



۱۳ توصیه به والدین برای پیشگیری از سیگاری شدن فرزندان

فرزندم! اعتیاد از میان ۲ انگشت شروع می‌شود

■ احمد کریم‌زاده آغلی

چرا برخی نوجوانان به طرف سیگار یا به اصطلاح دود و دم می‌روند؟ چگونه با نوجوان خود در مورد مضرات سیگار و ماده سمی نیکوتین صحبت کنیم؟ مصرف سیگار در نوجوانان ممکن است ناخواسته شروع شود، اما می‌تواند به یک مشکل بلندمدت تبدیل شود. در واقع، بیشتر افراد سیگاری بالغ سیگار را از دوران نوجوانی با جوانی شروع کردند. شاید هم به تحر یک دوستانشان سیگار مصرف می‌کردند. شاید اولین بار با کمی دلهره و کمی

۱- الگوی خوبی برای فرزندان باشید

مصرف سیگار بیشتر در میان نوجوانانی رایج است که والدین آنها هم سیگاری‌اند. اگر بچه‌های خود را عاشقانه دوست دارید، سیگار نکشید. بچه‌ها از رفتار پدر و مادرشان پیروی و الگوبرداری می‌کنند. اگر والدین سیگار مصرف می‌کنند، باید تلاش کنند آن را کنار بگذارند و اگر نمی‌توانند سیگار را ترک کنند، حداقل در محیط خانه و داخل خودرو از این کار اجتناب کنند تا مخاطرات این کار برای بچه‌ها به حداقل برسد. بسیاری از مطالعات نشان داده که کودکان از آسیب‌های بهداشتی ناشی از دود سیگار والدین مانند افزایش خطر «سندرم مرگ ناگهانی نوزاد» با عفونت گوش رنج می‌برند. والدین نباید در حضور فرزندان خود سیگار مصرف کنند و در خانه هم پاکت سیگار نگه ندارند. دسترسی آسان به سیگار ممکن است موجب وسوسه بچه‌ها حتی از روی کنجکاوی و به مصرف سیگار به ویژه در دوران نوجوانی شود. والدین سیگاری بهتر است از کارشناسان مربوطه بابت نحوه ترک سیگار راهنمایی بگیرند. به فرزند نوجوان خود توضیح دهید که چقدر خداتان از مصرف سیگار نازیخا هستند و چقدر ترک آن دشوار است و تأکید کنید آنقدر به تلاش خود ادامه می‌دهید تا سیگار را برای همیشه کنار بگذارید.

۲- جذابیت سیگار برای جوانان را درک کنید

مصرف سیگار در نوجوانان می‌تواند شکلی از یک نوع عصیان یا مجوزی برای ورود به گروه خاصی از دوستان و رفقایشان باشد. حتی ممکن است ناشی از احساس بزرگی و استقلال باشد یا گمان کنند با سیگار کمی به امر آشن می‌رسند. از فرزند خود پرسید که در مورد مصرف سیگار و استفاده از سیگارهای الکترونیکی چه می‌داند و آیا هیچ یک از دوستانش سیگار مصرف می‌کند؟ یا او صحبت کنید چگونه شرکت‌های تولیدکننده توتون و تنباکو دخانیات از طریق تبلیغات با قرار دادن محصولات در فیلم‌هایی که به بیننده آلاء می‌کنند مصرف سیگار فریبده و نشانه بالغ شدن است، سعی می‌کنند روی افکار مردم اثر بگذارند.

۳- مقاومت منفی را کنار نگذارید

ممکن است احساس کنید که نوجوان شما حتی به یک کلمه از حرف‌های شما گوش نمی‌دهد، ولی به هر حال با آنها درباره سیگار صحبت کنید و حرفتان را بگویند و تکرار کنید. به فرزند خود یادآور شوید مصرف سیگار یا سیگار خداتان نیکویی مجاز نیست. مخالفت و عدم تأیید

شجاعت به خرج دادن، لب به سیگار زدند؛ احتمالاً در آن زمان بسیاری از آنها به‌طور جدی نگران اعتیاد مادام‌العمر خود به سیگار نبودند و از اثرات منفی دخانیات بر سلامت خود، غافل بودند. هزاران نفر می‌توانند گواهی بدهند که ترک سیگار از شروع مصرف آن دشوار تر است. یکی از بهترین اقداماتی که والدین می‌توانند برای محافظت از سلامتی فرزندان خود در زندگی انجام دهند آن است که آنها را از سیگار کشیدن بر حذر کنند. بدیهی است احتمالاً نوجوانان به‌طور داوطلبانه از آنچه

البته می‌توان واکنش ساده‌تری هم نسبت به این وضعیت داشت مانند «نه متشکرم». به همین ترتیب، ورزشکاران یا دانشجویانی می‌توانند سیگار تعارف شده را بازگردانند: «من در حال تمرین هستم».

۷- موضوع اعتیاد به سیگار را جدی بگیرد

بسیاری از نوجوانان بر این باورند که سیگار کشیدن تفریحی اعتیادی ایجاد نمی‌کند و اگر هم به‌طور منظم سیگار مصرف کنند، هر زمان اراده کنند، آن را کنار می‌گذارند. با این حال، نوجوانان عزیز باید بدانند با مصرف تنها پنج پاکت سیگار به این ماده اعتیاد پیدا می‌کنند. بنابراین والدین به آنها یادآوری کنند بیشتر افراد سیگاری بزرگسال از سن نوجوانی مصرف خود را شروع کردند. هنگامی که به قلاب دخانیات گیر کردند، رهایی از آن سخت خواهد بود، چراکه اعتیاد خامن‌اسوز از لای دو انگشت آنان شروع می‌شود.

۸- نظارت بر کارها و عادات بچه‌ها

اگر والدین نظارت نزدیک‌تری بر رفتار و عادات فرزندان خود نداشته باشند، احتمال بیشتری دارد تا نوجوانان به دخانیات و والدین به مصرف سیگار گرایش پیدا کنند. فراموش نکنیم آنها دوست یا همکلاسی دارند و ممکن است تحت تأثیر همسالان خود قرار بگیرند.

۹- برخی از نوجوانان سیگار را عامل کاهش وزن می‌دانند

برخی دختر خانم‌ها تصور می‌کنند مصرف سیگار به کاهش وزن آنها کمک می‌کند. شواهد فراوانی وجود دارد که نشان می‌دهد مصرف سیگار ارتباط چندانی با کاهش وزن ندارد. اگر فرزند دختر شما از این استدلال به عنوان بهانه‌ای برای مصرف سیگار استفاده می‌کند، می‌توانید برای او توضیح دهید که بهترین راه برای حفظ وزن سالم، پیروی از یک رژیم غذایی مغذی و افزایش فعالیت بدنی است.

۱۰- تعامل فعال تری با آنها داشته باشید

نسبت به سیگار کشیدن فرزند نوجوان گاهی باید موضع فعال‌تری اتخاذ کرد. برخی از اقدامات عملی عبارت‌ند از: حضور مشترک در کمپین‌های مبارزه با دخانیات، حضور مشترک در برنامه‌های مرتبط در محل تحصیل، خانه‌های فرهنگ یا سراهای محله‌ها. شرکت در برنامه‌های پیشگیری از دخانیات و امثالهم. در مورد خطرات سیگار کشیدن و سیگارهای الکترونیکی بیشتر سیگار نمی‌خواهم؛ به من حملات آسم دست می‌دهد».

بسیاری از نوجوانان بر این باورند که سیگار کشیدن تفریحی اعتیاد ایجاد نمی‌کند و اگر هم به‌طور منظم سیگار مصرف کنند، هر زمان اراده کنند، آن را کنار می‌گذارند. نوجوانان باید بدانند با مصرف تنها پنج پاکت سیگار به این ماده اعتیاد پیدا می‌کنند. بیشتر افراد سیگاری بزرگسال از سن نوجوانی مصرف خود را شروع کردند. هنگامی که به قلاب دخانیات گیر کردند، رهایی از آن سخت خواهد بود، چراکه اعتیاد خامن‌اسوز از لای دو انگشت آنان شروع می‌شود

فرزندانم! اعتیاد از میان ۲ انگشت شروع می‌شود

والدین می‌گویند، اطاعت نمی‌کنند. به هر حال باید به آنها گوشزد کنند: «مبادا سیگار بکشید!» برای اینکه فرزندانن گرفتار دام دخانیات نشوند، پیشنهاد می‌کنیم از نکاتی که متعاقباً گفته می‌شود، استفاده کنید.

در این مقاله تلاش می‌کنیم شیوه‌هایی بابت دور نگه داشتن فرزندان نوجوان خانواده‌ها از مصرف سیگار را برای شما بازگو کنیم. لذا، از این توصیه‌ها می‌توانید به منظور جلوگیری از گرایش آنها به سمت سیگار استفاده کنید.

با فرزند خود صحبت کنید. عدم مصرف سیگار توسط فرزندان بهترین کاری است که می‌تواند برای یک عمر سلامتی خود انجام دهد.

۱۱- به چیزهای فراتر از سیگار هم توجه کنید

این روزها استفاده از سیگار الکترونیکی بین نوجوانان، جوانان و حتی بزرگسالان به طور فزاینده‌ای رواج پیدا کرده. اغلب آنها فکر می‌کنند سیگار الکترونیکی و نظایر آن مانند قلیان، نسبت به سیگارهای سنتی کمتر مضر یا اعتیادآور است، اما سیگارهای الکترونیکی حاوی نیکوتین، اعتیادآور تر از سیگارهای معمولی است، بنابراین انتخاب سالمی برای نوجوانان نیست. سیگارهای الکترونیکی با باتری کار می‌کنند که مایعی (معمولاً اما نه همیشه حاوی نیکوتین) را حرارت می‌دهد و آن را به بخار تبدیل می‌کند که استنشاق می‌شود. تحقیقات نشان داده سیگارهای الکترونیکی باعث می‌شود کاربران، موادشیمیایی به طور بالقوه مضر را وارد ریه‌های خود کنند. سیگارهای الکترونیکی همچنین می‌تواند نوجوانان را نسبت به نیکوتین دچار اعتیاد کرده و به تدریج استفاده از محصولات تنباکو را به امری عادی پسند کند که در نهایت می‌تواند منجر به مصرف سیگار شود.

۱۲- آینده را برای آنها به تصویر بکشید

نوجوانان تمایل دارند فکر کنند اتفاقات بد تنها برای سایر افراد اتفاق می‌افتد. وضعیت جسمانی حال حاضر عزیزان، دوستان، همسایگان یا افراد مشهوری که در اثر مصرف سیگار دچار بیماری‌های مختلفی شده‌اند را به فرزندانشان خود گوشزد کنید؛ مطمئناً بی‌تأثیر نخواهد بود.
۱۳- به پزشک یا مشاور خانواده مراجعه کنید
در صورت نیاز از فرد متخصص بخواهید با فرزند شما در خصوص خطرات سیگار صحبت کند. والدین باید به‌خاطر داشته باشند، توجه و رسیدگی به بهداشت روانی نوجوانان اهمیت خاصی دارد. به‌عنوان مثال، نوجوانان سیگاری ممکن است با اختلالات افسردگی (افسردگی، اضطراب، اختلال دوقطبی) دست به گریبان باشند و به منظور رفع این عوارض و تبدیل شدن به بچه‌هایی معمولی ناچار شومیم با کمک کارشناسان مربوطه وابستگی آنها را به نیکوتین قطع کنیم.

✽ برگرفته از سایت‌های:

my.southernhealth.com
mayoclinic.org

و سرگرمی سالم، شادکامی و تندرستی روح و جسم، و فکر

را به همراه دارد.

انسان‌های سلیم‌النفس اعتقاد راسخ به این جمله معروف: «مقل سالم در بدن سالم است» دارند، چراکه از کوزه و تهی بودن در فرد، وی را به سوی سوءمصرف مواد سوق می‌دهد. اعتیاد به تفکر نادرست سر منشأ تمامی اعتیادها و ریشه مفاسد بشری است. سازمان بهداشت جهانی WHO تغییر خلق و خو را اعتیاد می‌داند. تغییرات بی‌بنیان، بی‌بایه و اساس در افراد وابستگی و گرایشات مخرب به وجود آورده و کانون تفکر و تدبیر را به هم می‌ریزد و رفتار و اعمال را خود آسیب‌رسان (مازوخیسم) و دیگر آسیب‌رسان (سادیسم) می‌گرداند.
علاج و راه برون‌رفت از هر نوع اعتیاد، تغییر افکار و در نتیجه تغییر رفتار است. این اصل رویکرد معرف حوزه روانشناسی یا همان رویکرد شناختی – رفتاری است. اگر افکار را تغییر دهیم، رفتار نیز تغییر می‌کند. ورزش، نشاط

نگاه



نقش خانواده در پیشگیری یا گرایش به اعتیاد نوجوانان

خروج از مدار با چشمانی خمار!

■ بهنام صدقی

اگر زندگی را حرکت در یک مدار طبیعی تصور و قلمداد کنیم، خماری و نشنگی حاصل از مصرف موادمخدر اعم از: صنعتی، سنتی، افیونی، روان‌گردان‌ها و... ما را از این مدار خارج خواهد ساخت. دقیقاً مثل خروج یک هواپیما از مدار و خارج شدن آن از دسترس و کنترل برج مراقبت!

در مورد عوامل گرگرایش افراد به مصرف موادمخدر بررسی‌های گسترده‌ای صورت گرفته است، اما یکی از عوامل مهم در گرایش افراد به موادمخدر ناکامی آنها در رویارویی با مشکلات زندگی است. این عامل بیشتر در دوران نوجوانی خطر آفرین است. نوجوانان اگر در خانواده‌ای زندگی کنند که دارای هویت سالمی نباشند، گرایش بیشتری به مصرف موادمخدر پیدا خواهند کرد. واقعیت این است که بسیاری از خانواده‌ها فرزندان و نوجوانان خود را در ک نمی‌کنند و نمی‌توانند با آنها رابطه‌ای دوستانه برقرار کنند و قادر نیستند فرزندان را در شرایط مختلف باری کنند تا آنها نیز به مدد والدینشان از مر حله خطیر هویت‌شناسی و استقلال گذر کنند. این نوجوانان با همان آسیب‌های روحی، وارد دنیای بزرگ‌تری می‌شوند و با عوامل و چالش‌هایی مواجه خواهند شد که توان بر خورد با آنها و حل و فصل کردنشان را ندارند.

مهم‌ترین عامل روابط عاطفی، محبت دیدن از جانب پدر و مادر است. بسیاری از والدین فکر می‌کنند زمانی که کودک آنها به سن نوجوانی می‌رسد، دیگر نیاز به ابراز محبت ندارد و او را در این مهم رها می‌کنند. در این سن نوجوان بیش از هر زمان دیگری به محبت، نوازش و توجه غیرمشروط نیازمند است، اما باید دانست که نحوه ابراز آن با زمان کودکی باید متفاوت باشد.

والدین در این ارتباط باید از نصیحت کردن زیاد و کنترل‌های آشکار پرهیز و سعی کنند به حرف‌های نوجوان خود گوش کنند و حرف‌هایش را هر چند هم که غیرمنطقی باشد، مورد توجه قرار دهند. نوجوان خود مشوق خوبی نیستند و دائماً اشتباهات و لغزش‌های وی را به توجه به شرایط سنی‌اش گرفته، نیاز دارد. او با توجه به شرایط سنی‌اش گرچه ممکن است ناپخته عمل کند و دچار اشتباهات زیادی شود، اما برای شناخت خود و درک هویتش نیازمند تسویق و تأیید از طرف خانواده است. بیشتر والدین برای فرزندان خود مشوق خوبی نیستند و دائماً اشتباهات و لغزش‌های وی را به رخش کشیده و بزرگ جلوه می‌دهند و در نتیجه میزان گرایش او را به سمت فرزند خود انتظاراتی کمال‌گراییانه دارند و قادر به پذیرش اشتباهات و نقاط ضعف آنها نیستند و به جای تأیید نقاط قوت و استعدادهای نوجوان خود، او را دائماً تحقیر و سرزنش می‌کنند.

نوجوان به توجه به جلب‌نظر افراد نیازمند است. بسیاری از نوجوانان کم‌رو و خجالتی هستند و هنوز هویت ناشناخته‌ای دارند. آنها قادر به بیان و شناساندن خود به دیگران نیستند. تا توجه کردن به او می‌تواند موجب بیرون آمدن از انزوای درونی‌اش شود. در حالی که عده‌ای از والدین از این امر غافل هستند و گاهی اوقات حتی با رفتارهای توجیه‌طلبانه و ظاهر نوجوانان نیز مخالفت شدید می‌کنند. بیشتر نوجوانانی که به سمت موادمخدر گرایش پیدا می‌کنند، دچار نوعی افسردگی هستند. آنها راه‌های سالمی برای لذت بردن از زندگی، موفق بودن، رضایت و... نمی‌یابند و برای حل مشکلاتشان دچار استیصال می‌شوند، احساس خستگی، ناراضی‌تی و بی‌امیدی نسبت به آینده و عدم توفیق در ابراز خود دارند. والدین نیز کمکی به آنها در این راستا نمی‌کنند. در نهایت آنها را توانایی‌های خود برای حل مشکلات و ساختن آینده استفاده نمی‌کنند. به همین دلیل مصرف موادمخدر برای آنها راهی کوتاه و محیط خانواده‌می‌رود. از آنجایی که دوستان او هم می‌شود و اگر دوستانی بیابد که از این موقعیت او سوءاستفاده کنند و برای آرامش او پیشنهاد مصرف موادی را دهند که او را به آرامش برساند، گرفتن نمی‌شود. این امر زمانی تشدید می‌شود که والدین به طرد کردن، سرزنش کردن، تحقیر کردن، تنبیه کردن، انتقاد تند کردن و رفتارهای ناکارآمد دست زده و نوجوان را در مقابل خود خلع سلاح کنند. این افراد معمولاً به نوجوانان ارزش و احترام نمی‌گذارند و آنان را همانطور که هستند نمی‌پذیرند و موجب گرایش آنها به سمت رفتارهای پرخطر می‌شوند.

تصور والدین این است که با کنترل‌های شدید، نصیحت‌های پیاپی، محدود کردن، مقایسه کردن او با هم سن و سال‌هایش یا افراد برتر هم سش و... می‌توان نوجوان را از محیط‌های پرخطر محافظت و سرگرمی سالم، شادکامی و تندرستی روح و جسم، و فکر را به همراه دارد.
انسان‌های سلیم‌النفس اعتقاد راسخ به این جمله معروف: «مقل سالم در بدن سالم است» دارند، چراکه از کوزه و تهی بودن در فرد، وی را به سوی سوءمصرف مواد سوق می‌دهد. اعتیاد به تفکر نادرست سر منشأ تمامی اعتیادها و ریشه مفاسد بشری است. سازمان بهداشت جهانی WHO تغییر خلق و تحولات در جامعه می‌شود. تغییرات بی‌بنیان، بی‌بایه و اساس در افراد وابستگی و گرایشات مخرب به وجود آورده و کانون تفکر و تدبیر را به هم می‌ریزد و رفتار و اعمال را خود آسیب‌رسان (مازوخیسم) و دیگر آسیب‌رسان (سادیسم) می‌گرداند.
علاج و راه برون‌رفت از هر نوع اعتیاد، تغییر افکار و در نتیجه تغییر رفتار است. این اصل رویکرد معرف حوزه روانشناسی یا همان رویکرد شناختی – رفتاری است. اگر افکار را تغییر دهیم، رفتار نیز تغییر می‌کند. ورزش، نشاط و سرگرمی سالم، شادکامی و تندرستی روح و جسم، و فکر را به همراه دارد.
انسان‌های سلیم‌النفس اعتقاد راسخ به این جمله معروف: «مقل سالم در بدن سالم است» دارند، چراکه از کوزه و تهی بودن در فرد، وی را به سوی سوءمصرف مواد سوق می‌دهد. اعتیاد به تفکر نادرست سر منشأ تمامی اعتیادها و ریشه مفاسد بشری است. سازمان بهداشت جهانی WHO تغییر خلق و تحولات در جامعه می‌شود. تغییرات بی‌بنیان، بی‌بایه و اساس در افراد وابستگی و گرایشات مخرب به وجود آورده و کانون تفکر و تدبیر را به هم می‌ریزد و رفتار و اعمال را خود آسیب‌رسان (مازوخیسم) و دیگر آسیب‌رسان (سادیسم) می‌گرداند.
علاج و راه برون‌رفت از هر نوع اعتیاد، تغییر افکار و در نتیجه تغییر رفتار است. این اصل رویکرد معرف حوزه روانشناسی یا همان رویکرد شناختی – رفتاری است. اگر افکار را تغییر دهیم، رفتار نیز تغییر می‌کند. ورزش، نشاط و سرگرمی سالم، شادکامی و تندرستی روح و جسم، و فکر را به همراه دارد.
انسان‌های سلیم‌النفس اعتقاد راسخ به این جمله معروف: «مقل سالم در بدن سالم است» دارند، چراکه از کوزه و تهی بودن در فرد، وی را به سوی سوءمصرف مواد سوق می‌دهد. اعتیاد به تفکر نادرست سر منشأ تمامی اعتیادها و ریشه مفاسد بشری است. سازمان بهداشت جهانی WHO تغییر خلق و تحولات در جامعه می‌شود. تغییرات بی‌بنیان، بی‌بایه و اساس در افراد وابستگی و گرایشات مخرب به وجود آورده و کانون تفکر و تدبیر را به هم می‌ریزد و رفتار و اعمال را خود آسیب‌رسان (مازوخیسم) و دیگر آسیب‌رسان (سادیسم) می‌گرداند.
علاج و راه برون‌رفت از هر نوع اعتیاد، تغییر افکار و در نتیجه تغییر رفتار است. این اصل رویکرد معرف حوزه روانشناسی یا همان رویکرد شناختی – رفتاری است. اگر افکار را تغییر دهیم، رفتار نیز تغییر می‌کند. ورزش، نشاط و سرگرمی سالم، شادکامی و تندرستی روح و جسم، و فکر را به همراه دارد.
انسان‌های سلیم‌النفس اعتقاد راسخ به این جمله معروف: «مقل سالم در بدن سالم است» دارند، چراکه از کوزه و تهی بودن در فرد، وی را به سوی سوءمصرف مواد سوق می‌دهد. اعتیاد به تفکر نادرست سر منشأ تمامی اعتیادها و ریشه مفاسد بشری است. سازمان بهداشت جهانی WHO تغییر خلق و تحولات در جامعه می‌شود. تغییرات بی‌بنیان، بی‌بایه و اساس در افراد وابستگی و گرایشات مخرب به وجود آورده و کانون تفکر و تدبیر را به هم می‌ریزد و رفتار و اعمال را خود آسیب‌رسان (مازوخیسم) و دیگر آسیب‌رسان (سادیسم) می‌گرداند.
علاج و راه برون‌رفت از هر نوع اعتیاد، تغییر افکار و در نتیجه تغییر رفتار است. این اصل رویکرد معرف حوزه روانشناسی یا همان رویکرد شناختی – رفتاری است. اگر افکار را تغییر دهیم، رفتار نیز تغییر می‌کند. ورزش، نشاط و سرگرمی سالم، شادکامی و تندرستی روح و جسم، و فکر را به همراه دارد.
انسان‌های سلیم‌النفس اعتقاد راسخ به این جمله معروف: «مقل سالم در بدن سالم است» دارند، چراکه از کوزه و تهی بودن در فرد، وی را به سوی سوءمصرف مواد سوق می‌دهد. اعتیاد به تفکر نادرست سر منشأ تمامی اعتیادها و ریشه مفاسد بشری است. سازمان بهداشت جهانی WHO تغییر خلق و تحولات در جامعه می‌شود. تغییرات بی‌بنیان، بی‌بایه و اساس در افراد وابستگی و گرایشات مخرب به وجود آورده و کانون تفکر و تدبیر را به هم می‌ریزد و رفتار و اعمال را خود آسیب‌رسان (مازوخیسم) و دیگر آسیب‌رسان (سادیسم) می‌گرداند.
علاج و راه برون‌رفت از هر نوع اعتیاد، تغییر افکار و در نتیجه تغییر رفتار است. این اصل رویکرد معرف حوزه روانشناسی یا همان رویکرد شناختی – رفتاری است. اگر افکار را تغییر دهیم، رفتار نیز تغییر می‌کند. ورزش، نشاط و سرگرمی سالم، شادکامی و تندرستی روح و جسم، و فکر را به همراه دارد.
انسان‌های سلیم‌النفس اعتقاد راسخ به این جمله معروف: «مقل سالم در بدن سالم است» دارند، چراکه از کوزه و تهی بودن در فرد، وی را به سوی سوءمصرف مواد سوق می‌دهد. اعتیاد به تفکر نادرست سر منشأ تمامی اعتیادها و ریشه مفاسد بشری است. سازمان بهداشت جهانی WHO تغییر خلق و تحولات در جامعه می‌شود. تغییرات بی‌بنیان، بی‌بایه و اساس در افراد وابستگی و گرایشات مخرب به وجود آورده و کانون تفکر و تدبیر را به هم می‌ریزد و رفتار و اعمال را خود آسیب‌رسان (مازوخیسم) و دیگر آسیب‌رسان (سادیسم) می‌گرداند.
علاج و راه برون‌رفت از هر نوع اعتیاد، تغییر افکار و در نتیجه تغییر رفتار است. این اصل رویکرد معرف حوزه روانشناسی یا همان رویکرد شناختی – رفتاری است. اگر افکار را تغییر دهیم، رفتار نیز تغییر می‌کند. ورزش، نشاط و سرگرمی سالم، شادکامی و تندرستی روح و جسم، و فکر را به همراه دارد.
انسان‌های سلیم‌النفس اعتقاد راسخ به این جمله معروف: «مقل سالم در بدن سالم است» دارند، چراکه از کوزه و تهی بودن در فرد، وی را به سوی سوءمصرف مواد سوق می‌دهد. اعتیاد به تفکر نادرست سر منشأ تمامی اعتیادها و ریشه مفاسد بشری است. سازمان بهداشت جهانی WHO تغییر خلق و تحولات در جامعه می‌شود. تغییرات بی‌بنیان، بی‌بایه و اساس در افراد وابستگی و گرایشات مخرب به وجود آورده و کانون تفکر و تدبیر را به هم می‌ریزد و رفتار و اعمال را خود آسیب‌رسان (مازوخیسم) و دیگر آسیب‌رسان (سادیسم) می‌گرداند.
علاج و راه برون‌رفت از هر نوع اعتیاد، تغییر افکار و در نتیجه تغییر رفتار است. این اصل رویکرد معرف حوزه روانشناسی یا همان رویکرد شناختی – رفتاری است. اگر افکار را تغییر دهیم، رفتار نیز تغییر می‌کند. ورزش، نشاط و سرگرمی سالم، شادکامی و تندرستی روح و جسم، و فکر را به همراه دارد.
انسان‌های سلیم‌النفس اعتقاد راسخ به این جمله معروف: «مقل سالم در بدن سالم است» دارند، چراکه از کوزه و تهی بودن در فرد، وی را به سوی سوءمصرف مواد سوق می‌دهد. اعتیاد به تفکر نادرست سر منشأ تمامی اعتیادها و ریشه مفاسد بشری است. سازمان بهداشت جهانی WHO تغییر خلق و تحولات در جامعه می‌شود. تغییرات بی‌بنیان، بی‌بایه و اساس در افراد وابستگی و گرایشات مخرب به وجود آورده و کانون تفکر و تدبیر را به هم می‌ریزد و رفتار و اعمال را خود آسیب‌رسان (مازوخیسم) و دیگر آسیب‌رسان (سادیسم) می‌گرداند.
علاج و راه برون‌رفت از هر نوع اعتیاد، تغییر افکار و در نتیجه تغییر رفتار است. این اصل رویکرد معرف حوزه روانشناسی یا همان رویکرد شناختی – رفتاری است. اگر افکار را تغییر دهیم، رفتار نیز تغییر می‌کند. ورزش، نشاط و سرگرمی سالم، شادکامی و تندرستی روح و جسم، و فکر را به همراه دارد.
انسان‌های سلیم‌النفس اعتقاد راسخ به این جمله معروف: «مقل سالم در بدن سالم است» دارند، چراکه از کوزه و تهی بودن در فرد، وی را به سوی سوءمصرف مواد سوق می‌دهد. اعتیاد به تفکر نادرست سر منشأ تمامی اعتیادها و ریشه مفاسد بشری است. سازمان بهداشت جهانی WHO تغییر خلق و تحولات در جامعه می‌شود. تغییرات بی‌بنیان، بی‌بایه و اساس در افراد وابستگی و گرایشات مخرب به وجود آورده و کانون تفکر و تدبیر را به هم می‌ریزد و رفتار و اعمال را خود آسیب‌رسان (مازوخیسم) و دیگر آسیب‌رسان (سادیسم) می‌گرداند.
علاج و راه برون‌رفت از هر نوع اعتیاد، تغییر افکار و در نتیجه تغییر رفتار است. این اصل رویکرد معرف حوزه روانشناسی یا همان رویکرد شناختی – رفتاری است. اگر افکار را تغییر دهیم، رفتار نیز تغییر می‌کند. ورزش، نشاط و سرگرمی سالم، شادکامی و تندرستی روح و جسم، و فکر را به همراه دارد.
انسان‌های سلیم‌النفس اعتقاد راسخ به این جمله معروف: «مقل سالم در بدن سالم است» دارند، چراکه از کوزه و تهی بودن در فرد، وی را به سوی سوءمصرف مواد سوق می‌دهد. اعتیاد به تفکر نادرست سر منشأ تمامی اعتیادها و ریشه مفاسد بشری است. سازمان بهداشت جهانی WHO تغییر خلق و تحولات در جامعه می‌شود. تغییرات بی‌بنیان، بی‌بایه و اساس در افراد وابستگی و گرایشات مخرب به وجود آورده و کانون تفکر و تدبیر را به هم می‌ریزد و رفتار و اعمال را خود آسیب‌رسان (مازوخیسم) و دیگر آسیب‌رسان (سادیسم) می‌گرداند.
علاج و راه برون‌رفت از هر نوع اعتیاد، تغییر افکار و در نتیجه تغییر رفتار است. این اصل رویکرد معرف حوزه روانشناسی یا همان رویکرد شناختی – رفتاری است. اگر افکار را تغییر دهیم، رفتار نیز تغییر می‌کند. ورزش، نشاط و سرگرمی سالم، شادکامی و تندرستی روح و جسم، و فکر را به همراه دارد.
انسان‌های سلیم‌النفس اعتقاد راسخ به این جمله معروف: «مقل سالم در بدن سالم است» دارند، چراکه از کوزه و تهی بودن در فرد، وی را به سوی سوءمصرف مواد سوق می‌دهد. اعتیاد به تفکر نادرست سر منشأ تمامی اعتیادها و ریشه مفاسد بشری است. سازمان بهداشت جهانی WHO تغییر خلق و تحولات در جامعه می‌شود. تغییرات بی‌بنیان، بی‌بایه و اساس در افراد وابستگی و گرایشات مخرب به وجود آورده و کانون تفکر و تدبیر را به هم می‌ریزد و رفتار و اعمال را خود آسیب‌رسان (مازوخیسم) و دیگر آسیب‌رسان (سادیسم) می‌گرداند.
علاج و راه برون‌رفت از هر نوع اعتیاد، تغییر افکار و در نتیجه تغییر رفتار است. این اصل رویکرد معرف حوزه روانشناسی یا همان رویکرد شناختی – رفتاری است. اگر افکار را تغییر دهیم، رفتار نیز تغییر می‌کند. ورزش، نشاط و سرگرمی سالم، شادکامی و تندرستی روح و جسم، و فکر را به همراه دارد.
انسان‌های سلیم‌النفس اعتقاد راسخ به این جمله معروف: «مقل سالم در بدن سالم است» دارند، چراکه از کوزه و تهی بودن در فرد، وی را به سوی سوءمصرف مواد سوق می‌دهد. اعتیاد به تفکر نادرست سر منشأ تمامی اعتیادها و ریشه مفاسد بشری است. سازمان بهداشت جهانی WHO تغییر خلق و تحولات در جامعه می‌شود. تغییرات بی‌بنیان، بی‌بایه و اساس در افراد وابستگی و گرایشات مخرب به وجود آورده و کانون تفکر و تدبیر را به هم می‌ریزد و رفتار و اعمال را خود آسیب‌رسان (مازوخیسم) و دیگر آسیب‌رسان (سادیسم) می‌گرداند.
علاج و راه برون‌رفت از هر نوع اعتیاد، تغییر افکار و در نتیجه تغییر رفتار است. این اصل رویکرد معرف حوزه روانشناسی یا همان رویکرد شناختی – رفتاری است. اگر افکار را تغییر دهیم، رفتار نیز تغییر می‌کند. ورزش، نشاط و سرگرمی سالم، شادکامی و تندرستی روح و جسم، و فکر را به همراه دارد.
انسان‌های سلیم‌النفس اعتقاد راسخ به این جمله معروف: «مقل سالم در بدن سالم است» دارند، چراکه از کوزه و تهی بودن در فرد، وی را به سوی سوءمصرف مواد سوق می‌دهد. اعتیاد به تفکر نادرست سر منشأ تمامی اعتیادها و ریشه مفاسد بشری است. سازمان بهداشت جهانی WHO تغییر خلق و تحولات در جامعه می‌شود. تغییرات بی‌بنیان، بی‌بایه و اساس در افراد وابستگی و گرایشات مخرب به وجود آورده و کانون تفکر و تدبیر را به هم می‌ریزد و رفتار و اعمال را خود آسیب‌رسان (مازوخیسم) و دیگر آسیب‌رسان (سادیسم) می‌گرداند.
علاج و راه برون‌رفت از هر نوع اعتیاد، تغییر افکار و در نتیجه تغییر رفتار است. این اصل رویکرد معرف حوزه روانشناسی یا همان رویکرد شناختی – رفتاری است. اگر افکار را تغییر دهیم، رفتار نیز تغییر می‌کند. ورزش، نشاط و سرگرمی سالم، شادکامی و تندرستی روح و جسم، و فکر را به همراه دارد.
انسان‌های سلیم‌النفس اعتقاد راسخ به این جمله معروف: «مقل سالم در بدن سالم است» دارند، چراکه از کوزه و تهی بودن در فرد، وی را به سوی سوءمصرف مواد سوق می‌دهد. اعتیاد به تفکر نادرست سر منشأ تمامی اعتیادها و ریشه مفاسد بشری است. سازمان بهداشت جهانی WHO تغییر خلق و تحولات در جامعه می‌شود. تغییرات بی‌بنیان، بی‌بایه و اساس در افراد وابستگی و گرایشات مخرب به وجود آورده و کانون تفکر و تدبیر را به هم می‌ریزد و رفتار و اعمال را خود آسیب‌رسان (مازوخیسم) و دیگر آسیب‌رسان (سادیسم) می‌گرداند.
علاج و راه برون‌رفت از هر نوع اعتیاد، تغییر افکار و در نتیجه تغییر رفتار است. این اصل رویکرد معرف حوزه روانشناسی یا همان رویکرد شناختی – رفتاری است. اگر افکار را تغییر دهیم، رفتار نیز تغییر می‌کند. ورزش، نشاط و سرگرمی سالم، شادکامی و تندرستی روح و جسم، و فکر را به همراه دارد.
انسان‌های سلیم‌النفس اعتقاد راسخ به این جمله معروف: «مقل سالم در بدن سالم است» دارند، چراکه از کوزه و تهی بودن در فرد، وی را به سوی سوءمصرف مواد سوق می‌دهد. اعتیاد به تفکر نادرست سر منشأ تمامی اعتیادها و ریشه مفاسد بشری است. سازمان بهداشت جهانی WHO تغییر خلق و تحولات در جامعه می‌شود. تغییرات بی‌بنیان، بی‌بایه و اساس در افراد وابستگی و گرایشات مخرب به وجود آورده و کانون تفکر و تدبیر را به هم می‌ریزد و رفتار و اعمال را خود آسیب‌رسان (مازوخیسم) و دیگر آسیب‌رسان (سادیسم) می‌گرداند.
علاج و راه برون‌رفت از هر نوع اعتیاد، تغییر افکار و در نتیجه تغییر رفتار است. این اصل رویکرد معرف حوزه روانشناسی یا همان رویکرد شناختی – رفتاری است. اگر افکار را تغییر دهیم، رفتار نیز تغییر می‌کند. ورزش، نشاط و سرگرمی سالم، شادکامی و تندرستی روح و جسم، و فکر را به همراه دارد.
انسان‌های سلیم‌النفس اعتقاد راسخ به این جمله معروف: «مقل سالم در بدن سالم است» دارند، چراکه از کوزه و تهی بودن در فرد، وی را به سوی سوءمصرف مواد سوق می‌دهد. اعتیاد به تفکر نادرست سر منشأ تمامی اعتیادها و ریشه مفاسد بشری است. سازمان بهداشت جهانی WHO تغییر خلق و تحولات در جامعه می‌شود. تغییرات بی‌بنیان، بی‌بایه و اساس در افراد وابستگی و گرایشات مخرب به وجود آورده و کانون تفکر و تدبیر را به هم می‌ریزد و رفتار و اعمال را خود آسیب‌رسان (مازوخیسم) و دیگر آسیب‌رسان (سادیسم) می‌گرداند.
علاج و راه برون‌رفت از هر نوع اعتیاد، تغییر افکار و در نتیجه تغییر رفتار است. این اصل رویکرد معرف حوزه روانشناسی یا همان رویکرد شناختی – رفتاری است. اگر افکار را تغییر دهیم، رفتار نیز تغییر می‌کند. ورزش، نشاط و سرگرمی سالم، شادکامی و تندرستی روح و جسم، و فکر را به همراه دارد.
انسان‌های سلیم‌النفس اعتقاد راسخ به این جمله معروف: «مقل سالم در بدن سالم است» دارند، چراکه از کوزه و تهی بودن در فرد، وی را به سوی سوءمصرف مواد سوق می‌دهد. اعتیاد به تفکر نادرست سر منشأ تمامی اعتیادها و ریشه مفاسد بشری است. سازمان بهداشت جهانی WHO تغییر خلق و تحولات در جامعه می‌شود. تغییرات بی‌بنیان، بی‌بایه و اساس در افراد وابستگی و گرایشات مخرب به وجود آورده و کانون تفکر و تدبیر را به هم می‌ریزد و رفتار و اعمال را خود آسیب‌رسان (مازوخیسم) و دیگر آسیب‌رسان (سادیسم) می‌گرداند.
علاج و راه برون‌رفت از هر نوع اعتیاد، تغییر افکار و در نتیجه تغییر رفتار است. این اصل رویکرد معرف حوزه روانشناسی یا همان رویکرد شناختی – رفتاری است. اگر افکار را تغییر دهیم، رفتار نیز تغییر می‌کند. ورزش، نشاط و سرگرمی سالم، شادکامی و تندرستی روح و جسم، و فکر را به همراه دارد.
انسان‌های سلیم‌النفس اعتقاد راسخ به این جمله معروف: «مقل سالم در بدن سالم است» دارند، چراکه از کوزه و تهی بودن در فرد، وی را به سوی سوءمصرف مواد سوق می‌دهد. اعتیاد به تفکر نادرست سر منشأ تمامی اعتیادها و ریشه مفاسد بشری است. سازمان بهداشت جهانی WHO تغییر خلق و تحولات در جامعه می‌شود. تغییرات بی‌بنیان، بی‌بایه و اساس در افراد وابستگی و گرایشات مخرب به وجود آورده و کانون تفکر و تدبیر را به هم می‌ریزد و رفتار و اعمال را خود آسیب‌رسان (مازوخیسم) و دیگر آسیب‌رسان (سادیسم) می‌گرداند.
علاج و راه برون‌رفت از هر نوع اعتیاد، تغییر افکار و در نتیجه تغییر رفتار است. این اصل رویکرد معرف حوزه روانشناسی یا همان رویکرد شناختی – رفتاری است. اگر افکار را تغییر دهیم، رفتار نیز تغییر می‌کند. ورزش، نشاط و سرگرمی سالم، شادکامی و تندرستی روح و جسم، و فکر را به همراه دارد.
انسان‌های سلیم‌النفس اعتقاد راسخ به این جمله معروف: «مقل سالم در بدن سالم است» دارند، چراکه از کوزه و تهی بودن در فرد، وی را به سوی سوءمصرف مواد سوق می‌دهد. اعتیاد به تفکر نادرست سر منشأ تمامی اعتیادها و ریشه مفاسد بشری است. سازمان بهداشت جهانی WHO تغییر خلق و تحولات در جامعه می‌شود. تغییرات بی‌بنیان، بی‌بایه و اساس در افراد وابستگی و گرایشات مخرب به وجود آورده و کانون تفکر و تدبیر را به هم می‌ریزد و رفتار و اعمال را خود آسیب‌رسان (مازوخیسم) و دیگر آسیب‌رسان (سادیسم) می‌گرداند.
علاج و راه برون‌رفت از هر نوع اعتیاد، تغییر افکار و در نتیجه تغییر رفتار است. این اصل رویکرد معرف حوزه روانشناسی یا همان رویکرد شناختی – رفتاری است. اگر افکار را تغییر دهیم، رفتار نیز تغییر می‌کند. ورزش، نشاط و سرگرمی سالم، شادکامی و تندرستی روح و جسم، و فکر را به همراه دارد.
انسان‌های سلیم‌النفس اعتقاد راسخ به این جمله معروف: «مقل سالم در بدن سالم است» دارند، چراکه از کوزه و تهی بودن در فرد، وی را به سوی سوءمصرف مواد سوق می‌دهد. اعتیاد به تفکر نادرست سر منشأ تمامی اعتیادها و ریشه مفاسد بشری است. سازمان بهداشت جهانی WHO تغییر خلق و تحولات در جامعه می‌شود. تغییرات بی‌بنیان، بی‌بایه و اساس در افراد وابستگی و گرایشات مخرب به وجود آورده و کانون تفکر و تدبیر را به هم می‌ریزد و رفتار و اعمال را خود آسیب‌رسان (مازوخیسم) و دیگر آسیب‌رسان (سادیسم) می‌گرداند.
علاج و راه برون‌رفت از هر نوع اعتیاد، تغییر افکار و در نتیجه تغییر رفتار است. این اصل رویکرد معرف حوزه روانشناسی یا همان رویکرد شناختی – رفتاری است. اگر افکار را تغییر دهیم، رفتار نیز تغییر می‌کند. ورزش، نشاط و سرگرمی سالم، شادکامی و تندرستی روح و جسم، و فکر را به همراه دارد.
انسان‌های سلیم‌النفس اعتقاد راسخ به این جمله معروف: «مقل سالم در بدن سالم است» دارند، چراکه از کوزه و تهی بودن در فرد، وی را به سوی سوءمصرف مواد سوق می‌دهد. اعتیاد به تفکر نادرست سر منشأ تمامی اعتیادها و ریشه مفاسد بشری است. سازمان بهداشت جهانی WHO تغییر خلق و تحولات در جامعه می‌شود. تغییرات بی‌بنیان، بی‌بایه و اساس در افراد وابستگی و گرایشات مخرب به وجود آورده و کانون تفکر و تدبیر را به هم می‌ریزد و رفتار و اعمال را خود آسیب‌رسان (مازوخیسم) و دیگر آسیب‌رسان (سادیسم) می‌گرداند.
علاج و راه برون‌رفت از هر نوع اعتیاد، تغییر افکار و در نتیجه تغییر رفتار است. این اصل رویکرد معرف حوزه روانشناسی یا همان رویکرد شناختی – رفتاری است. اگر افکار را تغییر دهیم، رفتار نیز تغییر می‌کند. ورزش، نشاط و سرگرمی سالم، شادکامی و تندرستی روح و جسم، و فکر را به همراه دارد.
انسان‌های سلیم‌النفس اعتقاد راسخ به این جمله معروف: «مقل سالم در بدن سالم است» دارند، چراکه از کوزه و تهی بودن در فرد، وی را به سوی سوءمصرف مواد سوق می‌دهد. اعتیاد به تفکر نادرست سر منشأ تمامی اعتیادها و ریشه مفاسد بشری است. سازمان بهداشت جهانی WHO تغییر خلق و تحولات در جامعه می‌شود. تغییرات بی‌بنیان، بی‌بایه و اساس در افراد وابستگی و گرایشات مخرب به وجود آورده و کانون تفکر و تدبیر را به هم می‌ریزد و رفتار و اعمال را خود آسیب‌رسان (مازوخیسم) و دیگر آسیب‌رسان (سادیسم) می‌گرداند.
علاج و راه برون‌رفت از هر نوع اعتیاد، تغییر افکار و در نتیجه تغییر رفتار است. این اصل رویکرد معرف حوزه روانشناسی یا همان رویکرد شناختی – رفتاری است. اگر افکار را تغییر دهیم، رفتار نیز تغییر می‌کند. ورزش، نشاط و سرگرمی سالم، شادکامی و تندرستی روح و جسم، و فکر را به همراه دارد.
انسان‌های سلیم‌النفس اعتقاد راسخ به این جمله معروف: «مقل سالم در بدن سالم است» دارند، چراکه از کوزه و تهی بودن در فرد، وی را به سوی سوءمصرف مواد سوق می‌دهد. اعتیاد به تفکر نادرست سر منشأ تمامی اعتیادها و ریشه مفاسد بشری است. سازمان بهداشت جهانی WHO تغییر خلق و تحولات در جامعه می‌شود. تغییرات بی‌بنیان، بی‌بایه و اساس در افراد وابستگی و گرایشات مخرب به وجود آورده و کانون تفکر و تدبیر را به هم می‌ریزد و رفتار و اعمال را خود آسیب‌رسان (مازوخیسم) و دیگر آسیب‌رسان (سادیسم) می‌گرداند.
علاج و راه برون‌رفت از هر نوع اعتیاد، تغییر افکار و در نتیجه تغییر رفتار است. این اصل رویکرد معرف حوزه روانشناسی یا همان رویکرد شناختی – رفتاری است. اگر افکار را تغییر دهیم، رفتار نیز تغییر می‌کند. ورزش، نشاط و سرگرمی سالم، شادکامی و تندرستی روح و جسم، و فکر را به همراه دارد.
انسان‌های سلیم‌النفس اعتقاد راسخ به این جمله معروف: «مقل سالم در بدن سالم است» دارند، چراکه از کوزه و تهی بودن در فرد، وی را به سوی سوءمصرف مواد سوق می‌دهد. اعتیاد به تفکر نادرست سر منشأ تمامی اعتیادها و ریشه مفاسد بشری است. سازمان بهداشت جهانی WHO تغییر خلق و تحولات در جامعه می‌شود. تغییرات بی‌بنیان، بی‌بایه و اساس در افراد وابستگی و گرایشات مخرب به وجود آورده و کانون تفکر و تدبیر را به هم می‌ریزد و رفتار و اعمال را خود آسیب‌رسان (مازوخیسم) و دیگر آسیب‌رسان (سادیسم) می‌گرداند.
علاج و راه برون‌رفت از هر نوع اعتیاد، تغییر اف