

# راهنمای آموزشگر

در آموزش پیشگیری از مصرف مواد و ویروس نقص ایمنی انسانی به دانشجویان



**UNODC**  
United Nations Office on Drugs and Crime



معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز مشاوره دانشجویی



ریاست جمهوری  
سازمان مبارزه با مواد مخدر

به سفارش دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد ایران

پروژه TDIRNI55

"اقدامات کشوری پیشگیری از مصرف مواد در جمهوری اسلامی ایران"

و زیربرنامه TDIRNV04

«کاهش تقاضای مواد و کنترل ویروس نقص ایمنی انسانی»

**مجریان:**

مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران

و

موسسه سلامت فکر ایرانیان

**مؤلف:**

دکتر ربابه نوری، عضو هیئت علمی گروه روانشناسی دانشگاه تربیت معلم



**بسته آموزشی پیشگیری از مصرف مواد و ویروس نقص ایمنی انسانی  
در دانشجویان دانشگاهها  
راهنمای آموزشگر**

تدوین و نهایی سازی این راهنما تحت پروژه TDIRNI55 "اقدامات کشوری پیشگیری از مصرف مواد در جمهوری اسلامی ایران" و چاپ راهنما تحت زیربرنامه TDIRNV04 «کاهش تقاضای مواد و کنترل ویروس نقص ایمنی انسانی» دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد در ایران (UNODC) انجام گرفته است

**مدیر برنامه:**

- حمیدرضا طاهری نخست

**مولف راهنما:**

- دکتر ربابه نوری

**ناظران ارشد:**

- دکتر نسرین مصباح

- حمید پیروی

**هماهنگ کنندگان:**

- آنی میناس میرزا بیک

- فاطمه حسین پور

- فرزانه قاضی

- فهیمه قاضی

- زینب صمدپور

**صفحه آرای نهایی، چاپ و طرح روی جلد:**

- موسسه پیرامید

- یاشار درفشه

### با سپاس فراوان از:

- جناب آقای دکتر حمید صرامی، مدیر کل محترم پیشگیری ستاد مبارزه با مواد مخدر
- جناب آقای محمود بیات، مدیر کل محترم دفتر روابط بین الملل ستاد مبارزه با مواد مخدر
- جناب آقای محمد علی زارع کوشا، کارشناس محترم دفتر روابط بین الملل ستاد مبارزه با مواد مخدر
- جناب آقای حمید پیروی، قائم مقام دفتر مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران
- جناب آقای دکتر حمید یعقوبی، ریاست محترم دفتر مشاوره دانشجویی وزارت علوم
- سرکار خانم دکتر نسرين مصباح، مدیر عامل موسسه سلامت فکر ایرانیان
- سرکار خانم فاطمه حسین پور کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران
- سرکار خانم فرزانه قاضی کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران
- سرکار خانم فهیمه قاضی کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران
- سرکار خانم زینب صمدپور کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران

این راهنما توسط مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران و موسسه سلامت فکر ایرانیان به سفارش دفتر مقابله با مواد و جرم سازمان ملل متحد در ایران (UNODC)، تحت پروژه "اقدامات کشوری پیشگیری از مصرف مواد در جمهوری اسلامی ایران" در سال ۱۳۸۹ تدوین شده و در سال ۱۳۹۰ تحت زیربرنامه «کاهش تقاضای مواد و کنترل ویروس نقص ایمنی انسانی» به چاپ رسیده است. در آماده سازی این بسته از منابع علمی، مبتنی بر شواهد، و استاندارد استفاده شده و برای استفاده در دانشگاه‌های کشور جمهوری اسلامی ایران نهایی شده است.

یکی از بزرگ‌ترین سرمایه هر کشور، نیروی انسانی آن کشور است. در این زمینه کشور ما از وضعیت بسیار مطلوبی برخوردار است و یک کشور جوان محسوب می‌شود و تقریباً نیمی از جمعیت کشور را جوانان و نوجوانان به خود اختصاص می‌دهند. جمعیت جوان هر کشور به معنی رشد و پیشرفت آن کشور در آینده است. علاوه بر این، یکی از بزرگ‌ترین افتخارات کشور ما، وجود جوانانی باهوش، مستعد و کوشاست. آن چه در وهله اول، توجه جهان را به خود جلب کرده است، هوش و استعداد جوانان ایرانی است که در دنیا زبان‌زد خاص و عام است. برندگان و برگزیدگان اکثر المپیادهای، مسابقات اختراعات و اکتشافات و... را جوانان ایرانی به خود اختصاص می‌دهند.

نکته مهم آن است که این امتیاز و چنین استعداد و توانایی علاوه بر پرورش آنها، نیاز به مراقبت و توجه ویژه نیز دارد. به عبارت دیگر، وجود جمعیت جوان کشور و استعداد و هوش بالای آنها نیاز به توجه و مراقبت اساسی دارد. در این زمینه، علاوه بر آن که سازمان‌های مختلف به فعالیت می‌پردازند، ضروری است دانشجویان و جوانان نیز در این زمینه فعال بوده و تلاش و کوشش از خود نشان دهند. تجربه‌های مختلف در کشور نشان داده است که دانشجویان در این زمینه علاقه و توجه زیادی دارند و در صورت راهنمایی و حمایت می‌توانند در فعالیت‌های مهمی مشارکت داشته باشند. بسته آموزشی حاضر، با همین هدف و در این راستا تدوین شده است تا با ارائه اطلاعات علمی برای دانشجویان به آنان کمک کند تا در امر پیشگیری از مصرف مواد و ایدز مشارکت فعالانه‌ای داشته باشند.

تجربه نشان داده است که در بسیاری از مواقع، دانشجویان برای دریافت اطلاعات به سراغ یک دیگر می‌آیند و از هم کمک می‌گیرند. در این رابطه، وجود منبعی برای در اختیار داشتن اطلاعات اساسی به دانشجویان کمک می‌کند تا بهتر بتوانند به یک دیگر کمک کنند تا در راه رشد و اعتلای هم بکوشند و یک دیگر را از انجام رفتارهای ناسالم و مضر بازدارند. بسته آموزشی حاضر، در زمینه اعتیاد و ایدز نگاشته شده است تا منبعی برای استفاده دانشجویان برای کمک به دانشجویان دیگر و سایر جوانان باشد. در متن حاضر، سعی شده است تا مجموعه‌ای از اطلاعات و مهارت‌های مورد نیاز جوانان ارائه شود. خواهشمند است متن حاضر را به دقت مطالعه نموده و از آن برای کمک و ارائه اطلاعات و راهنمایی به سایر جوانان و دانشجویان استفاده کنید. چنان چه، جهت ارائه اطلاعات بیشتر، پیشنهاد خاصی دارید خواهشمند است در این زمینه تردید نکنید و پیشنهاد خود را به آدرس مرکز مشاوره دانشگاه تهران ارسال فرمایید. علاوه بر این، چنان چه درخواستی در زمینه ارائه بهتر و بیشتر اطلاعات دارید نیز با ما تماس بگیرید. بسته آموزشی حاضر، برای مشارکت فعالانه شما در پیشگیری از مصرف مواد و اچ آی وی/ایدز تهیه شده است و در این زمینه نظرات و پیشنهادها، شما، نیز مشارکت مهمی محسوب می‌شود.

در زمینه فعالیت‌هایی که منجر به تدوین متن حاضر شده است، افراد زیادی مشارکت داشته‌اند که کمال تشکر و قدردانی از آنان را می‌نماید. اگر چه ذکر تک تک افراد مقدور نیست، با این حال این موسسه برخورد می‌داند از جناب آقای حمید رضا طاهری نخست، کارشناس ارشد دفتر مقابله با جرم و مواد مخدر سازمان ملل در ایران که فرصت انجام طرح حاضر را مهیا کردند، تشکر و قدردانی نماید. همچنین، از زحمات سرکار خانم دکتر ربابه نوری عضو هیئت علمی گروه روانشناسی دانشگاه تربیت معلم که زحمت اصلی تالیف کتاب را عهده دار بوده‌اند. همچنین از سرکار خانم فاطمه حسین پور، فرزانه قاضی، زینب صمدپور و فهیمه قاضی کارشناسان مرکز مشاوره دانشگاه تهران که هماهنگی‌های اجرایی را فراهم کردند نیز کمال تشکر دارد.

امید است با تدوین راهنمای حاضر و همچنین مشارکت بیشتر دانشجویان در پیشگیری از مصرف مواد و اچ آی وی/ایدز بتوان بر سلامت بیشتر نسل جوان کشور افزود و از آسیب‌هایی که ناشی از جهل و غفلت است، کاست.

حمید پیروی

قائم مقام مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران

فهرست:

مقدمه	۲
<b>بخش اول: کلیات اعتیاد</b>	۵
جلسه اول: اعتیاد و ایدز: خطری جدی	۵
جلسه دوم: مفاهیم اساسی اعتیاد	۱۰
<b>بخش دوم: آشنایی با مواد</b>	۱۴
جلسه سوم: آشنایی با مواد:	۱۴
طبقات مواد، مواد افیونی	۱۴
جلسه چهارم: آشنایی با مواد:	۱۷
حشیش، قرص شادی	۱۷
جلسه پنجم: آشنایی با مواد:	۱۸
ترامادول، ریتالین	۱۸
جلسه ششم: آشنایی با مواد:	۲۰
سیگار، قلیان، الکل	۲۰
<b>بخش سوم: آشنایی با HIV/AIDS</b>	۲۲
جلسه هفتم: HIV/AIDS و اعتیاد	۲۲
جلسه هشتم: HIV/AIDS و بیماری های آمیزشی	۲۷
<b>بخش چهارم: پیشگیری از اعتیاد</b>	۲۹
جلسه نهم: عوامل خطر و محافظت کننده	۲۹
جلسه دهم: استرس و سلامت	۳۴
جلسه یازدهم: استرس و مقابله	۳۷
جلسه دوازدهم: استرس و حل مسئله	۴۰
جلسه سیزدهم: ارتباطات و دوستی ها	۴۶
جلسه چهاردهم: دوستی و دوستی با جنس مخالف	۴۹
جلسه پانزدهم: مهارت قاطعیت	۵۳
جلسه شانزدهم: قاطعیت در موقعیت های نسبتاً خطرناک	۵۹
جلسه هفدهم: قاطعیت در موقعیت های خطرناک	۶۱

## مقدمه

### همکار گرامی

دانشجویان دانشگاه، از مهم‌ترین سرمایه‌های کشور به حساب می‌آیند. به خصوص، دانشجویان این سرزمین که بنا به موفقیت‌های علمی و اخلاقی در عرصه‌های بین‌المللی، از استعداد و توانایی‌های بسیار بالایی برخوردارند. به همین دلیل، شایسته است در فضاهای آموزش عالی، در کنار رشد و پرورش توانایی‌های علمی آنان، به رشد توانایی‌های روانی و اجتماعی آنان نیز پرداخته شود.

از آن جایی که دانشجویان، عمدتاً در دوران انتقالی بین نوجوانی و جوانی قرار دارند، به لحاظ ویژگی‌های هر دو دوره رشدی، در معرض فشارها و استرس‌های مختلف قرار دارند که در این میان، فشارهای مربوط به زندگی دانشجویی نیز به استرس‌های رشدی آنان اضافه می‌شود. همان‌طور که می‌دانید، دوره نوجوانی و جوانی، دوره بسیار پرخطری برای کلیه جوانان و نوجوانان در سطح جهانی است. ویژگی‌های رشدی آنان، باور به آسیب‌ناپذیری، نادیده گرفتن مشکلات، فشارهای جمعی و گروهی، کنجکاو و تمایل به تجربه‌های جدید و ... زمینه‌ساز را برای رفتارهای پرخطر از جمله مصرف مواد آماده می‌کند.

اگرچه پژوهش‌های مختلفی که در دانشگاه‌های مختلف کشور انجام شده است، مصرف مواد در جمعیت دانشجویی را اندک گزارش داده‌اند، با این حال، به لحاظ اهمیت سلامت دانشجویان ضروری است آموزش‌هایی در این خصوص به آنان ارائه شود. نکته مهم دیگر آن است که دانشجویان امروز، مدیران و متخصصان آینده کشور خواهند بود. از آن جایی که دانشجویان در حال حاضر، فرصت بیشتری برای شرکت در دوره‌های آموزشی دارند، مناسب است که از این فرصت، استفاده بهینه شود و آموزش‌هایی ارائه شود که در آینده به کمک آنان بشتابد. نکته دیگر آن که مردم به دانشجویان اعتماد دارند، به همین دلیل، دانشجویان، سفیران سلامت و بهداشت خواهند بود. به همین دلیل، آن چه یک دانشجو می‌آموزد، بعدها به عده زیادی از مردم در گوشه و کنار کشور، آموزش خواهد داد. آموزش‌هایی که غیر رسمی و از سوی افراد مورد اعتماد ارائه شود، مسلم است که تاثیر به‌سزایی در گسترش فرهنگ سلامت کشور خواهد داشت.

## درباره راهنما

راهنمای حاضر، بر مبنای یافته‌های پژوهشی که در کشور انجام شده؛ تدوین شده است. یکی از منابع مورد استفاده جهت تدوین راهنمای حاضر، پژوهش کیفی بوده است که در مورد تعیین نیازهای دانشجویان به آموزش‌های مرتبط با اعتیاد و ایدز انجام شده است. رؤس و سرفصل‌های راهنمای حاضر، بر اساس اطلاعات پژوهش مذکور و پژوهش‌های دیگری است.

بر این اساس، تاکید در راهنمای حاضر بر مبنای مواد سبک بوده است. با این حال، برای اطلاعات بیشتر دانشجویان، بعضی اطلاعات در مورد مواد سنگین نیز ارائه شده است. سعی شده است، اطلاعات تا آن جا که ممکن است اختصاصی باشد.

راهنمای حاضر دارای بخش‌های مختلفی است که هر یک از بخش‌ها به‌طور جداگانه می‌تواند آموزش داده شوند. در واقع، به منظور تناسب بیشتر محتوی تهیه شده برای نیازها و آموزش‌های مختلف، می‌توان بخش‌های مختلف را

کلاً آموزش داد یا برای استفاده و آموزش‌های خاص، هر بخش آن را جداگانه آموزش داد. همچنین، راهنمای حاضر در ۱۶ جلسه تدوین شده است که می‌تواند در یک کلاس و به صورت دو واحد درسی؛ یا در یک کارگاه دو روزه ۸ ساعته آموزش داده شود.

علاوه بر این، کتاب کار جداگانه ای برای استفاده دانشجویان یا اساتید یا گروه‌های دیگر (از جمله متخصصان، مشاوران و ...) نیز تهیه شده است که به شرکت‌کنندگان در دوره فرصت می‌دهد تا بتوانند فرصت تمرین بیشتری داشته باشند. به خصوص این که کلیه برگه‌های فعالیت یا راهنمای مورد نیاز شرکت‌کنندگان در کتاب کار وجود دارد که در دسترس و اختیار شرکت‌کنندگان است.

### **تکنیک‌های آموزشی**

راهنمای آموزشی بر اساس تکنیک‌های یادگیری فعال تدوین شده است تا شرکت‌کنندگان فرصت مشارکت بیشتری در آموزش‌ها داشته باشند. به خصوص، از آن جایی که یکی از مخاطبان اصلی برنامه، دانشجویان یا اساتید دانشگاه و متخصصان هستند و اطلاعات و توانایی ذهنی بالایی دارند، استفاده از چنین تکنیک‌هایی منجر به بهینه‌سازی آموزش‌ها خواهد شد.

به منظور آشنایی بیشتر شما، مروری بر تکنیک‌های آموزش فعال صورت می‌گیرد.

تکنیک‌های آموزش فعال:

#### **بارش فکری:**

از شرکت‌کنندگان بخواهید، افکار، عقاید و نظرات‌شان را بدون سانسور بیان کنید. افکار و نظرات آنان را روی تخته بنویسید. بعد، یک به یک نظرات را مرور کنید و با بحث اصلی ارتباط دهید. بارش فکری، علاوه بر مشارکت بیشتر شرکت‌کنندگان در فعالیت‌ها، این امکان را به شما می‌دهد که با نظرات و عقاید آنها آشنا شوید و همچنین فرصت می‌دهد تا شما اشتباهات شایع آنها را بدانید و فرصت برطرف کردن آنها را داشته باشید. به یاد داشته باشید، کلیه نظرات را بپذیرید و روی تخته بنویسید. تأکید کنید که در مورد نظرات آنها قضاوت نمی‌شود. تشویق کردن افراد، نقش مهمی در مشارکت بیشتر آنان دارد.

#### **بحث گروهی:**

شرکت‌کنندگان را تشویق کنید تا افکار و نظرات خود را بیان کنید. به منظور افزایش مشارکت آنان در بحث‌های گروهی، آنان را به صورت‌های مختلف دعوت به بحث کنید. بدین منظور می‌توانید مستقیماً غیر مستقیم از آنان بخواهید بحث کنند. مثلاً می‌توانید بگویید، شرکت‌کنندگان بالای میز این نظر را می‌دهند، پایینی‌ها نظرشان چیست؟ یا مستقیماً آنان را دعوت به بحث کنید. مثلاً می‌توانید بگویید، رضایی نظرش این بود، محمدی نظر تو چیست؟ آیا تو موافقی یا مخالف؟ تو چه دیدگاهی در این زمینه داری؟ یا می‌توانی در این مورد بیشتر بگویی؟ و ...

#### **استفاده از گروه بندی:**

فعالیت مشترک و گروهی یکی از جنبه‌های مهم آموزش فعال است. این تکنیک علاوه بر این که لذت بخش است، فرصت خوبی برای تمرین در اختیار افراد می‌گذارد. بدین منظور می‌توانید از گروه‌هایی در اندازه‌های مختلف استفاده کنید:

**گروه‌های کوچک یا گروه‌های دوتایی** - در گروه‌های دوتایی یا یارکشی، افراد دو به دو با هم روی یک فعالیت کار می‌کنند.

**گروه‌های بزرگ** - به منظور، بحث و تعامل بیشتر بین افراد در فعالیت‌ها، از گروه‌های بزرگ‌تر استفاده می‌شود که اندازه این گروه‌ها می‌تواند از ۳ تا ۸ نفر باشد. در گروه‌های بیش از ۸ نفر، تعامل بین افراد کمتر می‌شود و گاه، در درون گروه، گروه‌های کوچکی تشکیل می‌شود. به همین دلیل، بهتر است گروه‌ها را از ۸ نفر بیشتر نکنید.

### ایفای نقش:

یکی از مهم‌ترین تکنیک‌های آموزش فعال که به خصوص به منظور تمرین رفتارهای اجتماعی انجام می‌شود، ایفای نقش است. ایفای نقش، علاوه بر این که جنبه‌های آموزشی بسیار قوی دارد، لذت بخش و جذاب نیز هست و بسیاری از اوقات خستگی افراد را نیز کاهش می‌دهد. به همین دلیل، معمولاً با استقبال زیادی روبه‌رو می‌شود. به خصوص در قسمت، مهارت‌های قاطعیت از این تکنیک استفاده شده است. علاوه بر این، به شما فرصت می‌دهد که اشکالات و ایرادهای افراد در مهارت‌های ارتباطی را به خوبی متوجه شوید و در عمل آن را برطرف کنید. از سوی دیگر، فرصت خوبی برای تمرین و تسلط بر مهارت‌های ارتباطی است. مهارت‌های اجتماعی نیز مانند هر مهارت دیگر، نیاز به تمرین دارند به خصوص، مهارت‌های پیچیده‌ای مانند مهارت قاطعیت و مانند آن. به همین دلیل، این تکنیک فرصت خوبی برای تسلط بر این مهارت در اختیار می‌گذارد.

### طرز استفاده از راهنما

راهنمای حاضر به گونه‌ای تهیه شده است که شما فرصت داشته باشید قبل از اداره جلسه، مروری بر وسایل و لوازم موجود و همچنین اهداف آموزشی داشته باشید. اگر چه، فعالیت‌هایی برای هر جلسه در نظر گرفته شده است ولی به یاد داشته باشید که شما تعیین‌کننده هستید که چند فعالیت در جلسه آموزش داده شود. مهم این است که شرکت‌کنندگان به درستی بیاموزند نه این که تمام فعالیت‌ها در جلسه انجام شود. به همین دلیل، انعطاف پذیر باشید، به یادگیری شرکت‌کنندگان، سوال‌ها، نیازها و تمایلات‌شان بیشتر اهمیت بدهید. اگر نیاز دارند که تمرین بیشتری بر موضوع خاصی داشته باشند حتماً این اجازه را به آنها بدهید. نیازی نیست که تمام فعالیت‌ها در یک جلسه تمام شود، مهم آن است که فعالیت‌ها به درستی انجام شوند.

در صورتی که شرکت‌کنندگان سوال‌ها یا نیازهایی داشتند که در محتوی تدوین شده به آن توجه نشده بود، حتماً به ما اطلاع دهید. چنان چه پیشنهادهایی در زمینه اصلاح و بهبود راهنمای حاضر داشته باشید، بدون تردید ما را در جریان بگذارید. بدین منظور می‌توانید با مرکز مشاوره دانشگاه تهران تماس بگیرید.



## بخش اول : کلیات اعتیاد

### جلسه اول

#### اهداف:

آشنایی اعضا با یک دیگر  
آشنایی با هدف برنامه آموزشی  
افزایش حساسیت و توجه به اعتیاد  
افزایش حساسیت و توجه به ایدز  
ارتباط دادن ایدز و اعتیاد به زندگی فردی دانشجویان  
توجه به اعتیاد و ایدز به عنوان خطر جدی

#### تکنیک های آموزشی:

بارش فکری  
بحث گروهی

#### وسایل:

برگه فعالیت: آرزوهای من، اهداف من  
برگه فعالیت: موانع، خطرها، آرزوها و اهداف  
برگه فعالیت: اعتیاد و ایدز، خطری برای جوانان

#### فعالیت ۱:

ابتدا، خود را معرفی کنید و خلاصه ای از اهداف برنامه آموزشی ارائه دهید. سپس، از شرکت کنندگان بخواهید خود را معرفی کنند. پس از معرفی شرکت کنندگان، سعی کنید تا شرکت کنندگان کمی با هم راحت تر شوند. بدین منظور می توانید پرسش هایی مطرح کنید و شرکت کنندگان را تشویق کنید تا فعالیت و مشارکت بیشتری از خود نشان دهند. مثلاً در مورد هدف و انگیزه شرکت در این دوره، دانشگاه، دانشکده، و رشته شرکت کنندگان، سابقه شرکت در چنین کارگاه و دوره هایی و ... سوال هایی از شرکت کنندگان بپرسید و همه آنها را دعوت کنید که در بحث گروهی شرکت کنند. پس از پرسیدن سوال ها، بگویید مثل این که تو و فلانی و فلانی در این انگیزه با هم مشترک اید و در این انگیزه دیگر، این افراد (نام ببرید یا با اشاره دست نشان دهید) شباهت

دارند و ... . چنین فعالیت‌هایی باعث می‌شود که شرکت‌کنندگان صحبت را شروع کنند و در طی جلسه نیز فعال تر باشند.

در پایان، مروری کلی بر اهداف کارگاه و دوره آموزشی داشته باشید.

## فعالیت ۲:

از شرکت‌کنندگان بخواهید برگه فعالیت آرزوهای من، اهداف من را تکمیل کنند. به هر یک از یک برگه فعالیت بدهید و از آنها بخواهید که آن را تکمیل کنند. از دانشجویان بخواهید که در این مورد خود را سانسور نکنند و آن چه را که در ذهن دارند بنویسند. پس از تکمیل برگه از هر یک از شرکت‌کنندگان بخواهید تا نتیجه کار خود را بیان کنند. مرور کلی بر شباهت و تفاوت‌های آرزوها و اهداف دانشجویان داشته باشید.

## فعالیت ۳:

توضیح دهید گاهی، بعضی عوامل مانع از دست‌یابی به آرزوها و اهداف شخصی می‌شوند، از دانشجویان بپرسید به نظر شما چه عواملی می‌تواند مانع از موفقیت فرد و دست‌یابی به اهداف و آرزوهای شان شود. مطالبی که آنان بیان می‌کنند را روی تخته بنویسید و سپس، از شرکت‌کنندگان بخواهید برگه فعالیت: موانع، خطرها، آرزوها و اهداف را تکمیل کنند.

پس از تکمیل، از دانشجویان بخواهید نظرات خود را بیان کنند و سپس، شباهت‌ها و تفاوت‌های آنان را مقایسه کنید و نتیجه‌گیری کلی بر شایع‌ترین عوامل خطر و موانع داشته باشید.

## فعالیت ۴:

نتیجه بحث قبلی خود را به موضوع اعتیاد و ایدز ربط دهید. از دانشجویان بپرسید: آیا شباهتی بین خطرات و موانعی که بحث کردیم و اعتیاد و ایدز می‌بینید؟ به چه صورت اعتیاد و ایدز می‌تواند مانع جوانان در دست‌یابی به موفقیت‌ها، آرزوها و اهداف شان شود؟ آنان را تشویق به بحث گروهی کنید. از آنان بخواهید تا اگر نمونه‌هایی از چنین موقعیت‌هایی می‌شناسند حتماً بیان کنند. سپس، برگه فعالیت: اعتیاد و ایدز، خطری برای جوانان را در اختیارشان بگذارید تا تکمیل کنند و پس از تکمیل آن، از هر یک از شرکت‌کنندگان بخواهید تا نتیجه کار خود را بیان کنند. در پایان، نظرات دانشجویان را با یک دیگر مقایسه کنید و نقاط مشترک و متفاوت آن را بیرون بکشید.

در آخر جلسه، چنین نتیجه‌گیری کنید:  
هر جوانی برای خود، آرزوها و اهدافی برای موفقیت دارد.  
گاهی اوقات، بعضی شرایط، مانع موفقیت فرد در دست‌یابی به آرزوها و اهداف‌شان می‌شود.  
یکی از این شرایط، اعتیاد و مصرف مواد و ایدز است.

تکلیف: از دانشجویان بخواهید با مراجعه به پایگاه‌های اینترنتی، مجلات، روزنامه‌ها و ...  
مواردی از تاثیر اعتیاد و ایدز بر زندگی فردی یکی از مبتلایان تهیه کنند.

### برگه فعالیت: آرزوهای من، اهداف من

لطفاً سه مورد از آرزوها و اهداف خود را در زمینه‌های مکتلف در این جا مشخص کنید:

آرزوهای من این است که :

۱. ....

۲. ....

۳. ....

هدف‌های من در زندگی این است که:

۱. ....

۲. ....

۳. ....

### برگه فعالیت: موانع، فطرها، آرزوها و اهداف

چه موانع و فطراتی، شما را در دست‌یابی به اهداف و آرزوهای تان تهدید می‌کند؟ حداقل ۵ مورد را نام ببرید.

فطرها و موانع من در دست‌یابی به آرزوهایم عبارت است از:

۱. ....

۲. ....

۳. ....

۴. ....

۵. ....

فطرها و موانع من در دست‌یابی به هدف‌هایم عبارت است از:

۱. ....

۲. ....

۳. ....

۴. ....

۵. ....

### برگه فعالیت: اعتیاد و ایدز، فطری برای جوانان

اعتیاد و ایدز چگونه می‌توانند مانع دست‌یابی شما به آرزوهای تان شوند؟

اعتیاد و ایدز چگونه می‌توانند مانع دست‌یابی شما به اهداف تان شوند؟

اعتیاد چگونه برای شما فطر مسوب می‌شوند؟

ایدز چگونه برای شما فطر مسوب می‌شوند؟

## جلسه دوم

### اهداف:

شناخت مفاهیم مصرف، سوء مصرف و وابستگی  
افزایش دانش در مورد ماهیت اعتیاد

### تکنیک های آموزشی:

بحث گروهی  
بارش فکری  
گروه های ۶-۸ نفری

### وسایل:

برگه فعالیت اعتیاد: درست یا نادرست؟  
برگه فعالیت: چقدر از اعتیاد می دانیم؟ چقدر نمی دانیم؟

مرور جلسه قبل  
بررسی تکلیف جلسه قبل

### فعالیت ۱:

جلسه را با بارش فکری شروع کنید. از دانشجویان بخواهید اطلاعات خود را در باره ماهیت اعتیاد مطرح کنند. نظرات آنان را روی تخته بنویسید. سپس، آنان را به گروه های ۶-۸ نفری تقسیم کنید. به هر گروه، یک برگه فعالیت درست یا نادرست؟ بدهید. از آنان بخواهید هر یک از بندها را با دقت بخوانند و مشخص کنند کدام عبارت صحیح یا غلط است. پس از اتمام فعالیت گروهی، از بعضی از نمایندگان گروه ها بخواهید نتیجه کار خود را ارائه دهند و در مورد آن بحث کنند. سپس، مفاهیم مصرف، سوء مصرف و وابستگی را آموزش دهید.

### فعالیت ۲:

برگه فعالیت چقدر از اعتیاد می دانیم؟ چقدر نمی دانیم؟ را به هر یک از گروه ها بدهید و از آنان بخواهید هر یک از موارد را به دقت توضیح دهند. سپس از تعدادی از نمایندگان گروه ها بخواهید که نتیجه کار گروهی خود

را ارائه دهند. سپس، جمع بندی کنید و آموزش خود را شروع کنید. بر مفهوم وابستگی روانی و فیزیولوژیک، ارتباط بین مصرف، سوء مصرف و وابستگی، و همچنین مفاهیم تحمل و ترک تاکید داشته باشید.

**فعالیت :**

با چند نفر از دوستان و همسالان خود در مورد دلایل و علت های اعتیاد صحبت کنید و خلاصه نظرات آنان را بنویسید و در جلسه مطرح کنید.

### برگه فعالیت : اعتیاد؛ درست یا نادرست؟

مشخص کنید کدام جملات زیر درست و کدام نادرست است.

۱. علت اعتیاد بی دردی و فوش گزرائی است.
۲. اگر اطلاعات کافی داشته باشی و مواد را خوب بشناسی، معتاد نمی شوی.
۳. اگر تغذیه فوبی داشته باشی می توانی مواد مصرف بکنی ولی معتاد نشوی.
۴. فقط افراد لاابالی، بی اراده و بی مسئولیت دچار اعتیاد می شوند.
۵. اگر فرد بتواند با ملاحظه و با حساب کتاب مواد مصرف کند، معتاد نمی شود.
۶. اعتیاد در اثر فقر و بی کاری ایجاد می شود.
۷. جوان ها چون سرگرمی ندارند به سراغ مواد می روند.
۸. اگر مواد به بدنت بسازد مشکلی ایجاد نمی شود. مواد به بعضی ها می سازد و به بعضی ها نمی سازد.
۹. با مصرف بعضی از مواد تجربه های عارفانه به انسان دست می دهد.
۱۰. افراد از فوشی بیش از حد به مواد روی می آورند.
۱۱. کسی که به سراغ مواد می رود فردی است که به هیچ چیزی اعتقاد ندارد.
۱۲. انسان باید همه چیز را تجربه کند حتی مواد را.
۱۳. مصرف تفریحی و تفننی هیچ کسی را معتاد نمی کند.
۱۴. بهتر است انسان هشیار باشد و به سراغ موادی برود که معتاد نمی کنند مثل مشیش.
۱۵. اگر کم مصرف کنی معتاد نمی شوی.
۱۶. مواد اگر از جنس خوب و عالی باشند، اعتیاد نمی آورند.
۱۷. معتادان همه افراد بی سواد و از اقشار پایین جامعه هستند.
۱۸. بعضی از مواد ذهن انسان را فلاق می کنند.
۱۹. موادی که از گیاهان به دست می آیند به علت طبیعی بودن، مضر نیستند.
۲۰. مواد تسکین دهنده فوبی هستند و درد، غصه، فبات و مشکلات را از انسان دور می کنند.



برگه فعالیت : مقدر از اعتیاد می دانیم؟ مقدر نمی دانیم؟

هر یک از اصطلاحات زیر را به درستی تعریف کنید:

- مصرف تفنی:
- سوء مصرف،
- وابستگی روانی:
- وابستگی فیزیولوژیک:
- سندرم ترک یا مہرومیت:
- تحمل:

## بخش دوم: آشنایی با مواد

### جلسه سوم - آشنایی با طبقه بندی مواد

#### اهداف:

افزایش دانش از طبقات مواد

افزایش دانش از مواد افیونی

#### تکنیک‌ها:

بارش فکری،

بحث گروهی،

گروه‌های بزرگ

#### ابزار مورد نیاز:

برگه فعالیت کدام ماده؟ کدام اثر؟

#### فعالیت ۱:

دانشجویان را به دسته‌های ۸-۶ نفری جدید تقسیم کنید. از آنان بخواهید هر چه مواد روان‌گردان می‌شناسند نام ببرند. اسامی را روی تخته بنویسید. از آنان بخواهید مواد مختلف را دسته‌بندی کنند. به آنان فرصت دهید و سپس تقسیم‌بندی مناسب را انجام دهید.

#### فعالیت ۲:

از دانشجویان در همان گروه‌های ۸-۶ نفری بپرسید، تا چه حد با اثرات مواد مختلف آشنا هستند؟ سپس، برگه فعالیت کدام ماده؟ کدام اثر؟ را به آنان بدهید و از آنان بخواهید با دقت فعالیت را انجام دهند. پس از اتمام فعالیت از نماینده چند گروه بخواهید تا نتیجه کار گروهی خود را ارائه کنند. به آنان فرصت اظهار نظر و پرسش را بدهید. در پایان عملکرد آنان را اصلاح کنید.

#### فعالیت ۳:

از دانشجویان بخواهید هر چه از تریاک و تاثیرات آن می‌دانند را بیان کنند. نظرات آنان را بررسی کنید و به آنان فید بک بدهید. سپس، خلاصه‌ای از تاثیرات مواد افیونی بیان کنید.

#### فعالیت ۴:

از دانشجویان بخواهید اثرات و عوارض مربوط به سیگار یا

تکلیف : تجاربی از مصرف تریاک و یا نگرش ها و افکار دانشجویان نسبت به این ماده را بنویسید.

### برگه فعالیت : کدام ماده؟ کدام اثر؟

از فهرست زیر مشخص کنید هر یک از عوارض و تاثیرات زیر مربوط به کدام ماده است؟ برای تریاک و مواد افیون (هروئین، مرخین، سوخته، و شیره) از مفف ت، برای ممرک ها (کوکائین، امفتامین ها و اکستاسی یا X ) از مفف الف و برای توهم زا ها (مشیش، کرس یا علف یا ماری جوانا) از مفف ح و برای ترامادول از مفف ت استفاده کنید. به یاد داشته باشید که تعدادی از عوارض مواد مذکور ممکن است مشابه باشند به همین دلیل لازم است مفف هر یک از مواد را در کنارشان بنویسید.

- بفشش.
- تغییرات رفتاری (ابتدا سرفوشی و بعد بی تفاوتی)
- افزایش آگاهی از مواس (خوردن، نوشیدن، بو).
- اختلال توجه، تمرکز، حافظه، قضاوت
- ورم زبان یا لب ها، فشگی دهان.
- سرفوشی و فنده خود به خود
- تنوع و استفراغ
- عدم تعادل حرکتی
- ابار در بوسیدن و بغل کردن دیگران .
- کاهش احساس درد
- احساس گرما، گرگرفتگی و شارش بینی
- افزایش ضربان قلب
- تبارب عمیق معنوی.
- اضطراب و افسردگی
- درک قوی تر رنگ، صدا و موسیقی
- احساس راحتی، تعلق و صمیمیت با دیگران.
- سنگینی دست
- تشنج، لرزش،
- سفت شدن عضلات، ضعف عضلات.
- احساس کند شدن گذر زمان
- قرمز شدن چشم
- احساس مصبت و همدلی.
- افزایش آگاهی ولزت از موسیقی.
- تیز و شدید شدن احساسات.
- کاهش اشتها.
- اختلال بینایی.
- توهم بینایی ففیف.
- فطر ممرک.
- بی قراری و عصبی شدن.
- تغییر دمای بدن.
- اشکال در بلع،
- گرفتگی یا فس فس صدا،
- اشکال در تنفس،
- گرفتگی بینی
- توهم و هزیان
- افزایش اشتها.
- سردرد، سرگیجه، از دست دادن تعادل.
- عملات جنون

## جلسه چهارم : آشنایی با مواد

### اهداف:

افزایش دانش در مورد حشیش  
افزایش دانش در مورد قرص شادی

### تکنیک ها:

بارش فکری  
بحث گروهی  
فعالیت در گروه بزرگ

### فعالیت ۱:

دانشجویان را به دسته های ۸-۶ نفری تقسیم کنید. از آنان بخواهید به سوال های زیر پاسخ دهند:

حشیش چیست؟

علف چیست؟

آیا حشیش اعتیاد آور است؟

باور مردم در مورد حشیش چیست؟

عوارض حشیش کدام است؟

پس از یادداشت برداری از نظرات گروه. در مورد نظرات آنان بحث کنید و تاثیر حشیش بر انسان را به آنان بیان کنید.

**فعالیت ۲:** همانند فعالیت ۱ در مورد قرص شادی عمل کنید.

### تکلیف :

از شرکت کنندگان بخواهید، فهرستی از باورهای شایع راجع به قرص شادی ( اکستاسی ) یا حشیش و گرس تهیه کنند و در کلاس در مورد آنها بحث کنند.

## جلسه پنجم - آشنایی با مواد

### اهداف:

افزایش دانش در مورد ترامادول  
افزایش دانش در مورد ریتالین

### تکنیک‌ها:

بارش فکری  
بحث گروهی  
فعالیت در گروه بزرگ

### فعالیت ۱:

از دانشجویان بپرسید آیا به جز موادی که قبلاً بحث کردیم، مواد دیگری می‌شناسید؟ فهرستی از جواب‌های آنان بر تخته سیاه تهیه کنید. اگر دانشجویان به نام ریتالین یا ترامادول اشاره کردند، بحث را به این موضوع برگردانید و در غیر این صورت، دو ماده را نام ببرید و از آنها بخواهید که آن چه از ریتالین می‌دانند را بیان کنند.

از آنها بپرسید:

آیا با این نام آشنا هستید؟

اثرات ریتالین کدام است؟

به کدام دسته از مواد تعلق دارد؟

آیا می‌دانید کی از این ماده استفاده می‌کنند؟

موارد کاربرد اصلی این ماده چیست؟

آیا آشنایی یا تجربه‌ای از این ماده در میان اطرافیان تان داشته‌اید؟

پس از بحث گروهی، اطلاعاتی از برگه راهنمای حقایقی در مورد ریتالین ارائه دهید.

### فعالیت ۲:

از دانشجویان در مورد ترامادول بپرسید و دانشجویان را تشویق به بیان نظرات و دیدگاه‌هایشان کنید. سوالاتی همانند سوالات قبلی مطرح کنید.

سپس، جمع‌بندی کنید.

گاهی، از داروهای شایع و رایج استفاده غیر مجاز می‌شود،

شایع ترین داروهایی که خودسرانه در دانشگاه ها مصرف می شود، عبارت است از: ریتالین، ترامادول و

...

در نهایت مروری بر علایم آنها داشته باشید.

**تکلیف :**

تجربه ای از مصرف ریتالین و ترامادول در اطراف خود، محیط های دانشجویی و ... ارائه دهید. یا نگرش ها و افکاری که در محیط های دانشجویی نسبت به این دو ماده وجود دارد را بنویسید.

## جلسه ششم - آشنایی با مواد

### اهداف:

افزایش دانش در مورد سیگار  
افزایش دانش در مورد قلیان  
افزایش دانش در مورد الکل

### تکنیک‌ها:

بارش فکری  
بحث گروهی  
فعالیت در گروه بزرگ

### فعالیت ۱:

از دانشجویان نظرشان را در مورد سیگار و اعتیاد به سیگار بپرسید. آنان را تشویق به بحث گروهی کنید. اگر عده ای تجربه مصرف سیگار را دارند از آنان بخواهید که در مورد آن صحبت کنند. با مطرح کردن سوال های زیر آنان را به بحث گروهی بیشتر تشویق کنید:

ماده موثر سیگار کدام است؟  
نیکوتین چه عوارضی بر بدن دارد؟  
اشکال مصرف سیگار کدام است؟  
سیگار چه نقشی در مصرف مواد سنگین تر دارد؟  
پس از بحث گروهی و بارش فکری، در مورد سیگار، اطلاعات کلی به دانشجویان ارائه دهید.

### فعالیت ۲:

نقطه نظرات دانشجویان در مورد قلیان بررسی کنید. با استفاده از سوال های زیر، دانشجویان را تشویق به بحث گروهی بیشتر کنید:

چه تعدادی از دانشجویان به سراغ قلیان می روند؟  
در چه موارد و زمان هایی بیشتر قلیان مصرف می شود؟  
عوارض و اثرات قلیان کدام است؟  
سیگار یا قلیان، کدام یک بهتر است؟  
پس از بحث گروهی و بارش فکری، اطلاعات کلی به آنان ارائه دهید.



### فعالیت ۳:

همانند فعالیت ۲ و ۳ عمل کنید. با استفاده از سوال های مانند موارد زیر، دانشجویان را بیشتر به بحث

گروهی تشویق کنید:

چرا الکل حرام است؟

عوارض و اثرات الکل بر زندگی انسان کدام است؟

الکل با کدام بیماری های جسمی و روانی همراه است؟

مصرف الکل با چه علایم و عوارضی همراه است؟

سپس، برگه راهنمای حقایقی در مورد الکل را به آنان شرح دهید و به سوال های آنان پاسخ دهید.

#### تکلیف :

با تعدادی از دانشجویان راجع به اثرات سیگار و قلیان مصاحبه کنید و نظرات آنان را جمع بندی

کنید و در کلاس بیاورید.

## بخش سوم: آشنایی با HIV/AIDS

### جلسه هفتم - HIV/AIDS و اعتیاد

#### اهداف:

افزایش اطلاعات در مورد رابطه اعتیاد و ایدز  
افزایش اطلاعات در مورد ماهیت و HIV/AIDS  
افزایش اطلاعات در مورد راه های انتقال بیماری

#### تکنیک ها:

بحث گروهی  
بارش فکری  
فعالیت در گروه های ۶-۸ نفری

#### ابزار:

برگه فعالیت ایدز: درست یا غلط؟  
برگه فعالیت: راه های سرایت ویروس  
برگه فعالیت: چقدر می دانیم؟ چقدر نمی دانیم؟

#### فعالیت ۱:

دانشجویان را به گروه های ۶-۸ نفری تقسیم کنید. از آنان بخواهید هر یک از عبارات برگه فعالیت ایدز: درست یا غلط؟ را بررسی کنند و مشخص کنند کدام عبارت صحیح و کدام غلط است. از تعدادی از نمایندگان گروه ها بخواهید نتیجه عملکرد گروهی خود را ارائه کنند و در مورد هر کدام بحث و پرسش و پاسخ داشته باشید.  
سپس در مورد ماهیت ایدز آموزش دهید.

#### فعالیت ۲:

برگه فعالیت راه های سرایت ویروس را به هر یک از گروه ها بدهید و از آنان بخواهید در مورد آنها بحث کنند. سپس، در مورد راه های انتقال ویروس آموزش دهید.

### فعالیت ۳:

برگه فعالیت چقدر می دانیم؟ چقدر نمی دانیم؟ را به هر یک از گروه ها بدهید تا به آن پاسخ دهند. سپس، گروه ها نتیجه کار خود را ارائه دهند و در مورد آنها بحث کنید. سپس، در مورد مراحل بیماری آموزش دهید.

#### تکلیف :

با تعدادی از دانشجویان راجع به ایدز صحبت کنید. نظرات آنان را از بابت اطلاعات درست و غلط طبقه بندی کنید و در جلسه ارائه دهید.

### برگه فعالیت : ایدز؛ درست یا غلط؟

۱. با توجه به فضای مذهبی و فرهنگی کشور می توان گفت ایدز مشکل کشور ما نیست و احتیابی به بحث در مورد این بیماری وجود ندارد.
۲. بهتر است بیماران آلوده به این ویروس را شناسایی و قرنطینه کرد.
۳. بهتر است برای احتیاط، از غذا خوردن و صحبت کردن با افراد آلوده اجتناب کرد.
۴. ایدز بیماری افراد نا پاک و بی افلاق است.
۵. اگر تمام معتادان، حداقل معتادان تزریقی شناخته شوند و از سطح جامعه پاک شوند مشکل ایدز نیز حل می شود.
۶. فویشتنداری و پای بندی به ارزش های مذهبی و افلاقی نقش مهمی در پیشگیری از ایدز دارد.
۷. برای ایدز، هیچ دارو و درمانی وجود ندارد.
۸. ایدز هیچ علامت خاصی ندارد.
۹. اگر دندان پزشک ها و آرایشگاه ها رعایت بهداشت را انجام دهند، این بیماری کاملاً مهار می شود.
۱۰. صحبت و آموزش این بیماری باعث کاهش صعب و صیای مردم می شود.
۱۱. آسیب پذیری زنان در مقابل ایدز دو برابر بیشتر از مردان است.
۱۲. برای ایدز، درمان قطعی وجود ندارد.
۱۳. داروهای ایدز باعث کند شدن روند بیماری می شود.
۱۴. از ظاهر افراد می توان فهمید چه کسی آلوده به ویروس است.
۱۵. در کشور ما، ایدز مشکل جری نیست.
۱۶. وجود بیماری های آمیزشی مانند سیفلیس یا زخم های تناسلی احتمال ابتلا به ایدز را افزایش می دهد.
۱۷. کسی که آلوده به ویروس ایدز است، هیچ کاری برای سلامت خود نمی تواند انجام دهد.
۱۸. افراد آلوده به بیماری سعی می کنند با آلوده کردن مردم، از دیگران انتقام بگیرند.

برگه فعالیت : راه های سرایت ویروس

از میان روش های زیر، دور هر کدام از راه های سرایت بیماری، علامت فطر بکشید.

- فون خشک،
- دست دادن،
- استفاده از ظروف مشترک غذا،
- بوسیدن معمولی،
- بزاق بدن،
- استفاده از وسایل تزریق آلوده،
- انتقال فون،
- تماس مفاص بدن با مایعات جنسی بدن،
- شیر مادر،
- صحبت کردن،
- انتقال از طریق توالد مشترک،
- استفاده از لباس های مشترک،
- ارتباط جنسی با استفاده از IUD
- تماس پوست سالم با مایعات جنسی بدن،
- عرق،
- ارتباط جنسی،
- نیش پشه،
- ارتباط جنسی با استفاده از قرص های پیشگیری.
- لفته فون آلوده،
- ارتباط جنسی با استفاده از کاندوم،

برگه فعالیت : مقدر می دانیم؟ مقدر نمی دانیم؟

۱. چه مراحل در بیماری **HIV/AIDS** وجود دارد؟

۲. تفاوت مرحله ایدز با مرحله آلودگی به **HIV** چیست؟

۳. منظور از دوره پنجره چیست؟

۴. داروهای بیماری **HIV/AIDS** چه نقشی در درمان دارند؟

## جلسه هشتم: HIV/AIDS و بیماری های آمیزشی

### اهداف:

افزایش اطلاعات در مورد بیماری های آمیزشی  
افزایش اطلاعات در مورد رابطه بیماری های آمیزشی و ایدز  
افزایش اطلاعات در مورد علایم بیماری های آمیزشی

### تکنیک ها:

بحث گروهی  
بارش فکری  
فعالیت در گروه های ۶-۸ نفری

### ابزار:

برگه فعالیت: بیماری های آمیزشی یا عفونت های جنسی  
برگه راهنمای: بیماری های آمیزشی یا عفونت های جنسی

### فعالیت ۱:

از دانشجویان در مورد سایر عوامل موثر در بیماری HIV/AIDS بپرسید. چنان چه دانشجویان به این مبحث اشاره ای نکردند، مستقیماً از بیماری های آمیزشی صحبت کنید و اطلاعات آنان را در این زمینه ارزیابی کنید.

سپس، دانشجویان را به دسته های ۶-۸ نفری تقسیم کنید و برگه فعالیت بیماری های آمیزشی یا عفونت های جنسی را به آنان بدهید تا تکمیل کنند. پس از انجام تکلیف از تعدادی از آنان بخواهید تا نتیجه کار گروهی خود را بیان کنند.

### فعالیت ۲:

با استفاده از اطلاعات برگه راهنمای بیماری آمیزشی ، اطلاعات موجود را به دانشجویان منتقل کنید. در پایان به سوال های دانشجویان پاسخ دهید.

### تکلیف :

با استفاده از پایگاه های اطلاعاتی، روزنامه ها، کتاب ها و مجلات، بروشور یا پمفلت کوتاهی راجع به یکی از بیماری های آمیزشی تهیه کنید.

برگه فعالیت : بیماری های آمیزشی یا عفونت های جنسی

۱. نام ۵ بیماری آمیزشی را نام ببرید.

۲. بیماری های آمیزشی چه ارتباطی با **HIV/AIDS** دارند؟

۳. علایم بیماری های آمیزشی در زنان چیست؟

۴. علایم بیماری های آمیزشی در مردان کدام است؟



## بخش چهارم: پیشگیری از اعتیاد

### جلسه نهم - عوامل خطر و محافظت کننده

#### اهداف:

افزایش اطلاعات در مورد شناخت عوامل خطر  
افزایش اطلاعات در مورد شناخت عوامل محافظت کننده

#### تکنیک‌ها:

بحث گروهی  
بارش فکری  
فعالیت در گروه‌های ۶-۸ نفری

#### ابزار:

برگه فعالیت: خطر یا محافظت؟  
برگه راهنمای عوامل محافظت کننده و عوامل خطر  
برگه فعالیت: پیشگیری از اعتیاد و ایدز: ضروری یا غیر ضروری؟  
ورق رنگی قرمز و آبی  
مقوا  
قیچی  
چسب

#### فعالیت ۱:

از دانشجویان بپرسید: چه عواملی به مصرف مواد کمک می‌کند و چه عواملی کمک می‌کند که فرد در مقابل مصرف مواد مقاوم تر باشد؟ آنان را تشویق به بحث گروهی کنید. سپس، با استفاده از همان تقسیم بندی قبل، از افراد بخواهید هر یک از عبارات های برگه فعالیت خطر یا محافظت را بخوانند و مشخص کنند کدام یک از عوامل مطرح شده از عوامل محافظت کننده و کدام از عوامل خطر مصرف مواد است. سپس، تعدادی از نماینده گروه‌ها نتیجه کار گروهی خود را ارائه می‌کنند.

## فعالیت ۲:

برگه فعالیت: پیشگیری از اعتیاد و ایدز: ضروری یا غیر ضروری را بند به بند بخوانید و از دانشجویان بخواهید مشخص کنند کدام عبارت صحیح و کدام غلط است. سپس، جمع بندی کنید که پیشگیری ضرورت دارد ولی چگونه؟ به آنان فرصت فکر کردن بدهید. سپس، تاکید کنید با کاهش یا حذف عوامل خطر و تقویت عوامل محافظت کننده.

## فعالیت ۳:

پس از ارائه تعدادی از گروه‌ها، مروری بر عوامل محافظت کننده و خطر با تاکید در محیط‌های دانشجویی داشته باشید. بدین منظور بر همسالان، اختلالات خلقی، استرس‌های تحصیلی و مقابله‌ها و... تاکید بیشتری داشته باشید. سپس، در همان گروه‌های ۸-۶ نفری از دانشجویان بخواهید تا با استفاده از مقوا و ورق‌های رنگی، روزنامه دیواری یا پوستره‌های معنی داری در مورد عوامل خطر و عوامل محافظت کننده تهیه کنند که در آن عوامل خطر با رنگ قرمز و عوامل محافظت کننده را با رنگ آبی مشخص شده باشد.

### تکلیف:

از دانشجویان بخواهید شایع‌ترین عوامل خطر و عوامل حفظ کننده در محیط‌های تحصیلی خود را مشخص کنند و در جلسه ارائه دهند.

برکه فعالیت : فطر یا محافظت؟

۱. ع. پس از فوت مادرش به شدت افسرده شد و به همین دلیل توانست ترم گذشته عملکرد درسی خوبی داشته باشد و مشروط شد. پس از مشروط شدن هم بیشتر از گذشته افسرده تر شد.

۲. م. مدتی است با تعدادی از دوستانش به جز گردش و تفریح به هیچ فعالیت دیگری نمی پردازد. تعدادی از این دوستان م. به صورت تفریحی مواد مصرف می کنند و با این که م. پندران اهل مصرف مواد نیست با این حال، مایل نیست به علت مصرف تعدادی از این افراد، این گروه را رها کند.

۳. ش. ترم اولی است که وارد دانشگاه شده است و از جدایی از خانواده خود بسیار دلتنگ شده است. او برای کاهش دلتنگی های خود به شدت ورزش می کند و آن قدر خود را مشغول کرده تا خیلی جدایی را احساس نکند.

۴. ک. اخیراً درگیر رابطه عاطفی شده که به شکست انجامید. او بعد از این ماجرا رومیه خود را از دست داده است و بسیار غمگین و غصه دار است. او برای کاهش درد و رنج خود، به خواب پناه برده است.

۵. س. فردی بسیار فعالی است. او حتی قادر نیست با کسی دوست شود. همیشه دیگران هستند که به سراغ او می آیند. در حال حاضر او با هم اتاقی هایش رابطه خوبی دارد و از این بابت بسیار راضی است. با این حال، از اینکه گاهی هم اتاقی هایش دوستان شان را به اتاقی می آورند و گاهی اوقات مواد مصرف می کنند ناراضی است ولی نه مایل است و نه قادر است که با آنان ناراحتی خود را مطرح کند.

۶. ع. پس از فوت مادرش به شدت افسرده شد و به همین دلیل نتوانست ترم گذشته عملکرد درسی خوبی داشته باشد و مشروط شد. پس از مشروط شدن هم بیشتر از گذشته افسرده تر شد.

۷. ن. فردی بسیار مضطرب و نگران است. دوستانش به او توصیه کرده اند که برای بهتر شدن گاه گاه و به صورت تفننی مواد مصرف کند. با این حال، او به این نتیجه رسیده است که برای رسیدگی به این مشکل بهتر است به مرکز مشاوره مراجعه کند.

۸. ر. اطلاعات خیلی وسیعی در مورد مواد و تاثیر آن بر انسان دارد. به همین دلیل، دوستان و آشنایان خود را از مصرف مواد نهی می‌کرد. روزی یکی از افرادی که مصرف کننده مواد بود به او گفت: بیا با هم بحث کنیم، ببینیم کدام یک از ما می‌تواند دیگری را قانع کند. ر. نیز با کمال میل این بحث را قبول کرد.

برکه فعالیت : پیشگیری از اعتیاد و ایدز؛ ضروری یا غیر ضروری؟

۱. دوره دانشجویی، دوره پر فشاری است و فرد باید در مقابل آسیب‌ها از خود مراقبت بیشتری کند.
۲. بعضی افراد، استعداد اعتیاد ندارند و به همین دلیل هیچ وقت معتاد نمی‌شوند.
۳. وقتی انسان در محیط آلوده ای قرار گرفته باشد خود به خود معتاد می‌شود.
۴. گاهی اوقات ناتوانی افراد در برطرف کردن صمیمیت با مشکلات شان باعث روی آوردن آنان به مصرف مواد یا روابط ناسالم می‌شود.
۵. همه افراد تفریحی مواد مصرف می‌کنند ولی فقط بعضی افراد معتاد می‌شوند. بنابراین مواد یا مصرف تفریحی اهمیت چندانی ندارد بلکه فرد باید جنبه داشته باشد.
۶. در دانشجویان بیماری ایدز وجود ندارد.
۷. برای هر آسیب عوامل فطری وجود دارد که اگر آنها شناخته و کنترل شوند، از اعتیاد پیشگیری می‌شود.
۸. فقط افرادی که ناآگاه هستند و اطلاعاتی از مواد ندارند معتاد می‌شوند.
۹. ایدز، بیماری انسان‌های منصرف است و در دانشجویانی که هدفمند هستند وجود ندارد.
۱۰. مطرح کردن دوستان ناباب یا فشارها و سختی‌های زندگی، فقط توجیه است و هیچ مبنای علمی ندارد.
۱۱. به غیر از دانش و اطلاعات از مواد، باید فرد بتواند با مشکلات زندگی خود به درستی روبه‌رو شود تا به مواد یا سایر آسیب‌ها روی نیاورد.
۱۲. مواد روی بعضی از آدم‌ها تاثیر منفی ندارد و هر چه که مصرف کنند هم معتاد نمی‌شوند.

## جلسه دهم - استرس و سلامت

### اهداف:

افزایش دانش در مورد ماهیت استرس  
افزایش دانش در مورد تاثیر استرس بر سلامت  
افزایش دانش در مورد رابطه استرس و اعتیاد- ایدز

### تکنیک‌ها:

بارش فکری  
بحث گروهی  
گروه‌های کوچک

### ابزار:

برگه فعالیت: استرس!! خطر!!  
برگه فعالیت: استرس، هیجان، احساس، سلامت

### فعالیت ۱:

از دانشجویان بخواهید مفهوم استرس را تعریف کنند. سپس، مفهوم استرس را آموزش دهید و از آنان بخواهید که برگه فعالیت: استرس!! خطر!! را تکمیل کنند. عملکرد تعدادی از آنان را بررسی کنید.

### فعالیت ۲:

از دانشجویان بخواهید احساساتی که به دنبال استرس‌ها تجربه کرده‌اند را بیان کنند. سپس، برگه استرس، هیجان، احساس، سلامت را به آنان بدهید تا در گروه‌های دونفری آن را تکمیل کنند. سپس، خلاصه‌ای از نقش استرس‌ها و هیجان‌ها و تاثیر هیجان‌ها بر زندگی داشته باشید.

### تکلیف:

از دانشجویان بخواهید فهرستی از شایع‌ترین استرس‌های محیط زندگی خود در طی یک هفته اخیر تهیه کنند.

### برگه فعالیت : استرس !! فطر !!

در طی ۱ ماهه اخیر کدام یک از موارد زیر را تجربه کرده اید:

- |   |  |
|---|--|
| ۱. بیماری ففیف،                               | ۱۶. مشکلات اداری در دانشگاه،                       |
| ۲. بیماری شریه،                               | ۱۷. مشکلات اداری در فارچ از دانشگاه،               |
| ۳. بیماری یکی از اعضای خانواده،               | ۱۸. نداشتن محیط فصوصی و فلوت،                      |
| ۴. بیماری یکی از دوستان،                      | ۱۹. شکست در روابط عاطفی،                           |
| ۵. مشکلات پولی ففیف،                          | ۲۰. نداشتن وقت کافی برای انجام فعالیت های مقتلف،   |
| ۶. مشکلات پولی شریه،                          | ۲۱. اشکال در هدف کزینی،                            |
| ۷. امتحانات مهم،                              | ۲۲. ناتوانی یا ضعف در دنبال کردن برنامه های زندگی، |
| ۸. امتحانات،                                  | ۲۳. شکست در برنامه ریزی های درسی،                  |
| ۹. انجام تکالیف درسی سنگین،                   | ۲۴. نارضایتی از وضعیت خانواده کی فود،              |
| ۱۰. درگیری یا مشاجره با یکی از هم اتاقی ها،   | ۲۵. نارضایتی از بدن و ظاهر فود،                    |
| ۱۱. درگیری یا مشاجره با یکی از اعضای خانواده، | ۲۶. نارضایتی از وضعیت مالی فود،                    |
| ۱۲. درگیری یا مشاجره با یکی از هم کلاسی ها،   | ۲۷. نارضایتی از روابط اجتماعی فود و ...            |
| ۱۳. درگیری یا مشاجره با دوستان،               |  |
| ۱۴. درگیری یا مشاجره با یکی از اساتید،        |  |
| ۱۵. درگیری یا مشاجره با یکی از کارمندان،      |  |

برگه فعالیت : استرس، هیجان، احساس، سلامت

هر فردی در زندگی خود، احساس ها و هیجان هایی را تجربه می کند. به خصوص، بعد از این که استرسی را در زندگی تجربه می کنید، احتمال بروز احساس ها و هیجان های منفی زیاد است. از میان موارد زیر کدام یک را بیشتر تجربه می کنید، دور آن مورد یا موارد فط بکشید.

- فشم،
- ترس،
- اضطراب،
- فعالیت،
- ناکامی،
- درماندگی و استیصال،
- احساس گناه،
- افسردگی،
- ناامیدی،
- و سایر مواردی که تجربه می کنید؛

حالا مشخص کنید که مهم ترین و شدیدترین هیجانی که تجربه می کنید چه تاثیری بر زندگی شما دارد؛

تاثیر بر اجتماع؛	تاثیر بر جسم؛
تاثیر بر تحصیل؛	تاثیر بر رفتار؛
تاثیر فطرتاک؛	تاثیر بر سلامت؛



## جلسه یازدهم - استرس و مقابله

### اهداف:

افزایش دانش در مورد ماهیت مقابله  
افزایش دانش در مورد رابطه مقابله و اعتیاد- ایدز  
افزایش دانش در مورد مقابله‌ها

### تکنیک‌ها:

بارش فکری  
بحث گروهی  
گروه‌های کوچک

### ابزار

برگه فعالیت: استرس، هیجان، مقابله  
برگه فعالیت: کدام هیجان؟ کدام مقابله؟

### فعالیت ۱:

از دانشجویان بپرسید: هنگام رویارویی با استرس با استفاده از چه روش‌هایی به آرامش می‌رسند. با کلیه شرکت‌کنندگان این سوال را مطرح کنید. سپس برگه فعالیت استرس، هیجان، مقابله را به آنان بدهید تا تکمیل کنند.

بعد از تکمیل برگه و انجام فعالیت حتماً نتیجه‌گیری کنید: استرس‌ها نیستند که زمینه مصرف مواد و اعتیاد را ایجاد می‌کنند بلکه آن‌چه که مهم است واکنش فرد در برابر استرس‌ها و هیجانی‌هایی است که به دنبال استرس‌ها رخ می‌دهند

### فعالیت ۲:

از دانشجویان بخواهید با استفاده از برگه فعالیت: کدام هیجان؟ کدام مقابله؟ شایع‌ترین احساسات و هیجان‌های خود را مشخص کنند و همچنین نحوه مقابله‌های خود را با آن هیجان‌ها مشخص کنند.

### تکلیف:

در طی یک هفته به احساسات و هیجان‌های خود و اطرافیان دقت کنید و آن‌ها را مشخص کنید. سپس، مشخص کنید معمولاً برای مقابله با این احساسات از چه روش‌هایی شما و اطرافیان‌تان استفاده می‌کنند.

برگه فعالیت : استرس، هیجان، مقابله

هنگامی که با احساس یا هیجان ناراحت کننده ای روبه رو می شوید، از کدام یک از روش های زیر استفاده می کنید و نتیجه آن چیست؟ کدام یک از روش های مورد استفاده شما سالم و کدام خطرناک است؟

- دیدن فیلم،
- صحبت و درد دل کردن با کسی،
- مرور خاطرات فوش قبلی،
- مدتی با خود خلوت کردن،
- بازی کردن با بچه های کوچک،
- فوآب،
- گوش دادن به موسیقی،
- خواندن کتاب،
- صرف سیکار،
- چت کردن،
- قرار گذاشتن با افرادی که نمی شناسیم،
- ارتباط جنسی،
- دیدن آلبوم های خانوادگی،
- دیدن فیلم های جشن ها و عروسی های خانوادگی،
- رفتن به مکان هایی که دوست داریم،
- خواندن شعر،
- آواز خواندن،
- رفتن به مکان هایی که دوست داریم،
- جلب توجه کردن،
- پیاده روی،
- مسافرت،
- نقاشی کردن،
- نماز خواندن،
- توکل و توسل به خداوند،
- فرار کردن و دوری بستن،
- و سایر روش هایی که استفاده می کنید؛
- پناه بردن به دوستان مناسب،
- مصرف مواد،
- پناه بردن به جنس مخالف،
- بی ملاحظگی و در نظر نگرفتن کامل موقعیت،
- رانندگی خطرناک،
- فوش گذرانی به هر صورت،
- پناه بردن به خانواده،
- صبر کردن،
- پناه بردن به دوستان ناباب،
- بی بند و باری،
- فوش نویسی،

برگه فعالیت: کدام هیجان؟ کدام مقابله؟

در برگه زیر، مهم‌ترین و شایع‌ترین احساسات و هیجان‌های خود را بنویسید و مشخص کنید هنگام تجربه این احساسات با استفاده از کدام مقابله می‌توانید خود را آرام کنید. همچنین، مهم‌ترین و شایع‌ترین احساسات مثبت خود را بنویسید و مشخص کنید با استفاده از کدام مقابله‌ها می‌توانید خود را شادتر کنید.

شایع‌ترین احساسات منفی و راه‌های مقابله شایع خود را بنویسید.

شایع‌ترین احساسات منفی من	راه‌های مقابله شایع من

شایع‌ترین احساسات مثبت خود و همچنین، راه‌های افزایش آن‌ها را بنویسید

شایع‌ترین احساسات مثبت من	راه‌های افزایش احساسات مثبت

## جلسه دوازدهم - استرس و حل مسئله

### اهداف:

افزایش دانش در مورد نگرش‌های صحیح نسبت به مشکلات  
افزایش دانش در مورد نگرش‌های ناسالم نسبت به مشکلات  
افزایش دانش در مورد رابطه بین مصرف مواد و نگرش‌های ناسالم نسبت به مشکلات

### تکنیک‌ها:

بارش فکری  
بحث گروهی  
گروه‌های کوچک

### ابزار:

برگه فعالیت: چه فایده؟ چه نتیجه؟  
برگه فعالیت: نگرش سالم، نگرش ناسالم  
برگه راهنما: نگرش‌های سالم نسبت به مشکلات

### فعالیت ۱:

از دانشجویان بخواهید، آخرین باری که دچار مشکل، گرفتاری یا سختی شدند را به یاد آورند. از آنان بخواهید واکنش خودشان را در برابر چنین شرایطی توصیف کنند. آنان را تشویق به بیان نظرات شان کنید و نظرات را روی تخته بنویسید.

سپس، توضیح دهید که نگرش و برخورد ما نسبت به مشکلات بسیار تعیین کننده است. بعضی نگرش‌ها یا برخوردها پیامدهای منفی و بعضی پیامدهای مثبت دارند. سپس، آنان را به گروه‌های دوتایی تقسیم کنید و از آنان بخواهید که برگه فعالیت چه فایده؟ چه نتیجه؟ را بنویسند. پس از اتمام فعالیت، از تعدادی از گروه‌ها بخواهید نظرات شان را ارائه دهند و در مورد هر یک از موارد بحث گروهی کنید. سپس، با استفاده از برگه راهنمای نگرش‌های سالم نسبت به مشکلات، آموزش‌های خود را در زمینه نگرش‌های سالم نسبت به مشکلات بیان کنید.

## فعالیت ۲:

از دانشجویان بخواهید در همان گروه بندی خود، برگه فعالیت نگرش سالم و نگرش ناسالم را انجام دهند. در پایان از چند گروه بخواهید تا نتیجه کارشان را بیان کنند. در آخر، نتیجه گیری های خود را انجام دهید با ارتباط دادن نگرش ناسالم با مصرف مواد.

### تکلیف :

از دانشجویان بخواهید، در زمینه حل صحیح مشکلات و نگرش صحیح در مورد مشکلات، آنچه در متون مذهبی و ادبی یافت می شود، نمونه هایی از آیات قران کریم، احادیث، عبارت ها، ضرب المثل ها، اشعار حکیمانه و ... ارائه دهند.

برگه فعالیت: چه فایده؟ چه نتیجه؟

در هر یک از موارد زیر، برفوردها و نگرش‌های مقتلف افراد به هنگام مشکلات، شکست‌ها، استرس‌ها، بمران‌ها و سفتی‌ها ارائه شده است. نتیجه و فایده هر یک از برفوردها و نگرش‌های زیر را در قسمت روبه‌رو بنویسید:

نتیجه و فایده	برفوردها / نگرش
	سرزنش خود
	دنبال مقصود گشتن
	عصبانیت و پرفاش به دیگران
	خامجه کردن مشکل
	مصرف مواد و تسکین
	بی‌پروایی و بی‌ملاطفتی مثل، اندکی فطرتاک
	سرزنش دیگران
	خردار
	به یاد آوردن مشکلات قبلی که حل شده
	ریشه‌یابی کردن مشکلات
	دل‌داری دادن به خود
	خودکشی
	کنار گذاشتن موقعیتی که باعث مشکل شده

	پرسیدن این سوال؛ مالا که مشکل پیش آمده چه باید کرد؟
	ناشنکری و کفر گفتن
	ناامیدی و دست از تلاش برداشتن
	پذیرش مشکل
	درماندگی و مستاصل شدن
	مشکل را به کردن دیگران انداختن
	این باور که وجود مشکل در زندگی طبیعی است
	مجازات و تنبیه خود

برگه فعالیت: نگرش سالم، نگرش ناسالم

با استفاده از نتیجه فعالیت قبلی، برگه فعالیت: چه نتیجه؟ چه فایده؟ نگرش‌های سالم و نگرش‌های ناسالم را از هم تفکیک کنید و در جدول زیر بنویسید. علاوه بر این اگر نگرش‌ها و برخوردهای سالم و ناسالم دیگری نیز می‌شناسید، در جدول زیر بنویسید:

ردیف	نگرش‌ها / برخوردهای سالم	نگرش‌ها / برخوردهای ناسالم
۱		
۲		
۳		
۴		
۵		
۶		
۷		
۸		
۹		
۱۰		
۱۱		
۱۲		



### پرگه راهنما: نگرش های سالم نسبت به مشکلات

معم ترین مرحله در حل مسایل و مشکلات زندگی آن است که فرد نگرش و باورهای صحیحی نسبت به مشکلات داشته باشد. اکثر باورهای شایع در مورد مشکلات، اشتباه است از جمله:

نباید در زندگی مشکل پیش بیاید،

مشکل داشتن یعنی ضعیف بودن،

فرد قوی در زندگی با مشکل روبه رو نخواهد شد،

و وجود چنین باورهایی باعث برفوردها و مقابله های ناسالم در مقابل مشکلات می شود از جمله:

- پناه بردن به دوستی ها و روابط ناسالم،
  - سرزنش خود،
  - بی بند و باری کردن،
  - سرزنش دیگران،
  - درماندگی و کلافگی،
  - به دنبال مقصر بودن،
  - عصبانیت و پرفاشگری،
  - ریشه یابی و حل ریشه ای مشکلات،
  - حسرت و تاسف،
  - فرار از مشکلات،
  - بی پروایی و بی ملامتگی،
  - پناه بردن به مواد،
  - ناامید شدن و
  - به گذشته ها فکر کردن و پشیمانی از گذشته،
- دست از تلاش برداشتن و ... .

رویکرد و برفوردها سالم با مشکل آن است که مشکل پذیرفته شود. برفوردها و نگرش های زیر صحیح است:

- مشکل در زندگی هر کسی پیش می آید،
- با دست و پنجه نرم کردن با مشکلات است که انسان، فرد را و توانایی هایش را می شناسد،
- معوم این است که در سختی ها، سالم رفتار کنی، در مواقع عاری که سالم ماندن هنر نیست،
- مشکل جزئی از زندگی است،
- حالا که مشکل پیش آمده چه کار کنم تا آن را حل کنم،
- حالا که شده، چه کار باید کرد،
- شکست جزئی از زندگی است،
- در مشکلات و شکست هاست که انسان فرد و توانایی هایش را می شناسد،
- مشکلات و سختی ها، جزئی از آزمایش انسان در این دنیاست.

#### نکته مهم :

سرزنش خود، سرزنش دیگران، درماندگی، ناامیدی و ... خود به صورت های مختلف، عامل مهمی در پناه بردن افراد به مصرف مواد نیز می شود. از جمله، ناامیدی، درماندگی، سرزنش خود به راحتی زمینه افسردگی را آماده می کند. افسردگی خود به تنهایی یکی از عوامل خطر مصرف مواد است.

## جلسه سیزدهم - ارتباطات و دوستی‌ها

### اهداف:

افزایش دانش در مورد اهمیت دوستی  
افزایش دانش در مورد ویژگی‌های دوستی سالم  
افزایش دانش در مورد ویژگی‌های دوستی ناسالم

### تکنیک‌ها:

بارش فکری  
بحث گروهی  
گروه‌های ۶-۸ نفری

### ابزار

برگه فعالیت: ارتباط با دوست: سالم یا ناسالم؟  
برگه راهنمای دوستی‌های سالم

### فعالیت ۱:

از شرکت‌کنندگان را به دسته‌های ۶-۸ نفری تقسیم کنید و از آنها بخواهید در گروه‌های خود، برگه فعالیت ارتباط با دوست: سالم و ناسالم را تکمیل کنند. سپس، در گروه‌های بزرگ، هر یک از عبارات را بخوانید و از شرکت‌کنندگان بخواهید دلایل و منطق خود را توضیح دهند که چرا از نظر آنان جمله مورد نظر غلط یا صحیح است.

### فعالیت ۲:

برگه راهنمای دوستی‌های سالم را برای شرکت‌کنندگان بخوانید و از آنها بخواهید فهرست موجود را تکمیل تر کنند و موارد جدیدی را که مورد توافق گروه است به آن اضافه کنند.

### تکلیف:

از شرکت‌کنندگان بخواهید، یکی از تجارب ناسالم دوستی که اطراف خود می‌بینند یا تجربه کرده‌اند را بنویسید و در کلاس ارائه دهند.

برگه فعالیت: ارتباط با دوست: سالم یا ناسالم؟

در هر یک از موارد زیر مشخص کنید، کدام عبارت صحیح و کدام غلط است؟

۱. دوستی، هیچ فایده ای ندارد جز اتلاف وقت.
۲. دوست واقعی وجود ندارد بلکه افراد فقط تظاهر می کنند که دوست خوبی هستند که به موقع، از آدم سوء استفاده کنند.
۳. وقتی آدم با کسی دوست است باید تا پای جان با او همراه باشد، در هر راهی.
۴. دوست، در نهایت، به آدم خیانت می کند.
۵. وقتی با کسی دوست هستی آن هم دوست صمیمی، باید به هر صورتی او را راضی کنی.
۶. گاهی اوقات بهترین دوست آدم هم ممکن است اشتباه کند. به همین دلیل، باید هر پیشنهاد و رفتاری را سنجید و ارزیابی کرد.
۷. هر چه دوست کمتر داشته باشی، سالم تر هستی.
۸. وقتی آدم دوست خوبی داشته باشد، باید شش دانگ به او اعتماد مطلق بکند.
۹. مهم این است که به حرف ها و پیشنهادها دوستانت فکر کنی، اگر آن کار یا پیشنهاد درست نباشد، باید مخالفت کرد حتی با دوستان صمیمی.
۱۰. کسی که حرف دوستش را رد کند یعنی اصلاً معنی دوستی را نمی داند.
۱۱. در دوستی همه چیز باید دو طرفه باشد. نه این که یکی خودش را برای دیگر فردا کند.
۱۲. انسان نیاز به دوستی های سالم دارد.
۱۳. گاهی باید حرف صمیمی ترین دوست را هم رد کرد.
۱۴. آدم در دوستی ها باید هم رنگ دیگران شود و در تمام کارهای با آنها همراهی کند.
۱۵. تا زمانی با دوستانم همراهم که به من صدمه نرود.
۱۶. هیچ وقت به هیچ کسی نباید اعتماد کرد چه برسر به دوست.
۱۷. حتی ممکن است که با دوستان صمیمی و قدیمی هم اختلاف نظر یا سلیقه داشته باشی و باید روی نظر خودت بیاستی.
۱۸. برای دوست، حتی باید از جان هم گذشت.
۱۹. برای دوستی باید مرد که برای آدم تب کند.
۲۰. رفتار و برخورد سالم یک چیز است و دوستی هم چیز دیگری و نباید این دو را با هم قاطی کرد.
۲۱. یا آدم با کسی دوست است و با او در تمام کارها، همراه، یا رفیق نیمه راه فایده ندارد.
۲۲. انسان فقط باید با افراد خانواده و فامیل دوستی کند و بس.
۲۳. رد کردن حرف دوست، یعنی رفیق نبودن.
۲۴. یا کسی دوست هست یا نیست. وقتی که گفتی که او دوستت هست، دیگر باید در همه موارد با طرف همراه باشی حتی اگر بدانی که به ضررت است.

### برگه راهنمای دوستی های سالم

#### در دوستی های سالم:

افراد یک دیگر را به کارهای سالم تشویق می کنند.  
کسی دیگری را مجبور به انجام کاری نمی کند.  
کاری نمی کند که طرف مقابل صدمه بفورد چه جسمی و چه روانی.  
به درد دل های یک دیگر گوش می دهند،  
شادی، رضایت، پیشرفت و موفقیت فرد، بعد از برقراری رابطه بیشتر از قبل است،  
افراد با هم مشورت می کنند،  
قسمتی از زمان های خود را برای یک دیگر می گذارند،  
در زمان های گرفتاری و سختی به کمک یک دیگر می شتابند،  
حامی و پشتیبان یک دیگر اند،  
اشکالات و نقص های یک دیگر را بیان می کنند و برای برطرف کردن آن هم به دوست شان کمک می کنند،  
با یک دیگر مضمطرمانه برخورد می کنند،  
تفقیر، توهین، اهانت، غیبت و ... نمی کنند،  
به نو سازنده و سالمی اساسات خود را به هم منتقل می کنند و ...

## جلسه چهاردهم - دوستی و دوستی با جنس مخالف

### اهداف:

افزایش دانش در مورد دوستی با جنس مخالف

### تکنیک‌ها:

بارش فکری

بحث گروهی

گروه‌های بزرگ

ایفای نقش

### ابزار:

برگه فعالیت دوستی با جنس مخالف

برگه فعالیت عشق یعنی ...

برگه فعالیت آیا عشقی در کار است؟

### فعالیت ۱:

دانشجویان را به گروه‌های ۸-۶ نفری تقسیم کنید از شرکت کنندگان بخواهید هر یک از عبارت‌های برگه فعالیت دوستی با جنس مخالف را بخوانند و نظرات خود را در مورد درستی یا غلط بودن آنها مشخص کنند. سپس، از تعدادی از گروه‌ها بخواهید نظرات خود را ارائه دهند. سپس، به ارائه آموزش خود در مورد رابطه با جنس مخالف بپردازید.

### فعالیت ۲:

از دانشجویان بخواهید با استفاده از گروه بندی‌های سابق خود برگه فعالیت عشق یعنی ... را انجام دهند. پس از اتمام فعالیت، آموزش خود را در مورد عشق ارائه دهید.

### فعالیت ۳:

هر یک از موقعیت‌های برگه فعالیت آیا عشقی در کار است؟ را به یکی از گروه‌ها بدهید که آن را ابتدا بررسی کنند و سپس، در جلسه ایفای نقش کنند. سپس اعضای آن گروه و سایر دانشجویان در مورد عنصر مفقود شده عشق بحث و بررسی کنند.

**تکلیف :**

روابط عاطفی بین دانشجویان جنس مخالفی که با یکدیگر دوست هستند را بررسی کنید و بعد مشخص کنید تا چه حد محبت و عاطفه مثبت بین آن دو برقرار بود.

### برگه فعالیت : دوستی با جنس مخالف

۱. اگر کسی دوست دختر / پسر نداشته باشد، قتماً عیبی دارد.
۲. دوستی با جنس مخالف باعث می شود که شناخت بهتری از آنان داشته باشی.
۳. دوستی با جنس مخالف، می تواند به رابطه جنسی فتم شود.
۴. بطور می توان انتظار داشت، افراد ازدواج خوبی داشته باشند اگر از قبل با هم هیچ آشنایی نداشته باشند.
۵. دوستی با جنس مخالف مثل دوستی با هم جنس است.
۶. انسان در هر رابطه ای می تواند کنترل داشته باشد و نگذارد که از او سوء استفاده شود.
۷. دوستی با جنس مخالف اگر با هدف ازدواج باشد عیبی ندارد.
۸. دوستی با جنس مخالف، شروعی برای یک ازدواج خوب است.
۹. مهم آن است که دو نفر هم دیگر را دوست داشته باشند و بس.
۱۰. دوستی دو جنس ممکن است به سوء استفاده فتم شود.
۱۱. دوستی با جنس مخالف دارای پیچیدگی ها و ظرافت های زیادی است که از قبل باید در مورد آن اطلاعات کافی داشت.
۱۲. دوستی با جنس مخالف می تواند از نظر احساسی، صدمه زنده باشد.
۱۳. قرار گذاشتن دختر و پسر در محیط های خلوت و تنهایی، به عنوان یک موقعیت پر خطر شناخته می شود.
۱۴. دختر و پسر، در بعضی موارد تفاوت های اساسی با هم دارند به همین دلیل باید خیلی از خودشان و از دیگری شناخت و اطلاعات داشته باشند که وارد رابطه با هم شوند.
۱۵. فعالیت و ارتباط دختر و پسر در برنامه ها و فعالیت های مقلفی که به صورت گروهی انجام می شود ایرادی ندارد.

### برگه فعالیت : عشق یعنی...

در ۵ جمله زیر، عشق را آن چنان که می شناسید، تعریف کنید:

۱. عشق یعنی ...
۲. عشق یعنی ...
۳. عشق یعنی ...
۴. عشق یعنی ...
۵. عشق یعنی ...

### برگه فعالیت : آیا عشقی در کار است؟

هر یک از موقعیت‌های زیر را بررسی کنید و مشخص کنید آیا آن موقعیت دارای ملاک‌ها و شائص‌های عشق هست یا نه؟ در صورتی که فاقد یکی از اجزای عشق است مشخص کنید کدام مورد رعایت نشده است؟

۱. دختر از پسر می‌خواهد که شب امتحان نیم ترم با او بیرون بیاید. اگر چه پسر، توضیح می‌دهد که امتحان مهم و سرنوشت‌ساز دارد که باید خودش را آماده کند، ولی دختر، همپتان بر موضع خود ایستاده است که اینها بهانه است و اگر تو مرا دوست داشتی، این بهانه را پیش نمی‌گشتی.

۲. پسر دائماً از دختر ایراد می‌گیرد که لباس تو نامناسب است (با این که لباس دختر، تقریباً لباس رسمی دانشگاهی است). پسر می‌گوید: با این لباس‌های تو آدم‌فحالت می‌گردد که به یک جای حساسی بروی. تو بچقدر بی‌سلیقه‌ای.

۹. دختر دائماً از پسر توضیح می‌خواهد که کجا بوده است و با چه کسانی بیرون رفته است. او دائماً با استغاره از تلفن همراه، رفتار پسر را کنترل می‌کند. حتی گاه از او می‌خواهد که تلفن همراه را به سایر اطرافیان برهد تا مطمئن شود که او در کلاس است و در جای دیگری نیست. نگرانی اصلی دختر آن است که پسر، با دختر دیگری در ارتباط باشد. به همین دلیل، اگر زانی که پسر صحبت می‌کند صدای دختر نیز شنیده شود، ساعت‌ها او را ملامت و بازجویی می‌کند تا مطمئن شود که صدای سایر دانشجویان دانشگاه بوده است.

۱۰. زمانی که دختر و پسر در رابطه با هم دچار مشکل شدند، پسر به خانواده دختر تلفن کرد و تمام آن چه بین آنها اتفاق افتاده بود را به والدین دختر توضیح داد. به ویژه این مطلب که در تمام مدتی که دختر برای کلاس هنری بیرون می‌آمده، دروغ می‌گفته و با او به گردش می‌رفته است. هنگامی که خانواده دختر این موضوع را متوجه شدند، تمام اعتمادشان به دخترشان از بین رفت و بسیاری از آزادی‌ها و امکاناتی که در اختیار او قرار داده بودند را گرفتند.

۳. تعدادی از دوستان تان یکی از هم‌کلاسی‌ها را مسافره می‌کنند و می‌فندند، یکی از آنان به شما رو می‌کند و می‌گوید تو چرا نمی‌فندی مگر فنده دار نیست. شما می‌گویید: من از مسافره کردن کسی فنده ام نمی‌گیرم. این رفتار مناسبی نیست.

۴. یکی از دوستان پیشنهاد می‌دهد که برای هفته معلم، برنامه‌ای در دانشگاه ترتیب داده شود. شما با صدای بلند به او می‌گویید: این فکر کاملاً احمقانه‌ای است و هدف آن فقط تملق و چاپلوسی است.



## جلسه پانزدهم-مهارت قاطعیت

### اهداف:

افزایش دانش در مورد فشار دوستان و همسالان  
افزایش دانش در مورد مهارت قاطعیت  
افزایش دانش در مورد متفاوت بودن برخوردهای قاطعانه در مواقع مختلف

### تکنیک‌ها:

ایفای نقش  
بحث گروهی  
بارش فکری  
گروه‌های بزرگ

### ابزار:

برگه فعالیت برخورد مناسب، برخورد نامناسب  
برگه فعالیت کمرویی، پرخاشگری، قاطعیت

### فعالیت ۱:

یکی از موقعیت‌های برگه فعالیت برخورد مناسب، برخورد نامناسب را به یکی از گروه‌های ۶-۸ نفری بدهید. از آنان بخواهید تا آن موقعیت را ایفای نقش کند و سپس نظر بقیه دانشجویان را راجع به سالم بودن یا ناسالم بودن آن رفتار مشخص کنند. سپس انواع پاسخ‌های کمرویی، پرخاشگری و قاطعانه را آموزش دهید.

### فعالیت ۲:

یکی از موقعیت‌های برگه فعالیت کمرویی، پرخاشگری و قاطعیت را به یکی از گروه‌ها بدهید و از دانشجویان بخواهید تا آن موقعیت را ایفای نقش کنند و سپس مشخص کنند که کدام یک از برخوردهای قاطعانه، کمروییانه یا پرخاشگرانه اجرا شد و پیامدهای چنین برخوردی چیست؟

### فعالیت ۳:

یکی از موقعیت‌های برگه فعالیت قاطعیت را به یکی از گروه‌ها بدهید تا ایفای نقش کنند. سایر دانشجویان تسلط افراد در بیان قاطعانه و اجرای قاطعیت را ارزیابی می‌کنند و ضعف‌های احتمالی را مشخص می‌کنند.

#### تکلیف:

یکی از موقعیت‌هایی که دچار کمروبی شدید و کاری را انجام دادید که مایل نبودید یا یکی از موقعیت‌هایی که دچار پرخاشگری شدید را بنویسید و علت آن را شرح دهید.

برگه فعالیت : برفورر مناسب، برفورر نامناسب

هر یک از موقعیت های زیر را به یک گروه ۸-۶ نفری از دانشجویان بدهید تا ایفای نقش کنند. پس از اتمام، نظر بقیه دانشجویان را، رابع به سالم بودن یا ناسالم بودن آن رفتار بررسی کنید و نهایتاً جمع بندی کنید.

۱. س. برفلاف آن چه والدینش از او خواسته بودند بسیار دیرتر از حد مجاز به منزل رخت و والدینش به او اجازه ورود به منزل ندادند. او ساعت ۱۱/۳۰ به منزل دوستش مراجعه کرد و از او انتظار داشت که بر فللاف تمایل خود و والدینش کلید انباری منزل شان را به او بدهد تا شب را در انباری آنان بگذراند. این انتظار درست است یا نه؟ اگر انتظار صحیح نیست؟ چه کار دیگری در این شرایط می توان انجام داد؟

۲. م. در تعدادی از درس های خود ضعیف تر از دوست صمیمی خود است و از او خواهش کرده است که گاهی اوقات در این درس ها او کمک بگیرد. این خواهش درست است یا نه؟ اگر این خواهش، صحیح نیست چه کار دیگری در این شرایط می توان انجام داد؟

۳. د. فردی است که در لباس فریدن دچار فعالیت می شود و انجام بعضی از کارها مانند مراجعه به پزشک و انجام آزمایش های پزشکی برای او دشوار است. او از دوست صمیمی خود خواسته است که در انجام بعضی از کارها به او یاری کند. این خواهش درست است یا نه؟ اگر این خواهش، صحیح نیست چه کار دیگری در این شرایط می توان انجام داد؟

۴. ر. از هم اتاقی های خود انتظار دارد که زمان امتحان ها، مهمان به اتاق شان دعوت نکنند یا اگر چنین تمایلی دارند با او و سایر هم اتاقی ها هماهنگ کنند. این انتظار درست است یا نه؟ اگر انتظار صحیح نیست؟ چه کار دیگری در این شرایط می توان انجام داد؟

۵. ف. زمانی که دوستانش لباس هایی می پوشند که او نمی پسندد یا کتاب هایی می خوانند که مورد علاقه او نیست و یا از کلمات فحاشی استفاده می کنند که او قبول ندارد، شروع به مسخره آنان می کند. این رفتار درست است یا نه؟ اگر رفتار صحیح نیست؟ چه کار دیگری در این شرایط می توان انجام داد؟

۶. ن. مایل بود که برای روز جمعه به سینما بروند ولی تعدادی دیگر از دوستان مایل بودند که به نمایشگاه کتاب بروند چون مدت نمایشگاه هم محدود بود و در طول هفته هم نمی توانستند برای خرید بروند، مایل بودند از جمعه استفاده کنند ولی ن. با تندی و با صدای بلند شروع کرد به اعتراض کرد و به هیچ کسی اجازه نداد که بر خلاف نظر او صحبت کنند. این رفتار درست است یا نه؟ اگر رفتار صحیح نیست؟ چه کار دیگری در این شرایط می توان انجام داد؟

برگه فعالیت: کمرویی، پرفاشگری، قاطعیت

در هر یک از موارد زیر مشخص کنید، پاسخ داده شده کمرویا نه، پرفاشگرانه یا قاطعانه است.

لباسی از مغازه خریدید و هنگامی که در منزل آن را بررسی می‌کنید می‌بینید، زذکی دارد و سوراخ شده است. به مغازه مراجعه می‌کنید و مودبانه از فروشنده می‌خواهید آن را عوض کند.

مایل نیستید همراه دوستان تان به سینما بروید بلکه مایل اید که برای خرید کتاب بروید. با این حال در مقابل اصرار آنان علی‌رغم میل خودتان تسلیم می‌شوید.

یکی از هم‌کلاسی‌های شما، فواش می‌کند که جزوه تان را برای زیراکس به او قرض بدهید. شما با عصبانیت به او می‌گویید: من که میرزا بنویس شما نیستم.

هنگام اردوی تفریحی دانشگاه، یکی از دوستان سیکاری را به شما تعارف می‌کند و می‌گوید: این سیکاری است. بکش تا بفهمی چه تاثیری دارد. شما به می‌گویید: من مواد مصرف نمی‌کنم.

یکی از دوستان مایل است که همراه او به یک پارتی بروید. شما از چنین مهمانی‌هایی می‌ترسید و مایل نیستید در این برنامه شرکت کنید ولی برای این که دوست شما ناراحت نشود با او همراه می‌شوید.

یکی از دوستان تان از شما می‌خواهد که همراه او به مهمانی که دانشجویان بلوک دیگر ترتیب داده اند بروید. شما نیز با او همراه می‌شوید. بعد از گذشت مدتی از مهمانی متوجه می‌شوید که مواد و مشروب نیز در این مهمانی مصرف می‌شود. شما به آرامی از مهمانی بیرون می‌آیید.

یکی از دوستان تان از شما می‌خواهد که برای اولین ملاقات با دوستی از جنس مخالف با او همراه شوید. شما از چنین برنامه‌هایی منزجرید ولی برای این که به احساس می‌کنید به دوست خود مریون هستید، با او همراه می‌شوید.

مایل نیستید هنگامی که هم‌اتاقی‌ها مهمانی می‌گیرند و گاهی هم مواد مصرف می‌کنند همراه شان باشید ولی از آن جایی که همیشه با آنها همراه بوده‌اید، در اتاق می‌مانید و آنان به شما نیز تعارف می‌کنند که مواد مصرف کنید.

برگه راهنما : مهارت قاطعیت

برای آن که بتوانید رفتار قاطعانه را انجام دهید:

۱. به خودتان حق دهید که حرفتان را بنویسید.
۲. به خودتان حق دهید که بر نظرتان ایستادگی کنید.
۳. نگران نباشید که با حرف زدنتان اتفاق بدی بیفتد.
۴. سرتان را بالا نگه دارید.
۵. به پشیم طرف مقابل نگاه کنید.
۶. با لحن جدی صحبت کنید.
۷. کوتاه و کم صحبت کنید.
۸. تمایل خود را به عدم انجام آن رفتار بیان کنید.

## جلسه شانزدهم : قاطعیت در موقعیت های نسبتاً خطرناک

### اهداف:

افزایش دانش در مورد قاطعیت در موقعیت های نسبتاً خطرناک  
تمرین رفتارهای قاطعانه

### تکنیک ها:

ایفای نقش  
بحث گروهی  
بارش فکری  
گروه های بزرگ

### ابزار:

برگه فعالیت: کمرویی، پرخاشگری، قاطعیت

### فعالیت ۱:

شرکت کنندگان را به گروه های ۸-۶ نفری تقسیم کنید و به یکی از گروه ها، یکی از موقعیت های برگه فعالیت کمرویی، پرخاشگری، قاطعیت را به آنان بدهید و از آنها بخواهید آن موقعیت را ایفای نقش کنند. از شرکت کنندگان دیگر بخواهید ایفای نقش را ارزشیابی کنند و نقاط قوت و ضعف آنان را مشخص کنند. سپس، توضیح دهید، نه تنها مهم است که چگونه قاطعانه برخورد کنیم، بلکه مهم است که محتوی کلامی شما چه باشد. یعنی چه بگویید.

### فعالیت ۲:

پس از آن با استفاده از برگه راهنمای مهارت قاطعیت در موقعیت های نسبتاً خطرناک، محتوی های کلامی مناسب را آموزش دهید. بعد، هر یک از موقعیت های برگه فعالیت کمرویی، پرخاشگری، قاطعیت را به یکی از گروه ها بدهید و از آنها بخواهید آن موقعیت را در حضور دیگران ایفای نقش کنند. سپس، در مورد اثربخشی هر یک از ایفای نقش ها و همچنین اثربخشی آنها بحث کنید. از شرکت کنندگان دیگر بخواهید ایفای نقش را ارزشیابی کنند و نقاط قوت و ضعف آنان را مشخص کنند.

### تکلیف :

از میان محتوی های کلامی قاطعیت کدام یک از برای شما آسان تر و کدام سخت تر است؟  
دلایل سختی و آسانی هر کدام چیست؟

### برگه راهنما: مهارت قاطعیت در مواقع نسبتاً فطرناک

گاهی اوقات، دوستان و اطرافیان، تعارف، پیشنهاد، خواهش یا انتظاری دارید که مایل به انجام آن نیستید، نه تنها مهم است که چگونه رفتار کنید، بلکه بسیار مهم است که چه بگویید. به عبارت دیگر، مقتوی کلام شما در این موارد بسیار مهم است. در این شرایط می‌توانید از مقتوی‌های زیر استفاده کنید:

۱. نه گفتن.

فقط یک نه بگویید و چیز دیگری نگویید.

از شما می‌خواهند همراه آنان مواد مصرف کنید و شما فقط با گفتن یک نه به آنان جواب می‌دهید.

#### ۲- دلیل آوردن (فقط یک دلیل)

بسیار مهم است که فقط یک دلیل مطرح شود و بس. مهم این است که فقط یک دلیل آورده شود و نه دو تا. از شما می‌خواهند مواد مصرف کنید و شما می‌گویید: مصرف مواد به من صدمه می‌زند. و دیگر هیچ مطلب دیگری نمی‌گویید.

#### ۳- مطرح کردن پیشنهادی دیگر

پیشنهاد دیگری بدهید که سالم است و بس.

به شما پیشنهاد می‌دهند که برای رفع افسردگی خود مواد مصرف کنید و شما پیشنهاد می‌دهید که «نظرتان راجع به ورزش چیست؟»

#### ۴- عوض کردن موضوع صحبت

موضوع صحبت را به موضوع بی‌ربطی هدایت کنید که سالم است.

با شما در مورد تاثیر قرص آکستازی برای بهبود روحیه و شادابی صحبت می‌کنند و شما ناله‌تان می‌پرسید راستی نظر شما در مورد آخرین قسمت سریال دیشب چیست؟

#### ۵- استفاده از شوخی

شوخی در بسیاری از مواقع بدون فشار و تنش منظور شما را به طرف مقابل منتقل می‌کند.

به شما پیشنهاد مصرف سیگار می‌دهند و شما می‌گویید: «نمی‌خواهم سلول‌های فاکستری مغزم را تباہ کنم».

#### ۶- دادن این احساس به فرد مقابل که او موضوع را بهتر می‌داند.

در مورد تاثیر مشی‌ش بر افزایش فلاقییت و عرفان تبلیغ می‌کنند و شما در جواب می‌گویید شما که خودتان بهتر می‌دانید بسیاری از این مطالب بی‌اساس است.



## جلسه هفدهم - قاطعیت در موقعیت‌های خطرناک

### اهداف:

افزایش دانش در مورد موقعیت‌های خطرناک  
تمرین رفتارهای قاطعانه

### تکنیک‌ها:

ایفای نقش  
بحث گروهی  
بارش فکری  
گروه‌های بزرگ

### ابزار:

برگه فعالیت: قاطعیت در موقعیت‌های خطرناک

### فعالیت ۱:

شرکت کنندگان را به گروه‌های ۶-۸ نفری تقسیم کنید و به یکی از گروه‌ها، یکی از موقعیت‌های برگه فعالیت قاطعیت در موقعیت‌های خطرناک را به آنان بدهید و از آنها بخواهید آن موقعیت را ایفای نقش کنند. از شرکت کنندگان دیگر بخواهید ایفای نقش را ارزشیابی کنند و نقاط قوت و ضعف آنان را مشخص کنند. سپس، توضیح دهید، بعضی موقعیت‌های خطرناک تر از آن چیزی است که ممکن است تصور کنید. در این شرایط بسیار مهم است که چگونه برخورد کنید.

### فعالیت ۲:

برگه فعالیت: برگه راهنمای قاطعیت در موقعیت‌های خطرناک را بدهید تا آن را ایفای نقش کنند. سپس، راجع به موثر بودن برخورد مذکور بحث کنید. پس از آن با استفاده از برگه راهنمای مهارت قاطعیت در موقعیت‌های خطرناک، محتوی‌های کلامی مناسب را آموزش دهید. بعد، هر یک از موقعیت‌های برگه فعالیت قاطعیت در موقعیت‌های خطرناک را به یکی از گروه‌ها بدهید و از آنها بخواهید آن موقعیت را در حضور دیگران ایفای نقش کنند. سپس، در مورد اثربخشی هر یک از ایفای نقش‌ها و همچنین اثربخشی آنها بحث کنید. از شرکت کنندگان دیگر بخواهید ایفای نقش را ارزشیابی کنند و نقاط قوت و ضعف آنان را مشخص کنند.

**تکلیف :**

آیا تا کنون در موقعیت های خطرناک و پرفشار قرار گرفته اید؟ در آن شرایط چگونه رفتار کردید؟ اگر مجدداً در چنین شرایطی قرار بگیرید، کدام یک از برخوردهایی که آموزش داده شد برای تان راحت تر است که انجام دهید؟ کدام یک سخت تر؟ دلایل آسانی یا سختی کدام است؟

### برگه راهنما: مهارت قاطعیت در موقعیت های فطرناک و پرفشار

گاهی اوقات، برای آن که فردی مقاومت شما را برای انجام کاری در هم شکنند به شما فشار وارد می‌کند. علاوه بر این، گاهی اوقات، شرایط به اندازه ای فطرناک است که اگر در آن شرایط چند لحظه بیشتر باقی بمانید، ممکن است مجبور به مصرف مواد یا رفتارهای ناسالم دیگر شوید. به همین دلیل، در این شرایط بهتر است از روش های زیر استفاده کنید:

(۱) **صفحه فط اختاره-** در این جا صفحه شما باید گیر کند همان طور که صفحه گرامافون های قدیمی گیر می‌کرد و یک عبارت یا جمله مرتباً تکرار می‌شد. به مثال زیر دقت کنید:

دوست ز از او می‌خواهد که همراهش به مهمانی برود که در آن جا مواد نیز مصرف می‌کنند. ز. در مقابل فشارهای دوستش موتور از روش صفحه فط اختاره استفاده می‌کند به شرح زیر:

- من تنها خواهش می‌کنم که دارم این است که با من به یک مهمانی بیایی همین؟

- من به این مهمانی ها نمی‌آیم.

- همپی می‌کنی این مهمانی ها که انگار آن جا چی کار می‌کنند؟

- من به این مهمانی ها نمی‌آیم.

- مگر می‌خوانی سرت را ببرند؟

- من به این مهمانی ها نمی‌آیم.

- پس این همه که به این مهمانی ها می‌آین چیه؟

- گفتم من به این مهمانی ها نمی‌آیم.

- مگر این همه آدم که به این مهمانی ها می‌آین چه بلایی سرشون می‌یاد؟

- گفتم که من به این مهمانی ها نمی‌آیم.

- مگر چه کارت می‌خوان بکنن؟

- گفتم که من به این مهمانی ها نمی‌آیم.

- اصلاً این ها همه حرف است تو. برای من ارزشی قابل نیستی. نمی‌خواهید برای من کاری بکنی.

- چند بار گفتم باز هم می‌کم من به این مهمانی ها نمی‌آیم.

(۲) **پافشاری و اصرار در رد-** گاهی اوقات برای این که کسی را در فشار قرار دهند او را در موقعیت های اساسی و

عاطفی قرار می‌دهند. در این موارد آن چه فرد باید انجام دهد آن است که همچنان در رد پیشنهاد نا به با پافشاری کند.

معمولاً در این موارد یک عنصر عاطفی همراه رفتار ناسالم می‌شود. کاری که باید انجام شود این است که ارتباط بین

عنصر عاطفی و رفتار ناسالم جدا شود. بعد تأکید بر عنصر عاطفی کنید ولی رفتار ناسالم را حذف کنید.

س. می‌خواهست دوستش همراهش به مهمانی بیاید. دوست س. مایل نبود و مخالفت می‌کرد. س. گفت: فکر می‌کردم تو

دوست منی که این پیشنهاد را بعت دادم. فکر می‌کردم که رفیق من هستی و با من همراهی. س. گفت: دوست هستم.

رفیقت هستم. همراهت مش می‌شوم ولی نه در این مهمانی ها.

(۳) **اجتناب و دور شدن از موقعیت-** در صورتی که موقعیت پرفشار فطرناک باشد به طوری که احتمال فطرن نزدیک باشد

بهتر آن است که فرد خود را تا آن جا که ممکن است از این موقعیت دور کند.

۴) سعی در قانع کردن طرف مقابل نداشته باشید.

هر بار که پ و ن در مورد مواد بحث می‌کنند، هر چه پ، دلیل و برهان می‌آورد، ن با فونسردی آنها را رد می‌کند و می‌گوید من که قانع نشدم. نتوانستی مرا قانع کنی. پس، دلایلت اشتباه است. تا این که پ روش خود را عوض کرد و زمانی که ن گفت که من قانع نشدم، گفت: قانع کردن تو وظیفه من نیست. می‌فواهی قانع بشوی یا نه، نظر من همین است و بس.

۵) هنگامی که شفصی شما را برمی‌انگیزد یا تحریک می‌کند که کاری را انجام دهید، قاطعانه ترین پاسخ آن است که آن کار را انجام ندهید.

۴. اطلاعات بسیاری رایج به مواد دارد و به س. روی کرده و می‌گوید: بیا با هم بحث کنیم. تو مخالف مواد و من موافق مواد، ببینیم چه کسی دیگری را شکست می‌دهد. س. با کمال فونسردی می‌گوید: من در مورد مواد با کسی بحث ندارم. سعی می‌کند س. را در شرایط پرفشار قرار دهد و به او می‌گوید: پس معلوم است که تو خیلی موضع مملکی نداری که بحث می‌کنی. اگر برای آن چه که می‌گویی، دلیل داشتی و اعتقاد داشتی متماً حرفی برای گفتن داشتی. س. (با استفاده از صفحه فط افتاده) دوباره می‌گوید: گفتم بحثی ندارم. سپس، موقعیت را ترک می‌کند (ترکیب با ترک موقعیت).

برگه فعالیت : قاطعیت در موقعیت های فطرتاک

یکی از دوستان مایل است به مهمانی دوستانش برود که در آن با مشروب و مواد نیز مصرف می شود. او به شدت مایل است که شما نیز همراه او بروید. شما مایل نیستید.

یکی از افرادی که مصرف کننده مواد است و معتقد است که مواد نه تنها ضرری برای انسان ندارد بلکه باعث رشد و شکوفایی خلاقیت نیز می شود به شدت به تبلیغ در مورد مواد می پردازد و از شما که می خواهید که با او بحث کنید.

ماشینی در خیابان به شما اصرار می کند که شما را به مقصرتان برساند.

یکی از دوستان بسیار صمیمی و گرامی شما، در خصوص مواد با شما بحث می کند و هر چه شما اطلاعات موثق به او می دهید می گوید: من قانع نمی شوم. چرا نمی توانی مرا قانع کنی. این مطالب قانع کننده نیست

با تعدادی از دوستان به اتاق یکی از بچه های خوابگاه رفته اید. همه دور هم هستند و به همه فوش می گذرد. به تدریج متوجه می شوید که تعدادی از آنها مقرمات مصرف مواد را فراهم می کنند

یکی از دوستان تان مرتب مواد مصرف می کند و دائماً به شما نیز تعارف می کند