

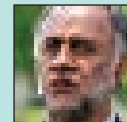
زیر نظر شورای سیاست‌گذاری  
 کمیته علمی راهبردی پیشگیری از اعتیاد  
 پژوهشگاه مطالعات وزارت آموزش و پرورش  
 دفتر سلامت وزارت آموزش و پرورش  
 اداره کل فرهنگی و پیشگیری ستاد مبارزه با  
 مواد مخدر

شما این مسئله را اتفاقی ندانید که من باب اتفاق، یک دسته‌ای هروئین فروش شدند و یک دسته‌ای هم مبتلا شدند. این هم یک مسئله‌ای است که ما داریم ضربه‌اش را از همین قدرت‌های بزرگ می‌خوریم. توطئه است. - حضرت امام خمینی (ره)

بهره‌گیری از مباحث نوین علمی، اصلاح روش‌های سنتی و انجام اقدامات اساسی در عرصه کاهش تقاضا و پیشگیری از اعتیاد از ضروریات می‌باشد. - مهندس مصطفی محمدنجار، وزیر محترم کشور و دبیر کل ستاد مبارزه با مواد مخدر



امروزه شبکه عظیم مردم نسبت به آموزش و پرورش احساس تکلیف می‌کنند و اهمیت زیادی برای تعلیم و تربیت صحیح فرزندشان قائل هستند. - دکتر حاجی بابایی، وزیر محترم آموزش و پرورش



پیشروی در  
 جاده آموزش فعال

با هدف پیشگیری از اعتیاد نوجوانان و جوانان

## حمله به استراتژی‌های سیستم هوشمند اعتیاد به عنوان یک ضرورت

موضوع مواد مخدر و روان‌گردان‌ها به عنوان عامل تهدیدکننده جامعه بشری هر روز از ابعاد پیچیده‌تری برخوردار می‌گردد. بدون شک مقابله با این اژدهای چندسره، نیازمند سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی مناسب و مستمر می‌باشد. با توجه به وجود حداقل ۱۰ میلیون نفر قاچاقچی در سطح جهان، شاید ضربه زدن به این دشمن پیچیده به راحتی امکان‌پذیر نباشد.

بر این اساس به جای حمله به دشمن، ضربه زدن به استراتژی‌های این سیستم از جمله مواردی است که می‌تواند سبب موفقیت سیستم ضد اعتیاد (پیشگیری) گردد.

در این راستا برای رهایی از هرگونه آزمایش و خطا، انجام اقدامات مبتنی بر شواهد و استاندارد، پرهیز از اقدامات پراکنده، اتخاذ راهکارهایی برای تقویت اجتماعات محلی، انجام عملیات رسانه‌ای، تقویت همکاری‌های بین بخشی، تهیه برنامه اقدام و اجرا، اتخاذ استراتژی‌های تلفیقی (شامل اطلاع‌رسانی و آگاه‌سازی، آموزش مهارت‌های زندگی، فعالیت‌های جایگزین ورزشی و هنری، تاب‌آوری، ارائه خدمات مشاوره‌ای، آموزش فرزندپروری و ارائه مدل زندگی در عصر پیچیده هزاره سوم)، سرعت عمل در برنامه‌ها، ارضای نیازهای عاطفی، تفریحی، معنوی، دینی، شخصیتی، هویت‌طلبی، شادی طلبی، اعتماد به نفس و آماده کردن نوجوانان برای مواجهه با مشکلات عصر حاضر و داشتن قدرت تحلیل، از جمله مواردی است که می‌تواند ضرباتی کارساز به استراتژی‌های سیستم اعتیاد وارد نماید.

بر این اساس امید می‌رود یکایک آحاد جامعه بالاخص مربیان عزیز در سطح مدارس با ایفای نقشی مؤثر، در جهاد مقدس مبارزه با مواد مخدر و روان‌گردان‌ها سهیم باشند.

# فتاوی مراجع محترم تقلید در مذمت اعتیاد به مواد مخدر هر چیز مضر برای بدن حرام است

اعتیاد به عنوان یک سوء رفتار که ریشه بسیاری از ناهنجاری‌های فردی و اجتماعی محسوب می‌شود، همواره مورد مذمت شرع مقدس قرار گرفته تا جایی که بسیاری از مراجع تقلید فتاوهایی در رد مصرف مواد دارند که تعدادی از آنها ارائه می‌گردد:

مصرف هروئین و نظیر آن حرام است و اعتیاد به تریاک جایز نیست و مقدمات آن هم جایز نیست و احتراز لازم است و غیر از آنها مثل سیگار بستگی به مراتب ضرر آن دارد.

### آیت‌الله العظمی نوری همدانی:

«آدمی که بدن سالم ندارد، عقل سالم هم ندارد، فکر ندارد، فکر و عقل صحیح، اقتصاد صحیح و فرهنگ صحیح همه و همه، سلامت بدن و نشاط را لازم دارد و اعتیاد اینها را از فرد سلب می‌کند. در قرآن کریم آمده، هر چیزی که برای بدن مضر باشد حرام است و مواد مخدر برای بدن مضر است.»

### آیت‌الله العظمی مکارم شیرازی:

«بدون شک استعمال مواد مخدر یکی از محرّمات است که ادله مختلف شرعی بر حرمت قطعی آن دلالت دارد و بر همه مسلمانان واجب است که از این مواد پلید پرهیز و اجتناب کنند و فرزندان و بستگان و آشنایان خود را از آنها شدیداً بر حذر دارند. حکم اسلام در این جا بسیار واضح است مواد مخدر به هر شکل و به هر صورت استعمالش حرام است.» «کشت، تهیه، خرید، فروش، توزیع و استعمال مواد مخدر از محرّمات مسلم شرعی است.» «با توجه به شهادت و گواهی جمعی از پزشکان آگاه و اساتید متعهد دانشگاه و نیز آمارهای تکان‌دهنده از مرگ و میر ناشی از سیگار و بیماری‌های خطرناکی که از آن نشأت می‌گیرد ثابت شده که خطرات مهم دود سیگار یک واقعیت است. از این رو کشیدن آن به طور مطلق حرام است.»

### آیت‌الله العظمی امام خمینی،

#### رهبر فقید انقلاب اسلامی (ره):

«استعمال و مصرف مواد مخدر و هر نوع مواد اعتیادآور از نظر شرع مقدس جایز نمی‌باشد.»

### آیت‌الله العظمی خامنه‌ای،

#### مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی):

«حکم سیگار کشیدن تابع میزان ضرر آن است اگر دارای ضرر قابل ملاحظه‌ای باشد یا موجب اذیت و آزار دیگران گردد، جایز نیست.»

### آیت‌الله العظمی فاضل لنکرانی (ره):

«از بعد انسانیت اگر مساله اعتیاد را بررسی کنیم فی‌نفسه باید بگوییم انسان نمی‌تواند با مواد مخدر ارتباط داشته باشد، برای اینکه مستلزم خروج از انسانیت است. چیزی که اثرش این است که انسان را از بعد انسانیت محروم می‌کند، نمی‌تواند در شرع اسلام مجوزی داشته باشد لذا خیلی روشن است اعتیاد به تریاک و هروئین شرعاً جایز نیست و حتی اگر کسی از حالا شروع کند و احتمال بدهد که این شروع به دنبال مساله اعتیاد باشد به هیچ وجه جایز نیست و در کل مصرف مواد مخدر اگر به منظور اعتیاد یا زمینه‌ای برای آن باشد جائز نیست.»

### آیت‌الله العظمی بهجت (ره):

«اعتیاد به مواد مخدر حرام است، مضر و مرض‌آور است.»

## برنامه‌ریزی برای رفع چالش‌های موجود در عرصه پیشگیری اولیه از اعتیاد

مداخله مؤثر مراکز علمی و متخصصان امور اجتماعی از جمله مواردی است که باید مورد توجه دستگاه‌های فرهنگی و آموزشی کشور قرار گیرد.

وی گفت: «ارکان مبارزه با مواد مخدر و روان‌گردان‌ها در کشور جمهوری اسلامی ایران شامل مقابله با عرضه (اعم از ترانزیت، ورود، توزیع، حمل و نگهداری و مصرف مواد)، درمان و بازتوانی (برای تحت پوشش درآوردن دو میلیون نفر معتاد زیر چتر اقدامات مربوطه)، کاهش آسیب و زیان‌کاهی (برای ارائه خدمات به معتادان پرخطر اعم از ارائه سرنگ و لوازم استریل و ...) و پیشگیری اولیه از اعتیاد برای مصون‌سازی ۷۰ میلیون نفر افراد سالم و در معرض خطر جامعه می‌باشد.»

صرّامی افزود: «براساس برنامه‌ریزی‌های صورت پذیرفته، رویکرد پیشگیری اولیه از اعتیاد با شروع برنامه چهارم توسعه (سال ۱۳۸۴) به‌عنوان اولویت اول ستاد مبارزه با مخدر کشور قرار گرفته و برای رفع موانع و چالش‌های یادشده، برنامه‌های قابل توجهی در دست اجرا می‌باشد. بدون شک همکاران عزیز آموزش و پرورش در سطح مدارس نقش بسزایی در واکسیناسیون اجتماعی حدود ۱۴ میلیون نفر دانش‌آموز داشته و امید می‌رود برای احیای نفوس انسان‌ها همانند گذشته گام‌های اساسی برداشته شود.»

حمید صرّامی، مدیرکل فرهنگی و پیشگیری ستاد مبارزه با مواد مخدر ریاست جمهوری، اعلام کرد: «برای مقابله با تهدیدهای نرم در زمینه‌های اجتماعی و فرهنگی نیازمند بازبینی تلاش‌ها، نقشه‌برداری از راه‌های رفته، شناسایی راه‌های نرفته و آینده‌نگری هستیم.» وی ضمن آسیب‌شناسی روند مبارزه با مواد مخدر، برخی از نقاط ضعف و چالش‌های موجود در عرصه اقدامات پیشگیری اولیه از اعتیاد در کشور را برشمرد و بدین ترتیب عنوان نمود:

«در اولویت نبودن پیشگیری از اعتیاد در برنامه‌های اجرایی برخی از دستگاه‌ها، فقدان ساختار مناسب پیشگیری در سطح دستگاه‌های ستادی و ملی، کمبود نیروی انسانی متخصص و کارشناس در دستگاه‌ها، ضعف دانش و پشتوانه‌های علمی، کمبود بودجه، ضعف تعاملات بین بخشی و فرابخشی در دستگاه‌ها، پوشش محدود برنامه‌های پیشگیری در مدارس، دانشگاه‌ها، خانواده‌ها، محله‌ها و محیط‌های کاری، عدم بهره‌گیری از ظرفیت باورهای دینی در امر پیشگیری، تعداد محدود سازمان‌های مردم‌نهاد تخصصی و فعال در امر پیشگیری، دیربازده بودن مداخلات پیشگیرانه، ضعف نظام رصد و آینده‌شناسی وضعیت مصرف مواد در کشور، عدم تداوم و استمرار فعالیت‌های پیشگیری به‌ویژه در رسانه‌ها و عدم

تحقق اهداف برنامه کاهش می‌یابد. از سوی دیگر آموزش نحوه «نه گفتن» به دانش‌آموزان دبیرستانی بدون مطلع ساختن آنها در مورد اهداف و لزوم این اقدام، ممکن است نتایج مطلوبی به همراه نداشته باشد. در اینجا آموزش‌های «ادراکی» و «روانی حرکتی» در کنار یکدیگر فعالیت می‌کنند.

برای رسیدن به هدف مطلوب در آموزش زندگی عاری از اعتیاد، جنبه «عاطفی» نیز اهمیت بالایی دارد. جنبه عاطفی مربوط به رفتار دانش‌آموزان است. ممکن است افراد دانش و مهارت‌های لازم برای انجام یک رفتار را داشته باشند ولی به دلیل واکنش به شرایط موجود و یا فشار همسالان، تمایل و انگیزه چندانی برای انجام رفتار مذکور نداشته باشند. اگر دانش‌آموزی دانش و مهارت لازم برای «نه گفتن» را کسب کرده باشد ولی این فرآیند را چندان خوشایند و مطلوب نداند، آن‌گاه به نظر می‌رسد در اجرای مستقل این فرآیند در بین همسالان خود به نتایج مطلوبی نرسد. اگرچه به نظر می‌رسد شناسایی جنبه عاطفی به نسبت دو جنبه دیگر کاری دشوارتر است، ولی تأثیر فراوان و بسزایی در موفقیت آموزش زندگی عاری از سوءمصرف مواد دارد.

رابطه مشخصی بین تمامی ۳ نوع اهداف آموزشی برای آموزش دانش‌آموزان دبیرستانی وجود دارد. جنبه ادراکی علاوه بر دلالت بر یادآوری و بازشناسی اطلاعات ارایه شده، به فهم مطالب آموخته شده نیز مربوط است. اگر دانش‌آموزان دبیرستانی توانایی درک معنای حقایق زندگی عاری از اعتیاد را نداشته باشند، نحوه استفاده از آنها را ندانند و متوجه مهم بودن آنها نشوند، آن‌گاه به نظر می‌رسد یادآوری و بازشناسی این حقایق نفع چندانی برای آنها نداشته باشد. قبل از آن‌که دانش‌آموزان بتوانند این کار را انجام دهند در ابتدا باید اطلاعات لازم را دریافت کرده و اساساً تمایلی برای شنیدن مطالب ارایه شده داشته باشند.

مرحله فراتر از فهم و درک، توانایی دانش‌آموزان برای به کار بردن دانش و مهارتی است که یاد گرفته‌اند. دانش‌آموزان دبیرستانی باید با درک مناسب قادر به تحلیل شرایط مختلف بوده و بتوانند از دانش خود به طرز مناسبی استفاده کنند. آنها باید بتوانند دانش خود را در محیط‌های جدید به کار برده و آگاهی و رفتار خود را با یکدیگر سازگار نمایند. آنها همچنین باید بتوانند رفتار آموخته شده را به صورت عملی اجرا کنند.

با این وجود شایان ذکر است که فهم و توانایی به کارگیری دانش و مهارت‌های موجود، بخش‌هایی مساوی در امر آموزش هستند. جنبه عاطفی یا توانایی و انگیزه دانش‌آموزان برای به کار بستن مطالب آموخته شده در زندگی روزمره، موضوعی است که نقش بسزایی در میزان اثربخشی آموزش زندگی عاری از اعتیاد در دبیرستان دارد. هدف از آموزش زندگی عاری از اعتیاد در دبیرستان، کمک به دانش‌آموزان برای کسب دانش و مهارت‌هایی است که بتوانند آنها را در رفتارشان وارد کنند. چنین برنامه‌ای باید با سیستم ارزشی دانش‌آموزان سازگار بوده و آنها را قادر سازد آموخته‌هایشان را در فعالیت‌های روزمره خود وارد کنند. به نظر می‌رسد تحقق چنین تأثیری، در واقع بزرگترین چالش در آموزش زندگی عاری از اعتیاد در دبیرستان است. البته در کنار اقدامات فوق آگاه‌سازی والدین نیز نقش به‌سزایی در موفقیت برنامه‌ها دارد که به صورت مجزا به آن پرداخته خواهد شد.



## آموزش هدفمند زندگی عاری از اعتیاد، نیازمند ایجاد ارتباطی چندسویه بین اولیای دبیرستان، دانش‌آموزان و والدین آنهاست

# تنها اطلاعات، کافی نیست

گیرد که آنها آمادگی و انگیزه لازم برای یادگیری را داشته باشند. از سوی دیگر این آموزش باید در محیطی پویا انجام شود. بنابراین اولیای دبیرستان باید قادر به شناسایی و نیازسنجی اطلاعات مورد نیاز دانش‌آموزان در زمینه اعتیاد بوده و علاوه بر آن احساسات، باورها، انگیزه و آمادگی آنها برای یادگیری را مورد توجه قرار دهند.

ارایه اطلاعات به تنهایی به معنای آموزش نیست، چرا که در چنین آموزشی هیچ تضمینی برای یادگیری وجود ندارد. برای افزایش اثربخشی هر آموزشی، اطلاعات باید به گونه‌ای ارایه شود که مناسب و قابل فهم باشد. اطلاعات زندگی عاری از اعتیاد باید زمانی در اختیار دانش‌آموزان دبیرستانی قرار

آموزش زندگی عاری از اعتیاد به دانش‌آموزان دبیرستانی، به جای آن‌که تنها فرآیندی برای انتقال برخی از اطلاعات در زمینه سیگار و مواد مخدر و روان‌گردان‌ها به آنها باشد، باید به عنوان یک فرآیند ارتباطی چندسویه بین اولیای دبیرستان، دانش‌آموزان و والدین در نظر گرفته شود.

قبل از آغاز آموزش دانش‌آموزان باید دریابند که توجه خود را معطوف به کدام یک از این اهداف کنند.

حوزه «ادراکی»، مربوط به دانش و آگاهی دانش‌آموزان در مورد یک موضوع خاص نظیر عوارض زودرس استعمال دخانیات است. اما اگر دبیری قصد داشته باشد دانش‌آموزان را قادر سازد تا در برابر تعارف به مصرف سیگار نیز مقاومت کنند، آن‌گاه اطلاع‌رسانی در مورد این عوارض سیگار به تنهایی کافی نیست. دانش‌آموزان نیاز دارند تا مهارت‌های عملی «نه گفتن» را نیز یاد بگیرند. این مهارت‌ها شامل حوزه «روانی حرکتی» است.

گوش دادن و خواندن مطالبی در مورد نحوه «نه گفتن» هیچ‌گاه شبیه به انجام عملی این روش نیست. اگر در این مثال آموزش مهارت‌های عملی بدون انتقال دانش و آگاهی صورت گیرد، امکان

در آموزش زندگی عاری از اعتیاد سعی بر آن است تا دانش و آگاهی دانش‌آموزان دبیرستانی در مورد شرایط زمینه‌ساز اعتیاد و روش‌های پیشگیری از آن افزایش یابد. آن دسته از اولیای دبیرستانی که آموزش زندگی عاری از اعتیاد را تنها مترادف با ارایه اطلاعات به دانش‌آموزان می‌دانند، ممکن است با مشاهده نتایج دور از انتظار، مأیوس و ناامید شوند. یکی از دلایل چنین شکستی، ناتوانی اولیای دبیرستان در ارزیابی روش‌های مناسب آموزش برای دانش‌آموزان است.

سه نوع طبقه‌بندی اهداف آموزشی وجود دارد که عبارتند از: ۱) ادراکی، ۲) روانی حرکتی، ۳) عاطفی (بلوم، ۱۹۵۶). تمامی سه نوع اهداف آموزشی گفته شده، در آموزش زندگی عاری از اعتیاد به دانش‌آموزان دبیرستانی قابل استفاده است. اولیای دبیرستان

### افزایش اثربخشی آموزش زندگی عاری از اعتیاد نیازمند شناخت دقیق وضعیت روانی و اجتماعی دانش‌آموزان است

## نیاز دانش‌آموزان را بشناسیم

یک نکته

همه دانش‌آموزان دبیرستانی تجویز نمی‌شود. برنامه آموزش زندگی عاری از اعتیاد در دبیرستان‌ها برای اثربخشی بیشتر نیازمند جمع‌آوری اطلاعات، ارزیابی صحیح موقعیت شخصی دانش‌آموزان و نیازهای آموزشی آنهاست. اجرای چنین برنامه‌ای بدون برخورداری از راهکاری منسجم و سازمان‌یافته، فرآیندی بی‌تأثیر و وقت‌گیر است. برای اثربخشی این برنامه، اولیای دبیرستان باید نسبت به تمامی لحظات تعلیم‌پذیر آگاهی داشته، قادر به شناسایی نیازهای دانش‌آموزان باشند و بتوانند برنامه آموزش زندگی عاری از اعتیاد را به صورت آگاهانه و سازمان‌یافته اجرا کنند تا بیشترین تأثیر را برای دانش‌آموزان داشته باشد. برای این کار باید با شناخت دقیق منطقه، بررسی کامل وضعیت بهداشتی و روان‌شناختی دانش‌آموز، شناخت شایع‌ترین نوع ماده مخدر یا روان‌گردان مصرفی، موقعیت‌ها و محل‌های مصرف، باورهای نادرست و عوامل مخاطره‌آمیز، امکانات و منابع موجود را شناسایی و سپس اقدامات پیشگیرانه را به صورت مستمر اجرا نمود.

عبارت است از: «شناسایی نیازهای فردی دانش‌آموزان، ارایه اطلاعات لازم بر مبنای این نیازها، تعیین اهداف واقعی و مناسب برای دانش‌آموزان و ارزیابی دقیق نتایج حاصل از آموزش». آموزش موثر زندگی عاری از اعتیاد در دبیرستان‌ها نیازمند انتقال مهارت‌های حل مشکل به فراگیران است. همان‌گونه که یک آنتی‌بیوتیک مشابه برای تمام بیماری‌ها تجویز نمی‌شود، تحقیقات نشان داده که نمی‌توان یک روش واحد را به عنوان بهترین روش پیشگیرانه برای همه افراد انتخاب نمود. تمامی گروه‌های دانش‌آموزان نیز نمی‌توانند با یک برنامه آموزشی مشخص و واحد همراهی کنند بنابراین یک روش پیشگیرانه واحد بدون جمع‌آوری اطلاعات و رسیدن به تشخیص مناسب برای

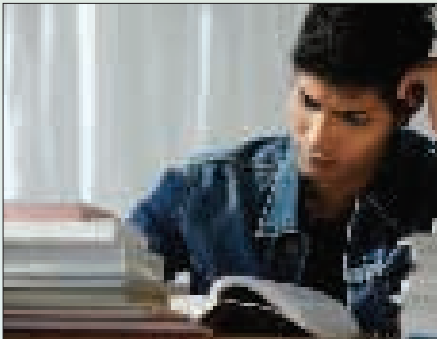
رابطه بین آموزش و یادگیری یک رابطه متقابل و تعاملی است. در این جا، واژه فرآیند را می‌توان معادل: «مجموعه‌ای از فعالیت‌های اصولی در راستای یک هدف» دانست. هدف آموزش همیشه انتقال اطلاعات از یک فرد به فردی دیگر است با این امید که، فرد مورد نظر از اطلاعات دریافتی به طرز مناسبی استفاده کرده و آنها را با دیگران به اشتراک بگذارد. هدف از آموزش زندگی عاری از اعتیاد در دبیرستان نیز این است که دانش‌آموزان بتوانند اطلاعات دریافتی را، در رفتارهای روزمره خود به کار برند و به این ترتیب موجب تحقق نتایج پیشگیرانه مورد نظر شوند. وظایف مدرسان، که در این مورد اولیای دبیرستان‌ها هستند،

اجرای موفق برنامه‌های پیشگیری از اعتیاد، نیازمند استفاده از شیوه‌های آموزش فعال است

# پیشروی در جاده آموزش فعال

## راه دوم

### مطالعه



مطالعه، مهارت‌های عملکردی، مشاهده و نیز تفکر منطقی دانش‌آموزان را رشد می‌دهد.

ما هنگامی از مطالعه استفاده می‌کنیم که به دنبال اطلاعات بیشتری پیرامون موضوعی در جامعه باشیم. گاهی هم در جستجوی مواردی هستیم که مشاهده یا شمارش کنیم. ولی اغلب، به دنبال شناخت آنچه که مردم انجام می‌دهند و احساس می‌کنند هستیم. درخواست از دانش‌آموزان برای انجام مطالعه، شیوه‌ای است قوی برای کمک به آنها در شناخت مضامین زندگی عاری از اعتیاد و مشارکت فعال در یادگیری مسایل مربوطه. دانش‌آموزان در هر مرحله‌ای می‌توانند در مطالعه شرکت کنند: در تنظیم سؤالاتی که باید پرسیده شوند، در جمع‌آوری اطلاعات، در تنظیم نمودارهایی که نتایج را نشان می‌دهند و در نمایش حاصل از آنچه که یافته‌اند.

لزومی ندارد که مطالعات خیلی پیچیده باشند. هنگامی که دانش‌آموزان باید برای گردآوری داده‌ها و یافتن پاسخ سؤالات در جامعه حضور یابند، به مضامینی که مردم در خصوص آن خیلی حساس نیستند بپردازید. همچنان که نوجوانان تجربه کسب می‌کنند، ممکن است بتوانید به مضامین حساس مانند دیدگاه‌هایی پیرامون اعتیاد یا بروز مشکلات خاص در یک خانواده یا جامعه نیز بپردازید. حصول اطمینان از استفاده از اطلاعات گردآوری شده برای انتقال یک پیام بدون ایجاد انگ و تبعیض، نیازمند دقت و توجه بیشتر است. اغلب مناسب بودن یک مضمون برای انجام مطالعه را، فرهنگ محلی تعیین می‌کند. لزومی ندارد مطالعات همواره در وقت کلاسی انجام گیرند. چنانچه اطلاعات به راحتی گردآوری نمی‌شوند و یا حساس می‌باشند، دانش‌آموزان می‌توانند بررسی را هنگامی که به منزل می‌روند یا همکاری والدین انجام دهند. در این صورت ممکن است لازم باشد دبیر به دانش‌آموز کمک کند یا حتی با والدین او هماهنگی نماید.

تردیدی وجود ندارد که چنین شیوه‌های فعالی، دبیران را در تلاش‌ها و صرف زمان‌های بیشتر درگیر می‌سازد. اکثر دبیران هم اکنون در شرایط دشوار به سختی کار می‌کنند. هیچ کس از مدارس و دبیران انتظار ندارد که همواره و از تمام شیوه‌های پیشنهادی استفاده کنند. اما معتقدیم که آزمودن آن ارزشمند است. بسیاری از مدرسی که با رویکردهای جدید کار می‌کنند دریافته‌اند هنگامی که دبیران، دانش‌آموزان و اعضای جامعه فرامی‌گیرند که چگونه با یکدیگر در مورد فعالیت‌های ارتقای سلامت بدین طریق همکاری کنند، تدریس ساده‌تر و با مشارکت بیشتر و نیز سرگرم کننده‌تر خواهد بود.

آموزش فعال، شیوه‌هایی فعال می‌طلبد. برخی از مدرسان شیوه‌های فعال را، راه‌هایی جهت آموزش می‌دانند که برای دانش‌آموزان سرگرم کننده است و به آنها در به خاطر سپردن بهتر درس‌هایشان کمک می‌کند. اما این تنها بخشی از این مفهوم را در بر می‌گیرد.

شیوه فعال منجر به تفکر فعال نیز می‌شود که درک واقعی از مفاهیم سلامت را ارتقا می‌دهد، به گونه‌ای که مهارت‌هایی را در طراحی فعالیت‌ها و انتقال پیام‌های سلامت به دیگران ایجاد می‌کند و به دانش‌آموزان در دستیابی به مهارت‌های زندگی، تکوین نگرش‌ها و ثبات ارزش‌ها کمک می‌نماید.

## راه اول

### بحث گروهی



استفاده از این روش در ایجاد مهارت‌های ارتباطی و گوش دادن، حل مسأله، تصمیم‌گیری و تفکر نقادانه دانش‌آموزان موثر است. بحث گروهی، از مهمترین شیوه‌های رشد فکری دانش‌آموزان می‌باشد که به محتوای آموزشی اضافی نیاز ندارد و می‌تواند در کلاس‌های پر جمعیت به کار گرفته شود. گروه‌ها باید به خوبی طراحی و سازماندهی شوند تا موثر باشند.

#### اندازه گروه

گروه‌ها را کوچک نگاه دارید تا هر کس بتواند در بحث‌ها مشارکت کند. پنج تا هفت نفر اندازه مناسبی است. لازم است نوجوانان جایی بنشینند که همه بتوانند همدیگر را ببینند. مانند یک میز گرد یا روی زمین. هر گروه به یک رهبر و یک گزارشگر نیاز دارد.

#### تنظیم مقررات برای بحث گروهی

یافتن راهی که اجازه ندهد یک یا دو نفر تمام فکرها و صحبت‌ها را به خود اختصاص دهند مهم است. گاهی دانش‌آموزان پیش از پاسخ دادن می‌توانند دو سه دو با هم بحث کنند. این امر به نوجوانان خجالتی فرصت می‌دهد تا عقاید خود را به نوجوانان شجاع‌تر ارائه دهند. تنظیم مقررات گروه توسط شرکت کنندگان و پیش از آن که بحث را شروع کنند مفید می‌باشد. اگر نوجوانان خودشان به ایجاد مقررات کمک کرده باشند بسیار بهتر در حفظ آنها خواهند کوشید.

#### شفاف نمودن وظایف

اعضای گروه ممکن است برای بحث، مشکلاتی گسترده (مانند اینکه چگونه می‌توان از همراهی همسالان در رفتارهای پر خطر خودداری کرد) یا وظایفی کوچک (مانند فهرست کردن چهار شیوه که از طریق آنها هر کدام از ما می‌توانیم محل زندگی خود را عاری از مواد سازیم) انتخاب کنند.

#### چه موقع و چگونه از بحث‌های گروهی استفاده می‌شود؟

بحث‌های گروهی می‌توانند هنگامی که ما موضوعات زندگی عاری از اعتیاد را مرور می‌کنیم و یا در حال طراحی و

ارزشیابی می‌باشیم برگزار شوند. گاه ممکن است یک بحث را با پرسیدن (نوشتن) سه یا چهار سوال مهم آغاز کرد. به نمونه‌های زیر توجه کنید:

● شروع کردن از تجربیات شخصی: داستان‌هایی در مورد آنچه برای شما اتفاق افتاده را برای آغاز یک بحث به کار بگیرید

● به کارگیری تصاویر: از کتاب‌ها، مجلات، عکس‌ها و غیره استفاده کنید: مانند یک تصویر از دانش‌آموزی که توسط دانش‌آموزی دیگر به مصرف سیگار دعوت می‌شود: «تصور کنید شما دانش‌آموز در تصویر هستید، چه احساسی دارید؟ چه احساسی نسبت به سایر همکلاسی‌های خود که شاهد این دعوت هستند دارید؟»

● در مورد این که چرا دانش‌آموز دعوت کننده که در تصویر است این کار را می‌کند بحث کنید. چه کاری می‌توان کرد؟

● از عبارتی استفاده کنید که با آن موافقت یا مخالفت کنند و از عقایدشان دفاع کنند.

#### به خاطر داشته باشید:

هنگامی که بحث‌های گروهی را برای دانش‌آموزان بزرگتر به کار می‌گیریم، مجبوریم عناوینی را انتخاب کنیم که به آنها در برقراری ارتباط، در گوش دادن به نقطه نظرات مختلف و برای رسیدن به تفکری شفاف کمک کند. عبارتی مانند: «چگونه می‌توانیم کمک کنیم تا میزان مصرف سیگار در مدرسه یا کلاس ما کمتر شود؟»، بحث جالبی را به پیش خواهد برد. عبارتی مانند «چرا تنبیه لازم است؟» ممکن است چنین نباشد.

راه سوم

## بازدیدها و میهمان‌ها

مهارت‌های مشاوره، تفکر نقادانه و ارتباط خوب با دیگران را بهبود می‌دهد.

هر جامعه‌ای دارای مکان‌هایی است که ارزش بازدید دارند و همچنین نوجوانانی که تجربیات آنها برای در میان گذاشتن با دانش‌آموزان مفید است. برخی بازدیدها که توسط تمام شاگردان کلاس انجام می‌گیرند، زمان زیادی نیاز دارند و هزینه بر می‌باشند. از آنجایی که این موارد زیاد رخ نمی‌دهند، مراقبت زیادی برای برگزیدن و طراحی انجام آنها نیاز است. به هر حال برخی بازدیدها را به راحتی می‌توان ترتیب داد و برخی دیگر می‌تواند توسط دانش‌آموزان در وقت‌های متعلق به خودشان و در صورتی که دقیقاً تعلیم دیده باشند انجام گیرد. گاه به جای بازدید می‌توان درخواست کرد افراد صاحب‌نام و متخصص از خارج از مدرسه بیایند و در کلاس صحبت کنند. راه بهتر، دعوت از آنها برای پاسخ دادن به سوالات است. این مورد باید از قبل هماهنگ شود و سوالات، پیش از آن که از فرد میهمان پرسیده شود به وی داده شود تا بتواند در مورد آن چه که باید گفته شود فکر کند. پس از آن دانش‌آموزان می‌توانند سوالات اضافی خود را نیز بپرسند.

■ **جلب مشارکت دانش‌آموزان در مسائل اجتماعی و فرهنگی**  
این که دانش‌آموزان نقش قابل توجهی در مدیریت بازدیدها و میهمانان ایفا کنند مهم است. اجازه دهید آنها اهداف خود را از یک بازدید بنویسند. با آنها فهرستی از آنچه که باید مورد توجه قرار گیرد تهیه کنید. در صورت لزوم آنها را در قالب گروه‌هایی که هر یک موضوعی متفاوت را مد نظر قرار می‌دهند، تقسیم کنید. هم برای بازدیدها و هم برای میهمانان، سوالاتی را که می‌توان پرسید تدارک ببینید. بگذارید در ابتدا آنها سوالات را پیشنهاد دهند و سپس در صورت نیاز آنها را اصلاح کنید. از قبل تصمیم بگیرید چه چیزهایی بعداً مورد نیاز است (مانند تصاویر، مدل‌ها، نمودارها و توضیحات). در صورت امکان کلاس را در قالب گروه‌هایی که کارهای مختلف انجام می‌دهند سازماندهی کنید تا گزارش جامعی از بازدیدها یا میهمانان به دست آید.

افراد صاحب‌نام و متخصص

## هم فال و هم تماشا

برای بازدیدهای آموزشی بهتر است اماکنی را انتخاب کنید که به توسعه مهارت‌های زندگی دانش‌آموزان کمک کنند.

جایی که ارزش بازدید دارند	افرادی که برای دعوت مناسب هستند
یک داروخانه یا پایگاه بهداشتی	پزشکان، کارکنان بهداشتی، پرستاران
یک مرکز مشاوره	مددکاران اجتماعی محلی
یک موسسه تحقیقاتی و علمی (دانشگاه)	متخصصان علوم اجتماعی
یک واحد تجسس پلیس	افسران پلیس مجرب و توانمند
یک زمین ورزشی یا مدرسه	بازیکنان مشهور و خوش سابقه، کارشناسان مسائل اجتماعی
مسجد و بناهای دینی	متخصصان علوم دینی

راه چهارم

## داستان‌ها

داستان‌ها، مهارت‌های ارتباطی و شنیداری دانش‌آموزان را ارتقا می‌دهند. استفاده از داستان‌ها یکی از بهترین راه‌های معرفی ایده‌های جدید، پیشبرد بحث‌ها و انتقال پیام‌ها به دیگران هستند.

داستانی را انتخاب کنید که جالب بوده و پیامی ساده و واضح را در برداشته باشد. فراموش کنید که شما یک دبیر هستید؛ تنها فکر کنید که یک قصه‌گو هستید. دانش‌آموزان را دور خود جمع کنید. بعضی وقت‌ها می‌توانید از تصاویر برای کمک به نقل داستان استفاده کنید. به دانش‌آموزان هم اجازه دهید تا درباره آنچه می‌گویند فکر کنند. سوالاتی در ضمن گفتن قصه بپرسید تا مطمئن شوید که آنها موضوع را به خوبی درک کرده‌اند. دانش‌آموزان را از همان ابتدا در داستان درگیر سازید و به آنها کمک کنید تا در آن شرکت کنند. در اینجا چند پیشنهاد ارائه می‌شود:

- دانش‌آموزان می‌توانند شخصیت‌ها و خود داستان را نام‌گذاری کنند.
- پیش از آن که داستان را آغاز کنید، موضوعی برای دنبال کردن در داستان به آنها بدهید: «بعداً از شما می‌خواهم به من بگویید چند نفر به احمد کمک کردند به مسیر عادی زندگی‌اش برگردند؟»
- بگذارید به شما در ساخت داستان کمک کنند: «زهره در یک خانه کوچک زندگی می‌کرد. آن خانه را چه شکلی فرض کنیم؟»
- در زمان‌های مناسب به آنها اجازه دهید که عقاید و نقطه نظرات خود را ابراز کنند: «موسی فکر کرد که یک بار امتحان این کار ضرری ندارد... فکر می‌کنید کار عاقلانه‌ای کرد؟»
- بگذارید اعمال را پیش بینی کنند: «خوب، او می‌توانست سه کار انجام دهد... شما فکر می‌کنید که او چه کار کند؟»
- از پیشنهادها آنها استقبال کنید: «احمد می‌دانست که آن مرد نوجوانان را مجبور می‌کرد کارهایی بکنند که نمی‌خواستند، ولی چه می‌توانست بکند؟ نوجوان و تنها بود، چسه کسی به او گوش می‌داد؟ فکر می‌کنید او چه کاری می‌تواند بکند؟»
- آنها را به جای شخصیت‌ها بگذارید: «سعید نمی‌دانست پس از آن چه



می‌شود؛ می‌ترسید که این کار بر خلاف قانون باشد... در کتابی خوانده بود که پیامدهای قانونی این قبیل کارها چیست، اما او دقیقاً به خاطر نمی‌آورد به او کمک کنید؟»

- هنگامی که داستان تمام شد، از آنها بخواهید شرایط دیگر را در نظر گیرند: «تصور کنید که او پیشنهاد دوستانش را قبول می‌کرد، چه اتفاقی می‌افتاد؟ آیا اگر والدین او می‌دانستند که به چه کاری مشغول است، داستان تفاوت می‌کرد؟»
- در نوعی دیگر، داستان را تمام نکنید. بگذارید دانش‌آموزان پایان‌های خود را مطرح و در این خصوص بحث کنند.
- نهایتاً به دانش‌آموزان کمک کنید داستان را به زندگی خود مرتبط سازند: «آیا چنین چیزی برای شما اتفاق افتاده است؟ آیا کسی را می‌شناسید که...؟ ما در محل خود چگونه این کار را می‌کنیم؟ می‌توانیم آن شرایط را عوض کنیم؟»



آموزش مهارت‌های فردی به دانش‌آموزان  
در توانمندسازی آنان برای مقاومت در برابر اعتیاد موثر است

# به‌وسوسه‌بگو نه!

آموزش به‌اعتیاد به‌عنوان یک تهدید جدی است و پیشگیری از آن علاوه بر تمهیدات اجتماعی، نیازمند توسعه توانایی‌ها و مهارت‌های فردی بوده که لازم است هر یک از دانش‌آموزان دبیرستانی از آن برخوردار باشند. انسان‌ها همواره نیازمند ارتباط با دیگران هستند. انسان موجودی اجتماعی است و از دیر باز به دنبال برقراری ارتباط بوده است. در عصر حاضر، که عصر ارتباطات نام گرفته، ما روزانه ۷۵ درصد اوقات خود را در ارتباط و تماس با دیگران می‌گذرانیم و به همین دلیل کیفیت زندگی ما وابسته به کیفیت روابط ما با دیگران است. روابط سالم و صمیمی با انسان‌های دیگر باعث ایجاد آرامش، آسایش خیال و اعتماد می‌گردد. زندگی دانش‌آموزان خواه ناخواه دچار مشکلات و مسائلی می‌شود و دوره‌هایی سخت را برای دانش‌آموزان پیش می‌آورد اما پیوندها، روابط و معاشرت‌های اجتماعی مانند سپری در برابر ناملایمات از دانش‌آموزان در برابر اعتیاد دفاع می‌کند. برای این که دانش‌آموزان بتوانند از این مواهب بهره‌مند شوند باید دارای مهارت‌های ارتباطی باشند. تمرین عملی برای فراگیری این مهارت‌ها توصیه می‌شود.

## روش‌های حل مسأله

دانش‌آموزان هر روز مشکلاتی دارند که باید آنها را حل کنند. این وضعیت از کودکی شروع می‌گردد و هر چه دانش‌آموزان بزرگ‌تر می‌شوند، مسایل بیشتری برای نوجوانان ایجاد می‌گردد که ناچار به مواجهه با آن هستند. مشکلات و مسایل اجتناب‌ناپذیرند. عدم پذیرش از سوی گروه همسالان، شکست در کنکور، نهضت ۲۰گرایي مورد انتظار والدین نسبت به فرزندان، عدم ارضای خواسته‌های مادی و ... برخی از این مشکلات می‌باشد. آنچه اهمیت دارد نحوه برخورد آنها با مشکلات است. بعضی در برابر مشکلات آشفته، ناراحت و پرخاشگر می‌شوند و چه بسا زمینه‌هایی برای مشکلاتی نظیر اعتیاد نیز در آنها ایجاد گردد. در مقابل، عده‌ای سخت‌ترین مشکلات را پشت سر می‌گذارند و با تجربه‌تر نیز می‌شوند.

برای حل مشکلات، نکات زیر را به دانش‌آموزان آموزش دهید. این واقعیت‌ها کمک می‌کند تا آنها با مشکلات بهتر رو به رو شوند:

- وجود مشکلات در زندگی طبیعی است، از آن فرار نکنید؛
- وجود مشکلات دلیل بی‌کفایتی شما نیست بنابراین خود را سرزنش نکنید؛
- عجله نکنید. پیدا کردن راه‌حل مناسب ممکن است وقت‌گیر باشد؛
- در مقابل مشکلات ناامید نشوید، همیشه راهی وجود دارد حتی اگر راه اول به نتیجه نرسد؛

علت این که عده‌ای از دانش‌آموزان در مواجهه با مشکلات دچار آشفتگی و ناراحتی می‌شوند، این است که نمی‌توانند برای مشکلات خود راه‌حل مناسبی بیابند. همه دانش‌آموزان تا به حال طعم شیرین حل مشکل را چشیده‌اند، حل موفقیت‌آمیز مسایل

به اعتماد به نفس بیشتر، آرامش و روحیه بهتر آنها می‌انجامد. سعی کنید که دانش‌آموزان را با مراحل حل مسأله آشنا کنید تا بتوانند به کمک آشنایی با این مراحل، بهتر از عهده حل مشکلات خود برآیند. این روش‌ها به دانش‌آموزان کمک می‌کند به طور منظم با مشکل خود برخورد کنند و با تمرین این روش‌ها، مهارت حل مسأله را به دست آورند. برای این کار مراحل ۶ گانه حل مسأله را به دانش‌آموزان بیاموزید:

**۱ نسبت به مسأله جهت‌گیری کلی کنید:** در ذهن خود واقعیت «وجود مشکلات برای همه» را مرور کنید و فراموش نکنید که مشکل لازمه زندگی طبیعی است. تصمیم بگیرید و بگویید که مشکل را حل می‌کنید. سعی کنید آرام باشید (آرامش ذهنی) و فراموش نکنید مشکل برای همه پیش می‌آید و برای شما هم پیش آمده است. اکنون ذهن شما آماده حل مشکل است؛

**۲ مشکل را کاملاً شناسایی کنید:** در مورد مشکل، خوب فکر کنید و مشکل را کاملاً مشخص کنید. عوامل مؤثر در ایجاد آن و زمان شروع آن را به خاطر آورید. عواملی که باعث ایجاد مشکل شده است را تعیین کنید. ارتباط عامل (عوامل) مؤثر در ایجاد مشکل را بررسی کنید؛

**۳ راه‌حل‌های مختلف را پیدا کنید:** در شرایط آرام، به ذهن خود اجازه فکر کردن بدهید. مشکل، عوامل آن و ارتباط بین آنها را در یک مجموعه در نظر بگیرید. هر راه‌حلی که به ذهن‌تان می‌رسد (چه خوب و چه بد) را یادداشت کنید. در پایان این مرحله باید لیستی از راه‌حل‌های مشکل را در اختیار داشته باشید؛

**۴ راه‌حل‌ها را ارزیابی کنید:** لیست راه‌حل‌هایی که دارید را بررسی کنید و نتایج حاصل از انتخاب هر راه‌حل را در نظر بگیرید. ببینید هر راه‌حل برای شما و دیگران چه منافع و چه زیان‌هایی

در پی دارد. راه‌حل‌های بی‌فایده و مضر را کنار گذاشته و بهترین راه‌حل را انتخاب نمایید. اکثراً در طی این بررسی، راه‌حل مناسب در ذهن شما جرقه خواهد زد؛

**۵ راه‌حل را به کار برید:** اکنون راه‌حل انتخاب شده‌تان را به کار برید. دقت کنید راه‌حل‌تان را به درستی اجرا نمایید؛

**۶ نتایج را بررسی کنید:** اگر مشکل شما حل شده است، پس راه‌حل مناسبی را انتخاب کرده‌اید. چنانچه مشکل شما برطرف نشده است، از راه‌حل دیگری استفاده کنید. در صورت لزوم، روش حل مسأله را دوباره تکرار کنید.

آنچه باید در این قسمت یاد آور شوید این است که مهارت حل مسأله به دانش‌آموزان می‌آموزد که چگونه فکر کنند، نه این که به چه مسأله‌ای فکر کنند. سعی کنید در این قسمت یک مسأله را مطرح کرده و همراه با دانش‌آموزان این مراحل را روی آن پیاده کنید.

## روش‌های مقابله با مشکلات

### یک نکته

فریاد زدن بر سر اعضای خانواده، شکستن وسایل و پناه بردن به خرافات، از آن دسته واکنش‌ها می‌باشند. یکی از خطرناک‌ترین روش‌های رویارویی ناسازگارانه، پناه بردن به مصرف مواد است. بنابراین آشنایی با مهارت‌های مقابله با مشکلات و مهارت‌های حل مسأله برای همه دانش‌آموزان مفید خواهد بود.

برنامه‌ریزی برای کاهش اثر مشکل، راه‌حل‌هایی می‌یابد. این دو روش به جای خود به تنهایی و یا در ترکیب با هم (بسته به نوع و شدت مسأله) موثر می‌باشند.

■ یک روش نامناسب و غیرمنطقی، روش رویارویی «ناسازگارانه» است. در این روش دانش‌آموز از راه‌های نامعقول و غیرمنطقی برای کاهش ناراحتی خود استفاده می‌کند.

ناراحتی‌های حاصل از یک مشکل به کار برده می‌شود و صورت‌های مختلفی دارد.

■ گاهی از روش «احساسی» استفاده می‌شود که دانش‌آموز با اطرافیان خود درد دل می‌کند، به مراسم مذهبی می‌رود، گریه و زاری می‌کند و یا به تسکین خود می‌پردازد.

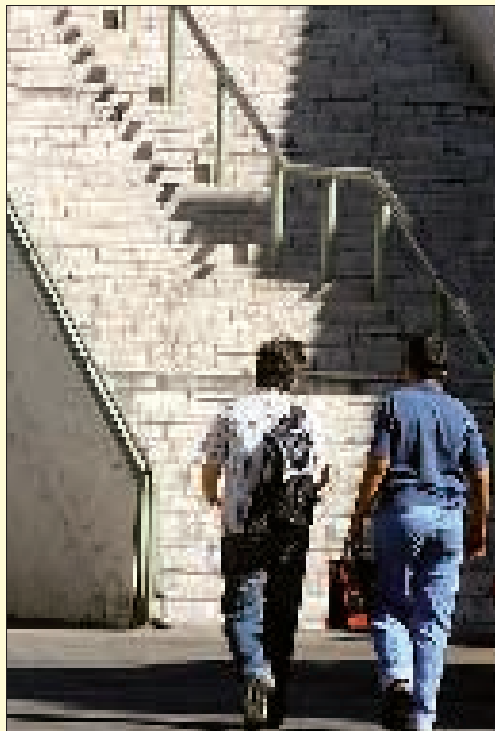
■ گاهی از روش «منطقی» استفاده می‌گردد و دانش‌آموز با در نظر گرفتن واقعیت‌ها، مطالعه و

گاهی مشکلاتی پیش می‌آید که راه‌حل‌های کاملی برای آن وجود ندارد مثلاً فردی که عزیزی را از دست داده یا در اثر یک حادثه موقع فوتبال، نابینا شده است مشکل کاملاً قابل حلی ندارد ولی باید با آن روبه‌رو شود. منظور ما از رویارویی، مجموعه‌ای از فعالیت‌هایی است که برای کاهش، برطرف کردن و قابل تحمل ساختن مصایب و

**پیدا کردن دوستان مناسب و همدل یکی از مهارت‌هایی است که نوجوانان را به برقراری ارتباط سالم هدایت می‌کند**

**نکته‌های طلایی**

**معجزه رفاقت**



یکی دیگر از حیطه‌هایی که مهارت دانش‌آموزان در آن برای برقراری ارتباط اهمیت دارد، دوست‌یابی است. برای این که دانش‌آموزان دوستان مناسب پیدا کنند، لازم است در انتخاب دوستان خود نیز دقت کنند. مطالب زیر را به دانش‌آموزان بیاموزید:

- به ظاهر خود اهمیت دهید: ظاهر آراسته، تمیز و مرتب باعث ترغیب دیگران در برقراری ارتباط با شما خواهد شد و موجب می‌شود که بهتر پذیرفته شوید؛
- لبخند را فراموش نکنید: لبخند زدن روشی کم‌هزینه و پرسود برای جلب نظر دیگران است. لبخند شما باعث می‌گردد که دیگران نیز با شما به راحتی ارتباط برقرار کنند؛
- پیشقدم شوید: سعی کنید در ایجاد رابطه دوستانه با فرد مناسب، شما شروع‌کننده باشید؛
- محبت خود را اظهار نمایید: بیان جملات محبت‌آمیز و انتقال حس مثبت شما به دیگران در ایجاد و تحکیم روابط نقش دارد.
- در انتخاب دوست دقت کنید: برخی از افراد نامناسب، خود را مناسب جلوه داده و زمینه‌های انحراف را ایجاد می‌کنند.

را برآورده سازید و تصمیمات جدی بگیرید. شما دوستان‌تان را انتخاب می‌کنید و در بسیاری از موارد تنها تصمیم‌گیرنده هستید بنابراین چون شما مسوول مراقبت از خودتان شده‌اید، شما مسوول هستید که در مواقع مورد نیاز بگویید «نه». مواردی به وجود می‌آید که دیگران (دوستان و آشنایان) شما را به همراهی در مصرف مواد تشویق و دعوت می‌کنند و این مسوولیت شماست که در برابر فشار پیشنهادها نادرست مقاومت کنید و تسلیم نشوید. تأکید بر این نکته لازم است که «در بسیاری از موارد، مصرف مواد به دنبال گرفتار شدن افراد در قبول تعارفات و خواهش‌های نادرست دیگران است». توانایی مناسب و مهارت لازم برای مواجهه با این شرایط، آن است که شما بتوانید بدون درگیر شدن، با ارایه استدلال‌های منطقی و روشن و نیز رفتارهای اصلاحی و تکمیلی در زمینه امتناع، از خود پایداری نشان دهید.

در ادامه برای این که دانش‌آموزان بتوانند به سهولت با چنین شرایطی رو به رو شوند، مراحل گفتن «نه» به مصرف مواد را ذکر کنید. با تمرین و ایفای نقش، دانش‌آموزان می‌توانند مهارت خود را در این زمینه افزایش دهند. برای این کار مطالب زیر را به آنها بیاموزید:

**1) شرایط را درک کنید:** متوجه باشید که چه اتفاقی در حال رخ دادن است. فردی از شما می‌خواهد که مواد مصرف کنید، تشخیص دهید که این وضعیت جدی است؛

**2) در ذهن‌تان دلایل خود برای «نه» گفتن را مرور کنید:** «مصرف مواد غیرقانونی است، به مغز و بدن شما ضرر می‌رساند و در نهایت شما را گرفتار می‌کند»؛

**3) بگویید «نه»:** نه گفتن شما در موقعیت صحیح نشان‌دهنده قدرت شماست. ممکن است همه مثل شما جرأت آن را نداشته باشند؛

**4) پیشنهاد دیگری بدهید:** اگر طرف مقابل دوست شماست و می‌خواهد دوستی‌تان را با او ادامه دهید پیشنهادات دیگری برای گذراندن وقت ارایه دهید. رفتن به سینما، پارک و یا باشگاه ورزشی پیشنهادهای مناسبی هستند. اگر طرف مقابل به «نه» گفتن شما احترام نمی‌گذارد، دوست شما نیست؛

**5) از آن محل بروید:** اگر فرد مقابل به پاسخ منفی شما احترام نمی‌گذارد و اصرار می‌کند، آنجا را ترک کنید. در واقع، بدانید گاهی دوستانی وجود دارند که باید آنها را کنار بگذارید.

یک حالت دیگر که ممکن است با آن مواجه شوید، این است که افرادی که نقش مهمی در زندگی شما دارند، مواد مصرف می‌کنند. متوجه باشید که مصرف مواد توسط آنها اشتباه شما نیست. شما مسوول اعمال و انتخاب‌های خودتان هستید و دیگران مسوول کار خودشان هستند. پس در مقابل دعوت‌های خطرناک آنها برای مصرف مواد قاطعانه «نه» بگویید.

**از سؤال استفاده کنید:** با مطرح کردن سؤالات واضح در صحبت‌های‌تان، به مخاطب خود انگیزه تداوم این ارتباط و فرصت دادن پاسخ مورد نظر را بدهید.

**مهارت‌های سازگاری با دیگران**

در این بخش چند روش برای پایداری رابطه ایجاد شده با دیگران و افزایش سازگاری دانش‌آموزان با سایرین مطرح می‌شود. سعی کنید که این مطالب را به دانش‌آموزان بیاموزید:

**1) واژه‌های مؤدبانه به کار ببرد:** سعی کنید از کلمات مناسب در زمان مناسب استفاده کنید؛

**2) همکاری داشته باشید:** در انجام کارهای دسته جمعی با دیگران همکاری نمایید. همکاری احساس هم‌دلی و نزدیکی بین افراد به وجود می‌آورد. سعی کنید عقاید، باورها و احساسات دیگران را درک کنید (هم‌دلی) تا دیگران هم شما را با تمام ویژگی‌ها و خصلت‌هایی که دارید، بپذیرند؛

**3) پایبند اصول مشخص باشید:** در ارتباط‌تان با دیگران از اصول و قواعد مشخص پیروی کنید؛

**4) به دیگران کمک کنید:** در انجام کارهای مفید به دیگران یاری برسانید و اطمینان داشته باشید که مؤثر بوده و جبران خواهد شد.

**مهارت‌های ابراز وجود**

در یک ارتباط مؤثر سالم دانش‌آموزان باید بتوانند ابراز وجود نمایند. منظور از ابراز وجود این است که بتوانند:

- تقاضاهای نامعقول را رد کنند؛
- احساسات مثبت دیگران را جلب نمایند؛
- درخواست‌های خود را مطرح کنند؛
- گفتگوها را شروع، ادامه و خاتمه دهند؛

در واقع ابراز وجود رفتاری است که دانش‌آموزان را قادر می‌سازد منافع خود را تشخیص دهند و براساس آن عمل نمایند. بدون اضطراب جدی، بر حق خود پافشاری کنند و احساسات واقعی خود را صادقانه بیان نمایند و با در نظر گرفتن حقوق دیگران (بدون پایمال کردن حقوق دیگران) حق خود را مطالبه کرده و بگیرند.

**چگونه بگوییم «نه»؟**

به دانش‌آموزان خود بگویید: «همه شما روزی به دنیا آمده‌اید، به تدریج رشد کرده‌اید و با حمایت والدین یا دیگر افراد بزرگ شده‌اید. همه شما زمانی را به یاد می‌آورید که برای دستیابی به نیازهای خود، به دیگران متکی بوده‌اید. اما اکنون شما تکامل یافته‌اید و به تدریج تمام این وظایف را به عهده گرفته‌اید. شما عاقل و بالغ هستید و اکنون این شما هستید که باید نیازهای‌تان



**مهارت‌های برقراری ارتباط**

در این قسمت چند نکته مؤثر در برقراری ارتباط، بیان می‌شود. آموزش این نکات به دانش‌آموزان برقراری ارتباط را برای آنها آسان‌تر می‌کند:

**1) به چشمان مخاطب نگاه کنید:** نگاه کردن به فرد مخاطب هنگام صحبت، باعث ایجاد حس صمیمیت می‌گردد؛

**2) از لحن مناسب استفاده کنید:** لحن محبت‌آمیز و مناسب، افراد را به برقراری ارتباط شفاف‌تر و بهتر ترغیب می‌کند، سعی کنید با صدای آرام و کلمات شمرده صحبت کنید؛

**3) در شروع مکالمه پیش قدم شوید:** گاهی برای ایجاد یک ارتباط مناسب با دیگران، لازم است که پیش قدم شوید. یک هم‌صحبت پیدا کنید و مکالمه را شروع کنید تا زمینه را برای شروع ارتباط اجتماعی آماده کنید؛

**4) به گوینده نگاه کنید و کاملاً به او توجه داشته باشید:** سعی کنید به صحبت‌های طرف مقابل‌تان گوش دهید. گوش دادن، به معنی شنیدن نمی‌باشد. برای گوش دادن، آگاهانه و با توجه و بدون این که به کار دیگری مشغول باشید، به سخنان مخاطب خود گوش دهید؛

**5) درباره مسایل مشترک صحبت کنید:** وقتی با دیگران ارتباط برقرار می‌کنید، سعی کنید که صحبت‌های شما شفاف و روشن باشد و در عین حال، تلاش کنید که در باره مسایل و احساسات مشترک صحبت کنید تا به نقاط اشتراک و تشابهات دست یابید؛

**6) سخن طرف مقابل را قطع نکنید:** بی جهت سخن گوینده را قطع نکنید. برای پاسخ دادن منتظر تمام شدن مطلب مخاطب باشید؛

**7) به دیگران هم اجازه صحبت کردن بدهید:** در برقراری ارتباط با سایرین، باید بکوشید صحبت دو طرفه باشد و به عبارت دیگر نوبت را در رد و بدل کردن صحبت رعایت کنید تا حس خوشایندی برای پایه ریزی یک ارتباط مستحکم فراهم گردد؛

## ارتقای سلامت روانی دانش‌آموزان یکی از معیارهای مهم در پیشگیری از اعتیاد نوجوانان است

# روان سالم، جامعه سالم

پیشگیری و کنترل موثر اعتیاد، نیازمند ارزشیابی مداوم وضعیت سلامت روانی دانش‌آموزان دبیرستانی با معیارها و شاخص‌های مشخص است. به شکلی اختصاصی‌تر می‌توان گفت که دانش‌آموزان و یا گروه‌های دانش‌آموزی که رفتاری مثبت داشته و از سلامت روانی نیز برخوردار هستند دارای صلاحیت‌های مشخص و مشترکی که در زیر به آنها اشاره شده است، می‌باشند.

وقتی صحبت از ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان دبیرستانی برای پیشگیری از اعتیاد می‌شود تنها حمایت از دانش‌آموز مبتلا به یک اختلال روانی یا در معرض خطر مطرح نیست، بلکه باید به بهبود و رشد توان مثبت همه دانش‌آموزان کمک نمود. در واقع باید با ترغیب و توانمندسازی همه دانش‌آموزان در هر مرحله زمانی، تعداد و نسبت دانش‌آموزان دچار درک نادرست از اعتیاد را کاهش داده و نیز تعداد دانش‌آموزان برخوردار از یک زندگی عاری از اعتیاد را افزایش داد.

### سطح خانوادگی



**الف) خویشتن‌پذیری، عزت نفس، واقع‌گرایی، کارآمدی:** آیا تمام دانش‌آموزان خود را عضوی از یک خانواده دانسته و خانواده آنها را قبول دارد؟ آیا اعضای خانواده نیز می‌توانند در زمینه نکاتی که رضایت بخش نیست بحث کنند؟ آیا اعضای خانواده دارای دیدگاه مراقبت از خود هستند؟ آیا اعضای خانواده در اغلب اوقات خالق شادی و نشاط بوده و از یکدیگر حمایت می‌کنند؟ **ب) رضایت مستمر، اعتماد و وجود روابط دلسوزانه:** آیا دانش‌آموز و خانواده او در برقراری رابطه با دیگر افراد خارج از خانواده (همسالان، همسایگان، اولیای مدارس) مشکلی ندارند؟ آیا آنها دوستان نزدیکی که آنها را با سایر اعضای جامعه مرتبط کنند، دارند؟ آیا در جامعه درگیری‌هایی وجود دارد که منجر به عدم دوستی و یا تنفر آنها از دیگر دانش‌آموزان، خانواده‌ها و یا گروه‌ها شده و یا از کسانی که فکر می‌کنند مورد تنفرشان هستند، ترس داشته باشند؟

**ج) سازگاری با مسوولیت‌های زندگی و مولد بودن:** آیا دانش‌آموز و خانواده او می‌توانند از خود مراقبت کرده و نیازهای خود را برآورده کنند؟ آیا افراد بالغ خانواده قادر به تامین غذا، مسکن، مراقبت و حفاظت از اعضای خود می‌باشند؟ آیا اعضای بزرگ‌تر خانواده قادر به تامین یک محیط احساسی سالم و عاری از مصرف مواد می‌باشند؟ آیا آنها به کودکان خود شیوه گذران یک زندگی سالم و عاری از اعتیاد را می‌آموزند و از آنها می‌خواهند که چنین شیوه‌ای از زندگی را ادامه دهند؟ آیا آنها استعدادها و فرزندان خود را پرورش می‌دهند و کمکی به بلوغ آنان می‌کنند؟ آیا آنها فرزندان خود را برای احترام گذاشتن و کمک کردن به دیگران آموزش می‌دهند؟ آیا خانواده برای کارهای خود از قبل برنامه‌ریزی می‌کند؟

### سطح اجتماعی



**الف) خویشتن‌پذیری، عزت نفس، کارآمدی:** آیا گروه همسال او به ارزشمندی هدف‌های خود باور دارد؟ آیا گروه همسال اعضای خود را قبول دارد؟ آیا آنها گوناگونی کامل اعضای خود را پذیرفته و وجود نیازها، کیفیت‌ها و استعدادها گوناگون آنها را قبول دارند؟ آیا آنها همکاری پیوسته‌ای با یکدیگر دارند؟ آیا آنها در زمینه ادراکات و محیط زیست خود، واقع‌گرا هستند؟ **ب) روابط با گروه‌های دیگر:** آیا گروه همسال روابط متقابل مفید و سازنده با دانش‌آموزان و گروه‌های خارج از خود دارد؟ آیا در ارتقای ارزش‌های اخلاقی مثبت و احترام به دیگران کوشا است؟

**ج) مولد و مسوول:** آیا گروه همسال مسوول، مولد و قابل انعطاف است؟ آیا برای رفاه همگان برنامه‌ریزی قبلی دارد؟ آیا می‌تواند نیازهای جمعی خود را برآورده کند؟ گام بعدی برای توسعه زندگی عاری از اعتیاد در کشور، آموزش و توانمندسازی دانش‌آموزان دبیرستانی برای اتخاذ رفتاری است که به پیشگیری از اعتیاد و بهبود سلامت و ایمنی در دوران نوجوانی و در نتیجه در باقیمانده دوران‌های زندگی می‌انجامد.



در دوران نوزادی و ناتوانی‌های شدید، یک هنجار است، ولی از کسانی که توانایی بیشتری برای کار کردن دارند قبول مسوولیت، اجرای وظایف و فعالیت اجتماعی انتظار می‌رود. گاهی اوقات باید در شرایط و تقاضاها بر حسب محدودیت توانایی‌های فردی تغییراتی داده شود. به این معنی که به منظور افزایش توانایی‌های شخصی برای غلبه بر جریانات منفی و تکمیل نیازهای زندگی، لازم است که از آموزش، مهارت‌آموزی، آمادگی برای والدی، بهبود خودکارآمدی و غیره استفاده شود. دانش‌آموزانی که از سلامت روانی مناسبی برخوردار هستند مسوولیت‌های خود را پذیرفته و اجرا می‌کنند و اغلب نیز دست‌آورد‌های بیشتری خواهند داشت. آنها فکر کرده و با توجه به واقعیات موجود، بدون آن که ترس بر آنها غلبه کرده و با انتظارات غیرمنطقی داشته باشند، برنامه‌ریزی می‌کنند. چنین دانش‌آموزانی از تجارب و چالش‌های جدید استقبال کرده و برای حل مشکلات اطرافیان و جامعه خود کوشا هستند. این کیفیت سلامت مثبت روانی فردی می‌تواند به سایر دانش‌آموزان، جمع دوستان و اجتماع نیز گسترش یابد.

### سطح فردی



**الف) با خود:** **خویشتن‌پذیری:** دانش‌آموزان خویشتن‌پذیر با خویشتن‌خویش راحت هستند به این معنی که الزاما همیشه از خود و کارشان راضی نبوده و در نتیجه مغرور نیستند و خود را غیرقابل انتقاد نمی‌دانند ولی به ارزش‌های خود باور دارند و در مجموع فکر می‌کنند که درست کار می‌کنند. **عزت نفس:** دانش‌آموزانی که عزت نفس دارند تصور می‌کنند که زندگی آنها ارزشمند بوده و ارزش آن را دارند که خود را دوست داشته باشند و به خود احترام گذارند و دیگران نیز به آنها احترام گذاشته و دوست شان داشته باشند. **واقع‌گرایی:** دانش‌آموزان واقع‌گرا، درک منطقی صحیحی از محیط اطراف، توانایی‌ها و محدودیت‌های خود دارند که روانشناسان آن را واقعیت‌آزمایی خوب نامیده‌اند. **خودکارآمدی:** داشتن این کیفیت به دانش‌آموز توانایی مراقبت و اداره کارهای جاری زندگی و برخورد با مشکلات تازه را می‌دهد. چنین دانش‌آموزانی به توانایی و برنامه‌ریزی خود در حدی منطقی ایمان دارند.

**خودگردانی هیجانات:** دانش‌آموزانی که دارای این کیفیت هستند نه تنها قادر به انجام وظایف و رویارویی با مشکلات روزانه هستند بلکه می‌توانند فرایندهای روانی درون خود مثل هیجانات شدید، ترس، عدم اطمینان و درگیری‌های بین‌فردی را نیز اداره کنند. هجوم احساسات قوی از سوی خود و دیگران نمی‌تواند آنها را از میدان به در کند.

**ب) با دیگران:** دانش‌آموزانی که از سطح بالایی از سلامت روانی و رفتاری برخوردار هستند می‌توانند رابطه مستمر رضایت بخشی با دیگران داشته باشند. آنها می‌توانند به دیگران اطمینان کرده و اطمینان و احترام دیگران را نسبت به خود برانگیزند. چنین دانش‌آموزانی دیگران را فریب نداده و به آنها آزار نمی‌رسانند و از سوی دیگر، این رفتار را از دیگران نیز انتظار ندارند. آنها قادرند که نسبت به نزدیکان خود، اعم از فامیل و یا دوست، عشق ورزیده و صادقانه از آنها حمایت کرده و رفاه آنها را مقدم بر خود بدانند.

**ج) زندگی مولد:** مسوولیت‌های روزانه زندگی در طول عمر دست خوش تغییرات زیادی می‌گردد. وجود حداکثر وابستگی

### اعتیاد از دیدگاه شرع مقدس اسلام

#### بیشتر بدانیم

## خود را در مهلکه نیفکنید

انسان در منظر دین اسلام کرامت دارد و لذا اسلام، در مورد هر آنچه که سلامت انسان را به خطر اندازد، دیدگاه شفافیتی دارد. قرآن مجید در آیه ۱۹۵ از سوره مبارکه بقره می‌فرماید: «خود را با دست خویش به مهلکه و خطر در نیفکنید».

پیامبر اکرم (ص) نیز در احادیث متعددی مواد مخدر عصر خود را پلید دانسته و بر دوری از مصرف آنها تاکید فرموده‌اند:

■ «به یهود و نصاری سلام کنید، ولی به کسی که استعمال بنگ (حشیش) می‌کند، سلام ننمایید».

■ «کسی که استعمال بنگ نماید گویا ۷۰ بار کعبه را منهدم کرده است و گویا ۷۰ فرشته مقرب را کشته است و مانند کسی است که ۷۰ پیامبر مرسل را شهید نموده است و او دور از رحمت خداوند است».