

درس ۵ آسیب‌های اجتماعی* و پیشگیری از آنها

دوره نوجوانی نوجوانان کدام گروه سنی را تشکیل می‌دهند؟



نوجوانان، گروه سنی دوازده تا هجده سال را تشکیل می‌دهند. شما یک نوجوان هستید. در این دوره، افراد از نظر جسمانی دچار تغییراتی می‌شوند که به این تغییرات «بلوغ» می‌گویند. نوجوانان علاوه بر تغییرات جسمانی از نظر ذهنی و اجتماعی نیز تغییر می‌کنند. آنها در حال پشت سر گذاشتن کودکی و رسیدن به جوانی و بزرگسالی هستند. تغییرات این دوره، اغلب باعث بروز تغییرات بلوغ باعث چه مسائلی در نوجوانان می‌شود؟ مسائل مختلف عاطفی و احساسی در نوجوانان می‌شود.



فعالیت

۱- متن زیر را بخوانید و درباره آن گفت‌وگو کنید :

- * کدام یک از این خصوصیات، در شما وجود دارد؟
به عنوان مثال استقلال طلبی- شک و تردید
- * آیا این خصوصیات، مسائلی هم برای شما ایجاد کرده است؟ چگونه؟
طبعان و مخالفت، احساس دلخوره و نداشتن اعتماد به نفس
- * شما با این خصوصیات یا مسائلی که پیش آمده چگونه برخورد می‌کنید؟
داشتن اعتماد به نفس و شناخت واقعی خود
- * راه حل منطقی و درست برخورد با هر یک از آنها چیست؟
مشورت با افراد موفق- توجه به نصیحت‌های والدین

بیشتر بدانیم

برخی از خصوصیات که در دوره بلوغ و نوجوانی، در افراد ظهور می‌کند :

- هویت*جویی : نوجوان می‌خواهد خودش را بشناسد. بداند کیست؟ چه جایگاهی دارد؟ هدفش در زندگی چیست؟ و به کدام سمت باید حرکت کند؟ ...
- هیجان طلبی و میل به تجربه کردن : نوجوان سرشار از انرژی و هیجانات مختلف است و دوست دارد که با پدیده‌های تازه، آشنا شود و آنها را تجربه کند ...
- استقلال طلبی : نوجوان دوست دارد وابستگی‌اش را به دیگران کم کند، می‌خواهد خودش تصمیم‌گیری، انتخاب و در مورد مسائل اظهار نظر کند ...
- حساس شدن نسبت به خود : نوجوان توجه و حساسیت بیشتری به ظاهر خود پیدا می‌کند. او دوست دارد که مورد قبول و تأیید همسالانش قرار بگیرد ...
- شک و تردید : نوجوان گاه با شک و تردید نسبت به دانسته‌ها و آموخته‌های قبلی خود نگاه می‌کند. می‌خواهد تحقیق کند و خودش حقیقت را کشف کند.

ما نوجوانان از چه استعداد و توانایی های برخوردار داریم؟



ما نوجوانان، سرشار از نیرو و توانایی هستیم. ما حق داریم درس بخوانیم، مطالعه کنیم، حرفه و مهارت بیاموزیم، به ورزش و هنر بپردازیم، استعدادهای خود را بشناسیم و شکوفا کنیم، تفریح و شادی کنیم و از زندگی لذت ببریم. ما وظیفه داریم از این دوره زندگی خود که هنوز مسئولیت اداره یک خانواده را بر عهده نگرفته ایم، به خوبی استفاده کنیم و قدر امکاناتی را که خانواده و مدرسه در اختیار ما می گذارند، بدانیم. ما نوجوانان رو به جوانی و بزرگسالی حرکت می کنیم و باید هدف هایی برای زندگی خود داشته باشیم.



فعالیت برعهده دانش آموز

- هر یک از شما فکر کنید و پاسخها را روی برگه کاغذ بنویسید.
- الف) چه هدف هایی برای زندگی خود دارید؟ سه هدف کوتاه مدت (یعنی هدفی که در یکی دو سال آینده می خواهید به آن برسید) و سه هدف بلندمدت (برای آینده دورتر) خود را بنویسید.
- ب) آیا هدف هایی که برای خودتان در نظر گرفته اید، قابل دسترسی هستند؟ چگونه می توان به این خواسته ها و هدف ها رسید؟
- پ) چه کسانی می توانند در رسیدن شما به این هدف ها کمکتان کنند؟ (به طور مستقیم یا غیرمستقیم)

آسیب های اجتماعی

نوجوانی، فرصتی برای کسب شایستگی ها و مهارت های زندگی است و این فرصت کوتاه را باید غنیمت شمرد، اما در این دوره به دلیل برخی خصوصیتی که در دوران بلوغ به وجود می آید، افراد حساس ترند و ممکن است روحیه هیجانی و کنجکاوی آنها باعث شود که بیشتر در معرض آسیب های اجتماعی قرار بگیرند.

به چه چیزهای می توان اشاره کرد؟

از جمله آسیب های اجتماعی که مشکلات زیادی برای افراد یک جامعه به وجود می آورد پرخاشگری و نزاع و اعتیاد است.

• پرخاشگری و نزاع نتیجه چیست؟

پرخاشگری و نزاع، نتیجه کنترل (مهار) نکردن خشم است. سال گذشته در کتاب تفکر و سبک زندگی تا حدی با موضوع خشم آشنا شدید و به لزوم کنترل (مهار) خشم، پی بردید.

خشم و عصبانیت، احساسی طبیعی است و هرکس در زندگی خود در مواقعی عصبانی می‌شود. اما مهم این است که در موقع خشم، رفتاری مناسب از خودمان بروز بدهیم.

راه‌های مختلفی برای بیان عصبانیت وجود دارد. برخی از این راه‌ها درست و مفید و برخی از آنها مضرند.

افرادی که راه‌های درست برای خشم را یاد نگرفته اند چه رفتاری دارند؟
افرادی که راه‌های درست برای خشم را یاد نگرفته و

نمی‌توانند به طور معمول خشم خود را کنترل (مهار) کنند، به افراد پرخاشگر تبدیل می‌شوند و ممکن است در بزرگسالی نیز به این رفتار ادامه دهند.

رفتارهای پرخاشگرانه درجات گوناگون دارد و رفتارهای پرخاشگرانه به چه شکل‌های بروز می‌کنند؟ ممکن است به شکل‌های مختلفی مانند آزار و اذیت، کتک

زدن، مسخره کردن و تحقیر دیگران، بی‌ادبی نمودن و ناسزا گفتن و شکستن و تخریب وسایل، بروز کنند.

نوجوانان پرخاشگر، تحمل کمی دارند. پرخاشگری همچنین مشکلاتی را در یادگیری و تحصیل به وجود می‌آورد و زمینه را برای سایر آسیب‌های اجتماعی فراهم می‌کند.

گاهی پرخاشگری ممکن است اثرات جبران‌ناپذیری در زندگی فرد به وجود بیاورد. ماجرای روبه‌رو را بخوانید.

عصر بود. حامد جلوی تلویزیون دراز کشیده و فیلمی را تماشا می‌کرد. صدای بچه‌ها را در کوچه می‌شنید که بازی می‌کردند، ولی حوصله بیرون رفتن نداشت. صدای زنگ خانه به صدا درآمد. حامد در را باز کرد. بهرام بود که به او لبخند زد و گفت: توپ ما در حیاط شما افتاده است. لطفاً آن را بیاور. حامد رفت و توپ را آورد. بچه‌ها در کوچه فوتبال بازی می‌کردند. حامد گفت: اگر یک بار دیگر توپتان به خانه ما بیفتد، آن را به شما نمی‌دهم.

اما پنج دقیقه بعد، دوباره صدای زنگ خانه به صدا درآمد. حامد عصبانی شده بود. در را باز کرد و گفت: مگر نگفتم دیگر توپ را به شما نمی‌دهم. بهرام هم جواب داد: حالا مگر چه شده؟ چرا این قدر عصبانی هستی؟ حامد رفت و توپ را از باغچه برداشت و به آشپزخانه برد و با چاقو ضربه‌ای به آن زد و توپ پاره‌شده را آورد و به بهرام داد و گفت: بفرما. بهرام نگاهی به توپ انداخت و رو به حامد فریاد زد: این چه کاری بود که کردی؟ باید خسارتش را بدهی. پدرت کجاست؟ بگو بیاد دم در؛ و می‌خواست داخل خانه شود که حامد او را به سمت بیرون، هل داد. ناگهان بهرام روی زمین افتاد و...

فعالیت

۳- الف) ماجرای حامد را بخوانید و به سلیقه خود کامل و در کلاس تعریف کنید. مجسم کنید و حدس بزنید پیامدهای این ماجرا چه می‌تواند باشد؟ **سریع او را به بیمارستان بردند اما به هوش نیامد و نیروی انتظامی بهرام را دستگیر کرد.**

ب) چه مشکلاتی برای خانواده حامد و چه دردسرهایی برای خانواده بهرام به وجود می‌آید؟
خانواده بهرام: نگرانی از وضعیت بهرام - هزینه بیمارستان، ...
خانواده حامد: بدنام شدن حامد در محله
پ) به نظر شما حامد از چه راه‌هایی دیگری می‌توانست عصبانیت خود را به طور صحیح ابراز کند؟
توپ را پس می‌داد و می‌خواست تکرار نکنند و در صورت تکرار با خانواده اش صحبت می‌کرد. به نتایج خشمش فکر می‌کرد.
۴- گفت‌وگو کنید: در هنگام عصبانیت چه اتفاقاتی در بدن می‌افتد؟ آیا فرد در هنگام عصبانیت می‌تواند خوب فکر کند؟ چرا؟
افزایش ضربان قلب، فشار خون، گرفتگی عضلات
خیر باعث ایجاد احساس و اعمال بد در ما می‌شود

چون عملکرد مغز مختل می‌شود.



بچه‌ها!

این سه قاعده را در هنگام خشم و

عصبانیت به خاطر بسپارید:

سه قاعده هنگام خشم و عصبانیت را نام ببرید.

۱- نباید به وسایل یا اموال خودم

و دیگران، صدمه بزنم.

۲- نباید به دیگران صدمه بزنم.

۳- نباید به خودم صدمه بزنم.

● گاهی اوقات ما از یک موضوع یا رفتار دیگران، عصبانی می‌شویم. در اینجا باید یاد بگیریم که خشم خود را کنترل (مهار) و از راه‌های صحیح، عصبانیت خود را ابراز کنیم.

● گاهی اوقات ما در معرض عصبانیت دیگران قرار می‌گیریم، یعنی با فردی مواجه می‌شویم که از دست ما خشمگین است. در اینجا نیز باید یاد بگیریم چگونه برخورد مناسب داشته باشیم.



وقتی دیگری از دست ما عصبانی است: چه رفتاری باید داشته باشیم؟

● به آرامی از او سؤال کنیم چرا از دست ما

عصبانی است و علت چیست؟

● به حرف‌های طرف مقابل، خوب گوش

کنیم و حرف‌های او را قطع نکنیم.

● اگر اشتباهی مرتکب نشده‌ایم، با آرامش

توضیح دهیم و اگر اشتباهی کرده‌ایم

عذرخواهی کنیم و راهی برای جبران

اشتباه، پیدا کنیم.

● اگر کسی از دست ما خیلی عصبانی

است، به طوری که حاضر به شنیدن

حرف‌های ما نیست و ممکن است به ما

صدمه بزند، فوراً صحنه را ترک کنیم و از

بزرگ‌ترها کمک بخواهیم.



وقتی ما از دست کسی عصبانی هستیم: چه رفتاری باید داشته باشیم؟

● به خدا پناه ببریم و با گفتن ذکر و نام و یاد

خدا خود را آرام کنیم.

● نفس‌های عمیق بکشیم و از یک تا ده

بشماریم.

● با رعایت سه قاعده‌ای که در بالا گفته

شد، علت عصبانیت خود را مؤدبانه و آرام

بیان کنیم.

● اگر نمی‌توانیم خود را آرام کنیم، محیط

ناراحت‌کننده را ترک کنیم.

● برای آرام کردن خود از گفت‌وگو و

مشورت با بزرگ‌ترها کمک بگیریم.

● خوبی‌های طرف مقابل را به یاد بیاوریم.



فعالیت بر عهده دانش آموز

۵- یکی از سخنان گوهر بار پیامبر اکرم ﷺ یا امامان بزرگوار را درباره غلبه بر خشم، انتخاب کنید. آن را با خط خوش بنویسید و تزیین کنید و سپس به دیوار منزل یا کلاس نصب نمایید.

۶- کاربرد شماره (۳) راه‌های ابراز صحیح خشم را در کلاس، اجرا کنید.

امام علی (علیه السلام)

* خشم دشمن توست، پس آن را بر خود مسلط مگردان.

«غررالحکم حدیث ۱۳۳۷»

امام صادق (علیه السلام)

* هر کسی مالک خشم خود نباشد، مالک عقل خود

نخواهد بود.

«الکافی جلد ۲»

● مواد مخدر، تجربه‌ای خطرناک

چیست؟

یکی دیگر از آسیب‌هایی که در هر کشوری افراد و به‌ویژه جوانان را تهدید می‌کند، اعتیاد* به مواد مخدر است. شاید شما از طریق آشنایان و دوستان، روزنامه‌ها و مجلات یا فیلم‌های تلویزیون درباره مواد مخدر چیزهایی خوانده یا شنیده باشید.

آیا تاکنون نام انواع مواد مخدر را شنیده‌اید؟ درباره مواد مخدر چه اطلاعاتی دارید؟

مواد مخدر چیست؟

مواد مخدر، موادی هستند که مصرف آنها تغییراتی روی دستگاه عصبی ایجاد می‌کند و باعث کم شدن هوشیاری و بی‌حسی و بی‌حالی می‌شوند اما پس از تمام شدن اثر آن روی مغز، فرد حال بسیار بدی پیدا می‌کند و مجبور است دوباره به سمت آن ماده برود. به عبارت دیگر فرد به آن وابستگی پیدا می‌کند و حاضر است برای به دست آوردن آن ماده، هر کاری بکند. اکنون مطالبی را که در کادر صفحه بعد درباره آثار مواد مخدر نوشته شده، بخوانید.

شاید شما از خود پرسید چرا برخی افراد، گول می‌خورند و به سمت جنین موادی گرایش پیدا می‌کنند؟

چرا افراد به سمت مواد مخدر کشیده می‌شوند؟

بعضی از افراد ادعا می‌کنند برای فرار از مشکلات به این سمت کشیده شده‌اند. برخی از نوجوانان و جوانان که جرأت و مهارت «نه گفتن» را ندارند، تحت تأثیر دیگران قرار می‌گیرند و به خواسته‌های آنها پاسخ مثبت می‌دهند و فریب می‌خورند. بعضی دیگر از افراد از روی کنجکاوی یا خودنمایی و اینکه نشان دهند، دیگر بچه نیستند، سیگار و مواد مخدر را تجربه (آزمایش) می‌کنند. در حالی که تجربه مواد مخدر، خطرناک است و حتی با یک‌بار استفاده، فرد به دام آنها می‌افتد و به سادگی نمی‌تواند از شر آنها خلاص شود.

فعالیت

گفت‌وگو کنید :

۷- آیا فردی که مشکلاتی در زندگی دارد، عاقلانه است به مواد مخدر پناه ببرد؟ چرا؟
خیر زیرا بر مشکلات زندگی خود و خانواده می‌افزاید.

۸- در سال‌های قبل مطالبی درباره مهارت «نه گفتن» آموختید. توضیح دهید منظور از این مهارت چیست؟

یعنی وقتی نمی‌خواهیم مطلبی را بپذیریم یا استفاده از این مهارت بدون آن که به خود و دیگران آسیب برسانیم مقاومت و نه گفتنمان را به راحتی ابراز کنیم.

۹- علل گرایش افراد به مواد مخدر کدام‌اند؟ راه‌حل درست برخورد با هر یک از آنها چیست؟

نداشتن آگاهی فرد - راه حل: برنامه ریزی دقیق برای پیشگیری از ابتلا به اعتیاد

بی‌توجهی والدین به تربیت فرزندان - تاکید بر ارزش‌های خانوادگی، بهبود روابط والدین و فرزندان

۲۸

نابری‌های اقتصادی و اجتماعی - فراهم کردن ایجاد اشتغال

• ماده نیکوتین در سیگار و تنباکو در قلبان به قلب و شش‌ها آسیب می‌رسانند. این مواد همچنین باعث بروز بیماری سرطان می‌شوند.



• مواد مخدر که از قاچاقچیان کشف شده است.



• تریاک، هروئین، حشیش، شیشه، کراک، و قرص‌های اِکستازی (وجدزدگی)، از جمله مواد مخدر و افیونی هستند که آسیب‌های شدیدی به جسم و روان افراد وارد می‌کنند. این مواد اثراتی مخرب بر مغز و سیستم (دستگاه) اعصاب مرکزی انسان می‌گذارند. ضعیف و رنجور شدن، لرزش و سرگیجه، خواب نامنظم، از دست دادن کنترل خود و تغییر در شخصیت و رفتار فرد، از جمله این تأثیرات است. برخی از مواد مخدر، محرک یا توهم‌زا هستند و به آنها «روان‌گردان» هم می‌گویند. افراد با مصرف این مواد، دچار هیجان یا توهم (خیال) می‌شوند و نمی‌توانند واقعیت را تشخیص دهند. بنابراین با مصرف این مواد از حال طبیعی خارج شده و عقل خود را از دست می‌دهند و دست به اعمال خلاف و خطرناک می‌زنند و معمولاً به خود یا دیگران صدمه وارد می‌کنند.

به‌طور کلی همه افراد معتاد نسبت به زندگی خود بی‌توجه می‌شوند. آنها به تدریج دوستان سالم خود را از دست می‌دهند، در رابطه با اعضای خانواده‌شان دچار مشکل می‌شوند و نمی‌توانند به تحصیل یا کار خود ادامه دهند. همچنین، افراد معتاد دچار مشکلات قانونی می‌شوند و جامعه آنان را از خود طرد می‌کند.

نوجوانان عزیز، مراقب باشند و بدانند: قانون در رابطه با مواد مخدر چه حکمی دارد؟

بر طبق قانون، نگهداری و مخفی نمودن، خرید و فروش و بخش، مصرف و واردات و صادرات مواد مخدر، جرم* است و افرادی که مواد مخدر را در جامعه بخش یا خرید و فروش کنند با شدیدترین مجازات‌ها روبرو می‌شوند. گاهی ممکن است قاچاقچیان* مواد مخدر، کودکان و نوجوانان را فریب دهند و از آنها سوءاستفاده کنند و بخواهند در مقابل دریافت پولی، مقداری از این مواد را برایشان جابه‌جا کنند. اگر نوجوانی این کار خطا را بکند، حتی اگر فریب خورده و مجبور شده باشد، مجرم شناخته شده و به زندان منتقل می‌شود، چون عمل مجرمانه‌ای انجام داده است.



فعالیت

۱۰- با توجه به مطالبی که در این صفحات خواندید و دانسته‌های قبلی خود، به‌طور گروهی، پیامدهای مصرف مواد مخدر را در زندگی یک فرد، روی کاغذ فهرست کنید و به معلم بدهید.

۱۱- چرا بیشتر کشورها با قاچاقچیان و مصرف‌کنندگان مواد مخدر مبارزه می‌کنند؟

به علل فروپاشی خانواده‌ها، اختلافات خانوادگی، بی‌نظمی و نابسامانی و...