

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَّآلِ مُحَمَّدٍ وَّعَجِّلْ فَرَجَهُمْ



# تفکر و سبک زندگی

پایه هشتم  
دوره اول متوسطه

ویژه پسران

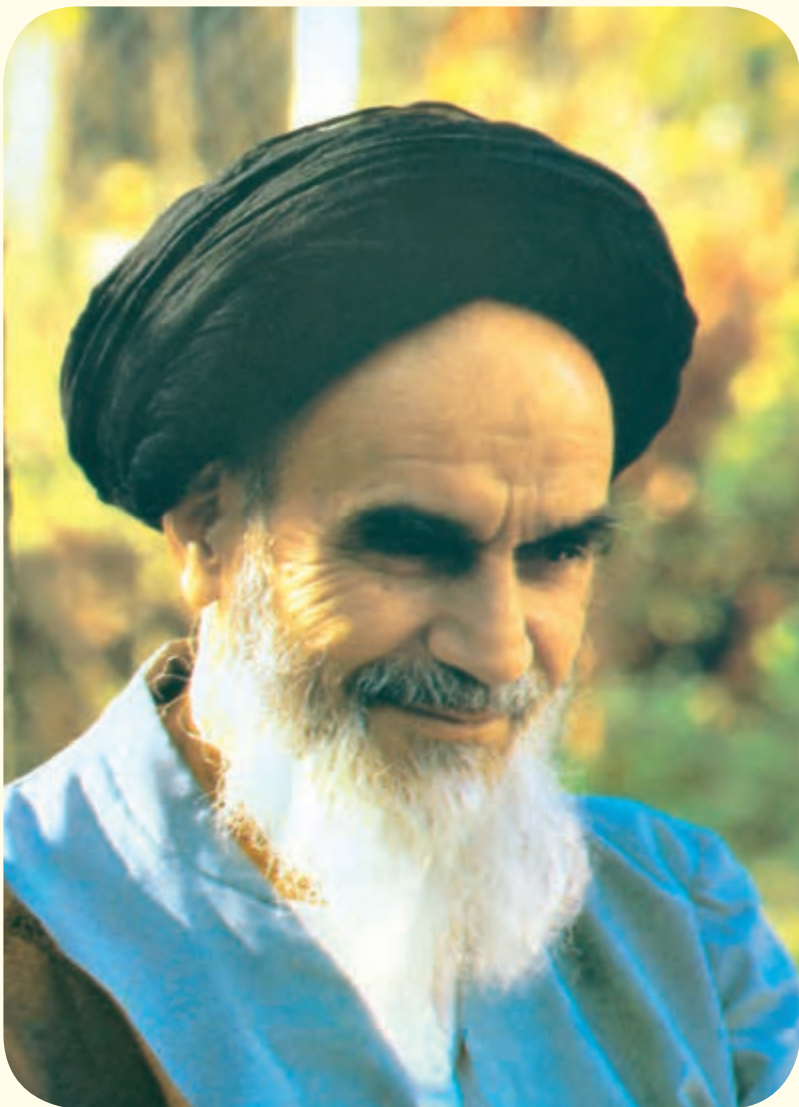




## وزارت آموزش و پرورش سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

نام کتاب :	تفکر و سبک زندگی - پایه هشتم دوره اول متوسطه (پسران) - 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 سیاه‌بشت، 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 کل نظارت بر نشر و توزیع مواد آموزشی
شناسه افزوده آماده‌سازی :	احمد رضا امینی (مدیر امور فنی و چاپ) - مجید ذاکری‌یونسی (مدیر هنری) - حسین وهابی (طراح گرافیک، طراح جلد و صفحه‌آرا) - فاطمه باقری مهر، حسین قاسم پور اقدم، فاطمه پزشکی، حمید ثابت کلاچاهی و ناهید خیام‌بانی (امور آماده‌سازی)
نشانی سازمان :	تهران : خیابان ایرانشهر شمالی - ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش (شهید موسوی) تلفن : ۸۸۸۳۱۱۶۱-۹، دورنگار : ۹۲۶۶-۸۸۳۰، کد پستی : ۱۵۸۴۷۴۷۳۵۹ وبگاه : <a href="http://www.irtextbook.ir">www.irtextbook.ir</a> و <a href="http://www.chap.sch.ir">www.chap.sch.ir</a>
ناشر :	شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران : تهران - کیلومتر ۱۷ جاده مخصوص کرج - خیابان ۶۱ (داروبخش) تلفن : ۴۴۹۸۵۱۶۱-۵، دورنگار : ۴۴۹۸۵۱۶۰، صندوق پستی : ۳۷۵۱۵-۱۳۹
چاپخانه :	شرکت چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران «سهامی خاص»
سال انتشار و نوبت چاپ :	چاپ دوازدهم ۱۴۰۴

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 به صورت جایی 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.



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

امام خمینی (قُدَس سرُّه)

## فهرست مطالب

۵	..... بلوغ چیست؟
۶	..... - انواع تغییرات رشدی در دوره نوجوانی
۷	..... - چه عواملی در رشد فکری و عقلانی ما مؤثرند؟
۸	..... - عوامل مؤثر بر بلوغ
۱۰	..... ویژگی‌های رشد در دوران بلوغ
۱۰	..... - رشد جسمانی
۱۱	..... - دوران نوجوانی
۱۲	..... - تغذیه در دوران نوجوانی
۱۳	..... - سوء تغذیه و عوارض آن
۱۴	..... - رشد عاطفی و روانی
۱۵	..... - رشد اجتماعی
۱۶	..... - رشد عقلانی
۱۸	..... - توصیه‌هایی برای دوران بلوغ
۱۹	..... اعتیاد و خطرات آن
۲۰	..... - اعتیاد چیست و با عادت کردن چه فرقی دارد؟
۲۱	..... - انواع اعتیاد
۲۲	..... - چرا عده‌ای از افراد معتاد به مواد مخدر می‌شوند؟
۲۳	..... - نشانه و علائم بیماری اعتیاد



## بلوغ چیست؟



پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند:

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

(نهج الفصاحه)

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 به کودکی، نوجوانی، میان‌سالی و بزرگسالی ختم می‌شود.

۱- اِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الشَّبَابَ الَّذِي يُفْنِي شَبَابَهُ فِي طَاعَةِ اللَّهِ

## مراحل زندگی انسان

- دوره نوزادی (از تولد تا یک ماهگی)
  - دوره خردسالی (از یک ماهگی تا ۳ سالگی)
  - دوره کودکی (از سن ۳ سالگی تا ۱۲ سالگی)
  - دوره نوجوانی (از سن ۱۲ سالگی تا ۱۸ سالگی)
  - دوره بزرگسالی (از ۱۸ سالگی به بعد که شامل مراحل جوانی، میان سالی 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 مکلف به انجام واجبات دینی می‌شوند.

### فعالیت ۱ (بحث کلاسی)

با توجه به اینکه شما هم‌اکنون در دوره نوجوانی به سر 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 دوره نوجوانی

- **رشد جسمانی**، شامل رشد و تغییر در ابعاد و وزن بدن است که از نوزادی شروع می‌شود و تا پایان دوره جوانی ادامه دارد.
- **رشد عاطفی**، شامل تغییر در احساسات، عواطف، ابراز عواطف، کنترل هیجانات و روش مدیریت آنهاست. برای مثال هنگام طفولیت برای رسیدن به چیزی جیغ و فریاد می‌کشیدیم؛ اما در دوره نوجوانی می‌آموزیم که از خواسته خود صرف نظر کنیم و خود را کنترل کنیم.
- **رشد اجتماعی**، شامل رشد و تغییر در روش برخورد و برقراری ارتباط با دیگران و یادگیری نحوه عمل در موقعیت‌های مختلف زندگی است. برای مثال یادگیری نوع برخورد با والدین، دوستان، خویشاوندان، معلمان، برخورد با بیماران، افراد میهمان، همسفر، آداب شرکت در مجالس شادی یا عزای 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 تصمیم گرفتن است.

رشد هر یک از این مراحل، به رشد سایر ابعاد ارتباط دارد. برای مثال نوزاد نمی‌تواند صحبت کند؛ زیرا مغز او به حد کافی رشد نکرده است یا کودک (تا قبل از سن ۱۲ سالگی) کمتر می‌تواند درباره مسائل مجرد مانند خدا، قیامت، یا مفاهیم پیچیده 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. هر یک از ما بیشتر خصوصیات خود را، از پدر و مادر خود به ارث می‌بریم. رنگ پوست، مو و قد یا مبتلا شدن به برخی از بیماری‌ها، نمونه‌هایی از این خصوصیات است. محیط یعنی آب و هوا، نوع غذا، منابع، امکانات، فرهنگ، دین، مدرسه، فناوری، درآمد خانواده، اطرافیان و رسانه‌ها، مانند رادیو و تلویزیون هر کدام به شکل‌های مختلف در رشد جسمانی، عاطفی، اجتماعی و عقلانی ما تأثیر دارند.

### بلوغ جسمی چیست؟

بلوغ جسمی، دوره تکاملی بین کودکی تا پایان سن ۱۸ سالگی و کسب توانایی تولید مثل است. به دلیل فعال شدن برخی از غدد درونی بدن مانند (هیپوفیز داخل مغز)، غده تیروئید (زیرگلو)، غده لوزالمعده، غده فوق کلیوی و غدد جنسی، هورمون‌هایی به داخل خون ترشح می‌شوند و به دنبال آن تغییرات خاصی در بدن، تفکر، حالات روانی و روابط اجتماعی فرد با دیگران اتفاق می‌افتد.

فرایند بلوغ و دوره آن در افراد متفاوت است. پیداشدن علائم بلوغ برای بیشتر پسران از ۱۱ سالگی شروع و تا ۱۸ سالگی ادامه پیدا می کند. مراجع تقلید برای پسران سن بلوغ شرعی را ۱۵ سال قمری ذکر کرده اند. در این سن خواندن نماز و انجام سایر تکالیف دینی بر پسران واجب می شود. البته ممکن است که فردی به سن بلوغ شرعی رسیده باشد، اما نشانه های بلوغ جسمی را نداشته باشد.

مهم ترین مشخصه های بلوغ جسمانی در پسران عبارت اند از :

- رشد قد، ابعاد بدن و پیدایش موی صورت
- پیداشدن مو بر صورت و سایر اندام های بدن
- تغییر در بوی بدن و افزایش آن
- رشد بیشتر استخوان ها، اندام ها و عضلانی شدن ماهیچه ها
- تغییر صدا

### عوامل مؤثر بر بلوغ

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

- وراثت : سن شروع بلوغ متأثر از وضعیت و سابقه آن در والدین است.
- برنامه غذایی متوازن و صحیح، میانگین سن بلوغ را در حد طبیعی نگه می دارد؛ درحالی که سوء تغذیه سبب تأخیر در بلوغ و پر خوری سبب بلوغ زودرس می شود.
- بیماری ها : برخی از بیماری ها مانند سل موجب تأخیر در بلوغ می شود.
- محیط : محیط از طریق آب و هوا، فشارهای عاطفی و عوامل تحریک کننده اجتماعی می تواند در سن بلوغ تغییراتی را به وجود آورد.



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

### فعالیت ۲ (گروهی)

جملات زیر را تکمیل کنید.

- ۱- یکی از نشانه‌های بلوغ جسمانی .....
- ۲- بلوغ عاطفی یعنی .....
- ۳- بلوغ اجتماعی یعنی .....
- ۴- بلوغ عقلانی یعنی .....
- ۵- بلوغ شرعی یعنی .....
- ۶- سن بلوغ شرعی پسران ..... سالگی است اما معمولاً زودتر از آن آغاز می‌شود.

### فعالیت در منزل

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

- ۱- به نظر شما کودک ماندن بهتر است یا بالغ شدن؟ به جنبه‌های مثبت و منفی آن اشاره کنید.
- ۲- احساس عاطفی، اجتماعی و مذهبی خود را در این مرحله سنی، در چند عبارت بیان کنید.



## ویژگی‌های رشد در دوران بلوغ



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

● **رشد جسمانی:** در این مرحله اندازه 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 جمله این تغییرات است.

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

ویژگی‌ها	بلی	خیر
۱- قد و وزن من افزایش یافته است.		
۲- حجم بدن من افزایش یافته و استخوان‌بندی من تغییر کرده است.		
۳- اندازه دست و پا و شانه‌های من تغییر کرده است.		
۴- نیروی عضلانی من بیشتر شده و اندام من شبیه مردها شده است.		
۵- بینی من بزرگ شده است و گاهی صورتم جوش می‌زند.		
۶- صدایم تغییر کرده است.		
۷- 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، به علت فعالیت هورمون‌های جنسی تغییراتی در اندام‌های جنسی رخ می‌دهد و دوران نوجوانی آغاز می‌شود.

در دوره نوجوانی رعایت نکات زیر توصیه می‌شود:

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

- ۲- از ماست، پنیر کم چرب، سبزیجات و ماهی بیشتر استفاده کنید.
- ۳- 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.
- ۴- برای تخلیه انرژی، ورزش کنید. روزه گرفتن نیز در تقویت قدرت اراده شما تأثیر دارد و توصیه می‌شود.
- ۵- با کمک گرفتن از نماز و دعا به درگاه خداوند متعال، هوای نفس خود را کنترل کنید.

## تغذیه در دوران نوجوانی

- غذا خوردن با هدف دریافت انرژی برای حفظ سلامتی، شادمانی و ادامه حیات صورت می‌گیرد و غذا همانند سوخت برای یک ماشین است و موجب می‌شود بدن به درستی کار کند. با مصرف غذاهای مناسب و متعادل عمر افراد طولانی‌تر می‌شود. بدن انسان به‌ویژه در دوره 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 مورد نیاز بدن شما را تأمین می‌کند. پروتئین، آمینواسید مورد نیاز 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 مورد نیاز و فیبر لازم را برای بدن فراهم می‌کنند. فیبر یا همان الیاف گیاهی به هضم غذا کمک می‌کند. نان، برنج، ماکارونی از جمله منابع تأمین‌کننده کربوهیدرات هستند.
  - چربی‌ها: اسیدهای چرب، گرما و انرژی مورد نیاز 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 فعالیت 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، تخم مرغ و نخود؛ کلسیم در لبنیات، ماهی، بادام و سبزیجات؛ آهن در گوشت قرمز، زردآلو، کشمش و تخم مرغ؛ 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.

● **ویتامین ها:** این مواد در فرایندهای هضم غذا و سوخت و ساز آنها در بدن و رشد اندام ها کاربرد دارند. ویتامین ها از پیدایش بیماری جلوگیری می کنند. ویتامین ها انواع مختلفی دارند.

ویتامین A در جگر، آب هویج، کره، سبزیجات، شیر و سیب زمینی؛ ویتامین B یا ریبوفلاوین در جگر، گندم، تخم مرغ، شیر و پنیر؛ و ویتامین C در پرتقال، نارنگی، گوجه فرنگی، فلفل سبز، توت فرنگی، لیموترش و لیموشیرین وجود دارند.

● **آب:** آب کلیه مواد غذایی را در سراسر بدن حمل می کند. آب دمای بدن را تنظیم می کند و به دفع مواد زائد از بدن کمک می کند. بخشی از آب بدن از میوه ها و سایر مواد غذایی تأمین می شود. انسان برای آنکه از یک رشد جسمانی متعادل و سالم برخوردار باشد، نیازمند آن است که با مصرف غذاها و میوه های مختلف، مواد مورد نیاز بدن خود را تأمین کند؛ اما در مصرف این مواد نباید اسراف کرد.

**نکته مهم:** زیاد خوردن باعث نمی شود که شما عضلات قوی تر و یا رشد بیشتری داشته باشید. مصرف مواد غذایی بیش از نیاز بدن موجب می شود که این مواد در بدن به صورت چربی ذخیره شوند و فرد با دیابت، افزایش وزن و مشکلات قلبی و عروقی مواجه گردد.

## سوء تغذیه و عوارض آن

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

### آثار و عوارض سوء تغذیه

● کمبود ویتامین  $B_6$ ،  $B_9$  و  $B_{12}$  و آهن موجب کاهش گلبول های قرمز خون می شود. این ویتامین ها در نان گندم، ذرت، برنج، چغندر قند، جگر، انواع گوشت، لبنیات و تخم مرغ 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 به دلیل 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 به دلیل مصرف زیاد شیرینی و شکلات است.
- علاقه زیاد به خوردن یک ماده غذایی و نداشتن تنوع در مواد غذایی زیان‌بخش است.
- مواد غذایی مانند چیپس، پفک، نوشابه‌های گازدار و شیرینی‌های خامه‌ای، خوردن زیاد سوسیس و کالباس برای سلامتی مضر است.

## فعالیت ۲ (بحث گروهی)

- درباره رابطه بین غذا و برخی از بیماری‌های زیر با یکدیگر بحث کنید.
- فشارخون و غذا- دیابت و غذا- بیماری‌های قلبی و غذا- بیماری کلیه و غذا

## رشد عاطفی و روانی

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

- نیاز به گوشه‌گیری و خلوت با خود و فرورفتن در رؤیاها
- عدم توافق با والدین درباره بعضی از مسائل
- تغییرات بلندمدت در دوستی‌ها و گسترش دادن دوستی‌ها
- وسوسه شرکت در برخی از کارهای پرخطر و انجام رفتارهای ناسالم
- احساس فشار روانی به‌خاطر حجیم شدن برنامه درسی در برخی از نوجوان‌ها

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

ویژگی‌ها	بلی	خیر	تا حدودی
۱- میل به گوشه‌گیری در من بیشتر شده است.			
۲- نسبت به انتقاد دیگران حساس‌تر شده‌ام.			
۳- درباره برخی از موضوعات با پدر و مادر و معلمان اختلاف سلیقه دارم.			
۴- دوست دارم برخی از کارهای خطرناک را تجربه کنم.			
۵- نظر دوستان برای من مهم است.			
۶- انسانیت و کمک به دیگران برای من اهمیت دارد.			
۷- دوست دارم به دیگران محبت کنم و از آنها محبت ببینم.			
۸- گاهی اوقات اخلاق من تغییر می‌کند و بی‌حوصله می‌شوم.			
۹- دوست دارم با خداوند راز و نیاز کنم.			
۱۰- نسبت به وضعیت ظاهری خود حساس‌تر شده‌ام.			

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

### رشد اجتماعی

در ابتدای دوره نوجوانی، شما کشف می‌کنید که فرد مستقلی هستید و شخصیت جداگانه‌ای دارید. روابط شما با دوستان بیشتر می‌شود و ممکن است به نظرات والدین که تجربه بیشتری دارند، سرد و گرم روزگار را بیشتر چشیده‌اند و آینده کارها را بهتر از شما می‌توانند پیش‌بینی کنند، اهمیت ندهید. به همین دلیل 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 به سمت دوستان هم‌سن و سال کشیده می‌شوند. انتخاب دوست برای آینده 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 به سمت سیگار و انجام برخی از رفتارهای غیراخلاقی. هنگامی که 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
۱- می‌خواهم رابطهٔ خود را با دوستان بیشتر کنم و دوستان بیشتری برای خود انتخاب کنم.		
۲- دوست دارم با افراد بزرگ‌تر بیشتر صحبت کنم.		
۳- رابطه با پدر و مادر برای من مهم‌تر از رابطه با دوستان است.		
۴- می‌خواهم خود را در جمع بیشتر مطرح کنم و احترام آنها را جلب کنم.		
۵- سعی می‌کنم فرد مستقلی باشم.		
۶- بین رابطه با دوستان و خانواده سعی می‌کنم تعادل را رعایت کنم.		
۷- دوستان نمی‌توانند مرا کنترل کنند؛ خودم تصمیم می‌گیرم.		
۸- معتقدم از برقراری رابطه با دوستان چیزهای خوب و بد زیادی یاد گرفته‌ام.		
۹- به نصایح اعضای خانواده و بزرگ‌ترها توجه می‌کنم و بعد تصمیم می‌گیرم.		

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

## رشد عقلانی

در دورهٔ نوجوانی هم‌زمان با رشد اجتماعی و عاطفی و فعال شدن بعضی از هورمون‌ها، به تدریج 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 به تدریج در شما پیدا می‌شود. برای آنکه بتوانید از عهدهٔ انجام کارها به نحو عاقلانه برآید، 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. به همین 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.

## ۵ فعالیت

### آزمون خودارزیابی تغییرات عقلانی در دورهٔ نوجوانی

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

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

### فکر کنید و پاسخ دهید

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

## توصیه‌هایی برای دوران بلوغ

- ۱- اطلاعات لازم در زمینه بلوغ را از طریق منابع معتبر و مطالعه کتاب‌ها و مراجعه به مشاور مدرسه یا پدر و مادر به دست آورید.
- ۲- با مشاور و یا پزشک در خصوص هرگونه علائم جسمی غیرمعمول صحبت کنید. در صورتی که 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.
- ۳- در تصمیم‌گیری‌ها و هدف‌گذاری‌هایتان از هیجان بیش از حد اجتناب کنید و با افراد صاحب صلاحیت مشورت کنید.
- ۴- ضمن اجتناب از انجام رفتارهای پرخطر، اعتماد به نفس خود را تقویت کنید.
- ۵- به منظور تقویت اعتماد به نفس خود استعدادها و توانایی‌های خود را کشف کرده و بر آن‌ها تمرکز کنید.
- ۶- دانش‌ها و مهارت‌های کاربردی برای زندگی کنونی و آینده خود را بیاموزید.
- ۷- اوقات فراغت خود را با مطالعه، سرگرمی‌های سالم و کسب مهارت‌های مفید و کاربردی پر کنید.
- ۸- مهارت‌های کنترل خیال و کنترل هیجانات را در خود تقویت کرده و از شکل‌گیری عادات غلط جنسی در خود جلوگیری کنید.
- ۹- معاشرت‌ها و دوستی‌های خود را مدیریت کرده و قدرت نه گفتن در برابر خواسته‌ها و پیشنهادات نامناسب دیگران را بالا ببرید.
- ۱۰- احکام و آداب مبتلا به دوران بلوغ را یاد بگیرید.
- ۱۱- بدن شما در این دوره برای رشد متوازن به غذاهای مناسب و کافی و ورزش روزانه بیشتری نیاز دارد.
- ۱۲- در دوران بلوغ غدد عرقی زیر بغل شروع به فعالیت می‌کنند و باعث افزایش تعریق و تولید بوی نامطبوع می‌شود، بنابراین در این دوره شما نیاز بیشتری به استحمام و تعویض لباس‌ها دارید.
- ۱۳- از حوله و وسایل بهداشتی شخصی استفاده کنید و موهای زائد بدن را در زمان مناسب به منظور جلوگیری از بیماری‌های پوستی پاک کنید.
- ۱۴- 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 می‌گفت، پدرم اول تریاک می‌کشید؛ اما بعدها به‌کشیدن سایر موادمخدر روی آورد. دوستان ناباب هم او را احاطه کرده بودند. خانه 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 خانه ما نه از دین خبری بود و نه حرفی از خدا 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 تحویل دادند. چند روز اول 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 به من. 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 گذشته 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 به آسانی ترک کند؛ زیرا بر روی رفتار خود کنترل دارد. ولی در اعتیاد قدرت کنترل از دست می‌رود.

## فَعَالِیت ۱ (بحث کلاسی)

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

عادت‌های بد	عادت‌های خوب
۱-	۱-
۲-	۲-
۳-	۳-
۴-	۴-

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 ماده

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 به مصرف 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، هدر دادن پول، تردید و شک زیاد، غفلت، بیچارگی، شکست، اضطراب و حقارت نفس به وجود می‌آورد، باید از آنها نیز به عنوان 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 اراده فرد برمی‌گردد.

## فعالیت ۲ (بحث کلاسی)

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

مصادق	دلایل اعتیاد
● کودک از مادر معتاد متولد شده است ..... ●	دلایل جسمانی و ارثی
● کنجکاوی، ناامیدی، ناتوانی در کنترل نفس، ..... ●	دلایل روانی و فکری
● تهیه آسان مواد مخدر ..... ●	دلایل محیطی - اجتماعی
● ..... ●	دلایل معنوی

اعتیاد یا وابستگی به مصرف 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 به وجود آید. در این حالت وضعیت جسمانی و روانی فرد معتاد به هم می‌خورد. از آنجا که فرد معتاد اراده محکم و کنترلی بر رفتار خود ندارد، برای به دست آوردن مواد یا تهیه پول آن دست به هرکاری می‌زند. دزدی از اعضای خانواده، خویشاوندان یا مردم، دست زدن به سایر کارهای زشت و در مواردی جنایت از جمله این رفتارهاست.

### نشانه و علائم بیماری اعتیاد

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

عوارض جسمانی	عوارض روانی
لرزش بدن، عرق کردن، غش کردن در برخی موارد، سردرد، خستگی و بی خوابی، 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، بی حالی	بدخلقی، اضطراب، کاهش تمرکز حواس، افسردگی، احساس پوچی و ناامیدی، خشم و عصبانیت، احساس رنجش، توهم، گیجی، بی حوصلگی، تندخویی و دمدمی مزاجی و احساس محرومیت از خواب

عوارض جسمانی و روانی اعتیاد بسته به نوع مواد مصرفی متفاوت است. در بلندمدت به دلیل

تداوم مصرف مواد و بروز بیماری‌های مختلف از قبیل عفونت خون، آسم، مشکلات قلبی، سرطان ریه و سکنه، 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
<ul style="list-style-type: none"> <li>– بروز مشکلات روانی و اختلاف و درگیری بین اعضای خانواده</li> <li>– خطر طلاق و بی‌سرپرست شدن فرزندان</li> <li>– وقوع دزدی در خانواده</li> <li>– طرد فرد معتاد از سوی خانواده و خویشاوندان</li> <li>– پیدایش فقر و خطر انحرافات اخلاقی</li> <li>– بدنام شدن خانواده و منزوی شدن آن از سوی دیگران</li> <li>– خطر معتاد شدن سایر اعضای خانواده</li> <li>– اغلب فرزندان افراد معتاد، بعد از ازدواج زندگی چندان موفق‌تری ندارند.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– گسترش جرم و جنایت در جامعه به‌دلیل وجود افراد معتاد و قاچاق‌فروشان</li> <li>– بالا رفتن آمار طلاق در جامعه</li> <li>– بالا رفتن هزینه‌های دولت (دولت ناچار است هزینه‌های زیادی را صرف درمان و یا نگهداری معتادان و مبارزه با قاچاق‌فروشان کند).</li> <li>– خطر گسترش بیماری‌هایی مانند ایدز در جامعه</li> <li>– افزایش تلفات نیروی انسانی به دلیل مبارزه با قاچاق‌فروشان</li> </ul>

### فعالیت ۳ (بحث کلاسی)

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

### فعالیت در منزل

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

