



دانشگاه ملایر

معاونت دانشجویی

مرکز بهداشت، درمان و مشاوره دانشجویی

کتابچه:

خود آگاهی

چترک در برابر اعتبار

گردآورنده:

دکتر مریم حسن زاده

خودآگاهی چتری در برابر اعتیاد ۲

مسابقه کتابخوانی

دانشجویان عزیز دانشگاه ملایر:

برای شرکت در مسابقه کتابخوانی (که هدف اصلی آن آشنایی هرچه بیشتر دانشجویان با پدیده شوم اعتیاد و شیوه پیشگیری از آن است)، لازم است فایل صوتی همراه این کتابچه را به دقت گوش دهید. در لابه لای توضیحات در فایل صوتی، ۴ سؤال مطرح شده است. پس از گوش دادن به فایل صوتی و مطالعه کتاب، به راحتی می توانید به این سؤالات پاسخ بدهید. پاسخ خود را تایپ کنید یا روی کاغذ یادداشت کنید. فایل یا تصویر پاسخ های خود را که در آن نام و نام خانوادگی، رشته تحصیلی، شماره دانشجویی، شماره تماس و آدرس کامل پستی تان را یادداشت کرده اید، به شماره واتس آپ ۰۹۰۲۷۱۱۷۰۵ ارسال کنید. به قیدقرعه به چند نفر از دانشجویانی که پاسخ صحیح به سؤالات داده باشند، جوایزی به رسم یادبود اهدا خواهد شد.

مهلت ارسال پاسخ ها: ۱۵ اسفند ۱۴۰۰

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۵	اعتیاد
۶	مقاومت
۶	ترک
۶	اجبار به استفاده
۶	انواع مواد اعتیاد آور
۷	مخدرها یا سستی افزاها
۷	توهم زها
۷	محرکها یا توان افزاها
۷	سایر مواد مثل سیگار و نیکوتین
۸	معتاد
۸	ویژگی های افراد معتاد
۸	۱. علائم جسمی فرد معتاد
۸	تخیر در وضعیت ظاهری
۹	چشم های سرخ و خون گرفته
۹	کاهش وزن ناگهانی
۹	تخیرات پوستی
۹	تخیر آلودهای خواب بیداری
۱۰	۲. علائم رفتاری
۱۰	رفتار مرموز و مصرف مواد
۱۰	انزوا و گوشه گیری
۱۰	ناریدگی گرفتن مسئولیت ها
۱۱	مشکلات اقتصادی
۱۱	۳. نشانه های روانی اعتیاد به مواد مخدر
۱۱	نوسانات خلقی شدید

خودآگاهی چتری در برابر اعتیاد ۴

- ۱۱ **پرانویا، اضطراب و سواس یا هوس**
- ۱۲ **بیماری‌های روانی مانند اضطراب یا اضطراب**
- ۱۲ **علل گرایش به مواد مخدر**
- ۱۲ ۱. دوستان و فشار همسالان
- ۱۳ ۲. نگرش مثبت به مواد و داشتن باورهای اعتیاد زا
- ۱۳ ۳. مهارت‌های ارتباطی ضعیف
- ۱۴ ۴. عدم کنترل و مدیریت هیجانات
- ۱۳ ۵. ناتوانی در بیان احساسات
- ۱۴ ۶. داشتن عزت‌نفس پایین
- ۱۵ **نقش خودآگاهی در پیشگیری از اعتیاد**
- ۱۵ **تعریف**
- ۱۶ **انواع خود**
- ۱۶ ۱. **خود فیزیکی**
- ۱۶ ۲. **خود واقعی**
- ۱۷ ۳. **خود هیجانی**
- ۱۸ ۴. **خود اجتماعی**
- ۱۸ ۵. **خود آرمانی**
- ۱۹ ۶. **خود معنوی**
- ۱۹ **فواید خودآگاهی**
- ۱۹ ۱. پذیرش خود
- ۲۰ ۲. پذیرش دیگران
- ۲۲ ۳. مسئولیت‌پذیری
- ۲۴ **نتیجه‌گیری**

مقدمه

یکی از معضلات مهم و اساسی در دنیای کنونی اعتیاد به مواد مخدر است چراکه باعث هدر رفتن سرمایه‌های هنگفت انسانی و اقتصادی می‌شود. پیشگیری از سقوط به ورطه اعتیاد علاوه بر تمهیدات اجتماعی نیازمند آگاهی و توانایی‌های فردی است که در این راستا آموزش به جوانان از نقش بسیار مهمی برخوردار است.

کتابچه حاضر با هدف آشناسازی و آگاهی بخشی در مورد معضل اعتیاد و نقش مهارت خودآگاهی در این زمینه، گردآوری شده است. تلاش شده است در این کتابچه به شما کمک شود ویژگی‌های اصلی شخصیت (افکار، باورها، ارزش‌ها، هیجان‌ها، تمایلات و آرمان‌ها) را بشناسید تا بتوانید با شناخت نقاط قوت و ضعف خود، نه تنها در برابر اعتیاد بلکه در برابر آسیب‌های اجتماعی دیگر نیز توانمند شوید. پژوهش‌ها نشان داده‌اند یکی از مؤلفه‌های اصلی در برابر پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، افزایش دانش افراد نسبت به خود است و با این مهارت و آگاهی است که فرد می‌تواند در شرایط پرخطر، آگاهانه حل مسئله کند و خود را از خطرات ایمن سازد.

از قبل از پرداختن به خودآگاهی، نیاز است با اعتیاد، انواع مواد اعتیادآور، معتاد، ویژگی‌های افراد معتاد، و عوامل مؤثر در گرایش به مواد مخدر آشنا شوید.

اعتیاد

انجمن آمریکایی اعتیاد پزشکی، اعتیاد را یک بیماری مزمن و قابل درمان می‌داند که در اثر تعامل پیچیده‌ی مغز، ژنتیک، محیط و تجربیات شخصی هر فرد شکل گرفته است. اعتیاد یعنی وابستگی به مصرف مواد به گونه‌ای که کاملاً مضر به حال شخص و اجتماع باشد؛ و وابستگی به یک ماده به معنی «تمایل شدید فرد برای ادامه مصرف یک ماده باوجود اثرات مضر مصرف آن» است. اعتیاد به علت وابستگی فرد به مواد اعتیادآور و به‌مرور زمان شکل می‌گیرد. اعتیاد از سه مرحله تحمل یا مقاومت، ترک و مصرف اجباری تشکیل شده است.

تحمل یا مقاومت

در مرحله تحمل یا مقاومت فرد مصرف کننده برای رسیدن به تجربه خوشایندی که در مرتبه‌های اولیه مصرف داشته است، باید دفعه‌ها و مقدار مصرف مواد را افزایش دهد؛ زیرا بدن او به مقدار اولیه مصرف عادت کرده است.

ترک

ترک به مرحله‌ای گفته می‌شود که فرد مواد مصرف نمی‌کند و در نتیجه ماده اعتیادآور به آن نمی‌رسد. در این مدت زمان بدن فرد مصرف کننده، به نرسیدن مواد واکنش نشان می‌دهد. دردهای شدید جسمی، بی‌قراری و تحریک پذیری از واکنش‌های بدن در برابر نرسیدن ماده اعتیادآور است. در اینجا منظور از ترک، تصمیم برای کنار گذاشتن مصرف مواد نیست؛ بلکه مرحله‌ای از چرخه مصرف مواد و فاصله زمانی بین دفعات مصرف در بازه زمانی مشخص است که به علت ایجاد وابستگی و تحمل این فاصله کوتاه‌تر می‌شود.

اجبار به استفاده

در استفاده اجباری به دنبال علائم شدید جسمی و روانی به علت نرسیدن مواد به بدن، فرد مجبور می‌شود، حتی برخلاف میل خود به سمت مصرف دوباره و بیشتر مواد برود. در این مرحله افراد برای تهیه مواد دست به جرم و جنایت می‌زنند. توجه داشته باشید که بروز رفتاری که نشانه اعتیاد است مدت زمان رسیدن به هر یک از این مراحل، به فرد و نوع ماده اعتیادآور بستگی دارد.

انواع مواد اعتیادآور

بر اساس مصرف، مواد اعتیادآور به چهار گروه تقسیم می‌شوند که هر یک از این گروه‌ها از لحاظ آثار رفتاری، آسیب‌های درازمدت، عملکرد شیمیایی و احتمال مصرف وسواس گونه با یکدیگر متفاوت هستند و از طریق تزریق آن به درون رگ یا عضله یا زیرپوست یا از طریق بینی، استنشاقی یا دهانی مصرف می‌شوند:

۱. مخدرها یا سستی‌افزاها

این مواد با تضعیف سیستم عصبی مرکزی، فعالیت فکری و بدنی فرد را سست می‌کنند و بر مراکز مغزی مربوط به حس لذت اثر می‌گذارند و به دو دسته طبیعی و مصنوعی تقسیم می‌شوند طبیعی مثل تریاک و مصنوعی مثل هروئین، کراک و متادون.

۲. توهم‌زها

موادی هستند که در واقع تغییراتی را در خلق و ادراک فرد مصرف‌کننده ایجاد می‌کنند و فرد دچار توهمات حسی شنوایی و بینایی می‌شود و به دو دسته طبیعی و مصنوعی تقسیم می‌شوند. طبیعی مثل حشیش و ماری‌جوانا و بنگ و مصنوعی مثل ال‌اس‌دی.

۳. محرک‌ها یا توان‌افزاها

مصرف این مواد باعث افزایش فعالیت فکری و بدنی فرد مصرف‌کننده در موقع مصرف می‌شود و به دو دسته طبیعی مثل کوکائین و ناس، و مصنوعی مثل آمفتامین تقسیم می‌شوند. مثلاً آمفتامین محرک مغز و نخاع است و فعالیت‌های بدن را افزایش می‌دهد. این مواد مانند بعضی از پیام‌رسان‌های عصبی و نیز هورمونی که هنگام استرس تولید می‌شود، عمل می‌کنند. احساس پرانرژی بودن، افزایش سطح هوشیاری و اعتماد به نفس اثرات به‌ظاهر مثبت این مواد هستند که به سرعت از بین می‌رود و سبب می‌شود که فرد شدیداً رنجور و افسرده شود. به همین علت فرد برای رسیدن به حس اولین مصرف باید مقدار بیشتری مصرف کند. مصرف طولانی به خشونت رفتار، توهم و افکار منفی، تنگ شدن رگ‌ها و تشکیل لخته، نارسایی خون به قلب، تجمع آب در شش‌ها و در نهایت مرگ می‌انجامد.

۴. سایر مواد مثل سیگار و نیکوتین

برگ بریده یا خرد کرده توتون که معمولاً در کاغذ نازک پیچیده شده است و برای «کشیدن دود» آن به کار می‌رود. نیکوتین ماده شیمیایی روان‌گردان اصلی و اعتیادآور موجود در سیگار است. نیکوتین به دلیل شباهتش به استیل کولین، جایگزین این ناقل در فضای سیناپسی می‌شود و سبب می‌شود تا پس از مدتی، گیرنده‌های شیمیایی به استیل

خودآگاهی چتری در برابر اعتیاد ۸

کولین پاسخ ندهند و درواقع فرد برای انتقال پیام‌های عصبی‌اش به نیکوتین وابسته می‌شود که با افزایش مصرف، این وابستگی افزایش می‌یابد. نیکوتین به‌وسیله سیگار کشیدن به درون ریه‌ها وارد می‌شود و در عرض مدت ۷ ثانیه به مغز می‌رسد. سیگار کشیدن بیشتر از همه منجر به بیماری‌های قلبی، کبدی و ریوی است. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که سیگار، دروازه ورود به مصرف مواد اعتیادآور دیگر است. بسیاری از افراد معتاد، اولین تجربه مصرف مواد را با سیگار کشیدن آغاز کرده‌اند.

معتاد

معتاد به فردی گفته می‌شود که در نتیجه استفاده مداوم از مواد اعتیادآور حالتی در جسم و روان او ایجاد می‌شود که در نتیجه استفاده مداوم باعث کاهش تدریجی اثرات آن ماده مخدر یا رفتار می‌شود. در صورتی که فرد مذکور مواد مورد مصرف خود را استفاده نکند، دچار اختلالات عصبی، روانی و علائم محرومیت می‌شود که به آن سندروم محرومیت از مواد مخدر نیز گفته می‌شود. خیلی ساده، معتاد، زن یا مردی است که زندگی‌اش را مواد مخدر کنترل کند.

ویژگی‌های افراد معتاد

۱. علائم جسمی فرد معتاد

سوءمصرف مواد مخدر نشانه‌ها و علائم ظاهری فراوانی دارد. بعضی از این نشانه‌ها کاملاً واضح و شماری دیگر پنهان هستند و یا مصرف‌کننده سعی بر مخفی کردن آن‌ها دارد. از جمله شایع‌ترین علائم ظاهری فرد معتاد می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

تخیر در وضعیت ظاهری

بی‌توجهی به ظاهر و رسیدگی نکردن به خود و عدم بهداشت فردی از علائم شایع اعتیاد به مواد مخدر است.

چشم‌های سرخ و خون‌گرفته

مواد مخدر عوارض مختلفی را به بدن تحمیل می‌کنند که از این میان، تأثیر گذاشتن بر چشم‌ها تقریباً یکی از عوارض همیشگی سوءمصرف مواد مخدر است. برای مثال از نشانه‌های اعتیاد به متادون می‌توان به تنگ شدن مردمک‌ها اشاره کرد و سرخ شدن چشم‌ها یکی از علائم شایع مصرف ماری‌جوانا است.

کاهش وزن ناگهانی

نوسانات وزن یکی از عوارض شایع سوءمصرف مواد مخدر است، البته نوع و میزان تغییر وزن کاملاً به نوع ماده مخدر مصرفی بستگی دارد. بعضی مواد مخدر مانند ماری‌جوانا اشتها را افزایش می‌دهد و او را وادار به پرخوری بیشتر از حد معمول می‌کند. بالعکس فردی که با اعتیاد به روان‌گردان‌ها و محرک‌هایی مانند کوکائین، آدرال، متامفتامین یا اکستازی دست‌وپنجه نرم می‌کند، به سرعت لاغر می‌شود.

تغییرات پوستی

مصرف مکرر مواد مخدر موجب تغییراتی در رنگ پوست می‌شود، برای مثال رنگ پوست برخی مصرف‌کنندگان زرد یا تیره می‌شود، برخی رنگ‌پریده می‌شوند و روی پوست عده‌ای نیز جوش و آکنه ایجاد می‌شود. به علاوه روی پوست افرادی که ماده مخدر را تزریق می‌کنند، نشانه‌هایی مانند زخم، پوسته‌پوسته شدن یا کبودی نیز دیده می‌شود؛ همچنین عبور ماده مخدر در عروق، به آن‌ها آسیب می‌زند که گاهی اوقات این آسیب از روی پوست قابل مشاهده است.

تغییر الگوهای خواب‌بیداری

بیماران دچار اختلال سوءمصرف مواد مخدر با اختلال در الگوهای خواب، بی‌خوابی یا خوابیدن بیش‌ازاندازه روبه‌رو می‌شوند. همچنین ممکن است فرد معتاد نتواند برنامه خواب ثابت و منظمی را رعایت کند، در ساعات غیرعادی از روز به خواب برود یا شب نتواند بخوابد.

خودآگاهی چتری در برابر اعتیاد ۱۰

۲. علائم رفتاری

مصرف مواد مخدر علاوه بر این که باعث ایجاد تغییراتی در ظاهر فرد می‌شود، او را به رفتارهایی غیرمعارف و حتی ناهنجار وادار می‌کند. نشانه‌های رفتاری افراد معتاد، مانند علائم جسمی بسیار متنوع هستند. مهم‌ترین نشانه‌های رفتاری اعتیاد به شرح زیر است:

رفتار مرموز و مصرف مواد

رفتار مرموز از میان نشانه‌های رفتاری سوءمصرف مواد مخدر، یکی از شایع‌ترین و آشکارترین نشانه‌ها است. فرد گرفتار در دام اعتیاد، هرروز بیشتر از عزیزانش فاصله می‌گیرد و غالباً در جستجوی مکان خلوتی برای تهیه یا مصرف مواد است. بیماران معتاد فکر می‌کنند که باید اختلال سوءمصرف مواد مخدر را از دیگران پنهان نگه دارند و به همین دلیل درباره کارهایی که انجام می‌دهند و مکان‌هایی که می‌روند، دروغ می‌گویند.

انزوا و گوشه‌گیری

انزوای اجتماعی، عاطفی و ذهنی از جمله نشانه‌های شایعی است که گرفتار شدن فرد گوشه‌گیر را در باتلاق اعتیاد مواد مخدر به اطرافیانش هشدار می‌دهد و لزوم کمک به او را به آنان اعلام می‌کند. بیماری که با اختلال سوءمصرف مواد مخدر دست‌وپنجه نرم می‌کند، از والدین، دوستان یا اعضای خانواده‌اش کناره‌گیری می‌کند تا راز اعتیادش را مخفی نگه دارد و مجبور نشود به سؤالات آنان درباره تغییرات ظاهری مانند لک‌های روی پوست، لاغری یا رفتارهای عجیبش پاسخ دهد.

نارده گرفتن مسئولیت‌ها

اگر فردی مدام در حال مصرف مواد مخدر باشد، ممکن است مسئولیت‌های روزانه‌اش، مانند حاضر شدن در محل کار یا تحصیل، انجام دادن کارهای خانه یا مراقبت از فرزندان را نادیده بگیرد.

مخدرات اقتصادی

اعتیاد به مواد مخدر، بسته به ماده مصرفی می‌تواند بسیار پرهزینه باشد؛ به همین دلیل مصرف‌کننده دائماً در حال درخواست پول از دوستان یا اعضاء خانواده‌اش است یا اموال خود را برای تهیه مواد می‌فروشد. چنانچه به‌موقع به فرد معتاد کمک نشود، ممکن است تحت فشار مالی شدید قرار بگیرد و در نهایت ورشکسته شود.

۳. نشانه‌های روانی اعتیاد به مواد مخدر

سوءمصرف مواد مخدر نه‌تنها باعث می‌شود که ظاهر و رفتار فرد غیرمعتاد شود، بلکه افکار و احساسات معتاد، متفاوت از همیشه می‌شود. نشانه‌های روانی سوءمصرف مواد مخدر شامل تغییر در الگوهای تفکر فردی، نگرش‌ها، باورها و اولویت‌ها می‌شود. شایع‌ترین نشانه‌های روانی اعتیاد به مواد مخدر عبارت است از:

نوسانات خلقی شدید

تغییرات خلقی شدید همراه با تحریک‌پذیری تشدید شده، حساسیت و زودرنجی بیش‌ازحد، یکی دیگر از نشانه‌های شایع اعتیاد هستند. بیماری که از علائم جسمی دردناک ناشی از قطع مصرف مواد مخدر رنج می‌برد، به‌شدت تحریک‌پذیر می‌شود و با خشمی دور از انتظار با اطرافیانش رفتار می‌کند.

پارانویا، افکار وسواسی یا هوس‌ها

پارانویا یا افکار بدبینانه و بدگمانی، در میان افرادی که با اختلال سوءمصرف مواد مخدر دست‌وپنجه نرم می‌کنند، شایع است. افرادی که به سوءمصرف مواد مخدر روی آورده‌اند، به اطرافیانشان بی‌اعتماد می‌شوند، به‌شدت به خانواده و دوستانشان مشکوک می‌شوند یا انگیزه‌هایی غیرمنطقی را به کارهای دیگران نسبت می‌دهند.

خودآگاهی چتری در برابر اعتیاد ۱۲

بیماری‌های روانی مانند افسردگی یا اضطراب

فردی که با اختلال سوء مصرف مواد مخدر دست و پنجه نرم می‌کند، احساس می‌کند که بنده و غلام حلقه به گوش این بیماری شده است و حتی با وجود آگاهی از عوارض مخرب اعتیاد و علی‌رغم تلاش برای ترک اعتیاد نمی‌تواند مصرف مواد مخدر را به تنهایی متوقف کند. احساس ناامیدی و درماندگی در کنار علائم ناشی از ترک اعتیاد، مانند بی‌حالی و گیجی شدید موجب می‌شود که بیمار توان یا انگیزه‌اش را برای غلبه بر اعتیاد از دست بدهد و دچار احساس اضطراب و افسردگی شود.

علل گرایش به مواد مخدر



۱. دوستان و فشار همسالان

یکی از مهم‌ترین عوامل در شروع و گرایش به مصرف مواد، فشار دوستان و همسالان است. تحقیقات نشان داده است تقریباً در ۶۰ درصد

موارد اولین مصرف مواد به دنبال تعارف دوستان و فشار همسالان رخ می‌دهد. فشار مستقیم و مکرر همسالان و تأیید مواد توسط آن‌ها نقش تعیین‌کننده‌ای در تمایل فرد برای مصرف مواد دارد؛ بنابراین ارتباط و دوستی با همسالان مبتلا به مصرف مواد، عاملی قوی برای ابتلای نوجوانان و جوانان به اعتیاد است. مصرف‌کنندگان مواد، برای تأیید رفتار خود، سعی می‌کنند دوستان خود را وادار به همراهی با خود کنند.

۲. نگرش مثبت به مواد و داشتن باورهای اعتیاد زا

افرادی که نگرش‌ها و باورهای مثبت یا خنثی به مواد اعتیادآور دارند، احتمال مصرف و اعتیادشان بیش از کسانی است که نگرش‌های منفی دارند. این نگرش‌های مثبت معمولاً عبارت‌اند از کسب بزرگی و تخصص؛ رفع دردهای جسمی و خستگی؛ کسب آرامش روانی؛ احساس شادی و لذت؛ افزایش عملکرد اجتماعی شناختی؛ توانایی مصرف مواد بدون ابتلا به اعتیاد.

۳. مهارت‌های ارتباطی ضعیف

توانایی برقراری روابط اجتماعی یکی از نشانه‌های اصلی سلامت روان در افراد است. کسانی که از این توانایی برخوردار نیستند غالباً دوستان اندکی دارند و شبکه اجتماعی و حمایتی محدودی دارند. این افراد ممکن است برای ارضاء نیازهای خود و خارج شدن از تنهایی به طرف مصرف مواد کشیده شوند تا در گروه‌های مصرف‌کننده این مواد پذیرفته شوند.



۴. عدم مدیریت هیجانات

یکی دیگر از علل گرایش به سمت مواد عدم مدیریت هیجانها است. برخی افراد که دچار



مشکلات شخصیتی هستند برای فرار از واقعیت، از مواد به عنوان وسیله‌ای برای اجتناب از مشکلات زندگی استفاده می‌کنند، اما این انطباق منفی است چراکه مشکلات هیچ‌گاه برطرف نمی‌شوند و تنها پوشانده می‌شوند و از طرف دیگر مصرف مواد به خودی خود مشکلات جدی‌تری را برای آنها به

وجود می‌آورد. این افراد به جای مدیریت کردن هیجانهای خود با مصرف مواد از آنها فرار یا اجتناب می‌کنند؛ بنابراین عدم مدیریت هیجان باعث استفاده از راهبردهای مقابله‌ای و حل مسئله نامناسب در موقعیت‌های مشکل‌آفرین زندگی می‌شود.

۵. داشتن عزت‌نفس پایین

عزت‌نفس کلی فرد عامل اساسی گرایش به سوءمصرف مواد و پیشگیری از آن است. زمانی که عزت‌نفس پایین است فرد نسبت به خود احساس ناخوشایند و ارزشیابی منفی دارد که این منجر به حس حقارت می‌شود و فرد برای اینکه این حس را جبران کند به سمت مصرف



مواد و همتایان معتاد کشیده می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند افرادی که عزت‌نفس پایینی دارند از شکست می‌ترسند به خودشان اطمینان ندارند، ناامید هستند، نمی‌توانند نقاط ضعف خود را بشناسند، اکثر مواقع ناراحت هستند، ارتباطات جمعی ضعیفی

دارند، سریع احساس شکست می‌کنند، سریع‌تر جذب گروه‌های پرخطر مخصوصاً مواد مخدر و استفاده از آنها برای فرار از مشکلات می‌شوند. همچنین عزت‌نفس پایین می‌تواند باعث طرد توسط همسالان، بی‌توجهی والدین، انتظارات بالا برای موفقیت، افت تحصیلی، نواقص فیزیکی، خودکم‌بینی و توانایی پایین مقابله در برابر استرس و مشکلات هیجانی شود.

نقش خودآگاهی در پیشگیری از اعتیاد

همه چیز با آگاهی شروع می شود. انسان هرچه بیشتر خود را بشناسد بهتر می تواند آنچه را که هست بپذیرد و یا تغییر دهد. با شناخت خود است که فرد درک بهتری از ویژگی های



خود به دست می آورد، استقلال و اعتماد به نفس را در خود افزایش داده و خود را برای زندگی بهتر آماده می کند. از طرف دیگر این امکان نیز وجود دارد که آگاه نبودن از خصوصیات و استعداد های خود، سرچشمه تعارض های فراوان و زمینه شکست های اصلی زندگی انسان باشد. خودآگاهی در تصمیم گیری های مهم و سرنوشت ساز زندگی نقش بسیار حیاتی ایفا

می کند. شناخت خود و سپس آگاهی از ارزشمند بودن خود، یکی از مهم ترین بخش های خودآگاهی است با این شناخت است که انسان متوجه می شود موجودی منحصر به فرد است و برای هدفی والا آفریده شده است.

تعریف

خودآگاهی یعنی بررسی واقع گرایانه باورها، ارزش ها، احساسات، آرمان ها و توانایی های بالقوه و بالفعل خود و استفاده از آن ها در تصمیم گیری ها به گونه ای که به نفع خود و روابطمان با دیگران باشد. خودآگاهی یعنی آگاهی یافتن و شناخت اجزای وجود خود، شناخت اجزایی همچون خصوصیات ظاهری، احساسات، افکار و باورها، ارزش ها، اهداف، و نقاط قوت و نقاط ضعف. به صورت ساده خودآگاهی با من کیستم؟ شروع می شود؛ بنابراین برای شناخت خود انواع خود را بررسی می کنیم:

انواع خود

۱. خود فیزیکی

خود فیزیکی به تصویری که هر کس از ظاهر فیزیکی خود دارد یا به حسی و تصویری که هر کس نسبت به بدن خود دارد، مربوط می‌شود. وقتی از مشخصه‌های فیزیکی خودمان راضی یا ناراضی هستیم درباره خودآگاهی فیزیکی صحبت می‌کنیم. آیا از ظاهر خود راضی



هستیم؟ یا احساس خوبی نسبت به آن داریم؟ ممکن است شما دارای ویژگی‌های ظاهری باشید که بعضی از آنها برای شما خوشایند باشند مثل قدبلند، چشمان زیبا و گاهی برایتان ناخوشایند نباشد. مثل چاق بودن، رنگ پوست تیره یا لاغر بودن. لازمه خودآگاهی فیزیکی

این است که خودتان را بپذیرید و ویژگی‌های که ناخوشایند و قابل تغییر هستند مثل چاقی را با ورزش و تغذیه تغییر دهید و آنهایی که قابل تغییر نیستند را قبول کرده و آنها را هم به‌عنوان جزئی از خودتان بپذیرید. به‌صورت کلی من همین هستم. عاشق خود شدن اولین راز سعادت و شادی است.

۲. خود واقعی



درونی‌ترین بخش وجود ما هست. خودمان این بخش را به‌خوبی می‌شناسیم ولی افراد معدودی از این بخش ما آگاه هستند. همه ما تصویری از آنچه اکنون هستیم را داریم که حاصل تجارب و رویدادها و تفسیر ما در

زندگی است، این تصور یا این پندار از خود «خود واقعی» نامیده می‌شود. خود واقعی همان

چیزی است که اکنون هستید و شامل تمامی نقاط قوت و ضعف شما است. شما می‌توانید، مستعد اضطراب، افسردگی، مشتاق برای کمک به دیگران، مهربان، خودخواه، خودبین یا ناتوان در نه گفتن و رفتار قاطعانه باشید. در این خود ما هم نقاط قوت و هم نقاط ضعف داریم. نقاط قوت خصوصیات و ویژگی‌های مثبت، استعدادها، توانایی‌ها، مهارت و توانمندی‌ها، پیشرفت‌ها و موفقیت‌های است که باید آن‌ها را شناسایی و تقویت کنیم و به‌وسیله آن‌ها نقاط ضعفمان را جبران کنیم چرا که لازمه تغییر آگاهی دقیق از نقاط قوت و نقاط ضعف خود است.

۳. خور هیجانی

خود هیجانی، آگاهی از احساسات و هیجانات خود در موقعیت‌های مختلف است. افراد با این توانایی می‌دانند که در حال حاضر چه هیجانی را احساس می‌کنند و چرا. می‌دانند که چگونه احساسات، رفتارهای آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد. من عصبانی هستم. من



ناراحت هستم. من استرس دارم. من مضطرب هستم. این‌ها نمونه‌ای از احساسات ما هستند. احساسات ما از افکار ما با توجه به موقعیت ریشه می‌گیرند و بر رفتار ما اثر می‌گذارند؛ بنابراین همه‌چیز بستگی به نگرش ما دارد. نوع برخورد ما با جهان اطرافمان

بستگی به این دارد که حوادث رویدادها و حتی اطرافیان را چگونه تفسیر کنیم.

چرخه معیوب زمانی شروع می‌شود که ما یک برداشت غیرواقع‌بینانه و تفسیری اشتباه از یک رویداد داشته باشیم که متعاقباً احساس و رفتار منفی به دنبال می‌آورد؛ و این تفسیر در ما احساس غم، اضطراب، ناامیدی، افسردگی ایجاد کرده و منجر به رفتارهای پرخاشگرانه یا خودکشی یا مصرف مواد می‌شود؛ بنابراین، با تغییر نگرش و اصلاح فکر و شناخت خطاهای فکری و باورهای غیرمنطقی خود می‌توان به احساس خوب و رفتار خوب دست یافت.

خودآگاهی چتری در برابر اعتیاد ۱۸

شناخت این باورهای اشتباه و اصلاح آن‌ها به ما کمک می‌کند تا فعالانه برای بهتر کردن حالمان تلاش کنیم.

۴. خود اجتماعی



خود اجتماعی به تصویری گفته می‌شود که فرد از جایگاه اجتماعی خود دارد و مطابق با آن جایگاه عمل می‌کند؛ مثلاً، دیگران ما را چگونه می‌بینند؟ چه نقش‌هایی باید در اجتماع داشته باشیم؟ آیا شخصیتی درون‌گرا یا برون‌گرا داریم؟

ویژگی‌های فردی خود و شرایط

اجتماعی‌مان در روند تشکیل خود اجتماعی ما مؤثر هستند. خودی که با توجه به محیط و شرایط تغییر می‌کند. مثل نقش همسر، مادر، معلم، رئیس.

۵. خود آرمانی



آن بخش از خود ما هست که دوست داریم به آن برسیم، الگوها در این خود آرمانی سهیم هستند. همان دوران نوجوانی افکار و تصاویر آرمانی متعدد و گاه مبهم از خود به وجود آمده و با نگاه به دیگران و مقایسه خود با آنان به این فکر فرو می‌رویم که چگونه به نظر می‌رسیم. شاید در این مقایسه‌ها به این نتیجه برسیم که زندگی برخی مردم چقدر ایدئال و خوب است و آرزو کنیم که ما هم مثل آنان بشویم. در طی چنین فرآیندی خود آرمانی تشکیل می‌شود. تصویر

ایدئال برخی افراد آن‌چنان دور از دسترس و واقعیت هست که هر چه تلاش کنند به آن

نمی‌رسند. در چنین شرایطی امکان بروز احساس ناامیدی و افسردگی خیلی زیاد است. خود آرمانی اگر واقع‌بینانه تکوین یابد، زمینه رشد و پیشرفت را مهیا می‌سازد.

۶. خور معنوی

تصوری که شخص از اعتقادات، اخلاق و احکام دینی دارد؛ مثلاً، آیا فردی مذهبی هستیم؟ آیا به معاد اعتقاد داریم؟



جنبه معنوی خود، مرتبط با آن چیزی است که به آن اعتقاد داریم که می‌تواند مربوط به مذهب بوده یا به دیدگاه‌های انسانی دیگر ارتباط داشته باشد. آگاهی از جنبه معنوی خود به ما کمک می‌کند تا انتظار نداشته باشیم همه افراد درباره همه چیز همان‌گونه فکر کنند که ما فکر می‌کنیم.

فواید خودآگاهی

زمانی که ما خود را بهتر می‌شناسیم این باعث می‌شود تا بتوانیم هم خود و هم دیگران را بپذیریم و نسبت به هم خود و هم دیگران احساس مسئولیت داشته باشیم. اولین نتیجه شناخت خود پذیرش خود است.

۱. پذیرش خود

با پذیرش خود، افراد به چند هدف مهم و کلیدی در پیشگیری از اعتیاد دست می‌یابند:
عزت نفس بالا. افرادی که خود را خوب می‌شناسند و می‌پذیرند، به عزت نفس بالا دست پیدا می‌کنند. عزت نفس در واقع احساس و تصویری است که هر فرد نسبت به خودش دارد یا حس ارزشمندی که هر شخص نسبت به خودش دارد. عزت نفس بالا به شما شجاعت و دلگرمی می‌دهد که به دل سختی‌ها بروید و با مشکلات بجنگید و تا آخرین لحظه هم باور داشته باشید که پیروز میدان هستید. افرادی که عزت نفس بالایی دارند چون خودشان را

خودآگاهی چتری در برابر اعتیاد ۲۰

دوست دارند حاضر نیستند به خودشان آسیب برسانند، بدون دانش و آگاهی چیزی را مصرف نمی‌کنند، نسبت به مواد و استفاده از آن نگرش منفی دارند، باورهای غیرمنطقی را نمی‌پذیرند، در هنگام مواجهه با مشکلات، ناراحتی‌ها و استرس‌ها واقع‌بینانه آن‌ها را مدیریت می‌کنند و به سمت مواد و مصرف آن‌ها نمی‌روند.

اعتماد به نفس بالا. افراد با شناخت و پذیرش خود احساس اعتماد به نفس را تجربه می‌کنند. اعتماد به نفس یعنی اعتماد و اطمینان به قابلیت‌های وجودی خود. به بیان دیگر یعنی تصویر و



احساس مثبتی که درباره خود دارید. اعتماد به نفس به ما کمک می‌کند از خود تصویر مثبت واقعی بسازیم. اعتماد به نفس از شناخت نقاط قوت و ضعف به همراه تجربه به دست می‌آید. افرادی که اعتماد به نفس بالا دارند، به توانایی‌هایشان اعتماد می‌کنند و بر زندگی‌شان کنترل دارند. این افراد

انتظارات واقع‌گرایانه دارند و حتی هنگامی که بعضی از انتظاراتشان برآورده نمی‌شود، دیدگاه مثبت خود را حفظ می‌کنند و خود را می‌پذیرند. همچنین این افراد خطر طرد شدن از طرف دیگران را قبول می‌کنند، چون به مسیر و هدف خود اعتماد دارند. خودشان را می‌پذیرند و احساس نمی‌کنند که باید خودشان را وفق دهند تا پذیرفته شوند؛ بنابراین برای پذیرفته شدن حاضر نیستند تن به هر کاری بدهند تا مورد تأیید گروه قرار گیرند، به همین خاطر کمتر احتمال دارد تحت فشار همسالان و دوستان به مصرف مواد مخدر روی آورند.

۲. پذیرش دیگران

مهم‌ترین عامل در پذیرفتن دیگران، اول پذیرش خود و شناخت خود است. بعد از اینکه افراد خود را پذیرفتند می‌توانند دیگران را هم بپذیرند. توانایی ما در پذیرش دیگران پذیرفتن تفاوت‌های فردی آن‌ها است؛ زیرا تفاوت‌های ژنتیکی و محیطی وجود دارد. باید بپذیریم هر

فرد انسانی متفاوت و منحصر به فرد است و هریک از ما در برخی موارد به دیگران شبیه هستیم و در برخی موارد متفاوت. با پذیرش دیگران ما به اهداف زیر دست می‌یابیم:

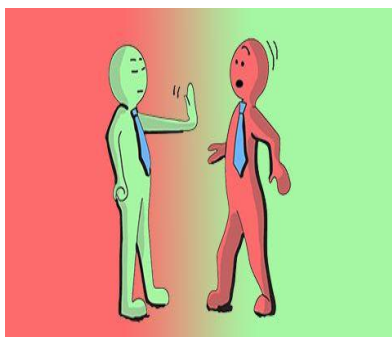
خودکنترلی. با شناخت خود و پذیرفتن دیگران

ما احساس خودکنترلی را به دست می‌آوریم. احساسی که به مدیریت کردن واکنش‌های هیجانی ما نسبت به مردم و موقعیت‌های مختلف گفته می‌شود. خودکنترلی رفتار افراد را تعیین می‌کند و نیرویی است برای نپذیرفتن، بازداری و



تغییر پاسخ‌هایی که نتیجه‌ی فرایندهای روان‌شناختی، عادات، یادگیری یا فشار موقعیتی است. خودکنترلی باعث افزایش آمادگی فرد برای اجتناب از وسوسه به مواد می‌شود، در نتیجه موفقیت در پیشگیری از مصرف مواد، با اعتقاد به توانایی خودکنترلی تقویت می‌گردد. خودکنترلی و مصرف مواد با یکدیگر ارتباط معکوس دارند. هرچقدر خودکنترلی پایین‌تر باشد احتمال سوءمصرف مواد بیشتر و هرچقدر خودکنترلی بیشتر باشد احتمال سوءمصرف مواد کمتر است.

پرورش ابراز وجود و قاطعیت. انسان‌ها زمانی که خود را بهتر می‌شناسند می‌توانند راحت‌تر ابراز وجود و اظهار قاطعیت کنند یعنی تقاضاهای نامعقول دیگران را رد کنند،



احساسات مثبت دیگران را جلب نمایند و درخواست‌های خود را مطرح کنند. در واقع اظهار وجود، رفتاری است که شما را قادر می‌سازد منافع خودتان را تشخیص دهید و بر اساس آن عمل کنید. بدون اضطراب، جدی بر حق خود پافشاری کنید و احساسات واقعی خود را صادقانه بیان کنید و با در نظر گرفتن حقوق دیگران (بدون پایمال

کردن حقوق دیگران) حق خودتان را مطالبه کرده و بگیرید. یکی از مهم‌ترین مهارت‌های اجتماعی که ارتباط مستقیم و مهمی با مصرف مواد دارد رفتار قاطعانه است. زمانی

خودآگاهی چتری در برابر اعتیاد ۲۲

که شما با خودآگاهی و پذیرش دیگران این مهارت را پرورش می‌دهید کمتر تحت فشار دوستان و همسالان قرار می‌گیرید، راحت‌تر می‌توانید نه بگویید، راحت‌تر احساسات و درخواست‌های خود را مطرح می‌کنید، کمتر از رد کردن درخواست یا نظر دیگران احساس اضطراب یا خجالت می‌کنید، راحت‌تر منافع خود را تشخیص می‌دهید و در نتیجه حاضر نمی‌شوید برای یک لحظه لذت آنی، زندگی خود را تباه کنید.



برقراری رابطه سالم و سازنده. فرد

خودآگاه با شناخت خود و دیگران به این نتیجه می‌رسد که یکی از ضروریات زندگی اجتماعی برقراری ارتباط است. این مهارت به او می‌آموزد برای درک موقعیت دیگران چگونه به سخنان آنان

گوش دهد، چگونه دیگران را از احساس و نیازهای خود، آگاه نماید تا ضمن به دست آوردن خواسته‌های خود، طرف مقابل نیز احساس رضایت کند. زمانی که فرد خود را شناخت می‌تواند احساسات خود را بیان کند. به احساسات دیگران و حقوق آنها احترام بگذارد. با دیگران همدلی نماید و با صحبت کردن و گرفتن مشورت از آنها آگاهی خود را بالاتر ببرد. بنابراین با داشتن این قدرت افراد کمتر به سمت مصرف مواد کشیده می‌شوند.

۳. مسئولیت‌پذیری

سومین هدفی که از شناخت خود به دست می‌آوریم احساس مسئولیت‌پذیری است. ما با شناخت خود متوجه می‌شویم که بهترین کسی که می‌تواند برای ما تصمیم‌گیری نماید، خود ما هستیم؛ و از طرف دیگر در برابر خود و جامعه احساس مسئولیت می‌کنیم؛ بنابراین سعی می‌کنیم از این توانایی‌هایی که در وجودمان هست به صورت صحیح و سازنده استفاده کنیم. ممکن است در این مسیر شکست هم بخوریم ولی با شناختی که از خود داریم از این شکست‌ها به عنوان پلی برای موفقیت استفاده می‌کنیم. ترس از شکست نباید مانعی برای

قبول مسئولیت ما باشد، این کار به خودآگاهی ما کمک می‌کند؛ بنابراین با این شناخت ما برای آینده خود بهتر می‌توانیم هدف انتخاب کنیم و برنامه‌ریزی برای آن داشته باشیم.

هدف‌گزینی و انتخاب. وقتی فرد خودش و توانایی‌هایش را می‌شناسد برای استفاده درست از آن‌ها شروع به برنامه‌ریزی می‌کند و این کار را با هدف‌های کوچک و معقول شروع می‌کند تا به هدف‌های بزرگ‌تر خود برسد. داشتن هدف در زندگی باعث می‌شود



که افراد از افسردگی و روزمره شدن زندگی‌شان دور شوند و به موفقیت‌های بیشتری دست پیدا کنند. هدف، همان خواسته‌ای است که می‌خواهند به آن دست یابند و برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند؛ یعنی رسیدن به آنچه می‌خواهند و می‌توانند

باشند. افراد خودآگاه برای رسیدن به خواسته‌های خود از انگیزه‌های درونی استفاده می‌کنند تا به لذتی که حاصل خودباوری است، برسند. بیان این خواسته‌ها باعث می‌شود که هرروزشان را با یک انگیزه مثبت شروع کنند و با هر مانعی که جلوی رسیدن آن‌ها را به هدف بگیرد مبارزه کنند؛ و دیگر به سمت دوستان پرخطر یا انگیزه‌ها و لذت‌های کاذب حاصل از مواد نروند.

نتیجه‌گیری

زمانی که خودمان را بپذیریم باعث می‌شود که با تکیه بر نقاط قوت خود، نقاط ضعف خود را بهبود دهیم. عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس خود را بالا ببریم و تسلط بیشتری بر خود داشته باشیم. احساسات خود را شناخته و آن‌ها را مدیریت کنیم، چراکه ناتوانی در مدیریت احساسات می‌تواند به اعتیاد، خشونت و ... بیانجامد. نیازهای خود را بهتر بشناسیم و یاد بگیریم که از مسیرهای سالم نیازهای خود را مرتفع سازیم. در زندگی اهداف واقعی را دنبال نماییم و از دنبال کردن اهداف غیرواقعی، تخیلی و کمال‌گرایانه پرهیز کنیم.

منابع

- قربانی، فاطمه؛ پرافکند، بابک؛ حیدری، اسحاق؛ علمردانی صومعه، سجاد؛ حیدری راد، حدیث. (۱۳۹۶). ارتباط تنظیم هیجان و منبع کنترل با خودکنترلی شناختی در افراد وابسته به مواد. *روان‌شناسی بالینی و شخصیت*، (۲) ۱۵، ۷۵-۸۴.
- ناستیزی، ناصر؛ هزاره مقدم، مهدیه؛ مالزهی، اسماء. (۱۳۸۹). عوامل مؤثر بر عود اعتیاد در معتادان خودمعرف به مراکز ترک اعتیاد شهر زاهدان، *مجله دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه*. ۸(۳)، ۱۷۴-۱۶۹.
- جزایری، علیرضا و رحیمی، علی سینا. (۱۳۹۳). *مجموعه آموزش مهارت‌های زندگی*. تهران، نشر دانژه.
- صرامی، حمید. (۱۳۹۷). *دوره پیشگیری اولیه از اعتیاد*. تهران، انتشارات دانشگاه تهران.
- اکبری، ابوالقاسم. (۱۳۹۲). *مشکلات نوجوانی و جوانی تهران، رشد و توسعه*.
- رضایی میرقاعده، امیدوار؛ موذن جامی، محمدهادی؛ غفاری، حسن علی؛ مطلق، محمد اسماعیل و همکاران. (۱۳۹۰). *راهنمای زندگی عاری از خطر برای نوجوانان*. تهران، مهرراوش.