

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

# پیشگیری نوین

۱۳۹۰

ویژه والدین دانش آموزان دوره متوسطه تحصیلی — شماره یازدهم



گاهنامه داخلی



## چگونه اصول و قواعد روشن و صریح در زمینه پیشگیری از سوء مصرف مواد تعیین نموده و عواقب عدم رعایت اصول و قواعد را مشخص کنیم؟



### ■ اصول و قواعد و انتظارات خود را با فرزندانمان در میان بگذاریم.

یکی از عوامل خانوادگی پیشگیری کننده از سوء مصرف مواد، داشتن قانون و نظم در خانواده است. بایستی قوانین روشنی وضع کنیم. بگوییم چرا لازم است در خانواده قانون داشته باشیم و هر قانون چه فایده ای دارد. به فرزندان تفهیم کنیم که قانون شکنی یا نادیده گرفتن قوانین و انتظارات خانواده، چه عواقبی دارد.

این قوانین می تواند راجع به تکالیف مدرسه، کارهای روزمره، چگونگی رفتار در منزل یا بیرون از منزل باشد. باید پیامدهایی را برای قانون شکنی در نظر بگیریم و در صورت نقض، آن را پیگیری کنیم. اگر عواقبی را که در نظر گرفته ایم در صورت نقض قانون اجرا نکنیم فرزندان چنین می پندارد که این قوانین چندان اهمیت ندارند و می تواند آنها را نادیده بگیرد. اگر نسبت به قوانین نظارت نداشته باشیم و خود نیز قوانین اجتماعی حاکم بر جامعه را رعایت نکنیم، فرزندان، خیلی زود قوانینی که ما تعیین کرده ایم را نقض می کنند و ما را زیر سؤال می برند. پاداش ها و عواقب منفی بر اساس سن، اهمیت موقعیت و شخصیت فرزندان متفاوت است.

### ■ رعایت کنندگان قانون را تشویق کنیم.

اگر چه انتظار داریم قانون در خانواده رعایت شود اما فراموش نکنیم که رعایت قانون را مورد تشویق قرار دهیم. تشویق های کلامی و دادن امتیازاتی مثل گذراندن وقت بیشتر با رایانه (با رعایت اعتدال)، نیم ساعت دیرتر به رختخواب رفتن، تهیه بلیط استخر، سینما یا سالن ورزشی، گردش خانوادگی بیشتر، افزایش ساعات دیدن برنامه های تلویزیون (در حد منطقی) به عنوان پاداش توصیه می شود.

## ■ در مورد اینکه چرا مصرف سیگار، الکل و مواد، قابل قبول نیست صحبت کنیم.

عواقب سیگار کشیدن راه فرزندانی گوشزد کنیم. مثلاً بگوییم: «به درس و مدرسه آسیب خواهد رساند، الگوی بدی برای خواهر یا برادر کوچکترت خواهی بود، به ریه هایت آسیب می رساند، دندان هایت زرد می شوند، در نحوه ارتباط با دیگران تاثیر منفی خواهد داشت، تاثیر نامطلوب روی کل اعضای خانواده و ... خواهد گذاشت».

## ■ تنبیهات مقرر شده برای عواقب قانون شکنی را اجرا کنیم.

اگر رابطه خوبی با فرزندانتان داشته باشیم و قوانین را هم خوب توضیح داده باشیم آن ها پیامدهای قانون شکنی و تنبیه ها را بهتر می پذیرند. تنبیه هایی مانند گذراندن وقت کمتر با رایانه، محروم کردن از رفتن به استخر، سینما، سالن ورزشی، کاهش ساعات دیدن برنامه های تلویزیون یا بازی رایانه ای و تعطیلات آخر هفته را در خانه ماندن، برای این منظور مناسب به نظر می رسد.





## ارزش‌های مهمی که برای پیشگیری اولیه از اعتیاد باید به فرزندان یاد داد

هر پدر و مادری از اهمیت ارزش‌ها آگاه بوده و می‌داند که آنها برخاسته از فرهنگ جامعه مان می‌باشد به همین دلیل هنگامی که بحث آموزش ارزش‌ها به فرزندان مطرح می‌شود، دوست دارد حداکثر تلاش خود را در این زمینه به کار گیرد. ارزش‌ها، همان چیزهایی هستند که با آن‌ها زندگی می‌کنیم و شادی و موفقیت ما را تضمین می‌کنند. در واقع، بهترین زمان پایه‌ریزی این ارزش‌ها، دوران کودکی است. تعداد این ارزش‌ها بسیار زیاد است و زمان کمی هم برای یادداشت‌شان وجود دارد. اما کدام‌یک را به فرزندان مان آموزش دهیم، چگونه و با چه روشی؟ با وجود این، والدین نباید نگران باشند؛ زیرا ارزش‌ها با یکدیگر ارتباط دارند؛ برای مثال، هنگامی که به فرزندان بخشندگی را یاد می‌دهید، او همدردی را هم یاد می‌گیرد. هنگامی که او ارزش خوشبینی را درک می‌کند، حس استقامت و پشتکار را نیز درمی‌یابد. در ادامه به پنج ارزش مهم اشاره می‌کنیم که یادداشت‌شان به فرزندان سبب می‌شود تا آن‌ها با ارزش‌های دیگر نیز آشنا شوند و یک زندگی عاری از اعتیاد را تجربه کنند.

هنگامی که فرزند شما صادق است، نه تنها اشتباه خود را قبول می‌کند، بلکه به نصیحت شما برای آنکه دوباره مرتکب همان اشتباه نشود، گوش خواهد داد.

### صداقت

صداقت، مهم‌ترین و ضروری‌ترین ارزشی است که باید به فرزند آموزش داد. جالب اینجاست که این همان ارزشی است که فرزندان بیشتر در معرض از



دست دادنش قرار دارند.

فرزندان در هنگام تولد، هیچ درکی از معنای فریب ندارند. با این وجود، همگام با رشد، عدم همراهی پاداش قول داده شده با انجام دادن کارهای خوب که معمولاً برای القای ارزش‌ها به فرزندان مورد استفاده قرار می‌گیرد، به خودی‌خود موجب کاشتن بذر دروغ‌گویی در دل فرزندان می‌شود.

## بخشش

فرزندانی که بخشیدن را یاد نمی‌گیرند، در بزرگسالی به افرادی عبوس و تندمزاج تبدیل می‌شوند. از طریق بخشیدن، فرزندان ارزش همدردی را نیز درون خود رشد

برای تأیید این مطلب، می‌توان به برخی از برنامه‌های تلویزیونی و فیلم‌های سینمایی اشاره کرد که به طور قطع در آن‌ها هیچ آموزشی از علم اخلاق وجود ندارد و گویا با اخلاق بیگانه‌اند. اما چرا صداقت این قدر مهم است؟ زیرا تنها ارزشی است که فرزند شما را از سرگردان بودن در مسیر اشتباه نجات می‌دهد.

هنگامی که فرزند شما صادق است، نه تنها اشتباه خود را قبول می‌کند، بلکه به نصیحت شما برای آنکه دوباره مرتکب همان اشتباه نشود، گوش خواهد داد.

## شجاعت

اگر فرزند با شجاعت، مسئولیت تمام کارهایش را برعهده بگیرد، به ندرت به دروغ گفتن متوسل خواهد شد. هنگامی که او به اشتباه خود اذعان کند، برای پدر و مادر آسان‌تر خواهد بود تا با او صحبت کرده و برای جبران و اصلاح اشتباهش به



با بزرگسالان خانواده تقسیم کند. شاید خوراک داده شده خیلی کم باشد و شما بخواهید که فرزند همه غذا را خودش بخورد، اما دادن گاه به گاه این مقدار کم غذا، به فرزند شما می‌فهماند که تعارف کردن خوراکی‌ها یا ... نه تنها کار خوبی است، بلکه کار ارزشمندی است. اگر فرزند این ارزش را در اوایل دوران کودکی و نوجوانی یاد بگیرد، در آینده لذت بیشتری از این فعالیت را تجربه خواهد کرد.

او فرد نوع دوست و فداکارتری خواهد بود و به عنوان یک بزرگسال، کارهای خوب بیشتری انجام خواهد داد، نه آنکه به انجام دادن کارهای کوچک و پیش پا افتاده در زندگی بسنده کند.

چگونه این ارزش‌های مهم را به فرزندان یاد دهیم؟ فرزندان این ارزش‌ها را از طریق کارهایی که شما انجام می‌دهید، یاد می‌گیرند. از این رو، فرد بزرگسال باید مراقب واکنش فرزند به کاری که او انجام می‌دهد، باشد. اگر شما پدر یا مادر هستید، فرزند بیشتر تحت تأثیر رفتار شما خواهد بود؛ زیرا شما الگوی او هستید. بنابراین، هنگامی که فرزندی در

می‌دهند. اما آیا این جمله بدان معناست که باید به فرزند دستور داد عمل دوست خود را که موجب آزار و رنجش خاطر او شده است ببخشد و بدون توجه از کنارش عبور کند؟ بهتر آن است که به سخنان فرزند خود در این رابطه گوش دهید و برایش توضیح دهید که کینه به دل گرفتن، او و دوستش را بیشتر آزار خواهد داد. این ارزش، ارزش دیگری را هم به فرزندان یاد می‌دهد که **مهربانی** نام دارد.

## خوش بینی

زندگی پر از شکست‌ها و ناامیدی‌هاست. تنها چیزی که انسان را به ادامه این مسیر سخت و ناهموار امیدوار نگه می‌دارد، خوشبینی است.

این ارزش مهمی برای فرزندان است؛ زیرا همواره اعتقاد آن‌ها را به میزان توانایی‌هایشان به چالش می‌کشد. از آنجا که برای نخستین بار است که با بسیاری از این تجارب روبه‌رو می‌شوند، ناامیدی جزئی لاینفک از زندگی‌شان خواهد بود.

اگر اعتماد به نفس آن‌ها در طول دوران فرزندگی دست‌کم گرفته شود و آسیب ببینند، شانس‌های آن‌ها برای کسب موفقیت در ادامه زندگی نیز کاهش می‌یابد.

## تقسیم کردن

به فرزندان یاد دهید تا وسایل و خوراکی‌هایش را با دوستان دیگر تقسیم کند. احتیاجی نیست که این شریکی استفاده کردن، حتماً با سایر دوستان باشد. اگر فرد دیگری نبود، از او بخواهید مثلاً خوراک خود را





اطرافتان هست، احساسات خود را تحت کنترل داشته باشید.

نکنه دوم، صبر است. فرزند شما ممکن است مرتکب اشتباهاتی شود که خشم شما را به دنبال داشته باشد. با این حال، به یاد داشته باشید که فرزندان فاقد این توانایی هستند که به مانند ما بزرگسالان، کارهای شان را به طور منطقی توجیه کنند و همچنین آنها عمداً و از روی قصد مرتکب اشتباه نمی شوند بلکه بالعکس، یک پدر یا مادر عصبانی درست در لحظه‌ای که فرزند می خواهد بیاید و به اشتباهش اعتراف کند، باعث می شود فرزند از او دور شود.

به جای اینکه عصبانی شوید، آرام و پذیرنده اشتباه او باشید، اشتباه فرزند را برایش توضیح دهید و به او در جبران اشتباهش کمک کنید.

با این عمل، شما به فرزندتان ارزش دیگری را هم یاد می دهید؛ آن ارزش بخشش است. یک شروع مناسب، می تواند مسیر موفقیت را برای فرزندتان هموار کند. تنها چیزی که از والدین در هنگام یاد دادن ارزش های مهم انتظار می رود، داشتن صبر و دادن وقت است.



## چگونه زندگی مثبت را به بچه‌ها بیاموزیم؟

زندگی در جوامع بزرگ و صنعتی به مرور به ما می‌آموزد که آینده نگر باشیم، اما گاهی این آینده نگری‌ها، افسار گسیخته و به وسواس و فراموشی زمان حال تبدیل می‌شوند.

این مساله در مورد نوجوانان نیز صدق می‌کند. کم نیستند نوجوانانی که از دوران خردسالی، زندگی در زمان حال را فراموش می‌کنند و با نگرانی، برای موفقیت بیشتر و بهتر بودن مبارزه می‌کنند.

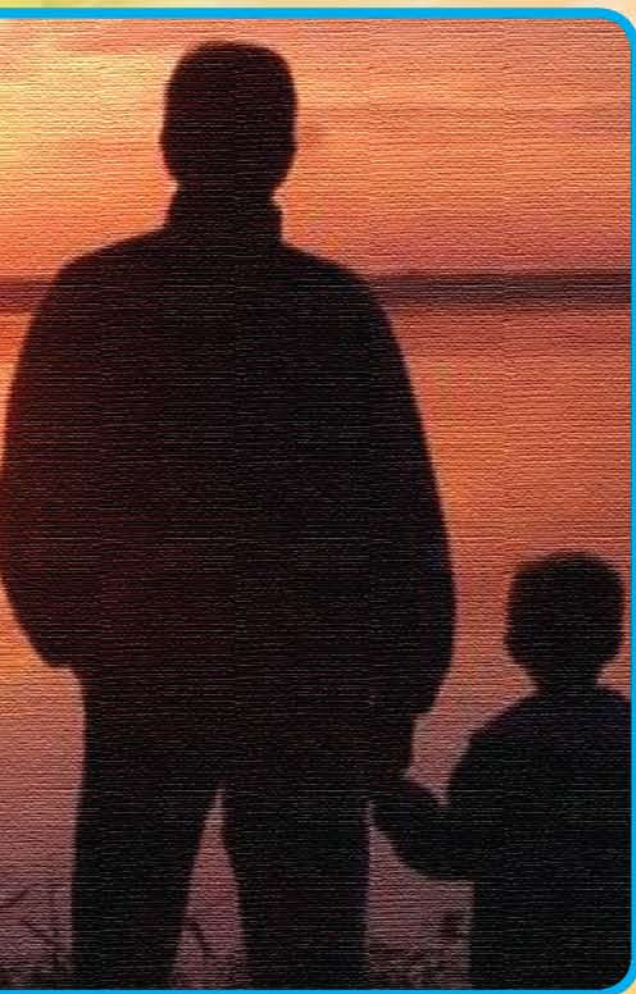
۱. فراموش نکنیم که باید زندگی را برای فرزندان سرگرم‌کننده و جذاب کنیم. در چنین فضایی فرزند علاوه بر آنکه لحظات خوش در حال زیستن را تجربه می‌کند، مسیر خوب و برنامه‌ریزی شده حرکت به سوی موفقیت و آتیه برتر را نیز می‌آموزد و طی می‌کند.

۲. فرزندان باید بیاموزند که زندگی پر از لحظات شاد و لذت‌بخشی است که خود آفریننده آن هستیم و در واقع نگاه کردن به زندگی به عنوان پدیده‌ای سخت و رنج آور و تلخ، کاری اشتباه است. البته این کار بدین معنی نیست که برای داشتن لحظات خوش، به اطرافیانمان بد بگذرد و خسته شوند.

۳. باید فرزند را با پدیده‌های ساده‌ی زندگی، آشنا کرده و به او بیاموزیم تا از این اتفاقات لذت ببرد. دیدن گیاهان گوناگون در جنگل، جمع کردن سنگ‌های مختلف، کلکسیون برگ‌های درختان و... علاوه بر تجربه اندوژی و افزایش خلاقیت، حس خوشایند در حال زیستن را به آن‌ها می‌آموزد.

۴. شما به عنوان والدین علاقه‌مند، می‌توانید برای لحظات ارزشمند زندگی فرزند خود با همکاری او برنامه‌ریزی کنید تا او علاوه بر لذت بردن به کسب تجربه و





مهارت‌های لازم برای کارهای آتی خود بپردازد. البته شرط مهم برای این کار آن است که شما نیز در این برنامه‌ها شریک باشید و همراه فرزندتان به لذت بردن از آنچه در حال می‌گذرد، بپردازید.

**۵.** متأسفانه این روزها، برخی از محیط‌های آموزشی، مسابقه‌ای برای اثبات برتر بودن خود گذاشته‌اند که قربانیان اصلی این مسابقه، نوجوانان هستند؛ نوجوانانی که برای بهتر بودن باید تلاش بیشتری کنند و در فشار امتحانات بیش از حد غوطه‌ور شوند.

یک استاد روان‌شناسی، در توصیف این دسته از افراد مثال جالبی دارد: «این افراد هیچ‌گاه یاد نمی‌گیرند که از سرعت خود بکاهند و به لذت بردن از لحظات حال و آنچه در دسترس شان است بپردازند. این بچه‌ها در بزرگسالی از غذایی که می‌خورند، لذت نمی‌برند، زیرا مدام به دسر بعد از غذا فکر می‌کنند و از طعم اولین فنجان چای خود نیز احساس خوشایندی ندارند زیرا دائماً به فکر فنجان دوم هستند»

**۶.** نیازی نیست که شما کارچندان سختی برای بازگرداندن خوشی‌های زندگی در لحظه حال به فرزندتان انجام دهید، چون بچه‌ها به‌طور ذاتی این موهبت را درون خود دارند.

**۷.** نگاه شما به زندگی نیز اثری مستقیم بر طرز فکر و نگرش فرزندتان دارد. ترس‌های خود از زندگی در زمان حال را به او منتقل نکنید و سعی کنید اگر تاکنون از این لحظات لذت نبرده‌اید، از امروز همگام با او، دنیای آرام و زیباتری را تجربه کنید.

## آموزش مهارت تفکر خلاق به منظور پیشگیری اولیه از اعتیاد

از روانشناسان در مورد افراد هوشمند عنوان نموده اند: افرادی که دارای هوش بیشتری هستند، دارای تفکر واگرا هستند. تفکر واگرا، اندیشیدن از راه های مختلف به موضوع و ارایه پاسخ های متعدد و متفاوت به یک سؤال است که حاصل شکستن قالب های فکری و نگرستن به پدیده ها از منظری دیگر است. تفکر خلاق آموختنی است و امکان پرورش افراد خلاق همواره میسر می باشد.

### تعریف تفکر خلاق

مهارتی است که شخص از تلفیق مهارت های حل مسئله و تصمیم گیری از افکار یا روابط نو برخوردار شده و قدرت کشف و انتخاب راه حل های جدید را پیدا می کند. یعنی توانایی ابداع فکر و راه حلی که قبلا وجود نداشته

اصل انسان بر اندیشه استوار است. مهارت تفکر خلاق قدرت کشف و تولید اندیشه جدید را برای ما فراهم می آورد. مهارت تفکر خلاق به ما کمک می کند در مواجهه با حوادث ناگوار چگونه احساسات منفی خود را به احساسات مثبت تبدیل کنیم.

یأس و افسردگی در برخی بیماران روانی، ناشی از نقص نظام شناختی و در پی آن روبرو شدن با بن بست ها و عدم شناسایی راه خروج از آن هاست. قدرت تفکر آفریننده و خلاق، فرد را قادر می سازد تا انتخاب های گوناگون را خود کشف کند و در نتیجه از بن بست های زندگی خارج شود. تفکر خلاق به حل مسئله و تصمیم گیری های مناسب کمک می کند. با استفاده از این نوع تفکر راه حل های مختلف مسئله و پیامدهای هر یک از آن ها بررسی می شوند. برخی

تری برای مشکلات مان پیدا کنیم. با استفاده از این مهارت، تصمیم گیری های ما مناسب تر انجام می شوند و مسایلی به طور عملی تر حل خواهند شد.

■ این مهارت فرد را قادر می سازد تا مسایلی را از ورای تجربه های مستقیم خود دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم گیری خاصی مطرح نیست، با سازگاری و انعطاف بیشتری به زندگی روزمره بپردازد.

■ این نوع تفکر، هم به حل مسئله و هم به تصمیم گیری های مناسب در

است؛ به عبارتی توانایی نوآوری، خود را محدود ندیدن، از شکست نترسیدن است؛ چراکه با هر شکست، تجربه بیشتری پیدا می کنیم. هیچ گاه نگوئیم «نمی توانم این کار را بکنم» و در هر حال سعی خود را بکنیم.

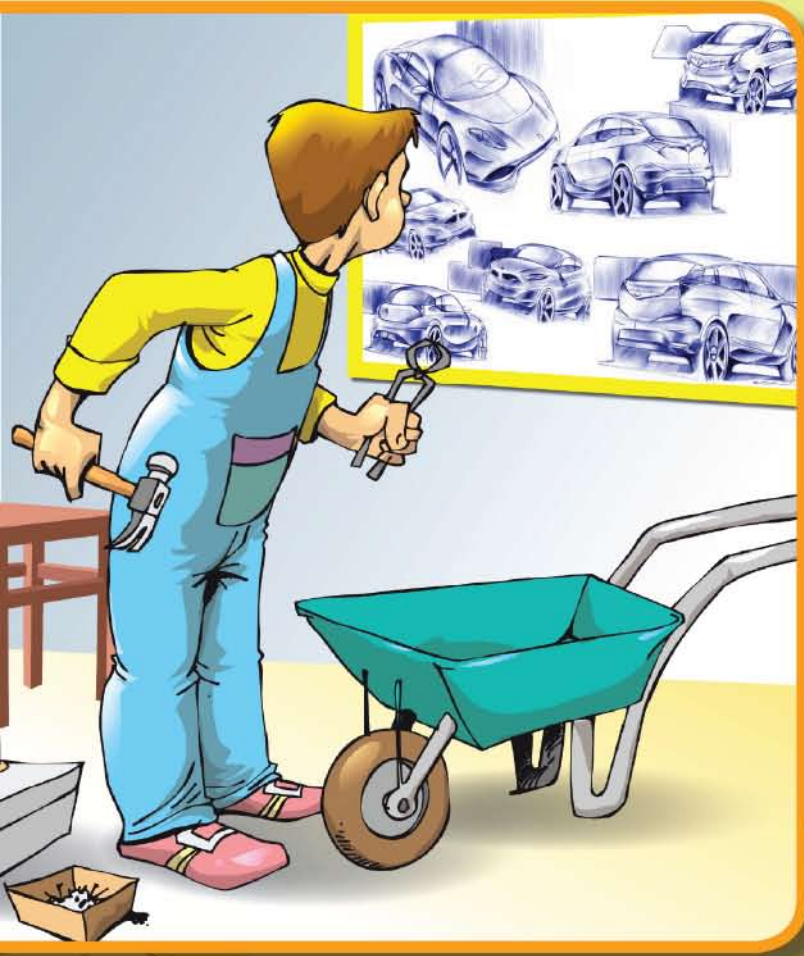
## تعریف مکمل تفکر خلاق

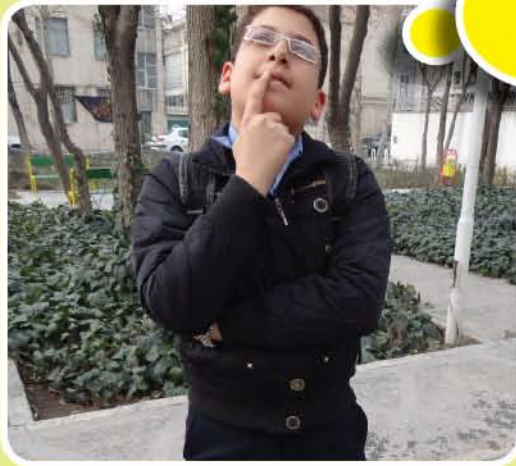
تفکر خلاق «نوع دیگر دیدن» است، در این تفکر هیچ گاه مشکل یک عامل مزاحم به حساب نمی آید بلکه یک فرصت برای کشف راه حل های نو و بدیع تلقی می شود. تفکر خلاق، یک شیوه نگرش متفاوت نسبت به دنیاست. دیدن دنیا از دریچه ای که هیچ فرد دیگری تا به حال از آن دریچه به دنیا نگاه نکرده است. برای داشتن چنین نگرشی باید قوه تخیل مان را پرورش دهیم و به اندازه کافی انگیزه و امید داشته باشیم.

این نوع تفکر، یک مهارت سازنده برای رسیدن به مهارت های مختلف «سبک اندیشیدن» است.

## فواید تفکر خلاق

■ این مهارت موجب می شود مسایلی و مشکلات را از زوایای مختلف مورد بررسی قرار داده و راه حل های تازه





شرایط متفاوت کمک می کند. با استفاده از تفکر خلاق، راه حل های مختلف مسئله و پیامدهای هر یک از آن ها بررسی می شوند.

■ این مهارت، فرد را قادر می سازد تا از تجربه های متعارف و معمولی خویش فراتر رود و راه حل هایی را خلق کند که خاص خودش است و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و نیاز به تصمیم گیری خاصی نیست با انعطاف بیشتری به زندگی روزمره خود پردازد، تفکر مثبت، تشخیص حق انتخاب های دیگر و همچنین تشخیص راه حل های جدید از عوامل بوجود آورنده تفکر خلاق است.

## مراحل تفکر خلاق

### ■ آمادگی:

در این مرحله شخص به نوع روابط بین پدیده ها که ذهن او را به خود مشغول کرده اند پی برده و با طرح سؤال های مختلف در ذهن به نقد و بررسی آن می پردازد.

### ■ پختگی:

در این مرحله شخص با گذار از مراحل قبلی به درک و شناخت عمیق تری از روابط بین پدیده ها می رسد و گویی پدیده ها، جزئی از وجودش شده است.

### ■ اشراق:

در این مرحله شخص به پاسخ های ناگهانی دست پیدامی کند، که معمولاً با بیان احساسات خاصی متجلی می شود.

### ■ واریسی:

در این مرحله فرد به بررسی بهترین ایده ای که در مراحل قبلی به آن رسیده است می پردازد تا صحت و سقم آن را مشخص نماید.

## انواع تفکر

### ■ تفکر واگرا

تفکر خلاق یا تفکر واگرا سعی می کند پدیده ها و امور و افکار را آن چنان که هستند به راحتی نپذیرد، بلکه نگاه متفاوت تری داشته باشد و از قالب های فکری همسان دور شود، به عبارتی پدیده ها را از چشم و منظر دیگری نگاه کند.

### ■ تفکر همگرا

در تفکر همگرا، فکرهای جدید و نو کمتر در آن راه پیدا می کند، امور و پدیده ها را آن چنان که هستند می بینند و می پذیرند و در حل مسایل از روش های قالبی و تکراری استفاده می شود.



## ■ اجرا:

در این مرحله فرد افکار یا ایده هایی که مورد تایید واقع شده اند را به مرحله اجرا در می آورد.

## ویژگی های افراد دارای تفکر خلاق

- راه هایی را جست و جو می کنند که از طریق آن بتوانند فکر خود را به سوی ایده های نو و تازه هدایت نمایند.
- به همه جوانب یک موضوع و مساله توجه دارند.
- در حل یک مسئله تمرکز بیشتری را از خود نشان می دهند.
- فکرهای بکر (دست نخورده و نو) را بیشتر از دیگران از خود نشان

می دهند.

- به راه حل هایی می اندیشند که ممکن است از دید دیگران اهمیت چندانی نداشته باشد.
- از ربط دادن ایده ها و تجربیات مختلف، نتایج جدیدی را می گیرند.
- افکار و عقاید خود را به راحتی مطرح می کنند و از مواجهه با عقاید مختلف استقبال می کنند.
- برای حل مسایل و مشکلات، راه های مختلف را بررسی و تارسیدن به نتیجه دلخواه تلاش می کنند.
- همواره کنجکاو بوده و در جست و جوی اطلاعات جدید و نو هستند.
- از قدرت تصویرسازی ذهنی و تخیلی بالایی برخوردارند، تا حدی که به تفکرات خود عینیت می بخشند.
- مثبت نگر و پراثرژی هستند.
- معمولاً برای هر سوالی آمادگی ارائه پاسخ های مختلف را دارند.
- سؤال و جواب های غیر عادی و عجیب و غریب در آن ها بیشتر دیده می شود.



## توصیه هایی برای ایجاد یا پرورش تفکر خلاق

۱. با استفاده و کمک از اطلاعات قدیمی، در موقعیت های مشابه، اطلاعات، حقایق و اصول تازه تری مطرح شود.
۲. بررسی و تفکر در مورد مسائلی که برای انسان مجهول مانده به جای پرداختن به دانسته ها و اطلاعات موجود.
۳. طرح سؤال هایی مانند چه طور، اگر و از چه راه هایی، در مورد اطلاعات و دانسته ها و پاسخ دادن به آن ها، همین طور اندیشیدن به راه های مختلف برای رسیدن به جواب.
۴. استفاده از سؤال های محرک یعنی بیشتر به گزاره های پرسشی که نیاز به درک عمیق دارد، توجه شود هم چنین از سؤال هایی که نیاز به ترجمه، تفسیر، تعریف، اکتشاف و تجزیه و تحلیل دارد استفاده شود.
۵. اندیشیدن و جست و جو برای یافتن رازهای هر چیز.
۶. تشویق به مطالعه زندگی افراد خلاق.
۷. ایجاد فرصت برای بازی کردن با اطلاعات. همچنین با استفاده از حقایق و اطلاعاتی که قبلا آموخته شده کارهای جدیدی تجربه شود.
۸. تقویت مهارت های مطالعه خلاق. یعنی به جای آنکه بگوییم چه خواننده ایم، عقایدی را که در نتیجه خواندن بدست آورده ایم بیان کنیم.
۹. استفاده از روش اکتشافی. در روش اکتشافی باید به جست و جوی راه حل برویم. در این روش بیش از جواب مسأله، چگونگی یافتن جواب مسأله مهم است.
۱۰. اطلاعات و تجارب خود را در موقعیت های مختلف گسترش دهیم.
۱۱. از دیگران سؤال هایی را بپرسیم که پاسخ های متعددی داشته باشد.
۱۲. اگر سؤال های غیر معمولی از سوی دیگران مطرح

### ارزش های تفکر خلاق

- شکستن عادت:
- کنار گذاشتن شیوه های قبلی فکری و عملی و استفاده از روش های جدید
- درک پیچیدگی ها با توجه به مسایل پیچیده
- درک توأم با خلاقیت یا دیدن چیزها به طور متفاوت
- مشاهده امور به شیوه تازه ای که قبلا به آن گونه توجه نشده است.
- تفکر وسیع:
- ارتباط برقرار کردن بین ایده های متفاوت

### گام های رسیدن به تفکر خلاق

- سؤال کردن (آیا راه دیگری وجود ندارد؟)
- افزایش عزت نفس
- مثبت نگری
- یادگیری فعال
- افزایش اعتماد به نفس
- تشخیص راه حل های جدید





- می شود، سعی کنیم تا با همکاری خودشان پاسخ های جدید و نو را کشف کنیم.
- ۱۳.** از فنون ویژه تفکر خلاق مانند «بارش فکری» به خوبی استفاده نماییم.
- ۱۴.** تصورات ذهنی خود و دیگران را تقویت کنیم، زیرا تصویر سازی کمک می کند تا اطلاعات در حافظه بلند مدت بیشتر ذخیره شوند، برای مثال اگر فرزندمان داستانی از دایناسورها را می خواند، از او بخواهیم تصور کند میان جنگل قرار دارد، به صدای آنان گوش دهد، بزرگی جثه اشان را در نظر بگیرد، صدای پای آنان را بشنود و ...
- ۱۵.** در نوشتن داستان یا کشیدن نقاشی و ... به جای استفاده از نمونه یا مدل از طرح های خلاق ذهن خود استفاده کنیم.
- ۱۶.** هر فکر جدیدی که به ذهن مان می رسد، بنویسیم و اجازه دهیم هر سؤالی را از ما بپرسند و سؤالات آنان را جدی بگیریم.
- ۱۷.** بازی های فکری، ساخت اشیاء، مجسمه سازی، نقاشی و داستان نویسی موجب شکوفایی ذهن و خلاقیت می گردد.
- ۱۸.** طرح سؤال های باز و تکمیل جملات و داستان های ناتمام در رشد تفکر خلاق موثر است.
- ۱۹.** به عقاید دیگران (به ویژه نوجوانان) احترام بگذاریم
- و اجازه دهیم که تا حد ممکن کارهایشان را با ذوق و سلیقه خود انجام دهند.
- ۲۰.** ابتکار و تخیل را باور داشته باشیم تا زمینه ی بروز فعالیت های خلاق در جامعه فراهم شود.
- ۲۱.** سعی کنیم پاسخ های ما در مقابل سؤالات دیگران به گونه ای باشد که او را به سؤال های جدیدتری هدایت کنیم.
- ۲۲.** فرصت ابتکار و نوآوری را در خانواده، مدرسه و محل کار به دیگران بدهیم.
- ۲۳.** از موقعیت هایی مانند مسافرت، بازدید از موزه ها، رفتن به مکان های تفریحی و فرهنگی برای آموزش تفکر خلاق استفاده کنیم.
- ۲۴.** احساس امنیت، شادی و آرامش از عوامل شکوفایی تفکر خلاق است، آن عوامل را از خود و دیگران دریغ نکنیم
- ۲۵.** هوش، استعداد، مهارت و تلاش جدی، بخشی از عوامل رشد خلاقیت است اما ضروری است به ایجاد انگیزه نیز توجه ویژه ای داشته باشیم.
- ۲۶.** توانایی نوجوانان را بپذیریم و باور داشته باشیم که هر فرد موجودی منحصر به فرد است و مثل و مانند ندارد.
- ۲۷.** وقتی کار و فکر جدید و خلاقانه ای را از دیگران مشاهده کردیم با تشویق، خوشحالی و شادی خود را ابراز کنیم

# 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 ستاد مبارزه با مواد مخدر کشور



۱۳۹۰

