

پیشگیری از مصرف مشروبات الکلی

مساله الكل و مشروبات الكلى از منظر قرآن و امامان معصوم (ع)

باورهای غلط در مورد مصرف مشروبات الکلی

تعریف باورهای هسته ای و شکل گیری آن ها

برنامه پیشنهادی برای پیشگیری از مصرف مشروبات الکلی

رویکرد پیشگیری از مصرف مشروبات الکلی در دین مبین اسلام

طراحی پیام برای مقابله با مصرف مشروبات الکلی براساس نظرات روانشناسی

تدوین:

کمیته پیشگیری و مقابله با مشروبات الکلی استان

نکند دانا مستی، نفورد عاقل، می

نهد مرد فرمند سوئ پستی پی

په فوری پیزی کز فوردن آن پیز

نی پنان سرو نماید به نظر، سرو پونی

حکیم سنائی غزنوی

مقدمه

آمارهای اخیر درباره مصرف مشروبات الکلی در برخی خانواده‌ها نگران‌کننده است و در این میان نگران‌کننده‌تر برخی باورهای درمانی غلط درباره مصرف مشروبات الکلی است. در این نوشتار به برخی از این باورهای اشتباه اشاره می‌شود.

چرا خوردن شراب در اسلام حرام است؟

علاوه بر آیات و روایات، امروزه از نظر علمی نیز مضرات و خطرات مصرف مشروبات الکلی به اثبات رسیده است. دانشمندان به این واقعیت اعتراف می‌کنند که از جمله آثار زیان بخش الکل، پیامد مخربی است که روی مغز و عقل می‌گذارد و آن را از کار می‌اندازد. روشن است که با از بین رفتن عقل، پرده شرم و حیا نیز از بین می‌رود.

امام رضا علیه السلام فرمودند: خدا شراب را بدان جهت حرام کرد که مایه فساد و بازداشتن عقل از درک حقایق و از بین بردن شرم و حیا است. در قرآن کریم آیات فراوانی وجود دارد که حرمت مشروبات الکلی را به زبان کنایه و یا موردی بیان می‌کند که در اینجا به صریح‌ترین آنها اشاره می‌شود:

أَمَّا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْانْتِصَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجَسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تَفْلَحُونَ مَائِدَه (آیه ۹۰) تحقیقاً شراب و انواع قمار و بت پرستی و یا سنگ‌هایی که برای قربانی نصب شده و چوبه‌های قرعه برای کشف امور غیبی و پلیدی از کارهای شیطان است، از آن دوری گزینید، شاید رستگار شوید
انما یرید الشَّیْطَانُ ان یوقِعَ بَیْنکُمُ الْعَدَاوَةَ وَ الْبَغْضَاءَ فِی الْخَمْرِ وَ الْمَيْسِرِ (مائده ۹۱).

شیطان می‌خواهد کینه توزی و دشمنی را از طریق شراب و قمار در میان شما بیفکند و تضادهای داخلی را تشدید نماید و شما را از یاد خدا و نماز باز دارد، آیا باز هم دست از آن بر نمی‌دارید.

یستلونک عن الخمر و المیسر قل فیہما اثم کبیر و منافع للناس و اثمہما اکبر من نفعہما (بقرہ آیہ ۲۱۹) - تو را از شراب و قمار می پرسند، بگو: در آن دو گناهی بزرگ است و سودهایی برای مردم و گناہشان از سودشان بیشتر است.

به اجماع فقہای شیعه و سنی، شراب، نجس و حرمت آن محرز است. اکثر عالمان دینی مشروبات را حتی به نام دارو نیز تجویز نمی کنند، چرا که خداوند متعال شفایی در حرام قرار نداده است. تمام فقیهان اسلامی برای شراب خوار اجرای حد شرعی (هشتاد ضربه شلاق) را واجب نموده اند.

علت حرام بودن شراب از نظر احادیث نبوی

در مجامع شیعه و سنی، این حدیث معروف است که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله ده گروه را لعنت کرده است که به گونه مستقیم یا غیر مستقیم در شراب سازی دخالت دارند: ۱- کسی که درخت انگور را به نیت شراب غرس کند؛ ۲- آن که بدین قصد از درخت تاک پاسداری نماید؛ ۳- خریدار مشروبات؛ ۴- فروشنده آن؛ ۵- کسی که می نوشد؛ ۶- کاسبی که از شراب فروشی پولی به دست می آورد؛ ۷- فشار دهنده انگور به انگیزه ساختن شراب؛ ۸- افرادی که مشروبات را حمل و نقل می کنند؛ ۹- تحویل گیرنده آن؛ ۱۰- ساقی یا کسی که شراب برای دیگری می برد. (فروع کافی، چاپ جدید، ج ۶، ص ۴۲۹ - ۴۳۰).

در اسلام هیچ گناهی تا این حد نکوهیده نشده است. پیامبر (ص) به حضرت علی (ع) فرمود: اگر همه گناہان را در خانه ای جمع کنند، کلید آن خانه شراب است (وسائل الشیعه، ج ۱۷، ص ۲۷۱). امام علی (ع) می فرماید: خداوند شراب و می گساری را برای سلامت عقل حرام کرده است (نهج البلاغه، حکمت ۲۵۲).

امام صادق (ع) نیز فرمود: گر کسی دخترش را به شراب خوار بدهد مانند این است که او را در آتش انداخته است (وسائل الشیعه، ج ۱۷، ص ۲۴۹).

علت حرام بودن شراب از نظر عقل

برخی از محققان جهان به خصوص پزشکان متعهد بر اساس موازین عقلی و علمی و همچنین مطالعات علمی معتقدند الکل انسان را از حالت عادی خارج می‌سازد و برای مدت زمانی او را در مستی و بی‌خبری نگه می‌دارد و در این حالت هرگونه عمل خطرناک و یا شرم‌آوری از وی امکان صادر می‌شود.

علت حرام بودن شراب از نظر فقهای شیعه و سنی

به اجماع فقهای شیعه و سنی، شراب، نجس و حرمت آن محرز است. اکثر عالمان دینی مشروبات را حتی به نام دارو نیز تجویز نمی‌کنند، چرا که خداوند متعال شفایی در حرام قرار نداده است. تمام فقیهان اسلامی برای شراب خوار اجرای حد شرعی (هشتاد ضربه شلاق) را واجب نموده‌اند.

مصرف مشروبات الکلی در دین اسلام حرام است و چون در خصوص مضرات این شرب حرام کمتر صحبت می‌شود، این عدم ناآگاهی موجب شده که اغلب مصرف‌کنندگان، آن را یک نوشیدنی درمانی به شمار می‌آورند و باورهای غلطی در خصوص آن دارند و حتی مصرف آن را برای بهبود برخی از بیماری‌ها نیز به یکدیگر توصیه می‌کنند. برخی دیگر از احادیث از امامان معصوم (ع) با تاکید بر حرام بودن و مضرات و خطرات الکل در اینجا ارایه می‌گردد:

خداوند هیچ پیامبری را مبعوث نکرد مگر آنکه شراب را در شریعت او حرام نمود. امام رضا(ع)

ای کسانی که ایمان آورده‌اید شراب و قمار و بت‌ها و ازلام پلید و از عمل شیطان است از آنها دوری کنید تا رستگار شوید(سوره مائده، آیه ۹۰).

شیطان می‌خواهد بوسیله شراب و قمار در میان شما عداوت و کینه ایجاد کند و شما را از یاد خدا و نماز باز دارد(سوره مائده، آیه ۹۱).

بدیها همه در یک خانه جمع شده‌اند و کلید آن خانه شرابخواری است. پیامبر خدا(ص) (بحارالانوار ۱۴۸ / ۷۹).

خداوند عزوجل برای بدی قفل‌هایی نهاده و کلید همه این قفل‌ها را شراب قرار داده است و دروغ بدتر از شراب است امام باقر(ع). (بحار الانوار ۲۳۶/۷۲).

دایم الخمر همچون بت پرستی خداوند عزوجل را دیدار خواهد کرد. حضرت علی(ع). (الخصال ۱۰/۶۳۲).

خداوند برای حفظ عقل ترک شرابخواری را واجب گردانید. حضرت علی(ع). (نهج البلاغه ۲۵۲).

کسی که مست کننده بنوشد تا چهل شبانه روز نمازش پذیرفته نمی‌شود. حضرت علی(ع). (الخصال ۱۰/۶۳۲).

شرابخوار اگر سخنی گفت تایید نکنید اگر خواستگاری کرد به او زن ندهید اگر بیمار شد به عیادتش نروید اگر مرد بر جنازه اش حاضر نشوید و به او امانت مسپارید. پیامبر خدا(ص). (بحار الانوار ۷/۱۲۷/۷۹).

چهار چیز است که اگر یکی از آنها به خانه ای درآید آن را ویران کند و از برکت آبادان نشود: خیانت دزدی شرابخواری و زنا. پیامبر خدا(ص). (بحار الانوار ۴/۱۹/۷۹).

بهشت بر سه کس حرام است: منت گذارنده (بر خدا) غیبت کننده و میگسار. پیامبر خدا(ص). (میزان الحکمه ۱۰۸).

مطابق فتوای مراجع شیعه خوردن چیز نجس (مثل شراب) حرام است چه کم باشد یا زیاد

شراب راس همه گناهان است. امام صادق(ع). (کافی جلد ۶).

بزرگترین گناه کبیره شرابخواری است زیرا مادر تمام گناهان است. امام باقر(ع). (وسائل الشیعه جلد ۷۹).

آیا شرابخواری از زنا و سرقت بدتر است: امام فرمودند بلی زیرا شرابخوار هم زنا و هم دزدی می‌کند و هم آدمی می‌کشد و نماز را هم رها می‌کند. حضرت علی(ع). (کنز العمال جلد ۵).

خداون شرابخوار را سیصد و شصت نوع عذاب می‌کند. پیامبر خدا(ص). (بحار الانوار ۱۵۲/۷۹).

اگر قطره ای شراب در نهری بریزد سپس آن نهر خشک شود و در آن علف بروید چهار پایان را در آن نخواهم چرانید. امام علی (ع). (سعدالسعود ص ۱۲۸).

به خدا قسم شرابخوار در قیامت به شفاعت من نائل نمی شود و در کنار حوض کوثر بر من وارد نخواهد شد رسول اکرم (ص). (مستدرک الوسایل ص ۶۷).

لعنت خدا بر کسی که باد که بر سر سفره ای بنشیند که در آن شراب وجود دارد. (وسائل الشیعه، جلد ۱۷ ص ۲۵۱).

هرکس به بچه نابالغی شراب بخوراند خداوند در قیامت به همان اندازه از حمیم جهنم به او می خوراند. امام صادق (ع). (گناهان کبیره جلد ۱ ص ۲۱۵).

چهار گروه وارد بهشت نمی شوند: جادوگر، منافق، شرابخوار، سخن چین. امام صادق (ع). (بحار الانوار ۱۲۹/۷۹). شرابخوار تشنه می میرد و تشنه سر از گوردرد می آورد و تشنه به دوزخ می رود. امام صادق (ع). (وسائل الشیعه جلد ۱۷ ص ۲۵۲).

خداوند برای حفظ عقل ترک شرابخواری را واجب گردانید حضرت علی (ع). (نهج البلاغه ص ۲۵۲).

شراب درد است نه دواء. پیامبر اکرم (ص). (کنز العمال جلد ۵ حدیث ۱۳۷۵۶).

شراب باعث عوارض قلبی است و در آن ضایعاتی بوجود می آورد شراب دندان ها را سیاه و دهان را متعفن می کند و باعث ایجاد بیماری مهلک در بدن می شود (الحديث جلد ۲ ص ۱۶۱).

هرکسی که به خدا و رستاخیز ایمان داشته باشد در کنار سفره ای که در آن شراب خورده می شود نمی نشیند (بحار الانوار ۱۲۹/۷۹).

باورهای غلط در مورد مشروبات الکلی

الکل رگ‌ها را تمیز می‌کند و برای درمان برخی از بیماری‌ها مناسب است

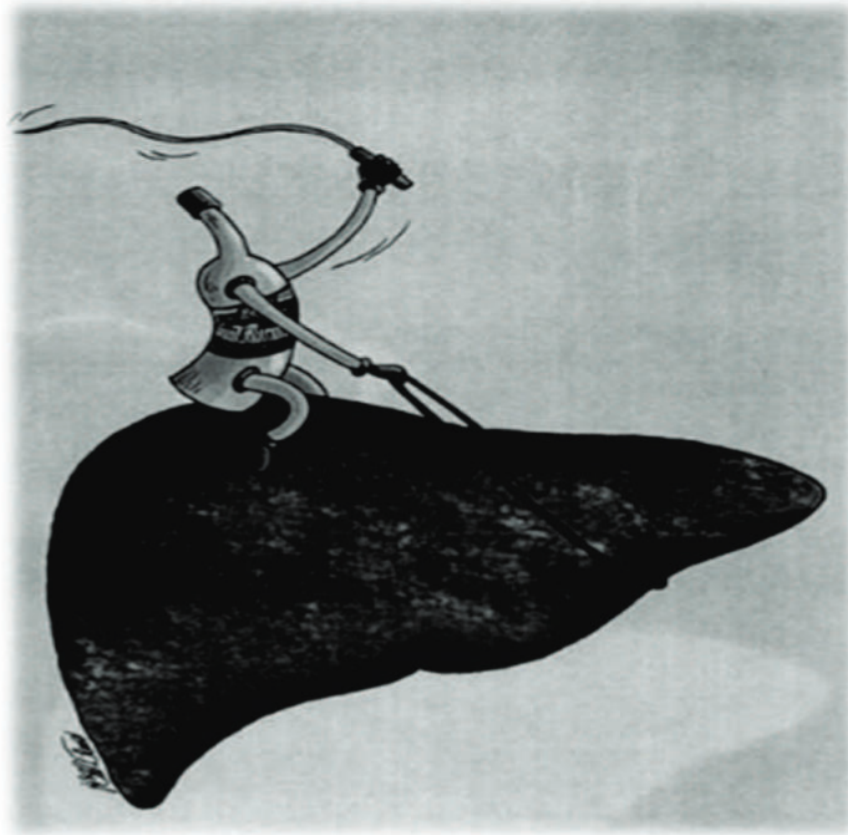
باور صحیح

برخی افراد بر این عقیده‌اند که الکل می‌تواند از خطرات سکته و حمله قلبی جلوگیری کند. در حالی که این باور صحت علمی ندارد. الکل، دفع ادراری بسیاری از مواد معدنی از جمله روی، کلسیم و منیزیم را افزایش می‌دهد به طوری که کمبود منیزیم در مصرف‌کنندگان خیلی شایع است و می‌تواند سبب بروز مشکلات قلبی، عصبی و عضلانی شود. ضمن اینکه خطر پرفشاری خون، سکته مغزی، بیماری کبد چرب و ضعف سیستم ایمنی را افزایش می‌دهد.

الکل جلادهنده کبد است

باور صحیح

برخی با این تصور که الکل می‌تواند سطح کلسترول خوب خون (HDL) را افزایش دهد و از میزان چربی بد خون بکاهد به مصرف الکل روی آورده‌اند در حالی که الکل به دلیل جلوگیری از تجزیه گلیکوژن در کبد باعث التهاب و تجمع مقدار زیادی چربی در کبد می‌شود و فرد را به بیماری کبد چرب مبتلا می‌کند. این بیماری عملکرد کبد را مختل می‌کند و توانایی آن در سم‌زدایی مواد شیمیایی و داروها کاهش می‌دهد. از سوی دیگر به دلیل آنکه عملکرد کبد در کنترل قند خون مهم است، آسیب کبدی ایجادشده بر اثر مصرف الکل می‌تواند سبب افت قند خون و نهایتاً سبب خستگی، تحریک‌پذیری و اشکال در تمرکز شود.



الکل برای افسردگی خوب است

باور صحیح

برخی افراد برای کاهش علائم افسردگی و افزایش قدرت جنسی به مصرف الکل روی می‌آورند غافل از اینکه الکل باعث گشادشدن رگ‌های خونی و اتلاف انرژی می‌شود و با تأثیر مخرب بر سلول‌های مغزی باعث اختلالات حافظه شده و حرکات عضلانی و ماهیچه‌ای را مختل می‌کند و نه‌تنها از علائم افسردگی نمی‌کاهد بلکه بعد از مدتی منجر به بروز استرس، اضطراب، تندخویی عصبی و خشونت هم می‌شود.

الکل برای تقویت میل جنسی خوب است

باور صحیح

الکل در مردان موجب ضعف قوای جنسی و کاهش قدرت باروری نطفه آنان می‌شود و افرادی که همزمان از سیگار و الکل استفاده می‌کنند خطر ابتلا به سرطان مری در آنان چند برابر می‌شود .

مصرف الکل اعتیادآور نیست

باور صحیح

برخی از افراد به ویژه نسل جوان به دلیل اینکه از مضرات و پیامدهای الکل اطلاعات کافی ندارند و یا با تحریک و تشویق دوستان خود به این موضوع باور دارند که مصرف تفریحی و تجربه ی یک بار مصرف الکل باعث لذت صرف و عدم اعتیاد خواهد شد این در حالی ست که بسیاری از مصرف کنندگان با چنین انگیزه ای شروع به مصرف می کنند و همین یک بار مصرف، باعث ایجاد تمایل و احساس مثبت برای ادامه ی مصرف آن ها می شود پس نتیجه می گیریم که مصرف الکل به هیچ عنوان تفریح و سرگرمی نمی باشد.

نوشیدن الکل بی ضرر است

باور صحیح

الکل ماده ی مخدر محرک شبیه نیکوتین یا هروئین است و برخلاف غذا که باید جذب شود، مستقیماً وارد خون می شود و در نهایت روی بخش های مختلفی از مغز تاثیرات منفی خواهد گذاشت و هماهنگی بدن را مختل می کند و موانع بازدارنده و کنترل کننده را رفع و احساس کاذب از اعتماد به نفس را در اشخاص تولید می کند به همین دلیل بسیاری از افرادی که الکل نوشیده اند، هنگام رانندگی کردن با سرعت زیاد تصادف کرده و آسیب های دیگری را متحمل می شوند.

الکل مشکلات هیجانی را برطرف می کند

باور صحیح

هرچند که الکل هیجانانگیز را تندتر می‌کند اما معلوم نیست کدام یک از هیجانانگیز و احساسات منفی یا مثبت فرد آزاد می‌شوند. هر فردی به یک شکلی به الکل واکنش نشان می‌دهد. یک شخص واحد نیز در هر بار که الکل مصرف می‌کند واکنش متفاوتی دارد به طوری که گاهی باعث تشدید هیجانانگیز منفی می‌شود از اینرو گاهی فردی در مصرف الکل به شدت غمگین، ناراحت و در خود فرو رفته می‌شود و فرد دیگری شادی کاذب حاصل از مصرف آن را به دست خواهد آورد که موقتی است.

الکل انسان را اجتماعی می‌کند

باور صحیح

هر فردی در مواقعی احساس خجالت می‌کند که این موضوع وقتی بیشتر می‌شود که فرد در یک مهمانی تمامی اشخاص را لزوماً نمی‌شناسد. در این شرایط برخی احساس می‌کنند که مصرف الکل به آن‌ها راحتی می‌دهد؛ اما این راه حل نیست زیرا پس از مصرف چندبار از الکل فرد به اعتیاد مبتلا می‌شود و دیگر بدون مصرف الکل نمی‌تواند در آن مجالس و مهمانی‌ها شرکت کند.

الکل؛ انرژی و شادی بیشتری را ایجاد می‌کند و جوان‌ها چون سرگرمی و تفریح ندارند، الکل مصرف می‌کنند

باور صحیح

این باور غلطی است که برخی تصور می‌کنند با مصرف الکل می‌توانند انرژی و شادی بیشتری بدست آورند. مصرف الکل بر روی عملکردهای مغزی تأثیر مستقیم و غیرمستقیم دارد و باعث اختلال در عملکردهای مختلف جسمی می‌شود از اینرو نمی‌تواند حس شادی و انرژی در فرد ایجاد کند. باید به جوان‌ها اجازه داد تا الکل مصرف کنند، چون آنها سرگرمی و تفریح دیگری ندارد. این باور شکل دیگری از همان باور بالاست. این باور نیز به طور ساده انگارانه ای که خطرات ناشی از مصرف مواد که در بالا اشاره شد بی‌اعتناست. نکته مهم آن است که مصرف الکل را نوعی تفریح و سرگرمی می‌دانند. مصرف الکل و مواد تبریک و سرگرمی نیست، مصرف

مواد یک خطر است و آن هم خطری جدی. اگر هم فردی مصرف مواد را تفریح بداند، تفریحات سالمی نیست. به دلیل آنکه حتی یکبار مصرف مواد با خطرات فراوانی همراه است که در بالا به آن اشاره شد. گاهی اوقات چنین گفته ها از زبان والدین بیان می شود که احتمالاً در گذشته خود مصرف مواد داشتند یا تمایلات، خواسته ها و باورهای نادرست درباره زندگی دارند و یا اطلاعات اندکی در خصوص مواد و بیماری های جدید دارند و به همین دلیل با سهل گیری بیشتری در این زمینه برخورد می کنند. نکته مهم آن است که در گذشته بیماری های مهلک ای مانند ایدز وجود نداشت، همچنین مواد بسیار پرخطر ای مانند حشیش، ال اس دی، قرص قرص اکستازی یا وجود نداشتند یا دسترسی به آنها محدود تر از حال بود.

مصرف کمی الکل باعث افزایش قدرت جنسی می شود

باور صحیح

نتایج تحقیقات حاکی از این است که فرد وقتی در زمان طولانی به مصرف الکل روی آورد این موضوع باعث می شود که یک وابستگی جسمی و روانی به آن پیدا کند که این موضوع موجب کاهش عملکرد جنسی او خواهد شد.

با قدرت اراده ام میتوانم هر وقت بخواهم الکل مصرف نکنم ولی هر چیزی ارزش یکبار تجربه کردن را دارد

باور صحیح

خودفرد با اراده الکل مصرف می کند ولی قدرت اراده ربطی به ترک الکل ندارد. اگر (اراده) را ترک و بهبود بداند به جایی نخواهد رسید. ترک الکل و ادامه دادن ترک، جنبه جادویی ندارد، ترک مصرف الکل به کار و تلاش زیاد نیاز دارد و اینطور نیست که همین جمعه شب یکدفعه به شکلی جادویی مصرف الکل را قطع کنید. این خودپسندی است که تصور کنید می توانید یک روزه تصمیم درست بگیرید و با آن سالها تصمیم گیری غلط را

اصلاح کنید. مصرف نکردن الکل نیازمند تصمیم گیری ، انگیزه و تلاش است. برای آنکه ترک کنید باید توجیه را باید کنار گذاشت.

در بسیاری از مهمانی ها، محافل و گفت و گو ها این جمله به کرات تکرار می شود، همه معتادند، همه جوان ها مواد مصرف میکنند. به این دلیل این باورهای ترویج دهنده مصرف الکل و مواد است که آن یک رفتار غیر هنجار یعنی مصرف الکل و مواد که جنبه بیماری و ناسازگارانه دارد را تبدیل به یک رفتار هنجار می کند. زیرا همگانی که همه رفتاری را انجام دهند آن رفتار حالت هنجار، نرمال و عادی می یابد. چون همه این کار را می کنند. معمولاً افراد معتاد برای توضیح رفتار غیر هنجار و بیمارگونه خود از این سفسطه استفاده می کنند که چون مصرف الکل و مواد رفتاری است که همه آن را انجام می دهند پس این رفتار طبیعی نرمال و هنجار است.

مصرف الکل ضرری ندارد ، مصرف کم که ضرری ندارد ، یک پیک مشروب ادم را سرحال می آورد
باور صحیح

آخرین بار که یکم مصرف کردید چه موقع بوده؟

شیطان گولم میزند..گاهی اوقات اسیر هوای نفسم می شوم و مواد مصرف میکنم..من مسئول مشروب خوردنم نیستم.

باور صحیح

وابستگی آدمها به داروها و مواد مخدر، وابستگی بدنی است، مشروب خوردن و تزریق مواد یک رفتار انتخابی و ارادی است. شیطان در درون یا بیرون شمارا به این کار و امیدارد بلکه خودتان مشروب میخورید . این شما هستید که مشروب می خرید داخل لیوان میریزید، آن را به دهانتان نزدیک می کنید و می خورید. این خودتان هستید که الکل مصرف می کنید، شیطان شمارا گول نمی زند بلکه خودتان ، خودتان را گول میزنید! بنابراین فقط شما میتوانید جلوی این رفتار را بگیرید!

نمی توانم مصرف نکنم ، من که نمیتوانم مصرف نکنم پس چرا خودم را عذاب بدهم

باور صحیح

همچنین لحظه که این کتاب را میخوانید، هزاران نفر مصرف کننده الکل که تمایل به بهبودی دارند در جلسات گروه الکلی ها و معتادان گمنام و جلسات گروه های ۱۲ قدمی سراسر دنیا نشسته اند. در این جلسات، هزاران آدم مثل شما وجود دارند که بدن شان به مواد وابستگی پیدا کرده است، مثل شما میل شدیدی به الکل دارند، همچون شما احساس درمانگی کرده و بارها از ترک کردن نا امید شده اند. آنها هم مثل شما خیلی سعی و تلاش کرده اند، با این تفاوت که بسیاری از این آدم ها، ده یا بیست و یا سی سال و حتی بیشتر است که پاک هستند. مصرف الکل حال میدهد، وقتی مشروب می خورم سر حال می شوم، اگر نشئه نباشم میهمانی حال نمی دهد، باید جوانی و خوشگذرانی کرد

باور صحیح

مصرف الکل و اعتیاد سیر تدریجی دارد. در اعتیاد از یک مرحله به مرحله دیگر می روید. وابستگی به تدریج کل زندگی انسان را در کام خود فرو می برد تا این که دست آخر چیز زیادی آدم باقی نمی گذارد و اعتیاد در تمام وجود انسان ریشه می دواند. اعتیاد در مرحله اولیه، به صورت مشروب خوردن و مصرف تفننی است. در این مراحل، شخص فقط نشئه می شود و یکم دچار سر گیجه می شود و در همین مراحل است که مشروب خوردن حال می دهد. معتاد در این مراحل دارای اعتماد به نفس کاذبی می شود، غافل از این که روز به روز معتاد تر می شود. همچنین خطای حال کردن و خوشگذرانی حتی برای یکبار باعث کاهش هشیاری، اختلال قضاوت و انجام رفتارهای خطرناک مثل رانندگی پرخطر می گردد.

من عادی هستم، کمتر از دوستانم مواد مصرف می کنم، زیاد مشروب نمی خورم

باور صحیح

این موارد غیر عادی هستند: مشروب خوردن، خرج کردن تمام پول خود برای خرید و مصرف الکل، سیاه مستی، ندانستن اینکه الان چه سالی است، دو سه روزه عیش و نوش کردن، یک هفته خوب خوابیدن، مصرف کردن به رغم هشدار پزشکی، ترک مکرر، ناتمام گذاشتن مکرر برنامه های ترک اعتیاد، فرار از دست پلیس، اخراج از مدرسه یا دانشگاه به دلیل حمل الکل، مشاجره دائمی در خانه در مورد مصرف مشروب، تصادفات رانندگی در حال مستی، پرخاشگری، بدرفتاری، شنیدن صداها و دیدن تصاویری که در عالم واقعیت وجود ندارد، باورهای عجیب و غریب، وحشت زده شدن، خشمگین شدن و ناامیدی مکرر، حالت تهوع و استفراغ پس از قطع مصرف الکل، اتاقی کثیف و خالی که بوی الکل همه جای آن را گرفته است.

احساس بد (برای مثال، ترس، غم، غصه و عصبانیت باعث شده اینقدر مشروب بخورم)، نشئه شدن بهترین راه جلوگیری از احساسات بد است، برای آنکه حالت بهتر شود باید مشروب بخورم، مصرف مواد بهترین راه برای فرار از فشار های زندگی است.

باور صحیح

اگر معتقدید احساس بد باعث شده الکل مصرف کنید و به این باور دارید، راه حل ساده ای در مقابل شما است که ناراحت نشوید! اگر جلوی بروز احساسات منفی را بگیرید، دیگر مشروب مصرف نخواهید کرد. این توصیه را قبول کنید که در طول تاریخ بشر، هیچ احساس و عاطفه ای چه شدید یا ضعیف-توانسته انسان را به کاری وادار کند- چه رسد به مصرف الکل. هیجانانگیز که آدمها را به کاری وادار نمی کند-هیجانانگیز می آیند و می روند. این شما هستید که هر وقت ناراحت می شوید، به مشروب پناه میبرید. عواطف و احساسات توجیه هستند نه علت. شما یاد گرفته اید خودتان را توجیه کنید. به خودتان گفته اید اگر می خواهی آرام شوی، سر حال بیایی، راحت شوی، خستگی در کنی، از احساس تنهایی خلاص شوی، احساس گناه را ول کنی، خودت را کنترل کنی یا دچار آشفتگی نشوی باید الکل مصرف کنی.

عواطف و احساسات توجیه خوبی هست چون همیشه احساس دارید. اگر احساس بدی داشته باشید، با مصرف می توانید حالتان را بهتر کنید، اگر هم احساس خوبی داشته باشید، با مصرف الکل می توانید آن را بیشتر کنید. در اندک مواردی هم که هیچ احساسی ندارید، با مصرف مواد می توانید خود را از یکنواختی بیرون بیاورید. این طرز تفکر نمی گذارد هیچ وقت ترک کنید.



احساس خوب: نشئگی و مستی، آدم را سرحال می آورد.

باور صحیح

احساس خوب جزئی از مراحل اولیه اعتیاد است ولی همیشگی نیست. در مرحله اول اعتیاد فرد مصرف را با احساسی خنثی شروع می کند. وقتی نشئه می شود یا به عبارتی بدنش را مسموم می کند، احساس خوب یا

مثبت در او ایجاد می شود. وقتی هم مصرف را قطع می کند، دوباره به حالت خنثی یا صفر بر می گردد. در مرحله دوم وقتی مواد مصرف می کند، به اندازه قبل شنگول نمی شود و سر حال نمی آید اما بعد از قطع مصرف همچنان به صفر برمیگردد در مرحله سوم بعد از طرف دیگر به حالت صفر بر نمی گردد بلکه نشانه های ترک و خماری در فرد وابسته به الکل ظاهر می شود و حال بدی پیدا می کند. در مرحله چهارم اعتیاد، نشنگی یا مسموم کردن بدن اصلاً احساس خوبی ایجاد نمی کند-به عبارت دیگر لذت چندانی ندارد. در این مرحله فرد برای کاهش احساس بد و منفی خود، الکل مصرف می کند. مصرف الکل احساس خوبی ایجاد نمی کند و فقط باعث می شود احساس بدی نداشته باشد، اما وقتی مصرف را قطع می کند، حال او خیلی بد می شود. حالا چی؟ آیا مصرف مشروب یا مواد، احساس خوبی در شما ایجاد می کند؟ کمی صبر کنید. دیری نمی گذرد که این احساس خوب از بین خواهد رفت.

تحمل من در برابر مشروب از بقیه بیشتر است (من تاب و توان زیادی دارم).

باور صحیح

اینکه کسی می تواند مقدار زیادی الکل مصرف کند ناشی از وابستگی و اعتیاد به الکل است. این نشانه قدرت و مردانگی نیست بلکه نشانه الکی بودن است. انسان واقعی و قدرتمند، معتاد نیست مثل بقیه آدم ها با خوردن مشروب زیاد استفراغ می کند. بدن کسانی که خیلی مشروب می خورند ولی واکنش نشان نمی دهند، نسبت به مشروب تحمل پیدا کرده است. تحمل چیز خوبی نیست است و در واقع وحشتناک است. معنای تحمل این است که شخص و فیزیولوژی بدن او با الکل سازگار شده است. در چنین مواقعی، شخص گاهی اوقات سه یا چهار برابر آدم های معمولی الکل مصرف می کند، اگر این را نشانه توان و مردانگی می دانید، پس منتظر باشید که در پارک ها و خیابان ها زندگی کنید و زندگی در بیمارستان روانی را نیز نشانه مردانگی بدانید.

برای آنکه اعتماد به نفسم بیشتر شود باید مشروب بخورم، بدون الکل نمی توانم از پس زندگی برآیم

باور صحیح

الکل با غفلت موقتی معمولاً جلوی افکار منفی را میگیرد. البته این کار را به طور موقت انجام می دهند و در شما یک آرامش کاذب ایجاد می کنند. اعتماد به نفس واقعی از رویارویی و مواجهه با مشکلات و غلبه کردن بر آنها پدید می آید. اعتماد به نفسی که نتیجه مصرف الکل باشد، کاذب و خطای ذهنی و توهم است. شما وقتی پاک می شوید که ارزشمندی واقعی را تجربه کنید و ارزش مندی واقعی در گرو رسیدن به اهداف، روبرو شدن با مشکلات و حل کردن آنها و کمک به دیگران است. اگر چنین اتفاقی بیفتد، اعتماد به نفس واقعی را به اعتماد به نفس کاذب ناشی سرکشیدن ته بطری مشروب نخواهید فروخت.

مصرف الکل ، کسالت و یکنواختی را از بین می برد

باور صحیح

چه چیزی از این یکنواختی تر و کسالت آور از این که کل زندگی خود را صرف الکل کنید؟ چه چیز این جالبه که هیچ کاری نکنید، با هیچکس حرف نزنید و هیچ برنامه ای نداشته باشید و باز این که یک بطری مشروب بخرید. این کار شما ما را در دام یکنواختی که از آن اجتناب می کنید، می اندازد. این یک کار عبث و دور باطل است. چه کاری بی معنا تر و پوچ تر از اینکه وقت تان را صرف پیدا کردن الکل کنید و همواره از این بترسید که مبادا بطری الکل ته بکشد. این چه معنایی دارد که تمام جنبه های زندگی خود را تحت الشعاع الکل قرار دهید و دایم نگران باشید که اگر بطری تان تمام شود چه کار باید بکنید

با یک کم خودکنترلی می توانم مصرف الکل را قطع کنم، اگر سعی کنم می توانم تفننی مشروب بخورم

باور صحیح

وابستگی و اعتیاد یکی از سخت ترین مشکلاتی است که امکان دارد با آن مواجه شوید. مصرف کنندگان الکل در مقایسه با کسانی که دچار هراس، افسردگی، اضطراب و مشکلاتی از این قبیل هستند، کمتر بهبود می یابد. چرا؟ جواب ساده است- چون با درمان گر خود سر جنگ دارند. بیمارانی که هراس دارند معمولاً آنقدر در مانده هستند که با دقت به حرفهای درمانگر گوش می دهند اما مصرف کنندگان الکل اینطور نیستند! آنها از زیر بار مسئولیت در میروند، مسائل را نادیده می گیرند و تکالیف را انجام نمی دهند. به عبارت دیگر هر کاری می کنند تا جلوی موفقیت درمان را بگیرند. البته این کارها را به دلیل ماهیت بیماری انجام می دهند اعتیاد مثل این است که دو پیام در مغز شما ضبط شده باشد. یکی از این پیامها می گوید الکل مصرف نکن. این پیام از بخش منطقی و واقع بین خودتان می آید. پیام دیگری گوید: بی خیال هر چقدر دوست داری مصرف کن. این همان میل شدید فرد به مصرف الکل است.

اعتیاد یک عادت بد است

باور صحیح

اعتیاد چیزی بیش از یادگرفتن یک عادت بد است. نتایج ۸۰ سال مطالعه و پژوهش در روانشناسی تجربی و یادگیری منتج به برخی از اصول جهان شمول شده است. اگر اعتیاد عادت بدی است که آن را یاد گرفته ایم پس باید این اصول در سوابق تمام معتادان الکیلی ها یافت شود. اما چنین نیست.

اصل اول: عادات بر اثر تقویت ایجاد می شوند و ادامه می یابد و وقتی تقویت نمی شوند رو به خاموشی می گذارد. مصرف مواد و الکل برای بسیاری از معتادان و الکیلی ها فقط به مدت کمی اثر تقویت کنندگی دارد و خوشایند است. در ماههای نخست مست کردن برای آنها خوشایند است. اعتماد به نفس شخص بالا می رود، ترس او کم می شود و کمتر احساس تنهایی و یکنواختی می کند. اما ویژگی تقویت کنندگی الکل به مرور کم می شود و بیشتر نقش تنبیه را بازی میکند. مصرف الکل باعث می شود فرد تمام تقویت کننده های زندگی خود را نیز از

دست بدهد. اگر مصرف الکل فقط یک عادت است که فرد با مواجه شدن با عوارض و پیامدهای منفی فردی، اجتماعی باید آن را ترک می کرد، در حالی که مصرف روز به روز بیشتر می شود.

اصل دوم: فرد این عادت را باید از جایی یاد بگیرد. عادت یکدفعه به وجود نمی آید. عادات را یا یک نفر به طور مستقیم به فرد یاد می دهد یا با مشاهده کسی (الگویی) که آن عادت را دارد یاد گرفته می شود.

بی شک برخی جنبه های وابستگی و اعتیاد یادگرفتنی است(مثل ایجاد میل شدید به مصرف بر اثر حضور در محیطی که آدمها در آن محیط مشروب مصرف می کنند) ولی خود وابستگی بدنی آموختنی نیست.

اتفاقات خیلی بد(مثل بیکار شدن، جدایی، مشکلات حقوقی، بستری شدن، زندانی شدن یا مشکلات اقتصادی) باعث می شوند آدم ها به مصرف الکل پناه ببرند.

باور صحیح

اگر چنین طرز فکری دارید باید در آن تجدید نظر کنید این اتفاقات نبوده اند که باعث شده اند شما الکل مصرف کنید بلکه مصرف الکل شما باعث شده چنین اتفاقاتی رخ دهد. شما اگر به اتفاقاتی که درست قبل از مشروب خوردن رخ داده اند دقت کنید در می یابید که علت چیزی دیگری است. رخداد ها و اتفاقات، علت اعتیاد نیستند بلکه ماشه اعتیاد را می چکانند. به هر حال همیشه قبل از هر اتفاقی، یک سری اتفاقات دیگر می افتد- شما در حال خلا الکل مصرف نمی کنید.

الکل کمک می کند با زندگی کنار بیایم و فکرم را باز می کند

باور صحیح

با مصرف الکل نمی توانید با مشکلات کنار بیایید و با آنها مقابله کنید چون با مشکلات دست و پنجه نرم نمی کنید . در واقع عکس این کار را انجام می دهید و از مشکلات فرار و اجتناب می کنید. مصرف الکل روش

منفعلاته ای روبرو شدن با زندگی است. با مصرف نمی توانید بر مشکلات غلبه کنید و فقط مشکلات را بطور موقت پنهان و خاموش می کنید. کنار آمدن با زندگی به معنای مقابله و در افتادن با مشکلات است. است باید به مشکلات حمله کنید و به آنها ضربه بزنید. البته این مبارزه، برد و باخت دارد ولی با این مبارزه قوی تر خواهید شد. بزرگترین قدری که در زندگی باید با آن مقابله کنید، اعتیاد است. اعتیاد رقیب قدرتمندی است ولی از مبارزه با آن اجتناب نکنید. بمانید و بجنگید.

مصرف الکل ، روش خوبی برای مقابله است.

باور صحیح

برای مقابله و انتقام گیری، روش های دیگری هم هست. مصرف الکل روش خلاقانه ای نیست. روش های بهتری وجود دارد. به هر حال با ضربه زدن به خودتان نمی توانید از کسی انتقام بگیرید. روش هوشمندانه تر این است که الکل مصرف نکنید.

من تمایل و هوس زیادی به الکل دارم

باور صحیح

خواسته با نیاز تفاوت دارد. شما در زندگی خیلی چیزها می خواهید؛ مثل سلامتی، کامیابی جنسی فوری و آسایش جسمی و روانی کامل، ولی همیشه به خواسته های خود نمی رسید. با اینکه رسیدن به خواسته ها ناخوشایند است ولی وحشتناک و فاجعه بار نیست. بدون رسیدن به خواسته ها نیز می توانید زنده بمانید و زنده می مانید. زندگی روی کره زمین همین است. خوب یا بد همین است ولی قضیه ارضا نیازها فرق می کند. نیاز چیزی است که باید ارضا شود. نیازها عبارتند از نیاز به غذا، آب، اکسیژن و گرمای مطلوب اگر نیازهای خود را برآورده نکنید، می میرید. وابستگی و اعتیاد به الکل باعث می شود مغز معتادتان حقه کثیفی به شما بزند. مغز

شما یک خواسته (یعنی میل شدید به مواد) را در جایگاه نیازها (برای مثال در این جایگاه گرسنگی و تشنگی) قرار می‌دهد. در نتیجه هر وقت الکل خون شما کم میشود- مغزتان طوری رفتار می‌کند که گویی اگر دوباره آن را به حد مطلوب نرسانید، می‌میرید یا دیوانه خواهید شد. مغز شما خواسته (یعنی تمایل به مواد) را به نیازی تبدیل می‌کند که گویی اگر آن را برآورده نکنید می‌میرید. رفتار عجیبی است نه؟ اعتیاد باعث می‌شود نیازی کاذب- نیاز به الکل- را به نیازهای واقعی (یعنی نیاز به غذای خوب، ب محیط امن و سلامتی) ترجیح بدهید.

اعتیاد به الکل قابل درمان است، هر وقت بخواهم ترک می‌کنم

باور صحیح

همانطور که گفته شد، مشروب خوردن را یاد می‌گیریم ولی اینکه بدن نمی‌تواند در برابر فقدان الکل مقاومت کند، یک پدیده ژنتیکی و ارثی و فیزیولوژیکی است. صرف نظر از اینکه چند سال است تحت درمان هستید، به محض آنکه در محیط سابق قرار بگیرید و با دوستان قدیمی رابطه برقرار کنید یا بوی الکل را حس کنید و آن را ببینید، مغزتان به این چیزها واکنش نشان می‌دهد. اما چه بد. این همه زحمت برای هیچ. اگر مصرف را شروع کنید، به حالت اول برمی‌گردید.

بهترین راه جلوگیری از علائم ترک، بیشتر مصرف کردن است.

باور صحیح

این یک دور باطل است که آنقدر الکل مصرف کنید تا وقتی می‌خواهید مصرف را قطع کنید، دچار علائم ترک شویم و بعد برای از بین بردن علائم ترک، الکل بیشتری مصرف کنید چون موجب تشدید علائم ترک می‌شود. علائم ترک هم موجب افزایش مصرف شما می‌شود و الی آخر.

تنها راه برطرف کردن این دور باطل، ترک کردن و قطع مصرف است. اما به تنهایی به جنگ علائم ترک نروید. اگر این کار را زیر نظر متخصصان انجام ندهید، خطرناک خواهد بود. بنابراین باید زیر نظر متخصصان درمان را شروع و ادامه دهید. البته ترک کردن دردناک است: یک هفته یا بیشتر باید علائم ترک را تحمل کنید ولی آیا از سالها مصرف دردناک تر خواهد بود؟

مصرف الکل من از نوع اعتیاد آدم های باکلاس است

باور صحیح

اصولاً مصرف کننده الکلی با کلاس و بی کلاس نداریم. هر دو گروه با کم شدن الکل در خون خود، رفتارهای مشابهی را انجام می دهند؛ همانطور که کرم ها کاری به این ندارند که این جسد مال چه کسی است و آن جسد مال چه کسی. اگر می خواهید به خودتان افتخار کنید بهتر است به جای بزرگ کردن خیالی و کاذب خودتان، مصرف الکل را ترک کنید.

مصرف من جدی نیست ----- شما خیلی نگرانی ...

باور صحیح

این طرز فکر ما را به یاد یک داستان قدیمی می اندازد. مردی از یک ساختمان ۲۰ طبقه سقوط کرد. همانطور که سقوط می کرد، در برابر پنجره هر طبقه فریاد می کشید تا این جا به خیر گذشت ولی آخرش سقوط وحشتناکی داشت.



همیشه به اندازه و حساب شده مصرف می کنم

باور صحیح

الکل بر بخش هایی از مغز که مسئول کنترل هیجان و رفتارهای ابتدایی هستند ، تاثیر می گذارد(به این قسمت، نواحی زیر قشر مخ می گویند). با ورود الکل به این قسمت ها، کنترل خود را از دست می دهید. شاید الان این رفتارها به نظر شما هولناک یا احمقانه باشد ولی وقتی مست می کنید هیچ چیز، تحت کنترل شما نخواهد بود. حتی گاهی اوقات مجبور می شوید یک عمر تاوان اعمال نادرست خود را پس بدهید. باید یادآور شویم وقتی مست می کنید هیچ چیز، بله هیچ چیز، تحت کنترل شما نیست.

وقتی مست هستم، لطیف و عاشقانه تر رفتار می کنم

باور صحیح

عاشقانه تر رفتار می کنید؟ این را باید از همسر و فرزندانان بپرسیم. الکل، بخش فرونتال (پیشانی) استدلال مغز را از کار می اندازد و در نتیجه نمی توانید واقعیت را ببینید. الکل باعث می شود در دنیای تخیلی که مملو از تو هم و رویاهای جنون آمیز است فرو بروید. دنیایی که واقعیت ندارد و اعتماد به نفس در آن حکم سراب را دارد. برنامه ها و نقشه های شما در این دنیا، مشتی خیال هستند. این یک خیال باطل و یک سراب است که رفتار تان عاشقانه تر می شود.

زندگی، جشن و مهمانی است، فشار دیگران باعث می شود اینقدر مشروب بخورم

باور صحیح

اکثر افراد مصرف الکل را در نوجوانی و در مهمانی ها شروع می کنند. آنها معتقدند مشروب نقش تسهیل کننده را بازی می کند و کمرویی و خجالت آنان را از بین می برد. این گروه از آدم ها ابتدا مشروب را در مهمانی ها مصرف می کنند ولی دیری نمی گذرد که مصرف آنها زیاد می شود. این روند چند سال ادامه می یابد تا به تدریج منزوی می شوند. آنها این سفر را با دیگران-در مهمانی ها و مجالس-شروع می کنند تا به دیگران نزدیک شوند و از این خوشحال باشند که مورد توجه آنان هستند. اما با ادامه مصرف، کار آنها به محل های کثیف، نیمکت پارک ها یا کارتن خوابی در شهر ها کشیده می شود. دیگر مورد توجه کسی نیستند و از نظر ها محو می شوند. حالا واقعا تنها هستند!

اگر نوع الکلی که مصرف می کنم را عوض کنم، اعتیادم کم می شود

باور صحیح

عجب! این مصداق ضرب المثل سگ زرد برادر شغال است، می باشند. این افراد همان مشکل قبلی را دارند فقط مشکل اش شدیدتر شده است. این افراد از آبجو به شراب پناه می برد و تصور می کنند بهبود یافته اند. اما

اعتیاد، اعتیاد است. شما می توانید جسد را آرایش کنید، به آن عطر فرانسوی بپاشید تابو نکنند، چهره آن را با گریم خندان کنید. ولی جسد، جسد است.

برای آنکه اسیر هیجانان نشوم باید مشروب بخورم

باور صحیح

این ما را به یاد یک جوک قدیمی می اندازد. مردی در خیابان مشغول قدم زدن بود. شب و روز سوت می زد. غریبه ای پرسید: چرا همیشه سوت میزنی؟ مرد جواب داد: برای این که فیل ها را فراری بدهم، غریبه پرسید: ولی اینجا که فیل نیست. مرد گفت: چون من سوت زده ام، فیلی اینجا نیست. یکی از بزرگترین توجیهاتی که آدم ها برای مصرف الکل می آورند، ساختن یک ترس و سپس یک یک عمر تلاش برای محافظت از خود در برابر آن ترس است. چنین محافظتی بدتر از خود خطر است.

کار خودم است، اگر بخواهم می توانم بدون کمک دیگران ترک کنم

باور صحیح

مصرف کنندگان الکل معمولاً سختی های ترک کردن را به جان می خرند. آنها از طعم مشروب، معاشرت با رفقا و از نشئگی میگذرند. با این حال نمی توانند از دیگران کمک بگیرند. آنها تصور می کنند کمک گرفتن از دیگران به این معنا است که عرضه ترک کردن ندارند و این برای آنها افت دارد. اگر شما نیز چنین طرز فکری دارید باید بدانید که هنوز تحت تاثیر خودپسندی جانبی اعتیاد است. خودپسندی کشنده است. خودپسندی همان غرور است. این طرز فکر احمقانه ای است که قدرت مرموزی دارید؛ قدرتی که کمک می کند همه چیز را به طور شهودی بفهمید و نیازی به دانش دیگران نداشته باشید.

سعی نکنید راه رفته را دوباره بروید! راهی را ادامه دهید که میلیون ها نفر قبل شما رفتند. لازم نیست به آنها پول بدهید، از آنها تشکر کنید یا حتی آزادی خود را به خاطر آنها محدود کنید. فقط اجازه بدهید به شما کمک کنند. سعی نکنید جزیره ای تنها باشید. برای ترک کردن و درمان تلاش کنید.

من به سختی کار می کنم پس حق دارم مشروب مصرف کنم

باور صحیح

اگر چنین طرز فکری دارید برجسب جمع کن هستید. برجسب جمع کن کیست؟ برخی از کارخانه ها و تولید کنندگان کالا، برجسب های داخل کالاها می گذارند که با جمع کردن آن ها می توانید در قرعه کشی شرکت کنید. برجسب جمع کن، آدمی است که از این برجسب ها جمع می کند و می تواند برجسب های خود را با چیزهایی مثل کاسه و بشقاب، قوری فنجان و..... تعویض کنند. اگر برجسب جمع می کنید ببینید چه چیزی را با چه چیزی عوض می کنید.

برجسب هایی مثل: داد و فریاد رئیس، مشکلات بچه ها، بی اعتنایی همسر، درک نشدن از طرف خانواده، دوران کودکی بد، درک نشدن از طرف دیگران، مقصر بودن یگران و شانه خالی کردن آنها از زیر بار مسئولیت تعویض می شود با برجسب هایی مثل: دو قوطی آبجو، یک خط کوکائین، مصرف یک کم آمفتامین، مصرف چند داروی ضد افسردگی دیگر. مصرف نابجای داروی سم زدایی، مشروب خواری افراطی

همیشه باید خوشحال باشم، انسان باید به خواسته هایش برسد

باور صحیح

چه کسی گفته همیشه باید خوشحال باشیم و دنیا باید بر وفق مراد ما باشد؟ آیا این وحی منزل است یا در قانون اساسی آمده است؟ کدام قانون اخلاقی، معنوی و حقوقی گفته انسان ها همواره باید خوشحال باشند؟ کجا

نوشته است اگر چنین نشود، مظلوم واقع شده؟ آدم ها موجوداتی هستند که روی سیاره های کوچک زندگی میکنند؛ سیاره ای که جزء ناچیزی از یک کهکشان معمولی است و آن کهکشان جزئی از میلیون ها کهکشان دیگر. منطقی نیست که جهان از چرخش با یستد چون شما امروز غمگین هستید. اگر می خواهید خوشحال و کامروا باشید، باید کار کنید و زحمت بکشید. خوشحالی و شاد بودن با مصرف قرص و الکل، نوعی شانه خالی کردن از پذیرش مسئولیت است.



من معتاد و الکلی نیستم

باور صحیح

چرا قبول چیزی به این روشنی سخت است؟ به این حقایق نگاه کنید: آیا با چنین مشکلاتی مواجه شده اید؟ صادقانه جواب دهید. روابطتان چه تغییری کرده است؟ اوضاع کارتان چه تغییری کرده است؟ سلامت روانی شما چطور است؟ سلامت جسمی؟ مشکل قانونی پیدا کرداید؟ گهگاه بی پول شده اید؟ دمدمی مزاج شده

اید؟ دوستان تان با شما قطع رابطه کردند؟ وسایل خود را فروخته اید؟ حملات وحشت زدگی و افسردگی داشته اید؟ چه توضیحی برای مشکلات دارید؟ این طبیعی نیست که چنین مشکلاتی داشته باشید. آدم ها معمولا چنین مشکلاتی ندارند، پس مشکلات شما دلیلی دارند. اگر علت آنها اعتیاد نیست، پس چیست؟

خودم همه چیز را در مورد مصرف الکل می دانم. کسی نمی تواند چیزی به من یاد بدهد

باور صحیح

ممکن است شما به توصیه های روانشناسان، روانپزشکان، پزشکان و پرستاران گوش ندهید چون عقیده دارید که آنها مصرف کننده نبوده و نمی فهمیدند دست و پنجه نرم کردن با میل شدید به مواد چقدر سخت است. به توصیه های سایر مصرف کنندگان هم گوش نمی دهید چون از نظر من آنها یک مشت دائم الخمر و عملی هستند که مغزشان از کار افتاده است. چنین طرز فکری در واقع از افتخار کردن به اعتیاد به الکل خبر میدهد. این طرز فکر باعث می شود که شما مصرف کننده کسی را به دنیای خود راه ندهید. تا آخر عمر که نمی توانید ایراد بگیرید و مشکل پسند باشید.

الکل شخصیت واقعی انسان را آشکار می کند

باور صحیح

اعتیاد بر مغز تاثیر گذار است. مشروبات الکلی، در معتادان و الکلی ها احساس کاذب ایجاد می کند و باعث میشود دروغ های بزرگ بگویند. الکل شخصیت واقعی انسان را از بین می برد. مصرف الکل از یک انسان مهربان و دلسوز، موجودی خشن و مهاجم می سازد: پدر و مادر های مسئولیت پذیر را به موجوداتی خشن و سادیست تبدیل می کنند و از همسری مهربان، یک دروغ گو یا عاشق پیشه می سازد.

داستان دکتر جکیل و آقای هاید نوشته رابرت لوئیس استیونسون را به یاد می آوردم. دکتر جکیل، پزشک مشخص و مهربانی بود. همه به دکتر جکیل احترام می گذاشتند و او را آدم مسئولیت پذیری می دانستند. اما خودش از این زندگی یکنواخت خسته شده بود. زندگی دکتر جکیل خشک و عادی شده بود. زندگی او سراسر محافظه کاری بود. دکتر جکیل دارویی کشف کرده بود که می توانست شخصیت او را عوض کند. این دارو، دکتر جکیل را به آقای هاید تبدیل می کرد که یک آدم پست، شهوتران و جنایتکار بود. آقای هاید، مقابل دکتر جکیل بود. دکتر این دارو را برای فرار از زیر بار مسئولیت ها و پناه بردن به یک زندگی کثیف مصرف می کرد. او با این کار خودش را راحت می کرد. دکتر جکیل ابتدا بعد از قطع مصرف دارو دوباره به حالت اول برمی گشت و از زندگی عادی خود را از سر می گرفت. اما به تدریج مقدار مصرف خود را بالا برد تا اینکه برگشت به حالت اول برای او سخت شد. شخصیت واقعی دکتر جکیل تحت تاثیر شخصیت ساختگی ناشی از دارو قرار گرفت. در مراحل بعدی، آقای هاید ظاهر میشد، حتی وقتی دارو مصرف می کرد. در پایان داستان، دکتر جکیل دیگر نمی توانست به حالت اول برگردد و به دلیل کارهای هولناک که آقای هاید انجام می داد، دستگیر شد. وقت آن است که برای مصرف الکل خود کاری کنید. بدن خود را می توانید به حالت اول برگردانید. معلوم نیست چقدر می توانید به این شکل ادامه بدهید. ممکن است برای همیشه به آقای هاید تبدیل شوید.

مشکلات روانی، آدم را مجبور به مصرف الکل می کند

باور صحیح

این تعجب آور نیست که بسیاری از آدم ها چنین طرز فکری داشته باشد. مصرف کننده الکل ادعا می کند که حال خوبی ندارد و با مشکلات روانی دست و پنجه نرم می کند. برای مثال متخصصان گاهی اوقات الکی ها را دچار اختلالاتی همچون افسردگی، اسکیزوفرنی و مشکلات شخصی از جمله شخصیت ضد اجتماعی، پرخاشگر و... می دانند... اما امروزه به روانشناسان و روانپزشکان آموزش داده می شود که از این نوع تشخیص گذاری پرهیز کنند تا شخص درمان شود. بنابراین، این که مشکلات روانی را علت مصرف الکل بدانیم اشتباه است

چون اعتیاد موجب مشکل روانی می شود و برعکس. با کمی دقت مواجه خواهید شد که بسیاری از مشکلات روانی شما مثل خشونت، توهم، افسردگی و میل به خودکشی، حملات و وحشت زدگی، شیدایی و رفتارهای ضد اجتماعی بعد از چند سال مصرف الکل شروع شدند. بنابراین اگر ترک کنید، بسیاری از این مشکلات رفع خواهند شد. اگر هم مشکل روانی شما ناشی از مصرف تان باشد در صورت تداوم مصرف نمی توانید آن را درمان کنید.

بهترین راه مقابله با مشکلات فکرنکردن به آنها است

باور صحیح

تا حالا به این فکر کرده اید که چرا دچار عواطف منفی مثل احساس ترس، ناکامی یا افسردگی می شوید؟ چرا این احساسات در نژاد انسان باقی مانده اند؟ چرا در طی هزاران سال از بین نرفتند؟ الان چه کسی به این احساسات نیاز دارد؟ در حال حاضر هم شما به این احساسات نیاز دارید! هرچند این احساسات از نظر شما ناخوشایند ولی بدون آنها نمی توانیم زنده بمانیم. این احساسات منفی می تواند مفید باشد. هیجانات و احساسات منفی به شما نشان می دهد اشکالی در کار است و فوراً باید به آن رسیدگی کنید. نداشتن احساسات منفی مثل نداشتن بینایی و شنوایی است. اگر آنها را نداشته باشید به خطر می افتید. در زیر، فواید هیجانات و احساسات منفی توضیح داده می شود:

افسردگی: به ما می فهماند خیلی منفعل شده ایم و به اندازه کافی تلاش نمی کنیم.

استرس: هشدار می دهد بار زیادی بر دوش می کشیم و باید از فشارهای خود کم کنیم.

احساس گناه: نمی گذارد وحشیانه رفتار کرده و حقوق دیگران را نقض کنیم. مردوم بدون احساس گناه نمی توانند در کنار یکدیگر زندگی کنند.

سوگ: یادآوری می‌کند انسان فانی است و آنقدر وقت نداریم که به مسائل جزئی و بی‌ارزش بپردازیم.

عصبانیت: ما را از لحاظ بدنی قوی می‌کند و احتمال مقاومت ما در برابر حملات را افزایش میدهد، در ضمن نمی‌گذارد دیگران از ما سوء استفاده کنند.

ترس: سریعتر از منطق و استدلال، خطر را به ما گوشزد می‌کند و بدن را برای فرار آماده می‌سازد.

ناامیدی: فروتنی را به ما یاد میدهد؛ جلوی غرور را می‌گیرد چون نشان میدهد قدرت ما محدود است.

البته ممکن است بگویید هیجان‌ها من همیشه مفید نیستند و گاهی اوقات مضر هستند. ما نیز با نظر شما موافقیم. اما تنها دلیل مضر بودن این هیجان‌ها آن است که بر اساس افکار غیر واقع بینانه و خیالی پریزی شده اند. اگر مشاهدات و استدلال‌های شما معقول باشند، این هیجان‌ها می‌توانند خیلی هم مفید باشند. در واقع با فکر کردن به مشکلات، بی‌توجهی به هیجان‌ها و از کار انداختن مغزتان با الکل و مواد، خود را کور و کر و بی‌حس میکنید

وقتی الکل مصرف می‌کنم خلاق تر می‌شوم

باور صحیح

اگر فکر می‌کنید مصرف الکل باعث افزایش خلاقیت تان می‌شود، پس فقط در حالت نشئگی و مستی کار خلاقانه انجام دهید. دفعه بعد که مست نبودید، ببینید چه خلاقیت‌هایی به خرج داده‌اید و کار شما چقدر باشکوه بوده است. حالا به این سوال جواب بدهید که کارهای زیر چقدر هنرمندانه اند؟ پیدا نکردن خانه به دلیل مستی، بدرفتاری با فرزند خردسال خود، زیر آب گرفتن سر خود در حمام برای پریدن مستی، ۱۵ بار تکرار کردن یک جوک بی‌مزه، رانندگی در حال مستی، هل دادن یک پیر زن و انداختن او روی زمین، شکستن قلمک

فرزندان و خرج کردن پول آن برای خرید مواد و الکل. با این کارها طرفداران تان مشتاقانه منتظر کارهای هنری بعدی شما هستند.

مشکلات مهمتر از مصرف الکل هم دارم

باور صحیح

همانطور که اعضای انجمن های ترک الکل می گویند : اگر ترک کردن و بهبود را در اولویت اول قرار ندهید، ترک نخواهید کرد و بهبود نخواهید یافت! بنابراین وقتی تصمیم میگیرید ترک کنید باید آن را در اولویت اول قرار بدهید. قبل از هر چیزی ابتدا باید ترک کنید تا بتوانید دیگر مشکلات تان را رفع کنید تا حالا الکلی یا معتادی را دیده اید که همسر، کارمند و پدر و مادر خوبی باشد و سلامت روانی کافی داشته باشد. مصرف مواد و الکل اختلالی است که همه چیز و همه کس را در زندگی انسان نابود میکند. وقتی در حال غرق شدن در الکل هستیم، فقط یک کار با اولویت مهم داریم... و آن کار، نجات دادن خودتان است! وقتی می توانید برای سایر کارها برنامه ریزی کنید که زنده بمانید

مصرف کنندگان افراد لایبالی و بی مسئولیتی هستند/ آنها افراد ضعیف و بی اراده هستند

باور صحیح

در کلیه نگرش ها و باورهای بالا، صفات منفی به مصرف کنندگان و معتادان نسبت داده شده است. حقیقت آن است که این خصوصیات بیشتر ناشی از پدیده اعتیاد است، نه شخصیت فرد معتاد. یعنی پس از آن که فرد دچار اعتیاد شد به علت شدت بیماری و تخریبی که بیماری ایجاد میکند و قادر نیست به وظایف و مسئولیت های خود عمل کند، جلوی مصرف خود را بگیرد و در تلاش های مختلفی که برای ترک انجام می دهد با مشکل روبرو می شود ولی این خصوصیات با شخصیت واقعی فرد متفاوت است. خیلی نگرش ها مانع از آن می شود که

به فرد فرصت مبارزه با اعتیاد داده شود. روی دیگر نگرش فرد معتاد نسبت به خودش را هم با مشکل روبرو می‌کند در نتیجه فرد با توان مبارزه خود با این بیماری دچار شک و تردید می‌شود. حقیقت آن است که تجربه نشان داده بسیاری از افرادی که نتوانستند ترک کنند پس از ترک در حوزه های مختلف زندگی توانایی و کفایت خود را نشان دادند.

باورهای هسته‌ای چه هستند؟

آیا فکر می‌کنید با اعتماد به نفس هستید یا ترسو؟ باهوش یا کندذهن؟ زیبا یا زشت؟ دست‌وپا چلفتی یا زرنگ؟

آیا در شغلتان، در وظایف همسری‌تان، در وظایف پدر و مادری‌تان خوب عمل می‌کنید یا بد؟

چقدر خودتان را نقد می‌کنید و در مورد خودتان چه می‌گویید؟

آیا احساس ارزشمندی یا لیاقت می‌کنید یا خودتان را لایق شادی نمی‌بینید؟

جواب به این سؤالات نشان‌دهنده باورهای هسته‌ای شماست.

جمشید از بچگی خودش را یک آدم پر از عیب و نقص می‌دیده است. باور او چه بود؟ ۱. من بی‌ارزشم ۲. من نقص دارم. این باورهای هسته‌ای باعث می‌شود یک ظاهر مقبول برای خودش درست کند و به‌ظاهر خودش اهمیت زیادی بدهد. لباس‌های گران‌قیمت بپوشد. برخوردی مثل یک جنتمن داشته باشد. گرم و خوش‌مشرب باشد اما به کسی اجازه ندهد با او صمیمی شود و یا به او خیلی نزدیک شود. چون می‌ترسد آدم‌ها متوجه شوند که زیر این ظاهر شیک و آراسته یک موجود بی‌ارزش و پر از نقص نهفته است.

او خودش را یک آدم دورو می‌داند که با این ظاهر سعی در گول زدن بقیه دارد. او عمیقاً حس می‌کند اگر کسی وی را بشناسد هرگز نمی‌تواند دوستش داشته باشد. در لایه‌های زیرین ذهنش باورهای هستند که مدام

می‌گویند: تو بی‌ارزشی، تو نقص داری، نگذار کسی متوجه این نقص شود، هیچ‌کس تو را دوست ندارد. در ظاهر تأثیر این باور باعث شده تلاش بی‌اندازه برای خوب و دوست‌داشتنی به نظر رسیدن انجام دهد.

مهم‌ترین باورهای هسته‌ای

باورهای هسته‌ای مفاهیم اصلی هستند که بر اساس آن‌ها زندگی می‌کنید. تصویری از خودتان، تصویری از نقاط ضعف و قوت، توانایی، ارزشمندی و ارتباط شما با دنیای خارج. هویت شما و احساس شما نسبت به خودتان. این باورها همه‌ی احساسات و انتخاب‌های شما در زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. احساس عشق، انتخاب همسر، پیشرفت شغلی، لذت بردن از تعطیلات و ... باورهای هسته‌ای در مورد هویت و هستی شما هستند. شما چه کسی و چه چیزی هستید. شما چه کسی و چه چیزی نیستید. “من موفق هستم” “من دست‌وپا چلفتی هستم.”

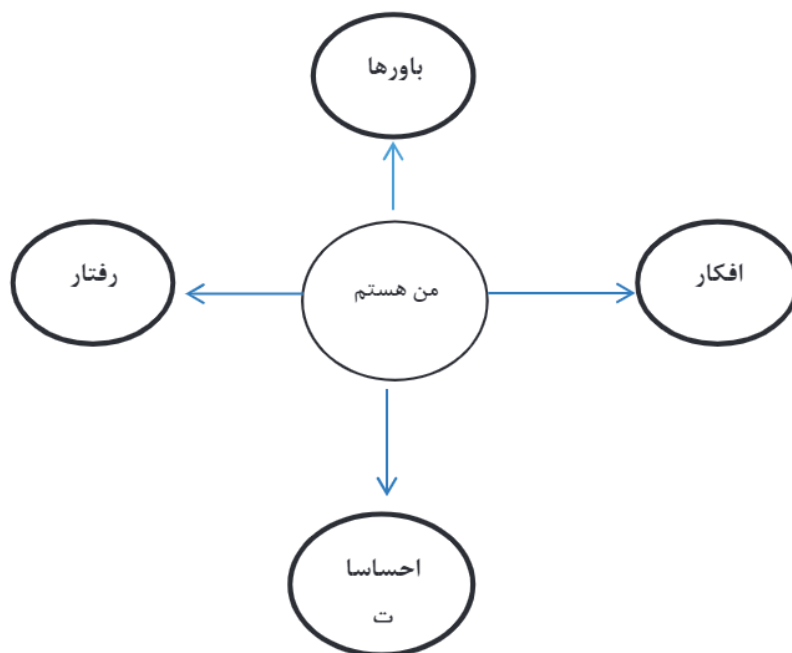
باورهای هسته‌ای حدود چیزهایی که شما می‌توانید در زندگی به دست بیاورید را معین می‌کنند. آن‌ها تعیین می‌کنند که با چه کسی دوست شوید و ارتباط عاطفی ایجاد کنید، چه انتظاری از زندگی داشته باشید، سلامت جسمی شما چگونه باشد، سلامت عاطفی و رضایت شما چه حدی باشد و ...

باورهای هسته‌ای می‌توانند منفی باشند اما بد نیستند. این باورها در بچگی برای حفاظت از شما به وجود آمده‌اند. باورهای مفیدی بودند چون از شما در برابر شرایط محیطی و دیگران حمایت می‌کردند؛ اما دیگر به کار شما نمی‌آیند. باورهای هسته‌ای می‌توانند اثر قدرتمندی در تمام طول زندگی شما به جا بگذارند؛ اما آن قدر قشنگ در ناخودآگاه شما پنهان شده‌اند که نمی‌توانید آن‌ها را تشخیص دهید.

باورهای هسته‌ای چیزی بیشتر از یک فکر هستند. آن‌ها میدانی از انرژی هستند که در ناخودآگاه شما و همین‌طور در بدن شما شکل گرفته‌اند. شاید شما نتوانید آگاهانه باورهای ناخودآگاه را پیدا کنید اما به‌سادگی می‌شود از روی رفتار بیرونی به چیزی غلط در وجود خود پی ببرید. اصلاً مهم نیست چقدر آگاهانه و منطقی در

مورد این باورها فکر می‌کنید، به نظر می‌رسد آن‌قدر این باورها ناخودآگاه هستند که امکان دسترسی به آن‌ها را ندارید.

باورها و دلایل مصرف الکل



باورهای هسته‌ای می‌توانند متعادل یا نامتعادل یا به عبارتی مفید و مضر باشند. باورهای هسته‌ای نامتعادل می‌توانند موجب بروز هر نوع مشکلی در بیرون از شما بشوند: رابطه‌های بهم‌خورده، شکست کاری، عدم توانایی در ابراز وجود، حال بد، استرس و نگرانی، کمبود عزت‌نفس، مشکلات در سلامتی، مشکلات مالی و باورهای هسته‌ای می‌توانند منفی باشند ولی بد نیستند. چرا؟ چون در بچگی شما به دلیلی به وجود آمدند و هدفشان محافظت از شما بوده است. آن‌ها در بچگی شما ایجاد شدند که شما بتوانید خودتان را با محیط وفق بدهید و آن زمان این باورها مفید بودند. حتی اگر الان این‌طور به نظر نرسد.

این باورها در ناخودآگاه شما هستند و دیده نمی‌شوند اما شما نباید نگران باشید. به محض اینکه یکی از آن‌ها را شناسایی کنید و آن را مشاهده کنند و حتی آن را نام گذاری کنید. این باورها قدرت خودشان را از دست

می‌دهند و شروع به ضعیف شدن می‌شوند. حتی قدرت‌های مثبت درونی شما را نیز آزاد می‌کنند؛ اما من به شما کمک می‌کنم که چطور باورهای ناخودآگاهتان را ببینید.

چند مثال از باورهای هسته ای مخرب

من دوست‌داشتنی نیستم. من خوب نیستم. من بی‌ارزش هستم. من به‌دردنخور هستم. من دیده نمی‌شوم. من وجود ندارم. من ناخواسته هستم. من ایمن نیستم.

اگر شما در بچگی تحت تأثیر چند اتفاق “باور” کرده باشید که من بی‌ارزش هستم و این باور در ناخودآگاه شما حک شده باشد و با این باور بزرگ‌شده باشید، این باور نامتعادل محرک رفتارهای شما می‌شود. فرض کنید شخص موردعلاقه شما در جواب یک درخواست ساده مثلاً بیرون رفتن برای گردش در روزی خاص به شما جواب نه می‌دهد. چون برای پایان‌نامه‌اش نیاز به کمی تنهایی و تفکر دارد. در حالتی که شما باور من بی‌ارزش هستم را نداشتید و خود را فرد ارزشمندی می‌دانستید این جواب را تنها یک جواب نه ساده فرض می‌کردید و آن روز اجازه می‌دادید که شخص زمان تنهایی خودش را داشته باشد و شما نیز وقت خود را به‌گونه‌ای دیگر پر می‌کردید. ولی اگر این باور نامتعادل در شما شکل گرفته باشد، شما این جواب نه را به شخصیت و ارزشمندی خودتان ربط می‌دهید و باور “من بی‌ارزش هستم” و خاطرات وابسته به این باور در شما یادآوری می‌شود و شما شدیداً ناراحت و غمگین می‌شوید و یادتان می‌آید چقدر بی‌ارزش بودید. اینجاست که ذهن ناخودآگاه افسار احوال و وضعیت شما را در دست گرفته و شما بازیچه احساسات و خاطرات قدیمی‌تان شده‌اید.

بطور کلی براساس مطالب پیش گفته ، مجموع باورها و دلایل مصرف مشروبات الکلی را می‌توان بطور خلاصه اینطور بیان نمود:

باورهای های اجتماعی

روشی برای شاد بودن

مصرف کردن دوستان بیشتر در جشن ها

برای اجتماعی و معاشرتی بودن

بخشی از مراسم دور همی

لذت بخش تر کردن جشن ها

باورهای مقابله ای

برای آرام شدن

برای فراموش کردن نگرانی ها

افزایش و تقویت اعتماد به نفس

مقابله با ناامیدی و عصبانیت

مقابله با حالات و خلق منفی

باورهای تقویت کننده

حال و هوای مصرف الکل را دوست داشتن

هیجان

نشئگی

تفریح

احساس خوب به خود

برنامه پیشنهادی = باورهای مخالف + مهارت‌های مقابله‌ای + شادی

سونیا لوپین^۱ محقق مرکز مطالعات استرس انسانی برای آنچه زندگی را پراسترس می‌کند یک سرواژه ساده (NUTS)^۲ دارد: تازگی، غیرقابل‌پیش‌بینی بودن، تهدید شدگی خود(من)، حس کنترل

به گفته لوپین، ما می‌توانیم به فرزندان خود کمک کنیم تا با شناسایی موارد تازه یا در حال تغییر در زندگی‌شان، منشأ موارد غیرقابل‌پیش‌بینی، شیوه‌های تهدید شدن توانمندی یا امنیت‌شان، و سوال در مورد موضوعاتی در زندگی‌شان که حس می‌کنند خارج از کنترل آنهاست، علل استرس را بیابند.

علاوه بر شناسایی منشأ استرس، مفید است که نوجوانان انواع تنش‌های استرس‌زایی که تجربه می‌کنند را طبقه‌بندی کنند. آیا این مربوط به یک رویداد منفی در زندگی است؟ آیا ناشی از انباشت سختی‌های هرروزه‌ایست که فراسوی کنترل نوجوان می‌باشند؟

عوامل استرس‌زای ناشی از اتفاقات زندگی شامل مواردی مانند سوگواری برای مرگ عزیزان، تغییر مدرسه یا مواجه شدن با طلاق است. هر چه اتفاقات زندگی تغییر بیشتری از سوی نوجوان بطلبد، برای وی استرس‌زاتر خواهد بود.

به عقیده دامور استرس مزمن زمانی است که "شرایط پایه زندگی بطور پیوسته دشوار می‌شوند". استرس مزمن ناشی از مواردی مانند زندگی در فقر یا زندگی با یک والد به شدت افسرده یا داشتن یک بیماری مزمن مانند سرطان می‌باشد. به نظر من بسیاری از نوجوانان امروزی نوعی استرس مزمن که ناشی از رویدادهای کنونی است را تجربه می‌کنند. گرچه ما به عنوان بزرگسال، مهارت‌های مورد نیاز برای محافظت از خود در برابر این عوامل استرس‌زای مزمن را داریم، اکثر نوجوانان هنوز این توانایی را ندارند. علاوه بر این، رسانه‌های اجتماعی

^۱. Sonia Lupien

^۲. Novelty, Unpredictability, Threat to the ego, Sense of control

نیز منبعی از استرس مزمن برای نوجوانان هستند؛ حدود نیمی از آنها معتقدند که رسانه های اجتماعی باعث شده حس کنند مورد قضاوت هستند و بیش از یک-سوم آنها بیان کرده اند که در نتیجه استفاده از شبکه های اجتماعی نسبت به خودشان حس بدی دارند.

مثال ایسلند

بیست سال پیش، نوجوانان ایسلندی بیشترین میزان مصرف الکل را در اروپا داشتند. سپس در اواخر دهه ۱۹۹۰، روانشناسانی از سراسر دنیا با دولت ایسلند همراه شدند تا به مشکل مصرف الکل نوجوانان ایسلندی بپردازند. نتیجه چه شد؟ امروزه ایسلند پاک ترین نوجوانان در اروپا را دارد. در سال ۱۹۹۸، ۴۲ درصد از پانزده و شانزده ساله های ایسلندی گفته بودند که طی ماه گذشته مستی را تجربه کرده اند. در سال ۲۰۱۶، فقط ۵ درصد این را بیان کردند و درصد افرادی که ماری جوانا مصرف می کنند از ۱۷ درصد به ۷ درصد رسیده است. در سال ۱۹۹۸، نزدیک به یک-چهارم آنها بصورت روزانه سیگار می کشیدند اما در سال ۲۰۱۶ این میزان به ۳ درصد کاهش پیدا کرد.

ایسلند چگونه به این نقطه رسید؟ به سادگی، با فراهم کردن گزینه های سالم تر برای پارتنی گرفتن. آنگونه که هاروی میلکمن^۳، روانشناس امریکایی و یکی از معماران برنامه ایسلند توضیح می دهد، برنامه ایسلند "پیرامون این ایده طراحی شد که چیزهای بهتری برای انجام دادن در اختیار بچه ها قرار دهد"، مواردی بهتر از نشئگی و مستی.

هدف ایسلند لزوماً درمان افراد دچار مشکلات مصرف مواد مخدر و الکل نبود بلکه بیش از آن، هدف، پیشگیری از شروع کردن نوجوانان به مصرف، در وهله اول بود. برای پی بردن به اینکه چه چیزی به پیشگیری کمک می کند، آنها پژوهشهایی انجام دادند و چهار عامل اصلی که به نظر می رسد از نوجوانان محافظت می کند را یافتند:

^۳.harvey Milkman

۱. مشارکت در فعالیتهای سازمان یافته، بویژه فعالیتهای ورزشی، سه یا چهار بار در هفته

۲. گذراندن کل زمان با والدین در طول هفته

۳. احساس اهمیت داشتن در مدرسه

۴. بیرون نبودن در آخر شب

دولت یک پویش ملی راه انداخت که والدین را تشویق می کرد زمان بیشتری را با نوجوانان خود بگذرانند و به آنها درباره اهمیت "کمیت زمان" گذرانده شده با نوجوانان، بویژه در طول هفته، آموزش داد. پویش آموزش به والدین همچنین بطور مستقیم توصیه می کرد که والدین اجازه مصرف ناچیز یا رفتن به پارتی های نظارت نشده را ندهند، و آنها را ترغیب می کرد تا مراقب فرزندان خود باشند و به سلامت سایر نوجوانان در همسایگی خود نیز اهمیت بدهند. در نهایت، ایسلند قوانینی وضع کرد که نوجوانان شانزده ساله و کمتر را پس از ساعت ۱۰ شب از بیرون بودن منع می کرد.

شیوه های سالم تر برای مقابله

مانند ایسلند، ما می توانیم با ارائه راهکارهای جایگزین به نوجوانان که به علل ریشه ای تمایل آنها به مصرف مواد مخدر و الکل می پردازند به پیشگیری از مصرف مواد مخدر و الکل (و همینطور اضطراب و افسردگی) کمک کنیم. در اینجا برخی از مؤثرترین راهبردهای مبتنی بر پژوهش ارائه می شوند:

- بسیاری از نوجوانان به این علت به مصرف مواد مخدر و الکل رو می آورند که پارتی رفتن، نسبتاً، زمینه ورود و پذیرش آسان در یک گروه اجتماعی را فراهم می کند- چیزی که تمام نوجوانان (و همه انسانها، البته) به آن گرایش دارند. ایسلند با حمایت و ترغیب به شرکت کردن در فعالیتهای ورزشی و هنری پس از مدرسه که شیوه مثبت تری برای داشتن احساس تعلق به ماهیتی بزرگتر از خود است، به این علت اساسی پرداخت. ساختن یک تیم، اجرای یک نمایش، یا شهادت یافتن برای خلق اثر هنری،

دشواری از پارتنی رفتن و مست شدن است اما حس تعلق و دستاورد ناشی از انجام این فعالیتها معمولاً بسیار عمیق تر است.

علاوه بر این، فعالیت‌های فوق برنامه، محافظت کننده هستند چون به علل اساسی افزایش خطرپذیری نوجوانان می پردازند. مواد مخدر و الکل اغلب از جمله خطراتی هستند که نوجوانان را وسوسه می کنند. اما بسیاری از فعالیت‌های فوق برنامه نیز نیازمند خطرپذیری اند. برای مثال، امکان شکست خوردن در نظر عموم همواره برای بیشتر ورزشها و اجراهای هنری وجود دارد. این همان ریسک پذیری مثبت است که ما می خواهیم نوجوانان ما بطور مداوم آن را تجربه کنند.

- **نوجوانان را تشویق کنید بطور منظم به طبیعت بروند.** از سفر در طبیعت و تفریحات بیرونی منظم آنها حمایت کنید. پژوهشهای بسیاری نشان می دهد بودن در دنیای طبیعی - حتی یک پارک پر از گل و گیاه - می تواند واکنشهای آرامبخش را برانگیزد. بودن در طبیعت همچنین باعث کاهش استرس و بهبود تمرکز، دقت و انگیزه می شود.

- **ورزش کردن برای نوجوانان امروزی امری لازم و ضروری است.** مشخص شده حتی انجام ورزشهای ملایم نیز:

- استرس و اضطراب را کاهش می دهد، باعث انرژی بیشتری می شود، باعث افزایش شادی و سلامت عاطفی می شود، توانایی تمرکز، مقاومت در برابر وسوسه ها، و تصمیم گیری درست را بهبود می بخشد، باعث بهبود حافظه و یادگیری می شود

- **تمرین قدردانی.** مانند ورزش کردن، افراد قدردان منافع بسیاری را نصیب خود می کنند. برای مثال، افرادی که هر روز به مدت دو هفته چیزی که برایشان قدردان بودند را نوشتند تاب آوری بیشتری در برابر استرس و رضایت بیشتری از زندگی خود نشان دادند. علاوه بر این، سردرد کمتر و دل درد، سرفه و حتی گلودرد را بیان نمودند!

افرادی که به قدردانی می پردازند حتی خواب بهتر و انجام تمرینات ورزشی بیشتری دارند. قدردانی با راهبردهای یادگیری مؤثرتر، کمک کردن بیشتر به دیگران، افزایش اعتماد به نفس، نگرش کاری بهتر، تاب آوری قدرتمند، درد جسمی کمتر و سلامتی بیشتر مرتبط است.

- **مراقبه** یک پادزهر به شدت مؤثر برای نوجوان دچار استرس و آشفتگی است. مطالعات زیادی نشان داده اند که مزایای مراقبه گسترده و عمیق هستند: مراقبه باعث کاهش استرس و اضطراب، بهبود تمرکز و کارایی بیشتر نوجوانان می شود.

این روزها، بسیاری از مدارس بودجه هایی از بنیادهای خصوصی دریافت می کنند تا به بچه ها مراقبه^۴ متعالی (TM) را بیاموزند که بر طبق یافته های مطالعات برای سلامت روان بسیار عالی است. در واقع، در مقایسه با سایر تکنیکهای ذهن آگاهی و آرامبخشی، TM بیشترین تأثیر را در کاهش استرس و اضطراب دارد.

- **به خواب آنها کمک کنید!** خواب عملاً بر تمام جنبه های زندگی ما تأثیر می گذارد از جمله بر توانایی نوجوانان برای مقابله با استرس و فشار تحصیلی. حتی ۲۰ دقیقه کمبود خواب در سه روز متوالی می تواند بطور چشمگیری هوشبهر نوجوانان را کاهش دهد؛ همچنین استرس و فشار تحصیلی آنها را شدت بخشد و در عین حال از توانایی آنها برای مقابله با استرس بکاهد.

محرومیت از خواب می تواند به تنهایی یک علت اساسی برای مصرف مواد مخدر و الکل باشد. چنانکه در فصل هفت بحث شد، محرومیت از خواب برای مغز و بدن نوجوان به شدت استرس زا است. پس تعجبی ندارد که نوجوانانی که خواب کافی ندارند مشکلات بیشتری در رابطه با مصرف الکل دارند. طبق یافته های یک مطالعه، نوجوانانی که در به خواب رفتن یا خواب راحت مشکل داشتند، نسبت به همسالان خود که استراحت کافی داشتند، ۴۷ درصد بیشتر احتمال داشت که در مصرف الکل زیاده روی کنند. همچنین احتمال بیشتری داشت که بعداً مشکلات جدی مرتبط با مصرف الکل در زندگی

^۴ .Transcendental Meditation

داشته باشند. یک مطالعه بزرگ دیگر درباره نوجوانان نشان داد که علاوه بر زیاده روی در مصرف الکل، کمبود خواب بطور معناداری مشکلات بین فردی مرتبط با الکل را موجب می شود، مانند رانندگی در حال مستی، وارد شدن به یک موقعیت جنسی که بخاطر مست بودن باعث مشکلات بعدی می شود و هرگونه مصرف مواد مخدر غیرقانونی.

خوشبختانه، این اثرات برگشت پذیر است. طبق یافته های یک مطالعه، هر یک ساعت خواب بیشتر نوجوانان متناظر با ۱۰ درصد کاهش در زیاده روی در مصرف الکل بود. به عنوان یادآوری، انجمن خواب امریکا و همینطور نظر سایر متخصصان، مانند متیو واکر، پژوهشگر برجسته خواب، توصیه می کنند که نوجوانان هر شب ۹ ساعت و ۲۰ دقیقه بخوابند.

پرورش عواطف مثبت

عواطف مثبت طعمهای متفاوتی دارند، پس وقتی ما به دنبال افزایش کمیت عواطف و تجربه های مثبت خود در یک روز مفروض هستیم باید ورای شادی و لذت بیندیشیم. به رضایت، خوشی، مشغولیت، سبک بالی و ذهن آرام فکر کنید، همگی اینها عواطف مثبت مبتنی بر لحظه حال هستند. ما همچنین می توانیم عواطف مثبتی درخصوص گذشته (مانند قدردانی) و آینده (مانند ایمان، امید، اطمینان و خوش بینی) را پرورش دهیم. یک زندگی شکوفا نیز با عواطف مثبتی تغذیه می شود که در طبیعت خود جهان شمول هستند مانند شگفتی، تعالی و الهام بخشی. عواطف مثبتی که ما را به سایر افراد مرتبط می کنند مانند عشق و شفقت، از قدرتمندترین عواطف مثبت هستند.

برای مثال، یکی از قدرتمندترین عواطف مثبت ما **قدردانی** است. در مقایسه با بسیاری از عواطف مثبت دیگر، پژوهشهای بسیاری حاکی از آنست که قدردانی بخشی از شادی غایی است. دانشمندان دریافته اند که افراد قدردان بطور بارزی مشتاق تر، علاقمندتر و قاطع تر از افرادی اند که قدردان نیستند. در واقع، آنها ۲۵ درصد شادترند و احتمال بیشتری دارد که با دیگران هم مهربان و یاریگر باشند.

مانند بیشتر عواطف مثبت، قدردانی را در واقع می توان به عنوان یک مهارت در نظر گرفت، مانند یادگیری یک زبان خارجی یا یک ورزش جدید. آن را می توان آموزش داد و باید بطور آگاهانه و سنجیده تمرین شود. با اینحال، برخلاف یادگیری زبان یا ورزش، تمرین قدردانی می تواند بطور لذتبخشی ساده باشد. نوجوانان فقط باید بیاموزند چیزهایی در زندگی خود که برایشان سپاسگزارند را برشمرند.

هرچند، این می تواند برای والدین سخت باشد. ما اغلب چیزهای بسیاری در زندگی نوجوانان خود می بینیم که آنها "باید" برایشان قدردان باشند و یادآوری این چیزها به نوجوانان زمانیکه در حال رنج کشیدن هستند کمکی به تقویت هیچیک از عواطف مثبت نمی کند. شما فقط در نهایت یک نوجوان آزرده و عصبانی خواهید داشت.

با این حال، اگر نوجوان پنج گام بالا را تمرین کرده باشد و برای ادامه آماده به نظر برسد- یعنی بطور مشخص به نقطه پذیرش رسیده باشد- می توانید از او بپرسید آیا به توصیه هایی برای تنظیم مجدد سیستم عصبی اش نیاز دارد. اگر بله بگوید، از او بپرسید چه چیزی اخیراً باعث شده که او احساس شادی حقیقی کند، شاید بازی با سگش یا دیدن یک دوست. ببینید آیا می توانید در انجام کاری که از قبل می داند در او عواطف مثبت ایجاد می کند به او کمک کنید.

مهم است به نوجوانان کمک کنیم بین تجربه لذت یا ارضاء و تجربه عواطف مثبت اصیل، تمایز قائل شوند چرا که این دو به لحاظ فیزیولوژیکی متفاوت هستند. اگر نوجوان بگوید که خوردن کیک یا انجام بازی ویدیویی دیروز باعث خوشحالی اش شده، این لذت و ارضاء است نه عاطفه مثبت. تلاش کنید او را در جهت یکی از عواطف مثبت زیر راهنمایی کنید.

قدردانی

برای بسیاری از نوجوانان، بویژه آنهایی که خاطرات روزانه یا مطلب می نویسند، نوشتن یادداشتهای قدردانی روزانه، چه دست نویس و چه آنلاین سودمند است (نسخه های وبسایتی بسیاری وجود دارد). البته، مزایای

قدردانی بسیار زیادند: افرادی که فقط برای دو هفته موهبتها و نعمات که قدردان آنها بودند را هر روز بطور سریع نوشتند تاب آوری بیشتری در مقابله با استرس و رضایت بیشتری از زندگی نشان دادند و سردرد کمتر، احتقان کمتر، کاهش درد معده، سرفه و گلودرد را گزارش کردند.

الهام بخشی

الهام بخشی - همراه با دیگر خویشاوندانش یعنی تعالی و شگفتی - یک عاطفه مثبت است که باعث می شود ما احساس خشنودی، لذت و رضایت بیشتری از زندگی خود داشته باشیم. نوجوانان می توانند با نگرستن به یک چشم انداز عالی با خواندن درباره یک نظریه ذهن گشا، یا با تعمق درباره چیزی که شیوه تفکر آنها نسبت به جهان را تغییر می دهد به شگفتی برسند. پژوهشگران به سادگی شگفتی را به داوطلبان القا می کنند و این کار را با نشان دادن کلیپهای ویدیویی از چیزهای شگفت انگیز مانند آبشارها و نهنگها یا با واداشتن آنها به نوشتن درباره موضوعی گسترده که درک آنها از جهان را تغییر داده است انجام می دهند. شگفتی یک پاداش حیرت انگیز نیز به همراه دارد: باعث می شود به لحاظ زمانی کمتر احساس تحت فشار بودن کنید و تحمل و بردباری بیشتری نشان دهید.

عواطف مثبت مبتنی بر آینده

خوشبینی، امید، ایمان و اطمینان همگی عواطف مثبتی درباره آینده هستند که پژوهشها بطور مکرر نشان داده ما را خوشحالتتر می کنند. یکی از راههای تقویت امید اینست که نوجوانان درباره "بهترین آینده ممکن برای خود" بنویسند. این یک شیوه امتحان شده و مبتنی بر پژوهش برای ایجاد خوشبینی درباره آینده است - چیزی که افراد را ترغیب می کند در جهت آینده مطلوب خود کار کنند (و بنابراین احتمال تبدیل شدن آن به واقعیت را بیشتر می کند). برای این کار، از نوجوانان بخواهید لحظه ای وقت بگذارند و درباره زندگی خود در آینده بنویسند. کجا می خواهند زندگی کنند؟ کدام دوستان و اعضای خانواده در زندگی شان خواهند بود؟ چه

نوع شغلی را برای خود تصور می کنند؟ چه سرگرمیهایی خواهند داشت؟ دوست دارند زمان خود را چگونه بگذرانند؟

اگر نوجوان شما حس می کند که این تمرین باعث می شود زندگی کنونی اش را با "بهترین آینده ممکن" که برای خود تصور کرده یا نوشته مقایسه کند و به ناهماهنگ بودن آنها توجه کند او را تشویق کنید تا فقط بر آینده تمرکز کند و یک آینده روشن را تصور کند که در آن به تواناییهای بالقوه اش تحقق می بخشد. بخشی از این تمرین می تواند توصیف چالشهایی باشد که او باید بر آنها غلبه کند تا بهترین زندگی ممکن برای وی اتفاق بیفتد.

عشق

همانطور که معلوم است تمام عواطف مثبت بطور برابر ایجاد نمی شوند. عشق و عواطف مشابهی که ما هنگام ارتباط اجتماعی تجربه می کنیم، مانند محبت، گرمی، مراقبت، علاقه، و شفقت، بسیار قدرتمندتر از سایرین هستند. طولانی ترین مطالعه مربوط به رشد انسان، مطالعه هاروارد گرنت است که مشخص کرده "عشق، با اختلاف زیاد، مهمترین تأثیر را در شکل دهی یک زندگی شکوفا و خلاق دارد"، یکی از پژوهشگران این مطالعه، جورج وایلانت^۵، در کتاب خود پیروزی تجربه بیان می کند. برای والدین نوجوانان در حال تقلا، این یعنی که گاهی تمام آنچه که ما باید انجام دهند این است که فقط عشق نثار فرزندان خود کنند (که خبر خوبی است، چون گاهی این تمام کاری است که ما می توانیم بکنیم).

معمولاً نوجوانان در کنار افرادی که بیشترین حس تعلق را به آنها می دهند احساس بهتری دارند. پژوهشها نشان می دهد که حتی تجربه کوچکی از حس تعلق داشتن می تواند بازی را تغییر دهد. برای مثال، وقتی دانشجویان احساس تعلق می کنند نمراتشان بالاتر می رود. در یک مطالعه، از دانشجویان آفریقایی-آمریکایی خواسته شد تا توصیه نامه ای کوتاه از دانشجویان قدیمی تر را بخوانند که درباره نگرانی هایشان برای وفق دادن

^۵. George Vaillant

خود با شرایط بود و البته بعداً همه چیز برای آنها بخوبی پیش رفته بود. سپس آنها می‌بایست یک ویدیوی کوتاه دربارهٔ تجربهٔ خودشان برای وفق پیدا کردن تهیه می‌کردند. به گفتهٔ متیو لیبرمن، دانشمند عصب شناس دانشگاه UCLA همین مداخلهٔ ساده "منجر به بهبود پایدار در معدل تقریباً هر ترم در حدود ۰.۲ نمرهٔ معدل شد (برای مثال معدل ۳.۶ بجای ۳.۴).

آرامش

یک روش عالی برای برانگیختن احساس آرامش و رضایت، صرفِ مراقبه است. دهها مطالعه نشان داده اند که مزایای مراقبه گسترده و عمیق هستند. مراقبه باعث کاهش استرس و اضطراب می‌شود، به تمرکز کمک می‌کند و باعث ثمربخشی بیشتر ما می‌شوند (تاحدی بطور متناقض، زیرا شامل اختصاص دادن زمان به انجام هیچ کاری می‌باشد). مراقبه حتی باعث سلامتی بیشتر نیز می‌شود! پس از انجام مراقبهٔ روزانه به مدت هشت هفته، آزمودنی‌های یک پژوهش، ۷۶ درصد کمتر افراد گروه کنترل که مراقبه نکردند، عدم حضور در محل کار بخاطر بیماری را گزارش کردند و اگر دچار سرما خوردگی یا آنفولانزا می‌شدند، بطور متوسط پنج روز بیشتر طول نمی‌کشید، در حالیکه بیماری گروه کنترل بطور متوسط هشت روز ادامه داشت.

نوجوانانی که علاقمند به مراقبه باشند با یادگیری از یک مربی عملکرد خوبی خواهند داشت. مربیان مراقبه متعالی، کلاسهای مقدماتی رایگان در بیشتر شهرهای دنیا برپا می‌کنند. همچنین تعداد زیادی از آپهای مراقبه وجود دارد که ویژهٔ نوجوانان تنظیم شده اند.

شواهد علمی

هر نوجوانی خودش می‌داند که برخی از انواع موسیقی و کمدی باعث ایجاد حالت‌های مثبت در او می‌شود. وقتی فرزندان پس از یک روز سخت، نیاز به "تأثیر خنثی گر" شادی دارند، گاهی فقط لازم است به یک موسیقی شاد گوش کنند. اکنون دانشمندان عصب شناس نشان داده اند با اینکه که فعالیت‌های ذهنی خسته کننده، مانند

تفکر و نوآوری، باعث ایجاد نشانه های فیزیولوژیکی استرس می شوند (مانند سطح کورتیزول در بزاق) گوش کردن به موسیقی این نشانه ها را کاهش می دهد.

فعالیت‌های جسمی در ایجاد حالات خوب حتی بهتر از موسیقی شاد عمل می کنند و این برای شیوه احساس و تفکر ما حیاتی است. تمرین ورزشی ذهن ما را برای یادگیری آماده می کند، حالت و توجه ما را بهبود بخشیده و استرس و اضطراب را کاهش می دهد. پس شاید بتوانید نوجوان خود را متقاعد کنید دست کم پیاده روی کند. وقتی ما به شدت عصبانی باشیم یا واکنش جنگ و گریز داشته ایم، فعالیت جسمی به حذف آدرنالین از سیستم ما کمک می کند. سونجا لیوبومیرسکی، پژوهشگر شادی می گوید **ورزش می تواند بهترین تقویت کوتاه مدت برای شادی باشد.**

آشکارتر از همه اینها **خنده** است. وقتی بچه ها حال روانی و خلق بدی دارند، خوب است به جستجوی ویدیوهایی که همواره باعث خنده شان می شود بپردازند. شوخ طبعی وقت تلف کردن یا تجملی نیست. خنده باعث کاهش هورمونهای استرس می شود (حتی انتظار خنده هم چنین می کند) و سطح بتا اندروفین مرتبط با حس خوب و هورمون رشد انسان را بالا می برد.

رویکرد پیشگیری از مصرف مشروبات الکلی در دین مبین اسلام

از دید و منظر دین مبین اسلام علل گرایش به مصرف مشروبات الکلی حول چند محور قرار می گیرد که عبارتند از: لذت جویی، نارضایتی، نابردباری، ناسپاسی، زیاده خواهی و ناخویشتن داری.

یکی از عوامل گرایش به مصرف مشروبات الکلی، لذت جویی است که فرد را به سمت هر نوع لذت می کشاند و از هر نوع رنج فراری می دهد. عامل دیگر، نارضایتی است. افراد ناراضی از زندگی، ممکن است برای مهار آن، به سمت مصرف بروند. عامل دیگر **نابرد باری** است که رویارویی با سختی ها پیش می آید. فرد ناتوان در مقابله با سختی ها، برای کاهش فشار آن، ممکن است به موادی که اثرات تاخیری دارند، روی آورد. عامل دیگر، ناسپاسی

است. بر این اساس این عامل، افرادی که نکات مثبت و خوشایند زندگی را نمی بینند و ناسپاسی می کنند، دچار احساس محرومیت می شوند و احساس محرومیت زمینه ساز گرایش به مصرف است لذا بیش از دیگران، زمینه گرایش به اعتیاد دارند. عامل دیگر، ۶۶۶ است. افراد زیاد خواه که به هیچ چیز قانع نیستند، همواره خود را با انبوهی از خواسته های برآورده نشده رو به رو می بینند که فشار زیادی را بر وی وارد می سازد و همین امر، زمینه گرایش به مصرف را فراهم می آورد. عامل دیگر، ناخویشتن داری است. اعتیاد، یک وسوسه فریبنده است که کشش زیادی از درون را به وجود می آورد. از این رو، ضعف خویشتن داری، موجب شکستن مقاومت در برابر وسوسه مصرف الکل می شود و روند شکل گیری وابستگی به الکل را ایجاد می کند. همانگونه که ملاحظه می شود هر کدام از این عوامل، با یکی از سرفصل های مهم اسلامی، مرتبط است.

الگوی پیشگیری از مصرف مشروبات الکلی

رویکرد اسلامی در پیشگیری از مصرف مشروبات الکلی، به تناسب هر کدام از عوامل شش گانه ای که قبلاً ذکر شد، راهکارهایی را ارائه می کند و در نهایت، این راه کارها خود، مبنای اساسی و کلی دارند که همه آنها را تحت پوشش قرار می دهند.

در مواجهه با عامل لذت جویی، باید رویکرد لذت را تغییر داد. بدین منظور باید نخست، لذت جویی را تعدیل نمود که برای آن، دو راهکار اساسی وجود دارد: یکی تنظیم نظام رغبت و علاقه انسان که همان مفهوم اسلامی زهد است و موجب می شود رغبت فرد از لذت های ناپایدار و نادرست، به لذت های پایدار و درست سوق پیدا کند و این تنظیم نگاه مثبت به زندگی و پایان پذیری آن است که همان مفهوم اسلامی یاد مرگ است موجب می شود که لذت جویی انسان در زندگی دنیا تعدیل شود پس از تعدیل لذت جویی، نوبت به جایگزینی می رسد از منظر اسلام، رویکرد به زندگی، رویکرد خیر طلبی است. ما نه برای کسب لذت بلکه برای کسب خیر باید زندگی کنیم و فلسفه زندگی و بهداشت روان در اسلام، همین خیر است. حتی فلسفه اسلام، مبتنی بر رنج نیست.

از منظر اسلام، انسان باید به دنبال خیر باشد، خیر ممکن است همراه با رنج یا لذت باشد. وقتی خیر، محور قرار گرفت، دیگر برای انسان فرقی نمی کند که در رنج است یا در لذت. ایجاد فلسفه خیر نیز نیازمند دو چیز است: یکی ایمان به تقدیر یکی بودن امور عالم و دیگری خیر بودن تقدیر های خداوند متعال.

همین فلسفه اگر جایگزین شود می تواند عامل دوم یعنی نارضایتی را نیز حل کند. در مواجهه با عامل دوم گرایش به مصرف الکل ، باید خیر باوری را تقویت کرد که در بحث پیش گذشت؛ اما علاوه بر آن امور دیگری نیز هستند که داشته های زندگی را به انسان نشان می دهند و نمی گذارند و دچار احساس محرومیت شود. این امور عبارتند از: شناخت اینکه اساساً خیر چیست؟ و چه چیزی خیلی به شمار می رود؟ گاه ممکن است زندگی انسان با خیر همراه باشد؛ اما خود او نداند و لذا احساس نارضایتی خواهد کرد، دیگری، تنظیم انتظارات و هماهنگ سازی آن با واقعیت هاست. انتظارات غیر واقعی و فرایند تحقق نمی یابد و وقتی تحقق نیافتند، موجب احساس ناکامی می شوند. سومی تنظیم آرزوها است. آرزوهای بیش از اندازه و دور و دراز، سبب می شوند که انسان همواره به نداشته ها فکر کند و داشته های خود را نبیند که نتیجه آن، احساس نارضایتی است. است اما با معقول سازی آرزو ها می توان احساس رضا مندی را به وجود آورد. چهارمی، تنظیم دیدگاه نسبت به روزی است. اگر انسان بداند که روزی او مقدر است و خدا آن را تقدیر می کند و این تقدیر به صلاح اوست از اندک بودن آن ناراضی نخواهد شد. پنجم، تنظیم معنای زندگی است. اگر انسان احساس بی معنایی کند، از زندگی خود راضی نخواهد بود، هرچند بیشتر امکانات را داشته باشد. باید به زندگی معنا داد؛ آن هم معنایی که ارزشمند باشد. بسیاری از افرادی که الکل مصرف می کنند به خاطر فقدان معنا در زندگی است. ششم، تنظیم تکیه گاه است. زندگی، دشوار و پر پیچ و خم است. بدون تکیه گاه نمی توان سالم و موفق از زندگی عبور کرد. کسانی که تکیه گاه مطمئنی ندارند، دچار نگرانی و فشار روانی می شوند و همین می تواند موجب مصرف گردد اگر تکیه گاهی مطمئن برای زندگی قرار داده شود زمینه گرایش به مصرف الکل از بین می رود.

اما برای عامل سوم، یعنی نابدباری، باید توان مقاومت در برابر سختی ها را افزایش داد. اموری هستند که می توانند این توان را افزایش دهند. یکی **تصحیح الگوی انتظار از دنیا** است. انتظار زندگی بدون رنج عامل نابدباری در سختی ها و زمینه ساز گرایش به اعتیاد است. اگر انسان بداند که بنا نیست در زندگی مشکل وجود نداشته باشد احساس ناکامی نمی کند و توان مقاومتش افزایش می یابد. دیگری **پذیرش مشکل** است. اگر روش اول جا افتاد، پس از آن فرد مشکل به وجود آمده را می پذیرد و با آن در نمی افتد و در نتیجه توان تحمل و سپس مدیریت آن را خواهد یافت. سومین ، **اصلاح نگرش به بلا** است. بلا اگر بی معنا بی فایده ارزیابی شود، موجب کاهش توان می گردد؛ اما اگر فرد بداند که هر بلا و مشکل، یک حکمت و فایده برای انسان خواهد داشت، موجب تقویت توان خواهد شد. چهارم، - است. هنگام سختی ها، آینده، تیره و تاریابی می شود. لذا موجب ناامیدی و تشدید فشار روانی می شود. اما اگر فرد بداند که سختی ها پایان پذیر و همراه با پاداش اند، توان مقاومت اش افزایش می یابد. پنجم ، **اصلاح ارزیابی از حال** است. اگر همه ابعاد زمان حال نیز تیره و تاری دیده شود، موجب تشدید فشار و کاهش توان می گردد؛ اما اگر فرد ببیند که در دیگر ابعاد زندگی اش، نکات مثبت وجود دارد، مسئله آنقدر هم غیر قابل تحمل نخواهد بود. ششم، **اصلاح ارزیابی از وضعیت دیگران** است. وقتی انسان، وضعیت دیگران را زندگی بی رنج ارزیابی کند، توان مقاومت کاهش می یابد و نابدباری می گردد؛ اگر به واقع برگردد خواهد دید که دیگران نیز مشکل دارند آنگاه راحت تر می توانند مشکلات را تحمل کند با این عوامل، می توان توان مقاومت در برابر سختی ها را افزایش و زمینه گرایش به مصرف الکل ناشی از نابدباری را کاهش داد.

برای عامل چهارم یعنی ندیدن نقاط مثبت و خوب زندگی، باید **توان سپاسگزاری** را در افراد ایجاد کرد. این نیز متمرکز بر شناخت داشته ها و ابعاد مثبت زندگی است. بدین منظور باید چند کار صورت گیرد: یکی **اصلاح تفسیر از فرق و غنا** است. خیلی از افراد، خود را فقیر می دانند؛ چون نمی دانند که غنا چیست. اگر بدانند، آن را در زندگی خود می یابند و سپاس گزار می شوند. دیگری، **اصلاح فرصت داشته ها** است. اگر انسان فرصتی از داشته های واقعی و حقیقی زندگی داشته باشد می تواند خود را با آن مقایسه کند به داشته های خود دست

یابد. سوم، توجه به داشته‌های ناپایدار و غیر مادی است. اموری داریم که هر چند مادی نیستند و به چشم می‌آیند، با این حال یک دارایی به حساب می‌آیند یافتن این‌ها موجب احساس برخورداری و برانگیختن سپاسگزاری می‌شود. چهارم، استفاده از مقایسه نزولی است. وقتی فرد وضع خود را با افراد پایین دست مقایسه کند، موجب برجسته شدن داشته‌های می‌شود و سپاسگزاری را برمی‌انگیزد. پنجم، تنظیم آرزوهاست. افرادی که آرزوهای دور و زیاد دارند، داشته‌های موجود خود را نمی‌بینند پس می‌توان با تعدیل آرزو ها، داشته‌های موجود را نمایان ساخت. با برجسته شدن داشته‌های زندگی و شناخت آنها، سپاسگزاری در فرد برانگیخته می‌شود در این فضا فرد احساس برخورداری می‌کند و بدین سان زمینه گرایش به مصرف مشروبات الکلی از بین می‌رود.

برای حل عامل پنجم یعنی زیاده خواهی، باید الگوی اسلامی نشاط را اجرا کرد. در این روش انسان با همه ابعاد وجودی اش لذت خواهد برد و هم او از پیامدهای منفی نشات نادرست ایمن خواهد شد و بدین وسیله زمینه گرایش به مصرف الکل از بین خواهد رفت و سرانجام برای حل عامل هفتم یعنی ضعف خویشتن داری باید توان بازداری و خویشتن داری را تقویت نمود. در این راستا، عقل مبنای اسلامی خویشتن داری است. این مدل عواملی دارد که عبارتند از ۱- شناخت پیامد رفتارها که در عناصری مانند عبرت و عاقبت اندیشی (حزم)، وجود دارد و موجب برانگیخته شدن ترس یا امید می‌گردد؛ ۲- حیا که موجب احساس حضور و ترک عمل گناه می‌شود؛ ۳- محبت که موجب توجه به احسان گری خدا می‌شود و انسان را نسبت به او علاقمند می‌کند لذا از کاری که او نمی‌پسندد دوری می‌کند؛ ۴- کرامت نفس که موجب توجه به ارزش خود می‌شود و فرد را از آلوده شدن باز می‌دارد. این امور توان مقاومت در برابر وسوسه را افزایش می‌دهد و خویشتن داری را تقویت می‌کند و مانع مصرف مشروبات الکلی و سایر مواد در فرد می‌گردد.

طراحی پیام برای مقابله با مصرف مشروبات الکلی

در طراحی پیام باید توجه داشت که هر پیام تاثیر گذاری باید دارای ویژگی های زیر باشد:

۱- نتایج کوتاه مدت مصرف الکل مورد توجه قرار گیرد

۲- باور کردنی باشد

۳- آثار و عواقب اجتماعی منفی مورد توجه قرار گیرد

۴- آثار و عواقب شخصی مورد توجه قرار گیرد

۵- پیام باید به شیوه محاوره ای و علی (استفاده از الگوهای نهایتاً ۲ سال بالاتر از گروه هدف) تدوین گردد

۶- پیام باید واقعیت در مورد خود را نشان دهد

طراحی پیام براساس نظریه های مختلف روانشناسی

نظریه یادگیری اجتماعی

طبق این نظریه ، یادگیری هنجارهای مصرف الکل از طریق مشاهده دیگران(مستقیم و غیر مستقیم مثلا از طریق تی وی و نقل قول) صورت می گیرد. همچنین انتظارات(شروع شکل گیری قبل از مصرف مثل باور به تقویت تعامل و روابط اجتماعی و خود ابرازی بیشتری توانایی جنسی بیشتر) نقش بسیار موثری در شکل گیری باور فرد دارد. انتظارات مثبت باعث افزایش احتمال بیشتر مصرف می گردد

طبق این نظریه پیشگیری باید از دوره پیش دبستانی (یعنی دوره شکل گیری باورها و انتظارات مصرف) انجام گردد.

نظریه شناختی

مطابق این نظریه اثرات فیزیولوژیکی الکل و حالات روانی بر همدیگر تاثیر متقابلی دارند.

مصرف الکل باعث:

۱- اشکال در پردازش شناختی (کاهش خودآگاهی، رهایی از قید و بندها، انجام رفتار افراطی/ تفریطی مثل جامعه ستیزی یا خشونت، کاهش اضطراب) می گردد.

۲- ایجاد کته بینی الکل (Alcohol Myopia) که باعث تصمیم گیری براساس مسایل فوری و کوتاه مدت (نادیده گرفتن پیامدهای بلند مدت، خودپسندی مستی یعنی نگاه آرمانی و ایده ال به خود)

نظریه شخصیت

این نظریه بیان می دارد که بیشتر افراد با اختلال شخصیت مرزی، اختلال شخصیت ضد اجتماع، برون گرا، اجتناب کننده از آسیب و با خودکنترلی پایین دچار اختلال مصرف الکل می شوند.

آیا پیام های عاطفی تاثیر گذارتر هستند؟

پیام یعنی حقایق و دانش به اضافه هیجان مثبت یا منفی در مورد پیامدها. این پیامدها یا مثبت (موسیقی، پاداش، طول عمر، سلامتی، سلامتی، پس انداز پول) یا منفی (خطرات قریب الوقوع، کاهش عمر، بیماری، تصادف، مشکل با قانون) است. مثلا آگهی تی وی مردی را نشان می دهد که در حال راه رفتن با واکر و انجام تمرینات فیزیوتراپی است که به دلیل مصرف الکل تصادف کرده است و این ها را بیاد می آورد.

پیام چقدر باید دارای بار عاطفی منفی یا ترس باشد

کم ← ترس → زیاد

انکار مشکل

جدی نگر فتن

در نظریه ناهماهنگی شناختی بیان می شود که:

نگرش ها/ باورها/ عقاید ← رفتار

اگر زمانی این تعادل بهم بخورد بجای تلاش برای تغییر رفتار مردم تلاش می کنند نگرش های خود را عوض کنند چون از تغییر رفتار اسان تر است.

نظریه اسناد

طبق این نظر رفتار بیشتر علل درونی دارد که باعث دوام بیشتر رفتار می شود و این عامل برای تغییر رفتار و پیشگیری اهمیت دارد. همچنین، رفتار دارای علل بیرونی هم هست (و مردم کمتر دوست دارند این رفتار را ادامه دهند) مثلا ما می خواهیم که آنها الکل نخورند پس می خورند.

طبق این نظریه :

پیام های شخصی بیشتر تاثیر گذار است تا پیام های عمومی: مصرف الکل کبد تو را نابود و فاسد می کند
پیام هایی که گزینه های جایگزین را ارایه کند بیشتر تاثیر گذار است (روش ها= انتخاب و گزینه های مختلف)
پیام هایی که رویکرد هزینه ----- فایده را برجسته کند بیشتر تاثیر گذار است (من بدون مصرف الکل زندگی بهتری دارم یا من بدون مصرف الکل دوستان بیشتری دارم).
پیام هایی که بر انجام رفتار که باعث آشکار شدن مشکل به شکل منفی (در قالب هزینه های انجام ندادن یک رفتار) موثرتر است (مثل اطلاع یافتن از این که من بیمار می شوم).
پیام های مبتنی بر سود بیش از پیام های مبتنی بر ضرر موثرتر هستند (افزایش طول عمر و سلامتی)

منابع

ابراهیمی، علی اکبر (۱۴۰۱). پیشگیری از مصرف الکل در دوره نوجوانی. اصفهان: بهزیستی
بابایی، حسن (۱۳۹۶). مثل حسین باشیم. اصفهان: نشر سیمای فلق.

پسندیده،عباس وکیومرثی،محمد رضا(۱۳۹۲).درآمدی بر پیشگیری از اعتیاد با رویکرد اسلامی.قم:موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث.

فراستی، نادره؛مافی نژاد؛عباسپور، زهرا؛سادات حسینی آرانی، مهدیه؛انزلیچی،شهلا؛حریریان،زهرا و عامری، فریده(۱۳۹۱).روانشناسی سلامت.تهران: انتشارات مهدی رضایی

مک مولین، رایان و گلار، پاتریشیا(۱۳۸۷).۳۷ فکر غلط و یک عمر اعتیاد.ترجمه مهرداد فیروزبخت.تهران:انتشارات موسسه خدمات فرهنگی رسا.

نوری، ربابه(۱۳۸۴).باورهای شایع و اشتباه در مورد اعتیاد و مواد.تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

Bekewell,Lisa(۲۰۲۱).Alcohol Information for Teens.Peter E.Ruffer Publisher