

# سپاسگار ۹۱

سپاسگار

وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری  
دفتر مرکزی مشاوره

معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی



فهرست:

- ۱ روز جهانی مبارزه با سوء مصرف مواد
- ۱ آشنایی با چند باور شایع درباره سوء مصرف مواد
- ۲ مقابله‌های ناسالم و سوء مصرف مواد
- ۴ اوقات فراغت و تعطیلات تابستان

دانشجویان عزیز: خواهشمند است، بهترین مقاله این ماه را انتخاب و کد آن را به شماره ۰۹۳۵ ۲۵۰۰۴۶۸ sms ارسال نمایید.

نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
شماره ۹۱ / سال دهم / تیر ماه ۱۳۸۹

## به مناسبت روز جهانی مبارزه با سوء مصرف مواد ۲۶ ژوئن - ۵ تیر ماه

اعتیاد یک بیماری زیست شناختی، روان شناختی و اجتماعی است. عوامل متعددی در سبب شناسی سوء مصرف و اعتیاد مؤثر است که در تعامل با یکدیگر منجر به شروع مصرف و سپس اعتیاد می شوند.

اعتیاد به مواد یکی از مهم ترین مشکلات اجتماعی، اقتصادی و بهداشتی است که عوارض ناشی از آن تهدیدی جدی برای جامعه بشری محسوب شده و موجب رکود اجتماعی در زمینه های مختلف می گردد، همچنین ویرانگری های حاصل از آن زمینه ساز سقوط بسیاری از ارزش ها و هنجارهای فرهنگی و اخلاقی شده و بدین ترتیب سلامت جامعه را بطور جدی به مخاطره می اندازد.

هر سال در ۲۶ ژوئن مصادف با پنجم تیرماه، کشور های مختلف جهان روز جهانی مبارزه با مواد مخدر را همراه با شعاری که از سوی دفتر مقابله با مواد مخدر و جرم سازمان ملل (UNODC) تعیین می شود، گرامی می دارند و به بیان چالش های موجود در حوزه مواد مخدر، اعلام اقدامات انجام شده در این زمینه، تشریح راهکارهای برطرف ساختن مشکلات و نیز اقدامات پیشگیرانه ممکن می پردازند. به مناسبت این روز هر ساله کنفرانس بین المللی مبارزه با قاچاق و سوء مصرف مواد به مدت یک هفته، در مقر دفتر مقابله با جرم و مواد مخدر سازمان ملل برگزار می شود تا گام های مؤثرتری در راستای مقابله با سوء مصرف مواد و قاچاق آن برداشته شود.

این روز همه افراد، به ویژه جوانان را مورد خطاب قرار می دهد و از آنها می خواهد مراقب سلامت خود باشند. بدین منظور لازم است، جوانان از حقایق مرتبط با مواد آگاه باشند، مهارت هایی را جهت آلوده نشدن به آن بیاموزند و در صورت مبتلا بودن جهت درمان های ممکن اقدام سریع داشته باشند. همگام با شعار امسال روز جهانی مبارزه با سوء مصرف مواد، به سلامتی بیندیشید نه مواد

" THINK HEALTH - NOT DRUGS "

## آشنایی با چند باور شایع درباره سوء مصرف مواد و اعتیاد

متأسفانه باورهای غلط و اشتباه در مورد پدیده اعتیاد به اندازه های شایع و فراوان است که اکثر مردم حتی افراد تحصیل کرده نیز با معنا و مفهوم پدیده اعتیاد ناآشنا می باشند. در اینجا تعدادی از این اشتباهات مطرح و بررسی می شوند:

کد مقاله: ۸۹۰۴۱

### اعتیاد یک عادت است (باور اشتباه)

جالب آن است که از همان ابتدا و از کلمه اعتیاد، اشتباهات و باورهای غلط شروع می شود. اکثریت مردم اعتیاد را یک عادت می نامند، مانند: عادت به مصرف چای یا ماده و غذای خاص، عادت به سبک لباس پوشیدن خاص، عادت به رفتارهای خاص مانند رفتن به کوه یا میهمانی و مواردی از این قبیل.

واقعیت آن است که اعتیاد بسیار پیچیده تر از یک عادت معمولی است. اعتیاد ویژگی های خاصی

دارد که در هیچ یک از عادت ها دیده نمی شود. اعتیاد واژه ای عامیانه برای یک پدیده بسیار پیچیده است که علم، ابعاد مختلف آن را مشخص کرده است. در واقع، آن چه که مردم اعتیاد می نامند مجموعه ای از رفتارهای ناسازگارانه است که در زبان علمی با نام های وابستگی و سوء مصرف مواد نامیده می شود.

### اعتیاد به عدهای می سازد و به عدهای دیگر نمی سازد (باور اشتباه)

به دلیل ناآگاهی از پدیده اعتیاد بعضی از مردم فکر می کنند عدهای از معاندان علی رغم مصرف ماده، دچار هیچ عارضه و مشکلی نمی شوند و به این معاندان، «معناد موفق» می گویند. حالت دیگر این باور در میان مصرف کنندگان مواد دیده می شود که می گویند: من بیست سال است مواد مصرف می کنم و تا به حال نه اعتیاد شده ام و نه مشکلی پیش آمده.

حقیقت آن است که از تمام مطالعاتی که در گوشه و کنار جهان در طی حداقل یک قرن اخیر انجام شده حتی یک مطالعه هم نشان نداده که مصرف مواد به انسان کمک می کند. تاکنون حتی یک مصرف کننده که در اثر مصرف مواد شرایط بهتری پیدا کرده باشد دیده نشده است. همان طور که در مفهوم علمی وابستگی و سوء مصرف ملاحظه کردید، مصرف مواد دیر یا زود به دلیل ویژگی های خاص مواد، فرد را دچار مشکلات زیادی می کند.

### مصرف مواد یعنی جوانی کردن، باید خوشگذرانی کرد (باور اشتباه)

بعضی از مردم اعتقاد دارند که در دوره جوانی، فرد مجاز است که رفتارهای مختلفی انجام دهد از جمله مصرف مواد. این عده معمولاً به مصرف تفریحی و گاه به گاه مواد می پردازند. حقیقت آن است که این عده دید بسیار ساده انگارانه ای نسبت به مواد دارند. به طوری که این دید ساده انگارانه مانع می شود که به حقایق خطرناک مربوط به مصرف مواد توجه کنند. این خطرات عبارتند از:

- ۱- مصرف تفریحی مواد به راحتی، ناخواسته و ناآگاهانه به وابستگی تبدیل می شود.
- ۲- از آن جایی که مصرف مواد با کاهش هوشیاری و اختلال در قدرت قضاوت همراه است؛ حتی یکبار مصرف مواد نیز می تواند باعث انجام رفتارهای خطرناک مانند رانندگی بی دقت و پر سرعت شود که احتمال تصادفات سنگین را افزایش می دهد یا باعث رفتارهای پرخطر جنسی شود که احتمال ابتلا به ایدز را افزایش می دهد.

### چون جوان ها سرگرمی و تفریح ندارند مواد مصرف می کنند (باور اشتباه)

این باور نیز به طور ساده انگارانه ای به خطرات ناشی از مصرف مواد که در بالا اشاره شد بی اعتناست. نکته مهم آن است که برخی، مصرف مواد را نوعی تفریح و سرگرمی می دانند. مصرف مواد تفریح و سرگرمی نیست، مصرف مواد یک خطر است و آن هم خطر جدی.

### همه مواد مصرف می کنند (باور اشتباه)

### همه جوان ها مواد مصرف می کنند (باور اشتباه)

در بسیاری از مهمانی ها، محافل و گفتگوها این جمله به کرات تکرار می شود «همه معاندان»، «همه جوان ها مواد مصرف می کنند». در بسیاری از اوقات این گفته ها از زبان افرادی شنیده می شود که خود اهل مبارزه با مواد می باشند و در این زمینه بسیار عادلانه اند. نکته مهم آن است که این نگرش و این

عبارت خود مروج مصرف مواد است. شاید تعجب کنید ولی متأسفانه چنین است. چنین باورهای مروج مصرف مواد است که یک رفتار غیرپهنجار (یعنی مصرف مواد که جنبه بیماری و ناسازگارانه دارد)، را تبدیل به یک رفتار پهنجار می‌کند.

### ◀ با مصرف تفریحی کسی معتاد نمی‌شود (باور اشتباه) هر چیزی ارزش یکبار تجربه کردن را دارد (باور اشتباه)

همان طور که گفته شد ناآگاهی از پدیده اعتیاد و ماهیت دقیق این بیماری باعث باورهای اشتباه دیگری می‌شود. این باور که مصرف تفریحی مواد اعتیادآور نیست؛ یکی از آنهاست. بسیاری از افرادی که دچار اعتیاد شدند با همین فکر شروع کرده بودند که مصرف گاه به گاه و تفریحی مواد باعث اعتیاد نمی‌شود، درحالی‌که چنین نیست.

### ◀ مواد یعنی مواد مخدر (باور اشتباه)

یکی از مهم‌ترین اشتباهات آن است که تصور می‌شود مواد همان مواد مخدر هستند. این در حالی است که مواد مخدر فقط یک نوع از مواد اعتیادآور هستند. درحال حاضر در زبان تخصصی و علمی از کلمه مواد به جای مواد مخدر استفاده می‌شود. موادی که مورد سوءمصرف قرار می‌گیرند در زیر ارائه شده‌اند و همان طور که ملاحظه می‌کنید مواد مخدر فقط یکی از این دسته مواد است.

- ✓ مواد مخدر یا موادمافیونی، شامل: تریاک سوخته، شیره، کدئین، هروئین و مورفین.
- ✓ مسکن‌ها: الکل، باربیتورات‌ها، آرام‌بخش‌های خفیف و مواد استنشاقی (حلال‌های فرار مانند بنزین، تینر و چسب و افشانه‌ها).
- ✓ مواد محرک، شامل: کوکائین، کراک، آمفتامین، قرص شادی یا اکستاسی یا متیل.
- ✓ مواد توهم‌زا، شامل: حشیش، گراس، ال اس دی.
- ✓ مواد نورو یا استروئیدهای آندوژن، شامل: قرص‌ها، کپسول‌ها و سایر داروهایی که در دوپینگ یا عضله‌سازی استفاده می‌شوند.

### ◀ اگر کم مصرف کنید معتاد نمی‌شوید (باور اشتباه)

این باور بسیار شایع است و بسیاری از افراد برای پیشگیری از اعتیاد، مطلب بالا را به یکدیگر توصیه می‌کنند. این باور بسیار اشتباه است و دلیل آن هم بی‌توجهی و ناآگاهی این افراد از پدیده تحمل است. همان طور که قبلاً گفته شد ناآگاهی افراد از پدیده اعتیاد و ویژگی‌های آن منجر به باورهای غلط دیگری می‌شود که این مورد نمونه‌ای از آن است. این افراد ماهیت پدیده تحمل را نمی‌شناسند. به همین دلیل تصور می‌کنند که می‌توانند بر مقدار ماده مصرفی خود کنترل داشته باشند ولی پس از مدتی که از مصرف آنها گذشت متوجه می‌شوند که مرتباً ناچارند بر مقدار ماده مصرفی خود بیافزایند تا به احساس مورد نظر خود برسند و مقادیر قبلی مصرف، دیگر اثر خود را ندارد.

### ◀ مواد اگر خالص و از جنس مرغوب نباشد اعتیاد نمی‌آورد و یا عارضه ندارد (باور اشتباه)

بسیاری از معتادان تصور می‌کنند چون ماده ناخالص یا تقلبی مصرف کرده‌اند دچار اعتیاد یا عوارض آن نشده‌اند. این در حالی است که مواد غیرقاوانی یا روان‌گردان اصولاً دارای عوارض و اثرات نامطلوب هستند و هرچه ناخالص‌تر باشند اثرات شدیدتری دارند. اضافه کردن مواد دیگر باعث صدمات دیگری به مصرف کننده می‌شود.

### ◀ معتادان افرادی بی‌سواد و از اقشار پایین جامعه هستند (باور اشتباه)

هنگامی که کلمه معتاد به ذهن می‌آید بسیاری از مردم فردی را با بدنی نحیف، لاغر، لباسهای ژولیده و نامرتب و مریض احوال تصور می‌کنند. فردی که تحصیلات و آگاهی ندارد، از گروه‌های پایین اجتماعی و اقتصادی است و در ویرانه‌های شهر در جستجوی مواد است یا در چهار راه‌های شهر با پارچه کثیفی شبیه ماشین‌ها را می‌شوید و یا اسفند دود می‌کند.

حقیقت آن است که در شرایط خاص جهان امروز، اعتیاد محدود به هیچ گروه خاصی نیست. مصرف مواد در همه گروه‌های تحصیلی، اجتماعی و اقتصادی دیده می‌شود، ولی همیشه پوشیده و مخفیانه باقی می‌ماند. فقط در مواردی که مصرف فرد به حد بالایی برسد یا بیمار، منابع حمایتی و اقتصادی خود را از دست بدهد و قادر به کار و فعالیت نباشد و به صورت معتادان بی‌خانمان درآید، دیگران از روی رفتار و حالات فرد به اعتیاد او پی می‌برند و این تصور پیش می‌آید که معتادان افرادی بی‌سواد یا فقیر هستند.

### ◀ همه معتادان مبتلا به ایدز هستند (باور اشتباه)

نگرش مردم نسبت به معتادان همیشه منفی بوده؛ امروزه وجود بیماری ایدز و شیوع آن در میان معتادان تزییقی زمینه دیگری برای نگرش‌های منفی مردم نسبت به معتادان ایجاد کرده است. اگرچه، بیماری ایدز در میان معتادان تزییقی به دلیل اشتراک آنها در وسایل تزریق بیشتر از جمعیت عادی است ولی این بدان معنی نیست که همه معتادان مبتلا به ایدز می‌باشند.

### ◀ مصرف مواد برای درمان برخی بیماری‌ها مناسب است (باور اشتباه)

گاهی اوقات به غلط این گونه صحبت می‌شود که مصرف مواد درمان کننده یا پیشگیری کننده از بعضی بیماری‌هاست. در بعضی موارد به غلط گفته می‌شود که فلان پزشک مصرف مواد به ویژه تریاک را برای درمان بیماری خاصی تجویز کرده است. به خصوص عده‌ای از مردم به غلط فکر می‌کنند مصرف تریاک برای قلب خوب است و یا بیماری‌های قلبی را درمان می‌کند.

### ◀ مصرف مواد باعث خلاقیت می‌شود (باور اشتباه)

در بعضی موارد و به خصوص در بعضی از محافظ‌هنری این تصور غلط وجود دارد که مصرف مواد می‌تواند باعث خلاقیت شود و افراد خلاق معمولاً مصرف کننده مواد توهم‌زا مانند: حشیش، گراس، ال اس دی می‌باشند. این مواد همان طور که از نامشان پیداست باعث ایجاد توهم می‌شوند و برخی به غلط توهم را نوعی خلاقیت می‌دانند. در حالی که خلاقیت کاملاً با توهم متفاوت است. خلاقیت پدیده‌ای سالم و توهم ناشی از بیماری است و در اثر بیماری روانی، مسمومیت، ضربه به سر و تعدادی از بیماری‌های جسمانی نیز ایجاد می‌شود. توهم ناشی از اختلال در فعالیت‌های مغزی و یکی از نشانه‌های مهم بیماری‌های روانی و جسمانی جدی است.

### ◀ مصرف تریاک، حشیش و موادی که از گیاهان تولید می‌شوند چون جنبه شیمیایی ندارند بی‌ضررند (باور اشتباه)

عده‌ای از مردم نگرش منفی نسبت به مصرف داروها دارند. این افراد به طب سنتی پایبندند و معمولاً برای درمان بیماری‌های خود از گیاهان دارویی و جوشانده‌ها و عرقیات استفاده می‌کنند. آنان معتقدند چون داروها، صنایع هستند و در کارخانه‌ها با استفاده از مواد شیمیایی تولید می‌شوند و جنبه گیاهی ندارند می‌توانند ضرر آفرین باشند. متأسفانه گاهی مواقع همین رویکرد باعث می‌شود بعضی از افراد به اشتباه تصور کنند که مصرف هر نوع موادی که از گیاهان تولید می‌شود بی‌ضرری می‌باشد از جمله تریاک و حشیش. نکته مهم آن است که به یاد داشته باشیم نه مصرف هر نوع ماده گیاهی بی‌ضرر و نه مصرف هر نوع ماده شیمیایی ضرر آفرین است. مصرف بعضی از مواد صرفنظر از آن که جنبه طبیعی داشته باشند یا صنایع می‌توانند مضر باشد. تریاک، حشیش، گراس، کوکائین و سبیا آن که موادی طبیعی هستند ولی اثرات مخربی بر جسم و روان انسان دارند. از سوی دیگر مصرف بعضی مواد صنایع مانند هروئین، مرفین، آمفتامین‌ها (از جمله قرص اکستاسی یا شادی)، ال اس دی و... که جنبه صنایع دارند نیز مضر و مهلک است.

### ◀ حشیش اعتیاد آور نیست (باور اشتباه)

بسیاری از جوانانی که مصرف کننده حشیش و گراس هستند با این باور شروع به مصرف کرده‌اند که تصور می‌کردند این مواد اعتیادآور نیستند. این باور بسیار اشتباه است حشیش نه تنها اعتیاد آوراست همانند تریاک و هروئین بلکه به شدت عوارض و اثرات منفی بر مغز انسان می‌گذارد. یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های این نوع از مواد توهم‌زایی آنهاست که بسیار خطرناک است. مواد توهم‌زا و به خصوص حشیش به راحتی جنون ایجاد می‌کنند.

برخلاف تصور مردم، حشیش هم وابستگی روانی و هم جسمانی ایجاد می‌کند. تنها تفاوت حشیش با موادمافیونی مانند تریاک و هروئین در آن است که ایجاد وابستگی روانی و جسمی کندتر است. به همین دلیل این باور غلط ایجاد شده است که حشیش اعتیاد آور نیست.

### ◀ ترک مواد یعنی بیمار شدن و مردن (باور اشتباه)

بعضی از مردم اعتقاد دارند که ترک مواد امکان پذیر نیست و معمولاً افرادی که مواد را کنار می‌گذارند یا بیمار می‌شوند یا می‌میرند. این باور غلط است و ترک مواد، بدون مرگ یا بیماری، امکان پذیر است. امروزه درمان‌های مؤثری برای ترک اعتیاد و پیشگیری از عود وجود دارد. آشنایی با باورهای اشتباه درباره اعتیاد و مواد، و تصحیح آنها، به افراد کمک می‌کند، نگاه واقع بینانه نسبت به این پدیده به دست آورند و از نتیجه‌گیری‌ها و تفسیرهای نادرست دست بردارند.

## مقابله‌های ناسالم و سوء مصرف مواد

مقابله به معنای تلاش‌هایی است که افراد برای کنترل و اداره کردن موقعیت‌هایی که به نظر خطرناک و استرس‌زا به نظر می‌رسند، به عمل می‌آورند. این تعریف نشان می‌دهد که مقابله سه ویژگی دارد:

- ◀ مقابله مستلزم تلاش و برنامه‌ریزی است. نتیجه‌نهایی واکنش‌های مقابله‌ای همیشه مثبت نیست. مقابله کردن فرآیندی است که طی زمان اتفاق می‌افتد.
- بنابراین به نظر می‌رسد صفات شخصیتی افراد، باورها و نگرش‌ها و نیز الگوی معمول رفتاری آنها در چگونگی به کارگیری سبک مقابله‌ای هر فرد تأثیر می‌گذارد.
- وقتی افراد با مسئله‌ای مواجه می‌شوند ابتدا از خود می‌پرسند "آیا خطری مرا تهدید می‌کند"

کد مقاله: ۳۳-۸۹۰

**ارزیابی اولیه** و چنانچه پاسخ مثبت باشد از خود می پرسند " آیا می توانم برای رهایی از این وضعیت کاری انجام دهم؟" **(ارزیابی ثانویه)**

همانطور که می دانیم ارزیابی اولیه و ثانویه ما بر نحوه واکنش ما نسبت به یک مشکل یا تهدید، تأثیر می گذارد. بنابراین لازم است در ارزیابی اولیه نگاه واقع بینانه و به دور از افراط و تفریط داشته باشیم و چنانچه به طور واقعی مشکل جدی وجود داشت، در ارزیابی ثانویه، روش های مقابله ای سازنده و سازگارانه را به کار بندیم. در واقع ارزیابی ثانویه روش های مقابله ای ما را مشخص می سازد. چنانچه خود را دست کم بگیریم، اعتماد به نفس نداشته باشیم، نگاهی مثبت نسبت به حل مشکل نداشته باشیم روش های مقابله ای ناسالم را اتخاذ می کنیم.

بطور کلی دو نوع مقابله وجود دارد: **(۱) مقابله مسئله مدار** (متمرکز بر مسئله) **(۲) مقابله هیجان مدار** (متمرکز بر هیجان) که هر یک از این دو می توانند حالت های سالم و ناسالم داشته باشند.

**مقابله مسئله مدار** در مواقعی به کار گرفته می شود که افراد احساس می کنند، قادرند درباره مشکل و مسئله خود، کاری انجام دهند. در این نوع مقابله فرد در جهت تغییر موقعیت یا رفتار خود و دیگران اقدام می کند. مقابله های مسئله مدار می توانند سالم و ناسالم باشند.

**نمونه هایی از مقابله های مسئله مدار سالم عبارتند از:** استفاده از مهارت حل مسئله، برنامه ریزی، جستجوی اطلاعات، راهنمایی و مشاوره گرفتن از متخصصان و افراد با تجربه، صبر و بردباری در راستای حل کردن مسئله، دریافت حمایت های اجتماعی در جهت حل مسئله و ...

**نمونه هایی از مقابله های مسئله مدار ناسالم عبارتند از:** زدی، فرار، اجتناب، خودکشی (در صورتی که به قصد هدف خاصی صورت گرفته باشد)، خیانت، تهدید زورگویی و ...

**مقابله هیجان مدار** زمانی به کار گرفته می شود که مسئله فراتر از کنترل فرد ارزیابی می شود و برای کاهش پریشانی هیجانی و آرام ساختن خود، اعمالی انجام می گیرد. در واقع مقابله های هیجان مدار تنها فرد را آرام می کند ولی مسئله را حل نمی کند و بیشتر بر احساسات ناشی از مسئله تمرکز می کند.

مقابله های هیجان مدار نیز به صورت سالم و ناسالم دیده می شوند.

**نمونه های از مقابله های هیجان مدار سالم عبارتند از:** دعا و نیایش، خودگویی های مثبت، حمایت گرفتن از دیگران، گریه کردن آرام، مراقبه، ورزش، پرداختن به کارهای هنری و ...

**نمونه هایی از مقابله های هیجان مدار ناسالم عبارتند از:** خودکشی، پرخاشگری، رفتارهای خود تخریبی، سوء مصرف مواد و اعتیاد، پناه بردن به خرافات، خوابیدن، رویاپردازی و ...

معمولاً هنگام بروز مشکل، افراد هیجان های زیادی تجربه می کنند از جمله ترس، غم، اضطراب، عصبانیت و غیره، که وجود چنین احساساتی مانع تصمیم گیری صحیح و حل مسئله سالم می شود. بنابراین لازم است، افراد پیش از حل مسئله سالم، ابتدا خود را آرام کرده و با استفاده از مقابله های هیجان مدار سالم، نسبت به حل مسئله اقدام نمایند. در واقع در بیشتر موقعیت ها، ترکیب این دو راهبرد بصورت سالم، مفید خواهد بود.

پژوهش ها نشان می دهد، بسیاری از افرادی که درگیر سوءمصرف مواد و رفتارهای ناهنجار اجتماعی می شوند، در کنار سایر عوامل زمینه ساز از مهارت های مقابله ای ضعیف و ناسالم برخوردارند. بدین منظور در اینجا به چند نمونه از نگرشهای ناسالمی که منجر به مقابله ها و پیامدهای ناسالمی می شود اشاره می کنیم.

## خودسرزنی

خودسرزنی روش مفیدی برای مقابله با مشکلات زندگی نیست. شادکامی و سازگاری کسانی که هنگام مواجه شدن با تهدیدها و مشکلات، خود را سرزنش می کنند در مقایسه با افرادی که از این سبک مقابله ای خودسزنی استفاده نمی کنند، کمتر و افسردگیشان بیشتر است. در مقایسه با خود سرزنی، مسئولیت پذیری روش مقابله ای بسیار متفاوتی است. مسئولیت پذیری به معنای این نیست که خود را به خاطر رویدادهای منفی و ناخوشایند زندگی سرزنش و تحقیر کنیم. مسئولیت پذیری یعنی افزایش احساس تسلط و کنترل درونی خود و تلاش برای یادگیری و به کار بستن مهارت های مقابله ای سالم. مسئولیت پذیری مستلزم این است که ما صادقانه مشخص کنیم، چه زمانی مسئول بروز مشکل و حل آن هستیم و چه وقت مسئول آن نیستیم.

## اجتناب

همه ما اغلب در مواردی وسوسه می شویم که از طریق اجتناب کردن به مسایل و مشکلات زندگی واکنش نشان دهیم. اجتناب به معنای آن است که برای مقابله با مشکل دست به هیچ کار ننیم و به جای برخورد ریشه ای با مشکلات، وجود هر نوع مشکل را انکار کنیم و امیدوار باشیم که خود به خود حل و فصل می شوند. متأسفانه بسیاری از مشکلات زندگی خود به خود حل نمی شوند. اگرچه ممکن است اجتناب به طور موقت اضطراب را کاهش دهد، ولی در طولانی مدت موجب تنش بیشتری می شود، زیرا ما هرگز نمی دانیم که چه زمانی دوباره آن مشکل به سراغمان خواهد آمد.

## بی تفاوتی

بی تفاوتی به تمایل ما برای دور نگه داشتن خود از احساسات و هیجانات مربوط به خطر اشاره دارد. افراد بی تفاوت، خودشان را از اثرات هیجانی تجارب منفی محفوظ نگه می دارند، این افراد به اتفاقات درون خود توجهی نمی کنند. افرادی که بی تفاوت نیستند نسبت به احساسات خود در هنگام مواجه شدن با خطرات حساس هستند. آنها از احساسات خود در جریان مواجهه با موقعیت های چالش انگیز آگاه هستند.

مطالعات پژوهشی نشان داده اند که بهترین روش برای مقابله با تهدیدهایی که می توانیم از عهده شان برآییم، جستجوی اطلاعات (مراقبت بالا) و حساسیت هیجانی (گوش بزنگی) است. وقتی خطر بالقوه ای قابل کنترل است، گوش بزنگی و برانگیختگی هیجانی مفید است. وقتی با خطری مواجه هستیم که خارج از کنترل ما است، روش مقابله ای سازگارانه این است که بگذاریم زندگی مسیر عادی خود را طی کند. حساسیت نشان دادن نسبت به هر نوع رویدادی که ممکن است بر ما تأثیر گذارد استرس زا است.

## فرار از خویشتن

نوع دیگری از اجتناب، فرار از خویشتن است. فرار از خویشتن، بسته به شرایط، می تواند مضر یا مفید باشد. فرار از خویشتن مضر زمانی اتفاق می افتد که انتظارات فرد از خود بسیار زیاد و افراطی و روبرو شدن با نقاط ضعف برایش غیرقابل تحمل است. این نوع فرار از خویشتن منجر به شانه خالی کردن از مسئولیت از طریق رفتارهای انفعالی، خشک و تکانشی می شود. میل به فرار از خویشتن ممکن است چنان شدید باشد که افراد به خود-آسیب زنی، سوءاستفاده از مواد و پرخوری متوسل شوند. فرار از خویشتن زمانی مفید است که افراد از متمرکز شدن بر خود دست برداشته و امکان خلاق بودن و به دست آوردن تجارب خوشایند را برای خود فراهم می آورند، بدین منظور توصیه می شود:

- اهداف واقع بینانه ای برای خود انتخاب کنید تا بتوانید بدون ترس دایم از شکست خوردن موفق شوید.
- مسایلی که نیاز به توجه فوری دارند، اجتناب نکنید، اما در صورت لزوم فرصتی به خودتان بدهید و خود را خسته نکنید.
- یاد بگیرید، خود را با استفاده از قدرت تجسم و دست زدن به کارهای خلاقانه از مشکلات دور نگه دارید.

مطالعات پژوهشی انجام شده درباره روش های مقابله با مشکلات و چالش های زندگی، نتایج مفیدی در اختیار ما قرار می دهد. افرادی که به طور موفقیت آمیز با مشکلات مقابله می کنند، کسانی هستند که خود را به مجموعه ای از راهبردهای مقابله ای مجهز ساخته اند و در انطباق با شرایط انعطاف پذیر هستند. مقابله کننده های خوب از سه مهارت زیر برخوردار هستند:

۱- **انعطاف پذیری:** توانایی ایجاد و در نظر گرفتن راه حل های مختلف.

۲- **دوراندیشی:** پیش بینی اثرات طولانی مدت پاسخ های مقابله ای.

۳- **منطقی بودن:** انجام ارزیابی های دقیق و درست.

مقابله کننده های موفق از طریق پذیرفتن مسئولیت و یافتن راه حل برای مشکلات خود به مسائل زندگی پاسخ می دهند. آنها با احساس تسلط و کفایت با مشکلات روبرو می شوند. هدف آنها ارزیابی موقعیت، دریافت کمک و حمایت از دیگران و حل مسئله از طریق یک طرح عملی و مفید است. مقابله کننده های موفق مشکلات زندگی را فرصتی برای رشد خود تلقی می کنند و سعی می کنند با امید، شکیبایی و شوخ طبعی با این مشکلات مواجه شوند.

مقابله کننده های نا موفق مشکلات زندگی را انکار کرده و از آن اجتناب می کنند. آنها یا از مشکلات فرار می کنند یا بدون در نظر گرفتن موقعیت و تلاش برای یافتن راه حل بهتر، به طور تکانشی و عجولانه واکنش نشان می دهند. مقابله کننده های ناموفق، خشمگین، عصبی یا افسرده و منفعل هستند، آنها خود را دیگران را به دلیل مشکلاتشان سرزنش کرده و از ارزش برخوردار با مشکلات زندگی همراه با احساس امید، تسلط و کنترل شخصی غافل هستند.

متأسفانه، بسیاری افراد، به دنبال جواب سریع به مسائل خود هستند: یک قرص، یک آمپول یا یک راه حل تضمین شده که نیازمند هیچ هزینه و تلاشی نباشد، این انتظار غلط، سرمنشأ بسیاری از آسیب های اجتماعی از جمله سوءمصرف مواد است.

مقابله موفق با مشکلات به معنی دست یافتن به یک پاسخ واحد، حاضر و آماده نیست، بلکه نوعی نگرش و فلسفه زندگی است. مقابله کننده های موفق می آموزند تا از ارزیابی اولیه و ثانویه درست و واقع بینانه برای یافتن مناسب ترین روش مقابله با یک رویداد خاص زندگی استفاده کنند.

حال با مرور مطالب مذکور، تأثیر مقابله های سالم را در پیشگیری از مصرف مواد و آسیب های اجتماعی بررسی کنید و با تعمق و بازنگری مقابله های ناسالم خود را شناسایی کنید و مقابله های سالم تر را بیاموزید و جایگزین آن کنید. با مقابله های سالم سپر محکمی در مواجهه با مشکلات بسازید.



# اوقات فراغت و تعطیلات تابستان

کد مقاله: ۹۰۳۳

## در برنامه ریزی اوقات فراغت به این نکات توجه داشته باشید:

۱. حتماً در برنامه ریزی اوقات فراغت خود، حضور فعال داشته باشید چراکه نظر و علاقه شما شرط اساسی این برنامه است.
  ۲. سن، شرایط زندگی، امکانات مالی، خلق و خو و موقعیت اجتماعی خود را در برنامه ریزی ها در نظر بگیرید.
  ۳. اوقات فراغت را با کار اجباری اشتباه نگیرید. اوقات فراغت به اختیار شماسست و اجباری در آن وجود ندارد.
  ۴. اوقات فراغت را همواره جذاب و پویا نگاه دارید و آن را به صورت عادت تکراری و بدون هیجان انجام ندهید.
  ۵. در برنامه ریزی خود، زمان مناسبی را نیز برای «خلوت شخصی» و تفکر و اندیشه در نظر بگیرید.
  ۶. اوقات فراغت را با بیکار بودن اشتباه نگیرید. در اوقات بیکاری هیچ کاری برای انجام دادن وجود ندارد، ولی در اوقات فراغت کارهای متعددی می توان انجام داد که آزادانه و بدون قصد مادی است.
  ۷. هدف از فعالیت های اوقات فراغت در نهایت، کسب آرامش جسمانی و روانی است. پس انتخاب فعالیت هایی که به شکل سالم، منجر به آرامش شما شود، می تواند انتخاب های خوبی باشد.
  ۸. توجه داشته باشید که فعالیت های اوقات فراغت بر اساس علاقه و خواسته درونی شکل می گیرد و نه بر پایه بایدهای بیرونی.
  ۹. طولانی بودن یک فعالیت فراغتی به ویژه در حالت غیر فعال آن، مثل تماشای تلویزیون، برای چند ساعت متوالی در یک روز تعطیل یا پرداختن به بازی ها و فعالیت های رایانه ای به مدت طولانی، احتمالاً بر کسالت و بی حوصلگی شما خواهد افزود.
  ۱۰. اوقات فراغت در صورتی که به شکل مناسب مورد استفاده قرار نگیرد، جز اتلاف وقت، شکل گیری تفکرات منفی، بی حوصلگی، افت بازده کاری، کاهش خلاقیت و ناهنجاری و آسیب اجتماعی، نتیجه ای نخواهد داشت.
- در مجموع، اوقات فراغت یکی از شاخص های رفاه اجتماعی است که استفاده درست و مناسب از آن در افزایش بهره وری، کارایی و بهداشت روانی افراد بسیار مؤثر است و اختصاص دادن زمانی برای آن بر کیفیت زندگی می افزاید. احساس رضایت درونی و بالا رفتن شادکامی، زمانی امکان پذیر است که انسان بتواند در موقعیتی مناسب، دریچه هایی را از درون خویش به جهان بگشاید و هیجانات منفی و خستگی های جسمی و روانی خود را تخلیه کند و در سایه اوقات فراغت سالم به تعادل و سلامت روانی دست یابد.

## شما برای «اوقات فراغت» خود در تابستان چه برنامه ای دارید؟

امام محمد باقر (ع):  
وقت خود را به چهار بخش تقسیم کنید:  
**۱) بخش اول را برای خدا و ارتباط و راز و نیاز با او اختصاص دهید.**  
**۲) بخش دوم را صرف کار و تلاش به تناسب توانایی هایتان کنید.**  
**۳) بخش سوم را به برقراری ارتباط و انس، با افراد بگذرانید.**  
**۴) بخش چهارم را به تفریحات سالم و غیر حرام اختصاص دهید.**  
 امام محمد باقر فرمودند: با این بخش آخر، سه بخش دیگر تضمین می شود.

## دانشجویان عزیز

خواهشمند است، بهترین مقاله این ماه را انتخاب و کد آن را به شماره ۰۹۳۵ ۲۵۰۰۴۶۸ sms نمایند.



صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران  
 مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی  
 سردبیر: حمید پیروی  
 همکاران این شماره:  
 مریم نوری زاده، دکتر ربابه نوری، دکتر شهرام محمدخانی، معصومه وقار ویراستار: سپیده معتمدی  
 تنظیم مطالب: مریم نوری زاده  
 گرافیک: حمیدرضا منتظری  
 امور اجرایی: علی صیدی، طاهره مهدیزاده  
 لیتوگرافی و چاپ: طرح و نقش تیراز: ۱۰۰/۰۰۰ نسخه

نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان دواورد براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی  
 تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ فکس: ۶۶۴۱۹۱۳۰  
 وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران: <http://counseling.ut.ac.ir>  
 وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم: [www.iransco.org](http://www.iransco.org)

فراغت در واژه به معنای آسودگی و آسایش از کار و شغل است. فرد در این اوقات می خواهد به کاری بپردازد که به آن علاقه دارد، خواه به منظور استراحت، خواه برای ایجاد تنوع. بدین ترتیب «اوقات فراغت» زمانی است که فرد آن را بر اساس تمایل شخصی انتخاب می کند و در این انتخاب، آزادی عمل دارد، اجباری در انجام دادن آن وجود ندارد و اهداف مالی در آن لحاظ نشده است. اوقات فراغت افراد به تناسب سلیقه، نیازهای درونی، فرهنگ، سن، شغل و توانایی مالی، طیف وسیعی را در برمی گیرد. به نظر می رسد هر چقدر فرد توانمندی برنامه ریزی و مدیریت بهینه زمان را در زندگی رسمی خود داشته باشد، اوقات فراغت خود را نیز به شکل مفیدتری مدیریت خواهد کرد.

توجه داشته باشید که اوقات فراغت به هیچ وجه با بیهودگی، معطلی، روزمره گی و فعالیت های غیر ارزشمند سازگاری ندارد. فراغت، فرصتی است برای آغاز دوباره تلاش و کوشش بی پایان زندگی. اما چگونگی گذراندن اوقات فراغت، کیفیت آن را مشخص می سازد. در واقع کیفیت اوقات فراغت را می توان با ارزیابی احساس افراد در طول اوقات فراغت و پس از آن جستجو کرد. این احساس می تواند از احساس رضایت و مثبت بودن تا احساس کسالت و بی حوصلگی در نوسان باشد. بررسی ها نشان می دهد معمولاً افراد معناد به مواد مخدر یا دچار دیگر آسیب های اجتماعی، در گذشته از اوقات فراغت خود احساس رضایت نداشته اند و در هنگام فراغت احساس کسالت و بی حوصلگی می کرده و برای رفع این کسالت و سرگرم نمودن خود به هر قیمتی، در مسیر اعتیاد گام برداشته اند. در حالی که افراد سالم، در اوقات فراغت احساسات مثبتی را تجربه می کنند و در نتیجه مایل به تکرار این احساس مثبت با شیوه های مطلوب خود هستند.

## اوقات فراغت و پیامدهای مثبت آن:

۱. اوقات فراغت و رفع خستگی: همه انسان ها به استراحت و رفع خستگی جسمانی و روانی احتیاج دارند. تلاش و فعالیت های مستمر روزانه، به تدریج خستگی را بر انسان تحمیل می کند که اگر به آن بی توجهی شود، بازده کاری فرد در آینده پایین می آید. اوقات فراغت این فرصت را فراهم می کند تا انسان خستگی ها را از خود دور سازد.
۲. اوقات فراغت و تفریح: انسان پس از یک دوره فعالیت اجباری و مستمر، به تفریح و سرگرمی نیاز دارد. تفریح سالم، نشاط و سلامت روان فرد را ارتقا می بخشد.
۳. اوقات فراغت و شکوفایی استعدادها: همه انسان ها استعدادها یا بالقوه ای دارند که اگر در شرایط مساعد قرار گیرد، به فعل تبدیل می شود. از این رو شناسایی این زمینه ها در زندگی فرد بسیار مهم است. اوقات فراغت یکی از این موقعیت های مناسب است که فرد می تواند با استفاده از آن به شناسایی و تقویت استعدادهای خود بپردازد.
۴. اوقات فراغت و رشد شخصی: اوقات فراغت، فرصتی فراهم می کند تا افراد، فارغ از دغدغه های شغلی، تحصیلی، خانوادگی و اجتماعی، پاسخگوی نیازهای جسمی و روانی خود باشند و در این مسیر، خودآگاهی و رشد حسی، شناختی و عاطفی خود را ارتقا ببخشند.
۵. اوقات فراغت و تکامل اجتماعی: کسب مهارت های اجتماعی در اوقات فراغت، موجب تعامل اجتماعی و پالایش ارزش ها، رشد فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی افراد می گردد و پایگاه اجتماعی مناسبی برای فرد فراهم می آورد.
۶. اوقات فراغت و کسب دانش و آگاهی: انسان در این اوقات می تواند میل به دانستن و کسب دانش را در خود وسعت بخشد. فرد در برخی از فعالیت های اوقات فراغت، مانند فعالیت های ورزشی، دخالت فعال دارد و در برخی فعالیت های دیگر مانند تماشای تلویزیون، حالت منفعل دارد. بهتر است این فعالیت ها، به تناسب و تعادل در اوقات فراغت برنامه ریزی شوند، زیرا پرداختن افراطی به هر یک از آنها خستگی و دلزدگی را همراه می آورد.

## به طور خلاصه مهم ترین نیازهای فراغتی جوانان به این شرح است:

۱. گردشگری: مسافرت، سیر در طبیعت، قدم زدن در طبیعت
  ۲. مشارکت های اجتماعی: عضویت در انجمن های مختلف فرهنگی، مذهبی و ...
  ۳. فعالیت ورزشی: انجام یک یا چند فعالیت ورزشی بر حسب علاقه و توانایی و امکانات مالی
  ۴. فعالیت علمی: شرکت در کلاس های آموزشی با موضوعات علمی
  ۵. فعالیت فرهنگی و هنری: شرکت در کلاس های موسیقی، نقاشی و ...
  ۶. مطالعه: عادت به مطالعه و نهادینه کردن فرهنگ مطالعه
  ۷. فعالیت های مذهبی: شرکت در مراسم مذهبی و آموزش های دینی
  ۸. مهارت آموزی: آموزش مهارت خاصی بر حسب علایق شخصی مثل مهارت نجاری و ...
  ۹. آموزش زبان: آموختن یک یا چند زبان خارجی
  ۱۰. آموزش رایانه: آموختن شیوه استفاده و کاربری رایانه بر حسب موقعیت و نیازها
- به این فعالیت ها می توان نوشتن، مشاهده کردن و گوش فرا دادن، بازی کردن، استراحت، گل کاری، کشف و اختراع و از این قبیل را نیز افزود.
- بدیهی است اگر وقت آزاد صرف فعالیت ارزشمندی نگردد، به کار بردن اصطلاح «اوقات فراغت» صحیح نیست.

