



بسمه تعالی

جلسه چهارم استاد حسینی ۱۴۰۲/۸/۳۰

* موضوع مبارزه با مواد مخدر امروزه به یکی از مهمترین مسائل جامعه ما و دیگر جوامع تبدیل شده است. متأسفانه سن مصرف این مواد نیز در کشور ما و دیگر کشورها پایین آمده است و نگرانی‌های بسیاری برای جوامع و مخصوصاً والدین به وجود آورده است.

* این گرایش‌ها یا اعتیادها می‌تواند دلایل مختلفی مانند: افسردگی، جلب توجه، احساس بزرگی و... داشته باشد. (عدم داشتن مهارت نه گفتن یکی از مهمترین این دلایل است). دسترسی نسبتاً راحت نیز این روزها بر علت اعتیاد افراد اضافه شده است. طبق تحقیقات دانشگاه تهران بخش عمده‌ای از معتادان در هنگام مصاحبه، صحبت از خانواده خود می‌کردند. می‌توان از این تحقیق نتیجه گرفت که نهاد خانواده نقش مهمی در مورد این موضوع دارد. اینکه در خانواده چه شرایطی حاکم باشد و یا اینکه قوانین و تربیت به چه صورت در خانواده جریان داشته باشد، همه اینها می‌تواند نقش مهمی در بحث اعتیاد اعضای خانواده ایفا کند.

* وقتی یک نوزاد تازه به یک خانواده اضافه می‌شود، نیازهایی دارد که باید توسط دیگران و نهاد خانواده برآورده شود. در ابتدا نیازهای او پایه است مانند جای گرم و نرم، غذا، جای مناسب و... ولی هرچه جلوتر می‌رویم و سن فرزند و رویارویی و آشنایی او با محیط بیشتر می‌شود، نیازهای او نیز تغییر می‌کند و بیشتر می‌شود. به همین صورت هرچه جلوتر می‌رویم، باید خودمان را کمتر در دسترس فرزند قرار دهیم تا بتواند مقداری توانایی حل مشکل را به صورت شخصی پیدا کند. وقتی بچه بتواند به افراد و قوانینی که ثبات و منطق دارند و واضح و روشن هستند در اطراف خود اعتماد کند کمتر سمت فضاها یا جاذبه‌های خارج از دایره اعتماد و صلاح خود می‌رود و طبق آن قوانین نیازهای خود را دسته بندی و زمان بندی کند و یاد بگیرد که چه موقع باید چه چیزی را بخواهد. برای مثال فرزند شما پس از آمدن از مدرسه اصرار می‌کند که شما او را به منزل خاله‌اش ببرید ولی الان وسط هفته است و همچنین اگر او این کار را بکند و بعد از بازی با پسر خاله خود و خستگی زیاد به خانه برگردد از شدت خستگی نمی‌تواند به تکالیف خود برسد پس باید بدانند که الان زمان این کار نیست و باید تا آخر هفته تحمل کند. این تمرین و این کار علاوه بر تمرین قانونمندی برای فرزند، تحمل او را نیز افزایش می‌دهد. یعنی به قولی قوانین خانه باید مقتدرانه باشد تمام اعضای خانواده مخصوصاً فرزندان خود را موظف به عمل به آن بدانند و نظام مند باشند. همچنین به گونه‌ای باشد که همه در آن احساس راحتی کنند در عین حال باید‌ها و نباید‌ها رعایت شود.

* یکی از کارهایی که امروزه انجام می‌شود و تأثیر نه چندان خوبی روی فرزند دارد، فرستادن کودکان به مهد کودک یا از این قبیل مجموعه‌ها به جای کانون تربیتی خانواده و والدین مخصوصاً مادر است. این کار دلبستگی ناایمن را در کودک ایجاد می‌کند و ممکن است در آینده باعث ایجاد اختلال اضطرابی در سنین بالاتر شود که این عامل متأسفانه یکی دیگر از عوامل دچار شدن جوانان به مواد مخدر است. آنچه که اشتباه است و معمولاً توسط والدین انجام می‌شود،



این است که به هنگام وقوع استرس و اضطراب والدین سعی می کنند که با در اختیار گذاشتن امکانات و خواسته های مختلف این حالت را از فرزند خود دور کنند ولی این کار به از بین رفتن اضطراب و شکل گیری اعتماد کمکی نمی کند. گاهی پیش می آید که فرد این اعتماد را نسبت به خود نیز ندارد و از وضعیت خود راضی نیست. مثلاً نوجوانان از وضعیت و فرم جسمانی خود ناراضی است یا مثلاً یک دختر به این خاطر که فکر می کند بینی بزرگی دارد، دائماً از ماسک استفاده می کند تا کسی بینی او را نبیند. این وضعیت به اعتماد به نفس فرد نیز تأثیر منفی می گذارد و وابستگی و تکیه او به دیگران را بیشتر می کند. ما باید به فرزندان کمک کنیم که بیشتر بتوانند خود در حل مشکلات خود سهیم باشند تا اعتماد به نفس خود را بالا برده و در آینده به مشکل نخورند.

* از سن ۳ سالگی تا ۱۸ سالگی است که می توان روی اعتماد به نفس و توانایی فرزندان کار کرد و به آنها فهماند که آنها هم افراد خوب، قابل اعتماد و مفید هستند. برخی منابع و دانشگاه های بزرگ دنیا در این مورد می گویند که اگر در این بازه سنی مدام به فرزند بگوییم و به آن تلقین کنیم او فرد مهم و مفیدی است، این اتفاق در او رخ می دهد و نهادینه می شود؛ گاهی موارد حتی با اینکه ممکن است که فرزند کار اشتباهی انجام دهد باز هم نباید کاری کنیم که او سرخورده شود و با او صحبت کنیم و او را از خودمان دور نکنیم. برای مثال وقتی فرزند ما هنگام آوردن لیوان، لیوان از دستش افتاد و شکست. حال اگر ما این موضوع را به سر آن بزنیم، فرزند ما دیگر کمتر شهادت انجام کاری را خواهد داشت و احساس درماندگی می کند. این احساس درماندگی و زده شدن از خانواده می تواند فرد را به دامن اعتیاد بکشد. ما مسئولیت داریم پیش از ورود فرزند به فضای اجتماعی باز، به او روش های مقابله با موانع و وسوسه ها را بیاموزیم و کمک کنیم که خوب و بد را از هم تشخیص دهد بعد از آن خودش بتواند با استفاده از معیارهایی که یاد گرفته، راه درست را انتخاب کند. یکی از عواملی که می تواند برای فرزند مخرب باشد و به او ضرر بزند آن موقعی است که او دچار ضعف یا خطایی شده و ما او را با بقیه مقایسه می کنیم یا کارهای بقیه را به روی او می آوریم. ما باید با حوصله و بوسیله کمک به آن و همیاری، به او یاد بدهیم که مشکلات دائمی نیستند و همگی قابل حل هستند. این کار به او می آموزد که شخص ارزشمندی است و می تواند خود از پس مشکلاتش بر بیاید در کنارش می فهمد که خانواده را در مواقع کمک، کنار خود دارد.

* (هر مشکل و سوالی برای فرزندان راه و روش خود را برای حل کردن دارند)

جوانان امروزه ممکن است که از طرف همسالان خود تشویق به مصرف مواد مخدر شوند. دوستانی که سیگار یا مواد دیگر مصرف می کنند و فقط احساس می کنند که بزرگ شده اند به بقیه می گویند که تو هم اگر می خواهی بزرگ شوی باید سیگار یا مواد دیگر مصرف کنی تا بزرگ شوی و اگر او سر باز بزند، او را بچه ننه یا صفات دیگری مانند این خطاب می کنند و فرد هم که دلش نمی خواهد اینگونه خطاب شود به گفته آنان عمل کرده و شروع به مصرف می کند. در این لحظه تنها مورد توجه دوستان بودن برای فرد ملاک و شرط است و فکر می کند که با این کار می تواند محبت و توجه آنها را جلب کند.

پایان مبحث جلسه چهارم

استاد حسینی ۱۴۰۲/۸/۳۰