

بنام الله

پیشگیری از اعتیاد دانش آموزان

حسین عباس نژاد

کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی دانشگاه آزاد تهران

Abbasnezhad24@gmail.com

چکیده:

هدف پژوهش حاضر بررسی روش های پیشگیری از اعتیاد در محیط های آموزشی است. روش تحقیق، روش کیفی - تحلیلی است باگردآوری اطلاعات کتابخانه ای، بوسیله فیش برداری و تجزیه و تحلیل اطلاعات با استدلال های قیاسی و استقرایی، عقل و منطق صورت می گیرد. یافته های پژوهشی نشان داد: آگاهی دانش آموزان از توانایی هایشان باعث می شود خود را فردی شایسته حس کنند و ظرفیت های بالقوه خود را به مرحله فعلیت برسانند و هویت واقعی شان شکل بگیرد، لذا کمتر در دام انحرافات اجتماعی مانند اعتیاد گرفتار می شوند. عوامل خانوادگی، فردی، آموزشی متعددی هم باعث شکست تحصیلی شده. بنابراین دچار شکست روحی و روانی شده و برای رهایی از این مشکلات به مواد دخانی روی می آورند. سستی یکی از سه نهاد خانه، مدرسه و جامعه، در جلوگیری از اعتیاد دانش آموزان، اقتدار دیگری را در پیشگیری تضعیف می نماید و همکاری و هماهنگی این سه نهاد پیشگیری از اعتیاد را بهبود می بخشد. ورزش و تحرک به آنان کمک می کند تا روحیه رقابت سالم و مبارزه با بیماری هایی مانند افسردگی را یاد بگیرند و از گرایش به اعتیاد دوری کنند. دانش آموزان زمانی به ضرر و زیان مواد مخدر و سیگار پی می برند که آنرا تجربه کنند چون تجربه مواد مخدر، اعتیاد به دنبال می آورد و جبران آن گران تمام می شود پس تا جایی که امکان دارد باید عملاً آن ها را با عوارض اعتیاد آشنا کرد و آن ها را راهنمایی نمود تا در دام اعتیاد اسیر نشوند.

واژگان کلیدی: اعتیاد، روش های پیشگیری، مواد مخدر

مقدمه: امروزه جوامع بشری مشکلات فرهنگ خود را با بکارگیری نیروی عظیم انسانی و مشکلات اقتصادی، سیاسی، مالی و صنعتی خود را با تقویت نیروی فکری انسان ها حل می کنند. تردیدی نیست در جوامعی که مغزهای متفکر و اندیشمندان آن متعهد و پایبند به اصول انسانی اند رشد و ترقی بیشتری دیده می شود و مشکلات یکی پس از دیگری رفع می شود و بالعکس، جوامعی که از این نیرو بهره کمتری می برند، ضعف و مشکلات آن ها بیشتر است.

آری، اندیشه و فکر انسان چاره ساز است، با خود فرهنگ می آورد، اعتقادات را قوی، ارزش های آن ها را تقویت، افراد را فرمانبردار احکام الهی و دنیا و آخرت را آباد می کند و اگر قدری به کیفیت اندیشه خود فکر کنیم، شاید بتوانیم این نیروی بزرگ خداداد را در جهت رشد و شکوفایی خود و جامعه بکار بگیریم.

شرح مسئله و اهمیت آن:

بررسی وضعیت قاچاق مواد مخدر و اعتیاد نشان می دهد که ایران از مهم ترین راه های حمل مواد افیونی به اروپا و غرب بوده است اما پس از انقلاب کمتر شده است. در نتیجه بر تلاش باندهای قاچاق افزوده است بعنوان مثال طی سالهای ۱۹۷۹-۱۹۹۸ بیش از ۱۴۵۵ تن از انواع مواد در ایران کشف شده که شامل ۲۵ تن هروئین، ۱۲/۵ تن مرفین، ۱۱۵ تن تریاک و ۱۷۵ تن حشیش بوده است. با همه این ها این مواد همچنان قربانی می گیرد و این هشدار جدی برای دولت و مردم است تا با شیوه های موثرتری به مقابله برخیزند بنابراین برای جلوگیری از این بلای خانمان سوز باید بیش از هر ایزاری به اقدامات فرهنگی در خانه و مدارس متوسل شد.

پزشکان می گویند "پیشگیری همیشه بهتر از درمان است" این مسئله در اعتیاد اهمیت زیادی دارد. از این رو کارشناسان مبارزه با مواد مخدر معتقدند مبارزه با اعتیاد را باید از مهد کودک و دبستان شروع کرد و تا دانشگاه پیگیری کرد. در پیشگیری از اعتیاد خانواده و آموزش و پرورش ۲ رکن مهم اند و مربیان و والدین نقش زیادی در نجات نسل جوان از گرداب اعتیاد برعهده دارند، بهترین راه مبارزه با اعتیاد، پیشگیری است و بهترین راه پیشگیری آگاه کردن نسل جوان از خطرات مواد مخدر است. دامنه آسیب ناشی از اعتیاد نسل جوان، چنان گسترده است که در صورت عدم همکاری مدارس می تواند پایه های استقرار نظام جمهوری اسلامی را، در حد تهدیدات خارجی، تضعیف نماید: از جهت اقتصادی، عدم توفیق در پیشگیری و انحراف ناشی از اعتیاد نیازمند هزینه های مالی زیادی برای درمان و مقابله دارد و از طرف دیگر باعث افت تحصیلی و از دست رفتن سرمایه گذاری های خانواده و دولت در آموزش می شود، از جهت فرهنگی - اجتماعی، شکست های تحصیلی، اعتیاد، بیکاری و نامطلوب چهره جامعه با وجود افراد معتاد بر جامعه تحصیل می شود، از بعد امنیتی، اعتیاد با خود انحرافات و کجروی هایی مانند سرقت بهمراه دارد، از لحاظ سیاسی نیز پیشگیری نکردن از اعتیاد، بسیاری از برنامه ریزی های اقتصادی و فرهنگی کشور دچار اختلال و مشکل می شوند.

بخشی از خسارت های ناشی از عدم پیشگیری از اعتیاد در نوجوانی و جوانی قابل محاسبه عددی است مانند خسارت های مادی تحصیلی ولی بخش مهم آن قابل بیان با عدد و رقم نیست مانند تبعات روانی و

امنیتی برفرد ، خانواده و جامعه که در هر دو ، جامعه و کشور متضرر می شود و اعتیاد که می شود با هزینه اندک پیشگیری شود به مرحله بحران و خسارت نرسد. اهمیت و ضرورت این تحقیق از ۲ بعد کاربردی و نظری قابل توجه است: از یک جهت پایه های تئوری و عملی جهت شناخت یکی از مسائل مبتلا به امروز جامعه یعنی اعتیاد به مواد مخدر را فراهم می کند و از طرف دیگر متناسب با آن راهکارهایی برای بهبود وضعیت پیشگیری ارائه خواهد داد تا مسئولین اقدامات عملی انجام دهند (محسنی ، ص ۲۸۳-۲۸۲)

مبانی نظری و مطالعاتی:

تعریف اعتیاد: اعتیاد یک پدیده زیستی است که به موجود زنده این امکان را میدهد که خود را بتدریج با بعضی مواد سمی سازش دهد و مصرف روزمره ای از آنرا تحمل کند. از نظر فیزیولوژیستها اعتیاد حالتی است که استعمال متوالی یا متناوب ماده مخدر در فرد ایجاد می کند و تحریک پذیری سلول های عصبی و دستگاه عصبی افزایش می یابد و در نتیجه داروی بیشتری لازم است که آن را به حالت تعادل برگرداند.

سیگار دروازه اعتیاد: رابطه سیگار و اعتیاد رابطه ناگسستنی است و برای شناخت بهتر ارتباط سیگار با اعتیاد ، به چند آمار باید توجه کنیم: ۱- همه معتادان به مواد مخدر ، قبل از اعتیاد سیگاری بوده اند. ۲- سیگار در مصرف حشیش و ماری جوانا ، نقش عامل را بازی می کند. ۳- معتادان حرفه ای ، سیگار را مقدمه اعتیاد می دانند. ۴- ۳۴ درصد معتادان گفته اند یکی از اولین انگیزه های مصرف مواد ، تکمیل لذت حاصل از مصرف سیگار و تجربه آن بوده است. طبق آمار بیشتر جوانان و نوجوانان اولین گام را با سیگار شروع کرده اند و مصرف آن در بین جوانان و نوجوانان وابسته به قشر خاصی نیست از این رو هشدار های والدین در مورد آسیب ها و ضررهای آن در جلوگیری از سقوط آنان در دام اعتیاد خیلی موثر است.

روشهای پیشگیری از اعتیاد دانش مندان

۱- خودباوری : یک حالت مثبت روحی و روانی است که با احساس ارزشمندی در نفس انسان پدید می آید و از مشکلات و موانعی که برایش پیش می آید هراس به دل راه نمی دهد . در واقع باور به استعدادها ، تواناییها و نیروهای نهفته فطری درونی است و مرحله عالی خودباوری ، شکوفایی همه استعدادهای بالقوه فرد است (سیدنژاد ، ۱۳۸۰) . خودباوری ، توان افزا ، انرژی زا و انگیزه دهنده است و ما را ترغیب به موفقیت می کند و باعث می شود از موفقیت های خود احساس لذت و غرور کنید . (براندن ، ۱۳۷۹ ص ۱۸-۲۰)

در قرآن کریم آیه " علیکم انفسکم " دلالت بر همین موضوع دارد (یعنی انسان خودت را بشناس) خودت از خودت مراقبت کن ، به تعبیر دیگر " انسان خود را باور کن و به واقعیات برس " و در باره آن بیندیش . (نشریه جمهوری اسلامی ، ۱۳۷۹)

پیشرفت سریع تکنولوژی، باعث چند نوع ناسازگاری بین انسان و تکنولوژی شد: ۱- احساس بیگانگی^۱، که انسانها با وجود زندگی در میان هموعان و نزدیکان خود، باز خود را نسبت به آنها بیگانه می‌پندارد. زن و شوهر نسبت به هم و هر دو نسبت به فرزندان و برعکس، مانند بیگانه رفتار می‌کنند و بیشتر دنبال معایب یکدیگر می‌گردند تا کشف محاسن. ۲- احساس غیرانسانی^۲، بدین معنا که روابط فعلی بین افراد بشر به میزان بازدهی افراد مثل ماشین‌ها بیشتر توجه می‌شود تا به عنوان یک انسان محترم. مثلاً فرزندان پدر و مادری رابیشردوست دارند که بیشترین آزادی را در خرج کردن به آنها بدهند و موافق میل آنها رفتار کنند. ۳- احساس بی‌هویتی^۳، اینکه شخص هویت خود را از دست داده است و فردی بی‌نام در گروه خود شده است که باعث اختلالات شخصیتی متعددی می‌شود. چنانکه هر روز شاهد افزایش تعداد بزهکاران، معتادان و تبهکاران هستیم. (شعاری نژاد، ۱۳۷۰: ۳۳۵-۳۳۳)

۲- راهنمایی و مشاوره: مدرسه و کارکنان ابتدا باید معروفها و منکرات را بشناسند سپس آنها را به دانش‌آموزان تعلیم و آموزش دهند، با مهربانی، دلسوزی، پدران و بدون تحقیر و تکبر به وعظ و نصیحت آنها بپردازند مثلاً بگویند: اگر فلان عمل خلاف را انجام دهی از ورودت به مدرسه جلوگیری می‌کنم و به معلمان و مدیر و اولیاءات خواهیم گفت و در نهایت همه دست به دست هم داده و با وحدت و همدلی در مقابل دانش‌آموزان و مرتکبین منکرات بایستند. (اصغری، ۱۳۷۸، ص ۶۱-۵۱)

در بخشی از وصیت‌نامه امیرالمومنین حضرت علی (ع) به فرزند برومندش امام حسن (ع) درباره شیوه زندگانی و آیین رهبری می‌فرمایند: تا می‌توانی افراد جامعه را به نیکی و نیکوکاری تشویق کن تا این صفت پسندیده، خوی و ملکه تو شود و آنان را که به کارهای زشت و ناستوه خو گرفته‌اند، به دست و زبان بر حذر دار و پیوسته در راه خدا با دشمنان دین بستیز و در این راه از سرزنش آنها نهراسی. (ماحوزی، ۱۳۶۳، ص ۸۲)

۳- فرهنگ‌سازی: فرهنگ^۴ نظامی سازمان یافته از رفتارها و یا شیوه عمومی زندگی گروه یا گروههایی از مردم است. عناصر فرهنگی مانند: عادات، سنت‌ها، اعتقادات، هنجارها^۵، ارزش‌ها^۶ و نقطه نظرات مشترک انسانها را با یکدیگر پیوند می‌دهد و هویت اجتماعی به وجود می‌آورد. برخی از هنجارها از طریق مذهب، دولت و یا قوه مقننه به وجود می‌آیند و بسیاری از عادات و سنت‌ها ناشی می‌شوند. (وئوقی، ۱۳۷۸)

1 -Alienation

2 -Dehumanization

3 -deindiuiduation

4 -Culture

5 -Norm

6 - Value

تیلور^۷ می گوید " فرهنگ عبارت است از توانایی ها و عادت هایی که انسان به عنوان عضو جامعه به دست آورده است " (آشفته تهرانی، ۱۳۸۰). به نظر پوفندرف^۸ فرهنگ مترادف با اخلاق و حیات فرهنگی به معنای حیات اخلاقی است . عده ای اخلاق را ضامن اجرای نظم می دانند و معتقدند در هر جامعه ای نظم ناشی از قانون یا اخلاق است و جامعه ای که اخلاق بر آن حاکم است ، قانون معنا ندارد . اسپنگلر^۹ عقیده دارد که حیات و پویایی جامعه به پویایی فرهنگ بستگی دارد و مرگ جامعه مرگ فرهنگ آن جامعه است (ربانی، ۱۳۸۰)

یکی از کارکردهای مهم فرهنگ در جامعه ایجاد همبستگی است که بقای جامعه را تضمین می کند و ضعف این کارکرد در جامعه موجب تعارض در ارزشها ، نگرشها و هنجارها می شود . (کنت تامسون ، ۱۳۸۱) ویلیام آگبرن^{۱۰} می گوید : عنصر فرهنگ ، به گونه ی جاودانه از نسلی به نسل دیگر انتقال می یابد و فرهنگ به معنای روش زیستن و اندیشیدن است و از همه آموخته ها و آزمونها و باورهای یک ملت و جامعه و قوم سرچشمه می گیرد . (آشفته تهرانی، ۱۳۸۰)

دین به عنوان عنصر فرهنگ نقش مهمی در امنیت اجتماعی به عهده دارد ، نماز حالتی است که به انسان نظم می دهد (ستوده، ۱۳۸۱). جان استوارت میل^{۱۱} می گوید: نیروی کسی که به چیزی معتقد است برابر است با نیروی ۹۹ نفر که فقط به آن علاقه مندند (اسکندری، ۱۳۸۳) ماکس وبر وامیل دورکیم^{۱۲}، هیچکدام دیندار نبودند ولی در عین حال هر دوی آنها دین را پدیده محوری واقعیتهای اجتماعی می دانستند .

کامستاک و پاتریج^{۱۳} در یک بررسی نشان دادند احتمال خودکشی در بین افرادی که به کلیسا نمی روند چهار برابر بیشتر از افرادی است که به کلیسا می روند در دوازده پژوهش دیگری که توسط گارتنر^{۱۴} و همکارانش (۱۹۹۷) انجام گرفت ، بین اعتقادات مذهبی و خودکشی ، همبستگی منفی مشاهده شد .

در یازده پژوهش از دوازده پژوهشی که توسط گارتنر (۱۹۹۱) بررسی شد ، این نتیجه به دست آمد که داشتن اعتقادات مذهبی سبب کاهش استفاده از مواد مخدر می شود . لوچ و هوگنز^{۱۵} (۱۹۸۵) بعد از بررسی نظرات ۱۴۰۰۰ جوان به این نتیجه رسیدند که بیشترین افرادی که از مواد مخدر استفاده می کنند افراد غیرمذهبی اند و افرادی که کمترین استفاده را دارند مذهبی اصولگرا هستند . از

7 - Taylor

8 - Pvfndrf

9 - Spengler

10 - William Gbrn

11 - John Stuart Mill

12 - Max Weber and Emile Durkheim

13 - Comstock and Partridge

14 - Gartner

15 - Loach and Hughes

دیگر یافته های این پژوهش این بود که هر اندازه اعتقادات مذهبی فرد قوی تر باشد به همان اندازه احتمال استفاده از مواد مخدر در او کمتر است .

۴- جلوگیری از افت تحصیلی : افت تحصیلی متوجه عوامل زیر است : ۱- خود دانش آموز ، سرخوردگی ، گرایش به انحرافات اخلاقی ، بیماریهای روانی و نداشتن انگیزه . ۲- خانواده دانش آموز ، تحقیر خانواده ، ناامیدی و یأس از آینده شغلی و تحصیلی فرزند ۳- طبق گزارش آموزش و پرورش (۱۳۹۰) خسارات ناشی از افت تحصیلی دانش آموزان سالانه بالغ بر ۹۰۰ میلیارد ریال است که متوجه نظام تعلیم و تربیت می شود ۴- جامعه ، استفاده نکردن از فرصتهای آموزشی ، فاجعه ای بزرگ است که تأثیر منفی بر سرنوشت کشور می گذارد . (بیابانگرد، ۱۳۷۵)

در یک طرح مطالعاتی با عنوان " مهارتهای زندگی و کار جوانان " که در چند کشور اروپایی روی جوانان ۱۶ تا ۲۱ سال انجام شد آمده است : جوانان ، تجربه شغلی را مهمترین عامل کسب مهارتهایی می دانند که برای موفقیت در عرصه های گوناگون زندگی کاملاً ضرورت دارند و مهمترین مهارتها از نظر آنها ، مهارتهای ارتباطی و بین فردی - مهارتهای فناوری اطلاعات و ارتباطات - مهارتهای حل مسئله - مهارتهای فیزیکی و خلاق و زیباشناختی بودند (یونی وژانت^{۱۶} ، رشد آموزش علوم اجتماعی)

به تواناییها و استعداد نوجوانان و جوانان نمی توان دست یافت مگر آنکه در آنان به وسیله آموزش و پرورش سرمایه گذاری شود و استعدادهای بالقوه آنان را کشف و به صورت بالفعل درآورد و مورد آموزش قرار دارد . (عمادزاده، ۱۳۸۱ص ۶) شخصیت افراد به خودی خود ، بر اثر شکوفایی طبیعی قابلیتها و استعدادها رشد نمی کنند بلکه مستلزم کنشهای متقابل ، ورزیدگی در کاربرد زبان و تجربه های عاطفی است و خیلی ضروری است که در کنار آموزشهای سنتی ، به طور جدی و سیستماتیک آموزش مهارتهای زندگی نیز برای حل مسائل مختلف به دانش آموزان و دادن اعتماد به نفس را جزء برنامه های مدارس منظور نماییم (علاقه بند، ۱۳۷۷ ص ۷۷)

از سه دهه پیش در جامعه ایران پذیرفته شدن در کنکور یک معضل اجتماعی بود ولی بررسی ها درباره عامل آن محدود ، سطحی و شتابزده بوده ، ورود به دانشگاه بسیار مشکل و اتمام و گذران دوره دانشگاهی بسیار آسان است و هرکس که وارد آن شود قادر خواهد بود مدرک بگیرد ولی در شرایط مطلوب ، عکس این امر باید باشد یعنی هر داوطلب باید بتواند به هر رشته ای که دوست دارد وارد شود، ولی در طول یکی دو سال افراد شایسته برگزیده شوند . جوانی که در کنکور پذیرفته نمی شود اعتماد به نفس خود را از دست داده و دارای مشکلات روانی و اجتماعی مخصوصاً افسردگی می شود . پذیرفته نشدن در کنکور به معنی ناشایستگی فرد نیست زیرا شرایط جاری پذیرش دانشگاهها نارسایی های فراوانی دارد و همچنین با توجه به استعدادهای انسانی افرادی که نتوانستند وارد دانشگاه شوند در صورت داشتن امکانات اقتصادی و

¹⁶ - Ion and Janet

اجتماعی می توانند در زمینه های فنی و حرفه ای و خدماتی، پیشرفت زیادی کنند و در مملکت نقش فعال و آفریننده ای داشته باشند. در چند سال اخیر با تعداد زیادی از پزشکان جوان روبرو بودیم که افسرده شده بودند به علت فشار خانواده که در رشته پزشکی تحصیل کنند و به خاطر خواست و توانایی خودشان پزشک نشده بودند و چنین امری به معنی اتلاف سرمایه های کلان و همچنین به معنی مشکلات روانی و اجتماعی زیادی برای جوانان است (نشریه مشاور خانواده مهر، ۱۳۸۰)

۵- همکاری مدرسه، خانه، جامعه: اعتیاد، فرزند و هر عزیز دیگری از ما را هدف خود را قرار می دهد و برای قطع ریشه این فساد و تباهی هر فردی به هر شکل ممکن باید مساعدت نماید. مهمترین همکاری، در جریان گذاشتن پلیس از مواد مخدر است که این کار در زمره ی بزرگترین خدماتهای انسانی است. قاچاقچیان از این غافلند که این مواد برای طرف مقابل نیست و چه بسا خودشان بیشتر در معرض خطرند و وقتی جامعه ای آلوده شد، این آلودگی به همه خانه ها راه می یابد و خانواده قاچاقچی از این امر جدا نیست.

۶- فعالیتهای ورزشی و سرگرمی: بازی برای کودکان نقش حیاتی دارد و آنچنان بدان علاقمندند که پس از کارهای طولانی و خسته کننده باز هم به آن پناه می برند و خستگی خود را با خستگی های ناشی از آن جبران می کنند. بازی باعث پرورش روح و سرور و انبساط خاطر کودکان می شود که در سایه آن صفات اخلاقی و اجتماعی فراوان را می توان به آنها آموخت و روح همکاری، صمیمیت، دوستی، فرماندهی و انضباط را در آنها پدید آورد در ضمن بازی و ورزش می توان به کودک درس اخلاق داد، ضوابط و مقررات و راه و رسم زندگی را آموخت، ضوابط و اصول مورد قبول جامعه را به او فهماند. (آذر، ۱۳۷۳ص ۲۸-۱۵) جوانان و نوجوانان از طریق ورزش می توانند اعضا و عضلات خود را قوی و سالم سازند، خود را از حالت افسردگی نجات دهند، از حالت تفرد خارج شوند و روح همکاری در آنها به وجود می آید (شریعتمداری، ۱۳۸۲ص ۱۲۶) در میان گروههای سنی مختلف، جوانان نیاز بیشتری به ورزش و فعالیت بدنی دارند که نقش مهمی در تکامل شخصیت و عواطف آنها خواهد داشت که می توانند از طریق ورزش خود را بشناسند، عواطفشان را تلطیف نمایند و علاوه بر افزایش رشد جسمانی به کارایی بیشتر قوای ذهنی و بارور شدن شخصیت آنان کمک خواهد کرد. (نشریه زیورورزش مهر، ۱۳۸۰) در آخرین پژوهش سازمان ملی جوانان درباره اوقات فراغت که "همایش ملی جوانان و اوقات فراغت" نام دارد آمده، مهمترین برنامه مورد علاقه جوانان در اوقات فراغت به ترتیب، برنامه های ورزشی با ۴۷ درصد، سیاحتی و گردشگری ۲۰ درصد و فعالیتهای هنری و دستی ۱۷ درصد است و ۷۱ درصد بیان کردند که در زمان فراغت مطالعه می کنند که میانگین مطالعه در هفته ۷ ساعت و نیم است. (نشریه اقبال، ۱۳۸۴)

نتیجه گیری :

- ۱- آگاهی دانش آموزان از توانایی هایشان باعث می شود به ارزشهای وجودیشان پی ببرند و خود را شایسته حس کنند و ظرفیت های بالقوه خود را به مرحله فعل برسانند و کسی که توانمندی خود را به فعلیت می رساند احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس می کند و قدر و منزلت خود را بیشتر می داند و هرگز سرخورده و مأیوس نشده و گرفتار مواد مخدر نمی شوند .
- ۲- یکی از اهداف اصلی دانش آموز در مدارس ، پیشرفت تحصیلی است که در نهایت وارد دانشگاه می شوند و از فعالیتهای خود شاد شده و کسانی که افت تحصیلی می کنند با مشکلات زیادی روبرو می شوند که برای فرار از مشکلات به مواد مخدر روی می آورند و کمک تحصیلی و آموزشی راهی برای جلوگیری از افت تحصیلی و پیشگیری از اعتیاد است .
- ۳- خانه ، مدرسه ، جامعه سه ضلع اساسی آموزش و یادگیری اند ، که همکاری آنها در تعلیم و تربیت نسل آینده ضروری می باشد و اوقات دانش آموزان به نسبت تقریباً مساوی بین آنها تقسیم شده است . کارکرد مثبت و منفی هر کدام بر رفتار دانش آموز تأثیر مستقیم دارد و همکاری و هماهنگی این سه ضلع ، پیشگیری از اعتیاد را بهبود می بخشد .
- ۴- ورزش باعث شادابی و طراوت روحی و سلامت جسمی دانش آموزان می شود ، مهارتهای جسمی آنها را افزایش می دهد و شکوفا می سازد و کمک می کند تا روحیه رقابت سالم و مبارزه با بیماریهای روحی مثل افسردگی را یاد بگیرند و از گرایش به سمت اعتیاد جلوگیری نماید .
- ۵- دانش آموزان در مرحله ای از رشد شناختی و عاطفی قرار دارند که احساساتشان بر ادراکشان غلبه دارد ، ماجراجو و اهل ریسک اند لذا بدون توجه به آینده دست به هر خطری می زنند . به ضرر و زیان مواد مخدر زمانی پی می برند که آنرا تجربه کنند ، چون تجربه مواد مخدر اعتیاد به دنبال دارد لذا جبرانش برای آنها گران تمام می شود . پس باید عملاً دانش آموزان را با عوارض اعتیاد آشنا کرد تا در دام اعتیاد اسیر نشوند .

- ۱- آشفته تهرانی، امیر، جامعه و جامعه شناسی، انتشارات گستر، تهران: چاپ اول، ۱۳۸۰.
- ۲- آقاپیروز، علی و دیگران، مدیریت در اسلام، انتشارات حوزه و دانشگاه، قم: چاپ سوم، ۱۳۸۴.
- ۳- آذر، رسول، بازی و اهمیت آن در یادگیری، انتشارات احرار، تبریز: چاپ اول، ۱۳۷۳.
- ۴- اسکندری، محمد حسین و اسماعیل دارابکلائی، پژوهشی در موضوع قدرت، انتشارات پژوهشکده، تهران: چاپ اول، ۱۳۸۳.
- ۵- اصغری، سیدمحمد، مسؤلیت همگانی در پرتو امر به معروف و نهی از منکر، انتشارات اطلاعات، تهران: چاپ اول، ۱۳۷۸.
- ۶- اینترنت دومین رسانه مورد اعتماد جوانان، نشریه: اسرار، ۱۳۸۴.
- ۷- استعدادهای درخشان جوانان ایرانی نعمتی الهی و سرمایه ای اصلی است، نشریه: جمهوری اسلامی، ۱۳۸۳.
- ۸- برزینکا، ولفگانگ، نقش تعلیم و تربیت در جهان امروز، ترجمه مهرآفاق بایبوردی، مرکز نشر دانشگاهی، تهران: چاپ اول، ۱۳۸۱.
- ۹- پونی، ژانت، کوین لودن، مهارت های زندگی و کار جوانان، ترجمه داود حیدری، نشریه: رشد آموزش علوم اجتماعی، شماره ۲۸.
- ۱۰- بهشتی، محمد، پرورش مذهبی نوجوانان و جوانان، نشریه جمهوری اسلامی، ۱۳۸۱.
- ۱۱- حجتی، سید محمد باقر، آداب تعلیم و تربیت در اسلام، انتشارات دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران: چاپ اول، ۱۳۵۹.
- ۱۲- براندن، ناتانیل، خودباوری زنان، ترجمه مینو سلسله، انتشارات فرا، تهران: چاپ اول، ۱۳۷۹.
- ۱۳- بیابانگرد، اسماعیل، راههای پیشگیری از افت تحصیلی، انتشارات انجمن اولیاء و مربیان، ۱۳۷۵.
- ۱۴- تافلر، آلوین، شوک آینده، ترجمه حشمت الله کامرانی، انتشارات پیام نور، تهران: ۱۳۷۰.
- ۱۵- جوانان و کنکور، نشریه: مشاور خانواده مهر، ۱۳۸.
- ۱۶- جرج، محبوبه، تفریح جوانان، نشریه: حمایت، ۱۳۸۳.
- ۱۷- جوادنیا، ارمغان، اوقات فراغت فرصتی برای تجربه اندوزی اجتماعی جوانان، نشریه: عصر اقتصاد، ۱۳۸۳.
- ۱۸- چالش های اوقات فراغت، نشریه: اقبال، ۱۳۸۴.
- ۱۹- خراسانی، زهرا، نقش دین در حفظ نظم و امنیت اجتماعی، مجموعه مقالات نخستین همایش علمی کاربردی ارتقای امنیت اجتماعی، انتشارات پیک ریحان، استان گلستان: چاپ اول، ۱۳۸۶.
- ۲۰- ربانی، رسول و مجتبی شاهنوشی، مبانی جامعه شناسی، انتشارات آوای نور، تهران: چاپ اول، ۱۳۸۰.

- ۲۱- ستوده، هدایت الله، روان شناسی اجتماعی، انتشارات آوای نور، تهران: چاپ ششم، ۱۳۸۱.
- ۲۲- ستاری، جلال، هویت ملی و هویت فرهنگی، انتشارات نشر مرکز، تهران: چاپ دوم، ۱۳۸۳.
- ۲۳- سید نژاد، سید صادق، جوان و خودباوری، نشریه دیدار آشنا، ۱۳۸۰.
- ۲۴- شعاری نژاد، علی اکبر، فلسفه آموزش و پرورش، انتشارات امیرکبیر، تهران: چاپ دوم، ۱۳۷۰.
- ۲۵- شریعتمداری، علی، تعلیم و تربیت اسلامی، انتشارات امیرکبیر، تهران: چاپ هیجدهم، ۱۳۸۲.
- ۲۶- علاقه بند، علی، مبانی نظری و اصول مدیریت آموزشی، نشر روان، ۱۳۷۸.
- ۲۷- عزیزی، عباس، سیره پیامبر اعظم در کلام بزرگان، انتشارات صلوات، قم: چاپ دوم، ۱۳۸۵.
- ۲۸- قائمی، علی، شناخت، هدایت و تربیت نوجوانان و جوانان، انتشارات امیری، تهران: چاپ دوم، ۱۳۶۳.
- ۲۹- کنت تامسون و دیگران، دین و ساختار اجتماعی، ترجمه علی بهرامپور و حسن محدثی، انتشارات کویر، تهران: چاپ اول، ۱۳۸۱.