

# شناخت مواد مخدر و راهکارهای پیشگیری و درمان عوارض ناشی از سوء مصرف مواد مخدر

نویسندگان:

تیم دوم پاسدار صفوة الله امام وردی محمدی

دبیر شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان خراسان شمالی

دکتر ابراهیم گل‌مکانی

سرپرست دانشگاه علم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

رئیس هیئت مدیره و حمایت های اجتماعی

دکتر سعید سامانیان

عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلام و مسئول اتاق فکر و شورای پژوهش

شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر خراسان شمالی

سرهنگ پاسدار محمدرضا یزدانی

رئیس دبیرخانه شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر استان خراسان شمالی

دکتر حسن خانی

معاون مرکز تحقیقات کاربردی سلامت همگانی و توسعه پایدار و عضو اتاق فکر

شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر خراسان شمالی

شورای انتشارات مرکز تحقیقات کاربردی سلامت همگانی و توسعه پایدار

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی

عنوان و نام پدیدآور: شناخت مواد مخدر و راهکارهای پیشگیری و درمان عوارض ناشی از سوء مصرف مواد مخدر/ نویسندگان: صفوه‌الله امام‌وردی محمدی...؛ با همکاری معاون مرکز تحقیقات کاربردی سلامت همگانی و توسعه پایدار و عضو اتاق فکر شورای هماهنگی مبارزه با مواد مخدر خراسان شمالی؛ شورای انتشارات مرکز تحقیقات کاربردی سلامت همگانی و توسعه پایدار دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی.

## شناخت مواد مخدر و الکل های پیشگیری و درمان عوارض ناشی از

کلیه حقوق معنوی و مادی این کتاب متعلق به مرکز تحقیقات کاربردی سلامت همگانی و توسعه پایدار، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی خراسان شمالی است و حق چاپ و نشر برای این مرکز محفوظ است.

## پیشگفتار:

بیانات مقام معظم رهبری (مدظله العالی) در استان خراسان شمالی در ارتباط با اعتیاد و مواد مخدر

ورزشگاه تختی اسفراین در اجتماع اقشار مختلف مردم (۱۳۹۱/۰۷/۲۲)

دو نکته پیرامون مسئله‌ی نشاط عمومی جوانها باید عرض کنیم. نکته‌ی اول این است که این شور و نشاط را باید حفظ کرد؛ نباید گذاشت و اجازه داد که عوامل گوناگون و مؤثرات گوناگون این شور و نشاط همگانی را ضعیف کند یا از بین ببرد. مطمئناً یک نقطه‌ی مورد نظر دشمنان پیشرفت این کشور این است که به ملت ما حالت خمودگی بدهند؛ یعنی هم شور و نشاط را خاموش کنند، این شعله را فروبشانند. نباید تسلیم این خواست مغرضانه دشمنان شد. اینکه شما مشاهده میکنید صدها مرکز رادیویی و تلویزیونی، به‌علاوه صدها مراکز گوناگون سایبری و محیط مجازی در نقاط مختلف دنیا دارند تلاش میکنند تا با یأس و ناامیدی را به اذهان ملت ما تلقین کنند، به خاطر همین است. وقتی ناامیدی به وجود آمد، وقتی یأسی وجود داشت، نشاط از بین میرود و شور و تحرک خاموش میشود. یکی از اصلی‌ترین عوامل تبلیغات گوناگون امپراتوری خبری دنیا همین است که جوانان ما را با تلاش و حرکت - که ناشی از شور و آرمانخواهی آنهاست - باز بدارد. ما در نقطه‌ی مقابل باید سعی کنیم این را نگه داریم. عقیده‌ی بنده این است که بزرگداشت و زنده نگه داشتن نام سرداران و شهیدان و رزمندگان و آن جوانانی که قبل از نسل کنونی - که شما جوانان هستید - وارد میدان شدند و در دشوارترین عرصه‌ها با شور و نشاط حضور پیدا کردند، میتواند بر شور و نشاط جوانان ما بیفزاید.

یکی از چیزهای اساسی‌ای که امروز میتواند ضد این تحرک عمل کند و متأسفانه به وسیله‌ی باندهای مرموز توسعه داده میشود، مواد مخدر است. به اعتقاد بنده، خود جوانها باید با همان شور و نشاطی که اشاره کردیم، با مواد مخدر مبارزه کنند. آنها میخواهند جوانهای ما را اسیر کنند؛ حالت تخدیرشدگی، بی‌تفاوتی و به‌زمین‌خوردگی را بر جوانان ما تحمیل کنند. آن که باید در مقابل این توطئه با استحکام بایستد، در

درجه‌ی اول، خود جوانها هستند. البته مسئولین دولتی مسئولیت دارند، دستگاه‌های ذی‌ربط مسئولیت دارند، اما هیچ عاملی به قدر عامل درونی مردم نمیتواند در مقابل اینگونه انحرافها بایستد و مقاومت کند. این یک نکته است. قطعاً این حالت ایستادگی جوانهای ما در این استان میتواند آنچه را که باندهای مهلک و مضر دنبال میکنند، خنثی کند. این یک نکته در مورد این شور و نشاط. اولاً آن را باید نگه داشت و باید توجه کرد که دشمن درصدد آن است که این شعله‌ی نشاط و تحرک و سرزندگی را از جوانهای ما سبب بکند. نکته‌ی دیگر اینکه از همین روحیه باید برای هواجسه‌ی با آن مسئولان مهم - یعنی آن خطر بزرگ مواد مخدر - استفاده کرد و با آن پدیده مبارزه کرد.

مصلی امام خمینی (ره) در اجتماع جوانان استان خراسان شمالی (۲۳/۰۷/۱۳۹۱)

نخبگان موظفند، خنثی شوند، دانشگاه موظف است، رهمانه‌ها موظفند، تربیون‌دارها موظفند؛ مدیران سیاسی، دستگاه‌ها، بخصوص دستگاه‌هایی که با فرهنگ و تربیت و تعلیم سروکار دارند، موظفند؛ کسانی که برای دانشگاه‌ها یا برای مدارس برنامه‌ریزی آموزشی میکنند، در این زمینه موظفند؛ کسانی که سرفصلهای آموزشی را برای کتابهای درسی تعیین میکنند، موظفند. اینها همه یک وظیفه‌ای است بر دوش همه. باید ما همگی به خودمان نهیب بزنیم. در این زمینه باید کار کنیم، حرکت کنیم.

بنابراین باید آسیب‌شناسی کنیم؛ یعنی توجه به آسیب‌هایی که در این زمینه وجود دارد و جستجو از علل این آسیب‌ها. البته ما اینجا نمیخواهیم مسئله را تمام‌شده فرض کنیم؛ فهرستی مطرح میکنیم: چرا فرهنگ کار جمعی در جامعه ما ضعیف است؟ این یک آسیب است. با اینکه کار جمعی را غربی‌ها به اسم خودشان ثبت کرده‌اند، اما اسلام خیلی قبل از اینها گفته است: «تعاونوا علی البرّ و التّقوی»، یا: «و اعتصموا بحبل الله جمیعاً». یعنی حتی اعتصام به حبل الله هم باید دسته‌جمعی باشد: «و لا تفرّقوا». چرا در برخی از بخشهای کشورمان طلاق زیاد است؟ چرا در برخی از بخشهای کشورمان روی آوردن جوانها به مواد مخدر زیاد است؟ چرا در روابط همسایگی‌مان رعایت‌های لازم را نمیکشیم؟ چرا صله‌ی رحم در بین ما ضعیف است؟ چرا در زمینه‌ی فرهنگ رانندگی در خیابان، ما مردمان منضبطی به طور کامل نیستیم؟ این آسیب است. رفت‌وآمد در

خیابانء یکی از مسائل ماست؛ مسئله‌ی کوچکی هم نیست، مسئله‌ی اساسی است. آپارتمان‌نشینی چقدر برای ما ضروری است؟ چقدر درست است؟ چه الزاماتی دارد که باید آنها را رعایت کرد؟ چقدر آن الزامات را رعایت میکنیم؟ الگوی تفریح سالم چیست؟ نوع معماری در جامعه‌ی ما چگونه است؟ ببینید چقدر این مسائل متنوع و فراگیر همه‌ی بخشهای زندگی، داخل در این مقوله‌ی سبک زندگی است؛ در این بخش اصلی و حقیقی و واقعی تمدن، که رفتارهای ماست. چقدر نوع معماری کنونی ما متناسب با نیازهای ماست؟ چقدر عقلانی و منطقی است؟ طراحی لباسمان چگونه؟ مسئله‌ی آرایش در بین مردان چگونه؟ چقدر درست است؟ چقدر مفید است؟ آیا ما در بازار، در ادارات، در معاشرت‌های رسمی به سبک دیگری به طور کامل راست می‌گوئیم؟ در بین ما دروغ چقدر رواج دارد؟ چرا پشت به یکدیگر حرف می‌زنیم؟ بعضی‌ها با داشتن توان کار، از کار می‌گریزند؛ علت کارگریزی چیست؟ در محیط اجتماعی، برخی‌ها پرخاشگری‌های بی‌مورد میکنند؛ علت پرخاشگری و بی‌مهری و نابردباری در میان بعضی از ماها چیست؟ حقوق افراد را چقدر مراعات میکنیم؟ در رابطه با چقدر مراعات میشود؟ در اینترنت چقدر مراعات میشود؟ چقدر به قانون احترام می‌کنیم؟ علت قانون‌گریزی - که یک بیماری خطرناکی است - در برخی از مردم چیست؟ بعد از کاری در جامعه چقدر وجود دارد؟ انضباط اجتماعی در جامعه چقدر وجود دارد؟ محکم‌کاری در تولید چقدر وجود دارد؟ تولید کیفی در بخشهای مختلف، چقدر مورد توجه است؟ تمام است؟ چرا برخی از حرفهای خوب، نظریات خوب، ایده‌های خوب، در حد رؤیا و حرف می‌مانند؟ که دیدید اشاره کردند. چرا به ما میگویند که ساعات مفید کار در دستگاه‌های اداری ما کم است؟ هشت ساعت کار باید به قدر هشت ساعت فایده داشته باشد؛ چرا بعد از یک ساعت یا نیم ساعت یا دو ساعت؟ مشکل کجاست؟ چرا در بین بسیاری از مردم ما مصرف‌گرایی رواج دارد؟ آیا مصرف‌گرایی افتخار است؟ مصرف‌گرایی یعنی اینکه ما هر چه داریم می‌آوریم، صرف اموری کنیم که جزو ضروریات زندگی ما نیست. چه کنیم که ریشه‌ی ربا در جامعه قطع شود؟ چه کنیم که حق همسر - حق زن، حق شوهر - حق فرزندان رعایت شود؟ چه کنیم که طلاق و فروپاشی خانواده، آنچنان که در غرب رایج است، در بین ما رواج پیدا نکند؟ چه کنیم که زن در جامعه‌ی ما، هم کرامتش حفظ شود و عزت خانوادگی‌اش محفوظ بماند، هم بتواند وظائف اجتماعی‌اش را انجام دهد، هم حقوق

اجتماعی و خانوادگی‌اش محفوظ بماند؟ چه کنیم که زن مجبور نباشد بین این چند تا، یکی‌اش را انتخاب کند؟ اینها جزو مسائل اساسی ماست. حد زاد و ولد در جامعه‌ی ما چیست؟ من اشاره کردم؛ یک تصمیم زمان‌دار و نیاز به زمان و مقطعی را انتخاب کردیم، گرفتیم، بعد زمانش یادمان رفت! مثلاً فرض کنید به شما بگویند آقا این شیر آب را یک ساعت باز کنید. بعد شما شیر را باز کنی و بروی! ماها رفتیم، غافل شدیم؛ ده سال، پانزده سال. بعد حالا به ما گزارش میدهند که آقا جامعه‌ی ما در آینده‌ی نه چندان دوری، جامعه‌ی پیر خواهد شد؛ این چهره‌ی جوانی که امروز جامعه‌ی ایرانی دارد، را او گرفته خواهد شد. حد زاد و ولد چقدر است؟ چرا در بعضی از شهرهای بزرگ، خانه‌های مجری در حال رشد دارد؟ این بیماری غربی چگونه در جامعه‌ی ما نفوذ کرده است؟ تجمل‌گرایی چیست؟ بد است؟ خوب است؟ چقدرش بد است؟ چقدرش خوب است؟ چه کار کنیم که از حد بد فراتر نرود، به حد بد نرسد؟ اینها بخشهای گوناگونی از مسائل سبک زندگی است. ده مسئله از این قبیل وجود دارد؛ که بعضی از اینهایی که من گفتم، مهمتر است. من یک مهم‌ستی است از آن چیزهایی که متن تمدن را تشکیل میدهد. قضاوت درباره‌ی یک تمدن مبتنی بر اینهاست.

نکته‌ی دومی در اینجا وجود دارد و این است که ما برای ساختن این بخش از تمدن نوین اسلامی، بشدت باید از تقلید پرهیز کنیم. تقلید از آن کسانی که سعی دارند روشهای زندگی و سبک و سلوک زندگی را به ملت تحمیل کنند. امروز مظهر کامل و تنها مظهر این زورگوئی و تحمیل، تمدن غربی است. اینک ما نای دشمنی با غرب و ستیزه‌گری با غرب داشته باشیم - این حرف، ناشی از بررسی است - ستیزه‌گری و دشمنی احساساتی نیست. بعضی بمجرد اینکه اسم غرب و تمدن غرب و کشورهای غرب و توطئه‌ی غرب و دشمنی غرب می‌آید، حمل میکنند بر غرب ستیزی، اما، شما با غرب دشمنید. نه، ما با غرب پدرکشتگی آنچنانی نداریم - البته پدرکشتگی داریم! - غرض نداریم. این حرف، بررسی شده است.

غربی‌ها آنجائی که توانستند، بنیانهای فرهنگی و اعتقادی را از بین بردند. در مثل کشور ما که استعمار مستقیم وجود نداشت و به برکت مجاهدت یک عده از بزرگان، انگلیس‌ها نتوانستند به طور مستقیم وارد شوند، افرادی را عامل خودشان کردند. اگر

قرارداد ۱۲۹۹، یعنی ۱۹۱۹ میلادی - که معروف به قرارداد وثوق الدوله است - در ایران با مقاومت امثال مرحوم مدرس و بعضی از آزادیخواهان دیگر مواجه نمیشد و این قرارداد عملیاتی میشد، استعمار ایران حتمی بود - مثل هند - مردانی نگذاشتند این اتفاق بیفتد. اما آنها به وسیله‌ی عوامل خودشان، با گماشتن رضاخان پهلوی و تقویت او و گذاشتن روشنفکران وابسته‌ی به غرب در کنار او - که باز لازم نیست من اسم بیاورم دوست ندارم اسم بیاورم - فرهنگ خودشان را بر ما تحمیل کردند. بعضی از وزرا و خدگان سیاسی دستگاه پهلوی که جنبه‌ی فرهنگی داشتند، اینها عامل غرب بودند پس دگرگون کردن فرهنگ کشورمان؛ و هرچه توانستند، کردند؛ یک مقوله‌اش مسئله‌ی کشف حجاب بود، یک مقوله‌اش فشار بر روحانیون و زدودن حضور روحانیون از کشور بود، و مقولات فراوان دیگری که در دوران رضاخان پهلوی دنبال میشد. فرهنگ غربی، فرهنگ مهاجران است. هرجا وارد شود، هویت‌زدائی میکند؛ هویت ملت‌ها را از بین میرد. فرهنگ غربی، فکرها را مادی میکند، مادی پرورش میدهد؛ هدف زندگی میشود پول و ثروت. آرمان‌ها، بلند، آرمانهای معنوی و تعالی روحی از ذهن‌ها زدوده میشود. خصوصیت فرهنگ غربی این است.

یکی از خصوصیات فرهنگ غربی، عاشق‌سازی گناه است؛ گناه‌های جنسی را عادی میکنند. امروز این وضعیت در خود غرب به فاجعه کشیده شده؛ اول در انگلیس، بعد هم در بعضی از کشورهای دیگر و آمریکا. این گناه بزرگ همجنس‌بازی شده یک ارزش! به فلان سیاستمدار اعتراض میکنند که چرا او با همجنس‌بازی مخالف است، یا با همجنس‌بازها مخالف است! ببینید انحطاط اخلاقی به اینجا رسید این، فرهنگ غربی است. همچنین فروپاشی خانواده، گسترش مشروبات الکلی، گسترش مواد مخدر.

من سال‌ها پیش - در دهه‌ی ۳۰ و ۴۰ - در منطقه‌ی جنوب خراسان، بزرگان و افراد صاحب فکر و پیرمردهایی را دیدم که یادشان بود که انگلیس‌ها چگونه تریاک را با شیوه‌های مخصوصی در بین مردم رائج میکردند؛ و الا مردم تریاک کشیدن بلد نبودند؛ این چیزها وجود نداشت. این افراد یادشان بود، سراغ صیداندن و خصوصیاتش را میگفتند. با همین روش‌ها بود که مواد مخدر بتدریج در داخل کشور توسعه پیدا کرد. فرهنگ غربی اینجوری است.

ورزشگاه تختی شیروان در اجتماع اقشار مختلف مردم (۲۴/۰۷/۱۳۹۱)

البته من به شما مردم عرض بکنم، به مسئولینتان اطمینان داشته باشید. مسئولین میخواهند اقدام کنند، میخواهند تلاش کنند. نیتها خوب است. امروز قصد خدمت به مردم وجود دارد؛ البته گاهی اوقات سلیقه‌ها درست نیست، گاهی اوقات امکانات کامل نیست. باید همه تلاش کنند و دست به دست هم بدهند و آنچه از مشکلات وجود دارد، چه در زمینه‌های اقتصادی، چه در زمینه‌های فرهنگی، اینها را برطرف کنند.

در این شهرستان هم مثل بقیه‌ی شهرستانهای این استان و مثل بعضی از استانهای دیگر کشور، مشکل بسیاری و مهم، بیکاری است؛ که باید ان شاء الله در زمینه‌ی ایجاد اشتغال تلاش کنند. یکی هم مسئله‌ی اعتیاد جوانان در این استان و در این بخش است. من در این سفر به شما مردم و از خود جوانان خواستم؛ گفتم جوانان عزیز! ما شما را پرشور و بااراده و مستقل میدانیم و می‌بینیم. واقعیت همین است. جوانان این استان هم از لحاظ سطح فرهنگی از لحاظ فهم و خردورزی، جزو پیشروانند. انسان می‌بیند جوانهای پیشروئی در این استان هستند. خوت این جوانهای شجاع و پیشرو باید در مقابله و مبارزه‌ی با خردمندان اعتیاد و آلودگی به مواد مخدر هم پیشرو باشند؛ خودشان بایستی مقاومت کنند، خودشان بایستی مبارزه کنند. این یک مبارزه‌ای است که مشترکاً و توأماً بر دوش مسئولان و بر دوش خود مردم است. بنده به جوانها خیلی خوشبین هستم. عقیده‌ام این است که جوانان عزیز ما اراده کنند، میتوانند با خطرات بزرگ، از جمله خطر مواد مخدر در این استان مقابله و مبارزه کنند. مردم در همه جای کشور بحمدالله سرحال و بانشاطند؛ این استان ما ببینند و بدانند. آنهایی که میخواستند با تحریم، مردم را افسرده و سریه‌زیر کنند، مردم را خسته کنند، ببینند این حرکت مردم را، این اجتماعات عظیم را، این حرکت خودجوش و پرشور مردم این استان را - مثل بقیه‌ی استانهای دیگر - ببینند که مردم چقدر در صحنه حضور دارند و اراده‌ی آنها برای دفاع از نظام چقدر مستحکم است. اینها همه‌اش عبرت‌آموز است. هی میگویند مردم ایران. ظاهراً آن کسانی که نام مردم ایران را می‌آورند - از سردمداران آمریکا و غیر آمریکا - شماها را مردم ایران نمیدانند! مردم ایران از نظر آنها یک موجود موهوم و تصور موهومی است که درباره‌ی آنها حرف میزنند:

مردم ایران با نظام مخالفند. مردم ایران با اسلام مخالفند. مردم ایران اینهایی اند که شما دیدید در این صحنه‌های عظیم چه کردند. در این چند روز، مردم بجنورد و اسفراین و شیروان و سایر مناطق این استان، به همه‌ی مردم دنیا حماسه نشان دادند. البته سعی میکنند در خبرگزاری‌هایشان، در وسائل اطلاع‌رسانی‌شان خبرها را کمرنگ کنند، حضور مردم را نشان ندهند؛ اما واقعیت را خودشان می‌فهمند و می‌بینند.

مولفین

بجنورد - ایران

پاییز ۱۳۹۲

www.ketab.ir

## فهرست مطالب

### فصل اول: نظریه جامعه شناختی در خصوص مسئله و پدیده اعتیاد

|    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| ۲۲ | مقدمه                                  |
| ۲۳ | آنومی                                  |
| ۲۴ | واکنش های اجتماعی به هنجاری            |
| ۲۴ | مدل زنگاری                             |
| ۲۵ | معاشرت افتراقی                         |
| ۲۶ | نظریه کنترل انحراف                     |
| ۲۷ | نظریه خرده فرهنگ ها و کج روی فرهنگی    |
| ۲۹ | کنش متقابل نمادین / سبب                |
| ۳۱ | سبب شناسی اعتیاد                       |
| ۳۱ | الف: نظریه ناهماهنگی در سازمان اجتماعی |
| ۳۲ | ب: نظریه انحراف از هنجارها             |

### فصل دوم: تاریخچه مواد مخدر

|    |                                         |
|----|-----------------------------------------|
| ۳۴ | مقدمه                                   |
| ۳۴ | مواد مخدر در ایران                      |
| ۳۵ | روند جهانی و تولید مواد مخدر            |
| ۳۶ | بررسی وضعیت سوء مصرف مواد مخدر در ایران |

### فصل سوم: انواع مواد مخدر و اعتیاد

|    |                                |
|----|--------------------------------|
| ۴۴ | تعریف اعتیاد                   |
| ۴۵ | علل اعتیاد از نظر قری من       |
| ۴۶ | دیدگاه چاین                    |
| ۴۶ | دیدگاه کلمن                    |
| ۴۶ | تشخیص اعتیاد و شناسایی معتادان |

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| الف: مراحل ابتدایی اعتیاد                       | ۴۶ |
| ب: مرحله پیشرفته نسبی                           | ۴۷ |
| ج: مرحله پیشرفت                                 | ۴۸ |
| عوامل زمینه ای خطر ساز برای مصرف مواد مخدر      | ۴۹ |
| الف: فرهنگ و جامعه                              | ۴۹ |
| ب: عامل بین فردی                                | ۴۹ |
| ج: عامل پیشرفت                                  | ۵۰ |
| انواع مواد و شیوه های مصرف مواد افیونی          | ۵۰ |
| تریاک                                           | ۵۰ |
| هروئین                                          | ۵۲ |
| کدئین                                           | ۵۲ |
| مرفین                                           | ۵۳ |
| حشیش                                            | ۵۳ |
| ماری جوانا                                      | ۵۳ |
| مواد استنشاقی                                   | ۵۳ |
| کوکائین                                         | ۵۴ |
| مواد توهم زا                                    | ۵۴ |
| فن سیکلیدین (P.C.P)                             | ۵۴ |
| داروهایی که مصرف پزشکی دارند                    | ۵۴ |
| مواد افیونی کداسند                              | ۵۵ |
| حشیش چیست؟                                      | ۵۶ |
| الکل                                            | ۵۷ |
| آمفتامین ها و مصرف و عوارض مصرف طولانی مدت آنها | ۵۸ |
| مواد استنشاقی، مصرف و عوارض طولانی مدت آنها     | ۶۰ |
| مواد توهم زا ال. اس. دی                         | ۶۱ |
| اکستازی                                         | ۶۴ |

استروئیدها ..... ۶۵

توتون - ..... ۶۶

پیوند منحنی: اقتصاد جنایی جهانی ..... ۶۶

قاچاق مواد مخدر توسعه وابستگی در آمریکای لاتین ..... ۷۰

چند ویژگی عمده صنعت قاچاق مواد مخدر ..... ۷۰

وضعیت اعتیاد در ایران ..... ۷۱

آموزش مهارت ها ..... ۷۹

### فصل چهارم : مهارت خودآگاهی

مهارت خودآگاهی ..... ۸۴

ویژگی های افراد سالم ..... ۸۵

مؤلفه های خودآگاهی ..... ۸۶

تفکرات غیر منطقی ..... ۸۷

شناخت نیازها ..... ۹۰

### فصل پنجم: مهارت ارتباط مؤثر

مهارت ارتباطی ..... ۹۴

علل درک اشتباه از پیام ..... ۹۶

موانع برقراری ارتباط ..... ۹۷

موانع ارتباط یاری بخش ..... ۹۸

ارتباط کلامی ..... ۱۰۰

مهارت گوش دادن (گوش دادن فعال) ..... ۱۰۰

سؤال کردن ..... ۱۰۱

واضح و صریح صحبت کردن ..... ۱۰۱

روشن و خلاصه کردن ..... ۱۰۱

انعکاس احساسات ..... ۱۰۱

ارتباط غیر کلامی ..... ۱۰۲

زبان تن ..... ۱۰۲

|                     |     |
|---------------------|-----|
| ارتباط چشمی .....   | ۱۰۲ |
| کیفیت صدا .....     | ۱۰۳ |
| پیگیری کلامی .....  | ۱۰۳ |
| تشویق به صحبت ..... | ۱۰۳ |

### فصل ششم: مهارت همدلی

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| همدلی .....             | ۱۰۶ |
| موانع ایجاد همدلی ..... | ۱۰۸ |
| محاسن همدلی .....       | ۱۱۰ |

### فصل هفتم: مهارت حل مسأله و تصمیم گیری

|                                   |     |
|-----------------------------------|-----|
| مهارت حل مسأله و تصمیم گیری ..... | ۱۱۴ |
| شناخت مشکل .....                  | ۱۱۵ |
| انتخاب راه حل ها .....            | ۱۱۶ |
| موانع در مسیر تصمیم گیری .....    | ۱۱۸ |
| تعارض چیست؟ .....                 | ۱۱۸ |
| تعارض گرایش - گرایش .....         | ۱۱۹ |
| تعارض گرایش - اجتناب .....        | ۱۱۹ |
| تعارض اجتناب - اجتناب .....       | ۱۱۹ |
| مسائل مهم .....                   | ۱۲۰ |
| مسائل فوری .....                  | ۱۲۰ |
| مسائل مهم و فوری .....            | ۱۲۰ |
| فهرست منابع و مآخذ .....          | ۱۲۳ |