



معاونت فرهنگی و اجتماعی  
مرکز مشاوره و آموزش های اجتماعی

جرأت ورزی و پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر در جوانان

شیوع مصرف مواد مخدر در میان دانشجویان به طور چشمگیری رو به افزایش است. در بین دلایل متعددی که برای این افزایش وجود دارد می‌توان به سهولت دسترسی، نادیده انگاشتن خطرات ناشی از سوء مصرف مواد، تغییر در شیوه زندگی و ورود به محیط جدید اشاره کرد. امروزه علی‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مشکلات زندگی فاقد مهارت‌ها و توانایی‌های اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مشکلات زندگی آسیب‌پذیر نموده و در معرض انواع اختلالات روانی-اجتماعی و رفتاری قرار می‌دهد.

هرچند کشف تمامی علل و عوامل رفتارهای پرخطر مشکل است، اما دستیابی به تعدادی از عوامل و متغیرهای تاثیرگذار در این رفتارها به ویژه گرایش به سوء مصرف مواد مخدر قدرت پیش‌بینی را تسهیل می‌کند. از عوامل درونی که افراد را مستعد یا آسیب‌پذیر می‌کند باید به جنبه‌های شناختی، اجتماعی و شخصیتی فرد توجه کرد. از بین عوامل شناختی می‌توان به اطلاعات دقیق و درست فرد درباره پیامدها و معایب سوء مصرف مواد اشاره کرد. در واقع اشخاصی که از پیامدهای منفی مواد آگاهی دارند در مقایسه با اشخاصی که چنین اطلاعاتی ندارند کمتر احتمال دارد به مصرف مواد روی بیاورند. علاوه بر این، هنجارهای انتزاعی یا نرم‌های ذهنی نیز نقش مهمی در گرایش فرد به مواد مخدر دارد که می‌تواند تحت تاثیر فشار اجتماعی درک شده از طرف همسالان و اطرافیان بوده و شدت آن به انگیزه فرد برای برآوردن انتظارات دیگران بستگی دارد. متغیرهای شخصیتی دیگری شامل پایین بودن اعتماد به نفس، کمبود احساس رضایت شخصی، نیاز شدید به دیگران، از کوره در رفتن، اضطراب زیاد و ناتوانی در پذیرش مسئولیت‌های مربوط به بزرگسالان نقش مهمی در گرایش افراد به مواد مخدر دارد.

مطالعات زیادی نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی در پیشگیری از سوء مصرف مواد اثرات رضایت‌بخشی داشته است. در بین مهارت‌های زندگی، جرات‌ورزی و قاطعیت به معنی دفاع از حقوق خود و بیان افکار و احساسات به شیوه مستقیم، صادقانه و مناسب است. افراد جراتمند برای خود و دیگران احترام قائلند، منفعل نیستند و اجازه نمی‌دهند دیگران از آن‌ها سوء استفاده نمایند. از طرفی دیگر به خواسته‌ها و نیازهای دیگران احترام می‌گذارند و به شیوه‌های مدبرانه با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنند. افرادی که به اندازه کافی جراتمند و قاطع نیستند ممکن است منفعلانه و یا تهاجمی باشند. افراد منفعل همواره به دیگران اجازه می‌دهند تا به حقوق‌شان تجاوز نمایند و همواره سعی می‌کنند به هر نحوی مورد پذیرش واقع شده و توسط دیگران دوست داشته شوند و افراد تهاجمی نیز هر چند حقوق خود را حفظ می‌کنند اما حقوق دیگران را ضایع می‌نمایند. کسب و ارتقاء مهارت جرات‌ورزی برای جوانان اهمیت ویژه‌ای دارد. این مهارت به جوانان احساس خودکارآمدی می‌دهد که در روابط متقابل او با دیگران و ایجاد اعتماد و عزت‌نفس در وی تاثیر مثبت خواهد داشت. همچنین این مهارت تا حد زیادی در پیشگیری از سوء مصرف مواد مخدر تاثیر مثبت خواهد داشت.

### انواع رفتار جرات‌مندانه

بیان شفاف و جرات‌مندانه احساسات مثبت و منفی علی‌رغم نظر منفی دیگران

رد صریح و قاطع خواسته‌های نامعقول دیگران و مقاومت در برابر این تقاضاها

بیان درخواست جرات‌مندانه، قاطع، صریح و روشن از دیگران

## جراتمندانانه رفتار کردن چه مزایایی دارد؟

- داشتن احساس مثبت درباره خود از مهم ترین مزایای جراتمندی است. افراد جراتمند در مقایسه با افراد منفعل و متخاصم درباره خود احساس بهتری دارند، چون احساس عزت نفس دارند و وجود خود را شریف و عزیز می بینند.
- مردم به چنین افرادی بیشتر اعتماد می کنند، چون این افراد آنچه را می توانند انجام دهند مطرح می کنند و دارای ثبات شخصیتی هستند.
- افراد جراتمند به دیگران اجازه می دهند تا مستقل بیندیشند و عمل کنند و خود نیز افزون بر در اولویت قرار دادن خواسته هایشان، از زورگویی، تحکم و توهین به دیگران فاصله می گیرند. در نتیجه هم برای خود و هم برای دیگران ارزش قائل هستند.

## در انجام رفتار جراتمندانانه چه نکاتی را رعایت کنیم؟

- اول از همه مطمئن شوید که طرف مقابل دقیقاً از شما چه می خواهد اگر مطمئن نیستید از شما چه چیزی را خواسته اند، توضیح بیشتری بخواهید و بعد مخالفت کنید.
- در رد درخواست های نامعقول پاسخ های کوتاه دهید و از آوردن دلایل زیاد و دادن توضیحات طولانی خودداری کنید.
- در گفتن جمله ها از واژه «من» استفاده نمایید و به جای سرزنش و یا محکوم کردن طرف مقابل، موضوع اصلی را مطرح نمایید و حاشیه پردازی نکنید.
- به جای عبارت هایی نظیر «فکر نمی کنم بتوانم...» در ابتدای جمله، مستقیماً از واژه «نه» استفاده نمایید. زبان بدن خود را با صحبتی که می کنید، همخوان سازید. نه اینکه صورت شما چیزی را بیان کند و حرف شما چیز دیگری را.