراد دیگر، مثل اعضای خانواده، به مانعی برای لذت بردن شما از فعالیت‌ها تبدیل شوند. برای مثال، همسر شما اصرار می‌کند که از برنامه‌های تفریحی او پیروی کنید. برای حل این مشکل از مهارت‌های حل مساله که در فصل ۴ آموختید کمک بگیرید.

### گام چهارم- برای اوقات فراغت خود برنامه‌ریزی کنید/یک برنامه‌ی تجدید قوای روزانه تهیه کنید

اگر گام‌های قبل را به‌درستی انجام داده باشید، اکنون قادرید که برای اوقات فراغت خود بر اساس علائق و ارزش‌هایتان برنامه‌ریزی کنید. می‌توانید از فهرست فعالیت‌های لذت‌بخش، یک یا چند مورد را بر حسب علاقه، سهولت دسترسی و امکان انجام آن، انتخاب کنید. برای مشکلات احتمالی، چاره‌اندیشی کنید، و از انجام دادن فعالیت مورد علاقه‌تان لذت ببرید. برای این که برنامه‌ی شما قابل اجرا باشد، فراموش نکنید که زمان مناسب آن را تعیین کنید. هم‌چنین انجام تماس‌های لازم، مشخص کردن افراد همراه، تأمین هزینه، تهیه‌ی وسایل لازم و از این قبیل پیش‌بینی‌ها نیز باید در برنامه‌ی شما گنجانده شود.



برنامه‌ریزی اوقات فراغت، فقط مختص تعطیلات نیست. شما در زندگی روزمره‌ی خود هم به تجدید قوا نیاز دارید. همان‌طور که قبلاً گفتیم، نیاز به بازی، یک ضرورت است. پس در برنامه‌ی روزانه‌ی خود حتماً زمان هرچند کوتاهی را به بازی و سرگرمی اختصاص دهید. درست همان‌طور که هرروز نفس می‌کشید، آب می‌نوشید و غذا می‌خورید، یک فعالیت لذت‌بخش کوتاه مدت را هم به برنامه روزانه‌تان اضافه کنید و اثرهای مثبت آن را بر جنبه‌های مختلف زندگی‌تان مشاهده کنید.

## خلاصه‌ی فصل

همه‌ی ما با واژه‌های کار و اشتغال آشنا هستیم. اغلب ما تصور می‌کنیم که این واژه‌ها دارای معنای یکسانی هستند اما در واقع تفاوت ظریفی بین کار و اشتغال وجود دارد. شما بیشتر وقت خود را چه‌طور سپری می‌کنید؟ پاسخی که به این پرسش می‌دهید بیانگر کار شماست. شما از چه راهی پول در می‌آورید؟ پاسخ شما بیانگر شغل شماست. چرا این تفاوت مهم است؟ با در نظر گرفتن تفاوت این دو واژه، متوجه می‌شویم که هیچ‌کدام از ما انسان‌هایی کار نیستیم. همه‌ی ما کاری انجام می‌دهیم. ممکن است در انجام یک‌سری کارها مهارت داشته باشیم، اما تنها زمانی شاغل هستیم که می‌توانیم از کاری که انجام می‌دهیم درآمد کسب کنیم. همه‌ی ما برای این‌که بتوانیم نیازهای اساسی خود (مثل غذا، پوشاک، مسکن، مراقبت‌های بهداشتی و ...) را برآورده سازیم، به پول احتیاج داریم.

در دنیای امروز ما همه چیز به سرعت دست‌خوش تغییر و تحول می‌شود. چیزی که امروز خوب و زیباست، فردا قدیمی و بی‌کاربرد است. مهارت‌ها و یادگیری‌های حرفه‌ای ما هم از این تغییرات در امان نیستند؛ و هر فردی که بخواهد در کسب و کار خود، خوب و حرفه‌ای باقی بماند، نیاز دارد مهارت‌های حرفه‌ای خود را ارتقا دهد.

اشتغال برای افراد از جنبه‌های گوناگون حائز اهمیت است. اشتغال علاوه بر بهبود وضعیت مالی، تأثیرات روانی اجتماعی نیز دارد. کار یک منبع مهم خوشنودی از زندگی، معنا و هدف بوده باعث می‌شود افراد احساس کنند عضو مهمی از جامعه هستند و به خاطر داشتن نقشی در جامعه، احساس ارزشمندی کنند. علاوه بر این، اشتغال امکان دسترسی به شبکه‌ی روابط اجتماعی را فراهم می‌کند که بسیار ارزشمند است. هم‌چنین اشتغال موجب بهبود سلامت روانی نیز می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که معمولاً افراد بی‌کار مشکلات روانشناختی بیشتری شامل غمگینی، اضطراب و انزوای اجتماعی را نسبت به افراد شاغل نشان می‌دهند. اگر شما تصمیم دارید که با انتخاب یک شغل، درآمد کسب کنید، اولین هدف شما باید پیدا کردن کاری باشد که تا حد امکان آن را دوست داشته باشید، فکر کردن به آن شما را سر ذوق بیاورد، هر روز مشتاق انجام دادن آن باشید و با اهداف و ارزش‌های زندگی‌تان هم‌آهنگ باشد.

## آشنایی با مصرف مواد و اصول پیشگیری

به نظر می‌رسد حالا می‌توانیم کمی بیشتر به سراغ موضوع مصرف مواد برویم. هدف ما این بود تا به یاد شما بیاوریم که مشکل مصرف مواد توسط همسرتان، از طریق عوامل پیچیده و متعددی می‌تواند موجب آسیب زدن به سلامت شما بشود.

به همین دلیل لازم است شما به سلامت خود به عنوان یک چیز کلی نگاه کنید و به همه‌ی شرایطی که موجب بر هم خوردن سلامتتان می‌شود فکر کنید. اما لازم است درباره‌ی موضوع مصرف مواد، و روش‌های پیشگیری و درمان چیزهایی بیاموزید که در همین چارچوبی که تا اینجا صحبت کرده‌ایم به کار شما خواهد آمد. در چهار فصل پیش رو درباره‌ی تعریف مصرف مواد و مفهوم پیشگیری و روش‌های معمول در پیشگیری از آنو برخی مشکلات از قبیل خشونت خانگی که ممکن است در خانواده برای شما ایجاد کند و اقدام‌هایی که شما می‌توانید انجام دهید صحبت می‌کنیم، سپس درباره‌ی درمان و پیشگیری از عود، مطالبی را خواهیم گفت. هدف این است که شما بتوانید فضای خانوادگی خود را تحت کنترل برنامه‌های سلامتی که خود تدوین کرده‌اید در بیاورید. در انتها با برخی بیماری‌های مرتبط با مصرف مواد از جمله ایدز و راه‌های پیشگیری آن صحبت خواهیم کرد.

## «فصل نهم»

### سوء مصرف مواد و

### اصول پیشگیری از مصرف مواد

گردآوری و نگارش: دکتر ابوالفضل وطن پرست

فاطمه خزائلی پارسا

## سوء مصرف مواد و اصول پیشگیری از مصرف مواد

در این فصل می‌خواهیم درباره‌ی سوء مصرف و وابستگی به مواد با شما صحبت کنیم و شما را با مراحل مصرف مواد آشنا کنیم. می‌خواهیم شما بدانید که مصرف مواد ناگهان ایجاد نمی‌شود و همه‌ی افراد از مراحل خفیف مصرف شروع می‌کنند و ناگهان خود را در وضعیت مصرف مواد می‌بینند. هم‌چنین درباره‌ی عوامل خطر و عوامل محافظ در برابر مصرف مواد با هم صحبت خواهیم کرد. در این فصل می‌خواهیم درباره‌ی شرایطی صحبت کنیم که یک فرد را برای ابتلا به بیماری مصرف مواد مستعد می‌کند و هم‌چنین ببینیم چه عواملی می‌توانند مقاومت یک نفر را در برابر این بیماری افزایش دهند. در انتها می‌خواهیم درباره‌ی نحوه‌ی استفاده از برنامه‌ی اقدام شخصی خود برای پیشگیری از مصرف مواد حرف بزنیم؛ به همین دلیل کمی درباره‌ی مفهوم پیشگیری از مصرف مواد و روش‌های آن بحث می‌کنیم.

در پایان این فصل انتظار می‌رود شما:

- بدانید که مصرف مواد چیست؟ و با مراحل مصرف، سوء مصرف و وابستگی آشنا شوید.
- عوامل خطر و عوامل محافظ را تعریف کنید و مهم‌ترین عوامل را در همسران افراد مصرف کننده‌ی مواد نام ببرید.
- پیشگیری از مصرف مواد را تعریف و مهم‌ترین روش‌های آن را بیان کنید.

هم‌چنین با مطالعه این فصل باید بتوانید:

- وضعیت وابستگی همسر خود را تعیین کنید.
- قادر باشید چند عامل خطر و چند عامل محافظ موجود در خانواده‌ی خود را مشخص نموده و با توجه به روش‌های پیشگیری، برنامه‌های مناسب برای پیشگیری از مصرف مواد در خانواده و برای خود تنظیم کنید.
- چنانچه سابقه‌ی مصرف مواد را دارید و در مرحله‌ای از مصرف مواد هستید، با پیش‌بینی مسیر مصرف مواد، رفتار خود را تغییر دهید.

### ● اختلال مصرف مواد یعنی چه؟

#### نگاهی به فرایند مصرف مواد

شاید به نظر کسی که همسرش مواد اعتیادآور مصرف می‌کند عجیب باشد که چرا این پرسش از او پرسیده می‌شود و در پاسخ بگوید ما که با مصرف مواد زندگی می‌کنیم. قصد ما در این فصل آشنایی بیشتر با موضوع مصرف مواد است تا اثرهای آن را در خانواده بیشتر بشناسیم. هم‌چنین همسرانی که احياناً تازه دچار مشکل شده‌اند و اطلاع کافی ندارند، بتوانند وضعیت خود را مشخص و برای اقدام‌های پیشگیرانه اقدام کنند.

این حکایت شاید برای شما آشنا باشد:

«وقتی متوجه شدم همسرم هروئین مصرف می‌کند فیلی ناراحت شدم و به او گفتم تو معتاد هستی ولی او عصبانی شد و گفت تو به من می‌گویی معتاد؟ مگر من گوشه‌ی کوفه افتاده‌ام، مگر من بی‌پول هستم، من برای فودم کسی هستم، من صاحب یک شرکت هستم، تو به من توهین کردی و من تو را نمی‌بفشم. من هم باور کردم و از او معذرت خواستم زیرا من هم فکر می‌کردم معتاد کسی است که گوشه‌ی فیابان افتاده است. من نمی‌دانستم که...»

بله او نمی‌دانست که معتاد چه ویژگی‌هایی دارد و نمی‌دانست کلمه اعتیاد از نظر بسیاری از مردم ضدارزش است و کسی دوست ندارد با این نام او را صدا بزنند. به همین دلیل برخی از متخصصان به جای کلمه اعتیاد از اصطلاح وابستگی به مواد استفاده می‌نمایند، زیرا فکر می‌کنند در جاهایی ممکن است کلمه اعتیاد یک برچسب غیراخلاقی باشد و برای کارهای آموزشی مشکل ایجاد کند. کسانی هم فکر می‌کنند این کلمه نمی‌تواند ویژگی‌های فرد مصرف‌کننده مواد را به خوبی بیان کند. اما چیزی که مهم است برداشت ما از این کلمه است؛ اگر در جایی که شما زندگی می‌کنید امکان استفاده راحت از این کلمه وجود دارد از نظر بسیاری از متخصصان به کار بردن کلمه معتاد اشکالی ندارد، اما شما می‌توانید به جای این کلمه از وابستگی به مواد هم استفاده کنید. اما موضوع مهم‌تر شناخت دقیق این بیماری و مراحل آن است.

### وابستگی به مواد چیست؟

**اعتیاد بیماری است که به مغز و فعالیت‌های مغزی آسیب می‌زند.**

«اعتیاد یا وابستگی به مواد یک بیماری مزمن<sup>۲</sup> و عودکننده<sup>۳</sup> است که موجب می‌شود فرد در بیشتر موارد، با این که می‌داند مصرف مواد برای خودش و اطرافیانش مضر است، به اجبار برای به دست آوردن و مصرف آن تلاش کند.»

اعتیاد بیماری است که به مغز و فعالیت‌های مغزی آسیب می‌زند. همچنین برخی از بیماری‌هایی که به سیستم مغز و اعصاب مربوط هستند می‌توانند شخص را مستعد وابستگی به مواد اعتیاد آور کنند. هرچند اغلب افراد به خواست خود، مصرف مواد را شروع می‌کنند، ولی تغییراتی که مواد اعتیادآور در مغز ایجاد می‌کنند باعث می‌شود به دل‌خواه خود نتوانند مصرف آن را کنار بگذارند و قادر نباشند در برابر وسوسه‌ی مصرف مواد و مشکلاتی که با مصرف نکردن آن به وجود می‌آید، طاقت بیاورند. برای همین، ترک مصرف مواد با مشکلات زیادی همراه است. خوشبختانه مداخلاتی وجود دارد که به افراد مصرف‌کننده‌ی مواد کمک می‌کند بتوانند کنترل خود را به دست بیاورند که در فصل درمان راجع به آن صحبت می‌شود.

### آیا وابستگی به مواد یک‌باره به وجود می‌آید؟

بهبتر است قبل از پاسخ به این پرسش به قسمتی از خاطرات معصومه توجه کنید:

«شوهرم ۳۵ ساله بود که فهمیدم تریاک مصرف می‌کند. با او صحبت کردم و به او گفتم بهتر است این کار را کنار بگذاری. او گفت: این تفریح من است، من که سرگرمی دیگری ندارم، گاهی می‌رویم با دوستان گپی می‌زنیم و یک یا دو پاک هم تریاک می‌کشیم. من هم قبول کردم. نمی‌دانستم که این مواد چه

<sup>۱</sup> - بیماری مزمن به بیماری گفته می‌شود که به تدریج ایجاد شده و مدت زمانی طولانی فرد بیمار را درگیر می‌کند. وقتی می‌گوییم بیماری مغزی یعنی طی بیماری اعتیاد قسمت‌هایی از مغز دچار مشکل می‌شوند و یا از قبل دارای مشکلاتی بوده اند.

<sup>۲</sup> - بعضی بیماری‌ها ممکن است پس از درمان به دلایل متعددی مجدداً شروع شوند که به آن‌ها عودکننده می‌گویند.

اثرهایی بر روی مغز می‌گذارد و نمی‌دانستم مصرف گاه‌به‌گاه و افتیاری به مصرف منظم و ایاری می‌رسد. من می‌دیرم شوهرم یک سال است تریاک می‌کشد و هیچ مشکلی برای او و برای ما به‌ویژه نیامده است. ولی کم‌کم احساس کردم در افلاق و رفتارش تغییراتی به‌ویژه آمده است و بر عکس گذشته فیلی زود عصبانی می‌شود. مثلاً یکبار فرزندمان را کتک زد؛ البته بعد پشیمان شد و حتی گریه کرد. گاهی هم دیر به سرکار می‌رفت. من نمی‌فهمیدم که این تغییرات مربوط به اثر این مواد در مغز اوست. فاصله در دستران ندهم بعد از ۶ ماه، فاصله‌ی مصرف او کم شد، یعنی از ماهی دو بار به هفته‌ای یک بار رسید و مقدار مصرفش هم بیشتر شد، غیبت از کارش هم افزایش پیدا کرد. او حتی دوست نداشت با اقوام و دوستان قدیمی که مواد مصرف نمی‌کردند رفت و آمد کند و این موضوع مرا نگران می‌کرد و از همین جا دعوای ما شروع شد. این وضعیت نیز ۵ ماه بیشتر طول نکشید و بعد از آن همسرم در فواصل منظم تریاک می‌کشید و نمی‌توانست با مقدار قبلی لذت ببرد و برای همین دائم مقدار مصرفش هم بالا می‌رفت. ولی زمانی احساس فطر کردم (هرود ۴ ماه بعد) که متوجه شدم او دیگر تریاک نمی‌کشد و به مصرف کراک روی آورده است؛ او دیگر به من و فرزندانش توجهی ندارد و به دلیل غیبت‌های مکرر از کار به او اظهار داده‌اند. او به جایی رسیده بود که اگر سر موقع، مواد برای کشیدن نداشت دچار دردهای جسمی و روانی بسیاری می‌شد. او دلش می‌خواست ترک کند و نمی‌توانست.

### فکر کنید ...

## آیا کسانی را در اطراف خود می‌شناسید که داستانی مشابه حکایت بالا داشته‌اند؟

به نظر گروهی از متخصصان، مراحلی که یک فرد معمولاً تا وابسته شدن به مواد طی می‌کند به شرح زیر است:

### مصرف اتفاقی

یعنی استفاده از یک ماده‌ی تغییر دهنده‌ی خلق مانند هروئین یا حشیش، بدون در پی داشتن مشکلات. این زمانی بود که شوهر معصومه مصرف تفنی را شروع کرده بود ولی مقدار مواد کم و فاصله‌ی مصرف مواد زیاد بود. این مرحله از یک جهت بسیار خطرناک است، زیرا اگر اطرافیان به فرد اعتراض کنند او نه خودش را معتاد می‌داند و نه قبول می‌کند که یک زمانی به این مواد وابسته خواهد شد.

### مصرف گاه به گاه

یعنی مصرف یک ماده‌ی تغییر دهنده‌ی خلق مانند هروئین، همراه با شروع مشکلات. وقتی بد اخلاقی شوهر معصومه شروع شد، زمان شروع مشکلات بود ولی هنوز معصومه احساس نگرانی نمی‌کرد، زیرا شوهرش به ندرت ممکن بود نتواند به سر کار برود و غیبت‌های مکرر از کار نداشت.

### سوء مصرف

متخصصان معتقدند که سوء مصرف به معنای مصرف مداوم الکل یا مواد است؛ در حالی که این کار دارای پیامدهای منفی برای شخص می‌باشد.

- هنگامی ما از کلمه‌ی سوءمصرف استفاده می‌کنیم که حداقل یکی از ویژگی‌های زیر در فرد مصرف‌کننده وجود داشته باشد:
- ادامه دادن به مصرف مواد با وجود مختل شدن فعالیت‌های اجتماعی، شغلی و تفریحی (مثل غیبت از کار یا نرسیدن به مسؤولیت‌های شغلی و نداشتن رفت و آمد با کسانی که مواد مصرف نمی‌کنند)
  - مصرف مواد حتی در موقعیت‌های خطرناک (مثل رانندگی یا کار با وسایل مکانیکی)
  - بروز مکرر یا افزایش تخلفات قانونی (مثل جلب شدن به کلانتری به دلیل مشاخره و دعوا با دیگران)
  - ادامه دادن به مصرف مواد علی‌رغم به وجود آمدن مشکلات با دیگران (مثل درگیری با همسر)

اگر یادتان باشد معصومه زمانی احساس نگرانی کرد که متوجه شد، هم مقدار ماده و هم زمان مصرف و هم غیبت از کار همسرش افزایش پیدا کرده است و با دوستان قدیمی و حتی بستگانش که مواد مصرف نمی‌کنند رفت و آمد نمی‌کند. مشاخرات معصومه با شوهرش از همین دوره شروع شد. شوهر معصومه گاهی دلش می‌خواست ترک کند ولی نمی‌توانست چون از نظر جسمی و روانی به کشیدن تریاک وابسته شده بود.

### وابستگی



به معنی مصرف اجباری الکل یا مواد، بدون توجه به پیامدهای منفی آن است. یعنی پیامدهای منفی مثل ایجاد مشکلات زناشویی و یا حتی محکومیت به زندان باعث عدم مصرف مواد نمی‌شود. این مرحله همان مرحله‌ی اعتیاد است. برای این که به کسی بگوییم وابسته است حداقل باید دارای سه نشانه از نشانه‌های زیر باشد:

- **ایجاد تحمل:** یعنی افزایش تدریجی مقدار ماده مصرفی لازم برای رسیدن به حالت‌های روانی و جسمانی که مصرف آن ماده در مصارف قبلی ایجاد می‌کرده است.
- **ایجاد علائم ترک از مهم‌ترین مشخصه‌های مرحله وابستگی است.** در این شرایط فرد وابسته مجبور است برای رسیدن به حالت‌هایی که مقدار مشخصی از مواد در او ایجاد می‌کرده است، مقدار بیشتری از مواد را استفاده کند و به این ترتیب میزان ماده مصرفی به تدریج در وی افزایش می‌یابد.
- **بروز علائم ترک:** یعنی فرد وابسته در صورت عدم مصرف ماده به عوارض ناراحت‌کننده‌ی جسمی و روانی از قبیل بی‌خوابی، درد بدن، اسهال و بی‌قراری دچار می‌شود.
- **بی‌توجهی به مسؤولیت‌ها و وظایف:** بیمار به تدریج نسبت به آداب و مسؤولیت‌های خانوادگی و اجتماعی خود بی‌تفاوت می‌شود (مثل غیبت از کار و بی‌توجهی به خانواده).
- **تمایل به قطع مصرف:** فرد وابسته گاهی به ترک ماده تمایل پیدا می‌کند اما نمی‌تواند آن را ترک کند.
- **تداوم مصرف ماده علی‌رغم آگاهی از عوارض آن.**
- **صرف وقت و هزینه برای تهیه مواد:** یعنی بیمار از هر راهی، وقت و سرمایه‌های خود و خانواده را برای تهیه مواد صرف می‌کند.

در همین مرحله بود که معصومه احساس خطر کرده بود و شوهر او بسیاری از این علائم را داشت یعنی هم وابستگی جسمی پیدا کرده بود (یعنی اگر مصرف نمی‌کرد دچار دردهای شدید بدنی می‌شد) و هم وابستگی روانی (در صورت مصرف نکردن مواد

دچار اضطراب یا افسردگی می‌شد).

## ● مواد اعتیاد آور شایع

### آشنایی با مهم‌ترین موادی که در ایران مورد سوء مصرف قرار می‌گیرند

پیش از آنکه وارد موضوعات مربوط به پیشگیری و درمان مصرف مواد شویم، بهتر است نگاه سریعی به مهم‌ترین موادی که در کشور ما مورد سوء مصرف قرار می‌گیرند بکنیم.

### دانستن اثرهای مواد و روش‌های مصرف چه نفعی برای ما دارد؟

- آشنایی با اثرهای مواد شما را با پیامدهای منفی مواد مختلف و تفاوت این اثرها آشنا می‌کند.
- اطلاعات غلطی که ممکن است از طریق افراد دیگر به شما رسیده باشد، اصلاح می‌گردد.
- آشنایی با ابزار مصرف و نشانه‌های مصرف مواد، باعث افزایش توانایی شما برای شناسایی و جلوگیری از ابتلای احتمالی سایر افراد خانواده و هم‌چنین عود بیماری در همسران خواهد شد.
- تفکیک مواد مختلف به شما امکان می‌دهد تا با توجه به نوع و میزان مصرف، برنامه‌ی درمانی مناسبی برای همسران انتخاب کنید.

در اولین قدم بهتر است بدانید متخصصان مواد را چگونه دسته بندی می‌کنند.

همان‌طور که در این دسته بندی خواهید دید، همه‌ی مواد، مخدر نیستند و برخی از آن‌ها اثرها و عوارض دیگری دارند. در واقع آن‌چه ما به عنوان مواد مخدر از آن‌ها نام می‌بریم، یک دسته از انواع بی‌شمار مواد اعتیاد آور هستند که عمده‌ترین اثرهای آن‌ها بر فرد مصرف کننده، ایجاد حالت رخوت و کندی است. این دسته که به آن‌ها مواد افیونی می‌گوییم، موادی مثل تریاک، هروئین، کراک هروئین و کدئین را شامل می‌شوند. سایر مواد اعتیاد آور شامل کاتابیس‌ها (حشیش و ماری‌جوانا)، توهم‌زها (مثل ال‌اس‌دی)، محرک‌ها (مثل شیشه، کوکائین و آمفتامین‌ها)، انواع نوشیدنی‌های الکلی، مواد استنشاقی (مثل بنزین و تینر و چسب‌ها) و دسته‌ی داروهای مسکن و خواب آور (مثل دیازپام و فنوباریتال) هستند.

### مخدرها یا مواد افیونی

مهم‌ترین مواد این دسته که نام آن‌ها برای شما بسیار آشناست شامل: تریاک، شیره و سوخته تریاک، هروئین و کراک هروئین، مرفین، کدئین، مپریدین و متادون و داروهای حاوی مشتقات تریاک (استامینوفن، کدئین، آسپرین کدئین، دیفنوکسیلات...) می‌باشند.

این دسته، مهم‌ترین مواد اعتیاد آور و شایع‌ترین مواد غیرقانونی مورد مصرف در کشور ایران می‌باشند که برخی از آن‌ها مثل تریاک، سابقه‌ی بسیار طولانی تاریخی دارند و بعضی از آن‌ها مثل کراک هروئین به تازگی و در چند دهه‌ی اخیر وارد بازار مصرف شده‌اند. این مواد یا مستقیماً از گیاه خشخاش به دست می‌آیند و یا به‌طور مصنوعی از این مواد حاصله از خشخاش تولید می‌شوند.

### کراک (هروئین فشرده)

در چند سال گذشته، ماده‌ی جدیدی به نام کراک وارد بازار شده است. این ماده، همان هروئین است که به شکل خالص‌تر درآمده و به صورت تکه‌های کوچک کرم رنگ مانند تکه‌های کشک، خرید و فروش می‌شود. روش مصرف این نوع هروئین، تدخین و دود کردن است. این ماده، فوق‌العاده اعتیادآور بوده و قدرت اعتیادآوری آن از هروئین معمولی تا چند برابر بیشتر است. از آنجایی که کراک، شکل خالص‌تر هروئین است، اثرهای آن مثل هروئین ولی به شدت بیشتر می‌باشد. شدت این حالت بستگی به میزان مصرف و سرعت رسیدن ماده به مغز دارد. در واقع یکی از دلایل اعتیادآوری بسیار زیاد کراک در این است که خیلی زود به مغز می‌رسد.



### روش‌های مصرف

مواد افیونی به صورت تدخین (دود کردن)، انفیه (دماغی)، تزریق و خوردن مصرف می‌شوند.

### علائم و آثار مصرف مخدرها

آثار مصرف این مواد معمولاً تا ۸ ساعت پس از مصرف باقی می‌مانند که مهم‌ترین آن‌ها به این شرح است:

- ابتدا احساس لذت و سرخوشی و سپس کج خلقی، افسردگی و بی‌تفاوتی و گاهی اوقات، پرخاشگری و بی‌قراری
- احساس گرما و گل انداختن صورت و خارش بینی
- تنگ شدن مردمک چشم‌ها و چشمان اشک آلود
- سنگینی دست و پا و گیجی و بی‌حسی
- خشکی دهان و کاهش فشار خون
- تهوع و استفراغ
- کند شدن تنفس
- اغما و مرگ در اثر مصرف مقادیر زیاد مواد

### خطرات و عوارض مصرف طولانی مدت مواد افیونی

- اعتیاد: مواد افیونی به شدت اعتیاد آورند و معمولاً با چند بار مصرف منجر به وابستگی می‌شوند.
- تیره شدن رنگ پوست
- کاهش میل و توانایی جنسی در مردان
- نامرتب شدن قاعدگی در زنان
- افسردگی
- چرت زدن دائمی در طول روز و خواب آلودگی و تغییر ساعت‌های خواب و بیداری (اختلال خواب)
- بی‌توجهی به وضعیت بهداشت و سلامت فردی
- کاهش وزن و سوء تغذیه
- بی‌بوست مزمن
- عفونت‌های خطرناک مثل ایدز، عفونت کبدی و کزاز، عفونت‌های پوست و ایجاد دُم‌های پوستی در اثر تزریق

### الکل

الکل یکی از شایع‌ترین موادی است که در سراسر جهان مورد مصرف و سوء مصرف قرار می‌گیرد. احتمالاً شما کلمه‌ی الکلیسم را شنیده‌اید؛ این کلمه به معنی سوء مصرف و وابستگی به الکل است. انواع گوناگون این ماده مثل شراب، آبجو، مشروبات الکلی قوی مثل ودکا و ویسکی، در کشورهای گوناگون تولید و مصرف می‌شوند. الکل موجود در مشروبات الکلی اتانول نام دارد و از تخمیر میوه، سبزی و دانه‌های گیاهی به دست می‌آید. مشروبات الکلی دارای انواع و اقسام گوناگون بوده و میزان الکل آن‌ها بسیار متفاوت است. یکی از انواع شایع مشروبات الکلی در کشور ما «عرق» نامیده می‌شود که معمولاً به صورت خانگی تهیه می‌گردد و مایعی شفاف و بی‌رنگ است. بعضی از افراد نیز الکل طبی را که مایعی بی‌رنگ است و مصارف پزشکی دارد بانوشابه‌های مختلف مخلوط و مصرف می‌کنند. نوع

دیگری از الکل که از چوب به دست می‌آید متانول نام دارد. متانول مایعی شفاف به رنگ صورتی مایل به قرمز است والکل صنعتی نیز نامیده می‌شود. مصرف این ماده بسیار خطرناک است و می‌تواند منجر به کوری، اغما و حتی مرگ گردد.

### علائم مصرف

آثار مصرف الکل حدود ۳۰ تا ۹۰ دقیقه پس از مصرف ظاهر می‌شوند. این آثار به ترتیب زیر و با افزایش میزان آن در خون ایجاد می‌گردند:

- تغییر در رفتار شخص به صورت پرحرفی یا کم حرفی، رفتارهای نامناسب به خصوص رفتارهای نامناسب جنسی و برداشته شدن مهار از روی رفتارها
- بی‌ربط حرف زدن، گوشه‌گیری یا معاشرتی شدن زیاد، حرف زدن مستانه و گاهی اوقات پرخاشگری
- به هم خوردن تعادل و عدم کنترل حرکات (تلو تلو خوردن به هنگام راه رفتن)
- تغییر خلق و خوی و خواب آلودگی
- اختلال در توجه و فراموشی وقایع
- اختلال در کار و فعالیت‌های اجتماعی

### خطرات و عوارض طولانی مدت مصرف الکل

- مصرف مداوم و اعتیاد
- اختلال خواب
- فراموشی پایدار و آسیب به مغز
- توهم‌های شنوایی پایدار<sup>۴</sup>
- نارسایی کبد و سیروز کبدی
- زخم معده، التهاب و واریس مری و خونریزی‌های شدید و بیماری‌های لوزالمعده
- سوء تغذیه و کمبود ویتامین‌ها
- افزایش فشار خون و خطر سکته‌های قلبی و مغزی
- ضعف عضلانی
- ناتوانی جنسی و تأخیر در انزال
- افزایش خطر سرطان‌های سر و گردن و دستگاه گوارش

### کانابیس‌ها

مهم‌ترین موادی که در این دسته قرار می‌گیرند شامل: حشیش و ماری جوانا، گراس یا سیگاری و علف هستند.

**حشیش** نام یکی از ترکیباتی است که از سرشاخه‌های گیاهی به نام شاهدانه‌یهدنی به دست می‌آید که شبیه گیاه گزنه است. سایر مواد مشابه (که همگی از همین گیاه تهیه می‌شوند) به



<sup>۴</sup> - توهم به حالتی گفته می‌شود که شخص بدون این‌که چیزی در اطرافش باشد آن را ببیند یا بدون این‌که کسی وجود داشته باشد صدایش را بشنود.

نام‌های ماری جوانا، جوینت، گراس، علف، روغن حش، بنگ، چرس و مری جین نیز شهرت دارند.

حشیش معمولاً به شکل لواشک یا به صورت قالبی در اندازه‌های مختلف عرضه می‌شود. رنگ آن سبز خاکستری و گاهی قهوه‌ای مایل به سبز است و قوامی سفت دارد.

### روش مصرف

حشیش به صورت تدخین (دود کردن)، خوردن، جویدن و نوشیدن مصرف می‌شود.

### علائم و آثار مصرف حشیش

آثار حشیش به روش و مقدار مصرف و نیز نوع و قدرت ماده مصرفی بستگی دارد. مثلاً در صورت دود کردن، اثرهای آن به سرعت ظاهر می‌شود و ۳ تا ۴ ساعت هم باقی می‌ماند اما اگر به صورت خوراکی مصرف شود اثرهایش دیرتر ظاهر شده و تا ۲۴ ساعت باقی می‌ماند. مهم‌ترین آثار آن عبارت است از:

- قرمزی چشم‌ها
- تغییر در رفتار و حالت‌های روانی شخص، مثل خنده خود به خود و سرخوشی و گاهی نیز اضطراب و افسردگی
- تغییر در درک رنگ و صدا و موسیقی که همه‌ی این‌ها را قوی‌تر از آن چیزی که هستند درک می‌کنند.
- اختلال حافظه، گیجی و بی‌توجهی به اطراف
- افزایش اشتها و تند شدن ضربان قلب
- بهم خوردن تعادل حرکتی
- علائم شبیه جنون مثل شنیدن صداهای غیر واقعی و صحبت‌های نامربوط
- احساس کند شدن گذر زمان

### خطرات و عوارض مصرف طولانی مدت

- مصرف مداوم و اعتیاد
- از بین رفتن سلول‌های مغزی و تشنج
- گرایش به سوی مواد خطرناک‌تر مثل هروئین و کوکائین
- اختلال در حافظه
- نازایی در زنان و اختلال در قاعدگی
- ایجاد بیماری‌های مادرزادی در جنینی که مادرش حشیش مصرف می‌کرده است
- عقیمی در مردان به علت کم شدن تعداد و فعالیت اسپرم‌ها
- کم شدن علاقه و انگیزه نسبت به زندگی، شغل، روابط اجتماعی و خانوادگی
- بیماری‌های روانی شدید و دائمی
- بیماری‌های تنفسی و ریوی و در نهایت سرطان ریه

### مواد محرک

آمفتامین‌ها و موادی که دارای ترکیبات آمفتامینی هستند (مثل قرص‌های اکستازی) و کوکائین از مهم‌ترین مواد محرک محسوب می‌شوند.

**آمفتامین‌ها:** گروهی از مواد محرک مغزی هستند که معمولاً به شکل پودر سفید رنگ و گاه سفید مایل به قهوه‌ای روشن (یا سفید چرک) مشاهده می‌گردند. برخی از انواع این مواد به شکل قرص و کپسول و در رنگ‌ها و اندازه‌های مختلف و حتی محلول‌های قابل

### شیشه

شیشه (مت‌آمفتامین) یک ماده محرک بسیار اعتیادآور است که مغز را شدیداً تحت تأثیر قرار می‌دهد. این ماده به صورت تکه‌های بلوری ریز یا دانه‌های سفید و شفاف است که بو ندارد و مزه آن تلخ است و راحت در آب یا مشروبات الکلی حل می‌شود. از نظر شیمیایی، ساختار آن شباهت زیادی به آمفتامین دارد، ولی اثر آن روی مغز بسیار قوی‌تر است. اثر این ماده بین ۶ تا ۸ ساعت طول می‌کشد و معمولاً پس از سرخوشی اولیه، حالت تحریک‌پذیری بیش از حد می‌آید که در برخی افراد موجب پرخاشگری و خشونت می‌شود.

### آثار مصرف شیشه

تحریک‌پذیری، عصبانیت، گیج و منگ شدن، افزایش انرژی و کاهش خستگی، افزایش فعالیت و پرحرفی، سرخوشی و نشنگی، تنش و اضطراب، کاهش اشتها، تهوع و استفراغ، تند شدن تنفس، تند یا کند شدن ضربان قلب، کاهش یا افزایش فشار خون، تشنج، حالت جنون (روان‌پریشی) ناشی از سوء مصرف، توهم، سوء ظن و بدگمانی، نوسان و اختلال خلق، حرکتهای بیش از اندازه و تکراری، کاهش وزن، سکنه مغزی

تزریق یافت می‌شوند. برخی از انواع آمفتامین‌ها تحت نظارت کامل پزشک دارای مصارف طبی هستند. آمفتامین‌ها اغلب برای بهبود کارایی، کاهش خواب و ایجاد حالت سرخوشی و معمولاً توسط دانش آموزان، دانشجویان، ورزشکاران و گاه رانندگان مورد مصرف قرار می‌گیرند. بعضی از انواع مواد محرک با نام‌های مختلف مثل آیس یا یخ، کریستال مت، اسپید، تینا، نخ، تسیبه، کرانک و مت آمفتامین (شیشه) به فروش می‌رسند.

### روش مصرف

آمفتامین‌ها معمولاً به صورت خوراکی و گاه به صورت تزریقی مصرف می‌شوند. برخی از افراد نیز شکل پودری این مواد را به روش انفیه و از طریق کشیدن به داخل بینی مصرف می‌کنند. شکل تزریقی این مواد نسبت به سایر انواع آن اعتیاد شدیدتری ایجاد می‌کند.

### علائم مصرف

آثار مصرف آمفتامین‌ها معمولاً یک تا دو روز طول می‌کشد. این آثار عبارتند از:

- تغییرات رفتاری یا روانی (سرخوشی، اضطراب و بی‌قراری، عصبانیت، اختلال قضاوت)
- تپش قلب
- گشاد شدن مردمک چشم
- تهوع و استفراغ و لرز
- افزایش شدید فشار خون که ممکن است باعث خونریزی مغزی شود.
- کاهش شدید فشار خون که ممکن است باعث شوک بشود.
- اختلال در عملکرد شغلی و اجتماعی
- اختلالات خواب

### عوارض و خطرات مصرف طولانی مدت آمفتامین‌ها

- بروز اختلال روانی بسیار شدید (توهم، عدم تشخیص موقعیت و ...)
- ضایعات پوستی مزمن
- بالا رفتن فشار خون و سکنه مغزی
- بهم خوردن ریتم قلب و سکنه قلبی
- تشنج
- اغما و مرگ

## توهم زاها

مهم‌ترین ماده این دسته از مواد، ال‌اس‌دی (LSD) است. این مواد باعث وابستگی جسمانی نمی‌شوند اما می‌توانند وابستگی روانی ایجاد کنند.

«ال‌اس‌دی» قوی‌ترین ماده‌ی توهم‌زاست و از نوعی ماده استخراج شده از قارچی انگلی تهیه می‌شود که روی گیاه چاودار زندگی می‌کند. این ماده به‌طور مصنوعی نیز قابل تولید است. «ال‌اس‌دی» در اشکال مختلف مثل قرص‌های بسیار کوچک (معمولاً به رنگ نقره‌ای خاکستری) کپسول، پودر سفید رنگ، مربع‌های پلاتینی نازک و مایع صاف بدون رنگ و بو وجود دارد. یکی دیگر از اشکال رایج «ال‌اس‌دی»، کاغذهای مربع شکل آغشته به «ال‌اس‌دی» محلول در الکل است که معمولاً در ابعاد ۷ میلی‌متر (و گاه تا ۱۲ میلی‌متر) با تصاویر جذاب (مثل کیبوتر، توت فرنگی، ستاره و ...) و رنگ‌های روشن و جذاب عرضه می‌شود. معمولاً تعداد زیادی از این کاغذها به هم متصل می‌شوند و از طریق خطوط برش که روی کاغذ ایجاد شده است، قابل جدا کردن از یکدیگر می‌باشند. «ال‌اس‌دی» به صورت خوراکی مصرف می‌شود. برخی افراد، قرص یا پودر این ماده را می‌خورند. قرص‌ها و کپسول‌های «ال‌اس‌دی» را از محل خط‌های برش جدا می‌کنند و در دهان می‌گذارند. آثار «ال‌اس‌دی» دو ساعت پس از مصرف ظاهر می‌شود و معمولاً ۸ تا ۱۴ ساعت دوام دارد.

**قرص‌های اکس (اکستاسی):** اکستاسی یک ماده محرک و در عین حال توهم‌زا است که معمولاً به صورت قرص، با طرح و نقش و در رنگ‌های مختلف می‌باشد. معمولاً این ماده در میهانی‌ها و به همراه موزیک با صدای بلند مصرف می‌شود. قرص‌های اکس، ترکیبی از چند ماده هستند و به همین دلیل اثرهای آن بستگی به مواد موجود در آن دارد. استفاده هم‌زمان قرص اکس و الکل، خطرات احتمالی را چند برابر می‌کند.

**اثرهای مصرف اکس** افزایش انرژی، افزایش اشتها، احساس شدید ترسدها، رنگ‌ها، احساسات و عواطف و فراموشی است. از آنجا که این ماده انرژی زیادی را ایجاد می‌کند، ممکن است فرد مصرف کننده چندین ساعت بدون احساس تشنگی، فعالیت فیزیکی داشته باشد که این امر موجب به هم ریختن تعادل مواد شیمیایی خون شده و در نهایت مرگ را به دنبال خواهد داشت.

## مواد استنشاقی



اگر شما درباره‌ی این مواد تا به حال چیزی نشنیده باشید شاید به نظرتان عجیب بیاید که موادی مثل بنزین و تینر هم می‌توانند مورد سوء مصرف قرار گرفته و وابستگی ایجاد کنند. این مواد شامل انواع چسب‌ها، اسپری، بنزین، گاز فندک و برخی رنگ‌ها، مواد پاک کننده، لاک غلط گیری و... می‌شوند. این مواد از طریق بطری، قوطی، کیسه‌های پلاستیکی و یا پارچه‌ی آغشته به مواد، استنشاق می‌شوند. مهم‌ترین اثر آن‌ها ایجاد رخوت و ضعف در سیستم عصبی است.

این مواد به سرعت از طریق تنفس جذب شده و به مغز می‌رسند و اثرشان پس از چند دقیقه ظاهر می‌شود، و معمولاً بین نیم تا یک ساعت اثرشان باقی می‌ماند. مهم‌ترین این اثرها عبارتند از: احساس سرخوشی و معلق بودن در فضا، رفتارهای پرخاشگرانه، اختلال در حرف زدن و ضعف اندام‌ها، توهم‌های شنوایی و بینایی.

## داروهای آرام بخش

داروهایی از قبیل دیازپام، لورازپام، اگزازپام و کلونازپام که مصرف معمول در پزشکی دارند، در بسیاری مواقع مورد سوء مصرف قرار می‌گیرند و در صورت ایجاد وابستگی به مداخلات درمانی مناسب نیاز دارند. در اغلب موارد این داروها به همراه سایر مواد مورد استفاده قرار می‌گیرند. نکته‌ی مهم درباره‌ی این داروها، امکان ایجاد وابستگی است که بسیاری از افراد نسبت به آن بی‌اطلاعند.

### زمینه‌های گرایش و عدم گرایش به مواد اعتیادآور

یکی از پرسش‌های رایج که بسیاری از خانواده‌ها می‌پرسند این است: چرا فرزندی که در خانواده‌شان چند نفر مصرف‌کننده‌ی مواد وجود داشت و وضعیت مالی مناسبی هم نداشتند، هیپووقت سراغ مواد نرفت اما کس دیگری را می‌شناسیم که پدر و مادر تحصیل‌کرده‌ای داشت که حتی سیگار نمی‌کشیدند اما الان معتاد است؟

ممکن است این پرسش برای شما هم پیش آمده باشد.

آیا بعضی از افراد بیشتر از دیگران در معرض فطر مصرف مواد قرار دارند؟

آیا برخی محیط‌های خانوادگی و مملوها ممکن است باعث سوق دادن فردی به سمت مصرف مواد بشوند؟ کدام پوابع یا محیط‌های زندگی باعث گرایش یا ابتلای آدم‌های بیشتری به مواد می‌شوند؟

چه عوامل یا دلایلی وجود دارند که باعث می‌شوند تا یک فرد در برابر ابتلا به مصرف مواد مصون بماند؟

کسانی که درباره‌ی مصرف مواد فکر می‌کنند و یا نگران گرفتار شدن خود یا اطرافیان‌شان به آن هستند، بیشتر مواقع ذهنشان به پرسش‌هایی شبیه موارد بالا مشغول است. برای یافتن پاسخ‌هایی برای این پرسش‌ها این بحث را با هم پی خواهیم گرفت.

## فکر کنید ...

در داستان‌های ابتدای کتاب، چه عواملی موجب شد تا میترا به سمت مصرف مواد کشیده شود؟ اما پروانه به این وضعیت دچار نشد؟ درباره‌ی حمید چه طور؟

چه عواملی باعث می‌شوند افرادی که همسرانشان مواد مصرف می‌کنند به این مواد روی بیاورند؟  
چه فطرهایی آن‌ها را تهدید می‌کند؟ و چه عواملی از آن‌ها محافظت می‌کند؟

بیا باید راجع به آن صحبت کنیم، بهتر است از پرسش اول شروع کنیم:

### عوامل خطر و محافظ و نقش آن در مصرف یا عدم مصرف مواد

هیچ وقت یک علت نمی‌تواند تعیین کند که یک نفر به طرف مواد کشیده می‌شود یا نه. مثلاً نمی‌توان گفت زن جوانی که پدرش مصرف‌کننده‌ی مواد بوده و حالا هم همسرش مواد مصرف می‌کند، حتماً خود او هم مصرف‌کننده می‌شود. در واقع عوامل خطر فردی، اجتماعی و محیطی در احتمال گرایش و عدم گرایش به مصرف مواد تأثیر دارند. هرچه عوامل خطر بیشتری در اطراف یک شخص باشند احتمال آسیب‌پذیری او در مقابل مصرف مواد بیشتر می‌شود.

## عوامل خطر

برخی از این عوامل به شرایط خاص فرد مربوط می‌شوند و برخی دیگر به شرایط محیطی، خانوادگی و اجتماعی وابسته است.

عوامل خطر به وضعیت‌ها و شرایطی گفته می‌شود که احتمال مصرف مواد را در فرد افزایش می‌دهند. مثلاً زندگی در محیطی که دسترس به مواد در آن ساده است یا خانواده‌ای که فرد مصرف کننده مواد در آن زندگی می‌کند.

## عوامل خطر فردی

### عوامل ارثی

تحقیقات نشان می‌دهد که عوامل ارثی ممکن است در وابستگی به الکل و مواد نقش داشته باشند. البته نقش عوامل ارثی در اعتیاد به الکل بیشتر از سایر مواد ثابت شده است. به عنوان مثال احتمال اعتیاد به الکل در وابستگان افراد الکلیک بیشتر است و بیشتر در معرض خطر اعتیاد هستند. با وجود این خصوصیات ارثی که مردم با آن به دنیا می‌آیند با عوامل محیطی آمیخته می‌شود و در صورت وجود عوامل محافظ، احتمال بروز آن کاهش پیدا می‌کند. در همین زمینه احتمال مشکلات ژنتیکی در افرادی که تمایل زیادی به مصرف مواد دارند وجود دارد. در این افراد کمبود موادی در خون موجب اشتیاق به مصرف مواد می‌شود. با وجود این احتمال این که عوامل ارثی به تنهایی بتوانند موجب اعتیاد شوند کم است. وقتی این عوامل با سایر عوامل خطر فردی، اجتماعی و محیطی ترکیب می‌شوند، احتمال مصرف و وابستگی را در افراد افزایش می‌دهند.

### اختلالات روانی

بسیاری از افراد مصرف کننده مواد، از مشکلات و اختلالات روانی مثل افسردگی، اضطراب، ترس‌های بیمار گونه (مثل ترس از اجتماع) واز این قبیل، رنج می‌برند. این افراد ممکن است برای کاهش این حالت‌های روانی دردناک، از مواد استفاده کنند. در واقع، مصرف مواد در این افراد نوعی خود - درمانی مشکلات و اختلالات روانی است. مثلاً همسری را در نظر بگیرید که بیماری افسردگی در خانواده‌اش وجود دارد و خودش هم فردی افسرده است (که ممکن است یک خصوصیت ارثی باشد). همین شخص در محیطی زندگی می‌کرده، که مصرف مواد شایع بوده است، یک برادرش هم مصرف کننده مواد است و مادر و پدرش هم از هم طلاق گرفته‌اند، همسرش هم مصرف کننده مواد، بی‌کار و بی پول (شرایط محیطی) است. برای این شخص احتمال خطر رفتن به سوی مصرف مواد افزایش پیدا خواهد کرد.

### صفات شخصیتی

برخی از ویژگی‌های شخصیتی با مصرف مواد ارتباط زیادی دارند. برخی از ویژگی‌های شخصیتی در این رابطه عبارتند از:

- هیجان طلبی یا جست و جوی محرک‌ها
- بی‌اعتنایی به خطرات واقعی یا احتمالی
- تحریک‌پذیری
- پرخاشگری و خشونت
- مشکل در کنترل تکانه (مشکل در به تعویق انداختن ارضای نیازها)
- ناتوانی در کنترل و تنظیم هیجان‌های منفی مثل عصبانیت
- نافرمانی و سرکشی
- کم‌رویی، اعتماد به نفس پایین و احساس حقارت
- انزوا و کناره‌گیری اجتماعی

■ احساس عدم تعلق به فرهنگ جامعه و عدم پذیرش ارزش‌های رایج آن

علاوه بر این، برخی اختلالات شخصیت نیز در افزایش گرایش به مصرف مواد نقش دارند که مهم‌ترین آن‌ها در زیر آمده است:

### شخصیت ضد اجتماعی

ویژگی این افراد، بی‌اعتنایی به حقوق دیگران، قانون شکنی مکرر و رفتارهای مغایر با هنجارهای اجتماعی است.

### شخصیت مرزی

این افراد وضعیت خلقی و روابط بین فردی بی‌ثباتی داشته و در حوزه‌هایی که مثل مصرف مواد بالقوه به فرد صدمه می‌زند، بدون فکر عمل می‌کنند.

### شخصیت وابسته

ویژگی این افراد، وابستگی، سلطه‌پذیری و ترس از جدایی است. آن‌ها قادر به تحمل تنهایی نیستند و ممکن است یکی از پاسخ‌های احتمالی آنان به ترک شدن، مصرف مواد باشد.

### شخصیت مردم‌گریز

این افراد حساسیت شدیدی به ارزیابی منفی و طرد شدن در رابطه‌ی بین فردی دارند که ممکن است باعث گوشه‌گیری و انزوای آن‌ها بشود. این حساسیت شدید و انزوای اجتماعی ممکن است آن‌ها را مستعد به مصرف مواد کند.

## مشکلات رفتاری در کودکی

وجود برخی از مشکلات و اختلالات رفتاری در دوران کودکی می‌تواند احتمال مصرف مواد را در نوجوانی و بزرگسالی افزایش دهد:

- خلق و خوی منفی
- خلق و خوی پرخاشگرانه
- دعوا و درگیری‌های مکرر
- گوشه‌گیری و انزوا

## عدم آگاهی در مورد خطرات و عوارض مصرف مواد

افرادی که اطلاعات و آگاهی دقیق و کافی در مورد اثرها و عوارض مواد و آسیب‌های ناشی از آن ندارند، بیشتر احتمال دارد که به سوء مصرف مواد بپردازند.

## شرایط و موقعیت‌های مخاطره‌آمیز

شرایط و موقعیت‌های مخاطره‌آمیز یکی دیگر از علل روی آوردن بعضی از افراد به مصرف مواد است که عبارتند از:

- خشونت خانگی (که بسیاری از افراد خانواده ممکن است از طرف فرد مصرف کننده در معرض آن قرار بگیرند)
- در معرض خشونت قرار گرفتن در دوران کودکی و نوجوانی (مثلاً کتک خوردن از اطرافیان)
- ترک تحصیل
- بی‌سرپرستی یا بی‌خانمانی
- فرار از خانه
- از دست دادن نزدیکان در اثر حوادث یا بلایای طبیعی

## نگرش مثبت به مواد

افرادی که نسبت به مواد نگرش مثبت دارند؛ مثلاً فکر می‌کنند مواد باعث رفع خستگی یا فشارهای روانی می‌شود یا دردهای جسمانی آن‌ها را تسکین می‌دهد یا بی‌تفاوت هستند بیشتر از افرادی که نگرش منفی دارند؛ مثلاً فکر می‌کنند مصرف مواد باعث می‌شود در نزد دیگران بی‌ارزش شوند یا برای سلامتی آن‌ها ضرر دارد، در معرض خطر مصرف مواد قرار دارند.

## فقدان مهارت‌های درون فردی و بین فردی: مثل

- فقدان مهارت تصمیم‌گیری
- فقدان مهارت حل مسئله
- فقدان مهارت‌های ارتباطی از جمله مهارت نه گفتن
- فقدان مهارت مقابله با استرس
- فقدان مهارت مقابله با هیجان‌های منفی مانند اضطراب و افسردگی

## عوامل خطر مربوط به مراحل رشد

عوامل ارثی و محیطی در مراحل از رشد که جزء مراحل بحرانی محسوب می‌شوند (مثل دوران بلوغ) با هم در آسیب‌پذیری شخص بیشتر تأثیر می‌گذارند. مثلاً در جوانان به این دلیل که در حال رشد هستند و قضاوت، تصمیم‌گیری و کنترل بر رفتار در آن‌ها هنوز نابلغانه است، عوامل ارثی و محیطی نامناسب (مثل اضطراب و افسردگی همراه با فقر و خشونت) بیشتر آن‌ها را در معرض خطر قرار می‌دهد تا شخصی که به سن بزرگسالی رسیده است.

## عوامل خطر محیطی - اجتماعی

### شرایط خانوادگی

شرایط خانوادگی همان‌طور که می‌تواند محل حفظ و رشد افراد و کمک به حل مشکل و فشارهای روانی آن‌ها شود، می‌تواند عامل خطری برای روی آوردن به مصرف مواد نیز باشد. خانوادگی متشنج و آشفته و از هم گسیخته احتمال مصرف مواد را افزایش می‌دهد. در خانواده‌هایی که یکی از والدین مصرف‌کننده باشند، نه تنها ممکن است کودکان با الگوبرداری از آن‌ها مصرف‌کننده شوند، بلکه همسر فرد نیز اگر دارای ویژگی‌های فردی مخاطره‌آمیز باشد (مثلاً اعتماد به نفس پایین داشته باشد یا نتواند به پیش‌نهاد مصرف همسرش برای مصرف مواد نه بگوید) در معرض خطر قرار می‌گیرد. تعارض‌ها و کشمکش‌های زیاد، خشونت کلامی و فیزیکی (مثل ناسزا گفتن و کتک کاری) و نوسانات خلقی زیاد (گاهی خوش اخلاق و گاهی بد اخلاقی) روابط سرد و طردکننده، فقدان دل‌بستگی و نزدیکی عاطفی و مصرف مواد فرد مصرف‌کننده در خانه نیز از دیگر عوامل خطر خانوادگی محسوب می‌شود.

### نقش‌های جنسیتی

هرچند نقش‌های جنسیتی در فرهنگ‌های مختلف با هم تفاوت دارند، ولی در اکثر فرهنگ‌ها زن حتی اگر در بیرون از خانه هم کار کند، وظیفه‌ی فراهم کردن محیط مناسب برای شوهر و فرزندانش را در خانه به عهده دارد. مرد نیز باید در بیرون از خانه برای رفاه افراد خانواده کار کند و تا آنجا که ممکن است درآمدی کسب کند که پاسخگوی نیازهای مادی و غیر مادی افراد خانواده باشد. در خانواده‌هایی که یکی از والدین مصرف‌کننده مواد هستند این وظایف مختل می‌شود. مرد بعد از مصرف‌کننده‌ی مواد شدن از وظایف خود غافل می‌شود و زن نیز ممکن است همه حواسش متوجه همسرش باشد و از خود و فرزندانش غافل گردد، یا این‌که ناچار شود هم نقش پدر و هم نقش مادر را بازی کند. در این میان سرزنش اطرافیان و احساس گناه نیز بر مشکلات خانم دارای همسر مصرف‌کننده اضافه می‌شود. این نقش‌های جنسیتی هرچند در جای خود برای سلامت خانواده مفید هستند ولی در صورت مخدوش شدن و برهم خوردن، یعنی معکوس شدن نقش‌ها و یا اضافه شدن نقش زن خانواده (هم نقش

### عوامل خطر

شرایط خانوادگی

نقش جنسیتی

باورها و هنجارهای فرهنگی

شرایط اقتصادی و اجتماعی

فشار گروه همسان

در دسترس بودن مواد

قیمت پایین مواد

مرد نان‌آور و پدر و هم‌زن خانه‌دار و مادر، هم برای فردی که دارای همسر مصرف‌کننده‌ی مواد است و هم برای فرزندانش عامل خطر محسوب می‌شود.

### باورها و هنجارهای فرهنگی

به همین جهت موجب شیوع بیشتر مصرف مواد می‌شود. عقیده به خاصیت دارویی و استفاده از آن به عنوان مسکن و ضد درد نیز از دیگر باورهایی است که عامل خطر محسوب می‌شود. وجود خلاء معنوی و اختلال در سلامت معنوی از جمله عواملی است که در بعضی از افراد، زمینه ساز گرایش به مواد می‌شود.

در جوامع و فرهنگ‌هایی که مصرف مواد جزئی از آداب و سنن یا وسیله‌ی پذیرایی محسوب می‌شود، نه گفتن به پیش‌نهاد مصرف مواد هم کار سختی است و هم ضد ارزش تلقی می‌شود.

### شرایط اقتصادی و اجتماعی

گاهی در زندگی افراد خانواده شرایطی به وجود می‌آید که آنان را از جهات مختلف در معرض آسیب قرار می‌دهد، مثل مصرف مواد یکی از والدین. اگر این شرایط نامطلوب با فقر، کمبود فرصت‌های شغلی و محرومیت اقتصادی و اجتماعی همراه باشد به طوری که موجب عدم دسترس خانواده به امکانات مالی و خدمات مشاوره‌ای و حمایتی گردد، خانواده از نظر روانی، مالی، شغلی، بهداشتی و اجتماعی بی‌پناه خواهد شد و نه تنها نمی‌تواند از عهده حل مسائل خود بر بیاید، بلکه برای تأمین نیازهای مالی به مشاغل کاذب روی می‌آورد. در چنین شرایطی ممکن است افراد برای کاهش تنش‌ها و استرس‌های ناشی از فقر و محرومیت اقتصادی شدید، به مصرف مواد بپردازند. هم‌چنین عدم دسترس به سیستم‌های خدماتی - حمایتی و مشاوره‌ای می‌تواند به عنوان یک عامل زمینه ساز اجتماعی مطرح باشد.

### فشار گروه همسان<sup>۵</sup>

فشار گروه همسان یکی دیگر از عوامل مخاطره آمیز در مصرف مواد می‌باشد که ممکن است از طریق ارتباط با همسان‌های ضد اجتماعی (مثل دوستی با افرادی که از راه‌های نادرست نظیر کلاهبرداری زندگی می‌کنند) تقویت هنجارهای منفی در مورد مصرف مواد از طریق گروه همسان (یعنی او را مسخره کنند که از همسرش می‌ترسد و مواد مصرف نمی‌کند)، ارتباط با گروه‌های همسان منحرف و فعالیت‌های جنسی نامناسب، فرد را در معرض خطر مصرف مواد قرار دهد. در مورد افرادی که دارای همسر مصرف‌کننده‌ی مواد هستند نیز ممکن



است پیش‌نهاد مصرف مواد از طرف همسر مصرف‌کننده، باعث شود که برای جلب محبت و خوشنودی همسر و طرد نشدن توسط وی، به پیش‌نهاد مصرف او پاسخ مثبت دهد و شروع به مصرف مواد کند.

### در دسترس بودن مواد

هرچه میزان دسترسی به مواد بیشتر و آسان‌تر باشد، امکان مصرف مواد بیشتر خواهد شد. اگر فردی در محیطی زندگی کند که دسترسی به مواد آسان است و همسرش نیز مصرف‌کننده باشد، دسترسی او را به مواد بیشتر می‌کند.

<sup>۵</sup> - گروه‌های همسان به تعدادی از افراد می‌گویند که در یک یا چند خصوصیت و یا موقعیت شبیه هم باشند. مثلاً چند دانش‌آموز که با هم در یک کلاس درس می‌خوانند اصطلاح هم کلاس هستند) یا چند خانم خانه‌دار که در یک محل زندگی می‌کنند.

## قیمت پایین مواد

هرچه قیمت مواد ارزان تر باشد، احتمال مصرف آن نیز بیشتر می‌شود. برای کسی که همسر مصرف کننده‌ی مواد دارد، مجانی بودن مواد و عدم نگرانی در مورد تأمین پول خرید مواد، می‌تواند امکان مصرف را افزایش دهد.

## عوامل محافظ

همان‌طور که دیدید در اطراف ما عوامل خطری وجود دارند که احتمال مصرف مواد را در ما افزایش می‌دهند. ولی به جز شرایط خطرناک (مثل نگرش مثبت به مواد) عواملی هم می‌توانند وجود داشته باشد که ما را در مقابل خطرات حفظ کنند (مثل نگرش منفی به مواد). در واقع به نگرش مثبت به مواد (یعنی این که همسری فکر کند مصرف مواد کار بدی نیست) عامل خطر و به نگرش منفی به مواد (یعنی این که فکر کند مصرف مواد خطرات و عوارض زیادی دارد) عامل محافظ می‌گویند.

عوامل محافظ به شرایط و وضعیت‌هایی می‌گویند که احتمال مصرف مواد را کاهش می‌دهند. مثلاً نگرش منفی به مواد یا زندگی در یک محیط بدون مواد و اعتماد به نفس بالا

یافتن دلایل گرایش و عدم گرایش افراد به مصرف مواد از مهم‌ترین دغدغه‌های پژوهشگران در این زمینه است. به همین دلیل در چند دهه‌ی اخیر بسیاری از مراکز تحقیقاتی معتبر دنیا در مورد علل مصرف مواد اعتیادآور در حال مطالعه و تحقیق هستند و موفق شده‌اند که برای پیشگیری از مصرف مواد اعتیاد آور در خانواده، مدرسه و حتی محله‌ی زندگی فرد راه‌هایی پیدا کنند. بر اساس همین تحقیقات معلوم شده است که چه عواملی موجب مصرف مواد و گسترش آن می‌گردد و چه عواملی بازدارنده‌ی آن‌ها هستند. وضعیت‌ها و شرایط اطراف ما ممکن است یک عامل خطر یا عامل محافظتی برای مصرف مواد باشد. مثلاً خانمی با آن که پدرش مصرف کننده‌ی مواد بوده و مادرش اهمیتی نمی‌داده است (عامل خطر) ولی به دلیل مخالفت‌های پدر بزرگ و مادر بزرگش (عوامل محافظ) مصرف مواد را برای زندگی سالم مضر دانسته و در نتیجه از مصرف آن اجتناب کرده است.

باید به خاطر داشته باشیم که بسیاری از افراد در معرض خطر مصرف مواد، دچار اعتیاد نمی‌شوند. همچنین یک عامل ممکن است برای یک فرد عامل خطر و برای فرد دیگر نباشد. به عنوان مثال درست است که وجود شوهر مصرف کننده در خانواده عامل خطر محسوب می‌شود، ولی همیشه همسر و یا فرزندان او دچار مصرف مواد نمی‌شوند و این به میزان و قوت عوامل خطر و محافظت کننده دیگر بستگی دارد. بعضی وقت‌ها با وجود چند عامل خطر که در اطراف یک فرد است (مثل داشتن همسر مصرف کننده، روابط با کسانی که مصرف کننده مواد هستند و بی‌پولی) تنها یک یا دو عامل محافظ قوی، مثل اعتقاد به مضر بودن مواد و داشتن مهارت تصمیم‌گیری موجب می‌شود که فرد دچار خطر نشود.

پژوهش‌ها بر روی عوامل محافظ نیز نشان داده‌اند بعضی از افرادی که در معرض چند عامل خطر مصرف مواد بوده‌اند، به مصرف مواد دچار نشده‌اند. آن‌ها نه تنها از مصرف مواد اجتناب کرده‌اند بلکه در زندگی هم افراد موفق بوده‌اند. در واقع عوامل محافظتی باعث ایجاد توازن در فرد می‌شوند.



در زندگی هر فرد نیز همانند ترازو، هم عامل خطر وجود دارد و هم عامل محافظ. اگر عوامل محافظ در فرد، خانواده و اجتماع افزایش پیدا کند امکان آسیب دیدن فرد نیز کمتر می‌شود. پس عامل‌های محافظ نقش متعادل کننده دارند. این عوامل محافظ در هر دوره از زندگی فرد وجود دارند و می‌توانند او را از رفتن به طرف خطر حفظ کنند. توجه به عوامل محافظتی و تقویت آن‌ها برای مقابله با عوامل خطر موجب پیشگیری از مصرف مواد اعتیادآور خواهد شد. حالا که با نقش عوامل خطر (عوامل فردی، اجتماعی و رشدی) آشنا شدید، بهتر است بدانید چه عواملی نقش محافظ و بازدارنده دارند تا بتوانید در موقع خطر آن‌ها را بشناسید و مورد استفاده قرار دهید.

### عوامل محافظتی فردی یا بین فردی

- آگاهی از خطرات و عوارض مصرف مواد
- نگرش منفی به مصرف مواد (مثلاً خانمی که شوهرش مواد مصرف می‌کند و او این کار را دوست ندارد)
- کارآمدی یا صلاحیت اجتماعی (یعنی فرد در خانواده خود دارای نقشی مثبت است و یا در جایی کار می‌کند)
- دارا بودن مهارت مقابله با استرس و هیجان‌های منفی (خانمی که دارای همسر مصرف کننده است ولی می‌تواند با استرس و اضطراب‌های ناشی از زندگی با این فرد و رفتارهایش، مقابله مؤثری داشته باشد)
- اعتقاد به توانایی اعمال کنترل روی اتفاق‌ها و زندگی خود
- داشتن اعتماد به نفس و عزت نفس (شوهری که دارای همسر مصرف کننده است ولی به دلیل داشتن اعتماد به نفس و عزت نفسی که از تربیت گذشته خود کسب کرده، حاضر نیست به پیش‌نهاد همسرش مواد مصرف کند)
- روابط اجتماعی خوب
- اعتقادات و باورهای مذهبی

### برنامه‌ریزی برای طرح‌های مراقبت از خود

توانایی برنامه‌ریزی برای کاهش فشارها و استرس‌های ناشی از زندگی با همسر مصرف کننده‌ی مواد و ارتقای بهداشت روانی خود، عاملی محافظ در برابر مصرف مواد است. چنین افرادی به جای تسلیم شرایط شدن، به فکر انجام کارهایی هستند تا از سلامت روانی خود مراقبت کنند. آن‌ها ممکن است به یادگیری یک کار و یا هنر مورد علاقه خود بپردازند، با دوستان و اقوام خود برنامه‌های تفریحی، ورزشی و مذهبی داشته باشند و یا به انجام سایر کارهایی بپردازند که به آن‌ها و فرزندانشان کمک کند تا علی‌رغم زندگی با یک فرد مصرف کننده، از سلامت روانی خوبی برخوردار باشند (فصل اول و دوم و هم‌چنین فصل هشتم را با دقت مطالعه کنید).

### عوامل محافظتی گروه همسان

شامل معاشرت با همسان‌هایی می‌شود که زندگی و برنامه‌های تفریحی سالمی دارند، در جایی کار می‌کنند و به ارائه خدمات مشغول هستند، دارای گرایش‌های معنوی و مذهبی می‌باشند یا مشغول به سایر فعالیت‌های مناسب اجتماعی هستند.

### عوامل محافظتی خاص خانواده

- تعامل با دوام و با ثبات خانواده و والدین (مثل ارتباط خوب بین اعضای خانواده یا بین والدین)
- دل‌بستگی و روابط عاطفی مثبت بین اعضای خانواده (مثل دل‌بستگی و روابط عاطفی بین مادر و فرزندان)
- تلاش برای رشد و شکوفایی خانواده (یعنی اعضای خانواده برای افزایش دانش، مهارت و سایر توانایی‌ها تلاش می‌کنند)
- حمایت خانوادگی (یعنی اعضای خانواده به فکر هم هستند و در مواقع مورد نیاز از یکدیگر حمایت مالی، عاطفی و... می‌کنند)

## عوامل محافظ محیطی - اجتماعی



- روابط اجتماعی مثبت و حمایت کننده
- در دسترس بودن تفریحات سودمند
- حمایت وسیع از تلاش‌های پیشگیرانه اجتماع (مثلاً سازمان‌ها یا ارگان‌هایی باشند که برای حفظ سلامت افراد محله یا روستا با مشارکت مردم برنامه بگذارند)
- قوانین مبارزه با خرید و فروش مواد (یعنی قوانین طوری باشد که تا حد امکان فروش مواد کم شود)
- تبلیغات ضد مواد (مثل اجرای برنامه‌های پیشگیری از مصرف مواد در یک محله)
- نگرش‌ها و هنجارهای اجتماعی ضد مصرف مواد
- مشارکت در فعالیتهای اجتماعی و مذهبی، افزایش ارتباطات و پیوندهای اجتماعی و ارتباط با گروه‌ها و سازمان‌های حمایت کننده مانند سازمان‌های غیردولتی مربوط به اعتیاد و خشونت علیه زنان و...
- وجود خدمات حمایتی، مشاوره‌ای و درمانی

به گفته‌های این خانم دارای همسر مصرف کننده که نقش عوامل محافظ محیطی و اجتماعی را نشان می‌دهد، توجه کنید:

«یکی از عواملی که باعث شد با وجود اصرار شوهرم به طرف مصرف مواد روی نیآورم، اعتقاد به این باور بود که من یک زن هستم و اگر معتاد شوم دیگران برایم ارزشی قائل نمی‌شوند. مخصوصاً در خانواده و فامیل این کار را خیلی بد می‌دانستند. ضمناً شنیده بودم این مواد غیر قانونی است و دوست نداشتم کار غیر قانونی انجام دهم.»

### فکر کنید ...

مهم‌ترین عوامل خطری که برای شما وجود دارد چه هستند؟  
شما دارای چه عوامل محافظ واضحی هستید؟  
چه عوامل محافظی برای شما وجود دارد که شما به آن‌ها توجه زیادی نکرده‌اید؟

### پیشگیری از مصرف مواد چیست؟

همان‌طور که در ابتدای فصل گفتیم، یکی از عوامل خطر خانوادگی مصرف مواد، مصرف مواد توسط والدین یا یکی از اعضای خانواده است. به این ترتیب چنین خانواده‌ای در معرض خطر می‌باشد.

آیا خانواده در معرض خطر به معنی پایان همه چیز است و کاری نمی‌توان کرد؟

آیا راه‌هایی برای افزایش سلامت خانواده و پیشگیری از مصرف مواد در بقیه‌ی اعضای خانواده وجود دارد؟

توضیح داده شد که عوامل محافظ، مثل یک سپر عمل می‌کنند و می‌توانند با افزایش سلامت در خانواده، آن‌ها را از خطر دور نمایند. در این بخش راه‌های موجود برای سلامت و پیشگیری از خطرات شرح داده می‌شود.

## ● نحوه‌ی برخورد با مشکلات ناشی از مصرف مواد اعتیادآور

پیشگیری، درمان و برنامه‌های نگهدارنده، راه‌های برخورد با مشکلات مصرف مواد می‌باشند. در این فصل در مورد پیشگیری و در فصول بعد در مورد درمان و برنامه‌های نگهدارنده توضیح داده می‌شود.

### پیشگیری چیست؟

یکبار دیگر به اقدام‌های پروانه برای بازداشتن شوهرش از مصرف تفنی توجه کنید؛ این کارها بخشی از همان چیزی است که ما از آن به عنوان اقدام‌های پیشگیرانه نام می‌بریم. بنابراین به صورت خلاصه می‌توان گفت:

### برنامه‌های پیشگیری

هر برنامه‌ای که موجب شود در یک جامعه، افراد کمتر به مصرف مواد روی بیاورند، یک برنامه‌ی پیشگیرانه است. همان‌طور که می‌دانید علل مصرف مواد متعدد است و برای پیشگیری از آن هم باید راه‌های متعددی وجود داشته باشد. حتی گفته می‌شود که بهتر است برای هرکس یک برنامه تهیه شود. ولی آیا این کار امکان‌پذیر است؟  
برای برنامه‌های پیشگیری ابتدا باید دید فرد یا افراد مورد نظر در چه وضعیتی از سلامت هستند و اگر می‌خواهیم این برنامه را برای خود و فرزندانمان اجرا کنیم، ببینیم خودمان در چه وضعیتی از سلامت به سر می‌بریم. بر این اساس صاحب‌نظران سه دسته برنامه را با مخاطبان گوناگون در نظر گرفته‌اند که عبارتند از:

### برنامه‌های همگانی

این برنامه‌ها در سطح وسیع برای تمام افراد یک اجتماع مثل محله، مدرسه، دانشگاه و... اجرا می‌شوند. مثلاً در یک محله برای همه‌ی خانواده‌ها یا همه‌ی جوانان برنامه‌هایی به اجرا درمی‌آیند تا از مصرف مواد پیشگیری شود و باعث ارتقاء سلامت (جسمی، روانی و اجتماعی) گردد.

### برنامه‌های انتخابی

این برنامه‌ها برای افراد یا خانواده‌هایی تدارک دیده می‌شود که در معرض خطر مصرف مواد هستند. مثل کودکان دارای والدین مصرف‌کننده‌ی مواد، دانش‌آموزانی که دچار شکست تحصیلی شده و از مدرسه اخراج گردیده‌اند و زنان یا مردانی که دارای همسر مصرف‌کننده‌ی مواد هستند.

### برنامه‌های ویژه

این برنامه‌ها برای افرادی طراحی می‌شوند که هنوز علائم وابستگی به مواد را ندارند ولی در مرحله‌ی مصرف یا سوء مصرف هستند. مثل افت تحصیلی همراه با مصرف الکل و سیگار یا معاشرت همسر با دوستانی که مواد مصرف می‌کنند و مصرف تفنی مواد با آنها.

پیشگیری از مصرف مواد، عبارت است از برنامه‌ها و اقدام‌هایی که قبل از شروع مصرف مواد یا بروز مشکلات ناشی از آن انجام می‌شوند تا باعث کاهش یا قطع مشکلات مربوط به مصرف مواد گردند.  
این کار می‌تواند با کاهش عوامل خطر و افزایش عوامل محافظ انجام شود.

## گام‌هایی برای تشخیص شرایط و انتخاب روشی مناسب برای پیشگیری

### چند توصیه کلی

- اگر شما دارای همسر مصرف‌کننده‌ی مواد هستید و می‌دانید که عوامل زیادی در ایجاد مصرف مؤثر هستند، احساس گناه نکنید و خود را مسبب این مشکل ندانید.
- شما به تنهایی مسئول سلامت‌همه‌ی افراد خانواده نیستید و باید تا آنجا که ممکن است همه‌ی اعضای خانواده همکاری کنند.
- حتی اگر شرایط خوبی ندارید و در اطرافتان عوامل خطر زیاد است، امیدتان را از دست ندهید. یادتان باشد که می‌توانید حتی از عوامل محافظت‌کننده کم نیز استفاده کنید (مبحث سازگاری و تاب‌آوری را در فصل اول دوباره مرور نمائید).
- تا آنجا که ممکن است با تشکل‌های مردمی ویژه‌ی پیشگیری از مصرف مواد همکاری کنید. همان‌طور که گفته شد مشارکت در فعالیتهای اجتماعی موجب ارتقای سلامت می‌شود و جزو عوامل محافظت‌کننده خانوادگی نیز هست.
- در صورتی که به یک مشاور متخصص در این زمینه دسترسی دارید حتماً از وی مشاوره بگیرید.

### تعیین کنید که همسر شما از نظر مصرف مواد در چه مرحله‌ای قرار دارد

بر اساس تعاریف ارائه شده در ابتدای فصل، ببینید همسرتان در کدام مرحله مصرف مواد است، اگر در مرحله‌ی سوءمصرف و یا وابستگی است، باید به فکر درمان او باشید، که این موضوع در فصول بعدی توضیح داده می‌شود، ولی اگر در مرحله‌ی مصرف است، برنامه‌های پیشگیری مفید هستند.

### عوامل خطر در خانواده را مشخص کنید

چون شما و خانواده‌تان جزو مخاطبان انتخابی یا ویژه هستید (به دلیل وجود همسر مصرف‌کننده مواد در خانواده) بنابراین خانواده‌ی شما در معرض خطر است. پس مهم‌ترین کار، شناخت همه‌ی عوامل خطری است که به آن‌ها اشاره شد. بدین منظور ابتدا همه‌ی عوامل خطر فردی، گروه همسان و غیره را در یک کاغذ بنویسید و سپس با کمک یک مشاور یا فردی که در این زمینه اطلاعات کافی دارد و یا در صورت امکان با همکاری اعضای خانواده، خطرهای موجود را تعیین کنید.

### عوامل محافظت‌کننده در خانواده را بنویسید

همان‌طور که عوامل خطر را شناسایی کردید، توانایی‌ها و امکانات محافظت‌کننده خود و خانواده‌تان را تعیین کنید.

### برنامه‌ریزی

وقتی عوامل خطر و محافظ مشخص گردید می‌توانید برنامه‌ای را با استفاده از روش‌های مختلف بنویسید. این برنامه ممکن است در هر خانواده‌ای با خانواده دیگر متفاوت باشد زیرا عوامل خطر و محافظ خانواده‌ها با هم فرق دارند.

### فکر کنید ...

برنامه‌ی پیشگیرانه‌ای که برای خانواده خود پیش‌بینی می‌کنید، باید در راستای برنامه‌ی اقدام شخصی شما باشد. دقت کنید که برای برنامه‌ریزی اقدام شخصی نیاز به بررسی دقیق این برنامه‌ها هم دارید.

## ● خلاصه‌ی فصل

### مهمترین کار شناخت عوامل خطر

مصرف مواد یا وابستگی به مواد، یک بیماری مزمن و عود کننده است که موجب می‌شود فرد در بیشتر موارد، با این که می‌داند مصرف مواد برای خودش و اطرافیانش مضر است، به اجبار برای به دست آوردن و مصرف آن تلاش کند. مصرف مواد، بیماری است که به مغز و فعالیت‌های مغزی آسیب می‌زند. همچنین برخی از بیماری‌هایی که به سیستم مغز و اعصاب مربوط هستند می‌توانند شخص را مستعد وابستگی به مواد اعتیادآور کنند.

به نظر گروهی از متخصصان، مراحلی که یک فرد معمولاً تا وابسته شدن به مواد طی می‌کند این طور است:

**مصرف اتفاقی:** یعنی استفاده از یک ماده‌ی تغییر دهنده‌ی خلق مانند هروئین یا حشیش، بدون در پی داشتن مشکلات.

**مصرف گاه به گاه:** یعنی مصرف یک ماده‌ی تغییر دهنده خلق مانند هروئین، همراه با شروع مشکلات.

**سوء مصرف:** متخصصان معتقدند که سوء مصرف به معنای مصرف مداوم الکل یا مواد است در حالی که این کار دارای پیامدهای منفی برای شخص است.

**وابستگی:** به معنی مصرف اجباری الکل یا مواد، بدون توجه به پیامدهای منفی آن است. یعنی پیامدهای منفی مثل ایجاد مشکلات زناشویی و یا حتی محکومیت به زندان باعث عدم مصرف مواد نمی‌شود. این مرحله همان مرحله‌ی اعتیاد است.

عوامل خطر به وضعیت‌ها و شرایطی گفته می‌شود که احتمال مصرف مواد را در فرد افزایش می‌دهند. مثلاً زندگی در محیطی که دسترس به مواد در آن ساده است یا خانواده‌ای که فرد مصرف کننده‌ی مواد در آن زندگی می‌کند.

عوامل محافظ به شرایط و وضعیت‌هایی می‌گویند که احتمال مصرف مواد را کاهش می‌دهند. مثلاً نگرش منفی به مواد یا زندگی در یک محیط بدون مواد و اعتماد به نفس بالا.

پیشگیری از مصرف مواد عبارت است از برنامه‌ها و اقداماتی که قبل از شروع مصرف مواد یا بروز مشکلات ناشی از آن انجام می‌شود تا باعث کاهش یا قطع مشکلات مربوط به مصرف مواد گردد. این کار می‌تواند با کاهش عوامل خطر و افزایش عوامل محافظ انجام شود.

**برنامه‌های پیشگیری:** هر برنامه‌ای که موجب شود در یک جامعه، افراد کمتر به مصرف مواد روی بیاورند، یک برنامه‌ی پیشگیرانه است. همان طور که می‌دانید علل مصرف مواد متعدد است و برای پیشگیری از آن هم باید راه‌های متعددی وجود داشته باشد. حتی گفته می‌شود که بهتر است برای هر کس یک برنامه تهیه شود. ولی آیا این کار امکان‌پذیر است؟ بر این اساس صاحب‌نظران سه دسته برنامه را با مخاطبان گوناگون در نظر گرفته‌اند که عبارتند از:

**برنامه‌های همگانی:** این برنامه‌ها در سطح وسیع برای تمام افراد یک اجتماع مثل محله، مدرسه، دانشگاه و... اجرا می‌شوند.

**برنامه‌های انتخابی:** این برنامه‌ها برای افراد یا خانواده‌هایی تدارک دیده می‌شود که در معرض خطر مصرف مواد هستند. مثل کودکان دارای والدین مصرف کننده‌ی مواد، دانش آموزانی که دچار شکست تحصیلی شده و از مدرسه اخراج گردیده‌اند و زنان یا مردانی که دارای همسر مصرف کننده‌ی مواد هستند.

**برنامه‌های ویژه:** این برنامه‌ها برای افرادی طراحی می‌شوند که هنوز علائم وابستگی به مواد راندارند ولی در مرحله‌ی مصرف یا سوء مصرف هستند. مثل افت تحصیلی همراه با مصرف الکل و سیگار یا معاشرت همسر با دوستانی که مواد مصرف می‌کنند و مصرف تفنی مواد با آن‌ها.

## «فصل دهم»

# پیشگیری از خشونت خانگی

گردآوری و نگارش: دکتر فهیمه فتحعلی لواسانی

## پیشگیری از خشونت خانگی

مصرف مواد مشکلات زیادی برای همسران ایجاد می‌کند. علاوه بر خطر ابتلا به مصرف مواد مشکلات دیگری نیز در خانواده برای همسران ایجاد می‌شود. مهم‌ترین و شایع‌ترین مشکلی که شما باید بتوانید آن را بشناسید و از آن پیشگیری کنید، خشونت خانگی است. موضوع مهم این است که برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری و یادگیری مهارت‌های اساسی زندگی، باید در زندگی عملی به دردمان بخورد. ما مهارت‌های زندگی را برای استفاده در زندگی روزمره خود لازم داریم تا به بهبود کیفیت زندگی ما کمک کند. یکی از مهم‌ترین موقعیت‌هایی که بسیاری از افراد، به ویژه زنان با آن روبرو می‌شوند، موقعیت‌هایی است که دیگران آن‌ها را مورد خشونت قرار می‌دهند. هدف اصلی این فصل آشنایی شما با مفهوم خشونت خانگی و روش‌های مقابله با آن است. همچنین تأثیر مصرف مواد توسط همسران و ایجاد انواع مختلف خشونت در محیط‌های خانه با هم صحبت خواهیم کرد. به طور کلی می‌خواهیم بر این نکته تأکید کنیم که چگونه می‌توانید با به کار بردن انواع مهارت‌ها و همچنین توانایی تسلط بر زندگی شخصی خود، بر یکی از شایع‌ترین مشکلاتی که ممکن است با آن روبرو شوید پیروز شوید. همچنین در این فصل با روش‌های پیشگیری از خشونت خانگی آشنا خواهید شد.

انتظار داریم در پایان این فصل:

- با انواع خشونت و عوارض آن آشنا شوید.
- عوامل خطر ارتکاب خشونت و قربانی خشونت بودن را بشناسید.
- با اقدامات ضروری جهت پیشگیری از خشونت یا اجتناب از آن آشنایی پیدا کنید.

همچنین انتظار داریم خوانندگان در پایان این فصل بتوانند:

- وجود و شدت خشونت را در زندگی شخصی خود ارزیابی کنند.
- عوامل خطر ارتکاب خشونت و قربانی خشونت بودن را در خود و همسرشان تشخیص دهند.
- یک برنامه‌ی عملی برای پیشگیری از خشونت، کاهش تعداد و شدت آن طراحی کنند.

### سرآغاز

سرگذشت میترا را به‌خاطر می‌آورید؟ یادتان هست که زندگی با یک مصرف‌کننده مواد چه مشکلاتی برای او بوجود آورده بود؟ شوهر میترا نسبت به او بی‌توجه شده بود و بیشتر وقتش را خارج از خانه با دوستانش می‌گذراند. چند وقتی بود که سرکار هم نمی‌رفت و همه‌ی مسئولیت‌ها و کارهای خانه به دوش میترا افتاده بود. میترا چند باری سعی کرده بود با او صحبت کند، اما کار به کتک‌کاری کشیده بود و دو تا از دندان‌هایش نیز شکسته بود. زندگی در چنین محیط پر استرسی باعث شده بود میترا دچار افسردگی شود و در نهایت هم پس از یک بار طلاق گرفتن و آستی کردن دوباره، خود او هم مصرف‌کننده شده بود.

زندگی با یک مصرف کننده‌ی مواد اصلاً کار راحتی نیست. معمولاً وقتی افراد خانواده اعتراض می‌کنند که چرا فرد، مصرف مواد را ترک نمی‌کند و یا چرا دوباره شروع کرده است پاسخی که می‌شنوند این است: «من کاری به کسی ندارم، اگر هم بد می‌کنم به خودم می‌کنم» اما این اصلاً درست نیست. مصرف مواد فقط مشکل یک فرد نیست و روی زندگی تمام کسانی که با او زندگی می‌کنند اثر می‌گذارد. در واقع خانواده‌ها، که در یک محیط پر تنش و استرس زندگی و درد و رنج زیادی را تجربه می‌کنند قربانیان پنهان مصرف مواد هستند. احساس ازدست دادن کسی که او را زمانی دوست داشتیم، و یا شاید هنوز هم داریم، و کسی که به محبت و حمایت او محتاجیم، به قدر کافی سخت است. اما اثر مصرف مواد فقط به اینجا ختم نمی‌شود. صمیمیت و محبت خانوادگی کم‌کم از بین می‌رود و جای آن را بی‌اعتمادی، احساس تنهایی، خشم، ناامیدی، غمگینی، احساس حقارت و شرم می‌گیرد. علاوه بر این، معمولاً رفتارهای غیر منطقی، نوسانات خلقی مثل حالت‌های متناوب نشنگی و خماری، قابل پیش‌بینی نبودن رفتار فرد مصرف کننده‌ی مواد، دعوا و مشاجره‌های مکرر در مورد مصرف مواد، بی‌کاری و مشکلات مالی و گاهی نیز ارتکاب جرم و زندانی شدن، سناریوی تکراری زندگی خانواده مصرف‌کنندگان مواد است.

### مصرف مواد چه مشکلاتی را برای خانواده ایجاد می‌کند؟

کل اعضای خانواده شامل پدر و مادر، خواهر و برادر، همسر و یا فرزندان، همه و همه به‌نحوی تحت تأثیر مصرف مواد یک عضو خانواده قرار می‌گیرند. در این میان شما شاید به عنوان همسر فرد مصرف‌کننده که دارید هر روز با او زندگی می‌کنید و در عین حال مجبورید از بچه‌های خود هم محافظت کنید، بیشتر از هر کسی اثرهای منفی مصرف مواد را تجربه کنید. همسر شما ممکن است چند وقتی است که مصرف مواد را شروع کرده و یا سال‌هاست که مصرف می‌کند. اگرچه هر چقدر مدت زمان

همه اعضای خانواده به نحوی تحت تأثیر مصرف مواد یک عضو خانواده قرار می‌گیرند.

مصرف مواد طولانی‌تر باشد، اثرهای منفی آن هم مخرب‌تر و شدیدتر است، ولی به‌طور کلی، مصرف مواد مشکلات زیادی را در خانواده ایجاد می‌کند که در زیر به آن‌ها اشاره شده است:

#### اثرهای جسمی

خانواده‌ی فرد مصرف‌کننده معمولاً به‌خاطر استرس‌های مزمن، اجبار برای کار زیاد جهت تأمین مخارج زندگی، غفلت از وضعیت سلامت خود، احتمال ابتلا به انواع بیماری‌های آمیزشی و اچ‌آی‌وی ایدز و پرخاشگری و خشونت فرد مصرف‌کننده، نسبت به همسر و فرزندان خود وضعیت سلامت جسمی خوبی ندارند.

#### اثرهای روان‌شناختی

خانواده‌ها معمولاً به‌خاطر رفتارهای مرتبط با مصرف مواد مثل عدم رعایت بهداشت شخصی و سر و وضع فرد مصرف‌کننده‌ی مواد، غیبت‌های مکرر وی از منزل، حالت‌های ناشی از نشنگی یا خماری، خشونت و بدرفتاری و گاه نیز ارتکاب جرم و دستگیر شدن او، فشار روانی زیادی را تجربه می‌کنند. این فشارها معمولاً باعث اضطراب و نگرانی دائم، خشم، شرم و خجالت و در نهایت احساس ناامیدی، درمانده‌گی و افسردگی می‌شوند. بچه‌های چنین خانواده‌هایی نیز ممکن است دچار افسردگی، عزت‌نفس پایین و مشکلات رفتاری مانند پرخاشگری و مشکلات تحصیلی گردند.

#### اثرهای اجتماعی

مصرف مواد با انگ یا داغ‌ننگ اجتماعی و از دست دادن موقعیت و اعتبار اجتماعی فرد مصرف‌کننده و گاهی هم خانواده او همراه است. این داغ‌ننگ همراه با احساس خجالت در مورد سر و وضع و رفتارهای فرد، ممکن است موجب شود که خانواده‌ی فرد مصرف‌کننده کم‌کم روابط و فعالیت‌های اجتماعی خود را محدود کنند و منزوی شوند. معمولاً این خانواده‌ها خیلی با اقوام و

آشنایان رفت و آمد نمی‌کنند و فعالیت‌های اجتماعی و تفریحات سایر خانواده‌ها، مثل سفرهای دسته‌جمعی و غیره را ندارند. این منزوی شدن از دوستان و آشنایان، خانواده را با کوهی از مشکلات، تنها می‌گذارد.

## اثرهای اقتصادی

از آنجایی که بخشی از درآمد خانواده صرف تهیه‌ی مواد می‌گردد، وضعیت اقتصادی خانواده ضعیف می‌شود. علاوه بر این، فرد مصرف‌کننده ممکن است کار خود را ازدست بدهد و یا مثل قبل نتواند کار کند که این نیز وضعیت مالی خانواده را بدتر می‌کند. در این شرایط سایر اعضای خانواده که معمولاً همسر یا پسر بزرگ‌تر است، مجبور می‌شوند سرکار بروند تا بتوانند زندگی را اداره کنند.

### ● خشونت خانگی یک آسیب شایع در خانواده‌ها

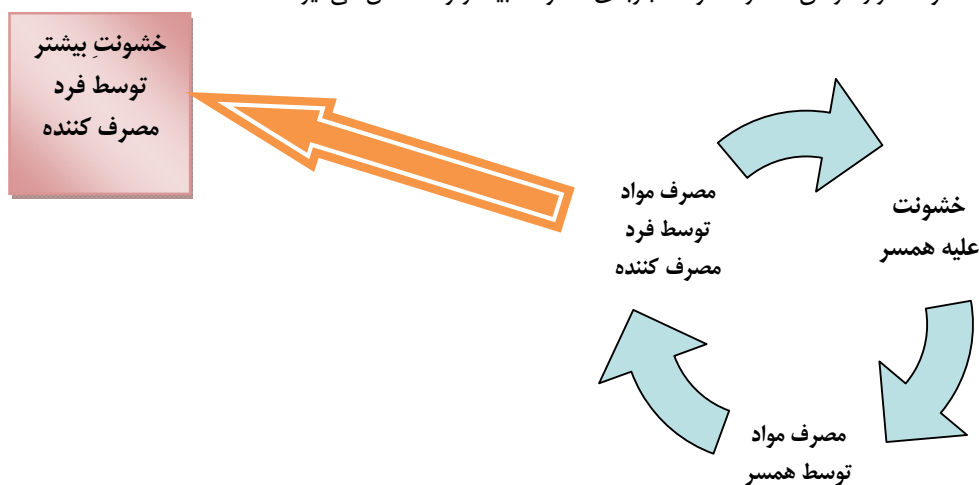
یکی از اثرهای مصرف مواد که در بالا به آن اشاره شد، افزایش احتمال خشونت در خانواده است که به آن «خشونت خانگی» می‌گویند و اثرهای منفی زیادی روی خانواده فرد مصرف‌کننده می‌گذارد.

عامل مهمی که احتمال بدرفتاری  
مرد را افزایش می‌دهد مصرف  
الکل و مواد است.

خشونت خانگی در تمام دنیا دیده می‌شود و معمولاً زنان و کودکان، سالمندان و اعضای مریض و یا معلول خانواده، قربانیان آن هستند. ولی در این فصل تمرکز ما روی خشونتی است که مردان نسبت به همسران خود انجام می‌دهند.

اگرچه عوامل مختلفی در خشونت و پرخاشگری افراد نسبت به همسرشان مؤثر است، ولی عامل مهمی که احتمال بدرفتاری مرد را افزایش می‌دهد مصرف الکل و مواد است. علت این قضیه ممکن است به خاطر اثرهای مستقیم مواد (مثل کاهش کنترل فرد بر خود) یا پیامدهای مصرف مواد باشد؛ مثل جرو بحث در مورد مقدار مصرف، شیوه و زمان مصرف (مانند مصرف مواد جلو بچه‌ها و یا تزریق مواد)، پولی که صرف مواد می‌شود و یا رفت و آمد با سایر افراد مصرف‌کننده‌ی مواد باشد. برای مثال وقتی فرد مصرف‌کننده می‌خواهد از خرج خانه یا فروش زیورآلات و اسباب و اثاثیه منزل، پول موادش را فراهم کند و زن مخالفت می‌کند، ممکن است خشونت و بدرفتاری اتفاق بیفتد.

از طرف دیگر، زنانی که قربانی خشونت همسرانشان می‌شوند بیشتر احتمال دارد که برای تسکین درد جسمی و روانی (اضطراب، افسردگی، شرم، ناامیدی و...) ناشی از خشونت، از داروهای آرام‌بخش و مسکن استفاده کنند و یا حتی شروع به مصرف مواد نمایند. همچنین در برخی موارد، ممکن است زنان به اجبار همسرشان و به خاطر ترس از عصبانیت و خشونت او، مواد مصرف کنند. در هر حال زنانی که مواد مصرف می‌کنند بیشتر در معرض خشونت همسرانشان قرار می‌گیرند و به این ترتیب دور باطلی از مورد خشونت قرار گرفتن، مصرف مواد، تجربه‌ی خشونت بیشتر و ... شکل می‌گیرد.



## خشونت چیست و چه انواعی دارد؟

همه زن و شوهرها در مورد چیزهای گوناگون با هم اختلاف پیدا می‌کنند. در واقع اختلاف نظر و تعارض یک بخش طبیعی از ارتباطات انسانی است. بنابراین در هر رابطه‌ی زناشویی، اختلاف نظر و دعوا و مشاجره وجود دارد. اما در یک ارتباط سالم کسی روی دیگری کنترل و تسلط ندارد؛ هر دو به عنوان افراد برابر با هم رفتار می‌کنند، می‌توانند بدون ترس و واهمه، حرف و نظر خود را مطرح کنند، به عقاید، احساسات و خواسته‌های هم توجه دارند و به دنبال پیدا کردن راهی برای حل اختلاف‌های خود از طریق مصالحه هستند (فصل مهارت‌های زندگی را ببینید).

ولی در ارتباطی که در آن خشونت وجود دارد، قضیه کاملاً متفاوت است. اگر می‌ترسید به همسرتان نه بگویید و یا با او مخالفت کنید و به‌خاطر ترس و وحشت از روی اجبار کاری را که او می‌گوید انجام می‌دهید، دیگر موضوع بدرفتاری درمیان است. خشونت و بدرفتاری برخلاف تعارض، اصلاً طبیعی و یا برخلاف باور برخی از زنان نشانه علاقه همسرتان به شما نیست. درست برعکس، خشونت نشانه‌ی این است که همسرتان فقط به فکر نیازهای خودش است و می‌خواهد با زور و تهدید شما را کنترل کند و بر شما سلطه داشته باشد.

اگر بخواهیم خشونت خانگی را تعریف کنیم می‌توانیم بگوییم خشونت‌خانگی رفتارهایی است که یک عضو خانواده برای کنترل و تسلط بر عضو دیگر خانواده انجام می‌دهد و موجب آسیب جسمی و روانی در او می‌شود.

خشونت خانگی انواع مختلفی دارد ولی هدف همه آن‌ها یکی است: همسرتان می‌خواهد از طریق ایجاد ترس و وحشت شما را کنترل کند و بر شما سلطه داشته باشد و این کار را با انواع مختلف بدرفتاری جسمی، جنسی، مالی و روانی انجام می‌دهد. بنابراین، ویژگی اصلی خشونت خانگی استفاده از خشونت بدنی و یا سایر انواع بدرفتاری برای اعمال قدرت و کنترل است. بعضی از زنان فکر می‌کنند خشونت فقط کتک زدن است و اگر همسرشان دست روی آن‌ها بلند نمی‌کند پس مرتکب خشونت نمی‌شود. ولی کتک زدن فقط یکی از انواع خشونت و بدرفتاری است و انواع دیگری از بدرفتاری وجود دارد که اثرهای آن به اندازه‌ی خشونت جسمی دردناک است. در زیر انواع مختلف خشونت آمده است:

### بدرفتاری جسمی

بدرفتاری جسمی شامل انواع رفتارهایی است که موجب می‌شود شما از نظر جسمی آسیب ببینید:

- هل دادن، پرت کردن، سیلی زدن، کشیدن مو، لگد زدن، مشت زدن، چنگ زدن
- استفاده از کمربند، ترکه، سیخ یا میله‌ی فلزی و چاقو، سیگار، آهن و یا مایعات داغ
- پرت کردن اشیاء تیز و برنده و یا سخت و سنگین
- جلوگیری از دکتر رفتن و درمان بیماری‌ها

هر کسی حق دارد بدون ترس زندگی کند و با احترام با او رفتار کنند. هیچ کس حق ندارد با شما بدرفتاری و یا شما را کنترل کند.

### بدرفتاری جنسی

بدرفتاری جنسی هر رفتار یا عمل جنسی است که بدون خوشنودی و موافقت شما انجام می‌شود:

- مجبور کردن شما به رابطه جنسی با یا بدون استفاده از خشونت جسمی
- مجبور کردن شما به نوع خاصی از عمل جنسی که آن را دوست ندارید یا با آن راحت نیستید.

- مجبور کردن شما به عملی جنسی که تحقیر کننده و دردناک است.
- مجبور کردن شما به رابطه‌ی جنسی به‌هنگام بیماری و یا پس از این که با شما بدرفتاری کرده است.

### تهدید و ایجاد ترس و وحشت

هر رفتاری که موجب ترس و وحشت و نگرانی در شما شود:

- تهدید به صدمه زدن به شما، بچه‌ها و یا اعضای خانواده‌تان
- نگهداری چاقو و اسلحه در منزل و تهدید به استفاده از آن
- تهدید به ترک کردن شما
- داد و فریاد و نگاه‌های غضبناک
- پرت کردن، شکستن و خرد کردن وسایل منزل و یا لوازم شخصی شما
- خودزنی
- تهدید به خودکشی و یا ندادن بچه‌ها در صورت جدا شدن از او

### بدرفتاری روانی/کلامی

هر رفتاری که اعتماد به نفس و عزت نفس شما را کاهش می‌دهد و باعث می‌شود فکر کنید که همسر یا مادرِ احمق، بی‌دست و پا و یا بدی هستید و یا حتی فکر کنید دارید دیوانه می‌شوید و یا دیوانه هستید.

- فحاشی
- اسم گذاشتن روی شما و تحقیر و مسخره کردن
- توهین و اهانت به خانواده، اقوام و دوستان همسر
- ایراد گرفتن مداوم از هر عقیده و یا کارتان
- سرزنش کردن و مقصر دانستن شما برای هر مشکلی که در خانواده پیش می‌آید
- متهم کردن شما به رفتار عشوه‌گرانه و یا خیانت کردن
- بی‌توجهی و فاصله گرفتن از شما
- همیشه خودش را برتر از شما می‌داند و فکر می‌کند در همه‌ی موارد بهتر از شما می‌فهمد و حق با اوست
- با شما مثل اموال شخصی‌اش رفتار می‌کند.
- همه‌ی تصمیم‌های مهم را خودش می‌گیرد.
- وادار کردن بچه‌ها به گوش نکردن به حرف‌های شما و یا مسخره کردنتان

### بدرفتاری اجتماعی

هر رفتاری که روابط و فعالیت‌های اجتماعی شما را محدود می‌کند و باعث منزوی شدن شما می‌شود:

- محدود کردن و یا جلوگیری از رفت و آمد با پدر و مادر و اقوام و آشنایان
- محدود کردن و یا جلوگیری از تماس تلفنی با پدر و مادر و دوستان و آشنایان
- فحاشی، تحقیر و یا دست انداختن شما جلوی دیگران
- جلوگیری از فعالیت‌های اجتماعی مانند شرکت در جلسات مذهبی، کارهایی خیریه، فرهنگسراها و غیره
- جلوگیری از ادامه‌ی تحصیل و یا سر کار رفتن
- جلوگیری از تنهایی بیرون رفتن

## بدرفتاری مالی یا اقتصادی

وقتی همسران کنترل کامل درآمد خانواده را در دست می‌گیرند و شما را از نظر مالی تحت فشار قرار می‌دهند:

- ندادن پول کافی برای خرید مایحتاج روزانه
- حساب کشیدن برای هر ریالی که خرج می‌کنید
- ندادن پول برای مصرف شخصی‌تان
- جلوگیری از سرکار رفتن و به‌دست آوردن استقلال مالی
- پرداخت نکردن به موقع قبوض و صورت حساب‌ها
- مجبور کردن شما به امضای چک، سفته و یا وامی که با آن موافق نیستید
- سر کار نرفتن و تأمین نکردن مایحتاج خانواده و مجبور کردن خانواده به زندگی با حداقل‌ها
- استفاده از حساب بانکی مشترک برای استفاده‌ی شخصی خود و یا گرفتن پولی که متعلق به خود شماست

## بدرفتاری معنوی

- مسخره کردن عقاید و باورهای مذهبی شما
- اجازه ندادن به انجام فرائض مذهبی
- مجبور کردن شما به قبول عقاید و باورهای خودش

همه انواع خشونت خانگی غیر قابل پذیرش هستند.  
برخی از آنها مثل خشونت جسمی، جرم محسوب می‌شوند.

## پرسش‌های شایع در مورد مردانی که بدرفتاری می‌کنند

### آیا مصرف الکل و مواد علت خشونت و بدرفتاری اوست؟

درست است که برخی مواد ممکن است احتمال پرخاشگری و خشونت را افزایش دهند، ولی همه‌بمصرف‌کنندگان پرخاشگر نیستند و همه‌ی افرادِ خشن نیز مواد مصرف نمی‌کنند. انسان‌ها تحت هر شرایطی که باشند در نهایتین خودشان هستند که تصمیم می‌گیرند چه رفتاری داشته باشند و به همین دلیل مسئول آن هستند. این باور غلط که مواد موجب خشونت می‌شوند باعث می‌شود که همسران مسئولیت رفتارشان را نپذیرند و برای تغییر آن هیچ اقدامی نکنند.

### اگر مصرف موادش را ترک کند، دیگر بدرفتاری نمی‌کند؟

چون یک ارتباط علت و معلولی مستقیم بین مصرف مواد و خشونت وجود ندارد، پس ترک مواد نیز حتماً موجب کاهش و یا برطرف شدن خشونت نمی‌شود. حتی گاهی وقتی فردی مواد را ترک می‌کند، خشونت و پرخاشگری‌اش زیادتر هم می‌شود. این نشان می‌دهد که چنین افرادی باید برای کاهش پرخاشگری خود از یک متخصص کمک بگیرند.

### آیا خشونت او تقصیر من است؟

درست است که بعضی حرف‌ها و یا کارهایتان ممکن است موجب عصبانیت همسران شود، ولی عصبانیت یک موضوع است و خشونت موضوعی دیگر. عصبانیت یک احساس طبیعی است، ولی خشونت و پرخاشگری اصلاً طبیعی نیست و هیچ‌کس حق ندارد به خاطر عصبانی بودن به دیگران صدمه بزند. مشکلات در هر ارتباطی وجود دارد و هیچ‌کس حق ندارد از آن به عنوان عذر و بهانه‌ای برای خشونت استفاده کند.

بنابراین همیشه کسی که خشونت می‌کند، مسئول آن است. هیچ بهانه‌ای برای خشونت وجود ندارد و قربانی به هیچ وجه مسئول خشونت نیست. «سرزنش» قربانی کاری است که اغلب مردان خشن انجام می‌دهند تا رفتار خود را توجیه کنند و گاهی خود قربانی نیز باور می‌کند که واقعاً بدرفتاری همسرش تقصیر اوست، ولی مسئولیت اصلی با فردی است که مرتکب خشونت می‌شود.

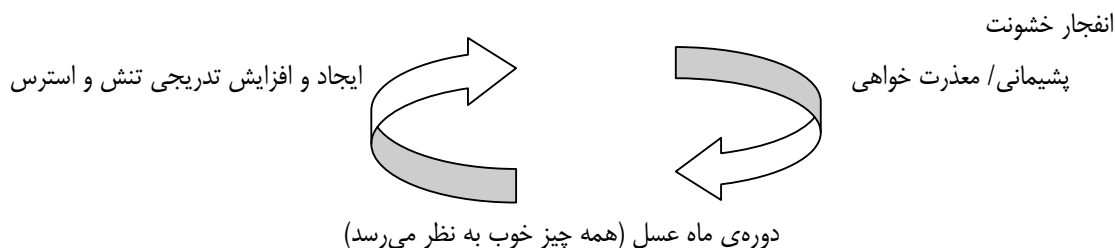
### آیا او واقعاً کنترل خود را از دست می‌دهد؟

**خشونت**  
از دست دادن کنترل نیست بلکه تلاش برای کنترل دیگری است.

برخی افراد فکر می‌کنند کسانی که خشن هستند بیمار روانی و یا دیوانه هستند و کارهایشان دست خودشان نیست. خشونت خانگی وقتی اتفاق می‌افتد که یک کسی تصمیم می‌گیرد از خشونت استفاده کند تا به خواسته‌های خود برسد، حرف خود را به کرسی بنشاند و یا طرف مقابل را تنبیه کند. اکثر آن‌ها در خارج از خانه، مثلاً در رابطه با کارفرما، رئیس و یا همکاران خود خشونت ندارند و این نشان می‌دهد که آنان می‌توانند خود را کنترل کنند ولی یاد گرفته‌اند در رابطه با برخی افراد، مثل همسرانشان، با بدرفتاری چیزی را که می‌خواهند به دست آورند.

### اگر معذرت خواهی کند و بگوید پشیمان است دیگر این کار را تکرار نمی‌کند؟

اکثر مردان پس از خشونت متأسف می‌شوند، معذرت خواهی می‌کنند، ممکن است برایتان کادو بخرند و قول بدهند که دیگر این کار را تکرار نمی‌کنند. در واقع، پشیمانی و معذرت‌خواهی بخشی از چرخه خشونت است. اما وقتی قربانی معذرت خواهی را می‌پذیرد و به رابطه برمی‌گردد، الگوی بدرفتاری و خشونت کم‌کم دوباره شروع می‌شود. به ندرت اتفاق می‌افتد که خشونت فقط با اظهار تأسف همسران پایان یابد. در واقع در بیشتر موارد، خشونت با گذشت زمان بیشتر و شدیدتر می‌شود. اگر همسران واقعاً می‌خواهند رفتار خود را تغییر دهد باید مسئولیت کامل رفتارشان را بپذیرد و درصدد درمان باشد. ولی اگر مسئولیت رفتارشان را قبول نمی‌کند و نگرش‌ها و رفتارشان را تغییر نمی‌دهد به احتمال زیاد خشونت ادامه پیدا می‌کند. شما نمی‌توانید همسران را تغییر دهید. تنها کسی که می‌تواند این کار را انجام دهد خود اوست.



### چه کار کنیم؟ بمانم یا جدا شوم؟

تصمیم‌گیری برای جداشدن و طلاق برای هیچ زنی، از جمله زنانی که مورد خشونت قرار می‌گیرند، اصلاً کار آسانی نیست. ممکن است برخی افراد از شما بپرسند چرا جدا نمی‌شوی؟ اما یک زن ممکن است به دلایل زیادی تصمیم بگیرد در رابطه بماند. برای مثال ممکن است همسرشان را دوست داشته و به او وابسته باشند، ممکن است توانایی مالی برای تأمین زندگی خود و بچه‌هایشان را نداشته و شاید جایی برای رفتن نداشته باشد یا حتی خانواده‌اش مخالف طلاق او باشند. ممکن است بترسد که اگر جدا شود همسرش بلایی سر او و بچه‌هایش بیاورد، ممکن است امیدوار باشد که همسرش بالاخره روزی رفتارشان را تغییر دهد و غیره. در هر حال، این تصمیمی است که فقط خود شما هستید که می‌توانید بگیرید چون شما بهتر از هر کسی شرایط زندگی‌تان را می‌شناسید. اما هر تصمیمی که برای ماندن یا جدا شدن می‌گیرید، الویت شما باید حفظ امنیت خود و بچه‌هایتان باشد.

## آیا اصلاً امیدی برای تغییر وجود دارد؟

### آیا مشاور می‌تواند کمک کند؟

آمارها نشان می‌دهد که ۲۵-۵۰ درصد مردانی که مرتکب خشونت نسبت به همسرانشان می‌شوند سوء مصرف الکل و مواد دارند و شدت خشونت در آنها بیشتر از مردانی است که مواد مصرف نمی‌کنند.

بله، همان‌طور که گفتیم، اگر او مسئولیت رفتارش را بپذیرد، قبول کند که حق ندارد با کسی بدرفتاری کند و فعالانه تلاش کند تا رفتارش را تغییر دهد، امید به تغییر وجود دارد. البته باید به‌خاطر داشته باشید به صرف این‌که همسران پیش مشاور و یا روانشناس می‌رود، خشونت خاتمه پیدا نمی‌کند. اگرچه مشاوره مهم و مفید است، ولی اگر خود فرد نخواهد تغییر کند، خشونت از بین نمی‌رود. او باید سخت تلاش کند تا ارتباط برابر را بپذیرد و دست از کنترل دیگران بردارد. بنابراین، صرف شرکت در مشاوره، امنیت شما و بچه‌ها را تضمین نمی‌کند. پس باید همچنان از امنیت خود محافظت کنید و با افراد و یا مؤسسه‌هایی که از شما حمایت می‌کنند ارتباط خود را حفظ کنید.

### از کجا بفهمم که او تغییر کرده است؟

همان‌طور که ذکر شد، صرف حضور در مشاوره به این معنی نیست که خشونت پایان یافته است. تغییر به‌کندی ایجاد می‌شود. بنابراین پرسش‌های زیر را از خود بپرسید:

- آیا کاملاً از ترس‌اندن و تهدید کردن من دست برداشته است؟ آیا دیگر اصلاً کاری نمی‌کند و یا چیزی نمی‌گوید که من را بترساند؟
- آیا من می‌توانم بدون ترس، نظراتم را بگویم و یا با او مخالفت کنم؟
- آیا من می‌توانم با احساس امنیت در مورد موضوعاتی که ممکن است او را عصبانی کند، صحبت کنم؟
- آیا با احترام به حرف‌های من گوش می‌دهد؟
- آیا به تمایلات و خواسته‌های من در مورد مسائل جنسی احترام می‌گذارد؟
- آیا بدون ترس می‌توانم با افراد خانواده، اقوام و دوستان خود رفت و آمد کنم؟

اگر پاسخ به حتی یکی از این پرسش‌ها «خیر» است، احتمالاً هنوز هم خطر خشونت و بدرفتاری وجود دارد. بنابراین مراقب امنیت خود و بچه‌ها باشید.

### چه عواملی احتمال خشونت و بدرفتاری را در مردان افزایش می‌دهد؟

عوامل مختلفی ممکن است در خشونت و بدرفتاری مردان با خانواده‌شان نقش داشته باشند. نیاز شدید به قدرت و کنترل دیگران، مشکلات و بیماری‌های روانی، سابقه‌ی قبلی درگیری و زد و خورد‌های زیاد، فقر و دوری از جامعه و البته مصرف الکل و مواد، از مهم‌ترین این عوامل است. نتیجه‌ی تحقیقی که در ایران در مورد خشونت خانگی انجام شد نشان داد اعتماد به نفس پایین، بی‌کاری یا درآمد کم، تحصیلات پایین، سابقه‌ی بزهکاری و پرخاشگری در نوجوانی، تجربه‌ی خشونت در کودکی یا دیدن رفتارهای پرخاشگرانه پدر و انزوای اجتماعی از عواملی است که احتمال خشونت در مردان را افزایش می‌دهد. هم‌چنین نتیجه‌ی این تحقیق نشان داد که رابطه‌ی قوی بین مصرف الکل و مواد و خشونت در خانواده وجود دارد. البته همان‌طور که قبلاً گفتیم مصرف مواد علت خشونت نیست، چون تمام کسانی که مواد مصرف می‌کنند مرتکب خشونت نمی‌شوند و از طرف دیگر تمام افرادی که رفتار خشونت‌آمیز دارند، الکل و مواد مصرف نمی‌کنند. علاوه بر این، ترک مواد همیشه هم موجب کم شدن خشونت و بدرفتاری نمی‌شود و حتی گاهی در بعضی موارد آن را تشدید می‌کند.

اما به‌طور کلی به نظر می‌رسد که مصرف مواد با کاهش بازداری‌های اخلاقی، دشواری در کنترل رفتار، ایجاد مشکل در تفکر و قضاوت منطقی و افزایش مشاجرات خانوادگی احتمال خشونت و بدرفتاری را در افراد مصرف‌کننده‌ی مواد افزایش می‌دهد. در جدول زیر مهم‌ترین عواملی که موجب خشونت در مردان می‌شود، آمده است.

عوامل اجتماعی و محیطی	عوامل فردی
■ شاهد یا قربانی خشونت خانگی بودن در کودکی	■ نیاز شدید به اعمال قدرت و کنترل دیگران
■ وجود مشکلات جسمی و روانی در خانواده	■ احساس مالکیت نسبت به همسر
■ تعارض‌ها و اختلاف‌های شدید خانوادگی	■ اعتقاد به مطیع و فرمانبردار بودن زن
■ فقر و بی‌کاری	■ اعتقاد به برتری مردان نسبت به زنان
■ استرس در محیط کار و خانواده	■ بدبینی و سوء ظن
■ منزوی بودن از جامعه	■ نپذیرفتن مسئولیت اشتباهات خود
■ باورهای فرهنگی که خشونت مردان را نسبت به زنان در برخی موارد - مثل خیانت زن - تأیید می‌کند	■ عدم توانایی تحمل استرس‌های زندگی
■ باورهای فرهنگی که برتری مردان را نسبت به زنان تأیید می‌کند	■ مشکلات روانی
■ باورهای فرهنگی که کنترل و سلطه‌ی مرد بر زن را قبول دارد.	■ عدم کنترل خشم و عصبانیت
	■ سابقه قبلی خشونت و پرخاشگری
	■ عزت نفس پایین

### چه زنانی ممکن است بیشتر در معرض خشونت قرار بگیرند؟

زنان در هر سن و موقعیت اقتصادی و اجتماعی ممکن است قربانی خشونت و بدرفتاری همسران‌شان شوند. ولی یک‌سری عوامل این احتمال را افزایش می‌دهد. برای مثال نتیجه‌ی تحقیقی که در ایران انجام شد نشان داد جوان بودن و یا پایین بودن سن در هنگام ازدواج، تحصیلات پایین، شاغل نبودن و نداشتن استقلال مالی، باردار بودن، تعداد بیشتر بچه‌ها، بیماری یا معلولیت و شاهد کتک خوردن مادر توسط پدر بودن از جمله مهم‌ترین این عوامل است.

### عوارض و اثرهای خشونت خانگی



خشونت خانگی روی همه‌ی افراد خانواده اثر می‌گذارد و گاهی آسیب‌های ناشی از آن به‌قدری جدی و عمیق است که اثرهای آن تا آخر عمر با فرد باقی می‌ماند. برای مثال همان‌طور که در بالا گفتیم مردانی که در دوران کودکی مورد خشونت پدر خود قرار گرفته‌اند و یا شاهد خشونت و پرخاشگری در خانواده‌ی خود بوده‌اند، بیشتر امکان دارد که در بزرگسالی تبدیل به افراد پرخاشگر و خشن شوند. از طرف دیگر زنانی که در کودکی مورد بدرفتاری قرار گرفته‌اند و یا مرتب شاهد بدرفتاری پدر با مادرشان بوده‌اند، بیشتر امکان دارد که در بزرگسالی قربانی خشونت شوند و در مورد آن سکوت کنند. در اینجا به اثرهای خشونت روی زنان و کودکان اشاره می‌کنیم.

همان طور که بدن ما موقع مریضی با عفونت‌ها می‌جنگد، ذهن ما نیز این توانایی را دارد تا با مشکلات و شرایط سخت زندگی مقابله و به ما کمک کند تا از پا نیفتیم.

## اثرهای خشونت روی زنان

مورد خشونت و بدرفتاری قرار گرفتن، تجربه‌ی بسیار بد و دردناکی است که گاهی تمام عشق و علاقه‌ای را که ممکن است بین زن و مرد وجود داشته باشد از بین می‌برد. کتک خوردن، تحقیر شدن و توهین شنیدن از هر کسی، به‌خصوص از کسی که از او انتظار حمایت و محبت و عاطفه دارید، خیلی دردناک است. نتیجه‌ی تحقیقی که در ایران روی زنانی که مورد خشونت همسرانشان قرار گرفته بودند، نشان داد که مشکلات اعصاب و روان در آن‌ها زیاد دیده می‌شود و این نشان می‌دهد که خشونت روی سلامت روان زنان تأثیر زیادی می‌گذارد. به‌طور کلی اثرهای خشونت برعلیه زنان را می‌توان به دو دسته کلی جسمی و روانی تقسیم کرد:

- **اثرهای جسمی؛** انواع شکستگی‌ها و ضرب دیدگی‌های قسمت‌های مختلف بدن، کبودی‌ها، زخم و خراشیدگی‌ها، سوختگی‌های سطحی و عمیق و صدمه دیدن اندام‌های داخلی بدن شامل کلیه، طحال، ریه، مجاری ادرار و دستگاه تناسلی
- **اثرهای روانی؛** عوارض روانی خشونت بسیار گوناگون و متنوع است و شامل انواع مختلفی از مشکلات مانند اضطراب، ترس، خشم و نفرت، ناامیدی و افسردگی، احساس حقارت، درمانده‌گی و عدم اعتماد به‌نفس و احساس تنهایی می‌شود. همچنین از دیگر اثرهای خشونت، انواع مختلف دردهای روان تنی مانند سردردهای مزمن، مشکلات گوارشی، مشکلات تنفسی و یا سایر بیماری‌هایی است که هیچ علت پزشکی ندارند و پزشکان این جمله را به شما می‌گویند: «از اعصاب‌تان است».

## اقدامات و مداخلات لازم برای کسانی که در معرض خشونت قرار دارند

خشونت و بدرفتاری تحت هیچ شرایطی قابل پذیرش نیست و شما باید برای بیرون آمدن از این شرایط و یا کاهش اثرهای منفی آن روی خود و بچه‌ها کاری انجام دهید. اما چه کار کنیم؟

باور کردن خود و این که  
زندگی عاری از خشونت و  
بدرفتاری حق شماست.

شما ممکن است به دلایل مختلف به این نتیجه برسید که بهتر است از همسرتان جدا نشوید و با او زندگی کنید. اما این به معنی ساکت ماندن و کاری انجام ندادن نیست. شما باید با کسی در این مورد صحبت کنید، در جست‌وجوی حمایت باشید و عزت نفس‌تان را افزایش دهید تا بتوانید از امنیت خود و بچه‌ها محافظت کنید و کیفیت زندگی‌تان را بهتر نمایید. این کار اعتماد به نفس بالایی لازم دارد و این در

حالی است که زندگی با یک مرد خشن معمولاً اعتماد به نفس را کاهش می‌دهد و در قربانی، احساس ناتوانی و درمانده‌گی ایجاد می‌کند. اما نگران نباشید. شما تنها نیستید، افراد و سازمان‌هایی هستند که می‌توانند به شما کمک کنند. درست است که در شرایط سختی قرار دارید ولی شما درمانده و بی‌پناه نیستید و می‌توانید شرایط و موقعیت‌تان را بهتر کنید. در واقع، هدف اصلی این کتاب و این فصل همین است. وقتی توانمندی‌هایتان افزایش پیدا می‌کند و به تدریج کنترل زندگی‌تان را در دست می‌گیرید، اعتماد به نفس‌تان هم افزایش می‌یابد. بازسازی اعتماد به نفس احتیاج به زمان دارد و این طبیعی است. به‌خاطر داشته باشید که خیلی از زنانی که در شرایطی مثل شما قرار داشتند، توانسته‌اند علی‌رغم تمام مشکلات و موانع، زندگی شادتر و بهتری برای خود و فرزندانشان درست کنند. کلید انجام این کار، «باور کردن خودتان است و این که زندگی عاری از خشونت و بدرفتاری حق شماست». پس با ما همراه شوید و اولین قدم‌ها را برای تغییر و بهبود اوضاع بردارید. شما از آن چیزی که تصور می‌کنید قوی‌تر هستید، چون تا به حال در این شرایط سخت دوام آورده‌اید و توانسته‌اید از خود و بچه‌هایتان محافظت کنید.

## سکوت را بشکنید

اولین کاری که باید انجام دهید این است که سکوت خود را بشکنید و موضوع را با یک فرد قابل اعتماد و یک متخصص در میان بگذارید. برخی افراد به غلط فکر می‌کنند این مسئله باید مثل یک راز در خانواده بماند و جایی بازگو نشود. اما وقتی موضوع سلامت و امنیت جسمی و روانی شما و فرزندانتان مطرح است، هیچ راز و موضوع شخصی وجود ندارد. شما باید برای تأمین سلامت و امنیت خود و بچه‌ها از افراد مورد اعتماد و ذی‌صلاح مشورت و کمک بگیرید. البته در میان گذاشتن این موضوع با دیگران ممکن است سخت و خجالت‌آور باشد، ولی این کار قدم بزرگی است که برای محافظت از خود و بچه‌ها بر می‌دارید. پس اولین قدم این است که موضوع را با کسی که به او اعتماد دارید مثل پدر و مادر، خواهر یا برادر و یا یک دوست و همکار قابل اعتماد در میان بگذارید. اگر اولین کسی که با او صحبت کردید نتوانست به شما کمک کند، باز هم به تلاش خود ادامه دهید تا حمایت و کمکی را که نیاز دارید، به دست آورید. هم‌چنین شما باید برای دریافت کمک تخصصی با یک متخصص، مثل مشاور و یا روانشناس، روانپزشک، پزشک خانواده، یک مددکار اجتماعی و یا مشاور حقوقی صحبت کنید.

## خطری که شما و بچه‌ها را تهدید می‌کند، بشناسید

بیشتر در معرض چه نوع خشونت و بدرفتاری قرار دارید و شدت آن چقدر است؟ خشونت جسمی، روانی و یا سایر بدرفتاری‌ها و شاید هم ترکیبی از همه‌ی آن‌ها! هر چه بیشتر در مورد خطری که در آینده شما را تهدید می‌کند اطلاعات داشته باشید بهتر می‌دانید که در چنین موقعیت‌هایی چه کار باید بکنید. برای مثال اگر همسرتان سابقه‌ی خشونت جسمی دارد، حتماً باید برای تأمین امنیت خود و فرزندانتان برنامه‌ریزی کنید (این موضوع در بخش بعدی همین فصل تحت عنوان طرح امنیت آمده است)، ولی اگر انواع دیگر بدرفتاری را نشان می‌دهد، بیشتر باید درصدد تأمین امنیت هیجانی و روانی خود و بچه‌ها باشید.

## موقعیت‌های پرخطر برای خشونت و بدرفتاری را بشناسید

در مورد موقعیت و شرایط خود خوب فکر کنید و تشخیص دهید که همسران معمولاً در چه موقعیت‌ها و شرایطی و به‌خاطر چه موضوعاتی خشونت و بدرفتاری می‌کند. به این ترتیب می‌توانید برای چنین موقعیت‌هایی برنامه‌ریزی کنید تا از قبل بدانید در چنین شرایطی چه کار باید انجام دهید تا حتی‌الامکان از بروز یک موقعیت خشونت، پیشگیری کنید و یا احتمال صدمه دیدن خود و بچه‌ها را کم کنید. علاوه بر این مشخص کنید اگر در چنین موقعیتی قرار گرفتید می‌خواهید چه کار کنید:

- ماندن در خانه
- ترک خانه
- خبر کردن دیگران
- خبر دادن به پلیس یا اورژانس اجتماعی

## افراد و مؤسسه‌ها و سازمان‌ها حمایت‌کننده را بشناسید

با توجه به موقعیت‌های پرخطری که در قدم دوم شناسایی کردید و کاری که می‌خواهید انجام دهید، تعیین کنید چه افراد و یا سازمان‌هایی می‌توانند به شما کمک و از شما حمایت کنند. تا جای ممکن اطلاعات لازم در مورد آن‌ها را جمع‌آوری کنید تا ببینید کدامیک برای موقعیت شما مناسب‌تر است. به این ترتیب از قبل می‌دانید که در صورت نیاز به کمک و حمایت کجا و پیش چه کسانی می‌توانید بروید:

- خانواده، دوستان، همسایه‌ها
- یک روحانی یا فرد معتمد محله

سعی کنید تا جای ممکن همه‌ی افراد و سازمان‌هایی را که احتمالاً می‌توانند و علاقه دارند به شما کمک کنند، شناسایی و شماره تلفن‌ها و آدرس آنان را یادداشت کنید.

- مشاوران، روان‌شناسان و مددکاران اجتماعی
- مشاور حقوقی
- پزشک خانواده و رابطان بهداشت
- جمعیت‌ها و انجمن‌های مبارزه با خشونت بر علیه زنان و کودک آزاری
- مراکز مداخله در بحران بهزیستی و شهرداری
- خانه سلامت شهرداری

### از موقعیت‌های پرخطر تا جای ممکن دوری کنید

تا جای ممکن سعی کنید از شرایط پرخطر برای خشونت و بدرفتاری اجتناب کنید و یا وارد بحث در مورد موضوعاتی که ممکن است به درگیری و خشونت، ختم شود، نشوید. البته، وقتی با یک مصرف‌کننده‌ی مواد زندگی می‌کنید، مشاجره و دعوای مکرر بر سر مسائل مختلف ممکن است تبدیل به یک کار همیشگی و روزمره شود. اما مراقب باشید که از مشاجره با همسرتان وقتی که تحت تأثیر مواد و یا خمار است اجتناب کنید. در چنین شرایطی آن‌ها نمی‌توانند خوب فکر کرده و ممکن است حرف‌های شما را اشتباه برداشت کنند و واکنش شدیدی نشان دهند. اصولاً مصرف‌کنندگان مواد در چنین حالتی متوجه حرف‌های شما نمی‌شوند، پس چرا وقت خود را با مشاجره در مورد رفتارهایش تلف کنید؟ چرا با کسی بحث می‌کنید که در وضعیتی است که قادر به فهمیدن حرف‌ها، احساسات و ناراحتی‌های شما نیست؟

حتی اگر اوست که می‌خواهد شما را تحریک کند تا با او جر و بحث کنید، بهانه به دست او ندهید و در تله‌ی بحث و مشاجره نیفتید. در چنین شرایطی بهترین کار آن است که به‌نحوی از موقعیت بیرون بروید. برای مثال خود را با کارهای خانه سرگرم کنید و یا زود به رختخواب بروید. اگر دنبال‌تان می‌آید تا شما را وادار به بحث و مشاجره کند، سعی کنید او را متقاعد کنید که فردا در مورد آن موضوع با هم صحبت می‌کنید. البته یادتان باشد به او نگوید: «تو مستی و یا نشسته‌ای و من با تو بحث نمی‌کنم» چون این جملات احتمال



خشونت را افزایش می‌دهد. در عوض بگویید: «من الان خیلی فستادم و نمی‌توانم در مورد این موضوع فکر و صحبت کنم». اگر باز هم ادامه داد، محکم سر حرف خودتان بایستید. احتمالاً بالاخره دست از سر شما بر می‌دارد و شما را تنها می‌گذارد. اما اگر به هر دلیلی از شما عصبانی است و اصرار دارد که حرف‌هایش را بزند، آرام ماندن و استفاده از مهارت‌های مقابله با خشم ممکن است از بروز خشونت و بدرفتاری جلوگیری کند. البته آرام ماندن در شرایطی که ممکن است مرتب توهین و تحقیر بشوید کار سختی است. ما معمولاً در چنین شرایطی خیلی ناراحت می‌شویم و یا سعی می‌کنیم از خودمان دفاع کنیم، یعنی می‌خواهیم به او ثابت کنیم حرف‌ها و نظراتش درست نیست و یا به طرف مقابل حمله کنیم و حرف‌های او را تلافی کنیم. فکر می‌کنید نتیجه‌ی این دو واکنش با همسری که سابقه خشونت جسمی دارد چیست؟ بله، یک دعوی تمام عیار و خشونت بیشتر. اگرچه مسئولیت رفتار همسرتان به عهده‌ی خود اوست، ولی شما می‌توانید در چنین موقعیت‌هایی از بروز خشونت جسمی جلوگیری کنید. بنابراین بهتر است در این موقعیت‌ها آرام بمانید و از مهارت مقابله با خشم استفاده کنید:

- سعی کنید به حرف‌هایش گوش دهید و با استفاده از تکنیک‌هایی که در فصل مهارت‌های زندگی آمده، به او نشان دهید که در حال گوش دادن هستید.

- سعی کنید علت عصبانیت او را درک کنید. مثلاً اگر همسرتان از دیر رسیدن شما به خانه عصبانی است و به شما می‌گوید: «تا حالا کرم گوری بودی؟ این دفعه نمی‌ذارم پات را از فونه بیرون بزاری؟» سعی کنید از حرف‌های او سم‌زدایی کنید، یعنی توهین و تهدیدی را که در این جملات وجود دارد موقتاً نادیده بگیرید تا متوجه دلیل عصبانیت او بشوید.
- جمله‌ای بگویید که نشان می‌دهد علت عصبانیت او را فهمیده‌اید: «آره، قرار بود ساعت ۷ برگردم ولی دیر رسیدم و تو را دلواپس کردم»
- مسئولیت نسبی خود را بپذیرید - البته اگر واقعاً نقشی در عصبانیت او دارید - و آن را بیان کنید: «آره من باید زودتر پا می‌شدم و می‌اومدم تا به ترا فیک بر نفورم»
- به‌خاطر نقش و مسئولیت خود در مشکل معذرت خواهی کنید.

### برای تأمین امنیت خود، یک طرح عملیاتی تهیه کنید

بنابراین باید برای حفظ امنیت خود و بچه‌ها فکری بکنید. حتماً نباید یک موقعیت اورژانسی پیش بیاید تا ببینید چه کار می‌توانید انجام دهید. چیزی که در این موقعیت‌ها می‌تواند به شما کمک کند، یک نقشه یا طرح امنیت است. این نقشه به شما کمک می‌کند تا برای خشونت‌های احتمالی در آینده آماده باشید و بدانید برای محافظت از خود و بچه‌ها چه کارهایی باید انجام دهید. البته، حواستان باشد هرگز اجازه ندهید همسرتان این طرح را ببیند و در مورد آن فقط با کسی که به او اعتماد دارید و به شما نزدیک است مشورت کنید.

**اجتناب از موقعیت‌هایی که در آن احتمال بدرفتاری و خشونت وجود دارد بهترین کاری است که می‌توانید انجام دهید ولی اجتناب همیشه ممکن نیست.**

در زیر راهنمای تهیه این طرح امنیت آماده است. یادتان باشد یک طرح خوب، طرحی است که با موقعیت و شرایط شما تناسب داشته و قابل اجرا باشد. بنابراین با استفاده از اطلاعاتی که در مراحل قبل یعنی نوع و شدت خشونت و موقعیت‌های پرخطر برای خشونت و نیز افراد و سازمان‌های حمایت کننده به دست آوردید، برنامه‌ای طراحی کنید که برای موقعیت شما مناسب بوده و بیشترین فایده را در محافظت از شما داشته باشد.

### تأمین امنیت قبل از بروز خشونت

- جاهایی را در منزلتان مشخص کنید که احتمال خطر در آن‌ها کمتر است و بتوانید در مواقع ضروری به این مکان‌های امن بروید. مثلاً جاهایی که فرار از آن راحت‌تر است و یا در آنجا چاقو، آچار، چکش و یا سایر اشیاء خطرناک وجود ندارد.
- چاقو و سایر وسایل تیز و برنده و یا اشیاء شکستنی را از جلو چشم و دسترس همسرتان دور کنید.
- یکی از بهترین روش‌ها برای کمک گرفتن، تلفن زدن است. بنابراین، سعی کنید در این «مکان‌های امن» گوشی تلفن وجود داشته باشد و یا گوشی همراه خود در جایی بگذارید که راحت بتوانید آن را بردارید.
- یک فهرست از کسانی که می‌توانید در مواقع ضروری از آن‌ها کمک بگیرید، تهیه کنید و دم دست داشته باشید و یا در گوشی موبایلتان با اسم رمز ذخیره کنید؛ مانند تلفن پلیس، اورژانس اجتماعی، خط تلفن بحران، و فهرستی از افراد قابل اعتمادی که می‌توانند به شما کمک کنند.
- بهانه یا راهی پیدا کنید تا اگر رفتار همسرتان خطرناک شد، بتوانید به سرعت موقعیت را ترک کنید.
- از قبل برنامه‌ریزی کنید که اگر مجبور شدید فوری از خانه بیرون بروید، کجا بروید تا در کوچه و خیابان سرگردان نباشید. سعی کنید جاهایی را انتخاب کنید که نزدیک منزلتان باشد، مثل خانه‌ی همسایه و یا یک قوم و خویش و دوست خانوادگی.

- مکان‌ها و افرادی را که در صورت لزوم می‌توانید برای مدتی پیش آن‌ها بمانید و یا حداقل بچه‌ها را برای مدتی پیش آن‌ها بفرستید، شناسایی کنید.
- از قبل یک حساب پس انداز برای خود باز کنید و آن را مخفی کنید.
- در یک کیف دستی چیزهای ضروری مانند مقداری پول، کارت ملی خود و بچه‌ها، کلیدهای اضافی خانه، عابربانک، دفترچه‌ی بیمه، کارت مترو و اتوبوس، کارت و شارژ تلفن، دفترچه‌ی حاوی تلفن‌ها و آدرس‌های ضروری و داروهای ضروری خود و بچه‌ها را قرار داده و در دسترس بگذارید تا اگر مجبور شدید خانه را فوراً ترک کنید سریعاً آن را بردارید و از خانه خارج شوید.

حتی اگر تصمیم گرفته‌اید از همسرتان جداشوید، بدانید که خطرناک‌ترین زمان برای شما وقتی است که تصمیم می‌گیرید او را ترک کنید. بنابراین طراحی یک طرح امنیتی اهمیت زیادی دارد.

- با یک وکیل صحبت کنید و مشاوره‌ی حقوقی بگیرید تا ببینید در صورت لزوم چه اقدامات قانونی می‌توانید انجام دهید.
- در یک ساک، کپی اسناد مهم مانند سند ازدواج و یا اسناد مالکیت، شناسنامه‌های خود و بچه‌ها، دفترچه‌ی حساب بانکی، داروهای ضروری خود و بچه‌ها، پرونده‌های پزشکی، مقداری لباس و گواهی‌های پزشکی و عکس‌های رادیولوژی را که ثابت می‌کند همسرتان قبلاً به شما صدمه جسمی زده است، قرار دهید و پیش خانواده و یا یک دوست قابل اعتماد بگذارید تا از آن نگهداری کند.
- به همسایه‌های قابل اعتماد خود بگویید تا در صورتی که سروصدای مشکوکی از منزل شما شنیدند، و یا علامت خاصی به آن‌ها دادید (مثل روشن و خاموش کردن چراغ‌ها، بلند کردن صدای تلویزیون و یا تلفن زدن و قطع کردن آن) به کمک شما بیایند، به خانواده‌تان اطلاع بدهند و یا به پلیس ۱۱۰ زنگ بزنند.
- به بچه‌هایتان آموزش دهید، تا در صورتی که به آن‌ها علامت خاصی دادید و یا کلمه خاصی گفتید، از دیگران کمک بگیرند.
- تأکید کنید از گوشی تلفنی که جلوی چشم همسرتان است استفاده نکنند، چون ممکن است او متوجه شود و اوضاع بدتر شود.
- به بچه‌ها یاد بدهید از یک همسایه کمک بگیرند و یا به او تلفن بزنند و یا اگر در خانه نمی‌توانند تلفن بزنند از خانه بیرون بروند و از بیرون تماس بگیرند و یا همسایه‌ها را خبردار کنند.
- به بچه‌ها یاد بدهید اگر از تلفن خانه استفاده می‌کنند، گوشی را سرچایش نگذارند، چون ممکن است پلیس برای اطمینان دوباره زنگ بزند و پدرشان متوجه شود که آن‌ها به پلیس زنگ زده‌اند و اوضاع بدتر شود.
- به بچه‌ها یاد بدهید تا در مواقع لزوم چه‌طور خشونت را گزارش دهند و چه بگویند؛ مثلاً «اسم من... است. مامان من صرمه زیره است. آدرس ما... است».
- با بچه‌ها فرایند درخواست کمک را تمرین کنید.

### طرح امنیت در طی خشونت

وقتی در موقعیتی قرار می‌گیرید که در آن امکان خشونت جسمی وجود دارد، هر کاری را که می‌توانید انجام دهید تا از صدمه دیدن اجتناب کنید. این ممکن است شامل انجام کارهای زیر باشد:

- آرامش خود را حفظ و به خودتان یادآوری کنید که شما برای چنین موقعیت‌هایی یک طرح عملیاتی دارید و می‌دانید چه کار کنید.
- از اتاق یا مکانی که امکان خروج از آن سخت است، یا امکان دسترسی به چاقو و وسایل خطرناک وجود دارد، خارج شوید. برای مثال از مشاجره در مکان‌هایی مثل حمام، آشپزخانه و پارکینگ اجتناب کنید و یا فوری از آنجا بیرون بیایید.
- اگر موقعیت خطرناک است و امکان دارد صدمه ببینید، کاری را که همسران می‌خواهند انجام بدهید و یا اگر چیزی می‌خواهد به او بدهید تا آرام شود.
- خودتان را کم‌کم به تلفن نزدیک کنید تا بتوانید در صورت لزوم تلفن بزنید.
- چادر یا مانتو و روسری و کیف دستی خود را دم‌دست نگه دارید تا در صورتی که خواستید خانه را ترک کنید، بتوانید سریع این کار را بکنید.
- در صورت لزوم، در یک فرصت مناسب بدون این‌که همسران متوجه شود به یک فرد قابل اعتماد، اورژانس اجتماعی ۱۲۳ یا پلیس ۱۱۰ تلفن بزنید. بعد از تماس، گوشی تلفن را سرچایش نگذارید تا پلیس متوجه وخامت اوضاع بشود.
- در صورت لزوم در یک فرصت مناسب و بدون این‌که همسران متوجه شود به بچه‌ها علامت بدهید که از همسایه‌ها کمک بخواهند و یا به شماره‌ای که قبلاً به آن‌ها یاد داده‌اید، زنگ بزنند.
- تاجای ممکن سروصدا کنید تا همسایه‌ها متوجه شوند و به پلیس تلفن بزنند.
- اگر موقعیت خطرناک می‌شود و ممکن است صدمه ببینید، خانه را ترک کنید.
- موقع ترک منزل، حتماً بچه‌ها را با خود ببرید چون پس از آن ممکن است صدمه ببینند و یا تنها بمانند و بترسند.
- اگر صلاح دیدید به محض این‌که از خانه بیرون آمدید به پلیس زنگ بزنید و حادثه را گزارش دهید. اگر مکانی برای ماندن نداشته باشید، پلیس می‌تواند یک مکان موقتی برای شما و بچه‌ها در نظر بگیرد.

### طرح امنیت پس از ترک خانه

- ترک خانه به این معنی نیست که کاملاً در امنیت قرار دارید. حتی گاهی وقتی خانه را ترک می‌کنید احتمال خشونت بیشتر هم می‌شود. پس هنوز هم ممکن است در خطر قرار داشته باشید و لذا باید باز هم مراقب امنیت خود و بچه‌ها باشید:
- سعی کنید جایی بروید که همسران نمی‌توانند حدس بزنند و یا آدرس آن را بلد نیست و یا جرأت ورود به آنجا را ندارد.
  - اگر اسنادی در خانه است و می‌خواهید به خانه برگردید تا آن‌ها را بردارید، تنها نروید. از کسی بخواهید شما را همراهی کند. امنیت خود را به خاطر برداشتن اسناد و وسایلتان به خطر نیندازید.
  - اگر مورد ضرب و شتم قرار گرفته‌اید، حتماً پیش پزشک بروید تا شما را معاینه کند و از او گواهی بگیرید که مورد خشونت قرار گرفته‌اید.
  - تا جای ممکن تا قبل از این‌که همسران تعهد قانونی مبنی بر عدم خشونت نداده است به منزل برنگردید.

### مراقب سلامت روانی خود هم باشید

- مورد خشونت قرار گرفتن تجربه‌ی بسیار دردناک، ترسناک و ناراحت کننده‌ای است. ماندن در این زندگی و تاب آوردن، شهامت و انرژی زیادی می‌خواهد. بنابراین علاوه بر این‌که به فکر تأمین امنیت جسمی خود و فرزندان‌تان هستید، برای سلامت روانی خود هم برنامه‌ریزی کنید. کارهای زیر می‌توانند کمک کننده باشند:
- اگر احساس تنهایی، ترس، و غمگینی می‌کنید، به کسی که به او اعتماد دارید و با او راحت هستید زنگ بزنید و صحبت کنید.

- اگر شدت ترس، اضطراب و غمگینی شما زیاد است و با روش‌هایی که در این کتاب گفته شده، بهتر نشده‌اید، حتماً به یک متخصص مثل روانشناس و یا روانپزشک مراجعه کنید.
- در انجمن‌ها و سازمان‌های مقابله با خشونت عضو شوید و فعالیت کنید.
- در فعالیت‌های اجتماعی بیشتر شرکت نمائید تا کمتر احساس تنهایی کنید.
- اگر می‌توانید یک کار نیمه وقت پیدا کنید تا هم پولی به دست آورید و هم روحیه‌تان بهتر شود و با افراد جدید دوست شوید.
- در یک آموزشگاه ثبت نام کنید تا حرفه و مهارتی را مثل خیاطی، آشپزی، و ... یاد بگیرید.
- در گروه‌های زنان خشونت دیده شرکت کنید تا هم حمایت شوید و هم حمایت به دست آورید.
- مراقب خواب و تغذیه خود باشید. خواب و تغذیه خوب در مقابله با استرس نقش مهمی دارد.
- هر کاری را که از آن لذت می‌برید و یا به آن علاقه دارید انجام دهید؛ مانند ورزش، موسیقی، صحبت با اقوام و دوستان و خواندن کتاب‌های مورد علاقه
- با کسانی که به معاشرت با آن‌ها علاقه دارید و احساس خوبی در شما ایجاد می‌کنند، قرار بگذارید و همدیگر را ببینید و یا یکسری فعالیت‌های جمعی انجام دهید.
- اگر می‌توانید در یک باشگاه ورزشی ثبت نام کنید و هفته‌ای یکی دوبار به آنجا بروید.

## ● و سخن آخر

### چه طور می‌توانم به همسرم کمک کنم؟

**موضوع خشونت را باید به شکل خصوصی با مشاور مطرح کنید تا او مشاوره و راهنمایی‌های لازم را به شما بدهد.**

همان‌طور که قبلاً هم گفتیم، اغلب مردانی که مرتکب خشونت می‌شوند، مسئولیت کارشان را نمی‌پذیرند و آن‌را به استرس، فقر و بی‌کاری، مصرف مواد، ازدست دادن کنترل، دوران کودکی سخت و یا رفتار همسرشان نسبت می‌دهند. ولی واقعیت این است؛ خیلی از مردم هستند که تحت استرس زندگی می‌کنند و یا گذشته‌ی سختی داشته‌اند ولی خشونت ندارند.

مهم‌ترین کاری که برای تغییر باید انجام شود این است که همسران مسئولیت رفتارشان را بپذیرد و پیش یک متخصص مانند روانشناس و روانپزشک برود تا درمان شود. البته یادتان باشد هیچ مشاوره‌ی درمانی، صددرصد تضمین نمی‌کند که رفتار او تغییر کند. بنابراین با این‌که همسران با رفتن پیش متخصص قدم مثبتی را برداشته است، ولی این به معنای توقف خشونت و در امنیت بودن شما نیست. شما باید باز هم به فکر امنیت خود و بچه‌هایتان باشید.

یادتان باشد اگر همسران تصمیم گرفته مواد را ترک کند و یا در حال درمان مصرف مواد است، به این معنی نیست که خشونت هم درمان می‌شود. مصرف مواد و خشونت «دومشکل جداگانه» هستند که اگرچه با هم ارتباط دارند ولی هر دو باید درمان شوند. گاهی از شما هم می‌خواهند تا در درمان همسران مشارکت داشته باشید و به او کمک کنید تا مواد را کنار بگذارد. این کار می‌تواند به ترک مواد کمک کند، ولی باید مراقب باشید که صحبت کردن در مورد خشونت همسران در جلسات مشترک خالی از خطر نیست. اگر می‌خواهید به درمانگر همسران بگویید که او خشونت دارد جلوی همسران نگویند.

نکته‌ی آخری که باید به آن توجه داشته باشید این است که درمان یا مشاوره‌ی زناشویی خیلی برای این قضیه مؤثر و کمک کننده نیست. در درمان زناشویی زن و شوهر باید بتوانند راحت و آزادانه در مورد افکار و احساساتشان صحبت کنند. یک محیط درمانی ممکن است به غلط این احساس را در شما ایجاد کند که در

**خشونت و بدرفتاری همسران هرگز تقصیر شما نیست. همسران مسئول رفتارشان است و فقط خود اوست که می‌تواند رفتارشان را تغییر دهد.**

امنیت قرار دارید و لذا چیزهایی را که در شرایط معمول به خاطر ترس بیان نمی‌کردید، مطرح کنید و این کار می‌تواند خطرناک باشد و باعث شود پس از جلسه‌ی درمان مورد تهدید و حمله از سوی همسرتان قرار بگیرید.

از طرف دیگر با هم پیش مشاور رفتن به این معناست که هر دوی شما در خشونت مسئولیت دارید، این باور غلط را در همسرتان تقویت می‌کند که شما هم در خشونت مقصرید و بنابراین شما باید تغییر کنید تا خشونت پایان پیدا کند. اما بدرفتاری و خشونت، مسئولیت همسرتان است و تنها اوست که مسئولیت تغییر آن را بر عهده دارد و باید این مسئولیت را بپذیرد. در مجموع، درمان زناشویی و یا خانواده درمانی وقتی مناسب است که خشونت متوقف شده و دیگر ترس از انتقام همسر وجود ندارد.

### ● خلاصه‌ی فصل

مصرف مواد توسط یک عضو خانواده، بر کل سیستم خانواده اثر می‌گذارد و اثرهای منفی زیادی در حوزه‌های مختلف جسمی، روانی، اجتماعی و اقتصادی می‌گذارد. یکی از مهم‌ترین اثرهای مصرف مواد، احتمال خشونت و بدرفتاری فرد مصرف کننده با اعضای خانواده‌اش می‌باشد. به این نوع خشونت که در خانواده اتفاق می‌افتد خشونت خانگی می‌گویند که در آن یکی از اعضای خانواده سعی می‌کند با انواع خشونت و بدرفتاری، دیگری را کنترل کند و روی او سلطه داشته باشد. بدرفتاری انواع مختلفی دارد و شامل خشونت جسمی، جنسی، تهدید و ایجاد ترس و وحشت و بدرفتاری‌های کلامی و روانی، اجتماعی، اقتصادی و معنوی می‌شود. از آنجایی که خشونت و بدرفتاری اثرهای منفی متعددی روی قربانیان و شاهدان آن، شامل کودکان، دارد باید همواره مراقب امنیت و سلامت روانی خود و فرزندانمان باشید و اقدامات لازم را انجام دهید تا یا از بروز خشونت جلوگیری کنید و یا اگر خشونت اتفاق افتاد از امنیت خود و فرزندانمان محافظت کنید. طرح امنیت‌ابزاری است که به شما کمک می‌کند آسیب‌های ناشی از زندگی با یک فرد خشن و پرخاشگر را به حداقل برسانید و کیفیت زندگی خود و فرزندانمان را بهتر کنید.

## «فصل یازدهم»

### درمان اعتیاد

آنچه همسران افراد مصرف‌کننده مواد باید بدانند

گردآوری و نگارش: دکتر ابوالفضل وطن پرست

دکتر مرجان جلال

## درمان اعتیاد

### آنچه همسران افراد مصرف کننده‌ی مواد باید بدانند

در این فصل درباره‌ی درمان مصرف مواد با هم صحبت خواهیم کرد. شما با مفهوم درمان و کلیات آن آشنا خواهید شد اما هدف اصلی ما این است که شما بتوانید با کمک به همسر بیمار خود، ضمن کاهش مشکل او، میزان خطر مصرف مواد را در خانواده‌ی خود و همچنین در خودتان کاهش دهید. در فصل نهم مختصری درباره‌ی انواع مواد اعتیادآور صحبت کردیم. در این فصل می‌خواهیم در خصوص آمادگی برای درمان و نحوه‌ی کمک شما به همسر مصرف کننده‌ی موادتان بحث کنیم. در انتها نیز با روش‌های پیشگیری از عود آشنا خواهید شد.

در پایان این فصل انتظار می‌رود شما بدانید که:

- منظور متخصصان از درمان چیست؟ و انواع و روش‌های گوناگون درمان کدامند؟
- در مسیر درمان مصرف مواد چه اهدافی می‌تواند مد نظر باشد؟
- آمادگی برای درمان چیست و چه مراحل دارد؟
- عود چیست و چگونه رخ می‌دهد؟

همچنین در پایان این فصل شما باید بتوانید:

- وضعیت همسر خود را از نظر آمادگی برای درمان مشخص کنید و در افزایش این آمادگی به او کمک کنید.
- با توجه به شرایط مصرف و وضعیت عمومی همسر خود در انتخاب یک روش مناسب درمانی به او و درمانگرانش کمک کنید.
- در پیشگیری از عود، به همسر خود کمک نمایید.

## سرآغاز

ممکن است خواننده‌ی این فصل از خود بپرسد، چرا در این کتابچه که برای همسران نوشته شده است درباره‌ی درمان صحبت می‌کنیم؟ زیرا به نظر می‌رسد درمان موضوعی مربوط به درمانگران است. مهم‌ترین دلایل اشاره به موضوع درمان در این فصل به این شرح است:

**اول:** زندگی با یک فرد مصرف کننده‌ی مواد، عامل زمینه ساز مهمی جهت سوق دادن فرد به سمت مصرف مواد و الکل است. بنابراین طرح موضوع درمان در کتابچه‌ای برای همسران افراد مصرف کننده‌ی مواد یک اقدام پیشگیرانه مهم محسوب می‌شود.

**دوم:** درمان مصرف مواد، همچون فرایند ابتلاء به آن، موضوعی چند جانبه است، که همه‌ی چیزهای مربوط به فرد مصرف کننده، از قبیل محل زندگی، شرایط اقتصادی و اجتماعی و نیز خانواده و نزدیکان بر آن تأثیر می‌گذارند. در واقع خانواده و به خصوص همسر این بیمار، نقشی اساسی در موفقیت یا شکست یک برنامه درمانی دارد.

**سوم:** آشنایی با فرایند درمان و مشارکت در آن، فرد را برای کمک به خود و سایر افراد خانواده توانمند کرده و باعث افزایش اعتماد به نفس و مهارت حل مسئله می‌شود، که تأثیر زیادی بر پیشگیری از مصرف مواد توسط سایر اعضای خانواده خواهد داشت.

### ● درمان سوءمصرف مواد چیست؟

به احتمال زیاد این پرسش برای شما خیلی آشنا است:

«واقعاً ممکن است یک فرد مصرف‌کننده‌ی مواد بتواند ترک کند؟»

به نظر می‌رسد علت تکرار فراوان این پرسش در وهله‌ی اول دغدغه‌ی اطرافیان فرد مصرف‌کننده‌ی موادمصرفه‌ی آینده‌اوست، اما دلیل مهم دیگری نیز وجود دارد و آن مشاهده‌ی تجربه‌های فراوان درمان‌های شکست خورده و بازگشت مجدد افراد مصرف‌کننده‌ی مواد به مصرف مواد است.

وقتی از کلمه درمان برای مصرف مواد استفاده می‌کنیم به‌طور غیر مستقیم قصد داریم به این موضوع اشاره کنیم که مصرف مواد یک بیماری است و همان‌طور که شما نیز می‌دانید این اعتقاد چند سالی است در بین مردم و کارشناسان رواج بیشتری پیدا کرده است. تا پیش از آن مصرف مواد فقط یک جرم تلقی می‌شد و بر همین اساس هیچ تفکری برای درمان ایشان قابل قبول نبود، اما امروزه جنبه‌های روانی، اجتماعی و جسمانی مصرف مواد به عنوان یک بیماری، بسیار مورد توجه قرار گرفته است.

### ● مفهوم بیماری و درمان

در حقیقت، بیماری نقطه‌ی مقابل سلامتی است و با توجه به تعریف سلامتی، بیماری هر گونه انحراف از سلامت کامل جسمی یا روانی است که می‌تواند به صورت آشکار یا پنهان باشد.

بنابراین کسی که دچار مصرف‌ماده‌ای مثل حشیش است به درجاتی از بیماری دچار می‌باشد و کسی که یک ماده‌ی بسیار خطرناک‌تر مثل کراک را به صورت تزریقی استفاده می‌کند و به مشکلات روانی متعدد و زخم‌های پوستی هم دچار شده، به درجات شدیدتر بیماری اعتیاد مبتلا شده است.

به همان نسبت که بیماری گسترده‌تر و شدیدتر می‌گردد، درمان آن هم سخت‌تر و طولانی‌تر می‌شود. در ادامه‌ی این فصل به شما خواهیم گفت بر اساس چه معیارها و اصولی می‌توان گفت شرایط بیمار برای درمان خوب است یا نه؟

### ● منظور از درمان چیست؟ (رویکردهای درمانی)

برای پاسخ دادن به این پرسش‌ها با هم اهداف درمان و روش‌های مختلف موجود برای رسیدن به آن‌ها را مرور می‌کنیم. به‌طور کلی در درمان مصرف‌کننده‌گان مواد سه هدف اصلی دنبال می‌شود:

- داشتن یک زندگی بدون مواد
- کمک به افزایش عملکرد در جنبه‌های مختلف زندگی
- پیشگیری از شروع مصرف مجدد (عود)

برای رسیدن به این اهداف انواع مختلف روش‌های درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرند که بعضی از آن‌ها به همراه هم مؤثر واقع می‌شوند. دو روش کلی برخورد با فرد مصرف‌کننده مواد وجود دارد که شامل پرهیز کامل (درمان) و کاهش‌آسیب می‌باشد. در روش پرهیز کامل یا همان درمان، از انواع روش‌های درمانی استفاده می‌شود تا فرد مصرف‌کننده‌ی مواد به طور کامل مصرف

<sup>۶</sup> - یادآوری: تعریف سلامت و ابعاد آن و همچنین مفهوم ارتقای سلامت را در فصل اول دوباره نگاه کنید.

مواد را ترک کند که در ادامه در این باره می‌خواهیم صحبت کنیم. اما در روش کاهش آسیب یا کاهش عوارض، فرد مصرف کننده‌ی مواد به دلایلی امکان ترک کامل را ندارد، اما با تغییراتی در شکل و نوع مصرف، مثل کنار گذاشتن مصرف تزریقی یا عدم مصرف مواد خطرناک‌تر، اولاً میزان عوارض ناشی از مصرف مواد از قبیل ایدز و هپاتیت را کم می‌کند، و دوم این که قدم‌های ابتدایی برای ترک کامل را برمی‌دارد. برای آشنایی با رویکرد کاهش آسیب بهتر است به کتاب‌های دیگر مراجعه کنید.

### پرهیز کامل (درمان)

هدف، قطع کامل مصرف مواد است. این روش‌ها شامل انواع درمان‌ها و اقدام‌هایی است که احتمال عود پس از درمان را کاهش می‌دهند و اصطلاحاً به آن‌ها درمان‌های نگهدارنده می‌گویند.

درمان‌ها شامل درمان‌های دارویی و غیر دارویی از قبیل گروه درمانی و مشاوره فردی می‌شود.

### سم زدایی

کلمه سم زدایی برای کسانی که حداقل یکبار به مراکز درمانی مراجعه کرده‌اند، کلمه‌ای آشناست. در واقع سم‌زدایی اولین قدم برای بیماری‌رانی است که وارد برنامه‌های درمان و توانبخشی مواد مخدر می‌شوند. در مرحله‌ی سم‌زدایی، درمان‌گران با استفاده از داروهای مختلف از میزان و شدت علائم جسمی و روانی ناشی از عدم مصرف مواد برای بیمار می‌کاهند (یعنی همان چیزی که اصطلاحاً ترک نامیده می‌شود) اما به عقیده‌ی بیشتر کارشناسان این مرحله به تنهایی باعث درمان بیماران نمی‌شود و در صورتی که پس از سم‌زدایی بیمار از شرکت فعال در گروه‌های خودیاری و پیگیری درمانی خودداری کند اقدامات درمانی با موفقیت همراه نخواهد بود.

دوره درمان سم‌زدایی با توجه به انواع داروهای مورد استفاده از ده روز تا چند ماه متفاوت است.

از داروهای مختلف، از جمله داروهای ضد درد غیر مخدر، داروهای ضد افسردگی و غیره در مراکز درمانی استفاده می‌شود. استفاده از داروی متادون روش درمانی مهم دیگری است که در حال حاضر به شکل گسترده‌ای در بسیاری از مراکز در حال اجراست.

### درمان‌های نگهدارنده

در این روش با استفاده از برخی داروها در دوره پس از سم زدایی میل به مصرف مصرف کننده‌گان مواد کنترل می‌شود.

### درمان‌های غیر دارویی<sup>۷</sup>

همان‌طور که در فصل‌های قبل در مورد زمینه‌های گرایش به مصرف مواد صحبت شد، مصرف مواد در نتیجه‌ی یک‌سری عوامل خطر زیستی، روانی و اجتماعی اتفاق می‌افتند. بنابراین برای درمان مؤثر مصرف مواد، علاوه بر درمان دارویی، درمان‌های غیر دارویی نیز ضروری و لازم است. درمان‌های غیر دارویی زیادی برای اعتیاد وجود دارند که در زیر به مهم‌ترین آن‌ها اشاره شده است:

**مشاوره‌ها و درمان‌های فردی و گروهی:** یک سری درمان‌های کوتاه مدت است که به دو صورت فردی و گروهی اجرا می‌شود. درمانگر با استفاده از تکنیک‌های شناختی و رفتاری به تغییر افکار و باورهایی که در ادامه‌ی مصرف مواد نقش دارند،

<sup>۷</sup> - روش‌های درمانی مهم دیگری از قبیل روان درمانی فردی و شرکت در جلسات مشاوره و برنامه‌های درمانی اجتماع محور نیز وجود دارند که در این کتابچه به آنها اشاره نشده است.

می‌پردازد و به بیماران یک سری مهارت‌های مقابله‌ای عمومی مثل مقابله با استرس‌ها و هیجان‌های منفی (مانند اضطراب و افسردگی) و مهارت‌های اختصاصی شامل مقابله با وسوسه مصرف مواد پس از ترک را آموزش می‌دهد.

**گروه درمانی:** گروه‌های خودیاری از اصلی‌ترین روش‌های درمان غیر دارویی است که باید در کنار درمان‌های دارویی انجام شود و در حال حاضر از مهم‌ترین فعالیت‌های درمانی در کشور است. «بعضی از متخصصان معتقدند که گروه درمانی، بهترین شیوه برای درمان مصرف‌کنندگان مواد است».

### امید بخشی، پیدا کردن هم‌درد، داشتن هدف مشترک (ترک)، ایجاد روابط دوستانه، انتقال اطلاعات و تجارب، کمک به دیگران و مبارزه با انکار اعتیاد و پذیرش آن

گروه درمانی در مقایسه با درمان‌های فردی، مزیت‌های آشکاری دارد که برخی از آن‌ها شامل این موارد است:

گروه درمانی‌ها انواع و اهداف مختلفی دارند. ولی همه‌ی آن‌ها توسط فردی که در زمینه اعتیاد و درمان آن تخصص دارد هدایت می‌شوند. معمولاً گروه‌های درمانی‌ها به دو دسته اصلی گروه‌های افزایش انگیزه و گروه‌های بهبودی تقسیم می‌شوند. هدف گروه‌های اول، افزایش انگیزه فرد مصرف‌کننده برای ورود به درمان است و وقتی فرد، انگیزه‌ی کافی به دست آورد، وارد گروه‌های بهبودی می‌شود. معمولاً هدف اصلی گروه‌های بهبودی، ترک مواد است و در آن مقاومت‌ها، دودلی‌ها و تردیدهای افراد برای ترک مواد مورد بحث قرار می‌گیرد و اقدامات درمانی مناسب برای ترک و حفظ آن صورت می‌گیرد.

### گروه‌های خودیاری

گروه‌های خودیاری که یک شیوه‌ی بسیار مؤثر برای مصرف‌کنندگان مواد است توسط خود مصرف‌کنندگان پیشین تشکیل و اداره می‌شود و فاقد درمانگر حرفه‌ای است. مشهورترین این گروه‌ها، گروه‌های مصرف‌کنندگان مواد گمنام (NA) است. فلسفه‌ی زیربنایی این گروه‌ها آن است که اعتیاد یک بیماری و بهبود آن یک فرایند همیشگی است. این گروه‌ها به بهبود کامل از اعتیاد تأکید دارند و برای این کار از یک برنامه ۱۲ قدمی استفاده می‌کنند.

یکی از مهم‌ترین کارهایی که در این گروه‌ها انجام می‌شود این است که اعضای که مصرف مواد را ترک کرده‌اند، داستان اعتیاد خود را از زمانی که برای اولین بار مواد را مصرف کرده‌اند تا زمانی که مواد، زندگی آن‌ها را نابود کرد و نیز داستان نجات خود را تعریف می‌کنند. معمولاً سایر اعضای این گروه با جنبه‌های مختلف این داستان‌ها هم‌دردی و از آن به عنوان الگویی برای بهبود استفاده می‌کنند. جنبه‌ی مهم دیگر این گروه‌ها، استفاده از راهنماست. راهنما کسی است که عضو جدید او را انتخاب می‌کند تا راهنمایی‌های لازم را به او ارائه دهد. همچنین در مواقعی که احساس نیاز شدید به مصرف مواد می‌کند، بتواند به آسانی با او تماس بگیرد. البته خود راهنما باید به ترک و بهبود خویش، متعهد باشد تا بتواند به اعضای جدید کمک کند.

### اجتماع درمان‌مدار

اجتماع درمان‌مدار (TC) نیز یکی از روش‌های مؤثر درمان مصرف مواد است که هدف آن ایجاد تغییرات کلی در سبک زندگی خود فرد مصرف‌کننده می‌باشد. این تغییرات شامل ترک مواد، ایجاد صداقت، یادگیری مهارت‌های اجتماعی مفید و حذف عقاید و رفتارهای ضد اجتماعی و غیر قانونی است. درمان در سه مرحله انجام می‌شود. در مرحله اول که حدود ۲ ماه طول می‌کشد، مصرف‌کننده‌ی مواد از محیط اجتماعی خود دور شده و در مکان جدیدی که همراه سایر مصرف‌کنندگان مواد است، ساکن می‌شود. در واقع افرادی که در این مکان با هم زندگی



می‌کنند، اعضای یک خانواده‌ی بزرگ می‌شوند و باید با قواعد و مقررات این جامعه جدید سازگار شوند. در مرحله‌ی دوم که ۱/۵ تا ۲ سال طول می‌کشد، مصرف‌کننده‌گان مواد در جلسات گروه درمانی شرکت و شروع به یادگیری مهارت‌های شخصی و اجتماعی متعدد و تمرین آن‌ها در این جامعه جدید می‌کنند. هدف این مرحله آن است که نه تنها سطح عملکرد فرد مصرف‌کننده‌ی مواد به عملکرد قبل از مصرف مواد وی برسد، بلکه رفتارهای جدیدی را که قبل از مصرف مواد نیز در وی وجود نداشته، یاد بگیرد. در مرحله‌ی آخر همچنان ارتباط و پیوند خود را با اجتماع درمان‌مدار حفظ می‌کند.

## خانواده درمانی

**شرط مهم برای پرهیز از مصرف مواد، وجود زمینه‌ی مناسب در خانواده است.**

فرد مصرف‌کننده‌ی مواد بر خانواده خود اثر می‌گذارد که این اثر می‌تواند به شکل اختلال در بهداشت روانی خانواده و یا ایجاد زمینه‌ی مصرف در سایر افراد خانواده از جمله همسر باشد. از سوی دیگر شرایط خانواده نیز بر فرد مصرف‌کننده‌ی مواد اثر می‌گذارد و به خصوص همسر فرد مصرف‌کننده‌ی مواد نقشی اساس در ادامه‌ی مصرف و یا کمک به درمان دارد. بنابراین شرط مهم برای پرهیز از مصرف مواد، وجود زمینه‌ی مناسب در خانواده است؛ در غیر این صورت اگر محیط آماده نباشد، رفتار اعتیادی نیز ادامه خواهد یافت. اگر چه روش‌های مختلف خانواده درمانی وجود دارد، ولی ویژگی مشترک آن‌ها شناخت و تغییر الگوهای مضر ارتباطات خانوادگی است که در آغاز و ادامه‌ی مصرف مواد نقش دارند. به‌طور کلی، مهم‌ترین اهداف خانواده درمانی عبارتند از:

- حفظ و تقویت روابط زناشویی و خانوادگی
- کمک به بهبود روابط اجتماعی و شغلی بیمار
- بهبود روابط و همبستگی خانوادگی برای ترغیب به درمان و پیشگیری از عود
- بهبود شرایط درونی خانواده و کاهش خطر ابتلا در سایر اعضای خانواده
- کمک به همسر فرد بیمار برای شناخت باورهای فرد مصرف‌کننده‌ی مواد دربار‌ه‌ی مواد و درمان مصرف مواد
- کمک به کاهش ارتباط‌های بیمار با همسالان مصرف‌کننده مواد

## برنامه‌ریزی برای کمک به فرد مصرف‌کننده‌ی مواد

اگر می‌خواهید به همسر بیمارستان در درمان مصرف‌کننده‌ی مواد کمک کنید به دو نکته خیلی مهم توجه داشته باشید: اول این که درمان مصرف‌کننده‌ی مواد کاری طولانی است و نیاز به صرف وقت و حوصله‌ی زیادی دارد. و دوم این که: هیچ نسخه‌ی ثابتی برای درمان همه‌ی بیماران وجود ندارد. به همین دلیل درمانگران مصرف‌کننده‌ی مواد پیش از طراحی برنامه‌ی درمان برای هر بیمار، نیاز به گفت و گو و مصاحبه با او دارند. در این مصاحبه‌ها نکات مهم‌درباره‌ی زمینه‌های مصرف، نوع و شدت مصرف، وضعیت عمومی بیمار و آمادگی او برای درمان، حمایت‌های محیطی و خانوادگی و بسیاری شرایط دیگر سنجیده می‌شود.

برای همسر یک فرد بیمار، دانستن چند چیز می‌تواند در مسیر درمان کمک‌کننده باشد:

- میزان آمادگی بیمار برای درمان چقدر است؟
- چگونه می‌توان این آمادگی را افزایش داد؟
- با توجه به وضعیت جسمانی و روانی و علائم عمومی، نوع ماده‌ی مصرفی بیمار چیست؟
- شدت و میزان مصرف ماده چقدر بوده و چه عوارضی در بیمار ایجاد کرده است؟
- با توجه به درمان‌های پیش‌بینی شده برای بیمار توسط درمانگران، همسر بیمار چگونه باید شرایط را برای موفقیت درمان و پیشگیری از عود مهیا کند؟
- اهداف درمانی دقیقاً چیست و همسر بیمار باید چه مواردی را از انواع مختلف درمان بداند؟

## آمادگی برای درمان



حالا که با مفهوم درمان و انواع آن آشنا شدید می‌خواهیم درباره‌ی آمادگی برای درمان حرف بزنیم. وارد شدن به برنامه‌های درمانی هم مثل هر کار دیگری نیاز به آمادگی دارد. مثلاً ممکن است مدتها به این فکر کرده باشید که در یک کلاس ورزشی ثبت نام کنید اما همیشه بهانه‌ای برای نرفتن داشته‌اید. حتی ممکن است بهانه‌هایتان آن قدر قوی بوده که می‌توانستید دیگران را هم راضی کنید که به این کلاس‌ها نروند. این موضوع به

آمادگی شما، چه از نظر ذهنی و چه سایر شرایط، برای تغییر دادن خودتان و کنار آمدن با یک وضعیت تازه بستگی دارد.

## آمادگی برای تغییر به عنوان مقدمه‌ای بر شروع و استمرار درمان

کافی است به عادت‌های ساده‌ی خودتان دقت کنید تا متوجه شوید تغییر رفتار و ترک یک عادت، چیز ساده‌ای نیست. این موضوع درباره‌ی وابستگی به مواد - که قبلاً درباره‌ی زمینه‌های گرایش به آن صحبت کرده‌ایم - به علت اثرهای وارده بر مغز، شدیدتر است. اغلب بیماران درباره‌ی آغاز به درمان دودل هستند و انگیزه‌هایشان مدام تغییر می‌کند و در تصمیم‌گیری دچار مشکل می‌باشند.

آشنایی شما با مراحل تغییر از زمان تصمیم همسران برای تغییر وضعیت خود تا زمانی که درمان‌هایش با شکست روبرو می‌شود، به شما اجازه می‌دهد تا آمادگی برای تغییر را به صورت راهی تصور کنید که بیمارتان از مراحل مختلف آن عبور می‌کند و شما می‌توانید نوع و میزان کمک به او را (که در نهایت کمک به سلامت خودتان است) مشخص کنید.

## ● مراحل تغییر

### مرحله‌ی پیش از به فکر افتادن

افراد در این مرحله، مصرف‌کنندگانی راضی هستند و نسبت به مصرفشان نگرانی نشان نمی‌دهند. برای این گروه مزایا و جنبه‌های مثبت مواد بر جنبه‌های منفی آن غلبه دارد. این افراد یا مضر بودن رفتارشان را باور ندارند و یا آن را انکار می‌کنند.

● اگر همسر شما در این مرحله قرار دارد، فشار شما برای درمان فوری معمولاً فایده‌ای نخواهد داشت. بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید حفظ ارتباط مثبت و گفت و گو در جهت توضیح بیشتر جوانب منفی و خطرات مصرف مواد است.



### مرحله‌ی به فکر افتادن

این بیماران در مورد ادامه‌ی مصرف مواد دو دل هستند؛ از مصرف لذت می‌برند اما متوجه‌اند که این مصرف مشکلاتی ایجاد کرده است و برای آن بهایی پرداخت می‌شود. این گروه دوست دارند که مشکلات حل شود، اما مصرف ادامه یابد.

این مرحله بهترین زمانی است که می‌توانید همسر خود را به سمت انتخابِ درمان هدایت کنید. رفتارهایی که باعث سرخوردگی بیمار شود و اعتماد به نفس او را کاهش دهد می‌تواند فرد را از حرکتِ رو به جلو باز دارد (استفاده از خدمات مشاوره با حضور بیمار در این مرحله کمک کننده است).

توجه

### مرحله‌ی آمادگی

این گروه از بیماران تصمیم گرفته‌اند در رفتارِ فعلی خویش تغییری ایجاد کنند. این تغییر یا به صورت کاهش یا تغییر نوع مصرف و یا ترک کامل می‌باشد. آن‌ها باور کرده‌اند که در مصرفِ مواد باید تغییر ایجاد شود. این افراد شروع به پرس و جو درباره‌ی درمان می‌کنند و نشان می‌دهند که آماده‌ی تغییر هستند.

باید دقت کنید که افراد، زیاد در این مرحله باقی نمی‌مانند و ممکن است دوباره به مرحله فکر کردن یا حتی پیش از آن برگردند. بنابراین شما به کمک مشاوران باید به همسران کمک کنید تا وارد مرحله عمل شود.

توجه

### مرحله‌ی عمل

این گروه از بیماران به صورت عملی اقداماتی را شروع کرده‌اند. به نظر می‌رسد کسانی که به مراکز درمانی مراجعه و فرایند درمان را شروع کرده‌اند جزو این دسته هستند.

اگر شما قبلاً با روش‌های مختلف درمانی آشنا شده باشید، در این مرحله می‌توانید کمک زیادی به همسران کنید. به ویژه آشنایی شما به درمانگران برای هدایت درست بیمار و شما - که همراهش هستید - کمک زیادی خواهد کرد.

توجه

### مرحله‌ی نگاه‌داری

این گروه، رفتار مصرف مواد را با موفقیت تغییر و تا حدی این تغییر را ادامه داده‌اند که دیگر خود را در رده‌ی مصرف‌کنندگان سابق طبقه‌بندی می‌کنند. رسیدن به این مرحله نیازمند زمان است و احتمالاً تنها پس از ۱۲ الی ۱۸ ماه امکان‌پذیر می‌شود.

افراد در این مرحله بسیار حساس و آسیب‌پذیر هستند. ممکن است توقعات زیادی از شما داشته باشند و گاهی خود را بی‌نیاز از ادامه‌ی درمان می‌دانند. به توصیه‌های درمانگران در خصوص شیوه‌های ادامه‌ی درمان و مراجعه‌های بعدی دقت بیشتری کنید و بر حفظ ارتباط با مرکز درمانی و حضور در جلسه‌های فردی و گروهی تأکید کنید. مراقب کم شدن انگیزه‌های بیمار هم باشید.

توجه

## مرحله‌ی بازگشت بیماری (عود)

بسیاری از کسانی که به مرحله عمل قدم می‌گذارند، تغییر نظر می‌دهند و به مصرف قبلی خود بازگشته و پس از عود، به یکی از مراحل اولیه بر می‌گردند.

عود یک واقعیت در مسیر درمان است، پس شما هم آن را بپذیرید و سعی کنید بدون سرکوفت زدن به بیمار در ایجاد و تقویت انگیزه‌ی دوباره در بیمار، برای شروع مجدد درمان به او کمک کنید. افراد زیادی در این مسیر تغییر، عقب و جلو می‌شوند، اما مهم این است که هر بار با انگیزه‌ی بیشتر به سمت درمان کامل حرکت کنند. کار مهم شما این است که با توجه به وضعیت بیمارستان به او کمک کنید تا پیش برود. در غیر این صورت ممکن است عود به کنار گذاشتن کامل برنامه‌های درمانی منجر شود. اما فراموش نکنید هدف نهایی شما باید افزایش انگیزه‌ی بیمار باشد. اگر بیمار احساس تحمیل و اجبار کند، احتمال شکست درمان بسیار بالاتر می‌رود. اگر بیمار احساس هم‌دلی از طرف شما کند و متوجه شود که به آزادی‌های فردی او هم احترام گذاشته می‌شود، با شما و درمانگرانش همراهی بیشتری خواهد کرد.



## به این نکات در مراحل آمادگی توجه کنید!

### نکته‌ی اول

در بسیاری از موارد وضعیت شما به گونه‌ای است که تمایل دارید برای درمان مصرف مواد به همسر خود کمک کنید، اما فردمصرف کننده‌ی مواد تمایلی به این کار ندارد یا نیاز به درمان را احساس نمی‌کند. در این زمان نکته‌ی اساسی دانستن این موضوع است که اصرار برای درمان فوری معمولاً نتیجه‌ای نخواهد داشت. در چنین شرایطی ممکن است پرخاشگری و سرزنش‌های بی‌پایان از جانب شما تنها به ارتباط شما با فرد بیمار لطمه بیشتری وارد کند و باعث گریز همسر از خانواده و پناه بردن به دیگران و بدتر شدن وضعیت مصرف مواد شود.

### نکته‌ی دوم

در این مرحله ابراز عدم خوشنودی شما از مصرف مواد وی همراه با گفتن موضوع درک وضعیت دشوار او موجب تشویق و ایجاد انگیزه در او می‌شود تا برای آغاز درمان خود اقدام کند.

### نکته‌ی سوم

باید تأکید کنیم که مهم‌ترین عامل برای یک درمان موفق، آمادگی فرد مصرف کننده‌ی مواد برای پذیرش درمان است. ایجاد این آمادگی به تغییراتی در اطلاعات فرد و باورهای او درباره‌ی درمان نیاز دارد. برای آشنا شدن و دریافت اطلاعات لازم است به جای مقابله و درگیری، در کنار بیمار قرار بگیریم و با کمک افراد معتبر، مثل مددکاران و مشاوران، به او اطلاعات صحیح و منطقی بدهیم.

### نکته‌ی چهارم

بسیاری از مصرف کننده‌گان مواد از عواقب اعتیاد و آسیب‌های ناشی از آن اطلاعی ندارند. بسیاری از آن‌ها چیزی درباره‌ی ایدز، هپاتیت و مشکلات روانی و جسمانی (که در فصل‌های گذشته به آن‌ها اشاره شد) نمی‌دانند. مهم‌ترین کار شما در این مرحله توضیح دادن این موارد به فرد مصرف کننده‌ی مواد است. البته در زمان‌هایی که فکر می‌کنید او آمادگی شنیدن دارد.

### نکته ی پنجم

مشکل عمده ی دیگر ممکن است به باورهای غلط این افراد درباره ی درمان مربوط باشد. بسیاری از این افراد، درمان را سخت و حتی غیر قابل تحمل می دانند. در داستان پروانه، وقتی او به شوهرش پیش نهاد داد که برای درمان به یکی از مراکز بهزیستی مراجعه کنند، شوهر او گفت من طاقت درد ترک را ندارم، تازه مگه یادت رفته پدر سعید بعد از ترک سخته کرد و مرد. باید به همسر خود توضیح دهید که متخصصان معتقدند درمان مصرف مواد خطری ندارد و مشکلاتی که برای دیگران پیش آمده به عوامل دیگر و سایر بیماری های فرد مربوط می شده و دلیلی وجود ندارد تا هر مشکلی که برای فرد پیش می آید به عدم مصرف مواد مربوط باشد. بیشتر مشکلات جسمانی پس از ترک به تدریج رفع می شود و ترک با داروهای کمکی هر چند با مختصری علائم همراه باشد، اما سخت و غیر ممکن نیست.

### نکته ی ششم

ممکن است همسر شما سابقه ی ترک های ناموفق قبلی داشته باشد؛ باید به او توضیح دهید که ترک ناموفق قبلی به معنای شکست ابدی نیست و بسیاری از افراد حتی بعد از ۷ تا ۸ بار عود، موفق به ترک کامل شده اند. یک اقدام خوب در این شرایط بررسی و شناسایی علل بازگشت به بیماری و تلاش برای جلوگیری از وقوع مجدد آن است.

## پیشگیری از عود و لغزش

### مفهوم عود

معمولاً وقتی که فرد وابسته، مواد مصرف نکند و یا ترک کند، اشتیاق و نیازی شدید به مصرف ماده وجود دارد. این اشتیاق گاهی مستقیماً باعث مصرف مجدد می شود و گاهی نیز در اثر مقاومت فرد، فقط به صورت گرایش به چیزهای مربوط به مصرف ماده بروز می کند. مثل ارتباط مجدد با دوستان مصرف کننده یا سر زدن به خیابان هایی که محل تهیه ی مواد بوده است. بنابراین، عود به چند حالت مختلف از سوء مصرف مواد گفته می شود:

### بازگشت ناگهانی به مصرف مواد مصرفی قبلی

بسیاری از کارشناسان در این حالت ممکن است به جای عود، از کلمه ی لغزش استفاده کنند. این تفاوت مربوط به شرایطی است که بیمار، رفتارهای پرخطری از خود نشان نداده و فقط به دلیل نیاز شدید، به طور ناگهانی یک یا چند بار به مصرف مواد اقدام کرده است. در واقع لغزش، اتفاقی است که بدون رفتارهای هشدار دهنده قبلی رخ داده است و ممکن است به عود منجر نشود.

### اتفاقی های پشت سر همی که سرانجام به مصرف مجدد مواد منجر خواهند شد

مثلاً فرد تحت درمان نگهدارنده، داروهای تجویز شده را به صورت خودسرانه قطع می کند، برای اثبات اراده خود به مکان های مرتبط با مواد سر زده، با دوستان مصرف کننده ی سابق خود ارتباط برقرار می کند و در جلسات گروه درمانی هم شرکت نمی کند.

### افزایش مصرف مواد، نسبت به مقداری که قبلاً مصرف می شده است

این مورد درباره ی کسانی صدق می کند که در مسیر درمان کاهش آسیب قرار دارند.

به نظر شما مصرف دوباره مواد توسط کسی که تحت درمان بوده است، نشان بی ارادگی یا دروغ گویی است؟ برخی معتقدند عود یا بازگشت از خصلت های بیماری اعتیاد است، نظر شما چیست؟

پیش از این، به عود به عنوان شکست درمان نگاه می شد، اما اکنون مشخص شده است که مصرف مواد، یک بیماری با عودهای مکرر است و بسیاری از بیماران قبل از ترک کامل و همیشگی مصرف مواد، ۷ تا ۸ بار عود را تجربه می کنند. در اینجا موضوع خیلی مهم، تغییر نوع نگاه ما به بهبودی و بیماری است. در صورت قبول این نظر که بهبودی یافتن یک چیز نسبی است، درباره ی عود نیز ممکن است زیاد به جنبه های منفی و دلسرد کننده تمرکز نکنیم و به جنبه های

مثبت آن بیشتر توجه کنیم. نکته‌ی مثبت، این واقعیت است که با وجود بالا بودن میزان عود در اکثر روش‌های درمان مصرف‌کننده‌گان مواد، افراد درمان شده در مدت بازگشت مجدد به مصرف مواد، معمولاً از لحاظ مقدار، مرتبه‌ها و نحوه‌ی مصرف مواد، درجات مختلف بهبودی را نشان می‌دهند که ممکن است بر روابط اجتماعی و خانوادگی آن‌ها تأثیر مثبت بگذارد و این برای شما به عنوان همسر فرد مصرف‌کننده، شرایطی بهتر برای اعمال کنترل بیشتر بر اوضاع به هم ریخته‌ی خانوادگی فراهم کند.

### عوامل مؤثر در عود

- **افراد:** مثل ملاقات با دوستان مصرف‌کننده و یا مشاهده‌ی فروشنده‌ی مواد
- **مکان‌ها:** مثل خیابان‌ها یا مکان‌هایی که شخص، مواد تهیه و یا مصرف می‌کرده است.
- **اشیاء:** مثلاً مشاهده‌ی عکس‌ها یا فیلم‌های مربوط به مصرف مواد، مشاهده‌ی اشیای مشابه مواد، دود سیگار و...
- **روبرو شدن با موقعیت ناگوار:** حوادثی مثل بی‌کاری یا بروز حوادث ناگوار که شخص توان مقابله با آن‌ها را ندارد.
- **تحریکات حسی:** مثل بوها یا مزه‌های به‌خصوص که یادآور مواد هستند.
- **اختلالات روانی و جسمی:** مثل بروز یا شدید شدن بیماری افسردگی یا مشکلات جسمی دیگر و یا اختلالات جنسی نظیر انزال زودرس

### مداخلات پیشگیری از عود

پیشگیری از عود، رویکردی است که با استفاده از تکنیک‌های شناختی رفتاری به فرد مصرف‌کننده‌ی مواد یاد می‌دهد که چگونه پس از ترک مواد، در پرهیز باقی بماند. تقریباً ۷۰ درصد عودها در سه ماه اول و ۸۰ درصد در سال اول پس از ترک اتفاق می‌افتد و علت آن فقدان یک سری مهارت‌ها برای حفظ پرهیز است. فلسفه زیربنایی این مداخله‌ها آن است که در بسیاری از موارد، لغزش اجتناب ناپذیر بوده و فرد باید آماده آن باشد. بنابراین فرد، باید به جای این که وقتی چند هفته و یا حتی چند ماه پس از ترک مواد دچار لغزش می‌شود، احساس کند که شکست خورده و دوباره مصرف مواد را از سر بگیرد، آن را بخشی از فرایند بهبودی به‌شمار آورده و برای بهبود دوباره، پس از لغزش و پیشگیری از عود، برنامه‌ریزی کند. برای این کار، ابتدا مراجع و درمانگر، موقعیت‌های پرخطر (یعنی موقعیت‌هایی که در آن‌ها احتمال مصرف مواد زیاد است) را شناسایی می‌کنند.

**موقعیت‌های پرخطر:**  
حالت‌های هیجانی منفی  
فشار اجتماعی منفی  
تعارض‌ها و اختلافات بین فردی

سه موقعیت پرخطر شایع؛ شامل حالت‌های هیجانی منفی (اضطراب، افسردگی، خشم، احساس خرد شدن و...)، فشار اجتماعی منفی برای مصرف مواد و تعارض‌ها و اختلافات بین فردی است. در مرحله دوم، درمانگر و مراجع، استراتژی‌هایی را برای اجتناب از موقعیت‌های پرخطر و یا مقابله‌ی مناسب با موقعیت‌هایی که قابل اجتناب نیستند، طراحی می‌کنند. این استراتژی‌ها معمولاً شامل یادگیری انتخاب و برقراری روابط دوستانه با افراد غیرمصرف‌کننده، یادگیری قاطعیت و نه گفتن به فشارهای منفی و استفاده از روش‌های مقابله‌ای سازگارانه با استرس‌ها و هیجان‌های منفی می‌باشد.

### توصیه‌هایی به همسران برای پیشگیری از عود در بیمار تحت درمان

- عوامل احتمالی شروع کننده عود را در همسر خود شناسایی کنید. برای این کار به سابقه عودهای او توجه نموده و نیز به خصوصیات فردی و علایق ویژه اش دقت نمایید.

- برنامه‌هایی برای مقابله با عوامل شروع کننده عود پیش‌بینی کنید. برای این کار مشورت با تیم درمانگر و هم‌فکری با خود بیمار را فراموش نکنید.
- ارتباط همدلانه‌ی خود را با بیمار حفظ نمائید و با هم‌فکری با او موقعیت‌ها و شرایط جایگزین را برای او شناسایی و در تأمین آن به او کمک کنید.
- با گروه‌های درمانگر و مشاور در ارتباط باشید و درباره‌ی وضعیت همسر تحت درمان خود با آن‌ها مشورت نمائید.
- شرکت در برنامه‌های خانواده درمانی را فراموش نکنید.
- در صورت بروز لغزش، از سرزنش بیمار خودداری و به جای این کار او را به ادامه‌ی درمان و ترک ترغیب کنید.
- تلاش کنید از شبکه‌های خویشاوندی و کمک‌های محله‌ای برای کمک به ادامه‌ی درمان همسران به نحو احسن استفاده کنید.

### ● مقابله با میل مصرف مواد

نمی‌توان این واقعیت را نادیده گرفت که میل به مصرف، یکی از مشکلات اساسی بسیاری از مصرف کنندگان مواد است. همسران باید این موضوع را مد نظر قرار دهند که دوره‌های بروز میل ذهنی شدید به مواد، اغلب هفته‌ها و حتی ماه‌ها پس از شروع ترک مواد گزارش می‌شود. این تجربه می‌تواند مصرف کنندگان و همسرشان را گیج و آشفته سازد و در صورتی که به درستی درک و به طرز صحیح کنترل نشود، می‌تواند به سوء مصرف مواد منجر گردد.

### ● راه‌های مقابله با میل به مصرف

#### پرت کردن حواس

در بسیاری از موارد به منظور مقابله با میل به مواد، پرت کردن حواس به خصوص با انجام اعمال جسمانی، یک راه کارآمد است. تهیه‌ی فهرستی از شیوه‌های پرت کردن حواس به منظور به کارگیری در موقعیت‌های آینده بسیار مفید و مؤثر می‌باشد. این فعالیت‌ها شامل پیاده‌روی، ورزش و انجام تمرینات آرمیدگی می‌باشد. ترک موقعیت و رفتن به مکانی امن و سالم یکی از مؤثرترین شیوه‌های مقابله با میل مصرف مواد به هنگام بروز آن است.

#### راه‌های مقابله با میل به مصرف

##### پرت کردن حواس

صحبت در مورد میل به مصرف مواد

همگام شدن با میل به مصرف مواد

ایجاد انگیزه و

تعهد برای عدم ادامه استعمال

#### صحبت در مورد میل به مصرف مواد

هنگامی که همسر شما دوستانی سالم و خانواده‌ای حمایت کننده دارد، صحبت با آن‌ها درباره‌ی میل به مصرف به هنگام بروز آن، راه‌کاری بسیار مفید است که می‌تواند به کاهش احساس اضطراب و آسیب‌پذیری توأم با این میل کمک کند.

#### همگام شدن با میل به مصرف مواد

فلسفه‌ی زیربنایی این تکنیک آن است که به فرد اجازه دهید میل به مصرف در وی روی دهد، به اوج برسد و پایان یابد. به عبارت دیگر، میل به مصرف بدون مقابله یا تسلیم شدن در برابر آن تجربه شود. میل به مصرف، متداول و طبیعی است و نشانه‌ی شکست یا ضعف نیست. در عوض سعی کنید تا بر اساس آن‌ها در مورد محرک‌ها و شروع کننده‌های میل به مواد، اطلاعاتی به دست آورید.

- امیال همانند امواج اقیانوس هستند. شدت آن‌ها تا نقطه‌ی مشخصی افزایش می‌یابد و سپس فروکش می‌کند.
- اگر همسر شما مواد مصرف نکند، میل به مواد در او ضعیف می‌شود و در نهایت از بین می‌رود. این امیال فقط هنگامی شدیدتر می‌شوند که وی در برابر آن‌ها تسلیم شود.

همسر شما می‌تواند با به کارگیری راهکارهای زیر با این امیال مقابله کند:

- پرت کردن حواس به مدت چند دقیقه
- گفت وگو با یک شخص حمایت‌کننده در مورد این تمایلات
- یادآوری پیامدهای منفی مصرف مواد

### ایجاد انگیزه و تعهد برای عدم ادامه استعمال

در ادامه‌ی فرآیند درمان، بسیاری از مصرف‌کننده‌گان مواد، مصرف مواد خود را کاهش می‌دهند و یا حتی متوقف می‌کنند. در حالی که برخی مصرف‌کننده‌گان مواد تمایل دارند مصرف مواد را به‌طور کامل ترک کنند، برخی دیگر اهداف متفاوت و کم‌اهمیتی دارند. به عنوان مثال:

- کاهش مصرف مواد نسبت به گذشته
- توقف مصرف مواد مخدر، اما ادامه مصرف الکل یا مواد محرک به میزان بالا. ادامه‌ی ترک تا هنگامی که فشارهای بیرونی قطع شود (تقاضای طلاق، فشار از جانب دادگاه).

برخی از مشکلاتی که همسر شما از آن ناراحت است، ممکن است به علت وابستگی به مواد، زیاد شود.

هنگامی که اهداف همسر شما کاملاً غیر واقعی است، وظیفه‌ی شما به خصوص در هفته‌های اول درمان این است که این اهداف غیر معقول را به‌طور مستقیم مورد توجه قرار ندهید و با آن مبارزه نکنید.

شما می‌توانید همسر خود را تشویق کنید تا در مورد اهداف ترک خود با شما صحبت کند. به عنوان مثال از وی بپرسید به آن چه تصمیم داری در طول ۱۲

هفته‌ی آینده انجام دهی فکر کرده‌ای؟ برای یک سال آینده چه‌طور؟ از درس هدف‌گذاری در فصل‌های قبل، برای نوشتن هدف استفاده کنید.

برخی از مشکلاتی که همسر شما از آن ناراحت است می‌تواند به علت وابستگی به مواد، زیاد شود. این مشکلات بعد از ترک مواد بهتر شناسایی می‌شوند. به عنوان نمونه، افسردگی بسیاری از مصرف‌کنندگان پس از چند هفته از عدم مصرف مواد از بین می‌رود و یا اختلافات زناشویی به ظاهر غیر قابل حل شما، بهبود پیدا می‌کند.

شناسایی احساس دوگانه‌ی مصرف‌کننده‌گان مواد در خصوص ترک در هفته‌های اول درمان بسیار اهمیت دارد. تشویق بیمار به شناخت دقیق دلایل مصرف مواد، به آنان کمک می‌کند تا «خودشان» تصمیم بگیرند مصرف مواد را با شناخت عواقب و نتایج آن متوقف سازند.

چند شیوه‌ی مقابله با افکار مرتبط با مواد توسط فرد مصرف‌کننده عبارتند از:

- یادآوری و تفکر در مورد آخرین حالت نشگی
- به مبارزه طلبیدن افکار تان
- یادآوری پیامدهای منفی مصرف مواد
- پرت کردن حواس خود
- گفتگو در مورد این افکار

پیشگیری از عود، رویکردی است که با استفاده از تکنیک‌های شناختی رفتاری به فرد مصرف‌کننده مواد یاد می‌دهد که چگونه پس از ترک مواد، در پرهیز باقی بماند.

## خلاصه‌ی فصل

به‌طور کلی در درمان مصرف‌کننده‌گان مواد، سه هدف اصلی دنبال می‌شود:

- داشتن یک زندگی بدون مواد
- کمک به افزایش عملکرد در جنبه‌های مختلف زندگی
- پیشگیری از شروع مصرف مجدد (عود) برای رسیدن به این اهداف. انواع مختلف روش‌های درمانی، مورد استفاده قرار می‌گیرند که بعضی از آن‌ها به همراه هم مؤثر واقع می‌شوند.

درمان‌ها شامل درمان‌های دارویی و غیر دارویی از قبیل گروه درمانی و مشاوره فردی می‌شود. آشنایی شما با مراحل تغییر از زمان تصمیم همسران برای تغییر وضعیت خود تا زمانی که درمان‌هایش با شکست روبرو می‌شود، به شما اجازه می‌دهد تا آمادگی برای تغییر را به صورت راهی تصور کنید که بیمارتان از مراحل مختلف آن عبور می‌کند و شما می‌توانید نوع و میزان کمک به او را (که در نهایت کمک به سلامت خودتان است) مشخص کنید.

**مفهوم عود:** معمولاً وقتی که فرد وابسته، مواد مصرف نکند و یا ترک کند، اشتیاق و نیازی شدید به مصرف ماده وجود دارد. این اشتیاق گاهی مستقیماً باعث مصرف مجدد می‌شود و گاهی نیز در اثر مقاومت فرد، فقط به صورت گرایش به چیزهای مربوط به مصرف ماده بروز می‌کند.

## «فصل دوازدهم»

### مراقب سلامت جسمانی خود باشیم!

آشنایی با اچ آی وی / ایدز و هپاتیت های ویروسی و بیماری های آمیزشی

گردآوری و نگارش: دکتر ابوالفضل وطن پرست

آذین یعقوبی

دکتر پدram موسوی

## مراقب سلامت جسمانی خود باشیم!

### آشنایی با اچ‌آی‌وی/ایدز و هیپاتیت‌های ویروسی و بیماری‌های آمیزشی

افراد مصرف‌کننده‌ی مواد به دلایل گوناگونی از جمله سابقه‌ی مصرف تزریقی مواد و نیز روابط جنسی حفاظت نشده و متعدد، در معرض بیماری‌های جسمانی مختلفی قرار می‌گیرند. بیماری‌هایی که گاه خفیف و گاه بسیار شدید و ناتوان‌کننده‌اند. در میان این بیماری‌ها مواردی وجود دارند که از طریق ارتباط جنسی، قابل انتقال به همسر فرد مصرف‌کننده هستند. در این فصل به بیماری‌هایی که از طریق جنسی منتقل می‌شوند خواهیم پرداخت و به دو بیماری مهم از این بین یعنی بیماری ایدز و هیپاتیت که از اهمیت زیادی برخوردارند به‌طور مفصل می‌پردازیم. گسترش این دو بیماری - که از عوارض خطرناک مصرف مواد به خصوص اعتیاد به مواد تزریقی به شمار می‌آیند - در چند سال اخیر به یکی از معضلات مهم بهداشتی تبدیل شده‌اند. در این فصل ابتدا درباره‌ی بیماری ایدز و راه‌های انتقال آن صحبت می‌کنیم و از روش‌های پیشگیری از آن به خصوص در همسران افراد مصرف‌کننده می‌گوییم. سپس به هیپاتیت‌های ویروسی و انواع آن و روش‌های پیشگیری از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

در پایان این فصل انتظار داریم شما:

- تفاوت ابتلا به اچ‌آی‌وی و بیماری ایدز را بدانید و با راه‌های انتقال اچ‌آی‌وی آشنا شوید.
- با راه‌هایی که اچ‌آی‌وی منتقل نمی‌شود آشنا شوید.
- بتوانید انواع هیپاتیت‌های ویروسی را نام برده و علائم و راه انتقالشان را شرح دهید.

هم‌چنین در پایان این فصل شما باید بتوانید:

- نحوه‌ی استفاده صحیح از کاندوم را شرح دهید.
- قادر به مجاب کردن شریک جنسی خود برای استفاده از کاندوم باشید.
- فرایند مشاوره و آزمایش داوطلبانه ایدز را شرح دهید.
- خطر ابتلا به هیپاتیت‌های ویروسی را در خود کاهش دهید.

### سرآغاز

یک فرد مصرف‌کننده‌ی مواد مخدر تزریقی را تصور کنید که چند ماهی است با دوستان خود از مواد استفاده می‌کند. این فرد ممکن است در اثر هم‌نشینی با این افراد بیماری‌هایی را از آن‌ها کسب کند. بیماری‌هایی ساده مثل سرماخوردگی که ویروسش می‌تواند از یکی از دوستانش و از راه هوا به او منتقل شود و یا بیماری‌هایی خطرناکتر مثل هیپاتیت که ویروسش می‌تواند از یکی از دوستانش و از راه خون و در هنگام استفاده از سرنگ مشترک به او انتقال یابد. مسلماً این فرد وقتی به جمع خانواده‌ی خود باز می‌گردد، ممکن است برخی از این بیماری‌ها را به افراد خانواده منتقل کند. مثلاً ممکن است او ویروس سرماخوردگی را به دیگر اعضای خانواده منتقل نماید. اما دو ویروسی که ممکن است از طریق استفاده از سرنگ مشترک به بدن این فرد وارد شوند و

سپس از طریق ارتباط جنسی به همسرش منتقل شوند «اچ‌آی‌وی» و «ویروس هیپاتیت» هستند. از آنجایی که پس از مصرف مواد، قدرت تصمیم‌گیری منطقی افراد کاهش پیدا می‌کند، فرد مصرف‌کننده ممکن است خودش توجه لازم را در مورد محافظت از همسرش نداشته باشد. پس در چنین حالتی همسر این فرد باید هوشیارانه خطر سرایت این بیماری‌ها به خود را حتی‌الامکان کاهش دهد.

### فکر کنید ...

در داستان میترا چه اتفاقی برای او افتاد؟ دلیل این اتفاق چه بود؟

### فکر کنید ...

هیچ وقت در معرض دچار شدن به بیماری ایدز بوده‌اید؟ برای پیشگیری چه کرده‌اید؟

### بیماری ایدز

مریم و علی دو سال است که ازدواج کرده‌اند و واقعاً همدیگر را دوست دارند، ولی چند ماهی است که علی کار خود را از دست داده و مریم متوجه شده است او در جمع دوستان مشروب مصرف می‌کند. چند روز پیش علی تعریف کرد، فرد جدیدی به جمعشان پیوسته و وقتی فشار عصبی علی را دیده، استفاده از موادی را به او پیشنهاد کرده است. علی هم که خیلی آشفته بوده از سوزن او برای تزریق مواد استفاده کرده است. حالا مریم نگران است، چون در یک برنامه‌ی رادیویی در مورد بیماری ایدز مطالبی شنیده و دوست دارد اطلاعات خود را بیشتر کند تا مبدا در صورت مبتلا بودن شوهرش خودش هم بیمار شود. احتمالاً اکثر همسران افراد مصرف‌کننده‌ی مواد این نگرانی را دارند و دانستن اطلاعاتی از این بیماری جهت پیشگیری از ابتلا به همگی کمک خواهد کرد. برای همین در ادامه نکاتی را که مشاور مرکز بیماری‌های رفتاری برای مریم شرح می‌دهد، می‌خوانید.

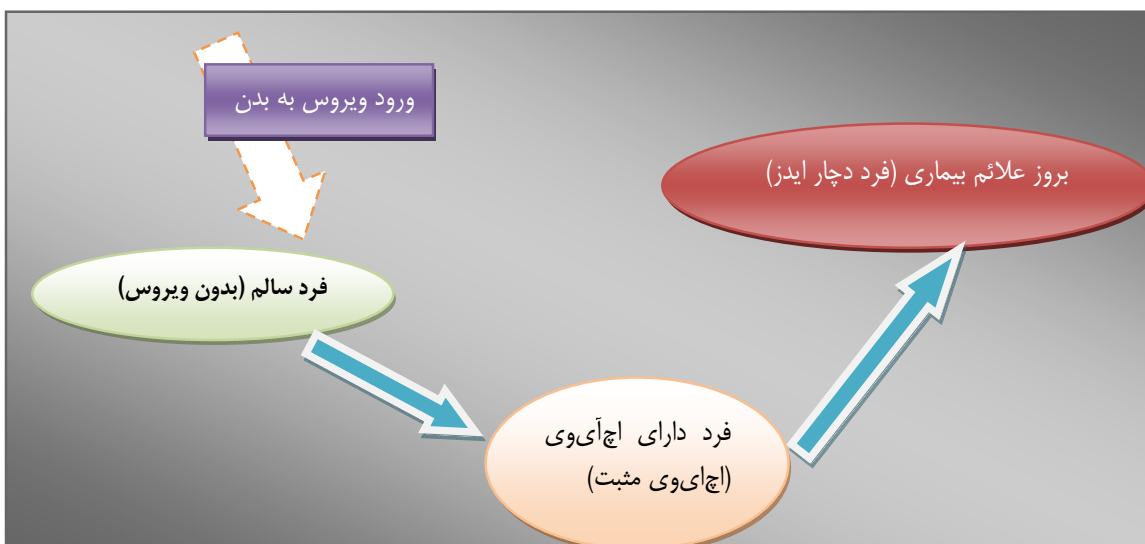
### ایدز چیست؟

مرحله نهایی ابتلا به اچ‌آی‌وی  
بیماری ایدز نامیده می‌شود.

بیماری ایدز توسط ویروس ویروسی به نام اچ‌آی‌وی منتقل می‌شود. هنگامی که این ویروس وارد بدن کسی شوید، به این فرد «اچ‌آی‌وی مثبت» یا کسی که با ویروس زندگی می‌کند، گفته می‌شود. این ویروس به تدریج قدرت سیستم ایمنی بدنتان را ضعیف می‌کند.

اچ‌آی‌وی از طریق چهار دسته از مایعات بدن فرد مبتلا، به دیگران منتقل می‌شود: خون، مایع منی، ترشحات جنسی مهبل و شیر مادر.

ویروس تنها هنگامی از بدن فرد مبتلا به شما منتقل می‌شود که این مایعات وارد جریان خونتان شوند. علائم ابتدایی ابتلا به اچ‌آی‌وی، احساس خستگی، تب و یا اسهال مانند بیماری‌های رایج از جمله سرماخوردگی است.



### وقتی کسی به اچ‌آی‌وی مبتلا می‌شود چه اتفاقی می‌افتد؟

وقتی شخصی اچ‌آی‌وی مثبت است، شاید برای مدت طولانی پس از آلودگی خود، سالم به نظر برسد و احساس سلامت کند. عاقبت ویروس با گذشت زمان به تعداد بیشتری از سلول‌های ایمنی فرد آسیب می‌زند و آن‌ها را از بین می‌برد و بدین ترتیب بدن قدرت دفاعی خود را در مقابل عفونت‌های شایع از دست می‌دهد. علائم بیماری تنها هنگامی ظاهر می‌شوند که دیگر سیستم ایمنی بدن قادر به مبارزه با عوامل بیماری‌زای دیگر نباشد و در این حالت بیماری‌های خفیف هم خطری جدی محسوب می‌شوند. از زمان ورود ویروس به بدن تا شروع مرحله ایدز، که می‌تواند سال‌ها طول بکشد، امکان دارد فرد از ابتلای خود به ویروس اطلاعی نداشته باشد و کاملاً احساس سلامتی کند، لیکن عامل انتقال ویروس به دیگران باشد.

### تشخیص

وقتی کسی مبتلا به اچ‌آی‌وی است  
به دلیل نداشتن هیچ‌گونه ناراحتی  
و یا بیماری،  
متوجه ابتلای خود نمی‌شود.

همانند سایر بیماری‌ها، تشخیص زودهنگام ابتلا به اچ‌آی‌وی، به درمان و سایر اقدامات پیشگیری کننده کمکی شایان می‌کند. با نگاه کردن به افراد نمی‌توان تشخیص داد که آیا مبتلا به اچ‌آی‌وی هستند یا خیر. افراد مبتلا می‌توانند مانند بقیه افراد، سالم و عادی به نظر بیایند. فقط از طریق آزمایش خون مشخص می‌شود که فردی مبتلا هست یا نه. حتی اگر این فرد سالم به نظر برسد، ممکن است به ویروس مبتلا باشد.

### دوره‌ی پنجره

از زمانی که ویروس وارد بدن شخص می‌شود، مدتی طول می‌کشد تا بتوان با آزمایش به وجود ویروس در بدن پی برد. این زمان با آزمایش‌های معمولی حداقل ۳ هفته است و گاهی ۶ تا ۱۲ هفته هم طول می‌کشد به این دوره که ویروس در بدن شخص وجود دارد اما آزمایش‌ها هنوز منفی است دوره‌ی پنجره می‌گویند.

بعضی افراد بیشتر از سایرین در معرض عفونت اچ‌آی‌وی هستند از جمله:

- دختران و زنان<sup>۸</sup>
- مصرف‌کنندگان مواد به خصوص هنگامی که از سوزن مشترک استفاده می‌کنند.
- همسران افراد مصرف‌کننده‌ی مواد.
- افرادی که از طریق روابط جنسی کسب درآمد می‌کنند.

راه‌هایی که ممکن است به ویروس اچ‌آی‌وی مبتلا شوید:

- استفاده از سرنگ مشترک با فردی که مبتلا به این ویروس است.
- سرنگ آلوده به خصوص در میان مصرف‌کنندگان مواد تزریقی، یک عامل مهم انتقال در سراسر دنیاست. چنانچه فردی سرنگی را که قبلاً توسط فرد مبتلا استفاده شده است مصرف کند، حتی در صورت عوض کردن سر سوزن نیز احتمال انتقال ویروس وجود دارد.
- تماس جنسی با فرد مبتلا بدون استفاده از کاندوم
- انتقال خون و فرآورده‌های خونی آلوده و یا بر اثر پیوند اعضای فرد مبتلا. البته در حال حاضر خون و کلیه‌ی فرآورده‌های آن و هم چنین اعضای اهدایی قبل از استفاده از نظر آلودگی به ویروس اچ‌آی‌وی مورد آزمایش قرار می‌گیرند.
- انتقال از مادر مبتلا به کودک در طول بارداری، حین زایمان و یا حین شیردهی

### راه‌های پیشگیری

مهم‌ترین راه‌هایی که برای پیشگیری از این بیماری می‌توان به کار برد به قرار زیر است:



- خودداری از آمیزش جنسی با چند نفر
- استفاده‌ی صحیح از کاندوم در هر رابطه‌ی جنسی
- استفاده نکردن از مشروبات الکلی، مواد مخدر و محرک
- استفاده نکردن از سرنگ و سوزن استریل نشده برای تزریق
- عدم استفاده مجدد از تیغ یک بار مصرف
- حتی الامکان شیر ندادن مادر مبتلا به فرزندش
- استفاده از وسایل یک‌بار مصرف جهت ختنه و سوراخ کردن گوش
- پرهیز از کارهایی مثل خالکوبی یا حجامت، و در صورت انجام، استفاده از وسایل یک بار مصرف

### راه‌هایی که اچ‌آی‌وی منتقل نمی‌شود

- از طریق هوا یا به وسیله‌ی عطسه یا سرفه
- عرق یا اشک
- لمس کردن و بوسیدن فرد مبتلا

<sup>۸</sup> - به دلیل ساختار دستگاه تناسلی زنانه احتمال انتقال ویروس اچ‌آی‌وی از یک مرد آلوده به یک زن سالم بیشتر از احتمال انتقال از یک زن مبتلا به یک مرد سالم است.

- استفاده از دستشویی یا حمام مشترک با فرد مبتلا
- گزش پشه و سایر حشرات
- غذا و آب
- استفاده از لباس مشترک با فرد مبتلا
- دست دادن با فرد مبتلا

### ایدز و مصرف مواد

مصرف کنندگان مواد به خصوص افرادی که مواد تزریقی مصرف می‌کنند، بسیار در معرض خطر هستند. مصرف تزریقی مواد، اغلب به استفاده از لوازم تزریق استریل نشده منجر خواهد شد. افراد ممکن است به دلیل عدم دسترس به وسایل تزریقی یا نداشتن پول برای تهیه سرنگ و سرسوزن و یا به علت نداشتن آگاهی از خطرات این کار، از وسایل تزریق مشترک استفاده کنند. از طرفی فرد مصرف کننده ممکن است شوهر، زن، مادر یا شریک جنسی افرادی باشند که مبتلا نیستند. مصرف مواد، به دلایل مختلف اشاره شده در فصول قبلی خطرناک است، ولی ابتلا به ایدز یکی از مهم‌ترین عواقب آن است.

بسیاری از مصرف کنندگان مواد تزریقی معمولاً از وسایل تزریق مشترک استفاده می‌کنند. به همین دلیل اگر تنها یک نفرشان اچ‌آی‌وی مثبت باشد، کل گروه در زمان اندکی به اچ‌آی‌وی مبتلا می‌شوند. متأسفانه حتی برخی از مصرف کنندگان مواد برای کسب درآمد یا تهیه مواد به برقراری ارتباط جنسی با افراد مختلف مجبور می‌شوند.

از طرفی تمام داروهای روان گردان، چه تزریقی و چه غیر تزریقی (به طرق مختلف) می‌توانند فرد را مستعد ابتلا به اچ‌آی‌وی کنند.

همان‌طور که در فصل درمان توضیح دادیم، تعدادی از افراد ممکن است قادر نباشند یا تمایل نداشته باشند به‌طور کامل مواد را کنار بگذارند. در این موارد، انجام کارهایی توصیه می‌شود که باعث کاهش اثرهای منفی مصرف مواد می‌شوند و مهم‌ترین هدف این برنامه‌ها جلوگیری از اچ‌آی‌وی است. به این برنامه‌ها برنامه‌های کاهش آسیب می‌گویند که ویژگی آن‌ها کاهش اثرهای منفی مصرف مواد، بدون ترک کامل است. این کار نتایج منفی اجتماعی و اقتصادی همراه با مصرف مواد را کم می‌کند. این برنامه‌ها هم به افراد مصرف کننده مواد، هم خانواده‌ی ایشان و هم به کل جامعه سود می‌رساند.

یکی از موارد قابل اشاره این است که هر فردی برای داشتن یک زندگی سالم و مقابله با ایدز باید مهارت‌های لازم زندگی را یاد بگیرد. ضمناً فراموش نکنید همان‌طور که قبلاً هم اشاره کردیم زنان نسبت به مردان بیشتر در معرض اچ‌آی‌وی هستند. از جمله مهارت‌های اساسی زندگی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: (برای اطلاعات کامل به فصل‌های سوم تا پنجم همین کتاب مراجعه کنید)

- مهارت‌های ارتباطی و مذاکره جهت پافشاری بر روی تماس جنسی با کاندوم
- مهارت‌های تصمیم‌گیری
- مهارت استفاده صحیح از کاندوم

توجه داشته باشید که پرهیز از مصرف مواد، بهترین راه مبارزه با انتقال اچ‌آی‌وی از این طریق است.

## چگونه کاندوم از انتقال ویروس جلوگیری می‌کند؟

کاندوم از یک لاستیک نازک ساخته شده است. کاندوم به صورت مانعی است که نمی‌گذارد آلت مرد در تماس مستقیم با اندام جنسی زن قرار بگیرد. همان‌طور که قبلاً گفته شد، ویروس اچ‌آی‌وی از طریق تماس جنسی، از راه خون، مایع منی و ترشحات جنسی زن قابل انتقال به فرد دیگر است. اگر مانعی وجود داشته باشد و این ترشحات نتوانند بین زن و شوهر رد و بدل شوند، در آن صورت افراد مورد حفاظت قرار می‌گیرند. اگر از کاندوم درست استفاده شود، لذت جنسی کاهش پیدا نمی‌کند، در واقع کاندوم با به تأخیر انداختن زمان ارضا باعث افزایش لذت جنسی نیز می‌شود.

## روش صحیح استفاده از کاندوم



در هر تماس جنسی باید از یک کاندوم تازه استفاده کرد. پاکت کاندوم نباید قبل از مصرف باز شده باشد. کاندوم را باید با دقت از پاکت خارج کنید تا پاره نشود. کاندوم را باید پس از راست شدن آلت مرد و قبل از آمیزش کار بگذارید. قبل از کشیدن کاندوم روی آلت تناسلی، ابتدا باید سر آن را با دو انگشت فشار دهید تا مایع منی در این قسمت از کاندوم جمع شود و سپس با آهستگی آن را بر روی آلت راست شده قرار داده، تا پایین بکشید. کاندوم باید تمام طول آلت را بپوشاند. پس از خروج مایع منی، با گرفتن انتهای کاندوم، از آلت تناسلی مرد خارج شود و در حالتی که آلت هنوز در حال نعوظ است آن را به پایین بکشید. کاندوم مصرف شده را باید گره بزنید و در کاغذی پیچیده و در سطل آشغال دور از دسترس کودکان قرار دهید.

## نکات مهم درباره‌ی استفاده از کاندوم

- همیشه به تاریخ انقضای مصرف بر روی بسته بندی دقت کنید.
- کاندوم را از بسته بندی خارج کنید، مطمئن شوید که ناخن انگشتان یا زیور آلات، به کاندوم آسیب نزنند.
- کاندوم را بعد از آن که آلت تناسلی مرد نعوظ یافت و قبل از آن که با آلت تناسلی زن تماس پیدا کند، بر روی آلت قرار دهید. سر کاندوم را نگه دارید و هوای آن را خارج کنید تا فضای خالی برای مایع منی وجود داشته باشد.
- با هر دو دست، کاندوم را بر روی آلت بکشید.
- بلافاصله بعد از خروج مایع منی و قبل از آن که نعوظ از بین برود در حالی که لبه کاندوم را نگه می‌دارید، آلت را خارج کنید.
- کاندوم را درآورده، گره بزنید و آن را در یک دستمال کاغذی بگذارید.
- دست‌هایتان را بشویید.
- هرگز از یک کاندوم دو بار استفاده نکنید.

## مذاکره‌ی استفاده از کاندوم (Condom Negotiation)

بسیاری از مردان تمایلی به استفاده از کاندوم در رابطه‌ی جنسی ندارند. بیشتر آن‌ها می‌گویند استفاده از کاندوم لذت رابطه جنسی را کاهش می‌دهد. یکی از مهم‌ترین چیزهایی که زنان باید یاد بگیرند روش‌های متقاعد کردن مردان برای استفاده از کاندوم است.

فکر کنید ...

آیا تا به حال با مقاومت همسر خود برای استفاده از کاندوم روبه رو شده‌اید؟  
از چه روش‌هایی برای متقاعد کردن او استفاده کرده‌اید؟

- پیش از هر چیز اطلاعات خودتان را درباره‌ی بیماری ایدز و اهمیت استفاده از کاندوم بالا ببرید. فقط در صورتی که خودتان عمیقاً باور داشته باشید که استفاده از کاندوم چقدر مهم است می‌توانید کس دیگری را نیز متقاعد کنید که این کار را انجام دهد.
- کاندوم تهیه کنید و مسئولیت این کار را به عهده بگیرید. منتظر اقدام شریک جنسی خود نشوید.
- پیش از شروع رابطه جنسی، اهمیت استفاده از کاندوم را در حد مورد نیاز توضیح دهید.
- دغدغه‌ی خود را از عدم استفاده از کاندوم به‌طور واضح بیان کنید.
- درباره‌ی کم نشدن لذت جنسی با کاندوم و احتمال بیشتر شدن آن در خیلی از موارد توضیح دهید.

### مشاوره و آزمایش داوطلبانه (VCT)

از مهم‌ترین کارهایی که به همه‌ی افراد توصیه می‌شود، آگاهی از وضعیت خود در خصوص وجود یا عدم وجود ویروس بیماری ایدز در بدن است. این موضوع درباره‌ی کسانی که احتمالاً در معرض این ویروس قرار گرفته‌اند، از اهمیت بیشتری برخوردار است. مثلاً همسر فردی که مواد مصرف می‌کند و یا قبلاً مصرف می‌کرده است، در معرض ابتلای به این ویروس قرار دارد و لازم است از وضعیت خود آگاه باشد. اما آگاهی از این موضوع ممکن است تغییر یا تنشی پیش‌بینی نشده در زندگی هر فرد ایجاد کند به همین دلیل برخی از مراکز برای این موضوع پیش‌بینی شده‌اند. در این مراکز به افراد داوطلب انجام آزمایش اچ‌آی‌وی، مشاوره‌های لازم ارائه می‌شود و سپس تصمیم‌گیری درباره‌ی انجام یا عدم انجام آزمایش به خود شخص واگذار می‌شود. کاری که در این مراکز انجام می‌شود مشاوره و آزمایش داوطلبانه نامیده می‌شود.

در این مراکز سه مرحله اصلی پیش‌بینی شده است:

#### مرحله‌ی اول: مشاوره پیش از انجام آزمایش

اگر شما داوطلب آگاه شدن از وضعیت اچ‌آی‌وی خود باشید، به یکی از این مراکز مراجعه می‌کنید. یک نفر مشاور که در زمینه‌ی اصول مشاوره و همچنین بیماری ایدز و مراحل آن اطلاعات کافی دارد، با شما صحبت می‌کند و معنای برخی موارد مثل: اچ‌آی‌وی مثبت، ایدز، اتفاق‌هایی که ممکن است رخ دهد و روش‌های زندگی با این شرایط را توضیح می‌دهد. این توضیحات به شما کمک می‌کند که درست تصمیم بگیرید و چنانچه به این نتیجه رسیدید که قطعاً تمایل به دادن آزمایش دارید به یک آزمایشگاه که تست اچ‌آی‌وی انجام می‌دهد، معرفی می‌شوید.

#### مرحله‌ی دوم: انجام آزمایش اچ‌آی‌وی

شما به آزمایشگاه معرفی می‌شوید و تست مربوطه را انجام می‌دهید. پاسخ آزمایش را مجدداً به مشاور خود نشان خواهید داد.

#### مرحله‌ی سوم: مشاوره بعد از آزمایش

چه نتیجه آزمایش شما مثبت باشد و چه منفی، در این مرحله شما دوباره با مشاور مربوطه جلسه‌ای خواهید داشت. در صورت مثبت شدن، او به شما روش‌های مقابله با مشکلات فردی و اجتماعی احتمالی و رویکردهای درمانی و حمایتی موجود را توضیح خواهد داد و شما را به مراکز و بخش‌های دیگر معرفی می‌کند. در صورت منفی شدن تست، مشاور درباره‌ی کارهایی که شما

باید بعداً انجام دهید تا دچار بیماری نشوید و همچنین آزمایش‌های پیگیری که ممکن است نیاز به انجام آن داشته باشید، صحبت خواهد کرد.

## هپاتیت‌های ویروسی

هپاتیت به معنی التهاب کبد می‌باشد. این بیماری دارای علت‌های زیادی از جمله مصرف زیاد الکل (که به آن هپاتیت الکلی می‌گویند) است. علت شایع این بیماری در کشور ما ابتلا به برخی بیماری‌های ویروسی می‌باشد. برخی از ویروس‌های عامل این بیماری‌ها، از طریق خون و فرآورده‌های آن و همچنین استفاده از سرنگ مشترک منتقل می‌شوند. همچنین احتمال انتقال برخی از انواع بسیار خطرناک این ویروس‌ها از طریق رابطه‌ی جنسی وجود دارد. به همین دلیل در این فصل اشاره‌ای به تعدادی از این عوامل می‌کنیم.

### عوامل اصلی مولد هپاتیت ویروسی

انواع بیماری‌های ویروسی می‌توانند باعث التهاب کبد بشوند، اما ویروس‌های شایع به قرار زیر می‌باشند:

- ویروس هپاتیت A (HAV): که از طریق غذا و یا آب آلوده به ویروس، منتقل می‌شود.
- ویروس هپاتیت B (HBV): که از راه خون و ارتباط جنسی احتمال انتقال دارد.
- ویروس هپاتیت C (HCV): که از راه خون و ارتباط جنسی احتمال انتقال دارد.
- ویروس هپاتیت دلتا یا (HDV)
- ویروس هپاتیت E (HEV): که از طریق غذا و یا آب آلوده به ویروس، منتقل می‌شود.

### هپاتیت بی (B)

افرادی که حالت ناقل پیدا می‌کنند هیچ علامتی از بیماری ندارند اما می‌توانند بیماری را به دیگران منتقل نمایند.

هپاتیت بی یکی از شایع‌ترین عفونت‌های ویروسی مزمن است. در ایران ۸۰-۷۰ درصد از هپاتیت‌های مزمن توسط این ویروس ایجاد می‌گردد. به همین علت هپاتیت بی به تنهایی مهم‌ترین عامل بیماری کبدی و اصلی‌ترین علت مرگ و میر ناشی از این بیماری در ایران محسوب می‌شود.

در بدن انسان در زمان برخورد اولیه با ویروس این بیماری ممکن است ابتدا علائمی شبیه آنفلوانزا ایجاد شود. سایر علائم شامل احساس ناخوشی عمومی و

پس از گذشت چند روز، زردی (که می‌تواند به صورت زردی پوست و سفیدی چشم خود را نشان دهد)، خستگی پذیری، تهوع و از دست دادن اشتها و سردرد هستند؛ برخی علائم کمتر شایع، از قبیل کم شدن وزن، دردهای عضلانی و مفصلی، اسهال و استفراغ نیز ممکن است بروز نمایند. پس از ابتلا، حدود ۹۵ درصد این بیماران کاملاً بهبود می‌یابند. عده‌ی زیادی از بقیه موارد، در عرض ۶-۱۲ ماه یا بیشتر خوب می‌شوند و عده‌ای هم ناقل بدون علامت ویروس می‌گردند.<sup>۹</sup> اما کمتر از ۱ درصد از بیماران، دچار «هپاتیت برق آسا» می‌شوند که می‌تواند منجر به مرگ شود. از هر ۱۰۰ مصرف‌کننده‌ی مواد تزریقی، ۷ نفر ناقل بدون علامت ویروس هستند، و نشانه‌ای دال بر ضایعه‌ی کبدی ندارند.

### راه انتقال

این ویروس از طریق ترشحات جنسی قابل انتقال است (انتقال از طریق رابطه جنسی). راه بعدی انتقال این ویروس از طریق خون و فرآورده‌های خونی است. بنابراین در مصرف‌کنندگان تزریقی، که از سوزن مشترک استفاده می‌کنند احتمال انتقال این

<sup>۹</sup> - «ناقل» فردی است بدون نشانه آشکار ولی حامل ویروس که می‌تواند آن را منتقل کند.

ویروس وجود دارد. این ویروس از طریق آب و غذا منتقل نمی‌شود.

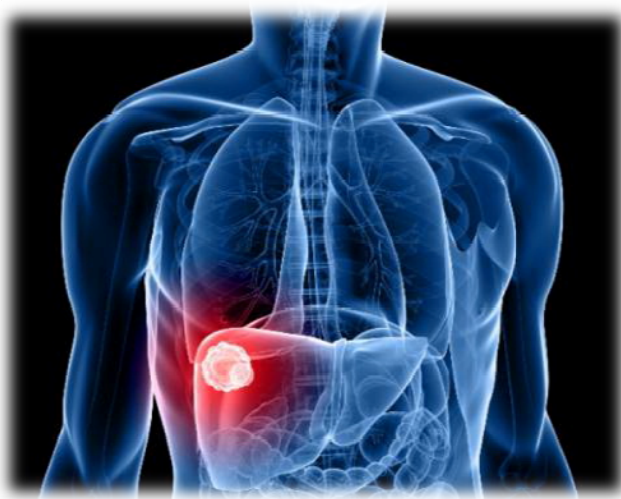
### بیشگیری از هپاتیت بی (B)

- خوشبختانه ابتلاء به این نوع از هپاتیت با استفاده از واکسن قابل پیشگیری است. در کشور ما در حال حاضر استفاده از این واکسن جزو برنامه رسمی واکسیناسیون کودکان می‌باشد.
- افرادی که در کودکی واکسن نگرفته‌اند، می‌توانند در هر سنی نسبت به استفاده از آن اقدام کنند، که با مراجعه به مراکز درمانی این امر امکان‌پذیر است.
- عدم استفاده از سرنگ مشترک مهم‌ترین اقدام برای جلوگیری از انتقال این بیماری در افراد مصرف‌کننده تزریقی مواد است.
- استفاده از کاندوم در روابط جنسی، مهم‌ترین اقدام برای جلوگیری از انتقال هپاتیت بی از طریق روابط جنسی است.

### هپاتیت سی (C)

هپاتیت سی یکی از انواع التهاب کبد است که به علت آلودگی به ویروس هپاتیت سی یا (HCV) ایجاد می‌شود. هپاتیت سی مهم‌ترین علت هپاتیت ناشی از انتقال خون می‌باشد. در واقع عامل ۹۵-۹۰ درصد از موارد هپاتیت‌های ناشی از انتقال خون مربوط به این نوع است.

### علائم



پس از ورود ویروس به بدن یک دوره بدون علامت وجود دارد که حدود ۶-۱۲ هفته طول می‌کشد. پس از این دوره نشانه‌ها شروع می‌شوند که در این نوع از هپاتیت اغلب خفیف بوده و مشابه هپاتیت بی (اما با شدت کمتر) می‌باشد. پس از این مرحله‌ی مقدماتی، ممکن است زردی ظاهر شود که می‌تواند به صورت زردی پوست و سفیدی چشم خود را نشان دهد. معمولاً با بروز این علامت سایر نشانه‌ها به تدریج کاهش می‌یابند، ادرار تیره می‌شود و مدفوع ممکن است کم رنگ گردد. در این مرحله ممکن است خارش از علائم ناراحت‌کننده باشد. کبد که در ناحیه بالا و راست شکم قرار دارد معمولاً بزرگ و دردناک می‌شود.

اطلاعات آماری حاکی است که حدود پنجاه درصد از موارد مواجهه با این ویروس، به مرحله مزمن وارد می‌شوند که نیمی از آن‌ها در نهایت به بیماری‌های شدید کبدی مبتلا خواهند شد. با وجود آن که این بیماری از هپاتیت نوع B خفیف‌تر است اما احتمال مزمن شدنش بسیار بیشتر از سایر موارد هپاتیت ویروسی است.

### راه‌های انتقال

- تزریق و انتقال خون مهم‌ترین راه انتقال این ویروس می‌باشند.
- راه مهم بعدی انتقال این ویروس تماس جنسی است. به همین دلیل انتقال این ویروس از طریق تماس‌های جنسی محافظت نشده بسیار محتمل است.

این ویروس هم مانند هپاتیت بی از طریق آب و غذا منتقل نمی‌شود.

### هپاتیت مزمن

حدود پنجاه درصد موارد بیماری بدون علامت هستند و این خود باعث می‌شود کمتر به آنها توجه شود.

هپاتیت C مهم‌ترین عامل ویروسی ایجاد هپاتیت مزمن و «سیروز» یا سفت شدن بافت کبد است (گفتیم که پنجاه درصد از کل موارد ابتلا به انواع علامت دار یا بدون علامت هپاتیت C، مزمن می‌شوند). مبتلایان به این نوع هپاتیت، در معرض خطر بالای ابتلا به سرطان کبد هستند که طی زمانی بین ۵ تا ۱۰ سال احتمال وقوع دارد.

### پیشگیری از هپاتیت سی (C)

- از آنجا که انتقال خون مهم‌ترین راه انتقال این ویروس است، دقت در مسیرهای انتقال خون از اهمیت بالایی برخوردار است.
- در مصرف کننده‌گان مواد تزریقی تشویق به عدم استفاده از سرنگ‌های مشترک از مهم‌ترین اقدام‌های پیشگیرانه محسوب می‌شود.
- با توجه به آن که انتقال از طریق تماس جنسی از راه‌های ثابت شده این بیماری است، استفاده از کاندوم در تمام ارتباط‌های جنسی می‌تواند از ابتلا همسر و شیوع این بیماری بکاهد.

### هپاتیت آ (A)

این ویروس از طریق غذا و یا آب آلوده به ویروس منتقل می‌شود. ویروس از مدفوع دفع شده و در صورت عدم رعایت بهداشت فردی می‌تواند دیگران را نیز مبتلا کند. شدت بیماری کمتر از نوع هپاتیت بی و دوره‌ی آن نیز کوتاه‌تر است. این بیماری باعث ایجاد حالت ناقل نمی‌شود و به بیماری مزمن نیز تبدیل نمی‌گردد. میزان مرگ ناشی از هپاتیت (A) بسیار کم و در حدود ۰/۵ درصد می‌باشد. شروع هپاتیت (A) ناگهانی و با علائم شبه آنفلوآنزا همراه با درد عضلانی، سردرد و حالت کسالت می‌باشد.

### آشنایی بیماری‌های آمیزشی (STI's)

بیماری‌های منتقله از راه جنسی یا بیماری‌های مقاربتی (STI) بیماری‌های عفونی هستند که از طریق تماس‌های خیلی نزدیک و صمیمی و به‌طور شایع از طریق تماس‌های جنسی از فردی به فرد دیگر منتقل می‌شوند. آلودگی‌هایی که از طریق تماس‌های این‌چنینی حاصل می‌شود ممکن است با علائم شدیدی همراه باشد و گاهی نیز بدون علائم هستند. عفونت دستگاه تناسلی یکی از اشکال عمده عفونت‌های منتقله از راه جنسی است.

عفونت‌های منتقله از راه جنسی، به‌طور شایعی دستگاه‌های تناسلی مردانه و زنانه را درگیر می‌کنند. اما این به معنای آن نیست که تمام این عفونت‌ها به بیماری‌های دستگاه تناسلی خلاصه می‌شوند و انواع بیماری‌ها از قبیل ایدز و هپاتیت در اغلب موارد هیچ علامتی در دستگاه تناسلی ایجاد نمی‌کنند.



پیگیری و درمان به موقع و اثر بخش، بسیار پایین تر از حد مورد انتظار است و این بی توجهی در خانواده‌هایی که مشکلات دیگری از قبیل مصرف مواد یکی از اعضا و مشکلات مالی در آن‌ها وجود دارد، بیشتر مشاهده می‌شود. توجه به پیشگیری و مهار این بیماری‌ها به دلایل متعددی دارای اهمیت است.

از جمله:

- در اغلب کشورها، یکی از مهم‌ترین علل بیماری‌ها و مرگند.
- ابتلا به آن‌ها، زمینه‌ی آلودگی به HIV را تشدید می‌کند.
- می‌توانند منجر به عوارض جدی از قبیل بیماری التهابی لگن، نازائی، حاملگی خارج از رحم، مرده‌زایی، بیماری‌های مادرزادی و زایمان زودرس شوند.
- مهم‌ترین عوامل مرگ و عوارض زایمانی هستند.
- پیشگیری و درمان مناسب از راه‌های مختلف بار ناشی از بیماری را کاهش می‌دهد.

### بیماری‌های شایع منتقله از راه جنسی

با توجه به عوامل گوناگونی که موجب این بیماری‌ها می‌شوند، علائم و نشانه‌های متفاوتی را شاهد خواهیم بود.

#### علائم و نشانه‌ها

**ترشحات مجرای:** مهم‌ترین علامت بیماری سوزاک است و در هر دو جنس شیوع دارد، اما ممکن است از نشانه‌های عفونت‌های کلامیدیایی باشد.

**انواع زخم‌های تناسلی:** علامت مشهور بیماری سیفلیس است. اما به‌طور شایعی در بیماری شانکروئید مشاهده می‌شود. هم چنین تب خال‌های تناسلی از علل ایجاد آن محسوب می‌شوند.

**تورم بیضه:** سوزاک و کلامیدیا از مهم‌ترین دلایل این مشکل هستند. البته برخی علل عفونی دیگر از قبیل اوریون و یا علل غیر عفونی مثل ضربه نیز باعث آن خواهند شد.

#### مهم‌ترین بیماری‌های منتقله از راه جنسی

سوزاک

سیفیلیس

شانکروئید

کلامیدیا

تبخال تناسلی

زگیل تناسلی

ایدز

برخی از انواع هپاتیت‌ها مثل هپاتیت B و C

شپش ناحیه تناسلی

**ترشحات واژن:** سوزاک، کلامیدیا، تریکومونا، و کاندیدا (نوعی قارچ بیماری زا) به‌طور شایعی موجب ترشحات زنانه می‌شوند. درد زیر شکم: این علامت به همراه ترشح مجرا به‌طور شایع در سوزاک و کلامیدیا مشاهده می‌شود.

**تورم غدد کشاله ران:** از بین بیماری‌های مورد نظر در این بحث، این مشکل شاه علامت بیماری شانکروئید محسوب می‌شود.

**عفونت چشمی نوزاد:** عامل شایع آن سوزاک و کلامیدیا می‌باشد.

### نکته‌ی مهم درباره‌ی راه انتقال بیماری‌های آمیزشی

نکته‌ی مشترک تمام این بیماری‌ها این است که از طریق رابطه‌ی بسیار نزدیک منتقل می‌شوند. این رابطه‌ی بسیار نزدیک در اغلب موارد رابطه جنسی است. اما در مواردی، تماس‌های بسیار نزدیکی که مثلاً موجب انتقال شپش و شپشک می‌شوند تنها از طریق نزدیکی بسیار زیاد بدن دو فرد منتقل می‌شود. اما به‌طور معمول این انتقال در بین افرادی رخ می‌دهد که دارای نوعی رابطه جنسی با یکدیگر هستند.

نکته‌ی مهم دیگر این است که برخی از این بیماری‌ها از راه‌های دیگر نیز ممکن است منتقل شوند و راه جنسی تنها راه انتقال آن‌ها محسوب نمی‌شود. در این مورد به هپاتیت‌های بی و سی می‌توان اشاره کرد که علاوه بر راه جنسی از طریق خون نیز منتقل می‌شوند. این موضوع به‌طور خاص درباره‌ی بیماری ایدز نیز صدق می‌کند.

دسترسی به مراکز ارائه خدمات درمانی و وجود افراد آموزش دیده تأثیر به سزایی در اجرای درست این راهبرد دارد.

## تشخیص و درمان به موقع افراد مبتلا

بسیاری از این بیماری‌ها ممکن است تا مدت‌ها علامت بالینی ایجاد نکنند. این بیماری‌ها در زنان، در بسیاری از موارد علامتی ایجاد نمی‌کنند و یا علائم خفیف دارند. بنابراین زن‌ها کمتر برای درمان مراجعه می‌نمایند. هشتاد درصد زنان مبتلا به سوزاک ممکن است بدون علامت باشند.

## نکات اساسی در برخورد با بیماری‌های آمیزشی

- به علائم مشکوک بیماری حساس باشید و به موقع به پزشک مراجعه کنید.
- بیماری باید به‌طور کامل درمان شود و مصرف کامل دارو حتی اگر علائم از بین برود یا احساس بهبودی حاصل شود اهمیت زیادی دارد. همچنین باید در مورد برگشت علائم در صورت عدم مصرف دارو مراقب باشید.
- شریک جنسی نیز باید تحت درمان قرار گیرد. شریک جنسی خود را برای درمان ترغیب نمایید.
- برای اطمینان از اثر درمان، مراجعه‌ی بعدی داشته باشید. دقت کنید تا زمان مراجعه‌ی بعدی را متناسب با نوع بیماری، مشخص کنید. اگر هنوز علائم باقی مانده است (با وجود تکمیل درمان) برای درمان‌های دیگر مراجعه نمائید.
- مراقب خطر بیماری‌های آمیزشی دیگر از جمله ایدز باشید.
- تأکید می‌شود برای حفظ سلامت خود رفتار جنسی سالم داشته باشید و در هر عمل جنسی از کاندوم استفاده کنید. یادتان باشد در صورت تماس‌های جنسی متعدد، خطر انتقال و ابتلای مجدد افزایش می‌یابد.
  - خودداری از تماس جنسی با همسر تا اتمام دوره‌ی درمان و از بین رفتن علائم مهم است.
  - در صورت عدم درمان یا درمان ناقص، احتمال ابتلا به سایر بیماری‌های جنسی و ایدز وجود دارد.
  - همسر شما نیز در معرض ابتلای به بیماری آمیزشی و ایدز می‌باشد، پس باید یا از کاندوم استفاده کنید و یا از تماس جنسی خودداری نمایید.
  - اگر همسر شما درمان نشود، ممکن است بیماری تکرار گردد.
- خطر انتقال بیماری به نوزادان بسیار زیاد است.
  - توصیه می‌شود در سه ماهه اول حاملگی جهت معاینه و انجام تست سیفلیس مراجعه کنید.
- همسر خود را نیز جهت معاینه و انجام آزمایشات نزد پزشک بیاورید.

## خلاصه‌ی فصل

همسران افراد مصرف‌کننده‌ی مواد، در معرض اچ‌آی‌وی و بیماری ایدز قرار دارند. بیماری ایدز توسط ویروسی به نام اچ‌آی‌وی منتقل می‌شود. هنگامی که شما دچار این ویروس شوید به شما اچ‌آی‌وی مثبت یا کسی که با ویروس زندگی می‌کند، گفته می‌شود. این ویروس به تدریج قدرت سیستم ایمنی بدن را کم می‌کند. مرحله‌ی نهایی ابتلا به اچ‌آی‌وی، بیماری ایدز نامیده می‌شود.

اچ‌آی‌وی از طریق چهار دسته از مایعات بدن فرد مبتلا منتقل می‌شود: خون، مایع منی، ترشحات جنسی مهبل و شیر مادر.

مهم‌ترین راه‌هایی که برای پیشگیری از این بیماری می‌توان به کار برد به قرار زیر است:

- خودداری از آمیزش جنسی با چند نفر
- استفاده صحیح از کاندوم در هر رابطه جنسی
- استفاده نکردن از مشروبات الکلی، مواد مخدر و محرک
- استفاده نکردن از سرنگ و سوزن استریل نشده برای تزریق
- عدم استفاده مجدد از تیغ یک بار مصرف
- حتی الامکان شیر ندادن مادر آلوده به فرزندش
- استفاده از وسایل یک بار مصرف جهت ختنه و سوراخ کردن گوش
- پرهیز از کارهایی مثل خالکوبی یا حجامت، و در صورت انجام، استفاده از وسایل یک بار مصرف



از مهم‌ترین کارهایی که به همه‌ی افراد توصیه می‌شود، آگاهی از وضعیت خود در خصوص وجود یا عدم وجود ویروس بیماری ایدز در بدن است. این موضوع درباره‌ی کسانی که احتمالاً در معرض این ویروس قرار گرفته‌اند از اهمیت بیشتری برخوردار می‌باشد. هم‌چنین همسر فرد مصرف کننده‌ی مواد در معرض ابتلا به بیماری هپاتیت قرار دارد. هپاتیت به معنی التهاب کبد می‌باشد. این بیماری دارای علت‌های زیادی از جمله مصرف زیاد الکل (که به آن هپاتیت الکلی می‌گویند) است. علت شایع این بیماری در کشور ما ابتلا به برخی بیماری‌های ویروسی می‌باشد. برخی از ویروس‌های عامل این بیماری‌ها از طریق خون و فرآورده‌های آن و هم‌چنین استفاده از سرنگ مشترک منتقل می‌شوند. احتمال انتقال بعضی از انواع بسیار خطرناک این ویروس‌ها از طریق رابطه‌ی جنسی نیز وجود دارد.

هپاتیت بی یکی از شایع‌ترین عفونت‌های ویروسی مزمن است. در ایران ۸۰-۷۰ درصد از هپاتیت‌های مزمن توسط این ویروس ایجاد می‌شود. به همین علت هپاتیت بی به تنهایی مهم‌ترین عامل بیماری کبدی و اصلی‌ترین علت مرگ و میر ناشی از این بیماری در ایران محسوب می‌شود.

هپاتیت سی یکی از انواع التهاب کبد است که به علت آلودگی به ویروس هپاتیت سی یا (HCV) ایجاد می‌گردد. هپاتیت سی مهم‌ترین علت هپاتیت ناشی از انتقال خون می‌باشد. در واقع عامل ۹۵-۹۰ درصد از موارد هپاتیت‌های ناشی از انتقال خون مربوط به این نوع است.

منابع برای مطالعه بیشتر

- فتحعلی لواسانی، فهیمه/ وطن پرست، ابوالفضل/ مهارت‌های اساسی زندگی ویژه زندانیان/ اداره کل فرهنگی سازمان زندان‌ها/ ۱۳۸۸
- سلیگمن، مارتین/ شادمانی درونی/ ترجمه مصطفی تبریزی، رامین کریمی و علی نیلوفری/ نشر دانه/ ۱۳۸۹
- بوالهروی، جعفر/ نوری، ربابه/ آموزش مهارت‌های معنوی، ویژه مربیان/ معاونت دانشجویی، مرکز مشاوره دانشجویی/ سال انتشار ۱۳۹۲
- فتحعلی لواسانی، فهیمه/ راهنمای آموزش مهارت‌های زناشویی/ انتشارات دانه/ ۱۳۸۷
- فتحعلی لواسانی، فهیمه؛ مومنان، امیر عباس/ مهارت‌های زندگی به منظور پیشگیری از مصرف سیگار در نوجوانان/ دانشگاه علوم پزشکی و خدمات درمانی شهید بهشتی/ ۱۳۸۲
- نوری قاسم آبادی، ربابه/ مهارت‌های زندگی/ انستیتو روانپزشکی تهران، جزوه چاپ نشده/ ۱۳۸۲
- بیان‌زاده، اکبر؛ نوری قاسم‌آبادی، ربابه/ مشاوره ساخت رفتار سالم/ واحد انتشارات انستیتو روانپزشکی تهران/ ۱۳۸۲
- برنز، دیوید/ از حال بد به حال خوب/ مترجم مهدی قراچه داغی/ چاپ سی و پنجم/ نشر آسیم / تهران، ۱۳۸۳
- سعیدیان، فیروزه/ هوش هیجانی/ نشر دانشگاهی/ ارومیه، ۱۳۸۶
- اعتیاد به مواد مخدر در آیین روابط خانوادگی. ترجمه و تالیف دکتر سعید پیرمرادی انتشارات همام
- تحکیم پیوند زناشویی. دکتر محمد کاظم عاطف وحید، دکتر احمدرضا محمدپور و دکتر فهیمه لواسانی. انتشارات آستان قدس
- مدیریت تعارض همسران. دکتر محمد کاظم عاطف وحید، دکتر احمدرضا محمدپور و دکتر فهیمه لواسانی. انتشارات آستان قدس
- مهارت‌های زندگی ویژه زنان خشونت دیده. دکتر شهربانو قهاری و دکتر جعفر بوالهروی. انتشارات دانه
- مهارت‌های زناشویی. محمد علی رحیمی. انتشارات ارجمند
- فرصتی برای زندگی زناشویی بهتر. ترجمه زهره عدالتی و حمیدرضا آقامحمدیان. انتشارات آستان قدس.
- تحکیم پیوند زناشویی. دکتر محمد کاظم عاطف وحید، دکتر احمدرضا محمدپور و دکتر فهیمه لواسانی. انتشارات آستان قدس
- مهارت‌های زناشویی. محمد علی رحیمی. انتشارات ارجمند
- اعتیاد به مواد مخدر در آیین روابط خانوادگی. ترجمه و تالیف دکتر سعید پیرمرادی انتشارات همام
- مدیریت تعارض همسران. دکتر محمد کاظم عاطف وحید، دکتر احمدرضا محمدپور و دکتر فهیمه لواسانی. انتشارات آستان قدس