چگونه نوجوانم معتاد نشود؟

همه جا می‌بینیم و می‌خوانیم، اگر می خواهید فرزندتان دچار مشکلات رفتاری و اعتیاد نشود ارتباط عاطفی و صمیمانه با او برقرار کنید.حال ببینیم چرا اینقدر ارتباط عاطفی و صمیمانه موثر است؟ در ارتباط عاطفی، نوجوان چه چیزی را بدست می آورد که چنین سپر عظیمی محسوب می شود؟

در واقع والدین با پیوندهای عاطفی و صمیمانه نیازهای نوجوان را تحت پوشش قرار می دهند. ضعف درونی انسان شاهراه خطاهاست و زمانی که نوجوان در خانه بزرگ شمرده می‌شود و به او احترام می‌گذارید دیگر کاسه گدایی جلب توجه دیگران را به دست نمی‌گیرد و تن به هر کاری نمی دهد تا دوستان و اطرافیان خود را راضی کند.

صمیمت و حس بودن، پذیرش در محیط خانه، او را توانمند می کند و می داند خانواده ی عزیزی دارد که نیازی به تحت فشار قرار گرفتن و نشان دادن خود در جمع دوستان نیست و شاخه ای نیست که با وزش باد به هر جهتی بوزد و بسیاری از ارزشهای خانوادگی را در این ارتباط تنومند آگاهانه و ناآگاهانه فرا می گیرد. او کسانی دارد که به درد و دل‌هایش پاسخ درست می دهند و از راهنمایی، مشورت و کمک آنها به موقع بهره مند می شود و بهترین دوست خود را والدینش می‌داند.

همچنین گاهی لازم است سپر بلای او باشید و اگر نادانسته به جای نامناسبی رفت و آمد داشت و یا با افراد نامناسبی نشست و برخاست داشت، او را از خطرات این امر آگاه سازید.

تو بزرگ شو

نوجوان علاوه بر پیوندهای عاطفی نیاز دارد خود نیز نوجوانی برومند و قوی، دارای اعتماد به نفس و خودباوری باشد. پس لازم است مهارتهای فردی او تقویت شود. مهارتها و شایستگی های تحصیلی را قوت بخشد، ضعف مهارتهای تحصیلی، احساس ناتوانی در نوجوان را بوجود می آورد. همچنین مهارتهای اجتماعی و چگونه ارتباط برقرار کردن با دیگران، ابراز وجود نوجوان را قوی تر می کند و می داند که می تواند در موقعیت های مختلف خود را به اثبات برساند.

در بسیاری از تحقیقات نشان داده شده است یکی از عوامل اعتیاد ناتوانی در برقراری ارتباط و بیان احساسات است. بنابراین داشتن مهارتهای اجتماعی بسیار موثر هستند. علاوه بر مهارتهای اجتماعی، مهارت همدلی و آگاهی هیجانی همگی تاثیرگذارند، همچنین اراده او را تقویت کنید تا سپری برای او شود.

با هم بیاموزیم

ضروری است والدین در مورد عوامل خطرساز، چگونگی شروع آن و تداوم مصرف مواد مخدر اطلاعات بسیاری را بدست آورند تا آگاهی‌های لازم را به کودک و نوجوان خود انتقال دهند. امروزه در عصر ارتباطات ممکن است نوجوان اطلاعات ضد و نقیص و نادرست بسیاری را دریافت کند.

باورهای غلطی در مورد مواد مخدر در گوش نوجوانان زمزمه می‌شود. بعنوان والدین لازم است با دادن اطلاعات درست در قالب گفتگو که هر از گاهی درباره موضوع های مختلفی با فرزندتان صحبت می‌کنید در اختیار او بگذارید. مواظب باشید فقط سخنران نباشید. گاهی شنیدن بهتر از بحث کردن است. یکی از مسائلی که نوجوان به آن فکر می‌کند این است که پدر و مادرم درباره مواد مخدر چه نظری دارند. در گفتگو اگر فرزندتان واکنش مناسبی از جانب شما ببیند خطر مصرف مواد در آنها کاهش می یابد.

در حین گفتگو خودتان را برای پاسخ گویی به سئوالات فرزندتان نیز آماده کنید و درباره سئوالاتی که ممکن است از شما بپرسد فکر کنید تا غافلگیر نشوید.

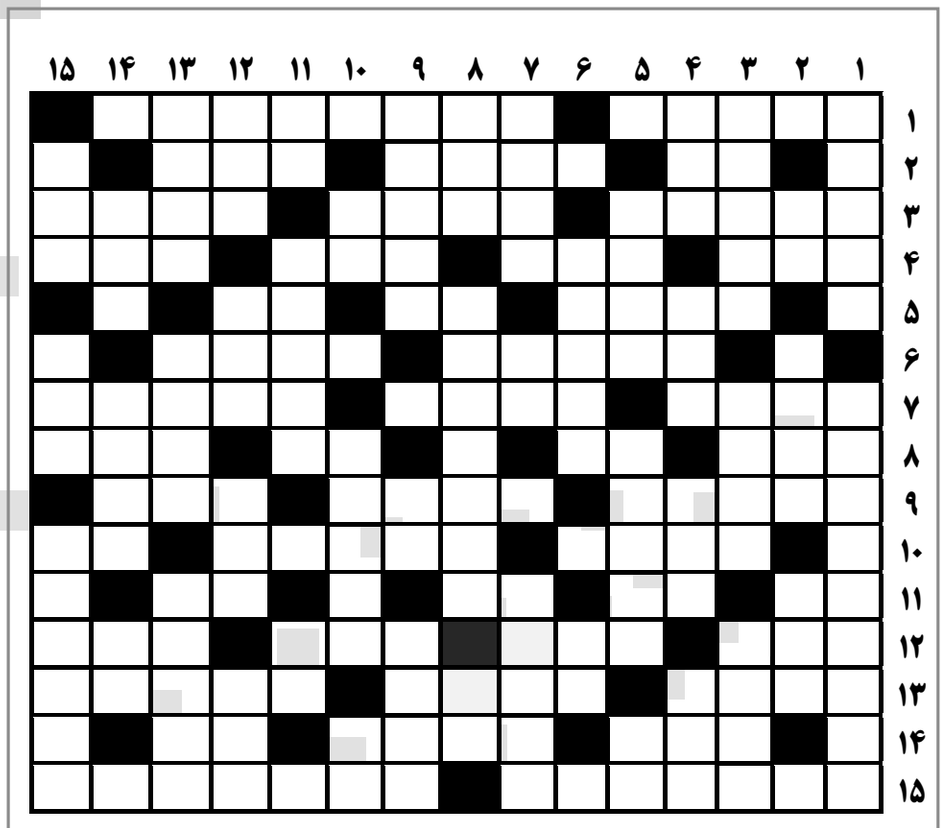
افرادی که سرانجام بدی در اثر استفاده از مواد داشته اند را به او نشان دهید و از فرصت های پیش آمده در روزنامه، تلویزیون یا مکانهای عمومی که شاهد چنین افرادی هستید استفاده کنید. دیدن عینی چنین افرادی اراده نوجوان را در پیشگیری تحت تاثیر قرار می دهد.

شکرگذار خدا باشید

دیدگاه معنوی او را گسترش دهید. بخصوص ۱۴ تا ۱۶ سالگی نوجوانان آمادگی پذیرش مسائل معنوی را دارند. دیدن نقاط قوت زندگی و سپاسگزاری از خالق، روحیه امیدواری را در نوجوان تقویت می‌کند. از او بخواهید تا همیشه با خدای خود گفتگوی درونی داشته باشد و او را بهترین نگه دارنده و پشتیبان در زندگی بداند. چنین اعمالی به او کمک می کند تا خدا را ناظر بر اعمال خود ببیند و کمتر دچار خطا شود، البته خودتان نیز الگوی مناسبی در این زمینه باشید.

طرح: عصرمردم

جدول شماره ۹۵/۹۷۹



افقی:
۱-از اندیشمندان فرانسوی- طرف کسی را گرفتن
۲-یا- خواهرزاده املاء- رگ زدن
۳-به فراموشی سپرده شده- مدافع موکل- ثمر
٤-نظرها- اصیل- زخم- از دیوان حافظ می‌گیرند
٥-روایت کننده- برای بیان تعجب می‌گویند- قلق
٦-نام فرزند کورش- نام مادر حضرت محمد(ص)
۷-همنشین فکر- برعکس- از جاده‌های زیبای ایران
۸-گل ناامیدی- رود آرام روسی- پاسخ منفی- باغی در شیراز
۹-نام زنانه- ستارگان- چابک
۱۰-نام پادشاه روم در زمان بعثت حضرت محمد(ص)- جاذبه- از علایم جمع در فارسی
۱۱-ضمیر اشاره به دور- اثری پیرامون جنگ تحمیلی- از نوشیدنی‌های حرام- مخفف اینک
۱۲-خالص- پاک شده- درخت ترسو- جامعه اسلامی پیرو امام
۱۳-به کرمان نمی‌برند- نشانه- بخشی از هویت شعر
۱٤-از توابع لارستان- نه گرم و نه سرد- ردیف
۱٥-بهانه- سبک‌تر از اکسیژن

جواب جدول شماره ۹۵/۹۷۸

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	پ	ی	ا	م	د	■	ف	ی	ش	ح	ق	و	ق	ی	■
۲	ن	■	ی	ن	■	ح	ر	ا	م	■	د	ن	ا	■	ن
۳	ک	ی	ل	ا	■	■	ا	س	ا	م	■	ک	ل	و	خ
۴	ا	ر	ا	■	ق	و	ز	■	ی	د	ی	■	ب	ا	ل
۵	ن	■	م	ر	ی	د	■	ب	ل	ا	■	ل	■	ن	■
۶	■	ف	■	م	ب	ی	ن	ا	■	چ	ر	ا	م	■	م
۷	پ	ر	ی	ز	■	ع	ا	ر	ی	■	ا	غ	ف	ا	ل
۸	ر	ا	س	■	ن	ه	■	د	■	ک	ن	■	ت	ر	ک
۹	و	ر	ا	ث	ت	■	ف	ا	س	د	ن	■	ی	ا	■
۱۰	ا	■	ر	م	ی	د	■	ر	ا	ی	ز	■	ن	ک	م
۱۱	ن	ت	■	ر	ج	■	ک	ی	■	و	■	ک	ل	■	ل
۱۲	ه	ا	ن	■	ه	ر	ب	■	ب	ر	د	■	ی	ر	ا
۱۳	ک	ر	ی	ه	■	ب	ا	د	ی	■	ف	ا	م	و	ر
۱۴	س	■	ا	و	ل	■	ل	ی	م	ا	■	ب	ت	■	د
۱۵	ب	ی	ت	ر	ب	ی	ت	■	ه	م	ا	ی	و	ن	ی

عمودی:
۱-همنشین عروس- از خیابان‌های قدیمی شیراز
۲-راز- وسط- واسطه دهان و معده
۳-مرکز سنگال- همسر فرعون- از اوراق بهادار
٤-خدعه و نیرنگ- شتر- خنک- آن را تنفس می‌کنیم
٥-محل پخت نان- کشاورز- از بازی‌های کودکانه
٦-چنین- همسر مرد
۷-مقابل شمال- ای- دارای همزه
۸-آب چشم- برعکس بودن- خاندان
۹-شعله و هاله آتش- دعوا- کیسه
۱۰-از اسامی رایج در چین و کره- از واقفان بزرگ شیرازی- قبل از برخی افعال می‌آید
۱۱-از سازهای ضربی- منطقه‌ای پرشهید در جنگ ۸ ساله- نفس
۱۲-گنگ- مکانی در مکه- سرور- زیان
۱۳-رج- ماه لاغر شده- دنبال آرزو
۱٤-شهری در ترکیه- چوب کفتربازی- زینت سر
۱٥-آسان- از بیماری‌های تنفسی- تشکر

سودوکو

جدول شماره ۹۵/۴۴۲

					4	8	1	
1		6		8	3			
		2	5	1				
	2	1			6	5	9	
3				5				7
	5	9	3			6	4	
				6	1	9		
			9	3		4		8
	9	7	8					

جواب جدول شماره ۹۵/۴۴۱

4	1	8	5	6	7	2	3	9
9	7	5	3	2	4	8	1	6
6	3	2	8	9	1	4	7	5
5	8	9	6	4	3	7	2	1
1	2	4	7	8	9	6	5	3
7	6	3	2	1	5	9	8	4
2	4	1	9	5	8	3	6	7
8	9	7	1	3	6	5	4	2
3	5	6	4	7	2	1	9	8

شیوه حل جدول سودوکو

یک سودوکوی معمولی دارای ۹ ستون عمودی و ۹ ردیف افقی است که توسط خطوط پررنگ‌تر به ۹ جعبه ۳ در ۳ تقسیم شده است.

تعدادی از خانه‌ها دراین جدول دارای عدد هستند و وظیفه شمااین است که خانه‌های خالی را پر کنید طوری که هیچ عددی در یک ستون، ردیف و جعبه تکرار نشود.

اعدادی که در هر ردیف و ستون قرار می‌گیرد از عدد ۱ تا ۹ را شامل می‌شود و نباید تکراری باشند.