بسم الله الرحمن الرحیم

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَ آلِ مُحَمَّدٍ وَ عَجِّلْ فَرَجَهُمْ

تفکر و سبک زندگی

پایهٔ هشتم

دورهٔ اوّل متوسطه

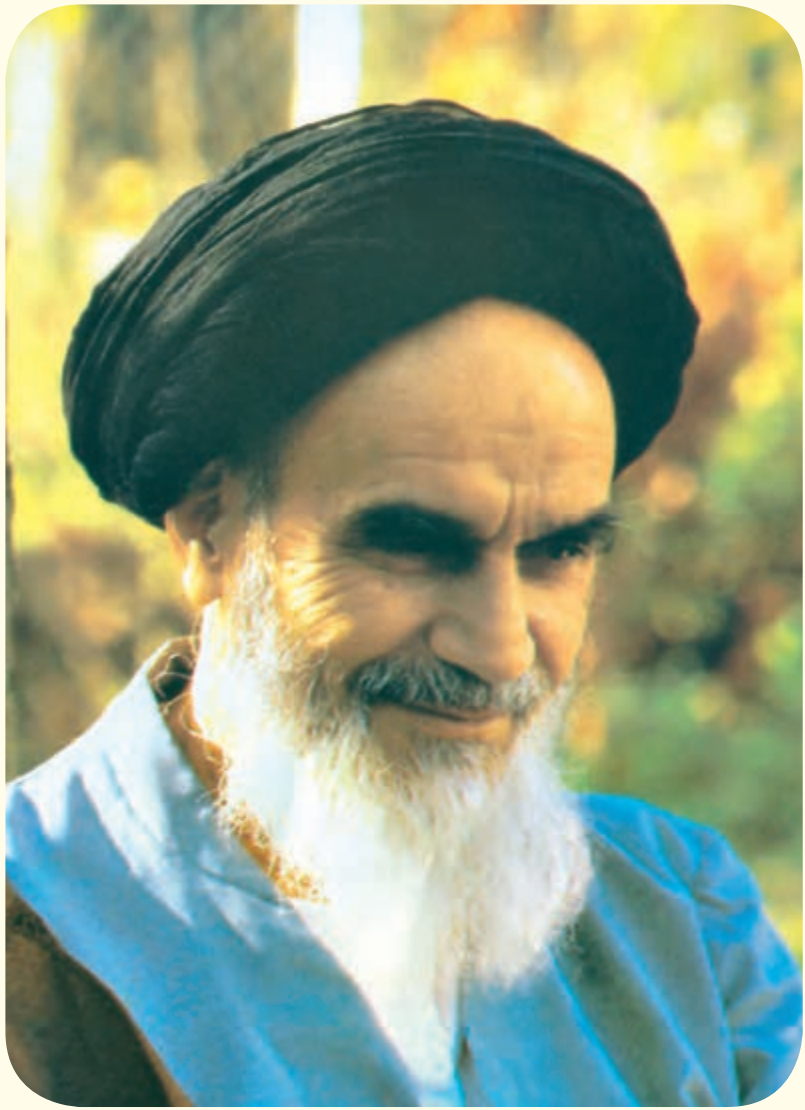
ویژهٔ پسران

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

نام کتاب :	**تفکر و سبک زندگی ـ پایهٔ هشتم دورهٔ اوّل متوسطه (پسران) ـ ۸۱۴**
پدیدآورنده :	**سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی**
مدیریت برنامه‌ریزی درسی و تألیف :	**دفتر تألیف کتاب‌های درسی عمومی و متوسطه نظری**
شناسه افزوده برنامه‌ریزی و تألیف :	**محمود معافی، عبدالرسول کریمی، سید امیر رون، محمدرضا مقدادی، مهرداد سیاه‌پشت، مریم خسرویانی، روفیا دهقان، سعید راصد و احمد یارمحمدی (شورای برنامه‌ریزی آداب و مهارت‌های زندگی)** **محمود معافی، عبدالرسول کریمی و سید امیر رون (مؤلفان آداب و مهارت‌های زندگی)**
مدیریت آماده‌سازی هنری :	**اداره کلّ نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی**
شناسه افزوده آماده‌سازی :	**احمدرضا امینی (مدیر امور فنی و چاپ) ـ مجیدذاکری‌یونسی (مدیرهنری) ـ حسین‌وهابی (طراح گرافیک، طراح جلد و صفحه‌آرا) ـ فاطمه‌باقری‌مهر، حسین‌قاسم‌پوراقدم، فاطمه‌پزشکی، حمیدنابت‌کلاچاهی و ناهید خیام‌باشی(امور آماده‌سازی)**
نشانی سازمان :	**تهران : خیابان ایرانشهر شمالی ـ ساختمان شمارهٔ ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی)** **تلفن : ۹ـ۸۸۸۳۱۱۶۱، دورنگار : ۸۸۳۰۹۲۶۶، کد پستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹** **وبگاه : www.chap.sch.ir و www.irtextbook.ir**
ناشر :	**شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران : تهران ـ کیلومتر ۱۷ جادهٔ مخصوص کرج ـ خیابان ۶۱ (دارو پخش)** **تلفن : ۵ـ۴۴۹۸۵۱۶۱، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۱۳۹ـ۳۷۵۱۵**
چاپخانه :	**شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»**
سال انتشار و نوبت چاپ :	**چاپ یازدهم ۱۴۰۳**

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب متعلق به سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وزارت آموزش و پرورش است و هرگونه استفاده از کتاب و اجزای آن به‌صورت چاپی و الکترونیکی و ارائه در پایگاه‌های مجازی، نمایش، اقتباس، تلخیص، تبدیل، ترجمه، عکس‌برداری، نقاشی، تهیه فیلم و تکثیر به هر شکل و نوع بدون کسب مجوز از این سازمان ممنوع است و متخلفان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

شابک ۷ـ۲۴۰۷ـ۰۵ـ۹۶۴ـ۹۷۸ ISBN 978 -964 - 05 - 2407 -7



من در اینجا به جوانان عزیز کشورمان، به این سرمایه‌ها و ذخیره‌های عظیم الهی و به این گل‌های معطر و نوشکفتهٔ جهان اسلام سفارش می‌کنم که قدر و قیمت لحظات شیرین زندگی خود را بدانید و خودتان را برای یک مبارزهٔ علمی و عملی بزرگ تا رسیدن به اهداف عالی انقلاب اسلامی آماده کنید.

امام خمینی (قُدِّسَ سِرُّهُ)

فهرست مطالب

بلوغ چیست؟ ۵

ـ انواع تغییرات رشدی در دورهٔ نوجوانی ۶

ـ چه عواملی در رشد فکری و عقلانی ما مؤثرند؟ ۷

ـ عوامل مؤثر بر بلوغ ۸

ویژگی‌های رشد در دوران بلوغ ۱۰

ـ رشد جسمانی ۱۰

ـ دوران نوجوانی ۱۱

ـ تغذیه در دوران نوجوانی ۱۲

ـ سوءتغذیه و عوارض آن ۱۳

ـ رشد عاطفی و روانی ۱۴

ـ رشد اجتماعی ۱۵

ـ رشد عقلانی ۱۶

ـ توصیه‌هایی برای دوران بلوغ ۱۸

اعتیاد و خطرات آن ۱۹

ـ اعتیاد چیست و با عادت کردن چه فرقی دارد؟ ۲۰

ـ انواع اعتیاد ۲۱

ـ چرا عده‌ای از افراد معتاد به مواد مخدر می‌شوند؟ ۲۲

ـ نشانه و علائم بیماری اعتیاد ۲۳

بلوغ چیست؟

پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند :

خداوند جوانی را که جوانی‌اش را در اطاعت او بگذراند دوست دارد.

(نهج الفصاحه[1])

هریک از ما از جهاتی ممتازیم؛ اما در طول زندگی دنیایی خود؛ یعنی از تولد تا مرگ، باید از مراحل یکسانی عبور کنیم. این مراحل از نوزادی و خردسالی شروع می‌شود و بعد به‌کودکی، نوجوانی، میان‌سالی و بزرگسالی ختم می‌شود.

۱ــ انَّ اللّٰه یُحِبُّ الشَّبابُ الذی یُفنی شَبابَه فی طاعَةِ اللّٰه

مراحل زندگی انسان

- دورهٔ نوزادی (از تولد تا یک ماهگی)
- دورهٔ خردسالی (از یک ماهگی تا ۳ سالگی)
- دورهٔ کودکی (از سن ۳ سالگی تا ۱۲ سالگی)
- دورهٔ نوجوانی (از سن ۱۲ سالگی تا ۱۸ سالگی)
- دورهٔ بزرگسالی (از ۱۸ سالگی به بعد که شامل مراحل جوانی، میان‌سالی و بزرگسالی) است.

در دوره نوجوانی، فرد با تغییرات جسمی مواجه می‌شود. معمولاً تغییرات جسمانی پیش از سایر تغییرات قابل مشاهده است. در این دوره پسران به سن بلوغ می‌رسند و مکلّف به انجام واجبات دینی می‌شوند.

فعّالیت ۱ (بحث کلاسی)

با توجه به اینکه شما هم‌اکنون در دورهٔ نوجوانی به‌سر می‌برید، برخی از تغییرات (جسمانی، عاطفی، اجتماعی، عقلانی، ایمانی و اخلاقی) را که در خود مشاهده می‌کنید، در یک برگه کاغذ بنویسید و در کلاس بخوانید.

انواع تغییرات رشدی در دورهٔ نوجوانی

- **رشد جسمانی**، شامل رشد و تغییر در ابعاد و وزن بدن است که از نوزادی شروع می‌شود و تا پایان دورهٔ جوانی ادامه دارد.
- **رشد عاطفی**، شامل تغییر در احساسات، عواطف، ابراز عواطف، کنترل هیجانات و روش مدیریت آنهاست. برای‌مثال هنگام طفولیت برای رسیدن به‌چیزی جیغ وفریاد می‌کشیدیم؛ اما در دورهٔ نوجوانی می‌آموزیم که از خواستهٔ خود صرف‌نظر کنیم و خود را کنترل کنیم.
- **رشد اجتماعی**، شامل رشد و تغییر در روش برخورد و برقراری ارتباط با دیگران و یادگیری نحوهٔ عمل در موقعیت‌های مختلف زندگی است. برای مثال یادگیری نوع برخورد با والدین، دوستان، خویشاوندان، معلّمان، برخورد با بیماران، افراد میهمان، همسفر، آداب شرکت در مجالس شادی یا عزا با توجه به عرف جامعه، نمونه‌هایی از رشد اجتماعی است.
- **رشد عقلانی**، شامل رشد توانایی یادگیری موضوعات نسبتاً پیچیده، یادآوری دانش، کسب

مهارت‌های اندیشیدن، درست زندگی کردن و عاقلانه تصمیم‌گرفتن است.

رشد هر یک از این مراحل، به رشد سایر ابعاد ارتباط دارد. برای‌مثال نوزاد نمی‌تواند صحبت کند؛ زیرا مغز او به حدکافی رشد نکرده است یا کودک (تا قبل از سن ۱۲ سالگی) کمتر می‌تواند دربارهٔ مسائل مجرد مانند خدا، قیامت، یا مفاهیم پیچیدهٔ درسی درک کاملی داشته باشد. کودکان چندان مسئولیت‌پذیر نیستند؛ اما نوجوانان تا حدودی مسئولیت‌پذیرند. مطالعات نشان داده است که تکامل قدرت تفکر و تعقل انسان معمولی تا سن ۲۱ سالگی و در مواردی تا ۲۸ سالگی ادامه می‌یابد و بعد از آن تجربیات فرد بیشتر می‌شود.

چه عواملی در رشد فکری و عقلانی ما مؤثرند؟

عواملی مانند سطح سواد خانواده، تجربیاتی که از دوستان و خویشاوندان کسب می‌کنیم، محیط، وراثت، قدرت هوشی ما، نوع آموزش‌ها، دین و مذهب، فرهنگ، آداب و رسوم و تجربیات شخصی همگی در رشد فکری و عقلانی ما مؤثرند.

علت تفاوت افراد در رشد و سایر خصوصیات، ناشی از عامل وراثت، محیط،اراده و اقدامات فردی است. هریک از ما بیشتر خصوصیات خود را، از پدر و مادر خود به ارث می‌بریم. رنگ پوست، مو و قد یا مبتلاشدن به برخی از بیماری‌ها، نمونه‌هایی از این خصوصیات است.

محیط یعنی آب وهوا، نوع غذا، منابع، امکانات، فرهنگ، دین، مدرسه، فنّاوری، درآمد خانواده،اطرافیان و رسانه‌ها، مانند رادیو و تلویزیون هرکدام به شکل‌های مختلف در رشد جسمانی، عاطفی، اجتماعی و عقلانی ما تأثیر دارند.

بلوغ جسمی چیست؟

بلوغ جسمی، دورهٔ تکاملی بین کودکی تا پایان سن ۱۸ سالگی و کسب توانایی تولیدمثل است. به‌دلیل فعّال شدن برخی از غدد درونی بدن مانند (هیپوفیز داخل مغز)، غدهٔ تیروئید (زیرگلو)، غدهٔ لوزالمعده، غدهٔ فوق‌کلیوی و غدد جنسی، هورمون‌هایی به داخل خون ترشح می‌شوند و به‌دنبال آن تغییرات خاصی در بدن، تفکر، حالات روانی و روابط اجتماعی فرد با دیگران اتفاق می‌افتد.

فرایند بلوغ و دورهٔ آن در افراد متفاوت است. پیداشدن علائم بلوغ برای بیشتر پسران از ۱۱ سالگی شروع و تا ۱۸ سالگی ادامه پیدا می‌کند. مراجع تقلید برای پسران سن بلوغ شرعی را ۱۵ سال قمری ذکر کرده‌اند. در این سن خواندن نماز و انجام سایر تکالیف دینی بر پسران واجب می‌شود. البته ممکن است که فردی به سن بلوغ شرعی رسیده باشد، اما نشانه‌های بلوغ جسمی را نداشته باشد.

مهم‌ترین مشخصه‌های بلوغ جسمانی در پسران عبارت‌اند از :

- رشد قد، ابعاد بدن و پیدایش موی‌صورت
- پیداشدن مو بر صورت و سایر اندام‌های بدن
- تغییر در بوی بدن و افزایش آن
- رشد بیشتر استخوان‌ها، اندام‌ها و عضلانی‌شدن ماهیچه‌ها
- تغییر صدا

عوامل مؤثر بر بلوغ

عوامل مختلفی موجب می‌شود که در برخی از افراد، بلوغ زودتر از زمان طبیعی یا دیرتر شروع شود. این عوامل عبارت‌اند از :

- **وراثت** : سن شروع بلوغ متأثر از وضعیت و سابقهٔ آن در والدین است.
- برنامه غذایی متوازن و صحیح، میانگین سن بلوغ را در حد طبیعی نگه می‌دارد؛ درحالی که سوءتغذیه سبب تأخیر در بلوغ و پرخوری سبب بلوغ زودرس می‌شود.
- **بیماری‌ها** : برخی از بیماری‌ها مانند سل موجب تأخیر در بلوغ می‌شود.
- **محیط** : محیط از طریق آب‌وهوا، فشارهای عاطفی و عوامل تحریک‌کنندهٔ اجتماعی می‌تواند در سن بلوغ تغییراتی را به‌وجود آورد.

با انجام فعّالیت ۲ برای یکی از انواع بلوغ یک تعریف ارائه کنید.

فعّالیت ۲ (گروهی)

جملات زیر را تکمیل کنید.

۱ــ یکی از نشانه‌های بلوغ جسمانی .....

۲ــ بلوغ عاطفی یعنی .....

۳ــ بلوغ اجتماعی یعنی .....

۴ــ بلوغ عقلانی یعنی .....

۵ــ بلوغ شرعی یعنی .....

۶ــ سن بلوغ شرعی پسران ..... سالگی است امّا معمولاً زودتر از آن آغاز می‌شود.

فعّالیت در منزل

یکی از فعّالیت‌های زیر را در منزل انتخاب کنید و به آن پاسخ دهید.

۱ــ به‌نظر شما کودک ماندن بهتر است یا بالغ شدن؟ به جنبه‌های مثبت و منفی آن اشاره کنید.

۲ــ احساس عاطفی، اجتماعی و مذهبی خود را در این مرحلهٔ سنی، در چند عبارت بیان کنید.

ویژگی‌های رشد در دوران بلوغ

دورهٔ بلوغ بین دورهٔ کودکی و آغاز دورهٔ بزرگسالی قرار دارد. در این دوره تغییرات مهمی در جسم، عواطف، روابط اجتماعی و قدرت تفکر نوجوان اتفاق می‌افتد.

● **رشد جسمانی**: در این مرحله اندازهٔ بدن، طول قد و وزن بدن تغییر می‌کند. آزاد شدن هورمون از غدد درون‌ریز بدن موجب پیدایش علائم بلوغ می‌شود. پیدا شدن مو در صورت و نقاط دیگر بدن، تغییر صدا، زیاد شدن جوش‌های صورت و فعال شدن غدد جنسی از جملهٔ این تغییرات است.

فعّالیت ۱

(آزمون خودارزیابی تغییرات جسمانی در دوران بلوغ و مقایسه آن با دوران کودکی)

ویژگی‌ها	بلی	خیر
۱ــ قد و وزن من افزایش یافته است.		
۲ــ حجم بدن من افزایش یافته و استخوان‌بندی من تغییر کرده است.		
۳ــ اندازهٔ دست و پا و شانه‌های من تغییر کرده است.		
۴ــ نیروی عضلانی من بیشتر شده و اندام من شبیه مردها شده است.		
۵ــ بینی من بزرگ شده است و گاهی صورتم جوش می‌زند.		
۶ــ صدایم تغییر کرده است.		
۷ــ در بعضی از نقاط بدن من از جمله صورت و زیربغل‌ها موهای تازه رشد کرده است.		

در مجموع رشد جسمانی من عالی ☐ خوب ☐ متوسط ☐ است.

دوران نوجوانی

همزمان با بلوغ و حدوداً یک تا دو سال قبل یا بعد از ۱۴ سالگی، به‌علت فعّالیت هورمون‌های جنسی تغییراتی در اندام‌های جنسی رخ می‌دهد و دوران نوجوانی آغاز می‌شود.

در دورهٔ نوجوانی رعایت نکات زیر توصیه می‌شود :

۱ــ از مصرف بیش از حد ادویه‌های تند، غذاهای پرچرب، پیاز، تخم‌مرغ و گوشت قرمز خودداری کنید.

۲ــ از ماست، پنیر کم‌چرب، سبزیجات و ماهی بیشتر استفاده کنید.

۳ــ افکار خود را به امور مفید و مثبت متمرکز کنید و از دیدن و شنیدن فیلم‌ها، تصاویر با موضوعات زیان‌بخش همچون فیلم‌ها یا مطالب نامناسب پرهیز کنید.

۴ــ برای تخلیهٔ انرژی، ورزش کنید. روزه گرفتن نیز در تقویت قدرت ارادهٔ شما تأثیر دارد و توصیه می‌شود.

۵ــ با کمک گرفتن از نماز و دعا به درگاه خداوند متعال، هوای نفس خود را کنترل کنید.

تغذیه در دوران نوجوانی

غذاخوردن با هدف دریافت انرژی برای حفظ سلامتی، شادمانی و ادامهٔ حیات صورت می‌گیرد و غذا همانند سوخت برای یک ماشین است و موجب می‌شود بدن به‌درستی کار کند. با مصرف غذاهای مناسب و متعادل عمر افراد طولانی‌تر می‌شود. بدن انسان به‌ویژه در دورهٔ نوجوانی نیاز به انواع غذاها از گروه‌های مختلف دارد. مهم‌ترین گروه‌های غذایی عبارت‌اند از :

● **پروتئین** : این ماده موجب بازسازی بافت‌های بدن می‌شود و گرما و انرژی موردنیاز بدن شما را تأمین می‌کند. پروتئین، آمینواسید موردنیاز شما را که بافت‌های نرم بدن از آنها ساخته شده است، تأمین می‌کند. **منابع پروتئین** عبارت‌اند از : گوشت، ماهی، تخم‌مرغ، دانه‌های روغنی، لوبیا و نخود. مصرف روزانه پروتئین برای نوجوانان بین ۴۵ تا ۷۵ گرم در روز است.

● **کربوهیدرات‌ها** : این مواد، گرما و انرژی موردنیاز و فیبر لازم را برای بدن فراهم می‌کنند. فیبر یا همان الیاف گیاهی به هضم غذا کمک می‌کند. نان، برنج، ماکارونی از جمله منابع تأمین‌کنندهٔ کربوهیدرات هستند.

● **چربی‌ها** : اسیدهای چرب، گرما و انرژی موردنیاز را برای رشد بدن فراهم می‌کنند. برخی از ویتامین‌ها در چربی حل می‌شوند و به سلول‌های بدن می‌رسند. کره،روغن، شیر،گردو،پسته، فندق و دانه‌های روغنی از جمله منابع چربی هستند.

● **مواد معدنی** : این مواد موجب تنظیم فعّالیت قلب، اعصاب و ماهیچه‌ها می‌شوند. همچنین مواد لازم را برای ساخت دندان، استخوان و سایر بافت‌های بدن یا بازسازی آن فراهم می‌کنند.

فسفر، کلسیم، آهن، پتاسیم، منیزیم و منگنز از جمله مواد معدنی مورد نیاز بدن هستند. **فسفر** در بادام زمینی، گوشت، نان، تخم‌مرغ و نخود؛ **کلسیم** در لبنیات، ماهی، بادام و سبزیجات؛ **آهن** در گوشت قرمز، زردآلو، کشمش و تخم‌مرغ؛ **پتاسیم** در موز، هویج، اسفناج، هندوانه و پرتقال؛ **منیزیم** در انجیر، سبوس گندم، گردو و چغندر؛ و **منگنز** در آجیل،غلات و چای وجود دارد.

● **ویتامین‌ها** : این مواد در فرایندهای هضم غذا و سوخت‌وساز آنها در بدن و رشد اندام‌ها کاربرد دارند. ویتامین‌ها از پیدایش بیماری جلوگیری می‌کنند. ویتامین‌ها انواع مختلفی دارند. **ویتامین A** در جگر، آب‌هویج، کره،سبزیجات، شیر و سیب‌زمینی؛ **ویتامین B** یا ریبوفلاوین در جگر، گندم، تخم‌مرغ، شیر و پنیر؛ و **ویتامین C** در پرتقال، نارنگی، گوجه‌فرنگی، فلفل سبز، توت‌فرنگی، لیموترش و لیموشیرین وجود دارند.

● **آب** : آب کلیهٔ موادغذایی را در سراسر بدن حمل می‌کند. آب دمای بدن را تنظیم می‌کند و به دفع مواد زائد از بدن کمک می‌کند. بخشی از آب بدن از میوه‌ها و سایر موادغذایی تأمین می‌شود. انسان برای آنکه از یک رشد جسمانی متعادل و سالم برخوردار باشد، نیازمند آن است که با مصرف غذاها و میوه‌های مختلف، مواد مورد نیاز بدن خود را تأمین کند؛ اما در مصرف این مواد نباید اسراف کرد.

نکتهٔ مهم : زیاد خوردن باعث نمی‌شود که شما عضلات قوی‌تر و یا رشد بیشتری داشته باشید. مصرف موادغذایی بیش از نیاز بدن موجب می‌شود که این مواد در بدن به‌صورت چربی ذخیره شوند و فرد با دیابت، افزایش وزن و مشکلات قلبی و عروقی مواجه گردد.

سوءِتغذیه و عوارض آن

سوءِتغذیه یعنی کمبود یک ماده غذایی در بدن، مصرف زیاد یک مادهٔ غذایی و یا خوردن غذاهای نامناسب.

آثار و عوارض سوءِتغذیه

● کمبود ویتامین B_6، B_9 و B_{12} و آهن موجب کاهش گلبول‌های قرمز خون می‌شود. این ویتامین‌ها در نان گندم، ذرت، برنج، چغندر قند،جگر، انواع گوشت، لبنیات و تخم‌مرغ وجود دارند.

- کمبود ویتامین D موجب نرمی استخوان می‌شود. ویتامین D در شیر وجود دارد.
- کمبود ویتامین C موجب افسردگی، ضعف حافظه، خستگی، خونریزی لثه و خونریزی بینی می‌شود.
- پوکی استخوان به‌دلیل کمبود کلسیم است. عوامل ژنتیکی، نوع تغذیه، فعال شدن برخی از هورمون‌ها، کمبود ورزش و یا نوع سبک زندگی بدون تحرک نیز در ایجاد این بیماری نقش دارد.
- پوسیدگی دندان بیشتر به‌دلیل مصرف زیاد شیرینی و شکلات است.
- علاقهٔ زیاد به خوردن یک مادهٔ غذایی و نداشتن تنوع در مواد غذایی زیان‌بخش است.
- موادغذایی مانند چیپس، پفک، نوشابه‌های گازدار و شیرینی‌های خامه‌ای، خوردن زیاد سوسیس و کالباس برای سلامتی مضر است.

فعّالیت ۲ (بحث گروهی)

- دربارهٔ رابطهٔ بین غذا و برخی از بیماری‌های زیر با یکدیگر بحث کنید.
فشارخون و غذا ــ دیابت و غذا ــ بیماری‌های قلبی و غذا ــ بیماری کلیه و غذا

رشد عاطفی و روانی

دورهٔ نوجوانی به لحاظ احساسی و عاطفی دوره‌ای پرچالش است. در این دوره تعادل هورمون‌های بدن در مقایسه با دورهٔ کودکی به‌طورجدی تغییر می‌کند. برخی از هورمون‌ها می‌تواند موجب نوسان در خلق‌وخو یا باعث ایجاد اضطراب شود. البته تغییرات در زندگی نیز می‌تواند به شدت‌یافتن این حالت کمک کند. برخی از چالش‌های احساسی که نوجوانان در این دوره با آن مواجه‌اند عبارت‌اند از :

- نیاز به‌گوشه‌گیری و خلوت با خود و فرورفتن در رؤیاها
- عدم‌توافق با والدین دربارهٔ بعضی از مسائل
- تغییرات بلندمدت در دوستی‌ها و گسترش‌دادن دوستی‌ها
- وسوسهٔ شرکت در برخی از کارهای پرخطر و انجام رفتارهای ناسالم
- احساس فشار روانی به‌خاطر حجیم شدن برنامهٔ درسی در برخی از نوجوان‌ها

فعّالیت ۳

آزمون خودارزیابی تغییرات عاطفی و روانی در دوران بلوغ و مقایسهٔ آن با دوران کودکی

ویژگی‌ها	بلی	خیر	تا حدودی
۱ــ میل به‌گوشه‌گیری در من بیشتر شده است.			
۲ــ نسبت به انتقاد دیگران حساس‌تر شده‌ام.			
۳ــ دربارهٔ برخی از موضوعات با پدرومادر و معلّمان اختلاف سلیقه دارم.			
۴ــ دوست دارم برخی از کارهای خطرناک را تجربه کنم.			
۵ــ نظر دوستان برای من مهم است.			
۶ــ انسانیت و کمک به‌دیگران برای من اهمیت دارد.			
۷ــ دوست دارم به‌دیگران محبت کنم و از آنها محبت ببینم.			
۸ــ گاهی‌اوقات اخلاق من تغییر می‌کند و بی‌حوصله می‌شوم.			
۹ــ دوست دارم با خداوند راز و نیاز کنم.			
۱۰ــ نسبت به‌وضعیت ظاهری خود حساس‌تر شده‌ام.			

در مجموع رشد عاطفی من عالی ☐ خوب ☐ متوسط ☐ است.

رشد اجتماعی

در ابتدای دورهٔ نوجوانی، شما کشف می‌کنید که فرد مستقلی هستید و شخصیت جداگانه‌ای دارید. روابط شما با دوستان بیشتر می‌شود و ممکن است به‌نظرات والدین که تجربهٔ بیشتری دارند، سرد و گرم روزگار را بیشتر چشیده‌اند و آیندهٔ کارها را بهتر از شما می‌توانند پیش‌بینی کنند، اهمیت ندهید. به‌همین‌دلیل این مرحله از رشد می‌تواند برای شما پرتنش باشد و شما را با مشکلاتی مواجه کند. در این مرحله نوجوانان برای پیدا کردن هویت اجتماعی به‌سمت دوستان هم‌سن‌وسال کشیده می‌شوند. انتخاب دوست برای آیندهٔ شما بسیار مهم است. دوستان موجب می‌شوند که شما هم چیزهای تازه‌ای یاد بگیرید و هم به‌خاطر بی‌تجربگی با بعضی از چالش‌ها و مشکلات روبه‌رو شوید،

از قبیل گرایش به‌سمت سیگار و انجام برخی از رفتارهای غیراخلاقی. هنگامی‌که می‌آموزید تا مستقل فکر کنید و دوستانتان شما را کنترل نکنند و عاقلانه تصمیم بگیرید، آنچه را که خوب است، انجام دهید و از آنچه که غلط و نادرست است، پرهیز کنید، در آن زمان رشد اجتماعی پیدا کرده‌اید.

فعّالیت ۴

آزمون خودارزیابی تغییرات اجتماعی در دورهٔ نوجوانی و مقایسه آن با دوران کودکی

ویژگی‌ها	بلی	خیر
۱ــ می‌خواهم رابطهٔ خود را با دوستان بیشتر کنم و دوستان بیشتری برای خود انتخاب کنم.		
۲ــ دوست دارم با افراد بزرگ‌تر بیشتر صحبت کنم.		
۳ــ رابطه با پدرومادر برای من مهم‌تر از رابطه با دوستان است.		
۴ــ می‌خواهم خود را در جمع بیشتر مطرح کنم و احترام آنها را جلب کنم.		
۵ــ سعی می‌کنم فرد مستقلی باشم.		
۶ــ بین رابطه با دوستان و خانواده سعی می‌کنم تعادل را رعایت کنم.		
۷ــ دوستان نمی‌توانند مرا کنترل کنند؛ خودم تصمیم می‌گیرم.		
۸ــ معتقدم از برقراری رابطه با دوستان چیزهای خوب و بد زیادی یاد گرفته‌ام.		
۹ــ به‌نصایح اعضای خانواده و بزرگ‌ترها توجه می‌کنم و بعد تصمیم‌می‌گیرم.		

در مجموع رشد اجتماعی من عالی ☐ خوب ☐ متوسط ☐ است.

رشد عقلانی

در دورهٔ نوجوانی همزمان با رشد اجتماعی و عاطفی و فعال‌شدن بعضی از هورمون‌ها، به‌تدریج زمینه برای رشد فکری و عقلانی در شما فراهم می‌شود. در این دوره می‌توانید به موضوعات پیچیده فکر کنید؛ مسئله‌ها را تشخیص دهید و برای حل آنها، راه‌حل‌های مختلف را پیشنهاد کنید. مهارت‌های

استدلال کردن در شما تقویت می‌شود؛ با موضوعات مختلف برخورد منطقی می‌کنید؛ موقعیت‌های مختلف را تشخیص می‌دهید و دربارهٔ پیامد کارهای خود فکر می‌کنید. البته این مهارت‌ها به‌تدریج در شما پیدا می‌شود. برای آنکه بتوانید از عهدهٔ انجام کارها به‌نحو عاقلانه برآیید، نیاز به کسب مهارت‌های تفکر و مهارت‌های زندگی دارید. در دورهٔ کودکی یا حتی تا قبل از سن ۱۵ سالگی، تفکر در بیشتر افراد نوجوان از رشد کافی برخوردار نیست. به‌همین دلیل جامعه نیز از این افراد انتظارات کمتری دارد؛ اما با رسیدن به سن بلوغ خداوند ما را مکلف می‌کند که زندگی خود را تغییر دهیم و راه درست را دنبال کنیم. انتظارات جامعه نیز در این زمان از نوجوانان بیشتر می‌شود.

فعّالیت ۵

آزمون خودارزیابی تغییرات عقلانی در دورهٔ نوجوانی

ویژگی‌ها	بلی	خیر
۱ــ مسئله‌های مختلف را بهتر تشخیص می‌دهم و توانایی من در حل مسائل بیشتر شده است.		
۲ــ کنجکاوی من برای درک مسائل بیشتر شده است و می‌توانم برای حل آنها راه‌حل‌های مختلفی ارائه کنم.		
۳ــ قدرت استدلال من بیشتر شده است.		
۴ــ با موضوعات مختلف سعی می‌کنم به نحو منطقی برخورد کنم.		
۵ــ خوب و بد را می‌توانم تشخیص دهم و با بزرگترها مشورت می‌کنم.		
۶ــ سعی می‌کنم عاقلانه‌تر تصمیم بگیرم.		
۷ــ به مسائل از جهات مختلف نگاه می‌کنم.		
۸ــ احساس می‌کنم سبک زندگی خود را باید عاقلانه انتخاب کنم.		

در مجموع رشد عقلانی من عالی ☐ خوب ☐ متوسط ☐ است.

فکرکنید و پاسخ دهید

- چرا برخی از افراد باوجودآنکه در دورهٔ نوجوانی هستند، از رشد عقلانی بیشتری برخوردارند و عاقلانه‌تر تصمیم می‌گیرند؟

توصیه‌هایی برای دوران بلوغ

۱ــ اطلاعات لازم در زمینهٔ بلوغ را از طریق منابع معتبر و مطالعهٔ کتاب‌ها و مراجعه به مشاور مدرسه یا پدر و مادر به‌دست آورید.

۲ــ با مشاور و یا پزشک در خصوص هرگونه علائم جسمی غیرمعمول صحبت کنید. در صورتی‌که علائم بلوغ قبل از ۱۰ سالگی ظاهر شود، بلوغ زودرس است. به تأخیر در علائم بلوغ تا سن ۱۶ سالگی، بلوغ دیررس گفته می‌شود. در هر دو مورد به پزشک مراجعه کنید.

۳ــ در تصمیم‌گیری‌ها و هدف‌گذاری‌هایتان از هیجان بیش از حد اجتناب کنید و با افراد صاحب صلاحیت مشورت کنید.

۴ــ ضمن اجتناب از انجام رفتارهای پرخطر، اعتماد به نفس خود را تقویت کنید.

۵ــ به‌منظور تقویت اعتماد به‌نفس خود استعدادها و توانایی‌های خود را کشف کرده و بر آن‌ها تمرکز کنید.

۶ــ دانش‌ها و مهارت‌های کاربردی برای زندگی کنونی و آینده خود را بیاموزید.

۷ــ اوقات فراغت خود را با مطالعه، سرگرمی‌های سالم و کسب مهارت‌های مفید و کاربردی پر کنید.

۸ــ مهارت‌های کنترل خیال و کنترل هیجانات را در خود تقویت کرده و از شکل‌گیری عادات غلط جنسی در خود جلوگیری کنید.

۹ــ معاشرت‌ها و دوستی‌های خود را مدیریت کرده و قدرت نه گفتن در برابر خواسته‌ها و پیشنهادات نامناسب دیگران را بالا ببرید.

۱۰ــ احکام و آداب مبتلا به دوران بلوغ را یاد بگیرید.

۱۱ــ بدن شما در این دوره برای رشد متوازن به غذاهای مناسب و کافی و ورزش روزانه بیشتری نیاز دارد.

۱۲ــ در دوران بلوغ غدد عرقی زیربغل شروع به‌فعّالیت می‌کنند و باعث افزایش تعریق و تولید بوی نامطبوع می‌شود، بنابراین در این دوره شما نیاز بیشتری به استحمام و تعویض لباس‌ها دارید.

۱۳ــ از حوله و وسایل بهداشتی شخصی استفاده کنید و موهای زائد بدن را در زمان مناسب به‌منظور جلوگیری از بیماری‌های پوستی پاک کنید.

۱۴ــ از دست‌کاری جوش‌های صورت پرهیز کنید و در موارد غیرمعمول به پزشک مراجعه کنید.

اعتیاد و خطرات آن

در پشت دیوارهای حسرت

از زمانی که چشم باز کردم، مادرم با پدرم به‌خاطر اعتیاد جنگ و دعوا داشت، چندبار تصمیم به طلاق گرفته بود؛ اما هر بار به‌خاطر من کوتاه می‌آمد. آن‌گونه که مادرم می گفت، پدرم اوّل تریاک می‌کشید؛ اما بعدها به‌کشیدن سایر موادمخدر روی آورد. دوستان ناباب هم او را احاطه کرده بودند. خانهٔ ما پاتوق افراد مختلفی بود که برای مصرف مواد به آنجا می‌آمدند. پدرم برای تأمین هزینه‌های مواد به خرید و فروش آن روی آورده بود. در خانهٔ ما نه از دین خبری بود و نه حرفی ازخدا گفته می‌شد. حرف‌های مادرم و اعتراضات او به پدرم هیچ تأثیری بر روی پدر گمراه من نداشت. یادم می‌آید در سن ۱۵ سالگی بودم که پا جای پدر گذاشتم. با او مشروب خوردن را

تجربه کردم. کراک و شیشه کشیدم و به خرید و فروش آن پرداختم. پدرم نمی‌دانست شاگرد پرورش می‌دهد؛ هرکاری که او انجام می‌داد من هم تکرار می‌کردم.

یک روز مقداری مواد در صندوق عقب ماشین جاسازی کردم و به‌راه افتادم. چون مواد کشیده بودم قدرت تشخیص خود را از دست داده بودم. در اولین ایست بازرسی ترس و اضطراب به سراغم آمد. رنگم پریده بود و دست و پایم می‌لرزید. آن‌قدر خود را باخته بودم که شک مأمورها را برانگیخت. تمام وسایل ماشین را گشتند و سرانجام مواد مخدر را در صندوق عقب ماشین پیدا کردند. همان شب برای من پرونده درست کردند و به زندان تحویلم دادند. چند روز اوّل از من تحقیق کردند تا بدانند مواد را از کجا آورده‌ام و به کجا می‌برم. من چند گرم مواد با خود حمل کرده بودم. سرانجام پرونده تکمیل شد و مرا به دادگاه فرستادند. قاضی به پرونده رسیدگی کرد و حکم را خواند. **زندان**. آنجا بود که به خود آمدم، مادرم گریه می‌کرد و به قاضی التماس می‌کرد و می‌گفت این تنها پسر من است. پدرش مقصر است؛ اما قاضی به اجرای حکم و سرنوشت جامعه فکر می‌کرد نه به‌من. قاضی همان‌طور که سرش پایین بود و پرونده‌ها را مرتب می‌کرد، گفت که "خود کرده را تدبیر نیست". بعد از آن به زندان منتقل شدم، وارد زندان که شدم دلم لرزید. توان حرکت نداشتم، روی تخت دراز کشیدم و گذشتهٔ خود، اعمال پدرم و خودم را مرور کردم. گویا نفرین خانواده‌ها دامن‌گیر من شده بود. اینجا دلم می‌گیرد. شب و روز به نوشته‌های زندانی‌ها بر روی دیوار نگاه می‌کنم : **به‌یاد مادر، به‌یاد پدر، سلطان غم مادر**، حرف قاضی را روی دیوار نوشتم" **خود کرده را تدبیر نیست**".

به‌نظر شما چرا آقای..... به‌سمت اعتیاد کشیده شد؟

اعتیاد چیست و با عادت کردن چه فرقی دارد؟

عادت‌های انسان بردو گونه‌اند : عادت‌های خوب و عادت‌های بد. کتاب خواندن یک عادت خوب است؛ اما صبح‌ها دیر از خواب بیدار شدن یک عادت بد است.

عادت کردن نوعی وابستگی است اما فرد می‌تواند رفتار خود را به‌آسانی ترک کند؛ زیرا بر روی رفتار خود کنترل دارد. ولی در اعتیاد قدرت کنترل از دست می‌رود.

فعّالیت ۱ (بحث کلاسی)

● در یک برگهٔ کاغذ جدولی مانند جدول زیر رسم کنید و فهرستی از عادت‌های خوب و عادت‌های بد را در آن بنویسید.

عادت‌های خوب	عادت‌های بد
۱ـ	۱ـ
۲ـ	۲ـ
۳ـ	۳ـ
۴ـ	۴ـ

اعتیاد در اصطلاح پزشکی، نوعی وابستگی جسمی و روانی دائمی به مصرف یک چیز یا انجام یک کار است که ترک آن موجب بروز فشارهای جسمی و روانی در فرد می‌شود.

انواع اعتیاد

افراد معتاد افرادی هستند که به انجام یک کار ناپسند وابستگی پیدا کرده‌اند. این افراد بر رفتار خود کنترل ندارند و به همین دلیل وضعیتی پیدا می‌کنند که هم برای خودشان زیان‌آور است و هم تحمل آنها برای خانواده و اطرافیان بسیار سخت است. اعتیاد ممکن است که از نوع وابستگی به مصرف یک مادهٔ اعتیادآور باشد (برای مثال خوردن مشروبات الکلی، مصرف سیگار و تنباکو) یا از نوع اعتیاد رفتاری باشد (برای مثال زیاد خریدن، وسواس زیاد، قمار، وابستگی زیاد به فضای مجازی، بازی و ...). در گذشته معتاد فقط به افرادی گفته می‌شد که وابستگی به‌مصرف مواد خاصی

داشتند؛ اما امروزه روان‌شناسان معتقدند که برخی از رفتارها مانند قماربازی، خریدن زیاد، خوردن زیاد و... از آن جهت که در فرد احساس گناه، شرمندگی، ناامیدی، هدردادن پول، تردید و شک زیاد، غفلت، بیچارگی، شکست، اضطراب و حقارت نفس به‌وجود می‌آورد، باید از آنها نیز به‌عنوان اعتیاد نام برده شود.

اعتیاد به مواد یا انجام بعضی از رفتارها در بیشتر اوقات در خانه، مدرسه، محل کار و یا جامعه می‌تواند به بروز مشکلات جدی برای فرد یا دیگران منجر شود.

چرا عده‌ای از افراد معتاد به مواد مخدر می‌شوند؟

دلایل این اعتیاد در افراد متفاوت است و معمولاً به عوامل جسمانی، روانی، خانوادگی، اجتماعی، محیطی و از همه مهم‌تر به ارادهٔ فرد برمی‌گردد.

فعّالیت ۲ (بحث کلاسی)

● با مراجعه به تجربیات خود، مصداق‌هایی از دلایل اعتیاد افراد را پیدا کنید و در جدول زیر بنویسید.

دلایل اعتیاد	مصداق
دلایل جسمانی وارثی	● کودک از مادر معتاد متولد شده است ..... ●
دلایل روانی و فکری	● کنجکاوی، ناامیدی، ناتوانی در کنترل نفس، ..... ●
دلایل محیطی ـ اجتماعی	● تهیهٔ آسان مواد مخدر ..... ●
دلایل معنوی	● ..... ● .....

اعتیاد یا وابستگی به‌مصرف مواد اغلب به زیاده‌خواهی جسمانی منجر می‌شود. منظور این است که فرد هربار به مصرف مواد بیشتری نیاز پیدا می‌کند. با مصرف مواد بیشتر، فرد سموم بیشتری را وارد بدن خود می‌کند و تعادل شیمیایی خون در مغز او به هم می‌خورد. ناتوانی در پیدا کردن مواد موجب می‌شود که عوارض عدم مصرف (عوارض ترک) در فرد به‌وجود آید. در این حالت وضعیت جسمانی و روانی فرد معتاد به‌هم‌می‌خورد. از آنجا که فرد معتاد ارادهٔ محکم و کنترلی بر رفتار خود ندارد، برای به‌دست آوردن مواد یا تهیهٔ پول آن دست به هرکاری می‌زند. دزدی از اعضای خانواده، خویشاوندان یا مردم، دست‌زدن به سایر کارهای زشت و در مواردی جنایت از جملهٔ این رفتارهاست.

نشانه و علائم بیماری اعتیاد

از آنجا که فرد معتاد با گذشت زمان، از نظر جسمی و روانی به‌مصرف مواد وابسته می‌شود، با هر بار مصرف، موقتاً مدتی آسوده می‌شود(مرحلهٔ احساس راحتی موقت)، سپس به‌تدریج که سطح مادهٔ مصرفی در خون او پایین می‌رود، احساس نا آرامی و اشتیاق به‌مصرف دوبارهٔ آن پیدا می‌کند. در صورتی که معتاد مادهٔ مخدر مصرف نکند، عوارض روانی و جسمی زیر در بدن او پدیدار می‌شود. این عوارض با توجه به نوع موادمصرفی ممکن است فرق کند.

عوارض جسمانی	عوارض روانی
لرزش بدن، عرق کردن، غش کردن در برخی موارد، سردرد، خستگی و بی‌خوابی، افزایش ضربان قلب، اسهال شدید، استفراغ، درد عضلات، یبوست، سرخی چشم‌ها، مشکل در تنفس، حساسیت به نور، ترشح زیاد بزاق دهان، نفخ شکم، ترس از نور، حساسیت به صدای بلند، درد معده، تشنگی، بی‌حالی	بدخلقی، اضطراب، کاهش تمرکز حواس، افسردگی، احساس پوچی و ناامیدی، خشم و عصبانیت، احساس رنجش، توهم،گیجی، بی‌حوصلگی، تندخویی و دمدمی‌مزاجی و احساس محرومیت از خواب

عوارض جسمانی و روانی اعتیاد بسته به نوع موادّ مصرفی متفاوت است. در بلندمدت به‌دلیل

تداوم مصرف مواد و بروز بیماری‌های مختلف از قبیل عفونت خون، آسم، مشکلات قلبی، سرطان ریه و سکته، عمر افراد معتاد بسیار کوتاه می‌شود.

اعتیاد علاوه بر عوارض جسمانی و روانی دارای پیامدهای خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی است که به‌جز خود فرد معتاد، هم خانواده و هم مردم و دولت را گرفتار می‌کند. در جدول زیر به برخی از این پیامدها اشاره شده است :

عوارض خانوادگی اعتیاد	عوارض اجتماعی و اقتصادی اعتیاد
ــ بروز مشکلات روانی و اختلاف و درگیری بین اعضای خانواده ــ خطر طلاق و بی‌سرپرست شدن فرزندان ــ وقوع دزدی در خانواده ــ طرد فرد معتاد از سوی خانواده و خویشاوندان ــ پیدایش فقر و خطر انحرافات اخلاقی ــ بدنام شدن خانواده و منزوی شدن آن از سوی دیگران ــ خطر معتاد شدن سایر اعضای خانواده ــ اغلب فرزندان افراد معتاد، بعد از ازدواج زندگی چندان موفقی ندارند.	ــ گسترش جرم و جنایت در جامعه به‌دلیل وجود افراد معتاد و قاچاق‌فروشان ــ بالارفتن آمار طلاق در جامعه ــ بالارفتن هزینه‌های دولت (دولت ناچار است هزینه‌های زیادی را صرف درمان و یا نگهداری معتادان و مبارزه با قاچاق‌فروشان کند). ــ خطر گسترش بیماری‌هایی مانند ایدز در جامعه ــ افزایش تلفات نیروی انسانی به دلیل مبارزه با قاچاق‌فروشان

فعّالیت ۳ (بحث کلاسی)

● برای پیشگیری از گسترش اعتیاد چند راه‌حل ارائه کنید. این راه‌حل‌ها را روی تابلوی کلاس بنویسید.

فعّالیت در منزل

● نظر والدین یا بستگان خود را در مورد علت اعتیاد یادداشت کنید و در کلاس برای دانش‌آموزان بخوانید.