

سپهرغرب، گروه اجتماعی – عباس سریشی: پیشگیری از شیوع مصرف مشروبات الکلی در نسل جوان، مستلزم مداخلات پیشگیرانه در مقابله با سوءمصرف یا هم‌نوایی و همکاری همه نهاده‌ها، سازمان‌ها، متولیان و والدین است

هرچند مصرف مشروبات الکلی، موضوعی است که تاریخ چندهزارساله‌ای در سراسر جهان دارد، با این حال امروزه گرایش به مصرف این ماده در بین مردم و بخصوص جوانان، معضلی است که بسیاری از کشورها با آن دست‌به‌گریبان بوده و متحمل تبعات بسیاری متاثر از مصرف این نوشیدنی شیطانی در حوزه‌های مختلف شده‌اند.

در این خصوص بسیاری از آسیب‌شناسان بر این باورند که نادرست‌بودن اعتقاد رایج در جامعه مبنی بر اعتیادآوری کم‌تر الکل نسبت به دیگر مخدرهای شناخته‌شده، در دسترس و سه‌ل‌الوصول بودن آن نسبت به دیگر مواد و الگو گرفتن جوانان از گروه همسالان، ازجمله مهم‌ترین علل اصلی گرایش به شرب مشروبات الکلی است.

همچنین برخی دیگر از صاحب‌نظران نیز بر این باورند که یکی از مهم‌ترین دلایل گرایش جوانان به مشروبات الکلی، کمبود و گرانی تفریح و سرگرمی برای جوانان است. بر اصل جوانی که از آموزش مهارت‌های زندگی سالم در مدرسه و دانشگاه محروم بوده، خواسته یا ناخواسته این تفریح را برای خود برمی‌گزیند. با این حال آنچه که عموماً در سخنان و اظهارنظرها و حتی در نتایج تحقیقات صورت‌گرفته بیان و استنتاج می‌شود، این است که شایع‌ترین انگیزه مصرف الکل، لذت عنوان شده و این بدان معناست که متأسفانه امروزه به‌دلیل ضعف در مهارت‌های زندگی، در میهمانی‌ها و گردش‌های گروهی، از مشروبات الکلی به‌عنوان یک تفریح و سرگرمی استفاده می‌شود.

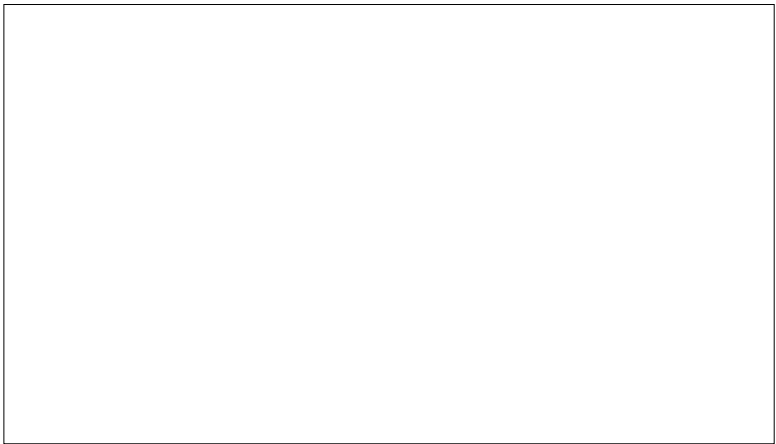
البته از خشم، ناکامی و عصبانیت در رسیدن به هدف هم از دیگر دلایل گرایش به مصرف الکل یاد می‌شود. بدین معنا که با وارد آمدن فشارهای اجتماعی و اقتصادی، احساس درماندگی و ناامیدی، ناکامی و خشم، گرایش و میزان مصرف هم بالا می‌رود. اینکه در مجموع نیز افراد خطرپذیر و تکانشی که بدون فکر کردن کاری را انجام می‌دهند، رتبه بالاتری در مصرف الکل دارند. ضمن اینکه احتمال مصرف در افراد دارای خانواده‌ای با سابقه مصرف الکل که با آداب و رسوم مصرف آشنا هستند نیز در مرحله بعدی قرار می‌گیرد.

به هر حال و درمجموع از هیچ‌یک از علل پیش‌گفته، نباید غافل بود. شیوع سوءمصرف الکل به‌عنوان یک مسئله یا به عبارت بهتر آسیب اجتماعی؛ پدیده‌ای است که همراه با آن توانایی جامعه در سازمان‌یابی، حفظ نظم موجود، پیشرفت و توسعه نیز از بین می‌رود و عملکرد پهنجار حیات اجتماعی مختل می‌شود. ضمن اینکه در بعد اجتماعی و کلان نیز باعث دگرگونی‌های ساختاری در نظام اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و فرهنگی یک جامعه نیز خواهد شد.

در عین حال شواهد بسیاری نیز وجود دارد که نشان‌دهنده ارتباط بین مصرف الکل و صدمات فیزیکی(اعم از جرح یا قتل) متاثر از خسوثن‌های

۳ عامل مهم گرایش جوانان و نوجوانان

به مصرف موادمخدر



سپهرغرب، گروه اجتماعی: روان‌شناس بالینی و مشاور خانواده با اشاره به سه عامل مهم گرایش جوانان و نوجوانان به مصرف موادمخدر گفت: انگیزه‌های مصرف موادمخدر، شکل فانتزی به‌خود گرفته است.

دپیا مبین؛ روان‌شناس بالینی و مشاور خانواده درباره علل مهم گرایش جوانان و نوجوانان به مصرف موادمخدر اظهار کرد: بسیاری از والدین تصور می‌کنند که وقتی نوجوانانی دچار اعتیاد می‌شوند که در خانواده آن‌ها اعتیاد وجود دارد، فقیر و از لحاظ معیشتی مشکل دارند یا بچه‌های طلاق هستند، در حالیکه پارامترهای دیگری به اعتیاد در نوجوانان، متفاوت از سایر گروه‌های سنی است و آن‌ها اغلب به‌دلیل استرس و اضطراب، عدم اعتمادبنفس و برای کنترل خشم و عصبانیت رو به مصرف موادمخدر می‌آورند.

وی تصریح کرد: بحران‌های دوران بلوغ و نوسانات شدید رفتاری که از گوشه‌گیری تا شور و هیجان غیرقابل کنترل گسترده شده، باعث می‌شود تا بسیاری از نوجوانان در جستجوی آرامش باشند. آن‌ها به‌سرعت در حال تغییر ذائقه و سلیاقی خود هستند تا مسیر گذشته خود را پیدا کنند. به همین دلیل مدتی به‌دنبال موسیقی و تئاتر و مدتی درصدد ورزش و نقاشی هستند. این تغییر رفتار دینامیکی، بخشی از هویت‌یابی نوجوانان است.

وی ادامه داد: در چنین شرایطی برخی از نوجوانان که مهارت‌های اجتماعی را به شکل صحیحی از والدین خود نیاموخته‌اند، برای کنترل روان خود به سمت آرامش‌های کاذب می‌روند تا به‌نوعی خود را تخلیه کنند و این س‌راغاز اعتیاد است.

انگیزه‌های مصرف موادمخدر، شکل فانتزی به‌خود گرفته است.

وی با بیان اینکه انگیزه‌های مصرف مواد مخدر شکل فانتزی و شبیک به‌خود گرفته است، افزود: تحقیقات میدانی نشان می‌دهد که انگیزه‌ها و الگوهای مصرف موادمخدر در حال تغییر بوده و بهانه‌های عجیبی برای اعتیاد در نوجوانان و جوانان

انسانی است. در این خصوص نتایج مطالعات متعددی نشان داده است که مصرف الکل، علاوهبر صدمات داخلی برای فرد مصرف‌کننده، به‌شدت منجر به بروز انواع رفتارهای خسوث‌ناامیز و ضداجتماعی مانند تصادفات رانندگی، ضرب‌وجرح عمدی، اهانت و توهین، دعای خانوادگی و حتی قتل بخصوص پیش‌رونده و بالقوه کشنده محسوب می‌شود.

در این باب آسیب‌شناسان نیز تاکید دارند که رابطه معناداری بین افزایش مصرف الکل و افزایش خسوث‌تها در جامعه وجود دارد. به اعتقاد آن‌ها الکل، مانند شیشه در طبقه مواد محرک رتبه‌بندی شده و حتی بعضاً در صدر مواد محرک مصرفی، قرار دارد و این بدان معناست که متأسفانه مصرف آن پیش‌زمینه بسیاری از آسیب‌های خسوث‌ناار اجتماعی را فراهم می‌کند.

بر همین اساس است که بسیاری از ایشان بر این نکته تاکید و تصریح دارند که بسا توجه به افزایش میزان مصرف و ابتلا و نیز تبعات سنگین این آسیب، اطلاع‌رسانی دقیق و آگاه‌سازی از اثرات مخرب آن بر جسم، اعصاب و روان افراد و تأثیرات آن بر نهاد خانواده و جامعه، ارائه راهکارهای مقابله با آن و اتخاذ یک استراتژی خاص جهت کاهش تعداد افراد مبتلا به مصرف مشروبات الکلی با محوریت آموزش و پیشگیری از ابتلای اقشار سالم جامعه، امری بسیار ضروری و حتی حیاتی است.

یک آسیب کمرنگ یا تابوی نگفتن و انکار

اگرچه به‌گفته دست‌اندرکاران نظام قضایی و انتظامی، به نسبت دیگر کشورها، ایران ازنظر اعتیاد به الکل در وضعیت مطلوبی قرار دارد و حتی این جرم مانند اعتیاد، دارای فراگیری و تظاهر علنی نیست، اما از آنجا که آمار دقیق معتادان الکلی ایران جمع‌آوری نشده، نمی‌توان به کاهش یا حتی ثابت ماندن این وضعیت مطلوب و افزایش نیافتن شمار معتادان الکلی کشور، چندان خوش‌بین بود.

گو اینکه اگر انجام اقدامات پیشگیرانه از اعتیاد به الکل نیز مانند موادمخدر، مواد اعتیادآور غیرمخدر، روان‌گردان‌ها و... جدی گرفته نشود، لاجرم باید انتظار داشت که گرایش به مصرف این ماده هم(ولو به‌صورت زیرپوستی) با افزایش قابل‌توجهی روبه‌رو شود، زیرا براساس آمارهای اعلام شده ازسوی پلیس و دستگاه قضا، علاوهبر آنکه سالانه حداقل ده‌ها میلیون لیتر انواع مشروبات الکلی به‌صورت قاچاق از طریق مرزها وارد کشور می‌شود، شاهد تولید مقدای قابل‌توجهی از این نوشیدنی حرام(به‌صورت دست‌ساز) نیز در کشور هستیم.

همچنین براساس آخرین آماری که ستاد مبارزه با موادمخدر در اختیار رسانه‌ها قرار داده، میانگین

زمان دسترسی به انواع مختلف موادمخدر در کشور، ۲۲دقیقه و مشروبات الکلی ۱۷دقیقه است. البته مدیرکل دفتر پیشگیری و درمان اعتیاد سازمان بهزیستی نیز چندی‌پیش اعلام کرد که در ایران میانگین سنی مصرف‌کنندگان اصلی الکل ۱۷ تا ۳۵ سال است و این گروه می‌توانند با یک یا دو واسطه و حتی سفارش تلفنی، هرنوع مشروب الکلی که بخواهند را در مدت کوتاهی به‌دست آورده یا حتی در مقابل منزل خود تحویل بگیرند. بنابراین فقط راه‌اندازی مراکز ترک اعتیاد کافی نیست و مهارت‌ها دستگاه قضایی و به موازات مجازت‌های تعیین‌شده برای تولیدکنندگان و مصرف‌کنندگان خانواده‌ها و مسئولان نیز باید در پیشگیری از گرایش جوانان به مصرف مشروبات الکلی، به همدیگر کمک کنند.

در این خصوص و به‌گفته مطلعان دستگاه‌های انتظامی و قضایی نیز تعداد قابل‌توجهی از معتادان کشور، مصرف‌کننده مشروب هستند که لاجرم همین اخبار و اظهارنظرهای کمرنگ و تعارفی(اما نگران‌کننده و تأمل‌برانگیز) باعث شد تا سازمان بهزیستی کشور از مدت‌ها قبل، به‌صورت جدی به فکر راه‌اندازی مراکز ترک اعتیاد به الکل بيفتد؛ موضوعی که علاوه بر استقبال آسیب‌شناسان با نگرانی‌های فراوانی درخصوص واقعبات پنهان میزان و گستره افزایش این آسیب نیز در بین صاحب‌نظران همراه است.

جام زهری برای انتحار

و اما امروزه در حالی شاهد افزایش مصرف و گرایش نسل جوان به الکل هستیم که به تصریح پزشکان به‌طور طبیعی وجود ۵۰۰هزید الکل در خون، سبب مرگ فرد می‌شود. در عین حال مصرف الکل

سپهرغرب، گروه اجتماعی: آیا تاکنون آرزو کرده‌اید که کاش می‌توانستید از روزه‌های روی دیوار یا پنجره کلاس، رفتار فرزند خود را در مدرسه زیرنظر بگیرید؟ آیا فرزندان‌تان رفتار اجتماعی مناسبی دارد؟ به‌طور مثال اگر ازسوی هم‌کلاسی‌هایش به بازی دعوت نشود یا در گروه زوررو قرار بگیرد، احساس ناراحتی خواهد کرد؟

دکترMARTIN SELIGMAN رهنمودهای ارزشمندی را درباره مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان ارائه کرده است.

وی معتقد است: دانش‌آموزانی می‌توانند به‌راحتی دوست پیدا کرده و آن‌ها را حفظ کنند که از مهارت‌های اجتماعی برخوردارند و ما می‌توانیم مهارت‌های لازم را به آن‌ها بیاموزیم.

تفکر سرد یا گرم چیست؟

بچه‌هایی که از مهارت‌های اجتماعی کافی برخوردار نیستند، انگیزه دانش‌آموزان دیگر را به‌خوبی متوجه نمی‌شوند و به غلط برداشت می‌کنند، در نتیجه به‌سرعت و نسنجیده پاسخ می‌دهند.

دکتر SELIGMAN به این‌گونه پاسخ‌گویی، «تفکر گرم» می‌گوید. یعنی به‌جای اینکه کودک تأمل کند، بدون فکر کردن و اندیشیدن، به‌سرعت تصمیم‌گیری می‌کند.

«تفکر سرد» برعکس نوع نخست، به معنای صبر کردن و آرام و کند کردن فرآیند فکر کردن و تصمیم گرفتن است. «تفکر سرد» را می‌توان به فرزندتان آموخت.

به مثال زیر توجه کنید:

«تو هیچ‌یک از ماجراهایی را که اتفاق افتاده است، به سبب تنها سبب قرار می‌بینی که تو را هل می‌دهد و منجر به بیشتر از سایر مواد، علاقه نشان می‌دهد» و همین امر باعث شده تا مواد صنعتی با عوارض پرخطر بیش‌ازپیش رونق بگیرد، به‌طوری که کلکسیون‌ی از موادمخدر با نام‌ها و دوزهای مختلف، هر روز تولید و شناسایی شود.

این مشاور خانواده ابراز کرد: از آنجایی که مغز نوجوان در حال پیشرفت و تکامل است، سلول‌های مغزی او پیام‌های بلندتری را به قسمت‌های دیگر نسبت به سلول‌های مغزی فرد جوان می‌فرستد، این پیام‌های شدید کمی عقب و جلو می‌شود و با ایجاد احساسات شدیدی مثل رضایت از یک فعالیت رضایت‌بخش همراه می‌شود که در نوجوانان بیشتر از جوانان است. پس می‌توان نتیجه گرفت که یک نوجوان به مواد حساس‌تر و در‌صورت یک‌بار تجربه مصرف موادمخدر، میل بیشتری برای تجربه‌های بعدی دارد. به همین خاطر والدین باید در این برهه سنی بیش‌ازپیش مراقب رفتارها، مشکلات، دغدغه‌ها و هیجانات فرزند خود باشند.

مبین خاطرنشان کرد: تربیت والدین تأثیر بسزایی در بروز مشکلات رفتاری نوجوانان دارد، رابطه صمیمی والدین و نوجوانان باعث می‌شود تا در هنگام مشکلات و بحران‌های نوجوانی به‌جای پناه بردن به موادمخدر و دوستان ناباب، در محیط روانی خانواده باقی بمانند و با به‌کارگیری مهارت‌های حل مسئله،

مشکلات خود را برطرف کنند. همراه بودن والدین با نوجوانان باعث می‌شود تا از خطرات اعتیاد در امان بمانند. به همین خاطر همواره توصیه می‌شود به‌جای سرزنش و تنبیه، به حرف‌های نوجوان گوش داده شود و او را همان‌طور که هست، بپذیرند.



به‌صورت دائمی نیز می‌تواند عللانی چون سرخوشی، اختلال در تکلم، تاولسو خوردن، خواب‌آلودگی، استفراغ، اسهال، اختلال در بینایی، افزایش زمان عکس‌العمل‌های فردی، از بین رفتن تفکر منطقی، کاهش سطح هوشیاری، از دست رفتن حافظه، صدمات ناشی از حوادث در اثر عدم هوشیاری مانند تصادفات رانندگی، سقوط از ارتفاع، نزاع، سوختگی یا غرق شدن را ایجاد کند.

همچنین مصرف طولانی‌مدت الکل، مشکلات دیگری را نیز به‌همراه دارد که شامل مواردی چون بیماری‌های قلبی-عروقی، گوارشی، مشکلات کبدی، آسیب به سلول‌های عصبی، مشکلات جنسی، کم‌خونی، ایجاد اختلالات دائمی در عملکرد مغز، سوءتغذیه و سرطان می‌شود.

همچنین مبتنی بر داده‌های تحقیقاتی سرطان‌های دهان، گلو، حنجره، مری، کبد و پستان نیز همگی با نوشیدن مشروبات الکلی ارتباط داشته و مصرف این ماده، خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ و راست‌روده را هم افزایش می‌دهد. پس با توجه به تبعات جسمانی و روحی، مبارزه با مصرف الکل باید به‌عنوان یک اولویت مهم بهداشتی- درمانی و نیز یک برنامه بین‌بخشی در جامعه موردتوجه قرار گیرد.

اما آنچه که در این خصوص و از منطری دیگر باید بدان توجه داشت، مقوله تبعات ناشی از مصرف مشروبات الکی دست‌ساز است که متأسفانه در طی چندسال اخیر نیز به‌طور مکرر و متعدد شنیده‌شده، اخبار و رویدادهای بسیار تکان‌دهنده و آذنه‌بار درخصوص مرگ، معلولیت، کوری و... مصرف‌کنندگان این زهر شیطانی در اندیشه‌وکنار کشورمان بوده که مبین گرایش جمعی به مصرف این ماده است.

اجتماعی

sepehrgharb.news@gmail.com

الکل؛ پرده دوم نمایش تباهی نسل جوان

درواقع موضوع از این قرار است که براساس اعلام و متاثر از تشدید برخوردها و جلوگیری از ورود مشروبات خارجی و نیز به‌دنبال افزایش نرخ ارز و بالا رفتن قیمت مشروبات الکلی قاچاق، عده‌ای از سودجویان به تهیه مشروبات الکلی دست‌ساز و بسته‌بندی آن‌ها در شیشه‌های خارجی اقدام کرده و به‌عنوان مشروبات الکلی خارجی به فروش می‌رسانند. غافل از اینکه در غالب این مشروبات، از ماده اولیه متانول یا الکل چوب که در صنعت کارایی دارد، استفاده می‌شود که مصرف بیش از ۱۵۰ سی‌سی آن، سبب مرگ مصرف‌کننده و کم‌تر از آن، منتهی به کوری یا ایجاد عارضه جسمی غیرقابل‌علاج می‌شود. به زبان دیگر استفاده از روش‌های خانگی در تولید مشروبات الکلی، سبب تولید مواد سمی و آسیب‌زا شده و عوارض حیران‌ناپذیری را به‌بار می‌آورد، به‌طوری که در زمان کوتاهی مصرف‌کننده ممکن است دچار عوارض حاد ناشی از مصرف الکل شود.

به‌گفته محققان هم‌اکنون بخش اعظمی از مشروبات الکلی عرضه شده در کشور(ماسوای محبت حرمت شرعی) مشروبات دست‌سازي هستند که در محیط و شرایط غیربهداشتی و با مواد اولیه فاسد و غیرمجاز ساخته می‌شود، پس افراد و بخصوص جوانانی که به صدمات و زیان‌های ناشی از مصرف الکل واقف نیستند، نباید به مصرف آن‌ها مبادرت ورزند.

از منظر ایشان کسی که الکل مصرف می‌کند، باید بداند که قطعاً در معرض ناپودی کبد و در معرض ابتلا به انواع بیماری‌ها ازجمله سرطان و نارسایی کلیه قرار گرفته است.

درواقع و برعکس تصور غلط رایج که عنوان می‌کند مصرف الکل به میزان کم و اندک زیانی ندارد، تحقیقات علوم پزشکی ثابت کرده که مصرف آن به هر میزانی خطر‌ساز است. چه‌سا انواع دست‌ساز آن نیز به‌دلیل نوع ترکیبات، به نوبه خود در سطح بسیار بالایی از خطرآفرینی قرار داشته باشد. خبر مرگ، کوری، معلولیت و سایر صدمات روحی و جسمی ده‌ها نفر از هم‌وطنانمان در پی مصرف این نوشیدنی حرام در مجالس عروسی و میهمانی طی دو سال اخیر، دلیل غیرقابل‌انکاری است براین مدعا.

تشدید مجازات و پر کردن خلاءها

و اما براساس قانون مبارزه بسا قاچاق کالا و ارز، مشروبات الکلی در زمره کالاهای ممنوعه قلمداد شده و رسیدگی به آن، در صلاحیت دادگاه انقلاب است. در عین حال چون در جمهوری اسلامی ایران قاچاق مشروبات الکلی نسبت به دیگر موارد قاچاق، قبح بیشتری دارد، لذا به‌عنوان خط قرمز محسوب شده و قانون‌گذار سخت‌ترین مجازات را برای برخورد با قاچاق مشروبات الکلی داخلی و خارجی درنظر گرفته است.

در عین حال برای تولیدکنندگان داخلی و مصرف‌کنندگان نیز حدود و تعزیراتی تعریف و تعیین

شده که برابر قانون اعمال خواهد شد. البته این مجازات‌ها صرفاً به تعزیر و حد محدود نبوده و حتی در برخی موارد، حکم اعدام نیز برای مصرف‌کنندگان مشروبات الکلی به‌موجب ماده ۱۷۹ قانون مجازات اسلامی صادر می‌شود، زیرا در این ماده تصریح شده است: «هرگاه کسی چندبار شرب مسکر ننماید و بعد از هربار، حد بر او جاری شود، در مرتبه سوم کشته می‌شود.»

با این حال و به‌رغم وجود و اعمال همه این مجازات‌های سنگین، اما کارشناسان معتقدند از آنجا که هنوز نگرش برخی از مسئولان امر نسبت به گستره شیوع و مصرف مشروبات الکلی بخصوص در جوانان، سطحی و گذرا بوده یا به هر دلیلی، انکار یا تعارف در بیان آن‌ها وجود دارد، این معضل در سال‌های اخیر به‌صورت نگران‌کننده و زیرپوستی و به‌دور از تیررس نگاه(در مقایسه با دیگر جرائم و آسیب‌ها) در حال گسترش و ریشه‌دوانی است، حتی اگر هرگز آمار مشخص و قابل‌اطمینانی از کمیت و کیفیت گستره این آسیب، در جامعه اعلام نشود.

موضوع اینجاست که حتی از سر تعارف نیز نباید انکار کنیم که در کشورمان مصرف مشروبات الکلی وجود ندارد یا در حد نگران‌کننده نبوده یا این معضل در بین جوانان ما در حال گسترش نیست که البته فرقی هم نمی‌کند که این موضوع درخصوص محصولات خارجی باشد یا داخلی، زیرا بر دوی آن‌ها با هر اسم و نشانی نفی‌نفسه علاوه بر حرمت شرعی، ازنظر سلامتی هم برای افراد و بخصوص نسل جوان آسیب‌رسان بوده و گسترش مصرف آن نیز تبعات و عواقب حتی به‌مراتب خطرناک‌تری در مقایسه با دیگر مواد مخدر و دواقرع و جدا از مبحث برخوردها و اجرای حدود

برای عرضه‌کنندگان و مصرف‌کنندگان که در وهله دوم تصمیم‌گیری‌ها‌قرار دارد، اما از آنجا که همیشه پیشگیری مقدم بر درمان بوده، لذا بسیار ضروری است که بتوانیم فعالیت‌های سالم جایگزین و سرگرمی‌هایی را برای جوانان تعریف کنیم تا به‌سوی مصرف مشروبات الکلی نروند.

زیرا همان‌گونه که پیش‌تر نیز گفتیم، درصورت غفلت و تعارف در این موضوع به همان کج‌راه‌های خرافانه رفت که در باب دیگر مخدرها رفتاریم. بدین ترتیب با توجه به تبعات عمیق‌تر و آسیب‌زاتر این میحت، تحقق این امر مستلزم مداخلات پیش‌گیرانه بسیار جدی و شبانه‌روزی در مقابل با سوءمصرف یا هم‌نوایی و همکاری همه نهاده‌ا، سازمان‌ها، متولیان و والدین است.

زیرا نتایج و یافته‌ها نشان می‌دهد که سنین ۱۲ تا ۱۸ سالگی، بحرانی‌ترین سنین برای نخستین تجربه این ماده در بین افراد است که متأسفانه وجود حس کنج‌کاوی و اصرار دوستان، از عمده‌ترین دلایل برای شروع و ادامه مصرف تلقی می‌شود. در حال حاضر نباید غافل بود که براساس داده‌های موجود، مهم‌ترین تهدید که کشور ما را با مخاطره روبه‌رو می‌کند، تغییر تدریجی الگوی مصرف از موادمخدر به آسیب‌رسان‌های دیگر بخصوص الکل است، زیرا مصرف الکل نیز مانند دیگر مخدرها، علاوهبر اینکه در سنین جوانی شروع می‌شود، در هیچ گروه سنی دیگر هم به این میزان، سرعت انتشار ندارد.

از دوستان خبری نیست.

تفکر گرم: آن‌ها مرا دست انداخته‌اند.

مثال ۲:

تو در صف یک فروشگاه ایستاده‌ای، فروشنده با مردی که پشت‌سر تو ایستاده صحبت می‌کند و جنس موردنظرش را می‌آورد و تو هنوز منتظر ایستاده‌ای.

تفکر گرم: این مرد(فروشنده) بچه‌ها را دوست ندارد.

مثال ۳:

تو می‌خواهی فوتبال بازی کنی، ولی روز نخست که وارد تیم می‌شوی، بچه‌ها شروع می‌کنند به خندیدن و شوخی کردن.

تفکر گرم: آن‌ها به من می‌خندند و می‌خواهند مرا مسخره کنند.

مثال ۴:

تو به خواهرت اجازه دادی که نوارت را به دوستش قرض بدهد، ولی ساعت سه آن را به شما برگرداند. ساعت ۳:۱۵ است و تو می‌خواهی به منزل دوستت بروی و نوار را به او بدهی، اما هنوز به خواهرت آمده و نه به نوار دسترسی داری.

تفکر گرم: خواهرم می‌خواهد مرا آذیت کند.

نتیجه‌گیری:

برای اینکه کودک ما در اجتماع بتواند رفتارهای مناسبی داشته باشد، بهتر است به سه توصیه زیر برای تکمیل مطالب پیشین توجه کنیم:

به کودک خود شرح دهیم- که پیش از تصمیم‌گیری و حل مسئله لازم است بدانیم که فرد مقابل ما به چه چیزی فکر می‌کرده و چرا چنان رفتاری را بروز داده است؟

ایا می‌توانیم بفهمیم- که فرد مقابل ما چه احساسی داشته و چگونه فکر می‌کرده است.

بله؛ نگاه کردن به چهره افراد، بهترین راه شناختن وضعیت احساسی آن‌ها است.

آیا عصبانی، ترسیده و نگران است یا مخالفت می‌کند؟ هر یک از چهره‌ها، دانستنیهایی درباره عملکرد و رفتار فرد به شما می‌دهند.

بنا به گزارش تبیان می‌توانیم-از فرد مقابل خود سوال کنیم. به‌طور مثال اگر دختر شما وارد کتابخانه و... کناره‌گیری از آن‌ها را نشان دهد، در او می‌خندند، ممکن است فکر کند به او می‌خندند

و با پاسخ‌هایی همچون ناراحت شدن، ترک کردن کتابخانه و... کناره‌گیری از آن‌ها را نشان دهد، در حالیکه اگر از آن‌ها بپرسد به چه چیزی می‌خندند؟

به‌طور حتم از پاسخشان و نادرست بودن فکر خود شگفت‌زده خواهد شد.

توصیه سوم این است که خودمان را به‌جای فرد مقابل بگذاریم و حدس بزنیم که چگونه احساس می‌کند و چگونه عمل خواهد کرد. زمانی که کودک شما درباره مشکلی که با دوست یا هم‌کلاسی خود دارد با شما صحبت می‌کند، از او بخواهید خود را به‌جای او بگذارد، سپس از او بپرسید که چگونه حس می‌کند و می‌خواهد چگونه رفتاری داشته باشد؟