



# ماهنامه بهمن مرکز خدمات مشاوره ای صنعت نفت

مجموعه مشاوره نیازمندی

## شناسنامه :

- صاحب امتیاز ■ مرکز خدمات مشاوره صنعت نفت
- مدیر مسئول ■ طیبه خیرخواه
- سر دبیر، مقالات ■ دکتر فرشاد ژبان - سمانه ملکی
- صفحه آرایی ■ وجیهه رودگلی

## نمایه :

- ۱ ★ این نشانه ها می گویند اجازه سوء استفاده از خود را به دیگران نمی دهید
- ۳ ★ کوری عاطفی در زندگی مشترک
- ۵ ★ چگونه استرس می تواند برای ما مفید باشد
- ۷ ★ شادمانی دقیقا به چه معناست
- ۸ ★ چطور وقت مان را خوب تلف کنیم
- ۹ ★ آنورکسیانروزا چیست
- ۱۱ ★ از کجا شک کنیم که نوجوان یا جوان ما درگیر اعتیاد شده است
- ۱۳ ★ معرفی کتاب

# این نشانه ها می گویند اجازه سوء استفاده از خود را به دیگران نمی دهید و بسیار برای خودتان ارزش قائلید



## ۱- خودتان را همانطور که هستید قبول دارید اما نقص هایتان را هم در نظر دارید

بعضی ها بویی از ادب نبرده اند و فکر می کنند به هر دلیلی باید نقص هایمان را به ما یادآوری کنند. در چنین مواردی با یک جواب تند اما هوشمندانه می توانید آن شخص را سر جایش بنشانید.

## ۲- برای اینکه دیگران از شما خوششان بیاید تلاش نمی کنید

این روزها نه تعریف و تمجید و چاپلوسی، بلکه رضایت خاطر و ادب است که خریدار دارد.

شما دوست ندارید برای نفع شخصی تان کاری کنید دیگران از شما خوششان بیاید. دست از چاپلوسی برداشتن واقعا عالیست

## ۳- عقیده ی شخصی تان را با آرامش و واضح توضیح می دهید

مثال: - بفرمایید اینم قهوه تون.

- ببخشید ولی من قهوه ی گرم خواستم. این قهوه سرده. لطفاً ببریدش.

این طبیعی است که خواسته تان را بیان کنید و از آن خجالت نکشید. در داستان سیندرلا جایی هست که مادرخوانده اش ضرر نرفتن به مجلس رقص را در حالی که استحقاقش را دارد به او متذکر می شود. در وجود همه ی ما هم اندک سیندرلایی وجود دارد اما به جای چوب جادو، این حق را در مورد بعضی چیزها داریم، حقی که هرگز نباید آن را فراموش کنیم.

## ۴- از بیان نظر خود خجالت نمی کشید

مثال:- همه ی ساکنین بلوک ما قراره فردا تو نظافت ساختمان شرکت کنن.

- فکر نمی کنم این جزء وظایف ساکنین باشه.

گاهی دست به کارهایی می زنیم که برخلاف میل مان هستند

در اینصورت بهتر است دست نگه دارید و به این فکر کنید که آیا واقعاً دوست دارید وقت شخصی تان را صرف کاری کنید که کار یک شخص نیست. اگر جواب تان منفی بود، بدون ذره ای پشیمانی پیشنهاد مطرح شده را رد کنید.

## ۵- اگر خواسته ی کسی مغایر با نفع شخصی تان باشد توانایی نه گفتن را دارد

مثال:

- می خوام بچه مو چند ساعت بذارم پیشت. باشه؟ یه کار واجب برام پیش اومده.- ببخشید ولی نمیتونم.

## ۶- احساس گناه نمی کنید

بسیاری از زنان تصمیم گرفته اند این اصل را سرلوحه ی زندگی خود قرار دهند: «اگر خودم مراقب خودم نباشم، هیچ کسی نیست.» و از این بابت هم اصلاً احساس گناه نمی کنند. واقعاً چقدر خوب است

## ۷- به کسی قول نمی دهید

مثال:

- خواهش می کنم بهم قول بده تو انجام اون گزارش کمکم می کنی.

-قول نمیدم. اگه فرصت شد کمکت می کنم.

## ۸- به حقه های آدم هایی که می خواهند شما را آلت دست خود

کنند تن نمی دهید

مثال:

- یه وقت براتون می دارم برای هفته ی دیگه. تخفیفای خوبی قراره بدیم.

- لازم نیست ممنون. نمیدونم دفعه ی دیگه کی دندون درد می گیرم.

## ۹- اجازه نمی دهید مسائل فرعی حواس تان را پرت کند

## ۱۰- آدم های بی ملاحظه را سر جایشان می نشاند

مثال:

- عزیزم اشکال نداره که وسایل مون را اینجا نگه داریم؟

- چرا اشکال داره عزیزم!

## ۱۱- کودک درون تان را فراموش نمی کنید

مثال:

- تو که دیگه بچه نیستی. نباید پشمک بخوری.

- چرا که نه؟ پشمک دوست دارم.

شما هر زمان که دلتان بخواهد می توانید غمگین باشید و هر وقت هم که احساس شادی کنید می توانید شاد باشید، و این هیچ اشکالی ندارد. سن ما نباید مانع از این مسأله شود.

دیگران آنقدر سعی می کنند هنجارها و چهارچوب های آداب و اصول را به ما تحمیل کنند که ممکن است احساس کنیم داریم طبق اصول زندگی دیگران زندگی می کنیم.

فکر نمی کنید وقت آن رسیده که برای دل خودتان زندگی کنید؟

تصور کنید افکار مانند قطره های آب هستند. یک فکر شما یا یک قطره آب هیچ گاه کاری از پیش نمی برد بلکه اگر فکرتان را بارها و بارها تکرار کنید می توان گفت مانند یک پارچ آب می شوند و بدین ترتیب اثر اندکی خواهند داشت.

سپس همچنان افزایش یافته، مثلاً استخری به وجود می آورند، حال اگر باز به تکرار آن افکار و باورها ادامه دهید، تشکیل یک دریاچه و سپس اقیانوس خواهند داد که می توان به موثر بودنش امیدوار بود.

اینک سوالی مطرح می شود شما چه نوع اقیانوسی به وجود آورده اید؟

آیا اقیانوسی که آلوده و سمی است و شنا در آن ناممکن، یا اقیانوسی که آبی زلال و آرام به رنگ آسمان دارد و انسان را دعوت به شنا و لذت بردن می کند؟!





# کوری عاطفی در زندگی مشترک

در این حالت فرد درونگرا حرف زیادی برای گفتن ندارد، در حالی که فرد برونگرا کلی حرف برای گفتن دارد و خیلی هم حرف می‌زند، اما چون اشتیاقی از طرف مقابلش نمی‌بیند، به تدریج به طرف دیگران گرایش پیدا می‌کند.

فرد درونگرا هم، چون اشتیاقی برای شنیدن ندارد فرد برونگرا را هم به نوعی از خودش دور می‌کند.

رسیدن به مرحله کوری عاطفی فقط وابسته به تیپ شخصیتی افراد نیست، بلکه این موضوع به سبک و شیوه تربیت افراد هم برمی‌گردد.

احساس امنیت، عشق و تعلق خاطر و نیاز افراد در این خصوص بسیار مهم است و همه این‌ها کمک می‌کند تا افراد بتوانند راحت‌تر با هم صحبت کنند؛

مثلاً امکان دارد ظرف نیاز یک طرف رابطه بزرگ‌تر باشد و دیگری کوچک‌تر؛ به همین خاطر اینگونه تفاوت‌ها افراد را با مشکلات بیشتری روبه‌رو می‌کند.



مراحل رسیدن به کوری عاطفی رسیدن به کوری عاطفی چند مرحله دارد که افراد معمولاً با عبور از چنین مرحله‌ای به چنین جایگاهی می‌رسند.

طبیعی است وقتی دو نفر با هم ازدواج می‌کنند تعارضات زیادی بین آنها وجود خواهد داشت، زیرا هنوز فهم مشترکی از بعضی مسائل پیدا نکرده‌اند؛ بنابراین زودتر به تعارض برمی‌خورند.

فراموش نکنیم در واقع با هر کسی بیشتر تعامل داشته باشیم بالاخره روزی هم به تعارض می‌رسیم.

پس در واقع «تعارض» بخش اجتناب‌ناپذیر زندگی زناشویی است، اما اگر این تعارض ادامه پیدا کند و مهارت حل مسئله را نیاموزیم دامنه این تعارضات ادامه‌دار خواهد شد...



**معمولاً** اگر دو تیپ شخصیتی برونگرا با همدیگر ازدواج کنند ممکن است یا خیلی دیر به کوری عاطفی برسند و یا اصلاً به این مرحله نرسند، چون هر دو بسیار پرشور و هیجان هستند و در مورد همه چیز با هم حرف می‌زنند.

این افراد اغلب دنبال محرک‌های بیرونی هستند.

دو فرد درونگرا هم وقتی در کنار هم قرار می‌گیرند احتمالاً به کوری عاطفی نمی‌رسند، چون آنها یا اصلاً زیاد با هم حرف نمی‌زنند و یا اگر حرف بزنند هم بیشتر برحسب ضرورت خواهد بود.

اما کوری عاطفی بیشتر بین زوج‌هایی اتفاق می‌افتد که یک طرف درونگرا و دیگری برونگرا است.

## چگونه استرس می تواند برای ما مفید باشد؟

روانشناسیان دانشگاه روچستر دریافته اند که برخی از دانشجویان از استرس به عنوان تقویت کننده ی عملکرد خود استفاده می کنند و با وجود استرس کمتر اضطراب دارند و سلامتی بهتری خواهند داشت. عرق کردن کف دست در حین انجام مصاحبه ی کاری، افزایش ضربان قلب قبل از ورود به مکانی خاص و دردهای شکم قبل از امتحانات نهایی، همگی از علائم استرس داشتن هستند و اغلب افراد آن ها را در زندگی خود تجربه کرده اند. محققین دانشگاه روچستر تحقیقات جدیدی در زمینه استرس انجام داده اند و نتایج آن را در مجله ی *journal of experimental psychology* منتشر کرده اند.



آن ها در این مطالعه از بزرگسالان و جوانان داوطلب خواستند تا به جای مانع حساب کردن استرس، از آن به عنوان ابزار استفاده کنند. آنها دریافتند که در این شرایط استرس می تواند کاهش اضطراب را در پی داشته باشد و به آن ها کمک کند تا در امتحانات خود نتایج بهتری کسب کنند. داوطلبین این مطالعه با داشتن استرس توانسته اند به طور کل از سلامت روان بهتری برخوردار شوند.

محققین برای اینکه درک داوطلبین از استرس را تغییر دهند، تمرینات خواندن و نوشتن مخصوصی را برای آن ها در نظر گرفتند و به آن ها یاد دادند که پاسخ استرس در بدن آن ها می تواند بر روی عملکرد آن ها اثر مثبت داشته باشد.



آن ها در واقع از نوعی «گفتن منجر به اعتقاد» استفاده کردند و به داوطلبین گفتند که استرس مزایا دارد و از آن ها خواستند تا مزایای استرس را برای خودشان بنویسند. معمولاً این تصویر وجود دارد که استرس چیزی مخرب است و باید در هر صورت از آن اجتناب کرد، ولی این گزاره در برخی موارد می تواند اشتباه باشد، زیرا واقعیت این است که استرس چیزی عادی است و از خصوصیات زندگی مدرن است. به عنوان مثال، شخصی که برای بار اول در شرایط استخدام و مصاحبه ی کاری قرار می گیرد باید استرس داشته باشد.

واکنش هایی مانند عرق کردن کف دست و تندتر شدن ضربان قلب کاملاً برای این شخص عادی هستند و در حقیقت کمک می کنند اکسیژن به مغز برسد و باعث آزاد

شدن هورمون های خاصی می شود که تخلیه انرژی را در پی دارند. به هر صورت برای زندگی در دنیای مدرن امروزی نمی

توان از استرس اجتناب کرد و بهتر است راه استفاده از مزایای آن را کشف کرد.

استرس را می توان به سادگی پاسخ بدن به هر تقاضای خوب یا بد دانست. هیجان یا اضطراب نیز

حالت های استرسی هستند. والدین دانش آموزان و دانشجویان

باید بدانند که استرس داشتن فرزند کاملاً عادی است و میتوان از

آن در جهت رشد فرزندان استفاده کرد. برای این کار باید حمایت کافی از

فرزند صورت گیرد. در واقع هیچ کس بدون تجربه ی شرایط پُراسترس پیشرفت

نکرده است. برای اینکه یک نوجوان یا جوان بتواند رشد کند، آموزش ببیند و موفق شود، باید با کارهای متفاوتی سنجیده شود.

هدف والدین نباید این باشد که فرزندان شان بهترین نمره را در امتحانات کسب کنند، بلکه باید به آن ها کمک کنند تا توانایی های خودشان را افزایش دهند و محدودیت های موجود در این زمینه را از پیش پای آنان بردارند.

عادی جلوه دادن استرس برای نوجوانان می تواند به آن ها یاد دهد که می توانند کارهای سخت تر دیگری را نیز انجام دهند. کاهش استرس فرزند با از بین بردن موانع در زندگی آن ها (مانند حذف امتحان، قراردادن فرزند در کلاس های آسان تر) باعث به بیراهه رفتن وی می شود.





## چطور وقت‌مان را خوب تلف کنیم؟!

روان‌شناسان و دانشمندان عصب‌شناسی می‌گویند: وقت تلف کردن می‌تواند انسان را خلاق‌تر کند. حتی فعالیت‌های ظاهراً بی‌معنایی مثل تماشای فیلم گربه‌ها در یوتیوب شاید کمک کنند مسئله‌های ریاضی را حل کنید.

برنت کوکر در دانشگاه ملبورن استرالیا می‌گوید بازدهی افرادی که به «گشت‌وگذار اینترنتی در اوقات فراغت محل کار» می‌پردازند، حدود ۹ درصد بیش از دیگران است. اسکولر استاد روانشناسی دانشگاه کالیفرنیا می‌گوید: «این نوعی تکان‌دادن و هم‌زدن ظرف است و اینگونه یک فکر را برای مدت طولانی نگه نمی‌دارید. اندیشه‌های زیادی به ذهن وارد و از آن خارج می‌شوند و این روند پیوسته به آمادگی خلاق می‌انجامد.»

در سال ۲۰۰۶، روان‌شناسی به نام «اپ دایکسترهایس» در دانشگاه ردبوند هلند نیز دریافت افرادی که وظیفه دارند تصمیمی پیچیده بگیرند، وقتی پیش از تصمیم‌گیری امکان دوره‌ای از حواس‌پرتی برایشان فراهم می‌شود، عملکرد بهتری دارند.

چند سال بعد، طی پژوهشی در دانشگاه کارنگی ملون، تأیید شد که این اتفاق به خاطر آن است که تفکر ناخودآگاه و تفکر خودآگاه مدام اطلاعات از پیش ثبت‌شده را پردازش می‌کنند که به تصمیم‌گیری ناخودآگاه می‌انجامد و در زمان نیاز می‌توان آن را به «خودآگاه» فراخواند.

به اصطلاح غیرحرفه‌ای، این یعنی ما قادریم در ظاهر به چیزی (فیلم گربه) توجه کنیم و همزمان چیز دیگری (مسائل پیچیده ریاضی) را واکاوی کنیم. آنها نتیجه گرفتند که «دوره‌های کوتاه تفکر ناخودآگاه می‌تواند تصمیم‌گیری را ارتقا دهد».

بهترین نمونه‌های حواس‌پرتی کدام هستند؟  
محققان دانشگاه کارنگی ملون می‌گویند:

«اگر می‌خواهید مغزتان ناخودآگاه یک مسئله ریاضی را پردازش کند، بهتر است حواس‌پرت کن چیزی کاملاً متفاوت باشد، چیزی مثل تنیس و نه چیزی مثل پازل.»  
این پیشنهادی فوق‌العاده برای استراحت چنددقیقه‌ای بین کارتان است.

## شادمانی دقیقاً به چه معناست؟

برگرفته از کتاب شادمانی، دکتر اس. هریس

همه ما شادمانی را می‌خواهیم. همگی آرزوی آن را داریم. همه ما برای به‌دست‌آوردن آن تلاش می‌کنیم. کلمه «شادمانی» دارای دو معنای کاملاً متفاوت است: حسی از لذت، خوشحالی و رضایتمندی. همگی ما از احساس شادی لذت می‌بریم، بنابراین تعجبی ندارد که ما به دنبال آن باشیم. با این وجود، نظیر باقی احساسات ما، احساس شادمانی نیز پایدار نیست. صرف‌نظر از این که چقدر سخت تلاش می‌کنیم تا محکم به آن چنگ بیندازیم، از دست ما به بیرون سر می‌خورد. و زندگی که صرفاً در جستجوی این احساسات باشد، زندگی رضایت‌بخشی نیست. درحقیقت، هر چقدر شدیدتر به دنبال احساسات لذت‌بخش باشیم، از اضطراب و افسردگی بیش‌تر رنج خواهیم برد. معنای دیگر واژه شادمانی «زندگی غنی، پُرمایه و معنادار است.»

دیر یا زود با بحران، ناامیدی و شکست رودررو خواهیم شد. این بدان معناست که به هر صورتی قرار است همگی ما افکار و احساسات دردناک را تجربه کنیم. خبر خوب این است که اگرچه نمی‌توانیم از چنین دردی اجتناب کنیم، می‌توانیم بیاموزیم که آن‌ها را بهتر مدیریت کنیم. این که فضایی برای به وجود بیآوریم، تحت کنترل آن‌ها قرار نگیریم و در نهایت زندگی‌ای را خلق کنیم که ارزش زیستن دارد.



زمانی که بر اساس آن‌چه که در اعماق قلب‌مان برایش اهمیت قائلیم عمل می‌کنیم، زمانی که به سمت مسیری حرکت می‌کنیم که به نظرمان ارزشمند است، زمانی که به وضوح آن‌چه را در زندگی خواهانش هستیم، مشخص می‌کنیم و طبق آن عمل می‌کنیم، زندگی ما غنی، پربار و معنادار می‌شود و حسی قدرتمند از نشاط و سرزندگی را تجربه می‌کنیم. این احساسات زودگذر نیستند، بلکه حسی عمیق از خوب زندگی کردن را به وجود خواهند آورد. اگرچه این نوع زندگی احساسات لذت‌بخش بسیاری به ما می‌دهد، احساسات ناراحت‌کننده‌ای مانند غم و اندوه، ترس و خشم را نیز همراه دارد. انتظار همین هم می‌رود. اگر قرار است زندگی همه‌جانبه‌ای داشته باشیم، پس بایستی طیف کاملی از عواطف انسانی را تجربه کنیم. واقعیت همین است که در مسیر زندگی، رنج و درد را نیز تجربه می‌کنیم. هیچ راهی برای خلاص شدن از شرشان وجود ندارد. به‌عنوان موجود آدمی همگی ما با این حقیقت مواجه می‌شویم که دیر یا زود بیمار و ضعیف می‌شویم و روزی خواهیم مُرد.



# آنورکسیانروزا

## Anorexia nervosa

### چیست؟

عادت به امتناع از خوردن غذا برای اینکه تا حد امکان لاغر بمانید یک انتخاب عادی در سبک زندگی نیست، این یک اختلال در خوردن است که در نهایت می تواند سلامت روحی و جسمی شما را به خطر بیاندازد تا جایی که گرسنگی می تواند کشنده باشد. آنورکسیانروزا یا بی اشتهاهی عصبی، که بیشتر به عنوان بی اشتهاهی شناخته شده، هم نوعی اختلال در خوردن است و هم یک وضعیت متابولیکی که منجر به کاهش وزن بیش از حد و لاغر شدن شدید ناشی از خودگرسنگی می شود.



تخمین زده می شود بر اساس تحقیقات جمع آوری شده تقریباً دو درصد از زنان و سه دهم درصد از مردان در طول زندگی خود دچار بی اشتهاهی می شوند، اگر چه این بیماری بیشتر در دختران و خانم های بزرگسال تاثیر می گذارد اما بی اشتهاهی می تواند در هر فردی از نظر جنسیت، سن، نژاد یا فرهنگی ایجاد شود، ورزشکاران و هر کسی که در کاری مشغول باشد که بر لاغری تاکید کند در معرض خطر ویژه ای قرار دارند. علاوه بر لاغری شدید و ترس از افزایش وزن، علائم و نشانه های شایع آنورکسی شامل حذف وعده های غذایی، امتناع از خوردن غذا در ملاء عام، مراجعات مکرر یا شکایت در مورد افزایش وزن، رژیم های ورزشی شدید و پوشیدن لباس هایی برای لاغر دیده شده است. اگر به بی اشتهاهی مبتلا هستید، با دست خودتان برای کنترل شکل و اندازه بدن خود از پا در می آید. در پاسخ به این سوال که چه عواملی باعث بی اشتهاهی می شوند؟ باید گفت: اگر چه اختلالات خوردن درباره غذاست، اما ریشه آن مشکل روانی است، با بی اشتهاهی شما غذا را به شدت محدود و وسواس خود را کنترل می کنید زیرا لاغری را با ارزش خود برابر می کنید. اگر عضو خانواده نزدیک مانند پدر و مادر یا خواهر و برادر شما اختلال خوردن داشته باشند خطر ابتلای شما نیز افزایش می یابد، ویژگی های شخصیتی وسواس اجباری مانند کمال گرایی و حساسیت معمولاً با بی اشتهاهی همراه اند.

ای را ایفا می کند، گر چه محققان در چه مواردی دخیل هستند و چه در معرض خطر بیشتری برای دهد. آنها همچنین دریافته اند مرتبط با چربی سوزی، فعالیت نوع دو با آن ژن هایی که با ترکیب می شوند و به نظر می به بی اشتهاهی را افزایش می



به نظر می رسد ژنتیک نقش عمده تازه متوجه شده اند که ژن ها نوع تغییری در آن ها افراد را ابتلا به بی اشتهاهی قرار می که برخی از ژن ها متابولیسم بدنی و مقاومت در برابر دیابت شرایط روانی مرتبط هستند رسد که این ترکیب خطر ابتلا دهد..

بی اشتهاهی ناشی از مشکلات مختلف جسمی، روانی و عاطفی است و در نهایت گرسنگی در نوع خود می تواند عوارض جسمی جدی مانند آهستگی ضربان قلب به طرو غیر طبیعی، افت فشار خون، تعداد سلول های خونی غیرطبیعی، افزایش خطر نارسایی قلبی، افزایش خطر از بین رفتن بافت استخوان، کمبود توده ی استخوانی، از دست دادن قدرت عضلانی، کم آبی که در موارد شدید ممکن است منجر به نارسایی کلیه شود، دوره های قاعدگی نامنظم در زنان، تستوسترون پایین در مردان، احساس ضعف، خستگی و سرگیجه یا تجربه حمله های غش و افتادگی، خشکی پوست که ممکن است رنگ زردی به خود بگیرد، رنگ مایل به آبی روی نوک انگشتان، خشکی و ریزش مو و رویش موهای کرکی که برای گرم نگه داشتن پوست روی آن رشد می کنند، داشته باشد. همچنین احتمالاً برخی از مشکلات روحی و روانی مرتبط با بی اشتهاهی مانند دروغ گفتن در مورد عادت های غذایی خود، تحریک پذیری، انصراف از فعالیت های اجتماعی، بی حسی عاطفی، افکار وسواسی در مورد افزایش وزن، اضطراب و افسردگی و افکار خودکشی را تجربه کنید. بی اشتهاهی عصبی یک وضعیت سلامت جدی و بعضاً کشنده، جسمی و روانی است که نیاز به تشخیص و درمان مناسب دارد، پس از تشخیص ممکن است ترکیبی از روان درمانی، مشاوره با روانپزشک و روانشناس و مشاوره تغذیه تجویز شود.



## از کجا شک کنیم که نوجوان یا جوان

### ما درگیر اعتیاد شده است؟



#### نشانه های اعتیاد در نوجوانان چیست؟

#### کدام نشانه ها در ظاهر و رفتار او را جدی بگیریم؟

#### برای به یقین رسیدن به اعتیاد او چگونه عمل کنیم؟



نشانه های اعتیاد در نوجوانان می توانند همراه با بروز تغییراتی در رفتار، ظاهر و سلامتی نوجوان همراه باشد و باید هر گونه تغییر در رفتار و حتی ظاهر نوجوان مورد توجه قرار گیرد و خانواده باید با دقت آنها را مد نظر داشته باشد، باید بدانند که نشانه های اعتیاد را در فرزند و نوجوان خود از روی چه عواملی شناسایی کنند و به همین دلیل چند عامل، نشانه و تغییر در رفتار و ظاهر نوجوان را باید به دقت بررسی کنند.

نخستین نشانه که باید به نوجوان در مبحث اعتیاد شک کرد، این است که نوجوان به تازگی درخواست بیش از حد و اندازه تامین پول از پدر و مادر را دارد و برای گرفتن پول تهیه و خرید مواردی مانند کتاب و «سی دی» و دیگر اقلام را بهانه می کند که قبل از آن تقاضای چنین مواردی را نداشت و این موارد به نظر می رسد که بیش از مصرف او است. گوشه گیری و انزوا و حتی پرحرفی یکی دیگر از نشانه های احتمال درگیر شدن نوجوان به دام اعتیاد می تواند باشد، به تازگی مشاهده می شود که تغییر در رفتار نوجوان مشاهده می شود که وی نسبت به گذشته گوشه گیر و منزوی شده است یا اینکه حتی خیلی پرحرف شده، رفتاری که قبل از این در وی مشاهده نمی شد و همه اینها می تواند نشانه ای از اعتیاد باشد که موجب تغییر در رفتار وی شده است و باید مورد توجه قرار گیرد، چرا که مصرف برخی از مواد روانگردان مانند شیشه می تواند موجب اجتماعی بودن یا بیش از اندازه پرحرفی در نوجوان شود.

اشتهای زیاد یا کم اشتهایی هم می تواند یکی از نشانه های اعتیاد در نوجوان باشد، چرا که نوجوان در گذشته این نوع رفتارهای غذایی را نداشت و برخی از مواد اعتیادآور در مصرف کنندگان موجب ایجاد اشتهای زیاد و یا برعکس موجب کاهش اشتهای می شوند. یکی دیگر از نشانه هایی که باید به اعتیاد در نوجوان شک کرد شامل: تغییراتی مانند بروز افسردگی یا پرخاشگری در نوجوان است، که نوجوان ما قبل از این آرام و اجتماعی بود اما به تازگی تغییرات رفتاری مانند افسردگی و پرخاشگری در او مشاهده می شود.

یکی دیگر از مواردی که در تغییرات رفتاری نوجوان می بایست مورد توجه خانواده قرار گیرد این است که مشاهده می شود که نوجوان برخلاف سابق از عطر و ادکلن و یا برخی از خوشبو کننده های دهان استفاده می کند. باید توجه داشت که مصرف برخی از مواد اعتیاد آور و روان گردان موجب بوی بد در دهان یا محل زندگی و اتاق نوجوان می شود و نوجوان برای فرار از بوی بد یا اینکه والدین متوجه مصرف وی نشوند، مواد خوشبوکننده برای اتاق یا حتی دهان خود استفاده می کند و همه اینها در صورتی است که نوجوان قل از این علاقه ای به مصرف بیش از حد یا همیشگی مواد خوشبو کننده را نداشت.

استفاده از انواع قطره های چشمی برای پوشاندن قرمزی چشم، می تواند یکی دیگر از نشانه های ابتلای نوجوان به اعتیاد باشد که می بایست مورد توجه پدر و مادر ها قرار گیرد.

یافتن وسایل و ابزارهای مشکوک به مصرف مواد مخدر در وسایل شخصی نوجوان مانند: کیف یا اتاق یا در جیب های لباس نوجوان نیز می تواند یکی دیگر از نشانه های اعتیاد در وی باشد این لوازم



شامل یافتن سیگار، یا سیگارهایی که قبلاً باز شده و در آن موادی مانند شیشه یا مواد دیگر جاساز شده باشد، فویل آلومینیوم و یافتن فندک با شعله زیاد که در عمل، همه اینها می تواند نشانه های از ابزارهایی برای مصرف مواد مخدر باشد. اما با دیدن این نشانه ها بهترین واکنش پدر و مادر ها چه می تواند باشد تا فرزند را از دام اعتیاد نجات داد؟ پیشنهاد می شود نخستین قدم و بهترین روش باید با یک مشاور صحبت کرد تا ببینیم که چطور با به کار بستن روش های درست می توان نوجوان خود را از دام اعتیاد نجات داد.





## سیلی واقعیت

دیر یا زود واقعیت به شما سیلی خواهد زد. از دست دادن کسی، بیماری، خیانت یا وقایع ناخوشایند دیگر، به طور غیر منتظره ای به سراغتان می آید و شما را از درون سست می کند. در آن لحظات، این کتاب خردمندانه همان خیری است که می توانید به آن چنگ بیندازید تا نجات پیدا کنید. کاری بیشتر از تسکین دردها انجام می دهد؛ هدایتان می کند و در مرحله رشد و بازپروری کمکتان می کند. صرف زمان برای مهربانی و آگاهانه رفتار کردن با خود، درد و رنج شما را از بین نمی برد، ولی آنها را تکریم کرده و به معلمی تاثیرگذار برای شما تبدیل می کند. این کتاب کمکتان می کند تا درس هایی که درد و رنج به شما می آموزند را فرا بگیرید.

«سیلی واقعیت» اشکال مختلفی را به خود می گیرد. گاهی اوقات، بیشتر شبیه به مشت است: مرگ یک دوست عزیز، یک بیماری جدی، طلاق، از دست دادن شغل، یک تصادف یا یک خیانت تکان دهنده. بعضی اوقات کمی ملایم تر است حسادت، تنهایی، ناراحتی، ناکامی، ناامیدی و طرد نیز می تواند به همان اندازه بد باشد. اما «سیلی واقعیت» هر چه باشد، مطمئناً دردناک است! و بیشتر ما با درد سر و کار خاصی نداریم.

راس هریس در «سیلی واقعیت» یک مسیر چهار بخشی را برای بهبودی بر اساس پذیرش و تعهد درمانی ارائه می دهد. در این صفحات یاد می گیرید که چگونه:

- در هنگام درد خود آرامش پیدا کنید.
- آرامش را در میان هرج و مرج کشف کنید.
- احساسات دشوار را به خرد و دلسوزی تبدیل کنید.
- حتی اگر نتوانید آنچه را می خواهید بدست آورید، احساس موفقیت کنید.