

به نام خدا

پیشگیری از

رفتارهای پرخطر

تألیف: دکتر ابد القاسم اکبری

نشر رشد و توسعه

سرشناسه: اکبری، ابوالقاسم، ۱۳۳۱-
عنوان و نام پدیدآور: پیشگیری از رفتارهای پرخطر / تألیف ابوالقاسم اکبری.
مشخصات نشر: دماوند: رشد و توسعه، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص: جدول.

شابک: ۱۶۰۰۰ ریال: ۲ - ۲۰ - ۶۱۴۹ - ۶۰۰ - ۹۷۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه، ص (۱۸۵) - ۱۹۲.

موضوع: خطر کردن (روانشناسی) در نوجوانی

موضوع: Risk-taking (Psychology) in adolescence

موضوع: اختلالات رفتاری در نوجوانان

موضوع: Behavior disorders in adolescence

موضوع: نوجوانان -- روان‌شناسی

موضوع: Adolescent psychology

رده‌بندی کنگره: RJ۵۰۶: ۱۳۹۷ ۷۶۱/۶

رده‌بندی ده‌سی: ۱۵۵/۴۱۸

شماره ثبت‌نام: ۵۲۴۵۸۳۷



مؤلف: دکتر ابوالقاسم اکبری

ناشر: انتشارات رشد و توسعه

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۱۶۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۱۴۹-۲۰-۲ ISBN: 978-600-6149-20-2

مرکز فروش: انتشارات ساوالان: روبروی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده،

شماره ۲۱۴

تلفن: ۶۶۹۵۱۹۴۳ نمابر: ۶۶۹۶۱۲۷۵

انتشارات رشد و توسعه: دماوند، میدان امام خمینی(ره)، جنب حوزه علمیه امام

صادق(ع)، پلاک ۳۴. تلفن: ۷۶۳۲۰۰۲۲ نمابر: ۷۶۳۲۲۷۹۳

Email : RT _ akbari @ yahoo . com

فهرست مطالب

۷	مقدمه
۹	فصل اول: کلیاتی در باره رفتارهای پرخطر
۱۰	تعریف خطر
۱۱	خانواده و رفتارهای پرخطر
۱۱	شاخصه‌های دنیای نوجوانی
۱۲	نتایج پژوهش انجام شده در مورد رفتارهای پرخطر
۱۴	نوجوانان به عنوان گروه پرخطر
۱۵	برخورد با مشکلات خود
۱۷	چگونه بگوییم «نه»
۱۷	نقش سلامت روان و رظها رفتارهای پرخطر نوجوانان
۲۱	فصل دوم: الگوی ناسالم تغذیه
۲۲	تعریف
۲۲	عادات بد غذایی
۲۵	بد غذایی، عاداتی که ریشه در کودکی دارد
۲۶	تغذیه ناسالم و لاغری یا چاقی
۲۷	مشکلات شایع در نوجوانان
۳۰	عادت‌های بیماری‌زا
۳۳	اختلالات گوارشی
۳۳	تعادل تغذیه‌ای
۳۵	فصل سوم: کم تحرکی
۳۶	تعریف
۳۵	پیامدهای بی حرکتی
۴۴	برنامه ریزی ورزشی در افراد مبتلا به پوکی استخوان
۴۷	فصل چهارم: اعتیاد
۴۷	تعریف
۴۹	استعمال دخانیات
۵۲	خطرات مصرف قلیان

۵۳	عوامل مؤثر در شروع مصرف مواد
۵۴	عوامل مؤثر در باقی ماندن
۵۴	عوامل محافظت‌کننده در مقابل اعتیاد
۵۵	عوارض اعتیاد بر سلامت فرد
۵۷	مقابله با وسوسه سیگار کشیدن
۵۸	مهارت‌های ترک اعتیاد
۶۰	چگونه به مصرف مواد بگوییم «نه»
۶۲	محل‌های مراجعه برای درمان
۶۲	پیشگیری از اعتیاد

۶۳	فصل پنجم: ایدز
۶۳	تعریف
۶۴	تاریخچه ایدز
۶۵	غول ایدز در حال بیدار شدن
۶۶	ریشه و تبعات رفتارهای پرخطر جنسی
۶۸	پیشگیری
۷۱	درمان

۷۵	فصل ششم: بزهکاری
۷۶	تعریف
۷۶	علل بزهکاری
۷۹	تأثیر ناهنجاری خانواده در بزهکاری فرزندان
۸۲	پیشگیری از بزهکاری
۸۳	راهبردهای پیشگیری از بزهکاری

۸۵	فصل هفتم: نوشیدن الکل
۸۶	تعریف
۸۷	اعتیاد به الکل
۸۸	علل و عوامل می‌گساری
۸۸	عوارض مصرف الکل
۹۰	رابطه‌ی بین خودکشی و مصرف الکل
۹۰	مشروب الکلی یعنی سم کبدی
۹۱	تأثیر الکل بر رانندگی
۹۳	وجدان در الکل حل می‌شود
۹۴	نظر اسلام درباره نوشیدن مواد الکلی

۹۵	پیشگیری و درمان مصرف الکل
۹۷	فصل هشتم: حمل سلاح
۹۸	تعریف
۹۹	پایین آمدن آستانه تحمل
۹۹	ضرورت برخورد قانونی با حمل و استفاده از سلاح سرد
۹۹	امنیت زنان
۱۰۱	جرایم حمل سلاح سرد
۱۰۵	فصل نهم: خشونت و پرخاشگری
۱۰۶	تعریف خشونت
۱۰۸	تعریف پرخاشگری
۱۰۸	ویژگی های از جوانان پرخاشجو
۱۰۹	خشونت در نوجوانان
۱۱۰	نمونه ای تازه از رفتار پرخطر
۱۱۶	مهار خشونت
۱۱۹	فصل دهم: افسردگی و خودکشی
۱۲۰	تعریف افسردگی
۱۲۲	فرد افسرده چگونه مستعد بیماری می شود
۱۲۴	راهبردهای درمان افسردگی
۱۲۵	ارتباط افسردگی با خودکشی
۱۲۵	آسیب پذیرترین گروه در اقدام به خودکشی
۱۲۶	عوامل خطر
۱۲۷	درمان
۱۲۹	فصل یازدهم: رفتارهای ضد اجتماعی
۱۳۰	تعریف
۱۳۱	شخصیت ضد اجتماعی
۱۳۳	ملاک های تشخیصی اختلال شخصیت ضد اجتماعی
۱۳۴	اختلال سلوک رفتار اجتماعی
۱۳۶	علل (آسیب شناسی اختلال سلوک)
۱۳۶	کمک به دانش آموزان دارای اختلال سلوک
۱۳۷	درمان

۱۳۹	فصل دوازدهم: شکست تحصیلی
۱۴۰	تعریف
۱۴۰	مؤلفه‌های شکست تحصیلی
۱۴۳	شکست‌های تحصیلی از دیدگاه جامعه‌شناسی
۱۴۴	شاخص‌های شکست تحصیلی
۱۴۴	عوامل مؤثر بر شکست تحصیلی
۱۴۹	راهکارهای مقابله با شکست تحصیلی
۱۵۳	فصل سیزدهم: اوقات فراغت بی‌برنامه و رفتارهای پرخطر
۱۵۴	تعریف
۱۵۴	فراغت غیرفعال
۱۵۵	آسیب‌های فراغت غیرفعال
۱۵۵	افراد بی‌هدف
۱۵۶	انواع بی‌برنامگی
۱۶۰	بهره‌وری در اوقات فراغت
۱۶۲	توصیه‌های اسلام در پرکردن اوقات فراغت
۱۶۵	فصل چهاردهم: فرار از خانه
۱۶۶	تعریف
۱۶۶	انواع فرار
۱۶۸	علل اجتماعی فرار
۱۶۹	عوامل اجتماعی فرار دختران
۱۷۳	شیوه‌های فریب دختران
۱۷۵	پیامدهای فرار دختران
۱۷۸	پیشگیری
۱۷۹	فصل پانزدهم: راهکارهای پیشگیری از رفتارهای پرخطر
۱۸۰	تعریف پیشگیری
۱۸۰	ضرورت پیشگیری
۱۸۱	هم‌وقوعی رفتارهای پرخطر در پیشگیری از رفتارهای پرخطر
۱۸۲	تأثیر راهنمایی والدین در پیشگیری از رفتارهای پرخطر
۱۸۳	راهکارهای پیشگیری از رفتارهای پرخطر
۱۸۵	فهرست منابع و مآخذ
۱۸۵	الف - فهرست منابع فارسی
۱۹۱	ب - فهرست منابع لاتین

انسان در طول دوران زندگی اش به علت نداشتن تجربه کافی، در جاده خطاها و رفتارهای پرخطر و عواقب آن گرفتار می شود؛ خصوصاً در دوران کودکی، نوجوانی و جوانی اش که با کم تجربگی بیش تری روبه رو است، زمینه برای ارتکاب رفتارهای پرخطر بیش تر فراهم است. متأسفانه شیوع روزافزون رفتارهای پرخطر در بین همه اقشار، خصوصاً نوجوانان، نگرانی های زیادی را به وجود آورده است. به خصوص، توجه زیادی که امروزه به برخی از رفتارهای ناهنجار اخلاقی در میان دانش آموزان نوجوان به وجود آمده است، مبین نگرانی از این واقعیت است.

کارشناسان همواره نسبت به بروز رفتارهای پرخطر، خصوصاً در گروه سنی نوجوان و جوان هشدار داده اند. رعایت نکردن الگوی سالم تغذیه، کم تحرکی، اعتیاد، ایدز، بزهکاری، زنی شدن، الکلی، حمل سلاح، خشونت و پر خاشگری، افسردگی و خودکشی، رفتارهای ضد اجتماعی، شکست تحصیلی و غیره درصد بالایی از رفتارهای پرخطر را به خود اختصاص داده اند.

بی توجهی به سبک زندگی نوجوانان و جوانان، باعث بروز رفتارهای پرخطر در طول سال های آتی خواهد شد. رجه به رفتارهای پرخطر کودکان، نوجوانان و جوانان به جهت اینکه آن ها آینده سازان جامعه هستند، از ضروریات هر جامعه است و اهمیت به سزایی دارد. پرداختن به این امر مهم جزئی از فعالیت های مربیان و مشاوران محسوب می شود.

بررسی جرائم نوجوانان و جوانان نشان می دهد که رفتارهای پرخطر و خشن در میان این قشر افزایش یافته است. نوجوانان امروز، خشن تر و عصبی تر شده اند و به طور حتم، یکی از عوامل این امر را باید در روابط خانوادگی جستجو کرد. نتایج پژوهش هایی که درباره وضعیت خانوادگی نوجوانان بزهکار در دادگاه اطفال مورد بررسی قرار گرفته است، نشان می دهد که اغلب آنان دارای مشکلات خانوادگی هستند یا در محیط خانه مورد ضرب و شتم قرار گرفته اند. بنابراین، آن ها همواره به دنبال فرصتی برای بروز رفتارهای درونی خود هستند.

به طور کلی، رفتارهای پرخطر، پدیده ای است که اغلب در دوره های نوجوانی و جوانی ابراز می شود و تعریف آن بسته به شرایط کلی هر جامعه می تواند قبض و بسط یابد. به عبارت دیگر، در برخی جوامع، دامنه ی تعریف آن، تنها برخی از رفتارهای انحرافی را شامل می شود. اما نکته ی مشترک در همه ی تعاریف و در همه ی جوامع، احتمال ارتکاب رفتارهای پرخطر در این دوره ی حساس از زندگی است که افزایش تصاعدی رفتارهای پرخطر انحرافی را سبب می شود تا جایی که این قبیل رفتارها به مهمترین عامل مرگ و میر، نقص عضو و اختلال های جسمی و روانی و لاجرم، به پرهزینه ترین ناهنجاری های اجتماعی تبدیل شده است.

رفتارهای پرخطر به دو گروه تقسیم می شوند. گروه اول، رفتارهایی است که بروز آن ها، سلامت خود فرد را تهدید می کند و گروه دوم رفتارهایی را شامل می شود که به تهدید

سلامت و آرامش فرد دیگر منجر می‌شود.

رفتارهای انحرافی نیز شامل آن دسته از رفتارهایی هستند که به نوعی، هنجارها، ارزش‌ها و قواعد اجتماعی را نادیده می‌گیرند. در هر دو مورد، به نظر می‌رسد که به لحاظ خطرپذیری مضاعف نوجوانان و جوانان و نیز با توجه به مفهوم تغییر انتخاب در آن‌ها، هم رفتار پرخطر و هم رفتارهای انحرافی، بیش از هر گروه سنی دیگر مختص به گروه‌های نوجوانان و جوانان باشد. منظور از خطرپذیری، اشاره به یک بُعد شخصیتی است که بازنمای میزان تمایل نوجوان برای اقدام به کنش‌هایی است که مستلزم پذیرش میزان معینی از خطر است و منظور از تغییر انتخاب، تغییر در انتخاب گروه نوجوان در مقایسه با تغییر انتخاب طبعی اعضای گروه به تنهایی است. در برخی موقعیت‌ها، یک تغییر پرخطر زمانی مشاهده می‌شود که نوجوانان به طور گروهی تصمیم به انتخاب یک عمل یا کنش پرخطرتر از زمانی می‌گیرند که به طور تک‌تک و جدا از هم به آن اقدام می‌کنند.

هدف از نگارش اثر حاضر، این است که مسئولان و دست‌اندرکاران مسائل اجتماعی، خانواده‌ها و مدارس و حتی خود کودکان، نوجوانان و جوانان با مسائل مختلفی که برای آنان به وجود می‌آید، آشنا شوند تا به پیشگیری پیش از درمان بپردازند. زیرا با مراقبت‌های لازم و شناخت به موقع می‌توان از بروز رفتارهای پرخطر کم کرد و اجتماع را از آسیب‌های آن مصون داشت.

این مجموعه، در پانزده فصل به نگارش درآمده است و در هر فصل، رفتارهای پرخطر، بر اساس نظریه‌های روان‌شناسان و جامعه‌شناسان همراه با پژوهش‌های انجام شده، مورد بحث و بررسی قرار گرفته‌اند. در فصل اول، به کلیه درباره رفتارهای پرخطر اشاره می‌شود. در فصل دوم، الگوی‌های ناسالم تغذیه؛ در فصل سوم، کم‌تحریکی؛ در فصل چهارم، اعتیاد؛ در فصل پنجم، ایدز؛ در فصل ششم، بزهکاری؛ در فصل هفتم، نوشیدن الکل؛ در فصل هشتم، حمل سلاح؛ در فصل نهم، خشونت و پرخاشگری؛ در فصل دهم، افسردگی و خودکشی؛ در فصل یازدهم، رفتارهای ضداجتماعی؛ در فصل دوازدهم، شکست تحصیلی؛ در فصل سیزدهم، اوقات فراغت بی‌برنامه و رفتارهای پرخطر؛ در فصل چهاردهم، فرار از خانه و در فصل پانزدهم، راهکارهای پیشگیری از رفتارهای پرخطر مورد بحث قرار گرفته‌اند. به این امید که به عنوان قطره‌ای از دریا، شاید بتوان به معرفی و شناخت آسیب‌هایی پرداخت که از بروز رفتارهای پرخطر در ابعاد فردی و اجتماعی به وجود می‌آید. لذا از خوانندگان محترم تقاضا می‌شود نکاتی که از نظر دور مانده یا کم‌تر به آن‌ها پرداخته شده‌اند و دیگر نارسایی‌های احتمالی در این اثر را متذکر شوند تا به امید خدا در چاپ‌های بعدی اصلاح شوند.

دکتر ابوالقاسم اکبری