



سازمان خدمات دانشجویی
مرکز مشاوره دانشجویی



وزارت علوم، تحقیقات و فن آوری
دفتر مرکزی مشاوره

پیام مشاور

■ نشریه مشترک دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم و مرکز مشاوره دانشگاه تهران ■ شماره ۱۱۹ / سال دوازدهم / تیر ماه ۱۳۹۱

آنچه در این شماره می‌خوانید:

- به مناسبت روز جهانی مبارزه با مواد مخدر □ بلوغ شخصیتی □ چگونه یک مساله را حل کنیم □ افکار گمراه کننده
- دانستی‌هایی درباره مواد □ نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج

به مناسبت روز جهانی مبارزه با مواد مخدر

۶ تیرماه ۱۳۹۱ مصادف با ۲۶ ژوئن ۲۰۱۲

اعتیاد یک بیماری و یک مشکل روانی - اجتماعی پیچیده است. این بیماری دارای ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی، فرهنگی، سیاسی و تاریخی متعددی است و یکی از بزرگترین مشکلات قرن حاضر به شمار می‌آید. شیوع اعتیاد و قاچاق مواد مخدر، نگرانی وسیعی را در دنیا ایجاد کرده است. هر سال در ۲۶ ژوئن مصادف با ۵/۶ تیر ماه، کشورهای مختلف جهان با شعاری که از سوی دفتر مقابله با جرم و مواد مخدر سازمان ملل UNOCD تعیین می‌شود، همراه می‌شوند و به بیان چالش‌های موجود در حوزه مواد مخدر و قاچاق آن، اعلام اقدامات انجام شده در سال قبل و تشریح راهکارهای درمانی و پیشگیرانه می‌پردازند. در این روز همه افراد به ویژه جوانان مورد خطاب قرار می‌گیرند تا مراقب سلامتی خود باشند. همسو با حرکت جهانی، برای داشتن جامعه‌ای سالم و به دور از مواد قومی برداریم.



بلوغ شخصیتی

یکی از نشانه‌های ناپختگی عاطفی است.
۲- این افراد به خوبی بر تمایلات جنسی، پرخاشگری و دیگر هیجانات خود کنترل دارند و هیجانات خود را به شیوه‌ای موثر و سالم ابراز می‌کنند به طوری که به خود یا دیگران صدمه نمی‌زنند. برای مثال: فردی که از پختگی عاطفی برخوردار است در صورت احساس خشم، سعی می‌کند با در نظر گرفتن شرایط زمانی و مکانی، خشم را به گونه‌ای سالم و با کلام ابراز کند، بدون آنکه خسونت نشان دهد و یا به فرد مقابل بی‌احترامی کند.
۳- این افراد از توانایی به تعویق انداختن یا معلق گذاشتن عاطفه برخوردارند. آنان می‌توانند عواطف و هیجانات شدید مانند (نیاز جنسی و خشم) را کنترل کنند تا شرایط مناسب برای ارضا یا ابراز آنها فراهم شود. برای مثال: فردی را در نظر بگیرید که ارضای تمایلات جنسی خود را تا ازدواج به تأخیر می‌اندازد و یا کسی که علیرغم خشم شدید از همکاری، سعی می‌کند خود را کنترل کند تا در زمان مناسبی از او انتقاد نماید.
۴- توانایی لذت بردن و برخورداری از سرگرمی‌ها و تفریحات سالم از دیگر ویژگی‌های این افراد است. این افراد به خوبی قادر هستند تا از اوقات فراغت خود لذت ببرند و سرگرمی‌های سالم و لذت‌بخشی برای خود در نظر گیرند.
۵- مرز در رابطه نیز یکی از ویژگی‌های این افراد است. آنها، اغلب از توانایی تنظیم رفتار خود در روابط بین فردی برخوردارند، به طوری که سعی می‌کنند به تدریج و با شناخت به دیگران نزدیک شوند.
۶- دوستی‌های پایدار و عمیق از ویژگی‌های دیگر این افراد است. افراد بالغ کسانی هستند که دوستان خیلی زیادی ندارند ولی با آن تعدادی که رابطه دوستانه دارند، روابط پایدار و عمیقی دارند.
۷- افرادی که از پختگی شخصیتی برخوردارند، اغلب دارای معیارهای شخصی و اخلاقی مشخصی هستند و براساس معیارهای خود عمل می‌کنند. به عبارتی آنها از درون هدایت می‌شوند.

بلوغ شخصیتی یکی از نشانه‌های سلامت روان است. افرادی که به لحاظ عاطفی و شخصیتی به پختگی کافی رسیده باشند، با خود و دیگران در صلح هستند. آنان در دستیابی به اهداف و برقراری روابط بین فردی موفق اند. آگاهی از این موضوع که آیا از شخصیت بالغ و پخته‌ای برخورداریم یا نه، در خودشناسی مهم است چرا که به ما کمک می‌کند تا در پی تغییر و اصلاح رفتار خود باشیم.

نشانه‌های مهم بلوغ شخصیتی و عاطفی چیست؟

۱- این افراد اغلب به خود و دیگران نسبی نگاه می‌کنند. آنها به جای مطلق گرایی، خود و دیگران را به صورت مجموعه‌ای از ویژگی‌های مثبت و منفی در نظر می‌گیرند به همین دلیل واکنش‌های افراطی مانند آرمانی‌سازی خود یا دیگران و یا بی‌ارزش‌سازی خود و دیگران در آنها کمتر مشاهده می‌شود. برای مثال: کسی که از دیگران بت می‌سازد و یا فردی که خود را خاص و بی‌نظیر می‌داند، هیچ کدام نگاه واقع بینانه ندارند و فقدان دید سالم

هوش عاطفی، اجتماعی، اخلاقی و بلوغ شخصیتی

فردی که به لحاظ روانی سالم و متعادل است، کسی است که در جنبه‌های مختلف به اندازه کافی رشد کرده و از هوش عاطفی، اجتماعی و اخلاقی بالایی برخوردار است. رشد زیاد در یک جنبه و عدم رشد یا رشد اندک در جنبه دیگر نوعی بی‌تناسبی به شمار می‌رود که می‌تواند سلامت روانی فرد را به خطر اندازد.

هوش عاطفی یا هیجانی از دیگر کارکردهای روان است. ما به کمک این هوش، احساسات خود را می‌شناسیم و به شیوه‌ای سالم ابراز می‌کنیم. علاوه به کمک هوش هیجانی می‌توانیم احساسات و هیجانات دیگران را از حالت‌های چهره‌ای و رفتار آنان تشخیص دهیم و واکنش مناسبی به آنها نشان دهیم. کنترل هیجانات نیز با هوش هیجانی مرتبط است.

انتظار بر این است که هوش هیجانی افراد با سن تقویمی و هوش انتزاعی یا سن عقلی آنان هماهنگ باشد. اما همیشه این طور نیست؛ چه بسا افرادی که سن عاطفی آنان بسیار پایین‌تر از سن تقویمی‌شان است. اینگونه افراد در شناسایی هیجانات خود و ابراز آن به شیوه‌ای مناسب با مشکل مواجه‌اند. علاوه بر آن در کنترل تکانه‌های پرخاشگری و جنسی ناتوان هستند، همچنین مشاخره لفظی، قهر کردن و رفتارهای پرخاشگرانه در روابط بین فردی آنان با دیگران به چشم می‌خورد. برای مثال: زنی را در نظر بگیرید که به محض کوچکترین اختلافی با همسرش قهر می‌کند و به منزل والدینش می‌رود و یا مردی که به محض آزرده‌گی یا ناراحتی از کسی به خشونت کلامی یا رفتاری اقدام می‌کند، موارد مذکور نشانه‌هایی از رفتار ناپخته و غیر بالغانه محسوب می‌شود.

هوش اجتماعی به ما کمک می‌کند تا با محیط سازگار شویم، رابطه بهتری با دیگران برقرار کنیم، هنجارها و مقررات اجتماعی را بشناسیم و رعایت کنیم، جایگاه و موقعیت اجتماعی مناسبی برای خود ایجاد کنیم و در بین افرادی که ما را می‌شناسند از اعتبار کافی برخوردار باشیم. برخی افراد علیرغم هوش انتزاعی طبیعی، از هوش اجتماعی پایینی برخوردارند و سن اجتماعی آنها با سن عقلی‌شان هماهنگ نیست. در واقع می‌توان گفت افرادی که از هوش هیجانی طبیعی برخوردار نیستند به لحاظ هوش اجتماعی نیز با مشکل مواجه‌اند. به عنوان مثال دانشجویی را در نظر بگیرید که علیرغم تذکرات کارشناسان آموزشی، مقررات کلاس را نقض می‌کند، بدون اطلاع قبلی غیبت می‌کند و غیبت‌های او بیشتر از حد معمول است.

رشد اخلاقی مناسب به این معناست که با توجه به سن تقویمی، رشد اخلاقی فرد باید به حد کافی رسیده باشد. در برخی افراد ممکن است سن اخلاقی آنها پایین‌تر از سن تقویمی‌شان باشد، کسی که به خاطر ترس از توبیخ یا جرمه شدن مقررات را رعایت می‌کند، در واقع از رشد اخلاقی پایینی برخوردار است، زیرا انجام دادن کاری به منظور اجتناب از تنبیه یا توبیخ حکایت از این دارد که فرد به لحاظ رشد اخلاقی زیر ۷ سال است. فردی را در نظر بگیرید که به منظور کسب امتیاز و دستیابی به پاداش به انجام کاری مبادرت می‌ورزد و در صورتی که پاداش قطع شود از انجام کار شانه خالی می‌کند. این افراد به لحاظ سن اخلاقی زیر ۷ سال هستند. عده‌ای هم هستند که به منظور خشنودی دیگران و تأیید شدن خود را به انجام رفتاری خاص ملزم می‌کنند. آنها فاقد معیارهای درونی لازم برای ارزیابی خود هستند و بیشتر بر اساس خوشایند دیگران رفتار می‌کنند. انتظار بر این است، افراد بر اساس تعالیم الهی و معیارهای درونی خود که با خرد و اخلاق منطبق است راه خود را در زندگی بیابند، مسیر خود را مشخص کنند و به اصطلاح از درون هدایت شوند.

وقتی افراد ناپخته رفتار می‌کنند احتمالاً در یک یا چند جنبه مذکور رشد ضعیفی داشته‌اند. بلوغ شخصیتی با ارتقاء ابعاد مختلف هوش میسر است.

چگونه يك مساله را حل كنيم



حل مساله یکی از مهمترین مهارت‌ها در زندگی است. همه ما صرف نظر از موقعیت شغلی و اجتماعی، با موانع و مشکلات متعددی روبه‌رو هستیم، بنابراین وجود مشکل در زندگی طبیعی است و راهی برای اجتناب از مشکلات وجود ندارد؛ اینکه شما چقدر با چالش‌ها سازگار هستید، عامل تعیین‌کننده‌ای است در اینکه چقدر در زندگی موفق خواهید بود. تنها چاره غلبه بر مشکلات، این است که با رویکرد حل مسئله به مشکل خود بنگریم و یاد بگیریم چطور مشکلات خود را حل کنیم.

آیا احساس می‌کنید که مجبورید هر مشکلی را به سرعت حل کنید؟
آیا گاهی وقتها از اینکه هیچ کنترلی روی موقعیت ندارید احساس ناکامی و خشم می‌کنید؟

آیا چالش‌ها را مانعی بزرگ تلقی می‌کنید؟
اگر پاسخ شما به سوالات فوق مثبت بوده است، احتمالاً روش ناسالمی را برای حل مسئله برگزیده‌اید.

جای خوشحالی است که مشکلات فقط مختص ما نیست به عبارتی همه در زندگی با مشکل مواجه می‌شوند. مردم معمولاً دوست دارند که خیلی زود از دردشان رهایی یابند بنابراین به اشتباه شرایط را بدتر می‌سازند. ما تا به امروز اشتباهات زیادی داشته‌ایم و باید بپذیریم که درست عمل نکرده‌ایم اما از این پس بایستی دیدگاهمان را عوض کنیم و در حل مسائل بهترین راه را در پیش بگیریم. زندگی، صحنه چالش‌ها و تغییرات است ولی ما چنان از آنها بیمناکیم که می‌خواهیم راه حلی فوری برای مقابله با آنها به کار بریم. حال سعی کنید مسائل را از زاویه‌ای جدید و متفاوت بنگرید، یعنی در برخورد با آنها خلاقیت خود را آزاد سازید. این مقاله به شما نشان می‌دهد که چگونه مسائل متعدد را با یک راه کلی و جامع حل کنید.

مراحل حل مساله

۱. آرامش خود را حفظ کنید

مهمترین مرحله هنگام حل مسئله این است که ابتدا خود را آرام کنید، بزرگ‌نمایی نکنید و با خود بگویید وجود مشکل در زندگی طبیعی است، برای همه اتفاق می‌افتد برای من نیز پیش آمده، واقع بین باشید و در ارزیابی مشکل اغراق نکنید.

۲. مساله را با دقت مورد ملاحظه قرار دهید

این مرحله، یکی از اولین و مهمترین مراحل در حل مساله است. زمانی می‌توان مساله را حل کرد که دقیقاً صورت مساله به خوبی خوانده و فهمیده شده باشد. تلاش برای حل مسائل باید هدایت شده باشد وگرنه تلاش بی‌جهت فایده‌ای ندارد. حتی در صورت محدودیت زمانی و فشارهای بیرونی نیز نباید از یک مساله سراسری عبور نمایید. بدانید که یک مشکل را می‌توان از راههای دیگری هم مورد بررسی قرار داد. اکنون تا می‌توانید راحت باشید. کمی از مشکلات فاصله بگیرید تا بعداً با دقت بیشتری به آن بپردازید. با دوش گرفتن، قدم زدن و فکر کردن به چیزهای دیگر حال و هوای ذهنتان را عوض کنید. بدین ترتیب شما می‌توانید با یک ذهنیت نو به مشکلات نگاه کنید.

افکار گمراه کننده

کد مقاله: ۹۱۰۴۳

همه ما بر این باوریم فکرمان بخشی از وجودمان است و حتماً طرفدار ما و به نفع ما عمل می‌کند، اما گاهی اوقات افکار طرفدار ما نیستند و در واقع بیشتر در راستای بی‌اعتبار ساختن مان عمل می‌کنند. آیا در دبیرستان دوستی داشتید که به بدنامی شهره باشد. او دوست واقعی نبود، بلکه مثل دوست رفتار می‌کرد. او شما را به دردرس می‌انداخت و اغفال تان می‌کرد تا کارهای خلافی در کلاس انجام دهید، حتی ممکن است شما را وسوسه کرده باشد تا سیگار بکشید. برخی از افکار ما دقیقاً عین این دوستان هستند. این افکار در حالی که به نظر می‌رسد به ما کمک می‌کنند، ولی در واقع نابودکننده و زیان‌بخش‌اند. افکار گمراه کننده معمولاً بدین شکل به ذهن خطور می‌کنند:

"من واقعاً مجبور نیستم کارهایم را امروز انجام بدهم"

"خوب، شاید بتوانم این بار از شر این سخنرانی اجباری خلاص شوم"

"یک بار مصرف ماده مخدر کسی را معتاد نمی‌کند"

"مطمئن هستم که این کار را هفته آینده کامل می‌کنم"

این افکار مثل همان دوست دوران دبیرستان شما هستند. این افکار شما را با چرب‌زبانی متقاعد می‌کنند تا بر خلاف منفعت خود دست به کارهایی بزنید. این افکار سلامتی شما را به خطر می‌اندازند. آنها ممکن است کاملاً هدایت رفتارهای شما را در زندگی به دست بگیرند. این افکار درست مثل آن دوست ناباب، شما را به گونه‌ای راهنمایی می‌کنند که به اهداف و ارزش‌های زندگی‌تان دست نیابید. این افکار ممکن است در کوتاه مدت شما را از شر نگرانی‌ها و ترس‌ها، رهایی بخشند (مثل مسئولیت انجام تکلیف در دست انجام یا روبه رو شدن با ترس‌ها). اما واقعیت این است که در درازمدت برایتان نفعی به دنبال ندارند و به صلاح‌تان نیستند. به این نکته فکر کنید که کدام کار برایتان مفید خواهد بود: کاری که موقتاً شما را از شر یک تکلیف رها کند یا کاری که به پیشرفت شما در زندگی کمک کند؟

● یک لحظه صبر کنید و تکلیف مهمی را به خاطر بیاورید که می‌دانید انجام

آن بیشتر از به تعویق انداختن یا منصرف شدن از آن، در شما احساس خوبی ایجاد می‌کند.

● اجازه بدهید آن فکر گمراه کننده به ذهن‌تان بیاید. صدای آن فکر را مثل یک صدای مزاحم بشنوید.

● حالا اجازه بدهید، آن فکر

گمراه کننده به تدریج وارد پس زمینه ذهن‌تان شود و آن تکلیفی را به ذهن بیاورید که از آن اجتناب می‌کنید.

● سه نفس عمیق بکشید. حال خودتان را در حال انجام دادن آن تکلیف تصور کنید.

● هر وقت فکر گمراه کننده سعی می‌کند شما را با چرب‌زبانی اغفال کند و شما را از اهداف‌تان دور سازد، آن فکر را به تدریج وارد پس زمینه ذهن خود کنید. سپس تکلیفی را که می‌خواهید انجام بدهید، به ذهن‌تان بیاورید.

وقتی تکلیف را تمام کنید، به جای احساسات منفی، احساس فرد کارآمد و سالم را تجربه خواهید کرد.

۳. مساله را بشکافید و آن را به مسائل کوچکتر تقسیم کنید

در این مرحله شما باید مسئله خود را به طور مشخص تعریف کنید و در صورت لزوم مسئله را بشکافید و به اجزاء کوچکتری تقسیم کنید. این حرکت اعتماد به نفس شما را افزایش می‌دهد چرا که درک بهتری از مسئله خواهید داشت و می‌توانید یک رابطه علت و معلولی بین مساله و زمینه‌های بروز آن برقرار سازید.

۴. قبول کنید که برای حل یک مشکل بیش از یک راه وجود دارد

تمام راه‌های ممکن را در نظر بگیرید. راه حلی را که به ذهنتان می‌رسد یادداشت کنید حتی اگر راه‌حل جدیدی باشد. هیچ راه حلی را کنار نگذارید. سپس از بین آنها مناسب‌ترین و موثرترین راه حل را انتخاب کنید. خیلی وقتها همین که شما شروع به نوشتن راه‌حلها می‌کنید جواب مساله خود به خود پیدا می‌شود. در ارزیابی راه حل به موارد زیر توجه نمایید:

* راه حل خوب راه حلی است که مزایای آن بیشتر از معایب آن باشد.

* راه حل خوب راه حلی است که در دراز مدت مفید باشد، نه در کوتاه مدت

۵. یک راه حل را برگزینید

حال که مساله را خوب فهمیده‌اید و لیستی از راه‌حل‌های احتمالی را دارید بایستی برای انتخاب یک راه حل منطقی و اثر بخش برنامه ریزی کنید. بدین منظور مزایا و معایب هر یک از راه‌حل‌ها را پیدا کرده، سپس بهترین را انتخاب کنید.

۶. راه حل انتخابی را به اجرا درآورید

در این مرحله شما باید راه حلی را که برگزیده‌اید به اجرا درآورید، از اینکه مجبور شوید در انتخاب راه‌حل تجدید نظر کنید یا راه‌حل دیگری استفاده کنید، نگران نباشید، البته بهتر است قبل از انجام هر کاری پیامد و نتیجه آن کار را پیش‌بینی کنید، تا کمتر اشتباه کنید ولی گاهی اوقات، شرایط ایجاب می‌کند که شما سراغ راه‌حل‌های جایگزین بروید. این بدان معنی نیست که شما مسیر را اشتباه پیموده‌اید، بلکه نوعی تلاش برای رسیدن به راه حل مطلوب است.

۶. نتایج بدست آمده را ارزیابی کنید

اکنون باید ببینید آیا در حل مشکل موفق بوده‌اید یا خیر. چنانچه به نتیجه مورد انتظارتان نرسیده‌اید لازم است که در اجرای برنامه بازنگری کنید. شاید خطایی رخ داده باشد. در این صورت دوباره دست به کار شوید و اگر تغییری حاصل نشد ناچارید یک راه‌حل جدید را امتحان کنید.

۷. فرایند ارزیابی و اجرا را ادامه دهید

گاهی اوقات برای حل یک مساله نیازمند چندین بار تلاش هستید. اما هر بار باید منطقی و دقیق عمل کنید. بدانید که هر شکست شما، پلی است به سوی پیروزی.

۸. به نظرات دیگران توجه کنید

مشکل خود را با افراد با تجربه و قابل اعتماد در میان بگذارید. گاهی اوقات آنها می‌توانند مشاورین خوبی در حل مشکل شما باشند ولی به یاد داشته باشید تصمیم گیرنده نهایی خود شما هستید.

در نهایت برای حل مشکل نکات زیر را به خاطر بسپارید:

- ✓ در پیمودن این گامها آرامش خود را حفظ کنید. با داشتن تنش روانی، خشم، رنجش و بی‌قراری نمی‌توانید برای حل مساله درست تصمیم بگیرید. نکته مهم این است که ابتدا ذهنتان را آرام سازید و آنگاه به جستجوی راه‌های خلاقانه بپردازید.
- ✓ برای رسیدن به جواب عجله نکنید، صبور و شکیباً باشید تنها از طریق درک شرایط فعلی می‌توانید به آینده قدم بگذارید.
- ✓ به نقشی که دیگران می‌توانند در حل مشکلات ایفا کنند توجه نمایید. این همان کار تیمی است که می‌تواند اضطراب فردی را کاهش دهد.
- ✓ همواره در انتخاب راه‌حل‌ها به هماهنگی آنها با ارزشهای فردی و خانوادگی خود توجه داشته باشید.
- ✓ کتاب‌های مرتبط با حل مساله را مطالعه کنید.
- ✓ هیچ‌گاه توانایی خود را دست کم نگیرید. حتی اقدامات ناچیز شما می‌تواند در حل مشکلات موثر باشد.
- ✓ مطمئن باشید که برای بیشتر مشکلات زندگی حداقل یک راه حل وجود دارد، پس ناامید نباشید.
- ✓ از رویارویی با مشکلات نترسید.

روبه‌رو شدن با مشکلات بهایی است که ما برای پیشرفت می‌پردازیم

❖ **آیا می‌دانستید که خطر حمله قلبی در افراد سیگاری زیر ۴۰ سال، ۵ برابر افراد غیرسیگاری است.**

❖ **به یاد داشته باشید که سیگار مرگ آورترین ماده اعتیادآور در جهان است**

❖ **آیا می‌دانستید که کشیدن سیگار مقدمه‌ای برای شروع اعتیاد به مواد مخدر است.**

❖ **به یاد داشته باشید که استفاده از تنباکوی بدون دود موجب سرطان‌های دهان، گلو، مری و فرسایش لته و بالا رفتن احتمال خطر حمله قلبی می‌شود.**

❖ **آیا می‌دانستید که این باور اشتباه است که دود قلیان به واسطه مخزن آب این وسیله تصفیه می‌شود.**

❖ **به یاد داشته باشید که مصرف قلیان بهتر از سیگار نیست بلکه به مراتب خطرناک‌تر و مضرتر نیز هست. میزان مواجهه و استنشاق دود در هر وعده مصرف قلیان، معادل مصرف ۱۰۰ نخ سیگار یا بیشتر است.**

❖ **آیا می‌دانستید که تنباکوهایی میوه‌ای نیز حاوی تار و مواد مولد انواع سرطان‌اند. تنباکو، تنباکو است، حتی اگر به عسل آغشته باشد!**

❖ **به یاد داشته باشید که مصرف مداوم و بدون دلیل داروها مانند ترامادول، نشانه‌ای از اعتیاد است! پس مراقب باشید و بدون تجویز پزشک متخصص، این داروها را هیچ‌گاه مصرف نکنید.**

❖ **آیا می‌دانستید که هیچ معتادی آغاز اعتیاد خود را به یاد نمی‌آورد**

❖ **به یاد داشته باشید که مصرف مواد در درازمدت باعث کاهش عزت‌نفس فرد می‌شود.**

❖ **آیا می‌دانستید که برای اعتیاد فقط یکبار مصرف مواد کافی است.**

❖ **به یاد داشته باشید که مصرف مواد در افرادی که مهارت حل مسئله ضعیفی دارند بیش از سایر افراد است.**

❖ **آیا می‌دانستید که مصرف بی‌رویه و خودسرانه داروهای مسکن خطر اعتیاد را افزایش می‌دهد.**

❖ **به یاد داشته باشید که جملات "ترک مواد آسان است، امتحان کن" و "بیا مصرف کن با مصرف تفننی مواد کسی معتاد نمی‌شود" یک دام بزرگ است.**

❖ **آیا می‌دانستید که عوارضی که مواد طی ۱۰ دقیقه اول مصرف بر بدن فرد تحمیل می‌کند تا ماه‌ها جبران‌پذیر نیست.**

❖ **به یاد داشته باشید که عوارض مصرف داروها منجمله ریتالین که در برخی موارد مصرف درمانی دارد، به اندازه موادی چون کوکائین و آمفتامین‌ها خطرناک است**

❖ **آیا می‌دانستید که حشیش ماده‌ای توهم‌زا است و باعث اختلال در تمرکز و توجه نیز می‌شود. برخلاف آن چه مردم تصور می‌کنند این ماده، وابستگی روانی شدیدی ایجاد می‌کند.**

❖ **به یاد داشته باشید که تنها سه بار مصرف مقدار بسیار اندکی از کراک موجود در بازار ایران اعتیاد به آن را حتمی خواهد کرد و پس از این زمان بسیار کوتاه شخص را به شدت به خود نیازمند و وابسته می‌سازد**

❖ **آیا می‌دانستید که مصرف مواد باعث کاهش و از بین رفتن شبکه ارتباطی سالم افراد می‌شود.**

❖ **به یاد داشته باشید که مصرف مشروبات الکلی بر روی کلیه سیستم‌های بدن تاثیرگذار است. کند شدن سیستم اعصاب مرکزی، ایجاد اختلال در حواس و قوای بینایی و بویایی و فشار خون بالا، بروز سرطان و سیروز کبدی از عوارض مصرف مشروبات الکلی به شمار می‌آید.**

❖ **آیا می‌دانستید که در اکثر موارد اعتیاد از مصرف به اصطلاح تفریحی شروع شده است.**

نکات کلیدی برای جوانان در آستانه ازدواج

در این شماره می‌خوانیم:

به اطلاعات معرف‌ها اکتفا نکنید

تقریباً بخشی از ازدواج‌های صورت گرفته در کشورمان به واسطه نفر سوم یا معرف‌ها صورت می‌گیرد. گرچه معرف‌ها ممکن است کار کسب اطلاعات را آسان‌تر کنند اما اکتفا کردن به دیدگاه و نظر فرد یا افرادی که در نقش معرف عمل می‌کنند، نوعی ساده‌بینی و سطحی‌نگری محسوب می‌شود. گرچه افراد اغلب با انگیزه‌های مثبت، دو نفر را به قصد ازدواج به هم معرفی می‌کنند اما چنین چیزی دلیل نمی‌شود که به دیدگاه معرف‌ها متکی باشید و عجولانه دست به ازدواج بزنید. چه بسا مواردی که شنیدن وصف آنها شما را از خود بی‌خود می‌کند اما با ملاقات حضوری با آن فرد متوجه می‌شوید که دیدگاه شما و فرد معرف تا چه اندازه با هم متفاوت است. به اصطلاح «همان ماه من تا ماه گردون تفاوت از زمین تا آسمان است» بنابراین، نظر معرف‌ها به تنهایی ملاک نیست و معرف هر چقدر فردی مطمئن، آگاه و نزدیک به شما باشد، باز هم این شما هستید که باید تصمیم و مسئولیت تصمیم خود را به عهده بگیرید؛ بنابراین از ملاقات‌های حضوری و تحقیقات برای کسب اطلاعات بیشتر خودداری نکنید.

تمرین

- به نظر شما تا چه اندازه می‌توان به نظر معرف‌ها تکیه کرد و چرا؟
- اتکای بیش از اندازه به دیدگاه افراد معرف چه زیان‌هایی به بار می‌آورد؟

از تجمل‌گرایی پرهیزید

جشن‌های پرهزینه، تشریفات و مجلل در بسیاری از موارد، محصول قرض یا وام‌های بانکی است که زوج جوان ناچارند پس از ازدواج بخش زیادی از درآمد خود را صرف پرداخت آنها کنند. چه بسیار زوج‌هایی که تا چند سال پس از ازدواج ناچارند، مبالغی از درآمد ماهیانه خود را صرف پرداخت بدهی‌های شب عروسی کنند و کم نیستند کسانی که پس از یک شب باشکوه و پرهزینه ناچارند زندگی مشترک خود را در زیرزمین یا آپارتمان کوچکی با فضایی محدود شروع کنند. ازدواج‌های پرهزینه و مجلل اغلب به قصد جلب توجه و چشم و هم‌چشمی صورت می‌گیرد و در بسیاری موارد منبع بزرگی از فشار مالی را برای خانواده‌ها یا زوج‌ها به بار می‌آورد. عده‌ای هم هستند که میزان ارزشمندی خود را با مخارج گزاف عروسی، جواهرات، خریدهای آن‌چنانی برآورد می‌کنند. این عده از جوانان که اغلب دیدگاهی سطحی و مادی‌گرایانه دارند، بر این باورند که هر چه بیشتر هزینه کنند و جشن عروسی مجلل‌تری داشته باشند، در پیش چشم دیگران می‌درخشند و باارزش‌تر خواهند بود؛ اما واقعیت این است افرادی که میزان ارزشمندی خود را با امکانات مادی گره می‌زنند در واقع از درون، فاقد ارزشمندی هستند و به دلیل احساس بی‌ارزشی یا کمبودهای درونی به این دستاویزها متوسل می‌شوند و از این نکته غافل هستند که هزینه‌های گزاف در خوشبختی یا دوام زندگی زناشویی آنها نقش بسیار کمی دارند.

تمرین

- به نظر شما چرا برخی افراد به عروسی تشریفات و مجلل گرایش دارند؟ چه انگیزه‌هایی در این کار دخالت دارد؟

صاحب امتیاز: مرکز مشاوره دانشگاه تهران □ مدیر مسئول: دکتر حمید یعقوبی □ سردبیر: حمید پیروی □ همکاران این شماره: مریم نوری‌زاده، دکتر حسن حمیدپور، دکتر شهربانو قهاری، فاطمه حسین‌پور، کاظم غنی‌آبادی □ ویراستار: سپیده معتمدی □ تنظیم مطالب: مریم نوری‌زاده □ امور اجرایی: علی صیدی، آزاده سعادت‌منند، معصومه وقار □ امور مشترکین: مریم فخاریان □ تلفن امور مشترکین: ۶۶۴۸۰۳۶۶ □ لیوگرافی و چاپ: طرح‌ونقش □ تیراژ: ۱۰۵/۰۰۰ نسخه □ نشانی: تهران، خیابان ۱۶ آذر، خیابان ادوارد براون، پلاک ۱۵، مرکز مشاوره دانشجویی □ تلفن: ۶۶۴۱۹۵۰۴ □ فکس: ۶۶۴۱۶۱۳۰ □ وب سایت مرکز مشاوره دانشگاه تهران: <http://counseling.ut.ac.ir> □ وب سایت دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم: www.iransco.org