

- دوشنبه ۱۰ دی ۱۴۰۳**
- سال هفدهم - شماره ۳۰۲۰**

سیهرغرب، گروه اجتماعی –
طاهره ترابی‌مهوش؛ در گفت‌وگو با روان‌شناس تخصصی کودک و نوجوان مشخص شد؛ بی‌مسئولیتی و نداشتن مهارت زندگی اجتماعی زمینه‌ساز اعتیاد در بین نوجوانان است.

جدی است که باید مورد توجه واقع شود. در بسیاری از موارد، آن‌ها مواد مخدر را امتحان می‌کنند، اما هنوز به آن اعتیاد ندارند. این مسئله لزوم هوشیاری والدین را نشان می‌دهد. مصرف مواد مخدر در نوجوانان و کودکان بسیار نگران‌کننده است و با اثرات بلندمدت شناختی و رفتاری همراه است، چراکه مغز آن‌ها هنوز در حال رشد است.

اعتیاد و وابستگی به هر نوع مخدر، نوعی اختلال و بیماری محسوب می‌شود که شامل الگوهای نامناسب وابستگی به مواد است، درواضع هم وابستگی جسمی و هم روانی دارد و فردی که درگیر آن می‌شود حالت‌های مختلف افسردگی و اضطراب تا دردهای بدنی و مشکلات جسمی را تجربه می‌کند.

بنابراین با توجه به اهمیت موضوع برآن ش‌دیم تا درخصوص علل گرایش نوجوانان به اعتیاد و راهکارهای شناخت عوامل خطر با روان‌شناس تخصصی کودک و نوجوان گفت‌وگویی ترتیب دهیم که در ادامه می‌خوانید:

سمانه حقیری با بیان اینکه گرچه عوامل مختلفی در گرایش نوجوان به مواد مخدر مؤثر است اما به نظر من مهم‌ترین عامل امروزه این است که زندگی تا حد زیادی برای نوجوان یکنواخت و کسل‌کننده شده، گفت؛ درواقع سبک زندگی به گونه‌ای پیش رفته که هیچ جایی برای تجربه جدید در این دوره خاص وجود ندارد.

وی افزود، این در حالی است که پیشتر نوجوانان با حضور در محلات به توپ بازی و دوچرخه‌سواری می‌پرداختند و فعالیت بدنی بخشی از روز آن‌ها را می‌ساخت اما امروز با توجه به شرایط روزمرگی که برای نوجوان به‌وجود آمده او همواره تنها است و حتی بنا به شرایط حاکم بر

خانواده نه‌تنها امکان بازی با همسالان در محیط محله وجود ندارد بلکه از داشتن خواهر و برادر نیز محروم است.

وی با ابراز اینکه درواقع فراهم نبودن این بسترها ارتباطات نوجوان را محدود کرده و زندگی یکنواخت و عادی را طی می‌کند، اظهار کرد؛ نوجوانی دوره‌ای به‌شمار می‌رود که فرد به‌دنبال کسب تجربه‌های جدید، لذت بردن از آن‌ها و رسیدن به هیجان بوده و از زندگی خود با حال خوب لذت برده و راضی است.



اعتیاد و وابستگی به هر نوع مخدر، نوعی اختلال و بیماری محسوب می‌شود که شامل الگوهای نامناسب وابستگی به مواد است، درواقع هم وابستگی جسمی و هم روانی دارد و فردی که درگیر آن می‌شود حالت‌های مختلف افسردگی و اضطراب تا دردهای بدنی و مشکلات جسمی را تجربه می‌کند.

بنابراین با توجه به اهمیت موضوع برآن شدیم تا درخصوص علل گرایش نوجوانان به اعتیاد و راهکارهای شناخت عوامل خطر با روان‌شناس تخصصی کودک و نوجوان گفت‌وگویی ترتیب دهیم که در ادامه می‌خوانید:

سمانه حقیری با بیان اینکه گرچه عوامل مختلفی در گرایش نوجوان به مواد مخدر مؤثر است اما به نظر من مهم‌ترین عامل امروزه این است که زندگی تا حد زیادی برای نوجوان یکنواخت و کسل‌کننده شده، گفت؛ درواقع سبک زندگی به گونه‌ای پیش رفته که هیچ جایی برای تجربه جدید در این دوره خاص وجود ندارد.

وی افزود، این در حالی است که پیشتر نوجوانان با حضور در محلات به توپ بازی و دوچرخه‌سواری می‌پرداختند و فعالیت بدنی بخشی از روز آن‌ها را می‌ساخت اما امروز با توجه به شرایط روزمرگی که برای نوجوان به‌وجود آمده او همواره تنها است و حتی بنا به شرایط حاکم بر نوجوانان به‌دلیل علقه بچه‌ها می‌شود.

در سال‌های اخیر درصد بالای دسترسی کودکان به بازی‌های آنلاین موجب شده تا آن‌ها در معرض تهدیدات چندوجهی مانند؛ آزار و اذیت سایبری، چاقی، افت تحصیلی و... قرار گیرند. اگر چه صنعت بازی‌های آنلاین اقدامات هماهنگی را برای ایجاد محیطی امن برای بازی و تعامل کودکان انجام می‌دهد، اما این تلاش‌ها کافی نیست و نیاز حیاتی به تدوین قوانین و سیاست‌هایی برای تنظیم و ایجاد حداقل استانداردها برای محافظت از کودکان به‌صورت آنلاین از یک طرف، و در عین حال ترویج نوآوری‌ها در صنعت بازی برای جلوگیری از چنین تهدیداتی حس می‌شود.

دکتر محمدمهدی سید ناصری؛ مدرس دانشگاه و پژوهشگر حقوق بین‌الملل کودکان با توجه به خطری که کودکان را در دنیای بازی‌های آنلاین تهدید می‌کند، یادداشتی ارائه داده که به شرح زیر است:

- علاقه کودکان به بازی‌های آنلاین**

کودکان به علت‌های مختلفی به بازی‌های رایانه‌ای روی می‌آورند اما در بررسی‌های به عمل آمده، بیشترین دلایل علاقه کودکان به این بازی‌ها عبارت‌اند از؛ مفرض بودن و سرگرم‌کننده بودن بازی‌ها، رها کردن تنش‌های خود، از بین بردن کسالت و بی‌حوصلگی، بهبود مهارت‌های بازی و احساس برتری و تحت کنترل داشتن چیزها یا افراد.

بازی‌های رایانه‌ای کودکان را با کامپیوتر و فناوری اطلاعات آشنا می‌کنند. امروزه و در عصر هوش مصنوعی عدم آشنایی باکامپیوتر و کاربردهای آن، حتی به نوعی کم‌سوادی تشبیه می‌شود. پس از این منظر، بازی‌های کامپیوتری برای برداشتن گام‌های نخست کودکان به‌منظور آشنایی با این فناوری، قابل توجه و تأمل

سیهرغرب، گروه اجتماعی؛
مواجهه و چالش با مشکلات زندگی، بخشی از زندگی روزانه است. افرادی که از مهارت تاب‌آوری استفاده می‌کنند، می‌توانند پس از یک اتفاق ناگوار در مدت زمانی کوتاه به شرایط اولیه خود برگردند و زندگی روزمره را از سر بگیرند.

افراد که مهارت تاب‌آوری دارند، انتعاط‌پذیر، دقیق و خلاق هستند و می‌توانند خود را با شرایط سازگار کنند. این افراد می‌دانند چگونه با مشکلات رو به رو شوند و در نتیجه از تجرب ز زندگی خود درس‌های زیادی می‌آموزند.

بنابراین ارتباط درستی بین نوجوان و خانواده و به‌ویژه والدین شکل نمی‌گیرد این در حالی است که فرد در این دوره به‌دنبال مطرح کردن خود به عنوان یک فرد بزرگسال بوده و دوست دارد دیده شود.

وی مطرح کرد؛ متأسفانه بیشتر خانواده‌ها حس استقلال مورد نیاز نوجوان را کمتر به رسمیت می‌شناسند، درواقع این موضوع همواره چالش ما با والدین است و در پی آن نوجوان احساس می‌کند که از سوی خانواده درک نمی‌شود.

وی با اشاره به اینکه ضعف در اعتماد به‌نفس نیز از دیگر عوامل تأثیرگذار در گرایش نوجوانان به مواد مخدر است اذعان کرد؛ با توجه به اینکه سبک زندگی ما به سمتی پیش رفته که همه‌چیز از دوران طفولیت برای نوجوان فراهم بوده و فرزندان آن جرأتمندی لازم را نداشته و بیشتر وقت خود را نیز در خانه گذرانده و ارتباطات اندکی نیز با دیگر افراد داشته‌اند.

این روان‌شناس افزود؛ در عین حال اگر ارتباطی هم وجود داشته بسیار کنترل‌شده بوده یعنی اگر به مهمانی هم رفته به همراه والدین بوده پس حضور فعالی در جامعه نداشته و از مهارت‌های اجتماعی پایینی برخوردار است؛ بنابراین با قرار گرفتن در محیط همسالان در مواجهه با چنین مواردی جرأت نه گفتن ندارد زیرا از سوی گروه همسالان ممکن است با القایی همچون بچه‌ننه مواجهه شود.

حقیری در تشریح علائمی که یک نوجوان درگیر به اعتیاد از خود بروز می‌دهد، گفت؛ مهم‌ترین علامت، نوسانات خلقی ناگهانی است که نمود آن در مواد مخدر صنعتی بیشتر است حال آنکه دسترسی برای نوجوان بنا به قیمت پایین‌تر این مواد نسبت به مواد سنتی بیشتر است.

وی با اشاره به اینکه در پی این نوسانات خلقی ناگهانی، فرد برای خود هیچ حد و مرزی قائل نیست و رفتارهای صفر و صدی از خود نشان می‌دهد، ش‌سریخ کرد؛ به عبارت بهتر او کارهایی را انجام می‌دهد که پیشتر سابقه نداشته و

اجتماعی

تحریک‌پذیری او به‌خصوص زمانی که نتواند به این مواد دسترسی پیدا کند، بسیار بالاست. وی افت تحصیلی و عدم علاقه به ادامه تحصیل را از دیگر علائم دانست و افزود؛ علاوه بر این در برخی موارد در بین نوجوانان ۱۵ تا ۱۶ سال گرفتار در دام اعتیاد، شاهد برقراری ارتباطات جنسی بی حد و مرز هستیم.

این روان‌شناس کودک و نوجوان خاطرنشان کرد؛ علاقه‌مند بودن به ماندن در بیرون از منزل و به‌ویژه در شب‌هنگام، علاقه به تنهایی، افزایش پنهان‌کاری و دوستی با افراد غیر موجه از دیگر علائم این پدیده شوم است، تصریح کرد؛ عدم تمرکز، پرخاشگری، قرمزی چشم و پشت گوش بندا به افزایش گردش خون در پی استعمال این مواد از دیگر علائمی است که خانواده باید به آن توجه کنند.

حقیری با بیان اینکه بهترین راهکار در مواجهه با این پدیده ازسوی والدین شناخت علت‌ها و پیشگیری است، گفت؛ حتی در صورت گرفتار شدن نوجوان در این دام، شناخت علت‌ها و تدبیر برای رفع آن‌ها اصلی‌ترین مسئله است که باید ازسوی والدین مورد توجه قرار گیرد.

وی با اشاره به دلایل عنوان‌شده در ابتدای بحث، بیان کرد؛ رفع کسالت از زندگی نوجوان از طریق تغییر در سبک زندگی، رفع مشکل ارتباط بین والدین و فرزند نوجوان و اصلاح سبک فرزندپروری نادرست که منجر به کاهش اعتماد به‌نفس پایین و افسردگی در نوجوان می‌شود ازجمله مواردی است که می‌بایست از سوی والدین مورد توجه قرار گیرد.

وی با خطاب قرار دادن والدین گفت؛ دوره نوجوانی جزو سخت‌ترین دوران زندگی هر فردی است و به اندازه کافی در آن استرس وجود دارد؛ بنابراین فشار والدین به فرزندان بابت درس و امتحان نباید به حدی باشد که نوجوان را وادار کند که از طریق مصرف مواد مخدر بخواهد فشار روانی اعمال‌شده بر خود را درک نکند.

این روان‌شناس کودک و نوجوان با بیان اینکه اولیای مدرسه نیز باید بدانند نوجوانی دوران پر از چالش و تنش است و نوجوان از کودکی وارد

مرحله جدیدی از زندگی شده و تغییرات هورمونی شدیدی را تجربه می‌کند، اذعان کرد؛ درواقع به رسمیت شناخته شدن این جایگاه جدید برای نوجوان از سوی مدرسه و اولیای مدرسه بسیار حائز اهمیت است.

حقیری با اشاره به اینکه فرد در این دوران به خودی خود به لحاظ روحی به‌هم‌ریخته هست پس والدین باید به این نکته توجه کنند که نباید با نصیحت کردن‌های بی‌جا، سرزنش کردن و تحقیر همیشگی این فشار وارده بر او را بیشتر کنند عنوان کرد؛ آنچه مسلم است اینکه والدین و اولیای مدرسه به جای اینکه خود را در مقابل نوجوان قرار دهند باید در کنار او قرار گیرند.

وی با اشاره به نقش مدارس و آموزش در آگاهی‌بخشی به نوجوانان در ارتباط با این پدیده شوم، گفت؛ متأسفانه امروز در مدارس ما آموزش مهارت‌های زندگی که جرأت‌مندی و افزایش اعتماد به‌نفس و قدرت نه گفتن جزو لاینفک این مهارت‌ها است، مغفول واقع شده در حالی که در بیشتر کشورها بنا به مقطع تحصیلی این مهارت‌ها همراه با سایر دروس به دانش‌آموزان آموزش داده می‌شود.

وی با اشاره به اینکه والدین باید بدانند در این دوره نوجوان نیازمند صحبت و ارتباط با یک مشاور است و این بستر را برای او فراهم کند، گفت؛ مسئله این است که در این دوره برخی نوجوانان دچار افسردگی شده و یا اینکه کنجکاوی او را ممکن است در مسیر غلط هدایت کند، بنابراین نیازمند ارتباط با یک مشاور است اما والدین با این استدلال که ما با فرزندم دوست هستیم و او همه حرف‌هایش را به ما می‌زند از فراهم کردن این بستر امتناع می‌کنند در حالی که یک نوجوان هیچ‌گاه همه حرف خود را نمی‌تواند با والدین درمیان بگذارد.

وی با اشاره به نقش فرهنگ‌سازی در کاهش این آسیب نیز گفت؛ نکته حائز اهمیت در این مقوله فراهم کردن بسترها متناسب با علاقه‌مندی و استعداد نوجوان است مثلاً فراهم کردن بسترها مرتبط با حوزه ورزش در راستای

بی‌مسئولیتی و نداشتن مهارت‌های اجتماعی زمینه‌ساز اعتیاد در نوجوانان

تخلیه هیجان نوجوان و یا فراهم کردن بسترهای هنری برای نوجوانانی که علاقه‌مند و مستعد در این حوزه‌ها هستند زیرا وقتی ما نوجوان را یک چیز منع می‌کنیم باید جایگزین درستی برای آن معرفی کنیم که این امر از طریق ایجاد بسترها و فرهنگ‌سازی در این زمینه است.

وی با اینکه متسافانه دختران نوجوان ما امروز اغلب برای لاغر شدن گرفتار این پدیده شوم می‌شوند اذعان کرد؛ این درحالی است که با سبک درست زندگی میتوان از بروز این مسائل جلوگیری کرد.

وی درخصوص شبکه مجازی و در گسترش اعتیاد دربین نوجوانان، گفت؛ امروز ما شرایطی قرار گرفتیم که شبکه مجازی غیر قابل کنترل است

بنابراین ما ما نمی‌توانیم اپلیکیشن هایی همچون یوتیوب، اینستاگرام و سایر شبکه‌های اجتماعی را به صورت موثر تحت مراقبت قرار دهیم زیرا امروز مایل جز لاینفک زندگی هر فردی استو درعین حال از آنجاکه درس پرده اعتیاد مافیایی وجود دارد که به هر طریق به دنبال جذب حداکثری نوجوانان و جوانان است پس برای جلوگیری آثار سوء این بخش می‌بایست آگاهی بخشی به نوجوان در خصوص پیامدهای ناگوار استفاده از این مواد افزایش دهیم.

وی ادامه داد؛ نکته حائز اهمیت اینکه امروز درفيلم و سریالها نیز این مهم مورد غفلت واقع شده به طوری‌که در اغلب موارد آن سر خوشی پس از استفاده ازمواد است که به نمایش گذاشته می‌شود و کسی ازپیامدهای آن حرفی به مسان نمی آورد این درحالی است نوجوانان نیز با دید این تصاویر بر حسب کنجکاوی که در درون او نهاده شده به دنبال تجربه آن می‌رود.

حقیری درواکنش به این مسئله که از طریق این اپلیکیشن هاو برنامه چگونه‌میتوان درمسیر جلوگیری وپیشگیری از اعتیاد نوجوانان ورود کرد،گفت؛ آنچه مسلم است اینکه محتوا تولید می‌بایست حرف جدیدی برای گفتن داشته و از گفتار نصیحت‌ورانه دوری گزیده و درعین حال بر پیامدهای استعمال مواد مخدر تمرکز کند.

نقض حق بر سلامت کودکان در دنیای تاریک بازی‌های آنلاین

هستند. این نوع یادگیری، به‌دلیل علاقه بچه‌ها

به بازی، ا بهترین شیوه‌های آموزشی محسوب می‌شود.

- مزایا و معایب بازیهای آنلاین**

بازی‌های آنلاین همچون شمشیر دولبه است؛ یعنی در کنار مزایا، معایب منحصر به خود را دارد. از مزایای بازی‌های آنلاین می‌توان به مواردی همچون؛ تمرین منطق و حل مسائل، تقویت مهارت‌های فضایی و یادگیری مهارت‌های زندگی اشاره نمود. از زمانی که بازی‌های رایانه‌ای به خانه‌های ما راه پیدا کرده‌اند، دغدغه‌ی والدین نسل Z و Y همیشه این بوده که آیا بازی‌های ویدیویی خشن ممکن است بر کودکان و نوجوانان تأثیرمنفی بگذارد و موجب اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای شود؟

- اعتیاد به بازی‌های آنلاین**

بررسی تحقیقات نشان می‌دهد؛ محققانی که اعتیاد نوجوانان به بازی‌های رایانه‌ای را مطالعه می‌کنند، گاهی اوقات در مورد نسبت کودکان و نوجوانان معتاد به بازی‌های رایانه‌ای آنلاین اختلاف‌نظر دارند. با این حال، بیشتر مطالعات نشان می‌دهند پنج تا ۱۰ درصد نوجوانانی‌که بازی‌های رایانه‌ای انجام می‌دهند، به بازی‌ها معتاد می‌شوند. بازی‌های آنلاین به یکی از محبوب‌ترین فعالیت‌های سرگرمی در میان کودکان تبدیل شده‌اند، اما این محبوبیت به خود چالش‌ها و آسیب‌های جدی به همراه دارد.

اعتیاد به بازی‌های آنلاین یکی از مسائل جدی است که می‌تواند به کاهش کیفیت زندگی کودک و ایجاد مشکلات در روابط اجتماعی منجر شود. کودکان ممکن است ساعت‌ها در روز به بازی بپردازند و از فعالیت‌های دیگر خود مانند ورزش و تحصیل غافل شوند.

- افزایش سطح اضطراب و افسردگی**

بازی‌های آنلاین می‌توانند تأثیرات مثبت و منفی زیادی بر روی کودکان داشته باشند. در حالی که این بازی‌ها می‌توانند مهارت‌های اجتماعی، همکاری و تفکر انتقادی را تقویت کنند، اما همزمان نیز می‌توانند به بروز مشکلات روحی و جسمی و نقض حقوق بنیادین کودکان منجر

- عوامل مؤثر در ایجاد مهارت تاب‌آوری**

ترکیبی از عوامل به تاب‌آوری و انتعاط‌پذیری در برابر مشکلات کمک می‌کند. اهداف واقع‌گرایانه‌ای در زندگی ترسیم و برای رسیدن به آن تلاش کنید.

دید مثبتی از خود داشته باشید و به توانایی‌ها و نقاط قوت خود اعتماد کنید.

مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله را در خود تقویت کنید.

توانایی مدیریت احساسات و هیجان‌های تکانشی را در خود ایجاد کنید.

راه‌هایی برای کسب مهارت تاب‌آوری

ارتباط برقرار کنید: پذیرش کمک و حمایت از طرف کسانی که از شما مراقبت می‌کنند و به شما گوش می‌دهند، قابلیت تاب‌آوری را تقویت می‌کند. بعضی از افراد می‌دانند که فعال بودن در گروه‌های اجتماعی گردهمایی‌های گروهی که به احیای امید در جامعه کمک می‌کنند، برای خودشان نیز مفید خواهد بود.

بحران‌ها را به‌عنوان مشکلات غیرقابل پیش‌بینی در نظر نگیرید، شما نمی‌توانید واقعیت را تغییر دهید تا حوادث ناگوار و شدید اتفاق نیفتد اما می‌توانید در تفسیر مشکل و پاسخ دادن به این رویدادها تغییر ایجاد کنید. در

حالی که برای حل بحران تلاش دارید، سعی کنید بیاندیشید بعد از این اتفاق و پشت سرگذاشتن غم‌ها و سختی‌ها چگونه ممکن است شرایط آینده کمی بهتر باشد.

اقدامات قاطع انجام دهید: تا آنجا که ممکن است در موقعیت‌های نامطلوب دست به کار شوید و اقدامات قاطع انجام دهید. به جای جدا کردن کامل مشکلات و استرس‌ها و آرزوها، از یک‌دیگر برای پایان دادن به آن‌ها، فقط ادامه دهید.

به‌دنبال فرصت‌هایی برای خودشناسی باشید؛ بسیاری از افرادی که مصیبت‌ها و

حالی که برای حل بحران تلاش دارید، سعی کنید بیاندیشید بعد از این اتفاق و پشت سرگذاشتن غم‌ها و سختی‌ها چگونه ممکن است شرایط آینده کمی بهتر باشد.

اقدامات قاطع انجام دهید: تا آنجا که ممکن است در موقعیت‌های نامطلوب دست به کار شوید و اقدامات قاطع انجام دهید. به جای جدا کردن کامل مشکلات و استرس‌ها و آرزوها، از یک‌دیگر برای پایان دادن به آن‌ها، فقط ادامه دهید.

به‌دنبال فرصت‌هایی برای خودشناسی باشید؛ بسیاری از افرادی که مصیبت‌ها و

تعیین محدودیت‌های زمانی برای بازی کردن می‌تواند به جلوگیری از اعتیاد به بازی‌های آنلاین کمک کند و زمان بیشتری برای فعالیت‌های دیگر ایجاد کند.

ترویج فعالیت‌های اجتماعی و همکاری در دنیای واقعی می‌تواند به تقویت مهارت‌های اجتماعی کودکان کمک کند و تأثیرات منفی بازی‌های آنلاین را کاهش دهد.

- تشویق به ورزش و فعالیت‌های جسمی**

ترویج فعالیت‌های ورزشی و تفریحی خارج از فضای مجازی می‌تواند به بهبود سلامت جسمی و روحی کودکان کمک کند. تمام رایانه‌ها یا کنسول‌های بازی از اتاق وی خارج شوند، البته مطمئناً این تنها مداخله ممکن نیست. اما نکته

این است که اگر کودک در خلوت اتاق خواب بتواند

سختی‌ها را پشت سرگذاشته‌اند، بیان می‌کنند که در ادامه مسیر روابط بهتری برقرار کرده‌اند، احساس قدرت بیشتر حتی هنگام آسیب‌پذیری داشته‌اند. احساس ارزشمندی و معنویت در آنها افزایش یافته و بیشتر قدر زندگی را می‌دانند.

دیدگاه مثبت نسبت به خودتان را پرورش دهید؛ اعتماد به‌نفس و توانایی‌هایتان برای حل مشکلات را رشد دهید. اعتماد کردن به خودتان به‌صورت غریزی به ایجاد تاب‌آوری کمک می‌کند.

به سمت اهداف خود حرکت کنید، برای خود اهداف واقع‌بینانه تعریف کنید. به جای تمرکز بر

روی وظایف غیرقابل دستیایی از خودتان بپرسید که امروز می‌توانم چه کاری انجام دهم که به من در مسیر حرکت کمک کند؟

آینده را امیدوارانه ببینید؛ چشم‌انداز خوش‌بینانه، شما را قادر می‌کند که انتظار اتفاقات خوب در زندگی‌تان را داشته باشید.

معنویت را در خود تقویت کنید؛ افرادی که ایمان و باوری قوی دارند در مشکلات و سختی‌ها تلاش بیشتری می‌کنند. اتکا به خالق هستی باعث می‌شود که شما از نیروی بزرگتر کمک بخواهید و این تجربه، آرامش‌بخش و اطمینان‌آور خواهد بود.