



راه نجات از یک نا آگاهی اعتیادآور

قائم مقام دبیر کل ستاد مبارزه با مواد مخدر گفته بر اساس مصاحبه هایی با جوانان گرفتار اعتیاد، بیشتر شان گفتند اساساً نمی دانستند با یک بار مصرف مواد مخدر معتاد می شوند؛ والدین چه کنند؟

ملیکاداد بیان | روان در مانگر تحلیلی

محوری

موضوعی که این روزها خیلی مطرح شده و زیاد از نوجوان گرفتار اعتیاد می شنویم، این است که فقط می خواستم یک دفعه تجربه کنم، آخر مگر آدم با یک بار مصرف ماده مخدر معتاد می شود؟ و عبارت هایی نظیر این موارد، به تازگی هم، قائم مقام دبیر کل ستاد مبارزه با مواد مخدر گفته: «ما مصاحبه هایی با قشر جوان که به بالای خانمان سوز اعتیاد گرفتار شدند، داشتیم که عمده این افراد اعلام کردند اساساً نمی دانستند با یک بار مصرف مواد مخدر معتاد می شوند.» (منبع خبر: ایسنا). در ادامه، چند توصیه به والدین خواهیم داشت.

رد پای هیجان خواهی دوران نوجوانی

نوجوانان در این دوره از زندگی شان، هیجانات زیاد و گاه متناقضی را تجربه می کنند که می تواند آن ها را به این سمت سوق دهد که بخواهند تجربیات زیادی داشته باشند به عبارتی ساده تر همه چیز را تجربه کنند اما گاه این تجربیات مثل مصرف کردن ماده مخدر می تواند تاثیر بلندمدت و گاه جبران ناپذیری داشته باشد. حال ممکن است این سوال مطرح شود که چه می توان کرد؟ من به

عنوان یک والد چه کاری می توانم انجام دهم؟

● اورا مورد پذیرش قرار دهید

مواردی که می تواند تا حدودی کمک کننده باشد این است که نوجوان خود را با دیگر نوجوانان و همچنین دوران نوجوانی خود مقایسه نکنید چرا که اولاً هر فردی ویژگی های منحصر به فردی دار و این مقایسه می تواند این حس را به نوجوان بدهد که به عنوان یک فرد مستقل و دارای شخصیت و هویت منحصر به فرد

اتاق مشاوره

از دواج پدرم، زندگی ام را تلخ کرد

چند سال پیش، مادر من از دنیا رفت و پدرم دوباره ازدواج کرد. من هم ۲۲ ساله ام و تصمیم گرفتم دیگر با او زندگی نکنم. اما دلم برایش تنگ می شود و زندگی ام تلخ شده. چه کنم؟



دکتر حسین معزی | روان شناس

گفته اید بعد از فوت مادر و ازدواج پدرتان، تصمیم گرفتید که دیگر با او زندگی نکنید. توصیه می کنم ا تباطاتان را بپذیر به هیچ وجه قطع

مورد پذیرش قرار نگرفته است.

● تخلیه هیجانات نوجوان با شنیدن احساساتش

سعی کنید فضایی را فراهم آورید که نوجوان احساس کند شنیده می شود و او با همه ویژگی هایش دوست داشتنی است. این عبارت که فضایی را فراهم آوردید که نوجوان احساس شنیده شدن کند، می تواند به این معنا باشد که نوجوان این فضا و این فرصت را داشته باشد که بتواند در باره احساسات و هیجاناتش صحبت کند. هیجاناتی که می تواند گاه متناقض باشد و همین کار به ظاهر ساده می تواند به نوعی جلوگیری کند از این که نوجوان هیجاناتش را به شکل هایی مثل مصرف مواد مخدر بخواهد تخلیه کند و همچنین در این فرایند نوجوان یاد می گیرد که از فضای کلام بخواهد احساسات، ایده و مواردی از این دست را بیان کند به جای آن که بخواهد برای بروز آن هادست به عمل بزند. اما این فضا مستلزم این است که شما به عنوان والد بتوانید اولاً احساسات خود را بشناسید و تا در جاتی آن را کنترل کنید و در ادامه بتوانید به نوجوان خود کمک کنید احساساتش را بشناسد و یاد بگیرد به در جاتی آن ها را کنترل کند.

● با منابع علمی، راهنمایی اش کنید

نوجوان حال حاضر در جهان فناوری به دنیا آمده است و خیلی طبیعی به نظر می رسد که دسترسی و همچنین استعداد زیادی در استفاده از آن داشته باشد. شما به عنوان یک والد می توانید از این فضا برای آموزش استفاده کنید و همچنین نوجوان حال حاضر دیگر به این عبارت که فلائی گفته این ماده مخدر ضرر دارد یا برایش بیگویی پسریا دختر فلائی با استفاده از این ماده مخدر این اتفاقات بد برایش افتاده، بی توجه است. شما می توانید از مقالات و متون علمی استفاده کنید و بر اساس مطالبی که در آن مقالات آمده است با نوجوان خود صحبت کنید یا او را به این سمت سوق دهید که از منابع علمی برای پیدا کردن جواب سوال هایش استفاده کند. در آخر این نکته را یادآوری می کنم که اگر احساس کردید نیاز به کمک دارید حتماً از فرد متخصص در این حوزه کمک بگیرید چرا که اعتیاد می تواند آینده فرزندان را با در دسر های زیاد و غیر قابل جبرانی مواجه کند.

از زندگی از دست می دهند و چون از موفقیت های خود لذت نمی برند به مرور بی انگیزه می شوند و به پوچی می رسند.

● به نیاز های عاطفی تان پاسخ دهید

در سنی هستید که می توانید در صورت داشتن شرایط لازم برای ازدواج و تشکیل خانواده اقدام کنید. صرف نظر از نیاز های فیزیولوژیکی، معمولاً افراد به ویژه خانم ها نیاز های عاطفی زیادی دارند که فقط از طریق ازدواج تأمین می شود. داشتن یک تکیه گاه مناسب و یک همدل شایسته، از مهم ترین خواسته های یک دختر در زندگی است و به شما هم توصیه می کنم در کنار دیگر خواسته ها و آرزوهای خود به این مسئله هم با اولویت بالا بپردازید.

از دنیای روان شناسی

کشف شکل سوم حسادت

مطالعه جدیدی که در مجله «مرزهای روان شناسی» منتشر شد، روشن می کند که مردان و زنان در چه چیزهایی به یکدیگر حسادت می کنند. «سای پست» به نقل از میکایلا کراوفسکا، استادیار دانشگاه اوسترا و از جمهوری چک می نویسد که محققان با استفاده از داده های جمع آوری شده از طریق یک نظرسنجی ملی به بررسی حسادت بین مردان و زنان پرداختند. از این شرکت کنندگان یک سوال باز پرسیدند: «به چه چیز در جنس مخالف حسادت می کنید؟» محققان با تجزیه و تحلیل و کد گذاری، پاسخ ها را به سه «گروه بزرگ» تقسیم کردند: مزایای اجتماعی، فیزیک و ویژگی های روان شناختی.

مزایای اجتماعی | نتایج نشان داد که زنان

بیشتر احتمال داشت به دلیل امتیاز های اجتماعی که تصور می کنند مردان دارند، به آنان حسادت کنند. از سوی دیگر، مردان هم به دلیل توانایی زنان در استفاده از زیبایی برای تاثیر گذاری بر دیگران و همچنین آزادی در ابراز احساسات بدون ترس از قضاوت شدن حسادت می کردند.

ویژگی های فیزیکی | زنان به قدرت بدنی مردان و این که گرفتار فرایندهای بیولوژیکی مانند قاعدگی، بارداری و یائسگی نیستند، حسادت می کردند. کراوفسکا به سای پست گفت: «در این پژوهش به نوع جدیدی از حسادت پی بردیم که حسادت از نوع تخریبی است. این که فرد چیزی دارد که دوستش ندارد و به این که شخص دیگر

نکته ها

۵ عادت برای این که پخته تر شوید

- ۱- یادگیری مادام العمر را پذیرا باشید
- ۲- یک سرگرمی سالم داشته باشید
- ۳- به تجربه هایتان فکر کنید
- ۴- کنجکاو بمانید
- ۵- در بحث های بی فایده شرکت نکنید

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۰۹۳۵۴۴۹۹۹۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۴۹۹۹۹۹۹۹

● بهتر نبود که می گفتید خاطره بازی تلخ؟
یادآوری آن روزها، همه را ناراحت می کند.
● پایین نرفتن غذا از گلو، بیشتر به خاطر

بغض و دل شکسته است.

● آجاره خانواده برای خواستگاری رفتن، کار چینی ها و آیینی ها بود که خیلی تنها هستند. کلا شیوه ازدواج داره در ایران و جهان تغییرات بنیادی می کنه.
● در باره کرونا، سوبه های بعدیش هم بود که دست از سر مردم بر نمی داشت.

گوناگون	به یک همکار خانم جهت بخش (کربری) مسلط به زبان انگلیسی با سابقه کار در شرکت حمل و نقل بین المللی نیازمندیم ۰۹۱۵۳۲۸۰۴۰۸ ۰۵۱۳۶۱۱۱۱۱۷	نچار و ام دی اف کار	مراقب کودک و سالمند	یک شرکت معتبر تولیدی	کار گرساده	کمک حسابدار آقا لیسانس حسابداری	انبار دار	استخدام
گمشده	اداری و مالی	نیازمندیم محدود طلب ۰۹۱۵۲۰۹۱۷۵۵	مرکز سروش	به تعدادی همکار خانم	به تعدادی همکار خانم	شیرکتی معتبر در زمینه	انبار دار آشنا با کامپیوتر	یک فروشنده حرفه ای
بازار خودرو	ثبت و رتبه بندی شرکت	شرکت آتش نشانی	منشی و تایپیست	به چند نفر	کارگر خانم و آقا به صورت دائم	شرکت حمل و نقل بین المللی	استخدام فوری	جهت پوشاک زنانه نیازمندیم
فرسوده و تصادفی	ثابت شرکت تخصصی	فروش در سطح شهر باره وقت و سرویس رفت و برگشت نیازمندیم.	منشی خانم	کارگر ماهر	جذب نیرو آقا در کارخانه	راننده نیسان دارای گواهینامه پایه دو	همراه با آموزش کامل حقوق ثابت	نیازمندیم ساعت کاری
اسقاط خودرو	تثبات شرکت تخصصی	راه اندازی کارخانه جات طراحی محصول نام و علامت تجاری اخذ جواز تولید با پیش از ۱۸ سال سابقه فعالیت دارنده	مهندس	به چند نیروی کار کارواش ماهر	جذب نیرو آقا در کارخانه	خیاط و چرخکار	بازاریابی نوین را با ما تجربه کنید.	امور هتل
قطره قطره خون شما ضامن لحظه لحظه زندگی بیپلران است	ثبات شرکت تخصصی	پروانه و ... ۰۹۱۵۱۲۳۸۰۰۳	یک مجموعه صنایع غذایی	به تعدادی کارواش ماهر	جذب نیرو آقا در کارخانه	حسابدار	هتل آپارتمان رواق	به یک حسابدار خانم
مجانیه	هم خوش	مجانیه	مجانیه	مجانیه	مجانیه	مجانیه	مجانیه	مجانیه