

# تاب آوری و پیشگیری از اعتیاد



زندگانی پر فراز است و نشیب  
هر که را با اوست قسمی داوری  
یک تنش زیبا شمارد دیگری بی رحم و سخت  
آن یکی نومید باشد، هر کسی بر باوری  
لیک در هنگامه ی رنج و عذاب  
تنگنای سختی و تنهایی و بی یآوری  
گر توانی جان سلامت داری از آن مهلکه  
گویمت جانا مبارک بادت این تاب آوری  
گشته ای فیروز روزی شاد کام  
فاتح ملک جهان از باخر تا خاوری

 [www.counseling.sbu.ac.ir](http://www.counseling.sbu.ac.ir)

 29902672 - 29905595 - 29902667

 [sbu.counseling](https://www.instagram.com/sbu.counseling)  [sbucounseling](https://www.telegram.com/sbu_counseling)



تدوین و گردآوری مطلب: زهرا جانقربانیان

 [n.janghorbanian@gmail.com](mailto:n.janghorbanian@gmail.com)

طراح: مریم اصغری

 [Asqari.ma@gmail.com](mailto:Asqari.ma@gmail.com)



معاونت فرهنگی و اجتماعی  
مرکز مشاوره و آموزش های اجتماعی

در حال حاضر در پیشگیری از اعتیاد این عقیده در حال شکل گیری است که پیشگیری می تواند بر مبنای اطلاعات کسب شده از مطالعه درباره کسانی باشد که به طور موفقیت آمیز از سوء مصرف مواد اجتناب کرده اند. نه الزاماً آنهایی که مواد مصرف کرده اند. شاید پاسخ به این پرسش که «پیشگیری باید بر مبنای مثبت ها باشد یا منفی ها؟» دشوار باشد، اما باید در نظر داشته باشیم که از افرادی که به مصرف مواد «نه گفته اند» نیز می توان چیزهای بسیاری آموخت. در گذشته بیشتر توجهات در زمینه سوء مصرف مواد در جوانان بر این نکته متمرکز بود که چرا جوانان به اعتیاد دچار می شوند و به این موضوع که چرا جوانان از مواد اجتناب می کنند توجهی نمی شد. به تازگی مطالعه درباره جوانانی که در شرایط پرخطر زندگی می کنند اما توانسته اند از مصرف مواد دوری کنند آغاز شده است. تاب آوری و بهره گیری از عوامل محافظت کننده به آنان کمک کرده است تا از مواد اجتناب کنند. برای مثال فرزندان افراد الکلی بیشتر در معرض خطر گرایش به الکل قرار دارند، اما طیف وسیعی از آنها به طرف الکل نمی روند و سالم می مانند و از همین رو تاب آور به شمار می آیند. برخی از مهم ترین عوامل تاب آوری عبارتند از: داشتن تصویر مثبت از خود، کنترل فرد بر زندگی خود، احساس مسئولیت، داشتن هدف، خوش بینی و ارزش های اخلاقی. در یک مطالعه گسترده، چندین عامل محافظت کننده بالقوه، که به نظر می رسید احتمال گرایش به الکل و مواد را کاهش می دهند، شناسایی شدند. در آن مطالعه مشخص شد که روابط صمیمانه با خانواده، وجود الگوهای موثر و قوی در زندگی، موفقیت های تحصیلی، پیوند محکم با مدرسه/ دانشگاه و تلاش برای رسیدن به آرزوها، از خطر اعتیاد می کاهد. همچنین به نظر می رسد خلق و خو و روحیه ملایم، جوانان را به سازگاری با استرس ها با دید مثبت قادر می سازد که این هر دو باعث تقویت عوامل محافظت کننده در فرد می شوند. همچنین در مطالعه ای دیگر، عوامل محافظت کننده در سه گروه تقسیم شدند:

● **ویژگی های جوان:** تیپ شخصیتی ملایم و مثبت، استقلال، وابسته نبودن،

امیدواری بالا و امید به آینده، همدلی، شوخ طبعی، بهره هوشی بیشتر از ۱۰۰.

● **ویژگی های خانواده:** زندگی با خانواده، روابط صمیمی با یکی از والدین، برقراری انطباق متعادل توسط والدین، نظارت والدین.

● **حمایت های اجتماعی:** دوست بزرگ تر و قابل اعتماد و با تجربه برای بچه هایی که در حمایت خانواده نیستند و حمایت دوستان.

● در مطالعه ای دیگر این عوامل به دو دسته فردی و محیطی تقسیم شده است:

عوامل فردی شامل خلق و خوی آسان گیر، بهره هوشی بالا، خوداثربخشی، ارزیابی واقع بینانه از محیط، مهارت های حل مشکلات اجتماعی، احساس مسئولیت، همدلی، دل دیگران را به دست آوردن، شوخ طبعی و توانایی سازگاری می باشد و عوامل محیطی شامل عوامل حفاظت کننده در خانواده، مدرسه، دانشگاه و جامعه، از جمله مراقبت های زودرس والدین، تشویق و روابط گرم و صمیمی با یک بزرگ تر، محیط خانوادگی گرم و صمیمی، توقعات متعادل والدین، مسئولیت پذیری و پاسخگو بودن خانواده، الگوی مثبت، نظارت و مهارت های والدینی مناسب، سنت ها و مقررات خانوادگی، حمایت از شایستگی ها و اهداف زندگی جوانان، حمایت خانوادگی مستمر، فرصت دادن به دانش آموزان/ دانشجویان برای انجام فعالیت های گوناگون، وجود جو حمایت گر مدرسه/ دانشگاه و هنجارهای مثبت جامعه است. تاب آوری در فرهنگ ایرانی چندان غریب و مهجور نیست. اصطلاحات و کنایه هایی مثل «پوست کلفت بودن»، «سگ جان بودن»، «بادمجان بم آفت ندارد»، در واقع همان تاب آوری را وصف می کند، اما به نظر می رسد تاب آوری در فرهنگ عامه بیش از آنکه یک صفت مثبت و پسندیده باشد، منفی و تحقیر شده است و گرنه چنین تعابیر کنایه آمیزی درباره ی آن به کار نمی رفت. از همین رو باید افکار جامعه را به سوی نگرش مثبت نسبت به تاب آوری هدایت کرد با این همه می توان به مصرعی از حافظ دلخوش داشت که:

**مرغ زیرک چون به دام افتد تحمل بایدش؛** و تاب آوری یعنی همین.