



## با مدرسه همکاری کنید

به مدرسه کمک کنید. برای مثال، به مدیرمدرسه، و معلمان و مربیان بگویید می‌خواهید از توانایی‌هایتان برای ترویج پیام‌های پیشگیری در مدرسه استفاده کنید. اگر نظر و پیشنهادی دارید، آن را در اختیار مدرسه بگذارید. در مورد خطراتی که هم‌کلاسی‌ها و دوستانتان یا سایر دانش‌آموزان مدرسه را تهدید می‌کند، هشدار بدهید و برای رفع آن‌ها، پیشنهاد و راه حل ارائه کنید. میثاق پیشگیری برای مدرسه تهیه کنید. سرانجام اینکه، به کمک مسئولان مدرسه و هم‌کلاسی‌ها، میثاقی برای « خود-مراقبتی » در مدرسه تهیه کنید. در این میثاق، که آن را در چند بند یا محور تهیه می‌کنید، پیمان ببندید که با همکاری یکدیگر، خود - مراقبتی و پیشگیری را در مدرسه ترویج کنید. پیمان‌نامه را در محل مناسبی در مدرسه نصب کنید و به سهم خود برای تحقق آن تلاش کنید.

## مراقب نگرش‌هایمان باشیم!

از آگاهی‌هایمان شروع کنیم؛ این قدم نخست است. در بسیاری موارد، اطلاعات کم ما در مورد خطرهایی که تهدیدمان می‌کند و نیز اینکه نمی‌دانیم چگونه از خود مراقبت کنیم، ممکن است ما را در معرض خطر قرار دهد. باید اطلاعاتمان را تقویت کنیم و آگاهی خود را در زمینه خطراتی که ما را تهدید می‌کنند، افزایش بدهیم. داشتن نگرش‌های نادرست خطر بزرگی است. آگاهی داشتن به تنهایی کافی نیست. باید نگرش‌هایمان را نیز بهبود ببخشیم. دقت کنیم چه دیدگاهی در مورد سلامتی داریم. طرز فکر ما و برداشت‌های ما تا چه اندازه می‌تواند به سلامتی ما کمک کند و یا به آن آسیب وارد کند. چه بسا افرادی که آگاهی لازم را دارند، اما نگرش‌هایشان نادرست است. برای مثال، ممکن است فرد بداند که مصرف دخانیات از ابعاد مختلف برای او مضر است، اما این برداشت نادرست در او شکل گرفته باشد که مثلاً قلبان ضرر ندارد و یا مصرف تفریحی آن بی‌ضرر است. در حالی که این برداشت‌ها نادرست‌اند و فرد را با خطرات بزرگی روبه‌رو می‌کنند. پس لازم است، نگرش‌های خود را نیز اصلاح کنیم.



## از کدام کالاهای فرهنگی استفاده می‌کنیم؟



کتاب‌ها، بازی‌های رایانه‌ای، انیمیشن‌ها، فیلم‌ها و سایر کالاهای فرهنگی ممکن است خود، مخاطره آمیز باشند. ما بدون اینکه بدانیم و بخواهیم، چیزهای زیادی از کالاهای فرهنگی یاد می‌گیریم و در موارد زیادی نیز مطابق الگوی آن‌ها رفتار می‌کنیم. باید توجه داشته باشیم که از کدام کالاهای فرهنگی استفاده می‌کنیم و آن‌ها را از چه منابعی تهیه می‌کنیم. برای اینکه دچار خطر نشویم، برای انتخاب و مصرف کالاهای فرهنگی با والدین و مربیانمان یا افرادی که در این زمینه اطلاعات خوبی دارند و قابل اعتمادند، مشورت کنیم و از راهنمایی آن‌ها بهره بگیریم.



## آینده در دستان توست؛ از آن مراقبت کن!

همه ما رویاهایی برای آینده‌مان داریم. مثلاً اینکه چه شغلی داشته باشیم، تا چه درجه‌ای تحصیل کنیم، در چه رشته‌ای تحصیل کنیم، در کجا و چگونه زندگی کنیم، به چه سفرهایی برویم، چه چیزهایی در زندگی داشته باشیم، چه کارهایی انجام بدهیم، و خیلی آرزوها و رویاهای دیگر که در مجموع، آینده ما را می‌سازند. برای تحقق بخشیدن به این رویاها، از حالا باید شروع کنیم و برای رسیدن به آنچه آرزوهایمان را داریم، بکوشیم. این طور نیست که همیشه برای آینده وقت داشته باشیم. در واقع، اگر از همین حالا بیشتر، با برنامه‌تر و با انگیزه‌تر برای رسیدن به آرزوهایمان تلاش کنیم، بهتر می‌توانیم آینده خود را بسازیم. پس آنچه اهمیت دارد این است که آینده دور نیست، بلکه در دستان ما و حاصل تلاش‌های امروز ماست. باید از حالا به آن فکر کنیم و به این توجه داشته باشیم که هر اشتباهی ممکن است یک قدم ما را

از آینده‌مان دور کند. بعضی از اشتباه‌ها هم هستند که آینده ما را تباہ می‌کنند، ما را در همین زمان متوقف می‌کنند و اجازه نمی‌دهند که به رویاهایمان فکر کنیم. پس برای اینکه بتوانیم به آرزوها و رویاهای زندگی‌مان برسیم، باید از آینده‌مان مراقبت کنیم و بدانیم، آنچه اکنون هستیم، فردای ما را می‌سازد. پس باید از آینده‌مان، که همین حالا و در دستان ماست، مراقبت کنیم. این بدان معناست که به افکار، نگرش‌ها و رفتارهای امروزمان توجه داشته باشیم و همواره آن‌ها را تصحیح کنیم. این همان کاری است که برای مراقبت از آینده‌مان باید انجام دهیم.