

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

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

پیشگیری نوین

۱۳۹۰

ویژه والدین دانش آموزان دوره متوسطه تحصیلی — شماره نهم



گامنامه داخلی



۱۴ نکته پیشگیری اولیه از اعتیاد برای والدین

به کارهای داخل خانه و تربیت بچه‌ها بپردازد، اما در زمینه تربیت فرزندان همفکری و همکاری پدر و مادر بهترین نتیجه را دارد.

۳

باید زمینه کنجکاوی فرزند در خانواده باز بماند. بچه‌ها باید آگاهی خود را از اطلاعات درباره مواد گرفته تا اطلاعات در مورد مسائل جنسی از خانواده بگیرند. نباید حجب و حیا در میان والدین و فرزندان آنقدر زیاد باشد که نوجوان نتواند سوالات خود را از پدر و مادر بپرسد و پدر و مادر هم نتوانند به درستی به سوالات نوجوان پاسخ دهند.

۴

امروز راه‌های فراوانی وجود دارد که کودکان می‌توانند پاسخ سوالات خود را از آنها بگیرند و این واقعیت را نمی‌توان نادیده گرفت؛ از منابع رسمی گرفته تا منابعی مانند اینترنت و ماهواره. اما باید توجه داشت در این بین افراد غیرمسئول و کسانی که به دنبال سوءاستفاده از نوجوانان

۱

خانواده سالم بهترین زمینه و امکان پیشگیری اولیه از اعتیاد است. احساس صمیمیت و رفاقت در بین اعضای خانواده عامل مهمی در پیشگیری از گرایش فرزندان به سوء مصرف مواد است. اگر خانواده ایمن باشد و نیازهای اولیه کودک را فراهم کند، او را در مقابل آسیب‌های اجتماعی بیمه کرده است. در این صورت این فرزند حتی در یک جامعه آسیب‌زا هم که مواد به راحتی در دسترسش قرار می‌گیرد به اعتیاد گرایش پیدا نمی‌کند. از سوی دیگر احساس صمیمیت بین اعضای خانواده مهمترین مشخصه خانواده سالم است.

۲

برای شکل‌گیری ارتباط سالم و صمیمی در بین اعضای خانواده باید جایگاه هر فرد در خانواده مشخص شود و هر کس در جایگاه خود وظایفش را انجام دهد. شاید بسیاری از افراد فکر می‌کنند پدر باید کارهای بیرون خانه و تامین معیشت خانواده را بر عهده داشته باشد و مادر

۷

بچه‌ها باید یاد بگیرند که تجربیات منفی دیگران چه آثار و تبعاتی دارد. باید نمونه‌هایی از کسانی را که به مصرف مواد روی آوردند به بچه‌ها نشان دهیم و خسارت‌های جسمانی، روانی، اجتماعی و بهداشتی را برای آنها تبیین نماییم. این کار می‌تواند از طریق یک فیلم باشد یا حتی افرادی از آشنایان یا فامیل که به اعتیاد روی آورده‌اند.

۸

برخی اینطور القا می‌کنند که مصرف مواد نشانه بزرگ شدن فرد است. پدر و مادر باید با تکیه بر نقاط قوت نوجوانان و تقویت این استعدادها احساس بزرگ شدن را به آنان القا کنند تا به سمت کارهای خلاف گرایش پیدا نکنند.



۵

آموزش مهارت «نه گفتن» یکی از عوامل محافظت‌کننده در برابر اعتیاد است. پدر و مادر باید به بچه‌ها این آموزش را بدهند که بنا نیست ما در مقابل هر درخواستی پاسخ «بله» بدهیم بلکه باید مشورت کنیم و فقط در جاهایی که مشکل‌آفرین نیست «بله» بگوییم.

۶

بچه‌ها باید درک کنند اینکه گفته می‌شود آنان باید هر چیزی را خودشان تجربه کنند درست نیست، زیرا برخی تجربه‌ها حتی برای یک بار هم خطرناک است و ممکن است فرد را برای همیشه گرفتار کند. به طور مثال مصرف تنها یک بار ماده محرک شیشه می‌تواند فرد را برای همیشه به بیماری‌های روانی مبتلا کند.

۹

خالی بودن اوقات فراغت نوجوانان یکی دیگر از عوامل گرایش به سوءمصرف مواد است. پدر و مادر باید زمانی را برای آن‌ها که در کنار فرزندان باشند، اختصاص دهند. همچنین نوجوانان را به کارهای سالم مانند ورزش و فعالیت‌های فیزیکی تشویق کنند.

۱۰

اختلافات پدر و مادر و توقعات زیاد آنها از نوجوان، از عوامل ایجاد اضطراب در فرزندان می‌باشد. مشکلات اقتصادی و عدم رفع نیازهای عاطفی و روانی فرزندان نیز می‌تواند زمینه مصرف آزمایشی مواد برای دستیابی به



نقش باورهای دینی در کاهش خطر آسیب های اجتماعی نوجوانان

نوجوانان مذهبی و دین باور کمتر از همسالانشان به مشکلات رفتاری مبتلا می شوند. برای مثال، آنها کمتر به مواد مخدر و الکل معتاد می شوند، روابط سوء جنسی ندارند و بزهکاری نمی کنند.

رفتارهای خطر آفرین
نوجوانانی که باورهای دینی و مذهب نقش اساسی در زندگی شان دارد و به مراکز دینی (مسجد) می روند کمتر از نوجوانانی که اعتقادات مذهبی محکمی ندارند رفتارهای خطر آفرین نشان می دهند.

مقایسه متغیرهای خانوادگی و میزان اعتماد به نفس در نوجوانانی که باورهای مذهبی، اساس زندگی شان است و جوانانی که حضور مذهب در زندگی شان کم رنگ است نشان داده افرادی که از مذهب درونی و پایدار برخوردار هستند به سمت و سوی مصرف مواد نرفته و کمتر به افسردگی مبتلا می شوند.

فعالیت جنسی

نوجوانانی که به مسجد می روند، دعا می خوانند و عبادت می کنند و در فعالیت های هنری و فرهنگی شرکت می کنند بسیار کمتر از همسالانشان روابط سوء اخلاقی دارند.

احساس آرامش را در او فراهم سازد.

۱۱

کنترل بیش از حد و در تنگنا قرار دادن نوجوان باعث ایجاد لجبازی در فرزندان است. برخی از افراد به خاطر همین لجبازی با پدر و مادر به مصرف مواد روی می آورند بنابراین نظارت بر نوجوان باید غیر مستقیم باشد تا او احساس تنگنا نکند و در عین حال بداند که کارهایش از دید والدین دور نمی ماند. پدران و مادران باید از کنترل بر نوجوانان به صورت مستقیم و سوال و جواب از آنها در مقابل دیگر فرزندان خانواده به شدت پرهیز کنند.

۱۲

از سختگیری های بیش از حد پرهیز نماییم. به هیچ وجه نباید از دیگر فرزندان خانواده به عنوان جاسوس خواهران و برادرانشان استفاده کنیم.

۱۳

هماهنگی پدر و مادر در زمینه نظارت بر بچه ها بسیار مهم است. اگر یکی از والدین زیادی سختگیر و دیگری زیادی سهلگیر باشد زمینه سوء استفاده برای فرزند فراهم می شود. همچنین باید بر نحوه خرج کردن پول توجیبی نوجوانان نظارت کنیم و بدانیم آنها پول های خود را در کجا و چگونه هزینه می کنند.

۱۴

پدر و مادر باید هرگونه تغییر رفتار و تغییر خلق و خو در فرزندان را جدی بگیرند. در صورت مشاهده این گونه موارد با مشاور یا روانپزشک مشورت نمایند.



خرابکاری

نوجوانانی که اعتقادات مذهبی شان کم رنگ است دو برابر بیشتر از همسالان دین باور، خرابکاری می کنند.

بزهکاری

نوجوانانی که مذهب نقش مهمی در زندگی شان دارد کمتر از همسالان شان تخلف می کنند. افزایش آمار دانش آموزان مذهبی، سبب کاهش میزان بزهکاری می شود. به باور دانشمندان با افتتاح هر مکان مقدس مذهبی، خطر بزهکاری یک جوان ۳۳ درصد کاهش می یابد.

رفتارهای ضد اجتماعی

جوانانی که علاقه زیادی به انجام تکالیف دینی دارند کمتر

از همسالان شان رفتارهای ضد اجتماعی نشان می دهند. نوجوانانی که دعای می کنند، کتب دینی می خوانند، برنامه های دینی می بینند و دعاها و مذهبی می شنوند نیز کمتر رفتارهای ضد اجتماعی نشان می دهند. انجام فرایض و تکالیف دینی با تعدیل رفتارهای خشونت بار رابطه مستقیمی دارند.

اعتیاد به مواد مخدر و روان گردان ها

نوجوانانی که در اماکن مقدس مذهبی حضور می یابند کمتر از همسالان شان به اعتیاد به مواد رو می آورند. به گفته دانشمندان هر چه باور مذهبی دانش آموزان قوی تر و پایدارتر باشد کمتر به سمت رفتارهای پرخطر خواهند رفت.

تأثیر روابط بین اعضای خانواده بر اعتیاد فرزندان



والدین قاطع از روش های انضباطی مانند استدلال، توضیح اثر رفتار فرزند بر دیگران، تشویق و محرومیت از امتیازات استفاده می کنند و در فعالیت های آنان تأثیر و نظارت دارند. این والدین، دیدگاه فرزند را در نظر گرفته، اجازه می دهند که فرزندشان در تصمیم گیری ها دخالت کند، در مورد قواعد شک کند و در جریان کنش های متقابل خانوادگی تأثیر بگذارد. خانواده های مقتدر در فضایی محبت آمیز به نظارت و تربیت فرزندان خود می پردازند و نتیجتاً کودکان نیز خواهان روابط نزدیک با والدین خود است که احتمالاً از سبک دلبستگی ایمن پیروی می کند. سبک فرزندپروری مذکور عامل حمایت گر مهمی در سازگاری روانشناختی و رفتاری نوجوانان و پرهیز از سوء مصرف مواد محسوب می شوند.

در خانواده هایی که دارای روابط سلطه گرانه و بسیار خشک هستند و والدین قوانین انعطاف ناپذیر، خشک و

روابط بین اعضای خانواده را می توان به عنوان نظام یا شبکه ای از بخش هایی دانست که در کنش متقابل با یکدیگر و نظام های گسترده تر مانند محله و جامعه بزرگتر هستند. نظام خانواده به طور مستقیم و غیر مستقیم از طریق روش های مختلف تربیتی در فرزندان تأثیر می گذارد. طبق مطالعه تحلیل عوامل، دو جنبه مهم رفتار والدین، یعنی «پذیرش-طرد» و «سخت گیری-سهل گیری» هستند. جنبه مراقبت و پذیرش بی قید و شرط به صمیمیت و محبت در مقابل روی گردانی، رد و طرد کردن و انتقاد کردن بر می گردد. جنبه دیگر، کنترل است که به فزون حمایت گری و کنترل در مقابل نظارت و خودمختاری فرزندان مربوط است. چهار بعد تربیت یعنی نظارت، توقع رشد یافته بودن، ارتباط و مراقبت، الگوهای کلی فرزند پروری را شکل می دهند که عبارت است از: والدین مقتدر، قاطع و اطمینان بخش، مستبد و سلطه گر و متساهل افراطی و غفلت ورز.

و اضطراب و مشکلات برونی سازی مانند پرخاشگری رابطه مثبتی دارد.

نتایج یک پژوهش نشان داد که نوجوانان معتاد، محیط خانوادگی خود را دارای تناقض تربیتی و خصم زیاد و با کمبود پیوستگی و درک شدن از سوی اعضای خانواده خود ارزیابی نمودند. رابطه والد-کودک نقش مهمی در سازگاری و رشد روانشناختی و شکل گیری طرحواره های شناختی فرزندان و یا آسیب پذیری روانی آنان در زندگی آینده شان ایفا می کند. میان کیفیت بالای رابطه به شکل الفت، صمیمیت، حمایت، گذراندن وقت با والدین و نیز سایر برادران و خواهران در منزل، رابطه مستقیمی با خودپنداره نیرومند، محبوبیت بیشتر در بین دوستان، احساس تعلق و پیشرفت تحصیلی بیشتر وجود دارد.

بی منطقی را وضع می نمایند که در نتیجه آن و به علت نبودن فضای محبت در خانواده، احتمال اعتیاد بیشتر است. همچنین در خانواده هایی که فرزندان آنها مورد غفلت قرار گرفته اند و هیچ گونه نظارتی بر آنها نمی شود، محدودیت های لازم و تعریف روابط به چشم نمی خورد و فرد به علت سردرگمی و نبودن راهنمایی های مناسب به سمت و سوی سوء مصرف مواد کشیده می شود. نتایج یک پژوهش نشان داد که در تاریخچه کودکی معتادان تجربه غفلت شدید و روابط والد-کودک ضعیف، از طریق تأثیر نسبی بر بی نظمی زیست شناختی در محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال و کارکرد دوپامین، نقشی اساسی در آسیب پذیری آنها به اعتیاد و اختلال های عاطفی دارد. بر اساس نتایج به دست آمده، سه گروه سوء مصرف کننده ی مواد در روش انضباطی والدین خود بیشتر از افراد بهنجار عامل های خشم و خشونت و طرد و کمتر

ابراز محبت و مشارکت دادن در امور زندگی را یادآور شدند. گروه های سوء مصرف کننده ی تریاک و هرویین نمره های کمتر از گروه بهنجار در حمایت عاطفی و نمره بیشتر از گروه یادشده در نادیده گرفتن فرزند به والدین خود دادند. گروه سوء مصرف کننده ی هرویین نسبت به سایر گروه ها، نمره ی کمتری در انضباط ملازم به والدین خود دادند. همچنین یافته ها، گویای آن بودند که الگوی انضباطی حاکم بر خانواده های افراد سوء مصرف کننده ی هرویین و تریاک روش خشونت آمیز و محدود کننده می باشد.

برخلاف گرمی هیجانی و تعامل مثبت والدین، رد کردن، افزایش حمایتگری و سبک اضطرابی تربیتی با سوء مصرف مواد، مشکلات درونی سازی شده نظیر افسردگی





۵ توصیه

برای مقابله با دروغ گویی نوجوانان درباره سوء مصرف مواد

را فردی پاک نشان دهد. والدین این پسر نیز مانند دیگر پدر و مادرها وقتی با این واقعیت روبرو شدند، لحظات سختی را تجربه کردند.

پدر این پسر می گوید: «وقتی نوزادتان را در آغوش می گیرید و او جلوی چشم هایتان رشد می کند، باورش می کنید. ما می خواستیم پسرمان را باور کنیم، به همین دلیل به واقعیت اهمیت ندادیم.»

در ادامه به بررسی علل دروغ گویی فرزندان درباره اعتیاد به مواد می پردازیم و والدین را با روش های مختلفی که می توانند در مقابله با دروغ گویی فرزندان اجرا کنند، آشنا می کنیم.

گروهی از پژوهشگران یکی از دانشگاه های خارج کشور با مطالعه بر روی ۴۰۰ نوجوان از آنها درباره مصرف کوکائین سوال کردند و سپس آنها را تحت آزمایش های گوناگونی قرار دادند تا آثار مصرف مواد را در بدن شان شناسایی کنند.

برخی از متخصصان، مدت هاست که تلاش می کند آگاهی والدین را درباره اعتیاد نوجوانان افزایش دهند تا آنها بتوانند اشتباهاتشان در شناخت اعتیاد فرزندان را کاهش دهند و بدین ترتیب روش های درمانی مناسبی را انتخاب کنند. آنها معتقدند: «واقعیت آن است که نوجوانان و جوانان، درباره مصرف مواد به والدینشان دروغ می گویند و آنها هم باور می کنند. به همین دلیل درمان اعتیاد فرزندان به تاخیر می افتد.»

به طور نمونه، والدین یک پسر نوجوان معتاد، انواع دروغ ها مانند افراد دیگر نیز حشیش دود می کنند. من اتفاقی دود آن را استنشاق کرده ام، «دوستم سرماخورده بود، من هم بسته داروهایمان را به او دادم»، «من تنها کسی بودم که در میهمانی الکل نوشیدم، اما پلیس همه را دستگیر کرد»، را شنیده اند.

این پسر نوجوان با دروغ گویی و استفاده از روش های مختلف توانست اعتیادش را چهار سال مخفی کند و خود



در ادامه پنج روشی که والدین می توانند در مقابل دروغ گویی فرزندشان انجام دهند ارایه می شود:

۱. به غریزه تان توجه کنید:

یکی از متخصصان می گوید: والدین زیادی را مشاهده کرده که نگرانی های خود را درباره رفتارهای فرزندشان با گفتن جملاتی مانند «من خیلی حساس هستم» یا «ما تنها پدر و مادرهای وسواسی هستیم» کم می کنند. او معتقد است والدین به خوبی فرزندان شان را می شناسند و دلایل زیادی برای به زبان آوردن این جملات دارند. رفتارهای محتاطانه می توانند نشانه وجود مسائل جدی

نوجوانانی که اعلام کرده بودند مواد مصرف کرده اند نیز تحت آزمایش های گوناگون قرار گرفتند تا صحت و سقم گفته هایشان مشخص شود. نتایج این پژوهش نشان داد پاسخ های دروغ نوجوانان درباره مصرف مواد ۵۲ بار بیشتر از پاسخ های صحیح بوده است.

به گفته دکتر روان پزشک: «واقعیت آن است که نوجوانان حتی زمانی که می دانند اعتیادشان به مواد مشخص خواهد شد نیز دروغ می گویند»

او معتقد است: «اکثر نوجوانان به پیامدهای دروغ گویی توجه نمی کنند و نگرانی درباره آینده نیز آنها را از این کار باز نمی دارد.»

۳. عصبی نشوید:

اگر پی ببرید فرزندان دربارہ مصرف مواد دروغ می گوید، عصبی خواهید شد و احساس گناه خواهید کرد. همه این احساس ها قابل درک است، اما با کنترل کردن آنها می توانید به فرزندان کمک زیادی کنید.

اول از همه مطمئن شوید دروغ گفتن، رفتاری است که فرزندتان به طور طبیعی بروز می دهد. اگر این چنین است باید به فرزندان بگویید دروغ گفتن عملی ناپسند است. ارتباط شما با فرزندان می تواند به روشن شدن این مسائل کمک کند: «دلایل دروغ گویی فرزندان و اطلاع از آنکه چه چیزی در حال اتفاق افتادن است» پس به گونه ای رفتار کنید که فرزندان بدانند دروغ گویی اش مورد قبول شما نیست و با فرزندان صادقانه دربارہ آینده گفت و گو کنید

۴. کمک بگیرید:

تعداد زیادی از والدین اعتیاد فرزندان شان را مخفی نگه می دارند تا بتوانند در خفا او را درمان کنند. آنها نمی دانند روش آنها برای درمان بسیار خطرناک است و موجب افزایش میزان اعتیاد فرزندشان می شود.

درمان اعتیاد به مواد نیز مانند درمان بیماری دیابت و... بر عهده افراد متخصص است. اگر فرزندان مواد مصرف می کند به تنهایی نمی توانید آن را درمان کنید. برای شروع

باشند. شاید فرزندان نگران انجام تکالیف مدرسه اش باشد. شاید با یکی از دوستان اش جر و بحث کرده باشد و نگران آینده دوستی اش است یا نگران مشکلی است که می ترسد دربارہ اش حرف بزند.

ارتباط برقرار کردن با فرزندان ساده است. بهتر است با طرح پرسشی دربارہ موضوعی خاص که نگرانان کرده گفت و گو را شروع کنید و آماده شنیدن شوید.

۵. افزایش اطلاعات:

مادر یک پسر نوجوان معتاد، مدت ها پسر دبیرستانی اش را عبوس و خشمگین می دید. او می گوید: «مطمئن بودم که مشکلی پیش آمده است، به خودم گفتم اگر او معتاد شده باشد علایم فیزیکی اش مشخص می شود.» اما مادر علایم نوشیدن الکل و دود کردن حشیش توسط پسرشان که منجر به حرف زدن نامفهوم و قرمز شدن چشم هایش می شد را ندید.

داروها و مواد گوناگون، به سرعت محبوب و فراموش می شوند. احتمال دارد هرگز نام ماده ای که فرزندان به آن معتاد است را نشنیده باشید. با صرف زمان و تحقیق می توانید اطلاعات زیادی دربارہ اکثر مواد مخدر، مواد توهم زا و مواد محرکی که در بازار موجود است به دست آورید.



مهارت حل مساله

از ابتدای کودکی خود با حل مسائل مختلف روبرو بوده ایم. از برخورد با کودک همسایه که اسباب بازی ما را برده و برایش نقشه می کشیدیم تا زمانی که در مدرسه مساله حل می کردیم درگیر و دار حل مساله بوده ایم. امروزه مساله های متفاوتی ایجاد شده است که به «هنر حل مساله امروزی» برای حلای آنها احتیاج است، مثل مساله اوقات فراغت، ازدواج، کار، مسکن و ... حتی چاقی یا لاغری !! سوال های بی شماری در ذهن ما ایجاد شده است، برای مثال امروزه والدین از خود می پرسند:

- آیا فرزند ما آنقدر که در بازی و کار و یا کامپیوتر توانایی دارد، در مهارت های اجتماعی هم تواناست؟
- آیا در مقابل درخواست های نا به جای دیگران برای مصرف مواد قدرت «نه گفتن» و اعتراض و مقابله را دارد؟
- آیا در صورت لزوم می تواند از خود دفاع کند؟

وجود مشکلات کوچک و بزرگ در زندگی، عادی است و همه مردم خواه ناخواه در طول زندگی با مشکلات

درمان باید با فرد متخصص گفت و گو کنید. سپس با استفاده از کمک های سایر مربیان می توانید برنامه درمانی مناسبی طراحی و اجرا کنید.

۵ ترک اتاق برای بازسازی اعتماد:

وقتی والدین به فرزندشان اعتماد ندارند مشکلات عدیده ای مانند اعتیاد به مواد نمایان می شوند. رفتار تند والدین با فرزند تاثیر مخربی بر جای می گذارد. برخی از والدین پس از گفت و گو با فرزندشان تندی می کنند و اتاق او را ترک می کنند. آنها باید بدانند بهترین راه برای ایجاد فضای مناسب برای تشخیص و درمان اعتیاد فرزندان افزایش ارتباط والدین و فرزند و ایجاد فضای امن است.

بررسی های دانشمندان نشان می دهد اکثر نوجوانانی که مواد مصرف می کنند گفته اند هرگز نتوانسته اند با والدین شان حرف بزنند.

تحت تاثیر دروغ های فرزندان قرار نگیرید و روشی بیابید تا با آرامش خاطر با فرزندان گفت و گو کنید و علت مصرف مواد را از او پرسید. پدر یک نوجوان گفت: «در حالی که پسرمان تحت درمان قرار داشت ما والدین خوبی برای او نبودیم. به جای آنکه از او حمایت کنیم و نیازهای درمانی و روحی روانی او را برآورده کنیم از او فاصله گرفتیم و ضربه سختی به پسرمان وارد کردیم.»

از آنجایی که همه ما در زندگی خود با مسائل و مشکلاتی روبرو می شویم ضروری است که نحوه حل صحیح مشکلات را بیاموزیم تا بتوانیم به طرز موثری با این مسائل و مشکلات برخورد نموده و از بروز مشکلات و مسائل پیچیده تر بعدی، پیشگیری نماییم.

تعریف حل مساله



حل مساله فرایندی است که شخص با توجه به تجربه های عملی و توانمندی های ذهنی خود می تواند برای برطرف نمودن مساله یا مشکل قدم برداشته و به نتیجه مطلوب دست یابد.

مهارت حل مساله به معنی فرایند تفکر منطقی منظمی است که به فرد کمک می کند تا هنگام رویارویی با مشکلات راه حل های متعددی را جستجو کند و سپس بهترین راه حل را انتخاب نماید.

فواید مهارت حل مساله:

- این توانایی را به ما می دهد که با توجه به تجارب عملی و توانمندی های ذهنی خود بتوانیم در جهت «حل مساله» یا مشکل قدم برداشته و به نتیجه مطلوب دست یابیم.
- فرد را قادر می سازد تا به طور موثری، مسائل زندگی خود را حل کند. با شناسایی و بررسی راه حل های موجود و انتخاب راه حل مناسب، بر استرس های روانی که سبب بروز مشکلات و بیماری های جسمانی می شود، غلبه نماید.
- امروزه افرادی که توانایی حل مسایل خود را داشته باشند، قطعا در زندگی موفق ترند. توانایی حل مساله علاوه بر جسارت، نیازمند آموزش اساسی است که تا به حال کمتر به آن پرداخته شده است.



مختلفی روبرو می شوند. مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بماند استرس روانی ایجاد می کند که به سلامت فرد و اجتماع لطمه می زند. نکته قابل توجه این است که مساله چیست؟ مساله از دید روان شناسان زمانی مطرح می شود که فرد با موقعیت یا تکلیفی روبرو می شود که نمی تواند از طریق کاربرد اطلاعات و مهارت هایی که در آن لحظه در اختیار دارد به آن موقعیت یا تکلیف پاسخ دهد. هنگام مواجهه با چنین موقعیتی بدیهی است راهی برای فرار از مساله وجود ندارد و باید به راه حل آن اندیشید.

در اصل هنر زندگی در توانایی و مهارت حل مشکلات و کنار آمدن با آنهاست. به عبارت دیگر، خوشبختی انسان در آن نیست که با هیچ مشکل و مساله ای روبرو نشود بلکه در آن است که به هنگام رویارویی با آنها، توانایی حل آنها را داشته باشد.



- ج) مشکل در چه موقعیت مکانی و در کجا بوجود آمده است؟
 د) چه کسانی در ایجاد مشکل یا گسترش آن دخالت داشته اند؟

پس از بررسی سوال های راهنمای فوق باید مشکل خود را به طور روشن و مشخص تعریف کنید:

- مشکلات پیچیده را به قسمت های ساده تر تقسیم کنید
- مسایل را اولویت بندی نمایید.
- مشکلات کلی را به مسایل جزئی تر تجزیه کنید.
- مسایل مبهم را روشن نمایید. (برای مثال به دو صورت مساله زیر دقت کنید: «من آدم بدبختی هستم» / «من فقط کارم را از دست داده‌ام». یقیناً شکل دوم مساله بهتر حل خواهد شد)

مرحله دوم: در نظر گرفتن راه حل های مختلف

- لطفاً یک بار بدون سانسور فکر کنید. باید خوب فکر کنیم و سعی نماییم راه حل های بیشتر و زیادتری پیدا کنیم، هر راه حلی، چه خوب، چه بد، چه سخت و چه آسان. موضوع بسیار مهم در این مرحله کمیت راه حل ها است و نه کیفیت آنها، به همین دلیل باید از تکنیک بارش فکری استفاده نمایید. یعنی ذهن خود را باز بگذارید تا

- قدرت حل مساله فرد را قادر می سازد تا به طور موثرتری مشکلات و مسایل زندگی را برطرف نماید. مسایلی مانند اختلاف با اطرافیان، مشکلات تحصیلی و ...
- موجب ارتقای سطح بهداشت روان و پیشگیری از آسیب های روانی می شود.
- از توانایی حل مساله در برنامه ریزی های مختلف از جمله ارتقای بهداشت روان و افزایش سازگاری، رویارویی کارآمد با بحران، بهبود روابط اجتماعی، پیشگیری از خودکشی، اعتیاد و ... استفاده می شود.
- فرد را توانمند می سازد تا همیشه به یافتن راه حل های متعدد و متنوع فکر کند؛ از انعطاف پذیری فکری برخوردار شده، قدرت توقف و تأمل بیابد، از اعمال ناگهانی پیشگیری نموده، توانایی پیش بینی پیامدها و نتایج احتمالی اعمال خود را بیابد و به سازگاری و انطباق اجتماعی بهتری برسد.

تمرین حل مساله – بایدها و نبایدها

آنچه مهم است بدانیم: قبل از هر اقدام خود را آرام کنی و با صدای مهربانی با خود سخن بگویم و سپس مراحل پنجگانه حل مساله را اجرا نمایم.

حل مساله



مرحله اول: مشکل چیست؟ (جهت گیری صحیح نسبت به مساله)

برای حل یک مشکل اول باید بدانیم که مشکل ما چیست. زیرا تا وقتی که ندانیم مشکل ما دقیقاً چیست، نمی توانیم آن را حل کنیم. پس مرحله نخست حل مساله تعریف مشخص و واضح مشکل است. برای تعریف مشکل چهار سوال زیر را در نظر داشته باشید:

- الف) مشکل چیست؟
 ب) مشکل از چه زمانی ایجاد شده است؟

بدون سانسور هر راه حلی که بنظر می آید چه خوب، چه بد، چه سازگارانه، چه ناسازگارانه حتی راه حل هایی که در نگاه اول ممکن است احمقانه به نظر بیایند را آزادانه بیان کنید. این راه حل ها را بر روی کاغذ بنویسید.

استفاده از روش بارش فکری به این علت است:

● هنگامی که فرد ذهنش را آزاد می گذارد ممکن است به راه حل هایی دست یابد که در حالت معمول ممکن است اصلاً به آنها نرسد.

● فرد در می یابد که برای حل مشکلات، راه حل های بسیار متعددی وجود دارد، چرا که بعضی از افراد فکر می کنند فقط یک راه برای حل مشکل وجود دارد و اگر آن راه بسته شود آنها شکست خورده اند. مثلاً دختری که فکر می کند تنها راه خوشبختی موفق شدن در رشته پزشکی است و اگر در آن رشته قبول نشد فرد شکست خورده ای است و چه بسا که افسرده شده و حتی به فکر های دیگری بیفتد.

نکته بسیار مهم در این مرحله، فهرست کردن راه حل های متعدد بدون ارزیابی آنهاست، قضاوت و ارزشیابی راه حل ها مربوط به مرحله دیگر است و همانطور که ذکر شد در این مرحله تاکید بر کمیت است و نه کیفیت.

مرحله سوم: ارزیابی راه حل ها

در این مرحله هر یک از راه حل های بدست آمده در مرحله دوم مورد ارزیابی قرار می گیرد. سودمند بودن یا نبودن راه حل ها را برای رسیدن به هدف تعیین شده ارزیابی نموده و پیامدهای آن را با خود و دیگران مورد قضاوت قرار دهید. روی یک کاغذ دو ستون



فهرست شده در مرحله قبل فکر کنید و از خود بپرسید «اگر از این راه حل استفاده کنیم، آن وقت این اتفاق خواهد افتاد». توجه داشته باشید که یک راه حل فقط یک پیامد ندارد لذا باید خوب فکر کنید و تمامی پیامدهای یک راه حل را با استفاده از روش «اگر... آن وقت...» پیش بینی نمایید. به این روش «تحلیل هزینه-فایده» هم گفته می‌شود.

● روی هر راه حل تمرکز کنید و آن را در تخیل خود امتحان کنید. راه حلی را که پیامدهای خوب و مثبت بیشتر و پیامدهای منفی کمتر داشته باشد انتخاب کنید. (راه حل مثبت و خوب، راه حلی است که به خود و دیگران صدمه نزند).



مرحله پنجم: اجرا و ارزیابی

پس از انتخاب بهترین راه حل و اجرای آن، ارزیابی مسأله و راه حل آن آغاز می‌شود. در این مرحله اگر راه حل انتخاب شده موفقیت آمیز باشد، مشکل حل شده و خاتمه می‌یابد. اگر موفقیت آمیز نبود و مشکل حل نشده راه حل بعدی به کار گرفته می‌شود.

اگر مشکل حل نشد چه کنیم؟

در اینجا سوالی که مطرح می‌شود این است که اگر اجرای هیچ کدام از راه حل‌ها موثر نبود چه باید کرد؟ در اینجا باید گفت فرایند حل مسأله مجدداً از ابتدا شروع می‌شود، احتمالاً اشکالی در جریان هر کدام از مراحل حل مسأله ممکن است وجود داشته باشد. مثلاً ممکن است به خوبی و به دقت تعریف نشده، اهداف غیرمنطقی باشند و...

رسم کنید. در یک ستون محاسن یک راه حل و در ستون دیگر معایب آن نوشته می‌شود. سپس بر اساس مقایسه این دو ستون در مورد حذف یا انتخاب راه حل، تصمیم گیری می‌شود. این سوال‌ها را برای ارزیابی بهتر از خود بپرسید:

آیا این راه حل مرا به هدفم می‌رساند؟ آیا برایم دردسر ایجاد نمی‌کند؟ آیا برای دیگران دردسر ایجاد نمی‌کند؟ پی آمدهای آن چگونه خواهد بود؟ آیا با ارزش‌های خودم و جامعه سازگار خواهد بود؟ برای انتخاب راه حل‌های مناسب مفید خواهد بود؟

پس از ارزیابی کلیه راه حل‌ها، راه حل‌های مفید و سودمند انتخاب شده و اولویت بندی می‌شوند. طبیعی است که راه حل بهتر، راه حلی است که مزایای آن بیش از معایبش باشد.

مرحله چهارم: انتخاب راه حل و برنامه ریزی برای اجرا

● راه حل‌های مختلف را با هم مقایسه کنید.
● نتیجه و پیامدهای هر راه حل را پیش بینی نمایید. برای پیش بینی پیامدهای یک راه حل می‌توانید از روش «اگر... آن وقت...» استفاده کنید. به این ترتیب که در مورد هر کدام از راه حل‌های

پیشگیری نوین

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

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



۱۳۹۰