

زیر نظر شورای سیاست گذاری کمیته علمی راهبردی پیشگیری اولیه از اعتیاد:

- معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش
- پژوهشگاه مطالعات وزارت آموزش و پرورش
- اداره کل فرهنگی و پیشگیری ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور

۱۲ پیشگیری نوین

۱۳۹۰

ویژه والدین دانش آموزان دوره متوسطه تحصیلی — شماره دوازدهم



گاهنامه داخلی



چگونه بر فرزندانمان نظارت کنیم؟

بیشتری داشتند. همچنین در مطالعه دیگری نشان داده شده نوجوانانی که والدینشان کمترین نظارت را بر آنان داشتند در سنین پایین تری شروع به مصرف مواد کرده بودند. هرچه سن شروع مصرف زودتر باشد، مبتلایان مشکلات جدی تری خواهند داشت.

هر زمان که فرزند ما بیرون از خانه است ما باید بدانیم کجاست، چه کار می کند و با چه کسی وقت خود را می گذراند؟

نظارت بر کارهای فرزندان یکی از وظایف والدین است.

کنترل بر فعالیت های فرزندان عامل مهمی است که مانع مصرف مواد و سیگار می شود. نتایج یک پژوهش نشان می دهد نوجوانانی که هفته ای دو روز یا بیشتر در خانه تنها بودند نسبت به نوجوانانی که نظارت والدین بر آنها بیشتر از پنج روز در هفته بود به مصرف مواد غیر مجاز گرایش

۴ ساعت برگشت به خانه و راه تماس با او را مشخص کنیم.

وقتی فرزندان در مهمانی هایی مثل جشن تولد دوستانش شرکت می کنند می توانیم مثلاً به بهانه رساندن او به محل، سری به خانه و خانواده میزبان بزنیم و اینکه مهمانی زیر نظر بزرگسالان است یا نه را، بفهمیم. بهتر است ساعت برگشت به خانه را مشخص کنیم و به فرزندان بگوییم اگر مشکلی پیش آمد یا خودش زودتر خواست به خانه برگردد، چگونه با ما تماس بگیرد.

۵ به داشتن تفریح های لذت بخش کمک کنیم.

نوجوانانی که در طی اوقات فراغت و تعطیلات پایان هفته به فعالیت های سازنده و تحت کنترل مشغول هستند به احتمال کمتری به مواد روی می آورند. باید فرزندان را تشویق کنیم در این گونه فعالیت ها شرکت کنند و تا جایی که می توانیم آنها را درگیر چنین فعالیت هایی نماییم. اینها روش های نیرومندی در پیشگیری اولیه از اعتیاد هستند.



۲ با دوستان فرزندانمان رابطه داشته باشیم.

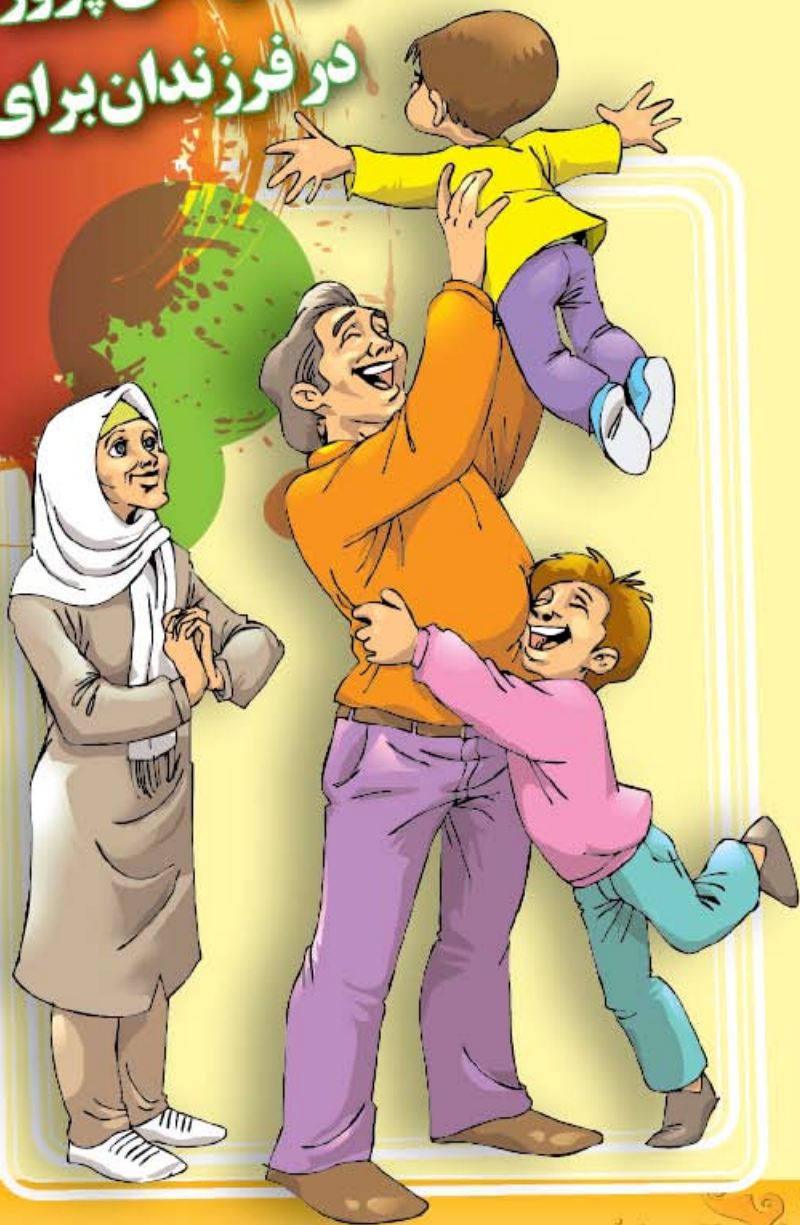
در صورتی که فرزندان با افراد مصرف کننده مواد، ارتباط داشته باشند بیشتر احتمال دارد که خود او نیز مصرف کننده مواد شود. بخصوص اگر زمان زیادی را بدون نظارت والدین با هم بگذرانند. شناخت دوستان فرزندان، ما را در تماس نزدیک تری با زندگی روزمره او قرار می دهد در این صورت بهتر می توانیم مشکلات فرزندانمان را تشخیص دهیم و او را راهنمایی کنیم. به این ترتیب می توانیم فرزندانمان را از موقعیت های پر خطر و رفتارهای مخاطره آمیز دور نگه داریم.

۳ با والدین دوستان فرزندانمان آشنا شویم.

طوری برنامه ریزی کنیم که بتوانیم در گردهمایی ها و جلسات مربوط به مدرسه شرکت کنیم و با دیگر والدین آشنا شویم. مامی توانیم تلاش های یکدیگر را تقویت کنیم و شبکه حمایتی ارزشمندی را برای خود و فرزندانمان فراهم سازیم.

روش های پرورش تفکر منطقی در فرزندان برای پیشگیری اولیه از اعتیاد

منطقی بودن یعنی داشتن توانایی لازم به منظور منطقی رفتار کردن. آنچه در این خصوص برای فرزندان اهمیت بسیار دارد این است که درک کنند پدیده‌ها طبق قواعد و قوانینی تغییر کرده و انسان‌ها نیز بطور کلی از این قوانین روشن پیروی می‌کنند. فرزندان تنها از این طریق می‌توانند در دنیای پیچیده امروز راه زندگی عاری از اعتیاد را پیدا کنند. برای تعلیم و تربیت و منطقی بار آوردن فرزندان راه‌های زیر پیشنهاد می‌شود:





امروزه کارشناسان معتقدند دادن آزادی کامل به فرزندان منجر به رشد بهینه آنها نخواهد شد بلکه روش میانه بین دومی نهایت یعنی میان روش مستبدانه و روش ضد آن (دادن آزادی کامل به فرزندان) مناسب‌ترین روش تعلیم و تربیت است. یکی از روانشناسان رشد پس از سال‌ها پژوهش به نتایج زیر رسیده است:

«فرزندان با اعتماد به نفس بالا، مسلط بر خود، با رضایت خاطر، عملگرا و مستقل، در خانواده‌هایی بزرگ شده‌اند که هم مرزها به روشنی مشخص بوده و هم صمیمیت و گرمی فوق‌العاده‌ای - که حاکی از نوع دوستی است - از خانواده دریافت کرده‌اند.»

دلایل ضروری برای مرزبندی:

■ با مرزبندی، فرزندان را از خطر حفظ می‌کنیم. بهتر است آنها را خیلی زود با مرزها آشنا کنیم.

■ مشخص کردن مرزها به منظور احترام به نیازهای به حق پدر و مادر اهمیت دارد. مثلاً دست‌زدن به وسایل شخصی دیگران و به ویژه والدین یا دعوا کردن موقع رانندگی، ممنوع است.

پدران و مادران باید نسبت به فرزندان‌شان به صراحت و کاملاً منطقی رفتار کنند. مثلاً نباید در شرایط یکسان رفتارهای مختلف از خود نشان دهند؛ رفتارهای منطقی پدر و مادر، رفتار منطقی فرزندان را در پی دارد.

وقتی ما رفتار مشخصی از فرزند خود انتظار داریم، منطقی بودن ما اهمیت بسیار پیدا می‌کند. مثلاً اگر به نظر ما فرزندان فقط آخر هفته می‌توانند تلویزیون تماشا کنند باید، سر حرف خود بایستیم. (البته این منع باید دلیل منطقی داشته باشد.)



چگونه در این راه موفق شویم؟

- فرزندان پر انرژی نسبت به فرزندان آرام و محتاط به مرزبندی بیشتری نیاز دارند. بعضی از فرزندان نسبت به ملایم ترین هشدارها واکنش نشان می دهند ولی حرف زدن با بعضی دیگر شاید متفاوت باشد.
- باید فکر کنیم - و تصمیم بگیریم - در چه موقعیتی می خواهیم چشم پوشی کنیم و کجانی خواهیم به هیچ وجه کنار بیاییم. مرزها باید خیلی روشن مشخص شوند و قابل پیش بینی باشند.
- لازم است علت ها را برای فرزندمان توضیح دهیم. اگر او گوش نداد با قاطعیت، بسیار آرام و کاملاً روشن به او «نه» بگوییم.
- کارهایی مانند شیء مورد نظر را برداشتن، فرزند را از محل دور کردن یا موضوع صحبت را عوض کردن چندان مفید نیست. در خصوص فرزندان بزرگ تر شاید هشدار ملایم یا روش منطقی، کارساز باشد.
- مهم ترین نکته آن است که آرام و منطقی باشیم و تا حد امکان با مهربانی و ملاحظت رفتار کنیم.

۳ پدران و مادران منفعل، دیر یا زود متوجه می شوند که فرزندان آنها را جدی نمی گیرند. ابتدا به میل فرزندان رفتار می کنند، بعد دچار خشم و خستگی مفرط می شوند؛ چون وقتی فرزندان اجازه انجام هر کاری را داشته باشند، کنار آمدن با آنها مشکل می شود.

عاقبت، پدر و مادر به جایی می رسند که دوباره خواهان نظم و ترتیب هستند و زمانی که فرزندان بزرگ و غیر قابل کنترل شدند، بالاخره صبر والدین به سر می آید و به دلیل عصبانیت، بدون هدف، فرزندان را تنبیه می کنند.

در واقع آنها پدران و مادران خجالتی هستند که بعد از زمان طولانی فرو خوردن عصبانیت، روزی منفجر می شوند.

به طور کلی پدران و مادران منفعل، خود را کاملاً عقب می کشند، همه خواسته های فرزند را بر آورده می کنند و به فرزند اجازه می دهند تا با آنها به شکل نامناسبی رفتار کند.

«تسلیم شدن، تسلیم شدن، تسلیم شدن و بعد به دلیل عصبانیت از کوره در رفتن» از خصوصیات چنین والدینی است. در واقع سکوت بیجا تا حدی خطرناک است. مطالعات نشان داده است تقریباً ۳۰ درصد پدران و مادران اغلب زمانی که فرزندان کوچک هستند مطابق این الگو با فرزند خود رفتار می کنند.

۵ پدر باید پشتیبان مادر باشد. وقتی در تعلیم و تربیت پشتیبان داشته باشید بسیاری از کارها آسان تر می شود. در این راه به قاطعیت، شجاعت و از خود گذشتگی نیاز دارید و هیچ کس به اندازه همسران نمی تواند در این راه شما را پشتیبانی کند. پیش تر، از این الگو بی روی می شد که مادر به فرزند می گفت: «صبر کن تا بابا برگردد خونه» و پدر نیز به جای استراحت در خانه باید اوضاع را سر و سامان می داد؛ کاری که مادر نتوانسته بود انجام دهد.

۶ زمان مناسب عقب نشینی را بشناسید. در موارد زیر می توانیم از نظر خود چشم پوشی کرده و قانون جدیدی وضع کنیم:

■ زمانی که پی ببریم قانون مان مناسب نبوده یا نیست؛ بالاخره پدر و مادر هم انسانند و جایز الخطا، بنابراین چرا قوانین جدید و بهتری را وضع نکنند؟

■ فرزند بتواند والدین خود را درباره موضوعی متقاعد کند. مثلاً او به دوستش قول داده که کتاب امانت را به او برگرداند و ما قبلاً تعیین کرده بودیم که آن روز در خانه بماند. هر قدر فرزند بزرگ تر شود، این موارد بیشتر اتفاق می افتد. اگر پدر و مادر استدلال فرزند را بپذیرند، به مرور فرزند دلایل قوی تری می آورد، احترام بیشتری برای پدر و مادر قائل می شود و به آنها اطمینان می کند.

■ در موارد کاملاً استثنایی مثلاً در یک جشن عروسی فرزند اجازه دارد دیرتر بخوابد.

۷ به نظر می رسد بهترین راه این است که پدر و مادر در مقابل فرزندانشان محکم بایستند. به عبارت دقیق تر از درون محکم باشند و ثبات قدم، اطمینان خاطر و آرامش داشته باشند. امروزه چنین طرز برخورد قاطعانه و همراه با اعتماد به نفسی کمتر دیده می شود.

به طور کلی پدران و مادران قاطع دارای ویژگی های زیر می باشند:

■ از تضاد نمی ترسند.

■ به طور روشن خواسته های شان و دستور العمل ها را بیان می کنند.

■ مقررات را تعیین می کنند و مصمم پای پیامدهای آن می ایستند.

■ برای گفت و گو آماده هستند.

■ رفتارهای مثبت فرزند را با تحسین و تشویق تقویت می کنند.

■ علاقه و محبت خود را نشان می دهند.

■ زمان های زیادی را با فرزندشان سپری می کنند.

وقتی والدین با فرزندانشان خود زمان زیادی را سپری کنند، اطمینان و صمیمیت میان آنها رشد می کند و پیامد آن این است که فرزندان با رغبت خواسته های ایشان را بر آورده می کنند.

■ ارتباط واقعی و معنی دار با فرزند برقرار کنید: به طرف او بروید، به چشمانش نگاه کنید و سپس دستور لازم را بدهید.

■ رفتار تان بی پرده باشد: «من فوراً می خواهم این کار را انجام بدم. فهمیدی.»

■ بحث نکنید، دلیل نیاورید، نه عصبانی شوید نه بترسید، فقط دستور را تکرار کنید. آهسته و عمیق تنفس کنید تا آرامش شما حفظ شود. باید به فرزند علامتی نشان دهید که قاطع هستید و بر خواسته تان پافشاری می کنید. آنچه اهمیت دارد حفظ آرامش و تکرار خواسته است.

■ همان جا بمانید: تا زمانی که فرزند کار را انجام نداده تا حد امکان نزدیک او بمانید. وقتی او کار را انجام داد لبخند بزنید و بگویید: «خوبه.»





افسردگی فرزندان را جدی بگیرید

نه تنها مشکلات روحی و افسردگی آنها را درمان نمی‌کند بلکه باعث تشدید مشکلاتشان می‌شود. مطالعات نشان داده خود درماتی افسردگی در دوره نوجوانی، امکان سوء مصرف مواد و احتمال اعتیاد در بزرگسالی را به شدت افزایش می‌دهد.

والدین باید بدانند

والدین باید با شور و شوق، در حفظ سلامت روان خود و فرزندان نشان بکشند. در حالی که افسردگی هر لحظه می‌تواند در افراد مختلف نمایان شود، اما نوجوانان بسیار بیشتر از اشخاص دیگر در معرض این بیماری قرار دارند. در حالی که بیش از نیمی از بیماری‌های روانی از ۱۴ سالگی آغاز می‌شوند، تنها ۲۰ درصد از نوجوانان افسرده به وسیله

برای اکثر نوجوانان، گذر از دوران کودکی به نوجوانی و بزرگسالی هیجان‌انگیز و خطرناک است. البته خطر، بخش طبیعی از مراحل رشد هر نوجوان را تشکیل می‌دهد. گاهی زمانی که فرزند ما به سال‌های نوجوانی می‌رسد سالم و تندرست است اما در آن موقعیت در شرایط نامناسبی قرار می‌گیرد که می‌تواند تاثیر مخربی بر آینده او بگذارد.

گاهی اوقات، تشخیص آنکه فرزند افسرده شما برای حل مشکل افسردگی اش مواد مصرف می‌کند، بسیار دشوار است.

این یک واقعیت است که وقتی فرزندانمان افسرده می‌شوند، به دنبال چیزی می‌گردند که حال و روزشان را بهتر کند و خُلقشان را بهبود بخشد و متأسفانه پس از اندک جست و جویی، مواد مخدر و روان‌گردان‌ها را می‌یابند اما مصرف مواد



خطرهای جدی

همزمانی اعتیاد به مواد و بیماری های روانی مهم است. چون نوجوانان مبتلا را به سوی خودکشی هدایت می کند. در حین نومییدی و افسردگی، بعضاً نوجوانان در فکر اتمام زندگی خود هستند. وقتی افسردگی و نومییدی نوجوانان با مصرف مواد ترکیب شود خطرات زیان باری به همراه داشته و احتمال مرگ آنها را افزایش می دهد.

برخی از نتایج مطالعات نشان داده اعتیاد به مواد، افسردگی و سایر اختلال های روانی را تشدید و خطر خودکشی را افزایش می دهد.

آمارهای جهانی گردآوری شده در کشورهای غربی نشان می دهند:

- ۱ ۲۰ درصد نوجوانان، بطور جدی به خودکشی می لیدیند.
- ۲ ۱۴ درصد نوجوانان، برنامه مدوئی برای خودکشی طراحی کرده اند.
- ۳ ۸ درصد نوجوانان چندین بار تلاش کرده اند خودکشی کنند.
- ۴ ۷۰ درصد نوجوانانی که خودکشی ناموفقی داشته اند به مواد مخدر و روان گردان ها معتاد بوده اند.
- ۵ اعتیاد به الکل اندیشه خودکشی را در نوجوانان به میزان قابل ملاحظه ای افزایش می دهد.

متخصص مشاور و روان پزشک درمان می شوند. عدم درمان افسردگی، مشکلات عدیده ای ایجاد می کند و آن را به بیماری مزمن بدل می کند.

برای تشخیص نوجوان طبیعی از یک نوجوان مشکوک به اختلال افسردگی، باید به دنبال بروز نشانه ها و علایم زیر در فرزندانان باشیم:

- ۱ ناراحتی و افسردگی مزمن
 - ۲ کاهش علاقه و لذت از کارهای روزانه
 - ۳ افت عملکرد تحصیلی
 - ۴ احساس افسردگی و درماندگی
 - ۵ احساس گناه و شرم
 - ۶ تغییر در الگوی خواب
 - ۷ تغییر در میزان اشتها و وزن
 - ۸ کاهش انرژی و افزایش خستگی
 - ۹ افزایش خشم، بی قراری و کج خلقی
 - ۱۰ ناتوانی در تمرکز حواس و تصمیم گیری
 - ۱۱ افزایش مصرف مواد و الکل
 - ۱۲ افزایش میل به خودکشی
- والدینی که فرزندان نوجوان در معرض خطر افسردگی دارند، باید فرزندان شان حداقل دو هفته به وسیله روان پزشک تحت نظر قرار گیرند و از نظر سلامت روان بررسی شوند تا مشکلات روانی آنها نمایان شود.



چه می توان کرد؟

اکثر نوجوانان افسرده ای که برای خودکشی کردن تلاش کرده اند باید به سرعت شناسایی و درمان شوند. والدین برای جلوگیری از مرگ های دردناک چنین نوجوانانی باید:

- ۱ علت مصرف مواد و الکل توسط فرزندان را دریابند.
- ۲ نشانه ها و علائم افسردگی را مرور کنند و با فرزندان به دیدار روان پزشک بروند.
- ۳ اگر به افسردگی فرزند خود مظنون هستند، فرزندان باید توسط روان پزشک معاینه شود.
- ۴ پس از اثبات افسردگی فرزندان، روند درمان او را زیر نظر بگیرند و از مؤثر بودن آن مطمئن شوند.
- ۵ اگر فرزندان به مواد محرک مانند شیشه یا قرص ریتالین وابسته است امکان درمان اعتیاد او را فراهم کنند.

مراجعه به متخصص

فرزند شما به درمان های مفید و موثر نیاز دارد که ترکیبی است از دارو درمانی - داروهای ضد افسردگی - و روان درمانی. به خاطر داشته باشید که با برخورد، راهنمایی و حمایت صحیح می توانید از ننگ مراجعه به روان پزشک بکاهید. اگر فرزندان به دیابت مبتلا بود، با بهترین مراقبت های پزشکی به او کمک می کردید بنابراین در اینجا نیز شما باید مشاوره صالح بیابید که سخنرانی نکند بلکه به طور عملی و کاربردی به فرزندان کمک کند.

مطمئن باشید بیماری هایی مانند افسردگی و دیگر اختلال های روانی که بر مغز فرزندان تاثیر می گذارند نیز می توانند به وسیله متخصص حاذق درمان شوند و فرزندان پس از درمان، سالم می شود. پس هر چه سریع تر به یاری فرزند افسرده خود بشتابید، حداقل زودتر از آنکه او برای بهبود حلقش با مواد مخدر و روان گردان آشنا شود و آینده خود و شما را به خطر اندازد.



آموزش مهارت تصمیم‌گیری برای پیشگیری اولیه از اعتیاد



تصمیم‌نهایی را خودتان بگیرید، چون این شما هستید که می‌بایست پیامدها و نتایج آن را بپذیرید.

فرایند تصمیم‌گیری

تصمیم‌گیری یکی از مهمترین مهارت‌های زندگی است. زیرا فرد همواره باید یک راه را از میان راه‌های گوناگون انتخاب کند، اما اگر شخصی برای اخذ تصمیم مهارت کافی نداشته باشد قادر به تصمیم‌گیری نخواهد بود و در نتیجه یا تعارض‌ها و تنش‌های ناشی از آن را تحمل خواهد کرد یا با تصمیم‌گیری غیر منطقی و نادرست، ممکن است به افسردگی، اضطراب و سایر ناراحتی‌های دیگر دچار شود.

در زندگی ما انسان‌ها، واقعیت‌های متعددی وجود دارد که چه بخواهیم و چه نخواهیم با آنها روبرو خواهیم شد. از جمله واقعیت‌های مهمی که هر کدام از ما بطور دائم با آنها برخورد داشته و خواهیم داشت، تصمیم‌گیری است. انتخاب و تصمیم‌گیری و تن دادن به نتایج تصمیم‌در لایه اقدامات روزمره ما قابل مشاهده است. از انتخاب غذا و لباس که ساده‌ترین انتخاب هستند تا انتخاب رشته تحصیلی و ازدواج که تصمیم‌های سرنوشت‌سازی هستند، همگی به قدرت تصمیم‌سازی ما برمی‌گردد. تصمیم، حکم‌نهایی ما بر انتخابمان است. پس باید سنجیده و معقولانه تصمیم بگیریم و نتایج آن را شخصا بپذیریم. همواره نظر دیگران را جویا شوید و مشورت کنید، ولی

نقش مهارت تصمیم گیری، در تامین بهداشت روانی بسیار اساسی است، زیرا این مهارت به فرد کمک می کند تا به نحوی موثر با زندگی روبرو شود.

مهارت تصمیم گیری، فرد را در بسیاری از موقعیت های واقعی زندگی کمک می کند. آنجا که با تصمیم گیری های گروهی مواجه می شود و ممکن است تصمیم فرد با تصمیم گروه همخوانی نداشته باشد این هنر، وی را در اتخاذ انتخاب و تصمیم اصلح یاری می رساند.

تعریف تصمیم گیری

فرآیندی پیچیده شامل انواع توانایی های فکری و نیز داشتن اطلاعات در مورد تصمیمی که می خواهیم بگیریم و تجزیه و تحلیل منطقی امور و برداشت و قضاوت نهایی در مورد یک موضوع می باشد.

مؤلفه ها و اجزای تصمیم گیری

عوامل موثر در تصمیم گیری: برخی از مؤلفه های مهمی که در تصمیم گیری اثر گذارند و هنگام تصمیم گیری باید به آنها توجه کرد عبارتند از:

- داشتن اطلاعات و آگاهی های لازم و کسب آن از منابع و مراجع موثق.
- توجه به موقعیت های ویژه بحرانی
- فشارهای اجتماعی، تأثیر دیدگاه ها و ارزش های اطرافیان (خانواده، دوستان، رسانه ها و ...)



فعالیت‌های عملی

- فعالیت ۱: پیش بینی نتایج**
در زیر نتیجه احتمالی هر کدام از تصمیم های احتمالی آمده است. خودتان را در این شرایط تصور کرده و بگویید اگر هر کدام از این تصمیم ها را می گرفتید چه اتفاقی می افتاد؟
- ورزشکار حرفه ای شوید.
 - عملی برخلاف میل همسران یا اعضای خانواده انجام دهید.
 - ادامه تحصیل بدهید.

- فعالیت ۲: راهنمای تصمیم گیری**
پیامدهای هر کدام از روش های زیر را در تصمیم گیری های مختلف بنویسید:
- حق تصمیم خود را به طور کامل به دیگران واگذار کردن
 - تصمیم نگرفتن
 - تسلیم دیگران شدن
 - ناگهانی و بدون فکر تصمیم گرفتن

- فعالیت ۳: بازگشت**
اگر این امکان وجود داشت که در تصمیم های خود تجدید نظر کنید کدام یک را تغییر می دادید؟ چرا؟ یکی از متخصصان معتقد است که وقتی تصمیمی می گیرید، باید نگرانی ها را کنار بگذارید و به جایش شروع کنید به انجام آن کار...

مراحل تصمیم گیری منطقی

- سه مرحله برای تصمیم گیری منطقی و خوب را باید در نظر داشته باشیم:
۱. تصمیمی که با آن مواجه هستیم را از تمام جوانب مورد بررسی قرار دهیم.
 ۲. انتخاب هایی که در پیش رو داریم را مشخص کنیم.
 ۳. عواقب هر انتخاب و جوانب مثبت و منفی هر یک از آنها را مشخص کنیم و بر اساس راه حلی که بیشترین امتیازات مثبت و کمترین امتیازات منفی را داراست انتخاب نهایی را انجام دهیم.



■ به همه چیز «بله» گفتن: اگر شما بدون وقفه به هر چیزی جواب مثبت بدهید؛ نخواهید توانست تصمیم های درستی بگیرید. یکی از کارشناسان می گوید: «در مقابل تصمیم هایی که فوری هستند و برای تصمیم گیری هایی که تحت فشار هستید، همیشه بهترین جواب تان «خیر» است؛ زیرا تغییر دادن جواب «خیر» به «بلی» خیلی راحت تر از تغییر «بلی» به «خیر» است.

مدیریت تصمیم های خوب

اگر امروز خودتان را خوب تربیت کنید، فردایی بهتر در انتظارتان خواهد بود که اولین جزء آن موفقیت است. گرفتن تصمیمات خوب بدون جزء دوم یعنی فراهم سازی زمینه های انجام، هیچ ارزشی نخواهد داشت. مثلاً همه دوست دارند لاغر باشند ولی هیچ کس دوست ندارد رژیم بگیرد! خیلی ها دوست دارند عمر طولانی داشته باشند ولی دوست ندارند ورزش کنند. همه پول می خواهند ولی کمتر کسانی هستند که سخت کار کنند. افراد موفق برای پیروزی، همیشه احساس ها و عادت هایشان را شکل می دهند و کارهایی را می کنند که افراد ناموفق دوست ندارند انجام دهند. تاریخچه موفقیت، شروع کردن و به

تله های تصمیم گیری

اغلب اوقات تصمیم سازان در دام هایی می افتند که باعث می شود تصمیم هایی نادرست بگیرند. شاید آنها متوجه نباشند که روش تصمیم گیری شان اشتباه بوده یا اینکه دقت کافی را نداشته اند. در اینجا به تله هایی پنهانی اشاره می کنیم که می توانند تلاش های خردمندانه شما را خراب کنند:

■ به تعویق انداختن: اگر شما از نتیجه تصمیمی که می خواهید بگیرید، می ترسید، شاید وسوسه شوید که تصمیم گیری تان را عقب بیندازید.

■ رها کردن: فکر کردن به تصمیم های سخت و بزرگ، تمام انرژی تان را می گیرد و در نتیجه باعث فرو ریختن شما و در نهایت رها کردن تصمیم تان می شود. به جای تسلیم شدن، تصمیم تان را به اجزای کوچک تر تشکیل دهنده اش تقسیم کنید و روی اجزای آن فکر کنید.

■ مخفی شدن پشت اطلاعات: خیلی از افراد قبل از اجرا کردن تصمیم شان شروع به جمع کردن اطلاعاتی بی پایان می کنند اما هر چه بیشتر اطلاعات را جمع آوری می کنند بیشتر به این نتیجه می رسند که آمادگی لازم را برای گرفتن آن تصمیم ندارند.



پایان رساندن است. تصمیم‌ها کمک می‌کنند تا ما شروع کنیم و زمینه‌سازی به ما کمک می‌کند تا کارمان را به سرانجام برسانیم.

بهرتر است این جملات را هر روز با خودمان مرور کنیم تا بتوانیم تصمیم‌های خوب را به بهترین‌ها تبدیل کنیم: **■ امروز در تصمیم‌گیری با فکر درست، انتخاب و عمل می‌کنم.**

■ مهم‌ترین اولویت‌هایم را مشخص و به آنها عمل می‌کنم.
■ دستورالعمل‌های سلامت و تندرستی را فراموش نمی‌کنم و از آنها پیروی می‌کنم.

■ با خانواده‌ام رابطه دوستانه دارم و مراقب شان هستم.

■ خوش‌بینی را تمرین می‌کنم و در خودم گسترش می‌دهم.

■ حواسم به تعهداتم هست.

■ درآمد اقتصادی‌ام را درست مدیریت می‌کنم.

■ با اعتقاد و ایمانم زندگی می‌کنم.

■ برای بخشنده‌تر شدن، برنامه‌ریزی و عمل خواهم کرد.

■ ارزش‌های خوب را خواهم پذیرفت و آنها را تمرین می‌کنم.

■ من به دنبال پیشرفت هستم و حتماً پیشرفت می‌کنم.

■ تصمیماتم را عملی می‌کنم و این تصمیم‌ها را روی خودم اعمال خواهم کرد.

■ قطعاً نتیجه فوق‌العاده‌روزی‌هایی را که خوب زندگی کرده‌ام، خواهم دید.

پیشگیری نوین

زیر نظر شورای سیاست گذاری کمیته علمی راهبردی پیشگیری اولیه از اعتیاد:

- معاونت تربیت بدنی و سلامت وزارت آموزش و پرورش
- پژوهشگاه مطالعات وزارت آموزش و پرورش
- اداره کل فرهنگی و پیشگیری سستاد مبارزه با مواد مخدر کشور



۱۳۹۰

