



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

۱۲

پیشگیری نوین

شماره دوازدهم

ویژه مدیران، دبیران و مشاوران دوره متوسطه تحصیلی



گاهنامه
داخلی

وب سایت پیشگیری نوین
www.pishginovin.com
با جدیدترین مقالات و دستاوردهای
پیشگیری اولیه از اعتیاد





ضرورت تقویت بنیان های معنویت و مذهب در مدارس به عنوان مهمترین عامل برای برای پیشگیری اولیه از اعتیاد

شواهد موجود نشان می دهد که انجام اعمال دینی و مذهبی به صورت منظم، تأثیرات مثبتی بر جامعه و فرد می گذارد و راه حلی مناسب برای رفع مشکلات عمده اجتماعی محسوب می شود. با تقویت مراسم مذهبی در مدارس می توان از اعتیاد و بسیاری از آسیب های اجتماعی دیگر پیشگیری نمود. برگزاری باشکوه نماز جماعت و سایر مراسم مذهبی در مدارس، ابزار موثری برای پیشگیری اولیه از اعتیاد است. نتایج تحقیقات نشان می دهد که گرایش های مذهبی موجب کاهش میزان خودکشی، سوء مصرف مواد، الکل و انواع انحراف و بزهکاری می شود و از سوی دیگر افزایش خودباوری، انسجام خانواده و رفاه عمومی را به دنبال دارد. پژوهشگران علوم اجتماعی دریافته اند که استمرار نیروی دین، به طور کلی زمینه محافظت از بنیان خانواده را در برابر نیروهای سهمگین مهاجم فراهم نموده و تأثیر بسزایی در ارتقای کیفیت زندگی افراد دارد.



آثار مثبت تقویت روحیه مذهبی

میان ۹ تا ۱۷ ساله انجام شد، کمتر از ۱۰ درصد از افرادی که به صورت هفتگی در مراکز مذهبی حضور می یافتند، گرفتار مصرف الکل و مواد شده بودند. نگرش والدین هم در نوع برخورد فرزندان با مصرف الکل تأثیرگذار است. در یکی از پژوهش هایی که در سال ۱۹۸۵ در این زمینه انجام گرفت، مشخص شد که اگر پدر و مادر بر سر باورها و اعمال مذهبی اختلاف نظر زیادی داشته باشند، فرزندان آنها بیشتر به سمت مصرف الکل کشیده می شوند. اما در سوی دیگر، اگر والدین بر سر باورها و اعمال مذهبی اتفاق نظر داشته

الکل نزد کسانی که گرایش مذهبی ندارند، ۳۰۰ درصد بیشتر است. انجام اعمال دینی و مذهبی رابطه معکوسی با سوء مصرف مواد دارند. به طور کلی فعالیت در گروه های مذهبی - صرف نظر از اینکه این گروه ها از آموزه هایی در خصوص مبارزه با مصرف مواد برخوردار هستند یا نه - کاهش مصرف مواد را به دنبال دارد. حضور در مراسم ها و فعالیت های مذهبی، تأثیر عمده ای بر کاهش میزان مصرف مواد در بین نوجوانان دارد. مطابق پژوهشی که سال ۱۹۸۵ بر روی دختران

کاهش سوء مصرف الکل و مواد ارتباط میان گرایش مذهبی و کاهش مصرف مواد و الکل روشن بوده و نیازی به توضیح ندارد. بر اساس تحقیقات کلی که در این زمینه صورت گرفته است، هر قدر که فرد در فعالیت های دینی شرکت کند، احتمال گرایش به مصرف مواد و الکل توسط وی کاهش می یابد. محققین اعلام نموده اند که میزان مصرف



کمتر است.

در سال ۱۹۷۵ پژوهشی جامع و طبقه بندی شده روی نمونه های تصادفی از دانش آموزان مدارس امریکا انجام گرفت. نتایج این تحقیق نشان داد که دین تاثیر عمده ای در کاهش سوء مصرف مواد، بزهکاری و رابطه جنسی زودرس و افزایش خویشاوندی داری می گذارد. پژوهش دیگری در سال ۱۹۸۹ روی دانش آموزان دبیرستان های ایالات میانه غربی آمریکا انجام گرفت و نتایج پژوهش قبلی را تایید کرد. در پژوهش دیگری که در سال ۱۹۷۹ در کشور کانادا و بر روی افراد متدین انجام گرفته بود، مشخص شده بود که این افراد کمتر به سمت مصرف یا خرید مواد، قمار و تخریب اموال عمومی گرایش پیدا می کنند. نکته قابل ذکر این است که چگونگی رفتار مذهبی،

۳. افزایش خودباوری

فقدان خودباوری در فرد، ضعف شخصیتی را به دنبال دارد و وی را در برابر اعتیاد، جنایت و سایر نابسامانی های اجتماعی آسیب پذیر می کند. افزایش اعتقادات دینی با کاهش میزان ضعف های روان شناختی همراه است. برای نمونه، طی پژوهشی مشخص شد انجام اعمال مذهبی در میان دانشجویان، تاثیرات مثبتی را بر سلامت روانی آنها می گذارد.

۴. کاهش جنایت و بزهکاری

بررسی های انجام شده در زمینه ارتباط میان دین و جنایت نشان می دهد که آمار قتل و خودکشی در مناطقی که از وضعیت مذهبی بهتری برخوردار هستند،

باشند، فرزندانشان کمتر به سمت مصرف الکل کشیده می شوند و یا حتی از آن اجتناب می کنند. یکی از دانشمندان، حدود سه دهه پیش، از انجام این پژوهش پی برده بود که افراد الکلی که در خانواده های مذهبی رشد می کنند، بیشتر از مادرانی مذهبی برخوردارند و در بیشتر مواقع دارای پدرانی غیر مذهبی هستند.

نتایج اولیه پژوهش هایی که همانند پژوهش های بررسی عوامل اعتیاد به الکل، در زمینه شناسایی عوامل سوء مصرف مواد صورت گرفت، نشان داد که یکی از عوامل اصلی در بروز مساله سوء مصرف مواد، فقدان تعهدات دینی و مذهبی است. پژوهش های جدید نیز این نتایج را مورد تایید قرار داده اند. بر اساس این یافته ها، حضور منظم در مراکز مذهبی از بهترین و کارآمدترین نمونه های تعهدات مذهبی به شمار می رود. به طور کلی حضور در مراکز مذهبی بیشتر با کاهش میزان مصرف مواد ارتباط دارد. میزان مصرف مواد در افرادی که از باورهای دینی و مذهبی استواری برخوردارند، کمتر از حد متوسط است. هر قدر خاصیت اعتیاد آور ماده بیشتر باشد، امر پیشگیری از مصرف نیز منوط به شدت تاثیرات مثبت حضور در مراکز مذهبی می شود.

محققان موسسه ملی مبارزه با سوء مصرف مواد یکی از کشورها، تحقیقات دیگری در مورد افراد الکلی انجام دادند و به نتایج مشابه دست یافتند. این محققان طی مصاحبه هایی که با افراد معتاد به مواد انجام دادند، موارد ذیل را مشخص کردند: «معتادان نه تمایلی به حضور در مراکز مذهبی دارند و نه حتی در دوران نوجوانی و جوانی شان، سابقه حضور در مراسم عبادی مراکز مذهبی را داشته اند. از سوی دیگر، پدران افراد معتاد به ندرت به اعمال دینی و مذهبی توجه نشان داده اند. وضعیت مادران این افراد به مراتب از شوهران خود (پدران افراد معتاد) بدتر است. همچنین داشتن اختلاف نظرهای زیادی بر سر مسایل دینی و مذهبی، از دیگر مشکلات والدین معتادان به شمار می رود.

۲. کاهش افسردگی

انجام اعمال مذهبی تا حد زیادی از بروز افسردگی در افراد بیمار می کاهد. کسانی که به طور منظم در مراسم دینی شرکت می کنند، در مقابل رویدادهای زندگی، از افسردگی و اندوه کمتری برخوردارند.

اگر نوجوانان به انجام اعمال مذهبی روی بیاورند، اضطراب های کمتری را در دوران رشد (بلوغ) خود متحمل می شوند. باورهای مذهبی به زندگی دختران و پسران دبیرستانی معنا می دهد و موجب کاهش میزان بروز افسردگی نزد آنها می شود.





دارد. ناتوانی خانواده در القای مفاهیم دینی و مذهبی به نوجوانان و جوانان در حال رشد، نشانه‌ای آشکار از ضعف درونی خانواده است.

۶ کاهش فقر

انجام اعمال دینی و مذهبی برای افراد مزایای ویژه‌ای در بر دارد. انجام این اعمال موجب ارتقای سطح سلامتی، سواد، رفاه اقتصادی، خودباوری و همدلی می‌شود. همچنین موجب کاهش انواع آسیب‌های اجتماعی از قبیل جنایت، بزهکاری، اعتیاد به الکل و مواد، مشکلات بهداشتی و اضطراب خواهد شد. این یک حقیقت است که مردم نمی‌توانند بدون بهره‌گیری از قدرت باورهای دینی، آینده خود را پی ریزی کنند.

ترویج انجام اعمال و باورهای دینی در سطح جامعه، برای تمام مردم سودمند است. القای این باور به زندگی در کنار حفظ و ارتقای حقوق مشروع، از مهم‌ترین وظایف مردم شمرده می‌شود. همچنین باورها و اعمال مذهبی در ترویج روحیه خوش بینی در میان نوجوانان در معرض خطر، موثر است. در یک تحقیق، دانش‌آموزانی که پیوسته در مراسم مراکز مذهبی حضور می‌یافتند، دارای مشخصه‌های ذیل بودند:

- درباره آینده خود نظرهای خوش بینانه تری داشتند.
- با والدین خود رابطه بهتری داشتند.
- برای آینده خود هدف‌های واقع‌گرایانه و عزم راسخ تری داشتند.

■ دنیارابیشتر محیطی دوستانه برای پیشرفت می‌دانستند تا محیطی خصومت‌آمیز که برای پیروزی در مقابل هم صف کشیده‌اند.

■ آینده را در دستان خود می‌دیدند، اما دانش‌آموزان دسته‌مخالف خود را قربانیان ظلم می‌دانستند.

سایر پژوهش‌ها نیز حاکی است که رشد خانواده‌های

رابطه مختلفی با کاهش آمار جنایت دارد. منابع و مآخذ علوم اجتماعی بیش از بیست سال است که این موضوع را تایید کرده‌اند.

گروه پژوهشی دانشگاه نوادا طی پژوهشی که اواخر دهه ۸۰ میلادی در زمینه کنترل خانواده و زمینه‌های اقتصادی و مذهبی آن انجام داد، پی برد که مردان سیاهپوستی که در زندان به زندگی خود پایان می‌دهند از دو دسته تشکیل می‌شوند: کسانی که هرگز به مراکز مذهبی نرفته و یا پس از سن ده سالگی حضور خود را در مراکز مذهبی قطع کرده‌اند. آمار این گونه ناکامی‌های دینی در آغاز دوره نوجوانی، با الگوی افرادی که در سال‌های بعد به الکل و اعتیاد روی می‌آورند، مطابقت



۶ کاهش رفتارهای پرخطر جنسی

اینکه انجام اعمال مذهبی تا چه حد با پاکدامنی در دوره نوجوانی، خویشتن‌داری و کنترل میل جنسی در ارتباط است، نیاز به هیچ گونه توضیحی ندارد. بررسی منابع موجود در این زمینه نشان می‌دهد که به طور کلی، انجام اعمال مذهبی در کاهش میزان وقوع روابط جنسی زودرس موثر است. عکس این گفته نیز صادق است: کاهش گرایش، امکان سهل‌انگاری جنسی را به دنبال دارد.

گروهی از پزشکان دانشگاه‌های جورجیا، یوتا و ایومینگ ضمن انتشار نتایج پژوهش مشترک خود در سال ۱۹۸۷ دریافتند که دلایل اصلی رفتارها و نگرش‌های جنسی در دوره نوجوانی تنها به مشکلات و عدم پویایی خانواده‌ها محدود نمی‌شود بلکه فقدان رفتارها و وابستگی‌های مذهبی هم نقش مهمی در این زمینه ایفا می‌کند. این متخصصان نتیجه گرفتند که باورها و اعمال دینی، در ایجاد پویایی و سلامت در خانواده‌ها تأثیر به‌سزایی دارند. این نتایج در بررسی‌های بین‌المللی نیز مورد تایید قرار گرفت.

علاوه بر تأثیرات مواد، الکل و جنایت بر نگرش جنسی دختران، تأثیر رفتارهای مذهبی مادران نیز در این زمینه انکارناپذیر است. پژوهش‌های صورت گرفته در حوزه علوم اجتماعی به وضوح نشان داده‌اند که امکان بروز

آثار تقویت اعمال مذهبی در ارتقای سلامت اجتماعی

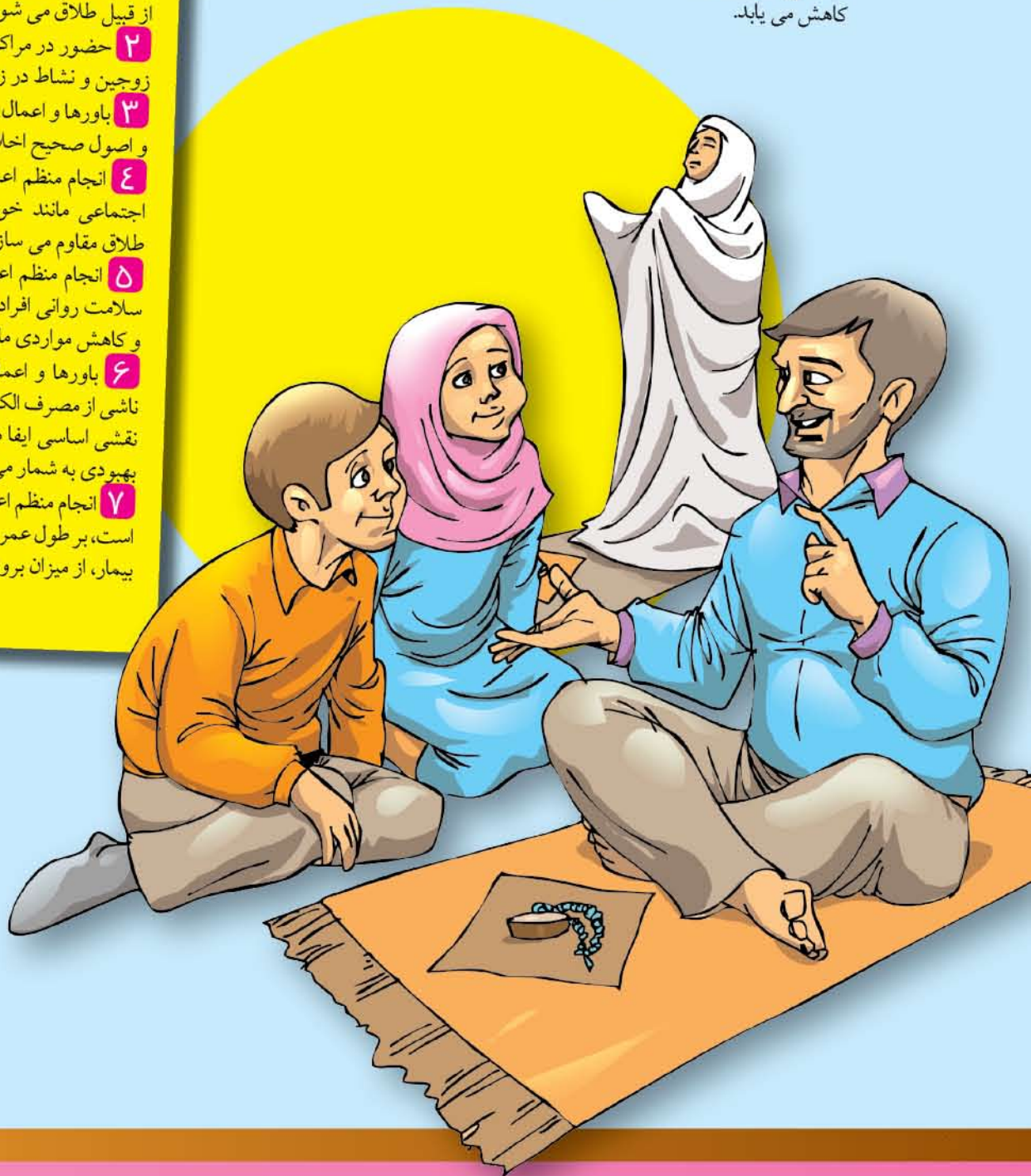
از آنجا که مدیران تمامی جوامع بشری در جستجوی راه‌هایی برای مقابله با معضلات اجتماعی از قبیل جنایت‌های خشونت‌بار، انواع بزه، سوء مصرف مواد مخدر و روان‌گردان و افزایش رفاه مردم هستند لذا توجه به منابع علوم اجتماعی در زمینه شناخت نتایج مثبت انجام اعمال مذهبی در کاهش خشونت، بزه، اعتیاد و افزایش رفاه مردم، ضروری به نظر می‌رسد. امروزه ثابت شده است که:

۱. هنگامی که قدرت خانواده در کنار اعمال و انگیزه‌های مذهبی قرار بگیرد، نیرویی مضاعف پدید می‌آید. افرادی که به طور منظم به مراکز مذهبی می‌روند، کمتر دچار مواردی از قبیل طلاق می‌شوند.
۲. حضور در مراکز مذهبی از عوامل مهم ثبات در روابط زوجین و نشاط در زندگی افراد محسوب می‌شود.
۳. باورها و اعمال مذهبی در راستای شکل‌گیری معیارها و اصول صحیح اخلاقی نقش مهمی را ایفا می‌کنند.
۴. انجام منظم اعمال مذهبی، افراد را در برابر مشکلات اجتماعی مانند خودکشی، سوء مصرف مواد، جنایت و طلاق مقاوم می‌سازد.
۵. انجام منظم اعمال مذهبی سبب تاثیرگذاری مثبت بر سلامت روانی افراد و افزایش خودباوری، نشاط خانوادگی و کاهش مواردی مانند افسردگی می‌شود.
۶. باورها و اعمال دینی در راستای کاهش آسیب‌های ناشی از مصرف الکل، اعتیاد به مواد و نابسامانی‌های زوجین نقشی اساسی ایفا می‌کنند و به عنوان منبع اصلی قدرت و بهبودی به شمار می‌روند.
۷. انجام منظم اعمال مذهبی برای سلامت جسمانی مفید است، بر طول عمر می‌افزاید و ضمن افزایش شانس بهبودی بیمار، از میزان بروز بیماری‌های مهلک در افراد می‌کاهد.

رفتارهای جنسی زودرس در دوره نوجوانی، در میان دخترانی که با مادران بیوه (مطلقه) خود زندگی می‌کنند، بیشتر است. معمولاً این گونه مادران در نگرش‌های جنسی خود تسامح زیادی از خود بروز می‌دهند و باورهای دینی در نزد آنها بی اهمیت جلوه می‌کند.

۷. کاهش خودکشی

گرایش‌ها و انجام اعمال عبادی و مذهبی در کاهش آمار خودکشی موثر است. در حقیقت، حضور در مراکز مذهبی بیشتر از هر عامل دیگری (از جمله بیکاری که مهم‌ترین عامل در این زمینه تلقی می‌شود) بر آمار خودکشی تاثیر می‌گذارد. افرادی که به طور پیوسته در مراسم و اماکن مذهبی حضور می‌یابند، چهار برابر کمتر از سایرین، مرتکب خودکشی می‌شوند. یکی از متخصصین با انجام پژوهشی در همین زمینه، دریافت که تاثیر بیکاری در وقوع خودکشی با دخالت مثبت رفتارهای دینی و مذهبی، به طور چشمگیری کاهش می‌یابد.



چگونه عزت نفس دانش آموزان را افزایش دهیم؟

نگرش مثبت نسبت به توانایی‌های خود و حس مفید و با ارزش بودن در کلاس درس و در میان همکلاسی‌ها، نیاز درونی کلیه دانش‌آموزان در تمام مقاطع تحصیلی است. وجود این احساس می‌تواند یکی از عوامل مهم در موفقیت تحصیلی باشد. این نیاز همان عزت نفس است که ارضای آن منجر به افزایش انگیزه تحصیلی و سلامت روان دانش‌آموزان می‌گردد. عزت نفس با رشد شخصیت دانش‌آموز مرتبط است و در شکل‌گیری شخصیت بزرگسالی او تأثیر به‌سزایی دارد، زیرا عزت نفس بالا در بزرگسالی، به شکل‌گیری آن در دوران کودکی و نوجوانی برمی‌گردد. خانواده، محیط آموزشی، گروه همسالان و... نقش بسیار مهمی در این امر ایفا می‌کنند. البته نباید از تفاوت‌های فردی افراد غافل شد و توقع داشت همه افراد از عزت نفس یکسانی برخوردار باشند.

مدیران و دبیران در ارتباط با دانش آموزان باید به نکات زیر توجه کنند:

- ۱ آنها را به برقراری ارتباط موثر با همکلاسی‌ها ترغیب کنند.
- ۲ باید در حد توانایی‌های شان به آنها آموزش دهند.
- ۳ باید در تصمیم‌گیری‌ها از آنها نظر خواهی کنند.
- ۴ در مورد مسائل مختلف، با آنها بحث و گفت‌وگو کنند.
- ۵ آنها را به بیان احساسات و عواطف خود تشویق کنند.
- ۶ در محبت به آنها افراط نکنند.
- ۷ همواره به آنها ابراز علاقه نمایند.
- ۸ از وابستگی آنها به خود بپرهیزند و غیرمستقیم بر کارهایشان نظارت داشته باشند.
- ۹ در جمع آنها را به استهزاء نگیرند، و نقاط ضعف شان را در حضور سایرین بیان نکنند.
- ۱۰ در برابر کارهایی که برایشان انجام می‌دهند، منت نگذارند.
- ۱۱ جملاتی مثل «تو نمی‌توانی، تو نمی‌فهمی، تو کودنی» را به کار نبرند.
- ۱۲ آنها را با القاب مناسب صدا بزنند.
- ۱۳ در برابر ناکامی و شکست‌ها، آنها را به صبر دعوت نمایند.
- ۱۴ روحیه دینی و ایمان مذهبی آنها را تقویت کنند و به اعتقاداتشان احترام بگذارند.
- ۱۵ زمانی که از انجام کاری مطمئن هستند آنها را تشویق و حمایت کنند و به انتخاب‌هایشان احترام بگذارند.
- ۱۶ هیچ‌گاه نظرات خود را به آنها تحمیل نکنند.
- ۱۷ در کلاس درس از آنها بخواهند فعال و داوطلب بوده و ابراز عقیده نمایند.
- ۱۸ به انتخاب دوستان آنها احترام بگذارند و در صورت تشخیص انتخاب نادرست، غیر مستقیم او را راهنمایی نمایند.
- ۱۹ از موفقیت‌های آنها - هر چند کوچک - تقدیر نمایند.



ویژگی‌های دانش‌آموزانی که در دوران تحصیل از عزت نفس بالایی برخوردارند:

- ۱ در دوران تحصیل، برای رسیدن به اهداف واقع بینانه‌ای تلاش می‌کنند.
- ۲ در انجام تکالیف و فعالیت‌های مدرسه به دیگران متکی نیستند و سعی دارند مستقل عمل کنند.
- ۳ در کلاس درس و مدرسه بسیار مسئولیت‌پذیرند و تکالیف شان را به دقت انجام می‌دهند.
- ۴ از دیگران در انجام کارهای خود راهنمایی می‌خواهند ولی تصمیم نهایی را خود می‌گیرند.
- ۵ ناکامی‌ها و شکست‌های خود را می‌پذیرند و آنها را پلی برای رسیدن به موفقیت‌های بعدی می‌دانند.
- ۶ به موفقیت‌های کوچک شان افتخار می‌کنند.
- ۷ از موفقیت‌ها و شکست‌های خود سخن می‌گویند و آنها را در اختیار دیگران می‌گذارند.
- ۸ با همکلاسی‌های خود ارتباط خوبی برقرار می‌کنند و در هنگام درگیری با آنها درصدد حل مشکل بر می‌آیند و گفت‌وگو می‌کنند.
- ۹ احساسات و عواطف شان را به راحتی بیان می‌کنند.
- ۱۰ در انجام فعالیت‌های درسی داوطلب می‌شوند.
- ۱۱ تمایل به انجام تمرین‌ها و فعالیت‌های خلاق دارند.
- ۱۲ در برخورد با مشکلات، ناتوان و ناامید نمی‌شوند.
- ۱۳ مسائل و مشکلات شان را مطرح کرده و به دنبال راه‌حل هستند.
- ۱۴ سر کلاس، سئوالات شان را بدون ترس و خجالت می‌پرسند.
- ۱۵ نگاه مثبتی به زندگی دارند.



تقویت مهارت تفکر انتقادی در نوجوانان برای پیشگیری اولیه از اعتیاد

عوامل موثر بر رفتار و نگرش‌ها با این ویژگی ذهنی تسهیل می‌شود. فردی که دارای مهارت تفکر انتقادی است می‌تواند آنچه را به او ارائه یا تحمیل می‌شود بدون بررسی دقیق نپذیرد. مثلاً ارزش‌ها، فشار همسالان یا همکاران، رسانه‌ها و ... انسانی که دارای تفکر انتقادی است راه حل‌ها را یکی پس از دیگری می‌آزماید. در این حالت پاسخ‌های او القایی، ذهنی، عاطفی و بی‌اساس نیست بلکه از متن واقعیت برمی‌خیزد.

تفکر نقادانه یکی از مهارت‌های زندگی است که خود زمینه‌ساز مهارت‌های تصمیم‌گیری و حل مسأله است. تفکر نقاد با انتقاد فرق دارد. چرا که هدف از انتقاد، ایراد گرفتن است ولی تفکر نقاد، نقد و بررسی همه جوانب، نقاط مثبت و منفی موضوع و مقایسه آنها با یکدیگر است برای اینکه بتوانیم تصمیمی درست تر و منطقی تر بگیریم.

هدف از آموزش مهارت‌های زندگی، پرورش توانایی‌های روانی-اجتماعی است که دانش‌آموزان را قادر می‌سازد به طور موثری با مقتضیات و کشمکش‌های زندگی روبرو شده و برای فرار از مشکلات به مواد مخدر و روان‌گردان روی نیاورند. بنابراین لازم است به دانش‌آموزان بیاموزیم توان اندیشیدن خود را توسعه دهند.

یکی از انواع تفکر در افراد، تفکر انتقادی است. تفکر انتقادی یا نقادانه، توانایی تحلیل اطلاعات و تجربه‌هاست. به عنوان مثال، چقدر تحت تاثیر شایعات قرار می‌گیریم، چقدر تحت تاثیر تبلیغات رسانه‌ها یا حرف‌های دوستان خود قرار می‌گیریم؟ برای پذیرفتن یک حرف یا خبر چه قدر تحقیق و تفحص می‌کنیم؟ ارتباط بین تفکر انتقادی و سلامت روانی در آن است که تشخیص و ارزشیابی

تفکر انتقادی

نوعی فرآیند شناختی فعال، هدفمند و سازمان یافته است که شخص با استفاده از آن به بررسی افکار و عقاید خود و دیگران می‌پردازد و با ارزیابی و تفسیر ماهرانه خود به درک و فهم روشن تر و بهتری دست می‌یابد.

یک فرآیند شناختی، فعال، هدفمند و سازمان یافته است که شخص با استفاده از آن به بررسی افکار و عقاید خود و دیگران و یا موقعیت‌های خاص می‌پردازد و با ارزیابی و تفسیر ماهرانه خود به درک و فهم روشن تر و بهتری دست می‌یابد.

تفکری است منطقی که بر نحوه تصمیم‌گیری تمرکز دارد و بر عملکرد فرد اثر می‌گذارد و تعیین می‌کند که فرد چه تصمیمی بگیرد یا چه عملی را انجام دهد.

فرآیندی است که به بررسی صحت، دقت و ارزش اطلاعات و دانسته‌ها می‌پردازد.

این فرآیند با جستجوی دلایل، راهکارها و ارزیابی موقعیت‌ها و وضعیت‌ها آغاز می‌شود و فرد بر اساس شواهد و مدارک عینی و واقعی دیدگاه خود را تغییر می‌دهد و در نهایت تصمیم‌گیری می‌کند.

فواید تفکر انتقادی

فرد را از درون توانمند می‌سازد، به همین دلیل فرد در مقابل وسوسه‌ها، پیشنهادات ناسالم و خطرات ایمن می‌شود.

یکی از اساسی‌ترین عواملی است که به پرورش

نتیجه‌گیری: در نظر گرفتن و انتخاب بهترین و صحیح‌ترین مفهوم یا راه حل برای مسأله مطرح شده

ویژگی‌های افراد دارای تفکر انتقادی

- عدالت جو
- دارای ذهن فعال
- عاقبت اندیش
- شنونده‌ای فعال
- عدم قبول یارد بدون تفکر
- پرسشگر
- با افاق دید باز
- دارای ارتباط خوب با مردم
- دلسوز برای مردم
- گوینده‌ای متفکر و منطقی
- علاقمند به کار گروهی و با برنامه
- همه جانبه نگر

راهکارهای پرورش تفکر انتقادی

- درباره هر موضوعی با سؤالات مناسب و مرتبط، اطلاعات بیشتری بدست آوریم.
- درباره مسائل پیش آمده فکر کنیم و دچار هیجانانگ و احساسات کاذب نشویم و از قضاوت عجولانه و تعصب درباره موضوعات بپرهیزیم.
- قبل از پاسخ‌گویی به مسائل، فکر کرده و سپس تصمیم‌گیری و عمل نماییم.
- از عقاید و نظریات خود دفاع معقولانه و منطقی کرده

هویت سالم کمک فراوانی می‌کند. روحیه مطالعه، بررسی، سنجش و ارزیابی به افراد به ویژه نوجوانان کمک می‌کند که مسیر زندگی خود را بر اساس آنچه که خود می‌خواهند تعیین کنند و در این راستا روش‌های متفاوت و مختلفی را بررسی و ارزیابی کرده و مسیر خود را تعیین کنند.

به فرد کمک می‌کند تا هنگام تصمیم‌گیری، مسأله را از جوانب مختلف خوب بررسی و نقد کند، زیرا تفکر نقادانه بر پایه پرسیدن، کسب اطلاعات و استدلال قرار دارد و از تعصب و خود رأیی به دور می‌باشد.

باعث می‌شود فکر و ذهن انسان پویا شود و مانع از خشکی ذهن می‌گردد و همچنین فرد برای مشکلات زندگی خود راه حل‌های متعدد و متنوع بدست می‌آورد.

مانع از ناامیدی، درماندگی و استیصال می‌شود و به فرد احساس تسلط می‌دهد و به او کمک می‌کند که با مشکلات به چالش بپردازد. (چالش به معنی دست و پنجه نرم کردن و مبارزه با مشکلات است).

اصول تفکر انتقادی - مؤلفه‌ها و اجزا

- پرسشگری: پرسیدن سؤال مناسب از خود و دیگران برای فهمیدن دقیق تر مطلب یا مسأله مطرح شده
- اطلاعات: جمع‌آوری اطلاعات از منابع مختلف درباره مطلب یا مسأله طرح شده
- ارزیابی: بررسی و ارزیابی اطلاعات جمع‌آوری شده درباره مطلب یا مسأله مطرح شده و ارزش‌گذاری آنها



پیشگیری نوین

ویژه مدیران، دبیران و مشاوران دوره متوسطه تحصیلی

شماره دوازدهم

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



- از عقاید و نظرات خود دفاع معقولانه و منطقی کرده و زود تسلیم نشویم.
- به دیگران اجازه بحث و اظهار نظر درباره موضوعات مختلف را بدهیم.
- در صورت عدم مشارکت دیگران در بحث، شاید آنها موضوع را درک نکرده اند، بیشتر توضیح دهیم تا بتوانند حضور فعال تری داشته باشند.
- با دقت و حوصله به نظرات دیگران گوش کنیم تا بتوانیم با سؤالات مناسب، آنها را برای نتیجه گیری صحیح تر راهنمایی کنیم.
- به هر سؤالی به راحتی پاسخ نگوئیم بلکه با سوال کردن مناسب، مخاطب را در رسیدن به پاسخ کمک نماییم.

- زود تسلیم نشویم.
- جلسات گفت و گو درباره مسائل اجتماعی و یا روزمره در خانواده و مدرسه ترتیب داده و همه را به شرکت فعالانه در این جلسات تشویق کنیم.
- مشوق خوبی برای مسئولانه فکر کردن خود و دیگران باشیم.
- در کودکان و نوجوانان، مطالعه زندگینامه افراد نقاد، مفید و موثر است.
- درباره مسایل پیش آمده، فکر کنیم و دچار احساسات و هیجان های شدید و کاذب نشویم و از قضاوت عجولانه، تعصب و خودرأیی درباره موضوعات مورد بحث اکیداً بپرهیزیم.

برای تقویت تفکر انتقادی به دانش آموزان بیاموزید:

- پیش از تصمیم گیری یا انجام هر اقدامی به خود فرصت دهید. به هنگام تصمیم گیری یا انجام عملی تأمل کنید.
- جوانب مختلف موضوع را مشخص کنید.
- بر ابعاد مختلف موضوع تمرکز کنید و در مورد آن پرسش نمایید.
- نکات مبهم و متناقض را معلوم نمایید.
- افکار، عقاید، فرضیه ها و احتمالات دیگر را نیز مورد توجه قرار دهید.
- اطلاعات جمع آوری کنید. در این زمینه می توانید با دیگران مشورت کنید و از آنان راهنمایی بخواهید و یا از آنان بخواهید که شما را به افرادی معرفی کنند که در مورد موضوع مورد نظر شما، اطلاعات بیشتری دارند.
- ارزیابی کنید و آنچه را که بدست آورده اید بررسی کنید و ابعاد مختلف موضوع را بسنجید. پیامدهای مختلف هر یک از ابعاد موضوع را ارزیابی کنید. برای این کار روش تفکر «اگر ... آن گاه ...» بسیار کمک کننده است.
- با برقراری امنیت و آرامش روانی و عاطفی و احترام به عقاید و نظرات نوجوانان، آنان را به شرکت در بحث و اظهار نظر ترغیب و تشویق نمایید.

- در جلسات بحث و تبادل افکار از برچسب زدن، دستور دادن، سرزنش، نصیحت، قضاوت و مسخره کردن فکر دیگران اکیداً بپرهیزیم.
- دیده ها، شنیده ها و مطالعه ی خود را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهیم و به سادگی آنها نپذیریم و یا رد نکنیم.

عاداتی که مانع تفکر انتقادی می شود

- مقاومت کردن در برابر تغییر
- تفکر تابعی
- فریب دادن خود
- انتخاب اولین راه حلی که به ذهن می رسد.
- دفاع از فکر نادرست و پیشنهاد غیر واقعی
- اینکه تصور کنیم عقاید ما بهتر از عقاید همه است.
- یکی از متخصصان می گوید: «همه جملات را با دقت بخوان و در پایان همه آنها علامت؟ بگذار.»
- مسایل، معمولاً راه حل های متفاوتی دارند.
- تحمیل راه حل خود، یا تحمیل راه حل دیگران به عنوان یک راه حل قطعی، منطقی به نظر نمی آید.



تمرین هایی برای رشد تفکر انتقادی

تمرین ۳
در پایان هر جمله ای که می خوانید علامت سؤال بگذارید و به آن پاسخ دهید.

تمرین ۲
دو جمله متفاوت مطرح کنید و از گروه بخواهید نکات مثبت و منفی آن را بنویسند و پس از بررسی با هم مقایسه نمایند. (مثلاً مردها بایستی در بیرون منزل کار کنند - زن ها بایستی در خانه کار کنند) یا هر دو گروه در خانه و بیرون از خانه می توانند نقش داشته باشند.

تمرین ۱
دو جمله متفاوت مطرح کنید و از گروه بخواهید نظرات خود را اظهار نمایند. (مثلاً بازی های رایانه ای به رشد ذهنی کمک می کند - بازی های رایانه ای به رشد ذهنی کمک نمی کند).