



# بهداشت بلوغ

ویژه  
پسران



مرکز بهداشت  
استان مرکزی





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی در استان مرکزی

الله  
الرحمن الرحيم

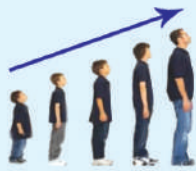
بهداشت بلوغ

ویژه پسران



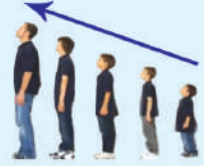
# فهرست





نوجوانی و بلوغ دوران حساس زندگی هر فرد است. دوران نوجوانی زمانی است که تغییرات ظاهری و درونی با هم همراه می شوند تا کمال فرا رسد. در این دوران نه تنها رشد جسمانی آهنگی سریع دارد بلکه تکامل احساسات، روابط اجتماعی و منطقی نیز حرکتی تند و رو به جلو دارند. بلوغ دوران شناخت خود و پدیده های پیرامون خود است و شناخت یعنی تولد و زندگی دوباره. جوانی دوران تجارب سبز است. سبز سمبل طراوت، تازگی، رویدن و بهار است. سرما را از خاطرها می زداید و خورشید را با همه لطفش به یاد می آورد. بی شک سلامت جسمی، روحی و روانی در این مقاطع زندگی اساس احساسات زیبا و تجربیات موفق است. نوجوان بلوغ را تجربه می کند و تنها با دانش از وقایع استقبال کند و از آن یک فرصت در جهت رشد مهیا کند. نوجوان خود را در میان انبوهی از نیازهای جدید و احساسات نو می بیند، تغییراتی که به خودی خود ذاتی مقدس دارد و هدفش آماده سازی انسان برای بر عهده گرفتن مسئولیت های زندگی اجتماعی و خانوادگی است. این تغییرات دنیای جدیدی از توانایی ها را به روی جوان می گشاید و در مقابل مسئولیت های گوناگون فردی، خانوادگی، اجتماعی و از همه مهمتر مسئولیت در مقابل خود و خدای خود را پدید می آورد. سلامت روح و جسم کلید برخورد صحیح با این تغییرات بالقوه مثبت است. نوجوان باید بداند که چه مسائلی روح و جسمش را تهدید می کند. او باید بداند که در مقابل توانایی هایی که خداوند به او اعطاء نموده، چه مسئولیت هایی دارد. نوجوان باید روش های حفظ سلامت خود را بشناسد و با آگاهی بر تهدیدات بیرونی مقابله کند و در عین حال از نوجوانی خود لذت برد و آن را در خدمت ارتقاء خود و جامعه بکار گیرد.





## بلوغ

نوجوانی زمان گذر از کودکی به بزرگسالی و آمادگی برای بزرگسالی است. نوجوانی زمان اکتساب باروری، اکتساب خصوصیات عاطفی هیجانی، زمان کسب هویت فردی و اجتماعی و ... می باشد. بلوغ فیزیکی، روانی و عاطفی در نوجوانی رخ می دهد و ادامه می یابد. این مرحله از رشد برای همه نوجوانان خواه ناخواه حاصل می شود. باید دانست که بلوغ یک حادثه ناگهانی نیست که یکباره اتفاق بیفتد بلکه رشد و تکامل انسان از بدو تولد شروع می شود و در دوره نوجوانی به کمال می رسد. عامل اصلی تعیین سن بلوغ، وراثت است. عوامل دیگری که در شروع سن بلوغ تاثیر می گذارند شامل: مراقبت های پزشکی، سلامت جسمی، تغذیه، محیط و شرایط جغرافیایی است. سن شروع بلوغ در پسرها به طور متوسط در ۱۳ سالگی (۱۲-۱۵ سالگی) است و حدود ۲-۴ سال طول می کشد.





## ساختمان و عملکرد دستگاه تناسلی مردانه

وجود دستگاه تناسلی مردانه در نوزاد پسر، صفت اولیه جنسی او به حساب می‌آید.

### بخش خارجی شامل:

بیضه‌ها، کیسه بیضه و آلت می‌باشد.

### بخش داخلی شامل:

لوله‌های منی‌ساز، لوله‌های اسپرم‌بر، پروستات و کیسه منی است.



### بیضه‌ها

بیضه‌ها غدد جنسی مردانه هستند و مسئول تولید اسپرم (سلول جنسی مردانه) و تولید هورمون‌های جنسی مردانه (تستوسترون) هستند. این عملکرد بیضه‌ها از سن ۱۲-۱۳ سالگی شروع می‌شود. همین امر سبب پیدایش صفات ثانویه جنسی در پسران می‌شود.

### کیسه بیضه

کیسه بیضه (اسکروتوم)، یک کیسه پوستی است که بیضه‌ها را در خود نگه می‌دارد. کیسه بیضه درجه حرارت محیط بیضه‌ها را تنظیم کرده و دمای آن را  $3-5/1$  درجه سانتیگراد پایین‌تر از درجه حرارت بدن، نگه می‌دارد.

### کیسه منی

دو کیسه منی در دو طرف پروستات قرار گرفته‌اند و مجاری آن‌ها به مجرای خروجی می‌پیوندند. این کیسه حاوی اسپرم نیست بلکه در حقیقت یک غده ترشحی است که مایع قلیایی تراوش می‌کند و قسمت عمده حجم منی را تشکیل می‌دهد.

### مایع منی

وقتی که اسپرم با ترشحات ویژه پروستات ترکیب می‌شود، مایع منی تشکیل می‌شود. مایع منی در غده مترشحه منی در محل مجرای خروجی مثانه ذخیره می‌شود.

۳







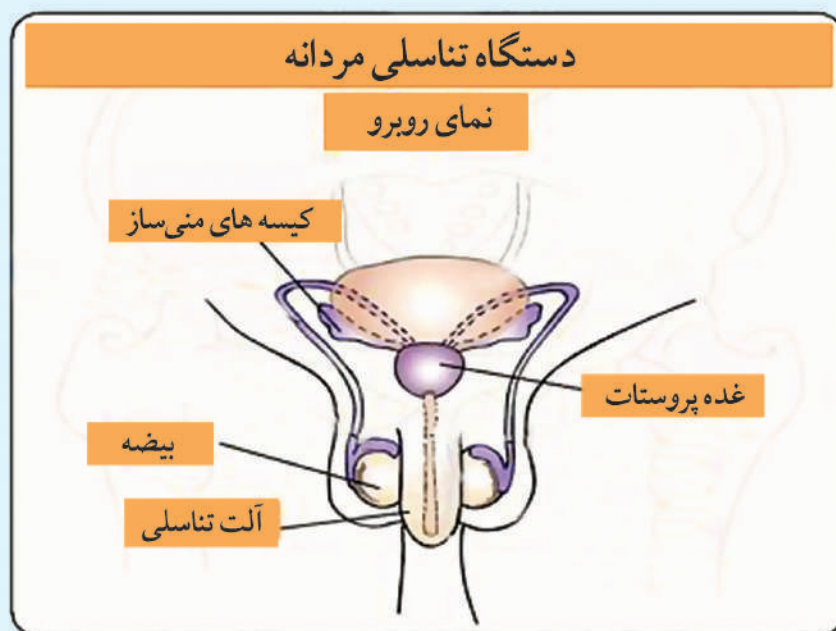
بهداشت بلوغ

## پروستات

غده پروستات، در عمق لگن و زیر مثانه قرار دارد و با ترشح مایعی، محیط را برای حرکت اسپرم تسهیل می کند.

## اسپرم

به سلول های جنسی مردانه اسپرم می گویند. فرآیند تولید اسپرم در بیضه ها انجام می شود. حداقل ۲۰ میلیون اسپرم طبیعی در هر میلی لیتر مایع منی لازم است تا مرد توانایی باروری داشته باد.



## علت ایجاد بلوغ

تقریباً تمامی اعمال و فعالیت های بدن تحت کنترل و تنظیم اجزاء یا بافت خاصی موسوم به غدد درون ریز است. غدد بدن اثرات و وظایف خود را از طریق ترشح مواد شیمیایی آلی موسوم به هورمون اعمال می کند. هورمون ها وارد گردش خون شده و در روی بافت های مختلف اثر می گذارند. علت اصلی بلوغ تغییر در فعالیت این غدد است.





## اصلی ترین غدد هایی که در بلوغ موثرند عبارتند از:



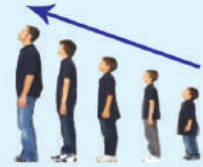
اکثر غدد بدن تحت کنترل و تنظیم غده هیپوفیز می باشند. خود غده هیپوفیز تا حدود زیادی تحت کنترل هیپوتالاموس می باشد. هیپوفیز، هورمون های رشد و هورمون محرک جنسی را ترشح می کند که هورمون رشد موجب رشد جسمانی می شود و هورمون های محرک غدد جنسی باعث افزایش تولید هورمون (تستسترون) از غدد جنسی می گردد. به این چرخه هورمونی، محور هیپوتالاموس - هیپوفیز - بیضه می گویند. هورمون مردانه در بیضه ساخته می شود. که تستسترون نام دارد و موجب بروز و تکامل صفات و خصوصیات جنسی ثانویه نظیر بزرگ شدن بیضه ها، آلت تناسلی، در آمدن موهای صورت و پشت لب، تولید منی، عضلانی شدن بدن و غیره می شود.

### عوامل آسیب رسان به محور هیپوتالاموس - هیپوفیز - بیضه ها:

در مبحث قبل با محور هیپوتالاموس - هیپوفیز - بیضه آشنا گردید. اما برخی عوامل مانند مصرف بعضی مواد یا برخی بیماری ها موجب اختلال در کارکرد این محور می گردد که در اینجا با برخی از این عوامل آسیب رسان آشنا خواهید شد.

۵





### مصرف نابجای داروهای حاوی تستوسترون



افرادی که هورمون تستوسترون نابجا مصرف می کنند و علاوه بر هورمون تولیدی بدن توسط بیضه ها، تستوسترون را از خارج به بدن وارد می کنند، موجب می شوند که ترشح هورمون تستوسترون از بیضه ها کاهش یابد و در دراز مدت سبب از بین رفتن بیضه ها می شود. امروزه یکی از شایعترین علل کم کاری بیضه ها مصرف هورمون های مختلف توسط ورزشکاران بخصوص افرادی است که بدنسازی کار می کنند.



### الکل



مصرف الکل موجب کوچک شدن بیضه ها و کاهش تولید هورمون های مردانه می گردد. الکل به علت اختلال در متابولیسم ویتامین A در تولید اسپرم مشکل ایجاد میکند. یعنی مردان الکلی با احتمال بیشتری مبتلا به ناباروری خواهند شد.

### بیماری های هیپوتالاموس و هیپوفیز



هر نوع بیماری که هیپوتالاموس و هیپوفیز را گرفتار کند می تواند منجر به کم کاری بیضه ناشی از کمبود هورمون هیپوفیز گردد. لذا افرادی که دارای کم کاری بیضه هستند، می بایست از نظر وجود توده های مغزی یا عملکرد هورمونی مورد بررسی قرار گیرند.

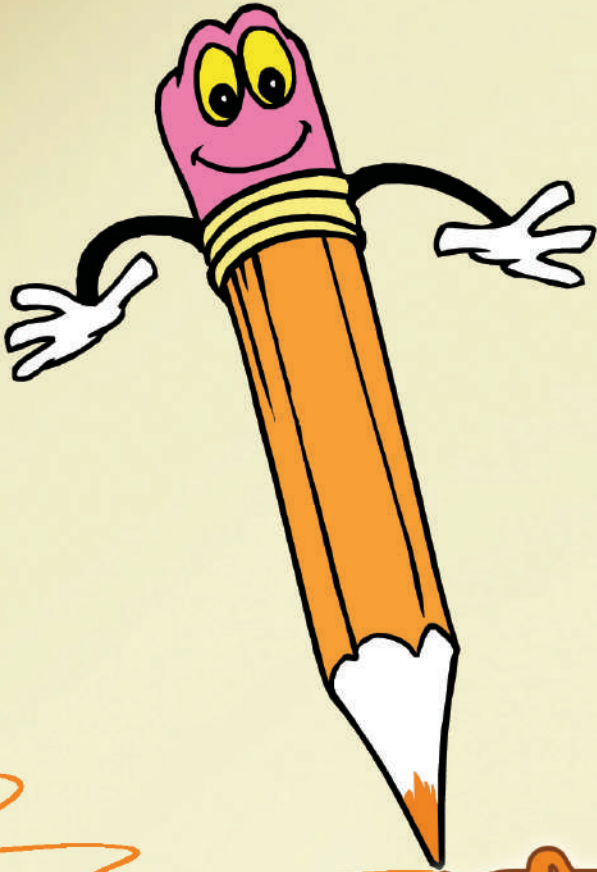
### بیماری اوریون



اوریون یک عفونت ویروسی است که به صورت اولیه غدد بناگوشی را درگیر می نماید. ۱۵ تا ۳۵ درصد بزرگسالانی که به اوریون مبتلا می شوند، ممکن است به درگیری بیضه ها دچار شوند. این درگیری در سنین قبل از بلوغ به ندرت رخ می دهد. در صورت ابتلا، بیماری با قرمزی، تورم و دردناک شدن بیضه ها خود را نشان می دهد که در پی آن بیضه ها ملتهب و کوچک می شوند.



# فصل اول



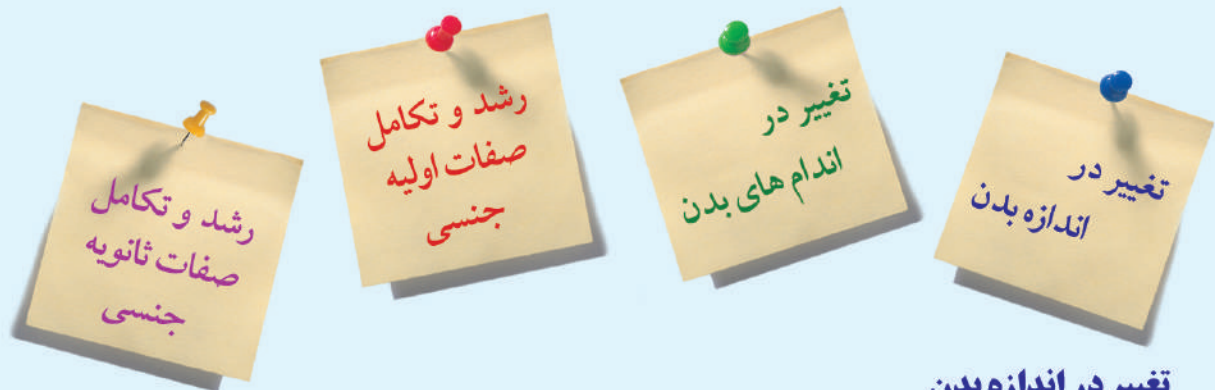
تغییرات جسمی



## تغییرات جسمی در دوران بلوغ

دوران بلوغ با تغییرات جسمانی سریعی در نوجوان همراه است که اغلب موجب اضطراب، دستپاچگی و نگرانی آن‌ها می‌شود. اگر نوجوان از تغییراتی که برایش پیش خواهد آمد اطلاع کافی نداشته باشد اتفاقات طبیعی دوران بلوغ که برای هر فردی رخ می‌دهد اثرات زیانباری را برایش به جای خواهد گذاشت.

### بطور کلی چهار تغییر مهم جسمی و جنسی در نوجوانان رخ می‌دهد:



### تغییر در اندازه بدن

#### افزایش قد:

افزایش سریع قد در مراحل اولیه بلوغ اتفاق می‌افتد و حداکثر این افزایش در پسران در ۱۴ سالگی است. بیشترین افزایش طول قد در سال بعد از بلوغ اتفاق می‌افتد و بعد از آن سرعت رشد کاهش پیدا می‌کند. این کاهش تا سن ۲۰ تا ۲۱ سالگی ادامه می‌یابد.

#### افزایش وزن:

افزایش وزن هنگام بلوغ صرفاً مربوط به افزایش چربی نیست بلکه به رشد و تکامل استخوان و عضله نیز مربوط می‌باشد به همین جهت با وجود اینکه نوجوان در دوران بلوغ به سرعت افزایش وزن پیدا می‌کند، باریک و لاغر و استخوانی به نظر می‌رسد. بیشترین مقدار افزایش وزن در ۱۶ سالگی است و بعد از این افزایش وزن کمتر است.





## تغییر در اندام های بدن

بعضی از نقاط بدن که در سال های اول زندگی به تناسب خیلی کوچک هستند در زمان بلوغ بزرگتر می شوند؛ این حالت به خصوص در بینی، پاها و دست ها بیشتر مشاهده می شود. در این دوره تنه باریک و بلند است، شانه ها پهن و کمی عریض می شود، ساق ها به تناسب بیشتر از تنه رشد می کنند و فرد در ابتدا بلند به نظر می رسد. به تدریج وقتی تنه کشیده می شود و رشد کمر متوقف می گردد، بدن اندازه و نسبت های فرد بالغ را پیدا می کند خیلی از تغییرات یاد شده در بالا در بازوها هم اتفاق می افتد. این حالت تا ۱۵ سالگی ادامه می یابد و این تغییرات باعث می شود یک نوجوان در ابتدای دوران رشد ظاهر متناسبی نداشته باشد.

## رشد و تکامل صفات جنسی اولیه

مهم ترین نشانه های صفات جنسی اولیه عبارتند از

رشد بیضه ها

تولید اسپرم

رشد آلت تناسلی

احتلام شبانه

صفات جنسی اولیه مربوط به فعالیت بیضه ها و آلت تناسلی است. بیضه ها غدد جنسی مردانه و عضو اصلی تولید مثلی مرد هستند. این غدد اسپرم و هورمون تستوسترون تولید می کنند. تولید اسپرم در تمام طول حیات مرد ادامه خواهد داشت. بیضه ها تا ۱۴ سالگی فقط ۱۰ درصد رشد می کنند و بعد از ۱ تا ۲ سال سرعت رشد آنها افزایش می یابد و سپس کند می شود و نهایتاً در سن ۲۰ یا ۲۱ سالگی این رشد کامل می گردد. بعد از آنکه رشد سریع بیضه ها شروع شد، رشد آلت تناسلی مشخصاً نمایان می شود. اولین مرحله آن، رشد طولی است و به دنبال آن به تدریج بر قطر آن افزوده می شود. وقتی اعضای تناسلی مرد عملاً فعال و بالغ شود در اثر تحریک جنسی آلت تناسلی بزرگ و سفت می شود که به این حالت نعوظ گویند. علت نعوظ تجمع خون در آلت تناسلی است. بعد از نعوظ ممکن است منی (مایع لزجی که حاوی اسپرم یا نطفه مردانه است) از آن خارج شود. وقتی بدن پسر شروع به تولید اسپرم می کند نخستین انزال شبانه یا احتلام شبانه را تجربه می کند. این انزال به صورت غیر ارادی در هنگام خواب رخ می دهد و لزوماً با افکار جنسی همراه نیست. بسیاری از پسرها در حدود ۱۴ سالگی احتلام را تجربه می کنند. اگر در مورد انزال چیزی به نوجوانان گفته نشده باشد وی دچار نگرانی و اضطراب خواهد شد. ولی باید بداند که این امری طبیعی است و از سلامت جسمی او خبر می دهد و نباید باعث نگرانی شود. احتلام و جنب شدن در خواب به طور متوسط هر دو هفته یکبار اتفاق می افتد لیکن اگر این مسأله برای شما زیادتر از حد معمول رخ می دهد لازم است برای جلوگیری از احتلام مکرر، ورزش به طور مداوم و استحمام با آب سرد

۹

موثر است همچنین از پوشیدن لباس های

تنگ و چسبان پرهیز کنید.





## رشد و تکامل صفات جنسی ثانویه

ظاهر پسران در مراحل رشد و تکامل دوران بلوغ به طور فراینده ای تفاوت پیدا می کند. این تغییر ناشی از رشد تدریجی صفات ثانویه جنسی است. صفات ثانویه جنسی در حقیقت چون ارتباطی با تولید مثل و دستگاه تناسلی ندارد به این نام یعنی فعالیت ثانویه جنسی خوانده می شود.

### نشانه های آن عبارتند از

رویش موهای زهار ( موهای شرمگاهی )

رویش موهای صورت، زیر بغل و افزایش موی بدن

زبر شدن پوست

فعالیت غدد چربی

تغییر صدا

رشد عضلات

برآمدگی سر محل پستان

**رویش موهای صورت،  
زیر بغل و افزایش  
موهای بدن:**  
رویش این موها پس از تکمیل رشد موهای زهار اتفاق می افتد. بعضی افراد پر مو تر از دیگران هستند و در بعضی ممکن است موهای روی قفسه سینه رشد نکند.

**رویش موهای زهار:**  
این موها حدود یک سال بعد از شروع بزرگ شدن بیضه ها و آلت تناسلی ظاهر می شوند.  
رویش موهای زهار از ابتدای بلوغ تا ۱۵ سالگی و قبل از اولین انزال می باشد.  
در ابتدا این موها نازک و ظریف هستند و به تدریج تیره رنگ، زبر و مختصری پیچ دار می شوند.

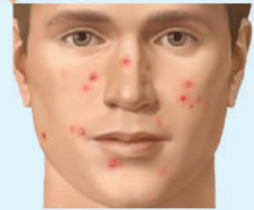
**زبر شدن پوست:**  
در فرآیند بلوغ پوست زبر می شود و رنگ آن خاکستری می گردد. منافذ پوست بازتر و وسیع تر می شوند.





غدد چربی در پوست بزرگ و فعال می شود. بر اثر افزایش فعالیت غدد چربی ممکن است جوش هایی روی صورت و پوست بدن ظاهر شوند که به آن ها آکنه می گویند و محل شایع آن ها صورت است. در ضمن غدد عرق زیر بغل شروع به فعالیت می کنند و عرق کردن در مراحل پیشرفت بلوغ افزایش می یابد. این فعالیت های غدد عرق ممکن است سبب تولید بوی خاصی که کمی هم ناراحت کننده است بشود.

### فعالیت غدد چربی

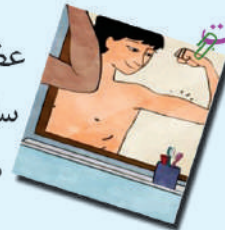


### تغییر صدا



تغییر صدا ناشی از رشد طناب های صوتی است. تغییر صدا در زمان رشد کامل صورت می پذیرد. صدا در ابتدا خشن و بعد بم می شود و در ابتدا کمی ناهنجار و شاید دو رگه است ولی به تدریج آهنگ صدا مطلوب تر می شود.

### رشد عضلات



عضلات به خصوص سینه در طی بلوغ رشد می کند و نیرو می گیرد. ساق ها، بازوان و شانه ها شکل می گیرند. طی فرآیند بلوغ برآمدگی های مختصری در اطراف نوک پستان ظاهر می شود. این حالت بین سنین ۱۲ تا ۱۴ سالگی رخ می دهد.

## انواع بلوغ

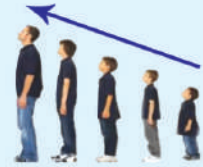
### بلوغ زودرس

ظاهر شدن علائم بلوغ از نظر فیزیکی و هورمونی در پسران قبل از ۹ سالگی، بلوغ زودرس نامیده می شود. هنگامی که بلوغ در سنین پایین رخ دهد، رشد قدی کودکان بیشتر می شود و این کودکان به نسبت کودکان هم سن خود قد بلندترین خواهند داشت ولی پس از دو یا سه سال که بلوغ کامل شد، رشد قدی متوقف شده و در نهایت بزرگسالان کوتاه قدی خواهند شد. از نظر شکل فیزیکی نیز ممکن است مشکلاتی دیده شود. به علاوه از نظر روانی، این کودکان دچار مشکلات زیادی خواهند شد. علت بلوغ زودرس بیشتر جنبه خانوادگی دارد، ولی در مواردی بیماری های مهم دستگاه عصبی مرکزی مثل تومورهای مختلف، عفونت و التهاب مغز یا ضربه به جمجمه می تواند این حالت را ایجاد کند یا عواملی مانند تغذیه، به ویژه غذاهای هورمون دار و مصرف زیاد مواد پروتئینی مانند گوشت و تخم مرغ و یا حتی عوامل اجتماعی و فرهنگی مانند تصویرها و تبلیغات

۱۱







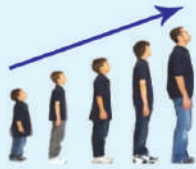
انواع رسانه ها مانند: تلویزیون و ماهواره، اینترنت و سی دی، نوع لباس پوشیدن، معاشرت ناصحیح، شوخی های بی بند و بار می تواند موجب بروز بلوغ زودرس گردد. در بعد حیات فردی، بلوغ زودرس عوارضی نظیر ضعف بدن، کاهش حیات عقلانی، بروز و ظهور اضطراب، هیجانان پر دامنه و غیر قابل کنترل، بروز حالت یأس و تزلزل روحی، اختلالات عصبی، کندی در رشد فکر و ... را در پی دارد. در عرصه ی حیات اجتماعی بلوغ زودرس موجب عوارضی از قبیل خشونت و لجاجت، عصیان در برابر دیگران، تن دادن به انزوا و گوشه گیری، پدید آمدن روابط و ارتباطات نامناسب و غلط، افت کار و تحصیل، هدف قرار دادن مسأله ی جنسی در عرصه ی زندگی و غیره خواهد شد.



### بلوغ دیررس

هرگاه تا سن هفده سالگی بلوغ ایجاد نشود، فرد دچار بلوغ دیررس شده است. در این صورت ترشح هورمون هایی که در بروز صفات جنسی ثانویه دخیل هستند، صورت نمی گیرد. نوجوانی که دچار بلوغ دیررس می شود، احساس حقارت می کند و عصبانی و پرخاشگر می شود. زیرا احساس می کند مبتلا به نقص جسمانی جبران ناپذیری شده است. دلایل چندی برای بلوغ جنسی دیررس وجود دارد. غالباً این پدیده به زمینه خانوادگی برمی گردد. یعنی کسی که بلوغ جنسی دیررس دارد احتمالاً پدر و مادر، عموها، عمه ها، دایی ها، خاله ها، برادران یا خواهرانش هم بلوغ دیررس داشته اند. به این پدیده درنگ سرشتی گفته می شود و معمولاً به درمان خاصی نیاز ندارد. این گونه نوجوانان نهایتاً به طور طبیعی رشد، خواهند یافت، فقط کمی دیرتر از همسالان خود. مشکلات پزشکی نیز می تواند باعث بلوغ دیررس گردد. افرادی که به بیماری های مزمنی چون دیابت، اختلال غدد برون ریز (فیبروزکیستیک)، بیماری کلیه و یا حتی آسم مبتلا باشند ممکن است دوران بلوغ را از سنین بالاتری شروع کنند زیرا بیماری آن ها، رشد بدنشان را با مشکل مواجه می کند. افرادی که دچار سوء تغذیه باشند نیز ممکن است دیرتر از کسانی که رژیم غذایی سالم و متعادلی دارند رشد یابند. برای مثال، نوجوانانی که دچار اختلال تغذیه بی اشتها بی عصبی هستند غالباً آنقدر وزن از دست می دهند که بدنشان نمی تواند به نحو مناسب رشد کند. بلوغ جنسی دیررس به دلیل مشکلاتی در غده هیپوفیز یا غده تیروئید نیز می تواند باشد. این غده ها هورمون های مهم برای رشد بدن را تولید می کنند. درمان مناسب و کنترل بهتر این بیماری ها می تواند به جلوگیری از بلوغ دیررس کمک کند پزشکان معمولاً می توانند به نوجوانانی که دچار بلوغ دیررس هستند کمک کنند که رشد طبیعی تری داشته باشند.





## ویژه پسران

### برخی مشکلات دوران بلوغ

#### عرق کردن



در دوران بلوغ غدد عرقی زیر بغل شروع به فعالیت می کنند و باعث افزایش تعریق می شود و این افزایش فعالیت غدد چربی و غدد عرق ممکن است سبب تولید بوی خاصی شود که نامطبوع و ناراحت کننده است. بنابراین در این دوران نیاز بیشتری به حمام کردن می باشد. لذا استحمام مرتب و تعویض البسه و همچنین زدودن موهای زائد بدن به روش صحیح توصیه می شود.

#### جوش غرور

یکی از مشکلاتی که بعضی از افراد در سنین بلوغ با آن روبرو هستند داشتن پوست چرب است علت آن هم مربوط به ترشح بیش از حد غده های چربی است که در کنار پیازهای مو قرار دارند. این غده ها، چربی مخصوصی ترشح می کنند که برای نرم نگه داشتن پوست و مو لازم است، اما وقتی که این ماده بیش از حد ترشح شود سبب چربی زیاد پوست می گردد و در نتیجه جوش هایی را روی پوست پدید می آورد. فعالیت غده های داخلی باعث می شود که بر روی پوست جوش هایی ظاهر شود که این جوش ها کم کم عفونی شده، ورم کرده و قرمز می شوند که اصطلاحاً آن را جوش غرور می گویند. جوش هایی که در روی بینی و اطراف لب بالا هستند خطرناک تر از جوش های بقیه نقاط صورت است زیرا اعصاب این نواحی مستقیماً به مغز می روند به این جهت هرگز جوش های این نواحی از صورت را نباید فشار داد زیرا ممکن است به مغز آسیب برساند.



#### جهت بهداشت جوش ها رعایت نکات زیر مفید است:

**هر روز جوش ها را با آب و مابون بشویید.**

**برای خشک کردن صورت از حوله مشخص و تمیز استفاده کنید.**

**جوش ها را فشار ندهید و از دستکاری آن ها پرهیزید.**

**از خوردن غذاهای چرب، غذاهای سرخ شده، شیرینی های چرب و خامه دار پرهیز کنید.**

**تا آنجا که ممکن است از نگرانی و اضطراب دوری کنید.**

**اگر با انجام این دستورات معالجه نشدید به پزشک متخصص پوست مراجعه کنید.**





## بی‌اشتهایی عصبی (Anorexia nervosa)

بی‌اشتهایی عصبی یک اختلال غذا خوردن است که در نوجوانان شیوع بیشتری دارد. در این بیماری فرد برای کم کردن وزن به طور عمدی غذا نمی‌خورد یا در صورت خوردن غذا با روش‌های نادرست، مانند استفراغ عمدی یا خوردن مسهل، آن را دفع می‌کند. این اختلال با وسواس برای لاغرتر شدن و توهم چاق بودن همراه است. بیشتر از ۷۵ درصد افراد مبتلا به بی‌اشتهایی عصبی برای سرعت دادن به کاهش وزن، بیش از حد ورزش می‌کنند. در این افراد بیشتر وعده‌های اصلی غذا، به مقدار کمی غذاهای کم چرب و کم کالری و آشامیدنی‌های کم کالری محدود می‌شود. اغلب مبتلایان به بی‌اشتهایی عصبی، صبحانه نمی‌خورند. این افراد حدود ۸۵ درصد وزن طبیعی خود را دارند. از عوارض این بیماری می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: کاهش وزن شدید، تحلیل عضلات، یبوست، فشارهای عصبی، بی‌نظمی ضربان قلب، عدم تحمل سرما و در موارد بسیار شدید مرگ.

## پر‌خوری عصبی (Bulimia nervosa)

پر‌خوری عصبی اختلال دیگری از انواع اختلالات غذا خوردن است. خصوصیت اصلی پر‌خوری عصبی، دفعات پر‌خوری و عمدتاً مصرف غذاهای پرکالری است که راحت و با سرعت زیاد بلعیده می‌شود. پس از آن رفتارهای جبرانی مانند استفراغ عمدی یا دفع بهوسیله مسهل و مدر به دلیل احساس گناه از پر‌خوری و بی‌زاری از خود و نیز برای پیشگیری از افزایش وزن انجام می‌شود. اغلب شروع پر‌خوری عصبی به دنبال دوره‌ای از رژیم‌های غلط کاهش وزن است. عوامل اجتماعی فرهنگی مانند رژیم‌های کاهش وزن مکرر همراه با فشارهای جسمی برای لاغر شدن در ایجاد این بیماری مؤثر می‌باشند. این افراد معمولاً وزن طبیعی دارند. از عوارض این بیماری می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

خستگی، ضعف، کاهش تمرکز، عدم تعادل مایعات و الکترولیت‌های بدن، اختلالات دندان به دلیل تماس زیاد دندان‌ها با اسید معده، یبوست، پاره شدن عروق چشم به دلیل فشارهای ناشی از استفراغ‌های مکرر.





## ویژه پسران

### کم خونی (Anemia)

آهن برای ساختن هموگلوبین ( ماده قرمز خون ) لازم است، هر وقت مقدار آهن غذا کمتر از حد مورد نیاز باشد، در گلبول سازی خون اشکال به وجود می آید، در نتیجه، اندازه گلبول های قرمز کوچک می شود، بنابراین مقدار اکسیژنی که می تواند در خون حمل شود، کاهش می یابد. به این حالت کم خونی یا آنمی می گویند. پس کم خونی به زبان ساده، کاهش ظرفیت حمل اکسیژن در گلوبول های قرمز خون است. انواع مختلف کم خونی وجود دارد که مهم ترین آن، کم خونی به علت کمبود آهن می باشد.

### عواملی که می توانند باعث کم خونی فقر آهن شوند، عبارتند از :

کمبود دریافت آهن از راه غذا، انگل های روده ای، مشکل در جذب آهن و دفع آهن از بدن به دلیل خونریزی، کم خونی فقر آهن در دختران نوجوان شایع تر است ولی در پسرها نیز ممکن است رخ دهد. افراد کم خون، معمولاً دارای حالتهای از جمله: بیحالی و خستگی، کم شدن درجه حرارت بدن، بی اشتها و احساس مداوم خستگی هستند. مطالعات نشان داده اند که کمبود ذخایر آهن بدن می تواند موجب کاهش قدرت یادگیری، کاهش توانایی انجام کار و همچنین کاهش توانایی سیستم ایمنی گردد. گیاه خواری یا مصرف کم گوشت، ماهی و مرغ و سایر پرندگان، مصرف ناکافی غذاهای غنی از ویتامین C از عواملی هستند که باعث کمبود آهن در بدن می شوند.

در شرایطی مانند ورزش شدید، رشد سریع و در صورت آلودگی انگلی نیاز به آهن بیشتر است و مصرف کافی منابع آهن اهمیت بیشتری پیدا می کند.

برای پیشگیری از کم خونی  
مهم ترین نکته، مصرف  
کافی منابع آهن  
و ویتامین C است.

به همین دلیل استفاده از منابع حیوانی غنی از آهن مثل: دل و جگر، گوشت و منابع گیاهی ( که البته جذب آهن آن ها کمتر است) مثل اسفناج پخته، لوبیا چیتی،

جذب بالاتر یا «هم» (Heme) و آهن با کیفیت جذب پایین تر یا

« غیرهم » (non Heme). جذب آهن «هم» بهتر بوده و کمتر تحت تاثیر سایر مواد خوراکی قرار می گیرد ولی آهن < غیر هم > جذب کمتری داشته و جذبش تحت تاثیر سایر مواد خوراکی است. به طور مثال، وقتی ویتامین C همراه با یک غذای آهن دار وارد روده شود، جذب آهن از آن غذا بیشتر خواهد بود. در مقابل، موادی مانند اسید اگزالیک ( در اسفناج خام و شکلات)، اسید فیتیک

( در پوسته گندم و حبوبات)، تانن ( در چای ) و پلی فنل ها (در قهوه ) جذب آهن « غیرهم » را کم می کنند. منابع حاوی آهن «هم» عبارتند از: دل و جگر و قلوه، گوشت قرمز به خصوص گوشت گاو، مرغ و سایر پرندگان به ویژه آن ها که گوشت قرمزتری دارند،

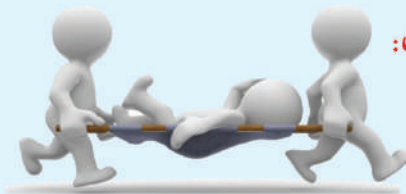
ماهی های تون و سالمون، حبوبات، تخم مرغ مخصوصاً زرده آن و میوه های خشک.





### کم وزنی و لاغری:

کم وزنی به کاهش بافت چربی به تنهایی یا همراه با بافت بدون چربی بدن اطلاق می شود. کم وزنی به ویژه در دوران نوجوانی مضر است. کم وزنی و لاغری بیشتر ناشی از تصور غلط نوجوانان از تناسب اندام است و به دنبال آن بعضی اقدام به رژیم سخت و خودسرانه می کنند که سلامت آینده آنان را به خطر می اندازد.



### مشکلات و عوارضی که کم وزنی و لاغری به همراه خواهد داشت:

افزایش میزان بستری شدن در بیمارستان و افزایش مرگ و میر

خطر استئوپروز (پوکی استخوان)

آسم، مشکلات رودهای

کاهش اعتماد به نفس و مشکلات عاطفی به ویژه در نوجوانان

افزایش حساسیت به عفونت ها

خستگی و نبود ظرفیت کاری

### اضافه وزن و چاقی:

چاقی به ذخیره چربی بیش از حد متوسط در بدن اطلاق می شود که خود به نوع و کل تعداد سلول های چربی وابسته است و اضافه وزن به عنوان وزنی از بدن که با توجه به قد و اندازه بدنی یک شخص، بیشتر از وزن طبیعی و استاندارد باشد، اطلاق می شود. امروزه چاقی و اضافه وزن به عنوان یکی از بزرگترین معضلات سلامتی گریبان گیر تعداد زیادی از مردم در کشورهای مختلف است. دلایل اضافه وزن ناشی از کم تحرکی بر اثر مدرنیزه شدن و شهرنشینی، مصرف غذاهای چرب و غیر مفید و برخی اختلالات از قبیل: **کم کاری غدد تیروئید، هیپوفیز، هیپوتالاموس**، اختلال در عملکرد سیستم کنترل اشتها است. چاقی و اضافه وزن از جمله بیماری های غیرواگیر است که بیماری های متعدد دیگری را نیز به دنبال دارد و موجب بیماری های فشار خون بالا، دیابت نوع دو، افسردگی، بیماری های قلبی - عروقی، سرطان های کولون، کلیه، مری، معده، رحم، پستان، سخت شدن جداره های رگ ها، بیماری های کبدی، صفراوی، سنگ کیسه صفرا، آرتروز، اختلالات تنفسی، نقرس، واریس، فتق، آسیب عضلانی اسکلتی، مشکلات پوستی، کوتاه شدن عمر و فقر اجتماعی می شود.



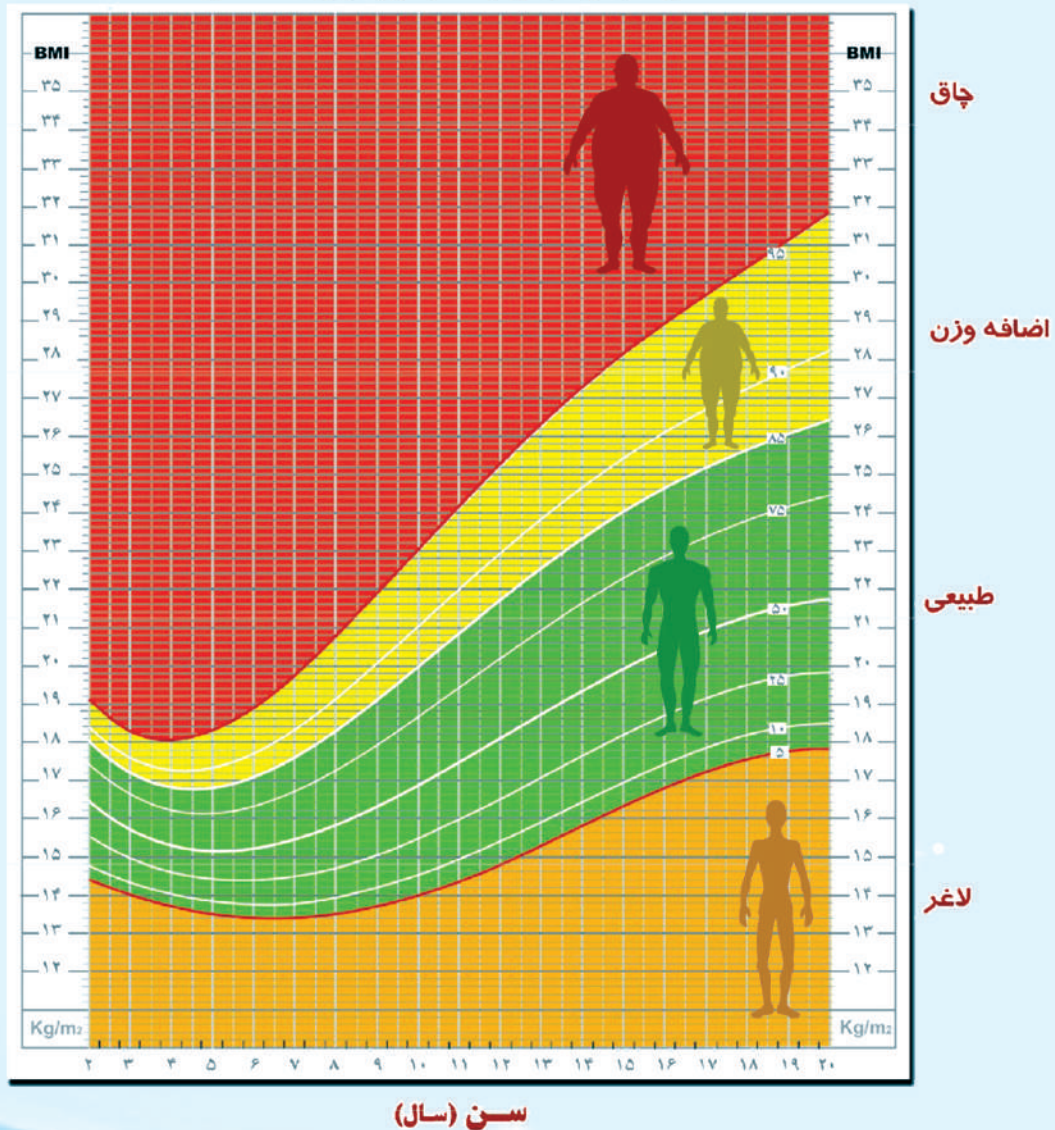


### ارزیابی وزن:

شکی نیست که اضافه وزن و چاقی یکی از معضلات جدی امروزی جامعه ما در حوزه سلامت و بهداشت است. کافی است نگاهی به دوروبر خود و به جمع دوستان و آشنایان بیندازید، متوجه خواهید شد برای اثبات آن نیاز به ارائه آمار و ارقام نیست. تلاش برای کاهش یا حفظ وزن به منظور افزایش طول عمر و پیشگیری از بسیاری از بیماری‌های مرتبط با چاقی اهمیت اساسی دارد.



منحنی نمایه توده بدنی (BMI) در پسران ۲ تا ۲۰ سال





برای ارزیابی وضعیت بدنی از شاخص توده بدن استفاده می‌گردد. نمایه توده بدنی با استفاده از فرمول زیر محاسبه می‌شود:

- ۱ ابتدا وزن خود را برحسب کیلوگرم در صورت کسر قرار دهید.
- ۲ قد خود را که برحسب سانتی‌متر است تقسیم بر صد کرده تا به متر به دست بیاید. سپس آن را به توان ۲ برسانید و در مخرج کسر قرار دهید.
- ۳ حال براساس نمودار زیر محور عمودی عدد نمایه توده بدن را پیدا کرده و روی محور افقی سن خود را بیابید. این دو نقطه را به هم وصل کنید.

$$BMI = \frac{\text{وزن (کیلوگرم)}}{\text{قد (متر)} \times \text{قد (متر)}}$$

اگر (BMI) شما:

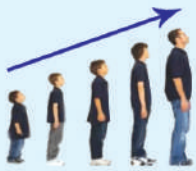
- در محدوده رنگ نارنجی باشد، کمبود وزن دارید و لاغر هستید.
- در محدوده رنگ سبز باشد، وزن طبیعی دارید و در محدوده سلامت وزنی هستید.
- در محدوده رنگ زرد باشد، اضافه وزن دارید.
- در محدوده رنگ قرمز باشد چاق هستید.



### ارزیابی قد:

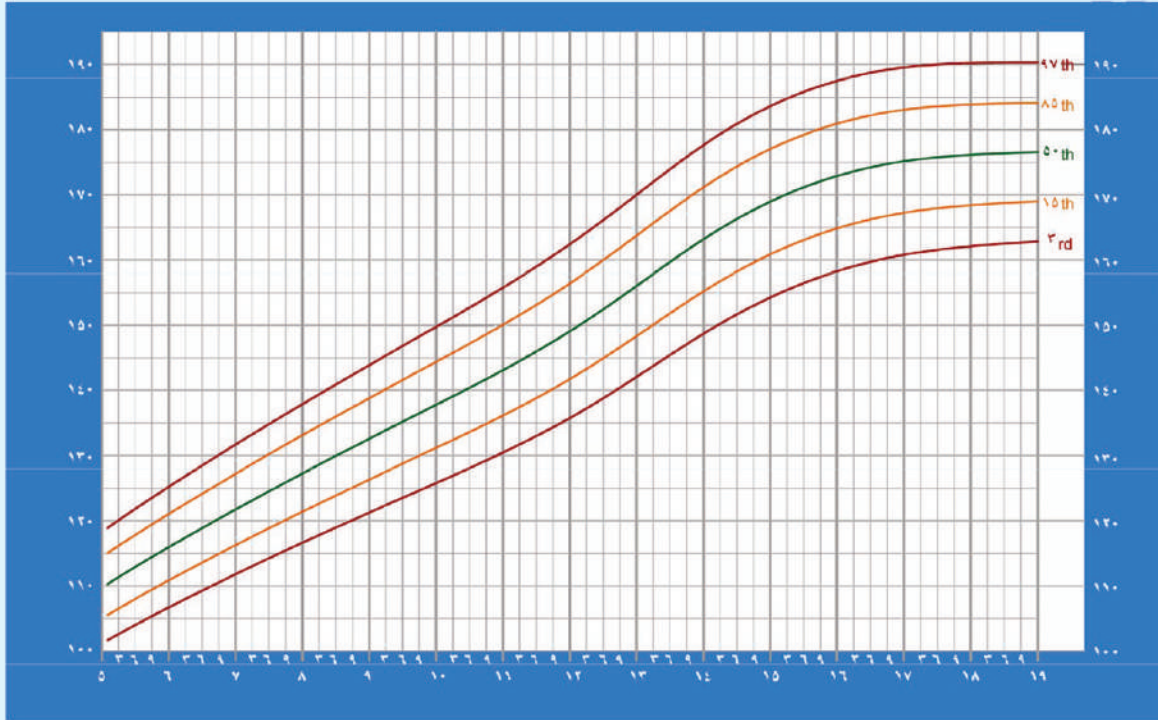
قد نهایی شما به وراثت و محیط وابسته است. بنابر این تصور این که قد نهایی فقط به زمینه ارثی مربوط می‌شود غلط است. عوامل محیطی مانند ورزش، تغذیه، وضعیت خواب، بیماری و استرس بر رشد قد شما تأثیر می‌گذارد. شما بر روی ژن‌های خود کنترلی ندارید ولی کنترل عوامل محیطی در اختیار شماست. همان طور که گفته شد یکی از عوامل مؤثر در ترشح بسیاری از هورمون‌ها، فعالیت فیزیکی است که توصیه می‌شود یک فعالیت ورزشی مناسب مانند والیبال یا بسکتبال حداقل ۳ بار در هفته (ترجیحاً هر روز) و هر بار نیم تا یک ساعت دنبال شود. بایستی از ورزش‌هایی که فشار زیاد به بدن وارد می‌کنند نظیر وزنه‌برداری و ورزش‌ها استقامتی خودداری شود. یکی از مهم‌ترین عوامل محرک در ترشح هورمون رشد، خواب است که مقدار مورد نیاز در هر فرد متفاوت است مقدار خواب باید به اندازه‌ای باشد که فرد در طی روز احساس خواب آلودگی نکند. مقدار خواب از سنین نوجوانی به بعد به طور متوسط حداقل ۸ تا ۹/۵ ساعت است. در رژیم غذایی نیز مصرف





## ویژه پسران

سبزیجات و میوهجات تازه، لبنیات، ماهی، گوشت قرمز و حبوبات بسیار مفید و کمک کننده می باشد. برای این که متوجه شوید رشد قد شما متناسب با سنتان پیش می رود می توانید از نمودار زیر استفاده کنید:



در نمودار بالا، محور افقی سن به سال و محور عمودی قد به سانتی متر را نشان می دهد. پس از اندازه گیری دقیق قد دانش آموز، سن او را روی محور افقی پیدا کرده و سپس خط عمودی که از آن به سمت بالا می رود را دنبال کنید تا به ستون افقی قد برسید. سپس محل تلاقی اندازه های سن و قد را با نقطه مشخص کنید.

برای ارزیابی رشد قدی دانش آموز باید به روند رشد او توجه کرد. در صورتی که روند رشد قد، صعودی (بالا رونده) و موازی با یکی از منحنی های مرجع باشد نشان دهنده افزایش قد دانش آموز است. حتی اگر نمودار قد دانش آموز، زیر صدک سوم پایین ترین خط قرار گرفته باشد اما صعودی و موازی با منحنی مرجع باشد باز هم نشان دهنده رشد قدی است.

در صورتی که روند رشد قد دانش آموز در هر کجای منحنی افقی باشد نشان دهنده توقف رشد است و دانش آموز نیاز به مراقبت بیشتر و مراجعه به مرکز مشاوره تغذیه دارد.

**توضیح:** به هر کدام از منحنی های مشخص شده در نمودار که نام صدک ۳ صدک ۱۰، صدک ۲۵ و ۹۷ مشخص شده، منحنی مرجع گفته می شود.

۱۹







### ورزش در دوران بلوغ:

ورزش وسیله ای جهت تأمین بهداشت و سلامت فرد است. پرداختن به ورزش سبب سلامت جسمی، روانی و اجتماعی می شود. بسیاری از مسائل روحی نوجوانان در این سنین از قبیل رفتارهای پرخاش جویانه، خجالت، گوشه گیری، افسردگی و نداشتن اعتماد به نفس با ورزش بهبود می یابند.

ورزش مناسب باعث افزایش رشد شخصیتی نوجوان می شود و تحمل او را در برابر مشکلات زندگی بیشتر می کند. ورزش در نوجوانی فرد را از ابتلا به بیماری ها در میانسالی مصون می سازد. تمرینات بدنی سبب قامتی استوار و بدنی ورزیده می شود و نوجوان ظاهری متناسب پیدا می کند و در سنین بالاتر از دردهای ناشی از ضعف عضلانی رنج نمی برد.



### توصیه هایی برای افزایش فعالیت بدنی روزانه و سوخت انرژی:

- تا حد امکان مسیر مدرسه را پیاده طی کنید.
- اگر از وسیله نقلیه عمومی استفاده می کنید یک ایستگاه زودتر پیاده شوید و بقیه راه را پیاده بروید.
- برای تفریح با خانواده یا دوستانان به پیاده روی، دوچرخه سواری، توپ بازی یا گردش در طبیعت بروید.
- در صورت امکان نرمش های صبحگاهی دسته جمعی را در برنامه روزانه خود قرار دهید.
- در یکی از تیم های ورزشی مدرسه ثبت نام کنید.
- طناب بازی، توپ بازی، وسطی و سایر بازی های سنتی که امروزه فراموش شده اند باعث سرگرمی شما و خانواده و صرف انرژی بیشتر می شود.
- در کارهای خانه مشارکت کنید.
- در شستشوی ماشین یا کارهایی از این قبیل همکاری نمایید.
- به جای آسانسور از پله استفاده کنید.





### تغذیه در دوران بلوغ:

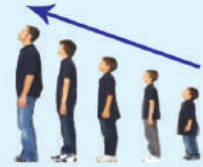
دوره بلوغ با افزایش سرعت رشد جسمی همراه است و به تبع آن نیازهای تغذیه‌ای از جمله انرژی، پروتئین، ویتامین‌ها و املاح افزایش می‌یابد.



### هرم غذایی:

هرم مثلث غذایی، یک راهنمای غذایی روزانه برای افراد است که تعادل، تنوع و میزان سهم مورد نیاز از گروه‌های غذایی را نشان می‌دهد. منظور از یک سهم در هر گروه غذایی مقداری از غذاست که دارای ارزش مشابه با سایر موارد همان گروه باشد. مثلاً یک لیوان شیر به عنوان یک سهم از گروه شیر و لبنیات معادل یک لیوان ماست از همان گروه است. این هرم، مواد غذایی را به ۵ گروه تقسیم می‌کند و انسان برای سلامتی می‌بایست از گروه‌های غذایی به تناسب نیاز بدن استفاده نماید که ما در اینجا گروه‌های غذایی و مقدار مصرف هر گروه را برای یک فرد در یک روز ارائه می‌دهیم.





بخش اعظم انرژی روزانه از این گروه تأمین می‌شود. این گروه حاوی ویتامین‌های گروه B، آهن، چربی پایین، فیبر بالا و کربوهیدرات مرکب می‌باشد. توصیه می‌شود روزانه بین ۶ تا ۱۱ سهم از این گروه مصرف شود. یک سهم نان معادل است با: یک برش ۳۰ گرمی از انواع نان (یک برش ۳۰ گرمی از نان لواش معادل است با ۴ کف دست نان لواش یا یک کف دست نان سنگگ و بربری) یک واحد برنج و انواع ماکارونی پخته شده معادل نصف تا سه چهارم لیوان.



این گروه اهمیت زیادی دارد. زیرا فیبر، ویتامین A، ویتامین C، فولات، پتاسیم و منیزیم را تأمین می‌کند، بدون این که چربی و کلسترول را شامل شود. مصرف سبزی‌های سبز تیره و سبزی‌های برگ‌دار و نشاسته‌ای روزانه بین ۳ تا ۵ سهم توصیه شده است.

**یک سهم از سبزیجات معادل است با:**

- یک لیوان سبزی‌های خام برگ دار مثل اسفناج و کاهو
- یک دوم لیوان سبزی‌های پخته‌ای خام خرد شده
- یک عدد گوجه فرنگی متوسط
- یک عدد هویج و فلفل دلمه‌ای متوسط





## ویژه پسران

این گروه فیبر، ویتامین A، ویتامین C و پتاسیم را تأمین می‌کند و اهمیت زیادی دارد؛ چرا که فاقد: سدیم، چربی و کلسترول است.



مصرف ۳ تا ۴ سهم از این گروه طی روز توصیه می‌شود.

یک سهم میوه معادل است با:  
یک چهارم یک طالبی متوسط  
یک عدد میوه متوسط مانند سیب، پرتقال، هلو، لیمو شیرین، موز و... نصف لیوان آب میوه.



این گروه شامل گوشت قرمز، گوشت ماهی، گوشت مرغ و سایر پرندگان، حبوبات، تخم مرغ و مغزها است.

اهمیت این گروه بیشتر از جهت تأمین پروتئین، ویتامین B<sub>6</sub>، ویتامین B<sub>12</sub>، روی، منیزیم، آهن، نیاسین و تبامین می‌باشد.

مصرف روزانه ۲ تا ۳ سهم از این گروه توصیه شده است.

یک واحد پروتئین معادل است با:

یک سهم گوشت قرمز، مرغ و سایر پرندگان و ماهی پخته شده که معادل است با ۶۰ گرم گوشت (۲ تکه متوسط گوشت خورشتی) یک ران مرغ متوسط، ۶۰ گرم ماهی. یک دوم لیوان حبوبات پخته شده. دو عدد تخم مرغ، یک سوم لیوان از انواع مغزها مانند گردو، فندق، بادام، پسته و تخمه.

۲۳





بهداشت بلوغ

غذاهای این گروه بهترین منبع کلسیم هستند. این گروه از غذاها علاوه بر کلسیم، ریبوفلاوین، پروتئین و ویتامین B<sub>12</sub> را نیز تأمین می‌کنند. مصرف روزانه ۲ تا ۳ سهم از این گروه توصیه شده است.



یک سهم از لبنیات معادل است با:  
یک لیوان شیر، ماست یا کشک مایع یا ۲ لیوان دوغ،  
۴۵ تا ۶۰ گرم پنیر، یک دوم لیوان بستنی



### گروه متفرقه:

این دسته غذاها از آنجایی که کالری رژیم را تأمین می‌کنند قابل توجه هستند. قندها و چربی‌ها در این دسته قرار می‌گیرند. برای این دسته غذاها واحدی پیشنهاد نشده است زیرا که مواد مغذی کمی را شامل می‌شوند.



گروه متفرقه شامل: کره - مارگارین -  
سس سالاد - روغن‌ها - مایونز -  
خامه - پنیر خامه‌ای - سرشیر -  
انواع سس‌ها و چیپس سیب زمینی -  
سوسیس - کالباس - همبرگر و...  
می‌باشد.

۲۴





## ویژه پسران

### نقش مواد مغذی در عملکردهای فیزیولوژی بدن

ماده مغذی	منابع غذایی تأمین کننده	ساختمان و حفظ سلول‌های بدن
پروتئین	گروه گوشت‌ها (گوشت، ماهی، مرغ، پنیر، مغزها، تخم‌مرغ) و لبنیات (شیر، ماست، کشک، دوغ و بستنی)	- در ساختمان همه سلول‌ها - در ساختمان ماهیچه‌ها، خون، استخوان - رشد و سلامت بدن
کربوهیدرات	نان، برنج، ماکارونی، غلات، بیسکویت، ذرت و سایر غلات، حبوبات و سیب زمینی	تأمین انرژی به عنوان ارزان‌ترین منبع انرژی و جلوگیری از مصرف پروتئین بعنوان منبع انرژی
چربی	روغن، کره، خامه، سس، سالاد، دانه‌های روغنی (گردو، فندق، بادام، زیتون)، لوبیای سویا، شیر پرچربی، پنیر، زرده تخم‌مرغ، انواع گوشت	منبع فشرده انرژی
کلسیم	گروه شیر (شیر، ماست، پنیر، بستنی) کلم، خردل سبزی‌های با برگ سبز تیره (اسفناج)، مغزها (بادام و فندق)، آمیوه‌های غنی شده غلات صبحانه غنی شده	تأمین ساختار استقامت استخوان‌ها و دندان‌ها
آهن	دل و جگر، گوشت قرمز، ماهی، مرغ و سایر پرندگان، آب آلو، حبوبات، نخود سبز پخته، مغزها (بادام، گردو، فندق) و دانه‌ها	- تشکیل هموگلوبین - تأمین نیاز ذخایر توده ماهیچه‌های بدن - تأمین افزایش حجم گلبول‌های قرمز خون - تأمین آهن از دست رفته در طی قاعدگی - جلوگیری از کم‌خونی فقر آهن و ضعف و خستگی و کاهش یادگیری - افزایش مقاومت در مقابل عفونت
روی	میگو، گوشت گاو، بوقلمون، مرغ و ماهی، لبنیات، تخم‌مرغ، سبزی‌های با برگ سبز، نخود سبز، مغزها (پسته، فندق، بادام، گردو...)	- ضروری برای رشد و بلوغ جنسی - جوش خوردن زخم - عملکرد مناسب سیستم ایمنی - ذخیره و ترشح انسولین - تکامل اندام جنسی و استخوان - ساختن و تولید پروستاگلاندین‌ها
اسید فولیک (فولات)	مخمر آبجو، عدس پخته، کاهو، کلم، آب پرتقال، اسفناج پخته، تخمه آفتابگردان، لبو، جگر، گوشت، ماهی، محصولات غلات غنی شده	- تکثیر سریع سلول‌ها (گلبول‌های سفید، قرمز، مخاط روده) - تأمین رشد توده عضلانی
ویتامین A	جگر حیوانات بخصوص کبد برخی ماه‌ها، کره، هویج، سیب زمینی شیرین، سبزی‌های با برگ سبز و سبزی‌های زرد رنگ (کاروتن یا پیش‌ساز ویتامین A)	- کمک به شکل‌گیری و حفظ پوست و غشاء مخاطی پوشاننده لوله‌های گوارشی و مجاری تنفسی در نتیجه مقاومت در برابر عفونت
ریبوفلاوین (ویتامین B2)	جگر حیوانات، دل و قلوه، شیر، ماست و سبزی‌های با برگ سبز	





## مکمل های غذایی

در سال های اخیر مکمل های غذایی برای بهبود و ارتقای سلامتی، تبلیغ و توصیه می شوند، ولی از نظر علمی واقعیت این است که در شرایط معمول، بهترین راه بهبود سلامت و کاهش خطر بیماری ها، استفاده از گروه های متنوع غذایی است. مواد مغذی و ضروری که در اکثر این مکمل ها، بیشتر هم به صورت تکی قرار داده شده اند، در میوه ها، سبزی ها، حبوبات، ماهی و سایر غذاهای سالم، به طور طبیعی وجود دارند. مصرف بی دلیل یا نابجای مکمل ها می تواند اثرات مضر داشته باشد.

مثلاً بعضی از افراد مصرف مکمل ها را جایگزین عادات خوب مانند ورزش کردن یا مصرف غذاهای مناسب می کنند. به علاوه، مصرف یک ماده مغذی به مقدار زیاد ممکن است روی سلامت انسان اثر سوء گذاشته و مشکلاتی را به وجود آورد از جمله به موارد مسمومیت حاصل از مصرف برخی مکمل ها می توان اشاره کرد. با این وجود برخی افراد به بهانه عضلانی شدن یا انجام ورزش هایی از قبیل پرورش اندام (بادی بیلدینگ)، وزنه برداری، کشتی و... به مصرف مکمل هایی روی می آورند که بعضی از آنها حتی مضر هستند. عوارض مصرف کوتاه مدت این مکمل ها خستگی، جوش، روئیدن موهای زائد در صورت و برخی نقاط بدن و رفتارهای پرخاشگرانه است.

مصرف طولانی مدت آنها هم منجر به افزایش خطر بیماری زودرس قلبی، پوکی استخوان، تومورهای کبدی، جمع شدن آب در فیبرهای عضلانی می شود. این مکمل های پزشک، متخصص یا کارشناس تغذیه نباید مصرف شوند.

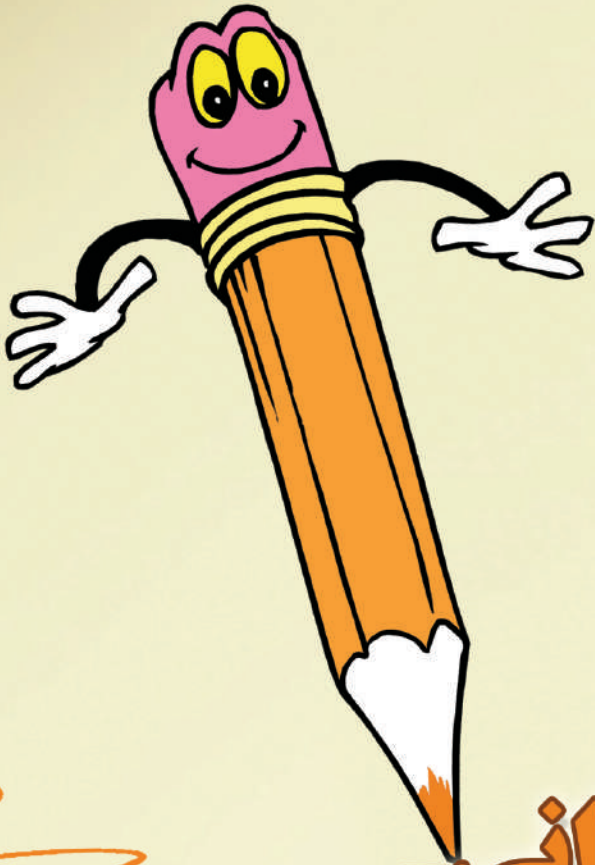
بدن و پاره شدن  
بدون تجویز

جمع شدن آب در  
این مکمل های

پزشک، متخصص یا  
کارشناس تغذیه نباید  
مصرف شوند.

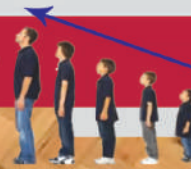


# فصل دوم



بلوغ روانی





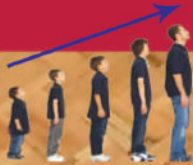
**مهمترین تغییرات روانی دوران بلوغ**  
**الف) رشد ذهنی و عقلی**

از سن ۱۲-۱۵ سالگی فکر منطقی، عینی و قدرت استدلال و نتیجه گیری در نوجوان شکل می گیرد نوجوان توانایی درک، فهم، تفکر، پیش بینی، تجزیه و تحلیل و نتیجه گیری از وضعیت و موقعیت های مختلف را کسب می کند همچنین با اتکاء به تفکر و مهارت و نسبت به تعیین اهداف زندگی آینده و تعیین راهکارهای منطقی و مورد نیاز برای رسیدن به آن ها اقدام نماید.

**ب) رشد هیجانی و عاطفی**

فرد در این سنین از نظر عاطفی می تواند احساسات خود را بشناسد و توانایی کنترل آن را داشته باشد، احساسات وی در این سنین معنی دارتر از دوره های قبلی است. گریه، خشم، محبت و شادمانی و ... او توسط خودش با آگاهی، به کنترل در می آید. نوجوانی که از نظر عاطفی و روانی بالغ شده باشد با شکست های کوچک و یا به کوچک ترین انتقاد دیگران پر خاش، داد و فریاد، گریه و یا قهر نکرده بلکه سعی در کنترل اوضاع دارد، بنابراین با بلوغ عاطفی، احساسات نوجوانان تثبیت می شود. از ویژگی های بارز این سن، زود رنجی، حساس بودن و پرتوقعی و ... می باشد. نوجوان در مرحله بلوغ به خودآرایی، فعالیت و جنب و جوش بیشتر، پذیرفته شدن در جمع همسالان و همسالان، یافتن دوستان جدید و تمایل به جنس مخالف، حضور بیشتر در جمع همسالان و ... اهمیت می دهد. گاه احساسات و عواطف متعدد قوی و غیر قابل پیش بینی در نوجوان وجود دارد که گاه در تضاد با یکدیگرند و سبب نوسانات واضح خلقی و رفتاری روبرو می شود.





افسردگی :



در زبان روزمره اصطلاح افسردگی برای اشاره به یک حالت احساسی، واکنش به یک موقعیت و شیوه رفتار متخصص به فرد به کار می رود. افسردگی اغتشاشی در خلق است که با درجات متفاوت غمگینی، یأس، تنهایی، ناامیدی، شک در مورد خویشتن و احساس گناه مشخص می شود. بنابراین با این توضیحات بایستی احساس افسردگی را از اختلال تفکیک نمود. همه‌ی ما گاهی احساس دل‌تنگی و غم می کنیم. این احساس ها جزء طبیعی موجود انسان است و بنابراین در مقاطعی کوتاه، فرد را تحت تأثیر قرار می دهند. ولی افسردگی به عنوان یک اختلال در دوره های زمانی طولانی تری ندوام می یابد و اثرات پایداری بر روی عملکرد فرد باقی می گذارد. نوجوانی که شدیداً افسرده است احتمالاً در بزرگسالی هم افسرده می ماند. عامل افسردگی در وراثت نقش دارد ولی رویداد های زندگی استرس زا برای برانگیختن آن ضروری هستند. افسردگی عمیق معمولاً به افکار خودکشی منجر می شود.



استرس:

استرس عبارت است از واکنش های فیزیکی، ذهنی و عاطفی که در نتیجه تغییرات و نیاز های زندگی فرد، تجربه می شوند. تغییرات می توانند بزرگ یا کوچک باشند. پاسخ افراد به تغییرات زندگی متفاوت است. استرس مثبت می تواند یک انگیزش دهنده باشد در حالی که استرس منفی می تواند در زمانی که این تغییرات و نیازها، فرد را شکست می دهند، ایجاد شود.



اضطراب :

اضطراب عبارت است از یک احساس ناراحت کننده و مبهم، ترس، وحشت یا خطر با منشأ ناشناخته که بر فرد مستولی می گردد. برای بعضی از افراد این حالت ممکن است ناگهانی روی دهد و برطرف شود، اما برای بعضی دیگر این حالت به صورت مزمن در می آید.





### خشم :

خشم احساسی است که به صورت جسمانی و هیجانی ابراز می شود. خشم واکنش طبیعی انسان نسبت به شرایطی است که فرد دچار ناکامی می شود. این احساس می تواند از یک احساس خفیف ناخوشایند تا یک احساس شدید عصبانیت را در برگیرد. با اینکه خشم مانند شادی و غم احساس طبیعی و لازم است ولی وقتی که شدت آن خیلی زیاد شده، در موارد زیادی اتفاق بیفتد، نحوه ابراز خشم توسط فرد مناسب نباشد و فرد نتواند خشم خود را مدیریت کند می تواند برای خود و دیگران مشکلات اساسی و خسارت های جبران ناپذیری وارد نماید.

### ت) رشد اجتماعی :

بعد اصلی رشد اجتماعی به خصوص در سال های ابتدایی نوجوانی حضور نوجوان در گروه همسالان است. تشکیل این گروهها در جهت کسب استقلال و فرار از تسلط بزرگ ترهاست اما فشارهای گروهی همیشه مثبت نیستند و نوجوان باید بیاموزد تا با کمک خانواده توان مبارزه با خواسته های منفی گروه را کسب نماید و به انحراف کشیده نشود. از ویژگی های دیگر نوجوان تلاش در جهت کسب محبوبیت است. در پسران عواملی مانند فعال بودن در فعالیت های دسته جمعی، مهارت در بازی ها، ورزش ها، شوق و ذوق و شوخ طبعی، شاد بودن و روابط دوستانه پایدار از جمله عوامل کسب محبوبیت در میان همسالان است.

### تاثیرات مثبت گروه های همسالان :

- ۱- زمینه های استقلال نوجوان را در بزرگسالی فراهم می کند.
- ۲- تعاون، همکاری و مشارکت با دیگران را آموزش می دهد.
- ۳- کیفیت و اهمیت رقابت با دیگران را یاد می دهد.
- ۴- پذیرش مسئولیت و انجام دادن آن را یاد می دهد.

### تاثیرات منفی گروه های همسالان :

- ۱- نوجوان از پذیرش ارزش ها و اصول والدین سرپیچی می کند.
- ۲- وقت زیاد به ارتباط با همسالان و اعضای این نوع گروه ها صرف می کند.





### ث) رشد اخلاقی:

رشد اخلاقی با رشد اجتماعی ارتباط نزدیکی دارد. خانواده و جامعه در کسب صفات اخلاقی مطلوب مؤثرند. توجه به انگیزه و نیت اعمال در دوره بلوغ به تدریج افزایش می‌یابد و نوجوان به وجدان، عدالت و رفتار منصفانه بها می‌دهد و نسبت به عدم رعایت اصول اخلاقی از جانب بزرگترها واکنش نشان می‌دهد و به تدریج با تأثیرات اکتسابی از محیط صفات اخلاقی پسندیده مانند راستگوئی، امانتداری، درستکاری، حق طلبی، عزت نفس، رعایت حقوق دیگران، پذیرش مسئولیت و ... در نوجوان شکل می‌گیرد و یا برعکس صفات نامطلوب در او رشد می‌کنند.



### ج) رشد شخصیت و رفتار:

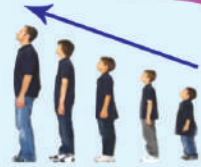
مجموعه گرایش‌ها و حالات رفتاری نوجوان کم و بیش وضعیت ثابت دارند. واکنش‌های فرد در مقابل آن چه که در محیط پیرامون او اتفاق می‌افتد و مجموعه احساسات و نگرش‌های وی، شخصیت او را می‌سازند که در نوجوانی به صورت چشمگیری رشد می‌کنند. احساس مسئولیت، نوع پیوند و رابطه با بزرگسالان، روابط با همسالان، طرز مقابله با خواش‌ها و تمایلات نو ظهور و خاص و فراگیری انتظارات جامعه از فرد به عنوان ویژگی‌های شخصیتی نوجوان شکل می‌گیرد.



### ویژگی‌های نوجوانان با رشد و تکامل مطلوب

- ✓ معمولاً در فعالیت‌های گروهی شرکت می‌کند.
- ✓ با افراد برخورد سازگارانه دارد حتی اگر از آن‌ها خوشش نیاید.
- ✓ علاقمند به کمک دیگران است و منتظر جبران نیست بلکه دوست دارد مفید باشد.
- ✓ از شنیدن انتقاد نمی‌هراسد و خشمگین نمی‌شود.
- ✓ به ارزش‌های دینی و انسانی احترام می‌گذارد.
- ✓ امتیازات خود را به رخ دیگران نمی‌کشد.
- ✓ خود را کامل مطلق نمی‌داند.
- ✓ ضعف‌های خود را می‌پذیرد و برای رفع آن تلاش می‌کند.





## ویژگی های نوجوانان با رشد و تکامل نامطلوب

**۱** فرد برای کسب احساس امنیت، به فرد دیگری که او را واجد قدرت می پندارد وابسته می شود. در این حالت شخص یا فرد وابسته، حتی خود انگاره اش ( تصویر و برداشتی که از خود دارد) را از فردی که به او وابسته است می گیرد.

**۲** در عمل اعتماد به نفس و عزت نفس ندارد.

**۳** عواطف و اخلاق را فقط براساس خواسته های خود معنا می کند.

**۴** در روابط خود همواره دریافت کننده عشق، خدمات و توجه دیگران است.

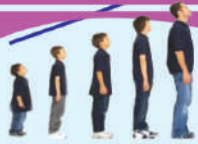
**۵** مرزها را در هیچ رابطه ای رعایت نمی کند؛ به همین دلیل دیگران به او اعتماد نمی کنند یا اعتمادشان را به او از دست می دهند.

**۶** در بیشتر موارد نیازمند کسی یا چیزی است که از او حمایت کند.

**۷** چنین فردی هیچ تسلطی بر تکانه های عاطفی و احساسی خود ندارد. او چنان در بند گزینه و احساسات خود است که هیچ مانعی برای انجام اعمال خلاف عرف یا منطق پیش رو نمی بیند.

**۸** جسارت تجربه کردن و تعبیر کردن را ندارد. به شدت ترسو است و از هر مسیر جدیدی که در زندگی اش گشوده شود می گریزد.





## ویژه پسران



**۹** دچار ترس های ذهنی متعدد است؛ از جمله ترس از اشتباه کردن، ترس از شکست، ترس از قضاوت دیگران، ترس از پرخاش و ترس از طرد شدن.

**۱۰** تحمل شکست را ندارد و در برابر هر شکست کوچکی دچار ناامیدی و بی انگیزگی و افسردگی می شود.

**۱۱** به جای واقعیت با تخیلات خود زندگی می کند چون توان رویارویی با واقعیت ها و اداره کردن امور را در خود نمی بیند.

**۱۲** وجدان اخلاقی اش در مقابل ناکامی های زندگی که اغلب آن ها را شکست تلقی می کند، دچار پسروی می شود و بعید نیست بزهکار شود.

**۱۳** همیشه نیازمند قهرمان و اسطوره ای است که به آن در آویزد.

**۱۴** تصویری که از خود در ذهن دارد یا خودشیفتگی کامل است یا بی ارزشی و حقارت. حد وسطی وجود ندارد و او تصویر واقعی خود را نمی بیند.

**۱۵** چنین فردی طیف نمی شناسد، همه پدیده ها یا سفید هستند یا سیاه؛ یا بد هستند یا خوب. باز هم حد وسطی وجود ندارد.

**۱۶** توانایی همدلی با دیگران را ندارد و نمی تواند خود را در موقعیت های عاطفی دیگران قرار دهد و حال و هوای آن ها را درک کند.

**۱۷** نمی تواند به حرف دیگران گوش کند و اغلب در پی گفتن است. او نحوه مکالمه صحیح و برقرار کردن ارتباط شایسته را بلد نیست.





## بهداشت بلوغ

از تفکر منطقی و نظام یافته عاجز است و همواره به جای عقل، از روی عاطفه و احساس تصمیم می گیرد؛ یعنی اول تصمیم می گیرد، بعد برای تصمیمش دنبال توجیه عقلانی می گردد.

بیشتر قضاوت هایش در مورد دیگران، فرافکنی احساسات ضمیر خودآگاهش محسوب می شود.

مسئولیت اعمال خود را نمی پذیرد و به شدت از پذیرش مسئولیت می ترسد.

در قبال خود و دیگران هیچ تعهدی را نمی پذیرد.

در کارهایش نظم و پشتکار و تداوم وجود ندارد و هیچ شغل یا کاری را به انتها نمی رساند.

شادی کودکانه را به رضایت بالغانه ترجیح می دهد.

توانایی پذیرش انتقاد از خود را ندارد و برای توجیه بحران های زندگی اش همواره به دنبال مقصری غیر از خود می گردد.

توانایی چالش - تطابق را ندارد و در رقابت های سازنده وارد نمی شود.

یا در حسرت گذشته است و یا در نگرانی و ناامیدی از آینده به سر می برد. به طور کلی چنین فردی هرگز از زمان حال لذت نمی برد و نمی تواند در زمان حال زندگی کند.

فاقد مهارت اجتماعی است یا در این زمینه بسیار ضعیف عمل می کند.

قادر نیست از ابزار های دفاعی (( گذشت و ایثار )) استفاده کند و نمی تواند دیگران را ببخشد یا از مال خود چیزی به دیگران ببخشد.

احساسات رشد یافته ای مثل شرمندگی یا احساس گناه در او کم است؛ در عوض احساسات رشد نیافته ای مثل خودخواهی و خودپسندی در او زیاد است.

در هیچ زمینه ای ( نه کاری، نه اجتماعی و نه عاطفی ) ثبات ندارد.



۳۴

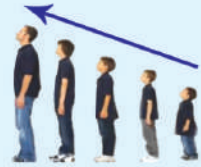


### فشارهای روانی دوره نوجوانی

همزمان با دوره نوجوانی نگرانی‌های خاص اجتماعی، پسران نوجوان را تهدید می‌کنند. نگرانی در مورد آینده تحصیلی، خدمت سربازی، آینده شغلی و وضع مالی با افزایش سن نوجوان و نزدیک شدن به سال‌های پایانی نوجوانی افزایش می‌یابد و او را در پاسخ به سوالات مربوط به شناخت هویت خودش در مانده می‌سازد. نوجوان در سال‌های نوجوانی به دنبال کسب استقلال، خود را در معرض تهدید برخی عوامل اجتماعی می‌بیند. لزوم پذیرش فرامین بی‌قید و شرط مقام مافوق در سربازی، احتمال عدم موفقیت در کنکور ورودی به دانشگاه‌ها و عواقب اجتماعی احتمالی آن، مواجهه شدن با آینده مبهم شغلی و ... سردرگمی‌های نوجوان را افزایش می‌دهند. نوجوان باید با اتکاء به نفس و استفاده از حمایت اطرافیان و مشاوره با افراد توانمند از پیدایش عواقب ناخوشایند روانی و فشارهای اجتماعی پیشگیری کند.







## نوجوانی و والدین:

یکی از فرهنگ های کشور ما که با کشور های دیگر تفاوت دارد حمایت پدر و مادر از فرزندشان حتی در بزرگسالی است. ایرانی ها همیشه مردمی عاطفی و حساس بودند و به همین علت به ارتباط های خانوادگی و فامیلی اهمیت می دهند. بسیاری از روانشناسان معتقدند انسان امروزی به خاطر مشکلات زندگی شهرنشینی بیش از هر عامل دیگری به روابط عاطفی و خانوادگی نیاز دارد. گرچه نوجوان میل دارد شخصیت مستقلی داشته باشد اما باید به اهمیت نیازهای عاطفی خود نیز فکر کند. دوستان و همسالان در مرحله ای از زندگی انسان مثل دوره تحصیل، بیشتر اهمیت پیدا می کنند اما در مرحله ای دیگر نقش آن ها در زندگی کم رنگ تر می شود. نکته مهم آن است که نباید گرایش به دوستان باعث شود نوجوان از خانواده فاصله بگیرد. تحقیقات نشان داده نوجوانانی که گرایش زیادی به دوستان و همسالان خود پیدا می کنند و از خانواده فاصله می گیرند، در مراحل بعدی زندگی و بخصوص در تشکیل خانواده دچار مشکل می شوند. در زندگی و رشد انسان هیچ نهادی به اندازه خانواده مؤثر نیست. خانواده و والدین ممکن است انتظارات و خواسته های یک نوجوان را برآورده سازند یا نسازند و شاید همیشه همه چیز آن چنان که ما دوست داریم پیش نرود، اما تجربه زندگی نشان می دهد خانواده معمولاً بهترین تکیه گاه برای فرزندان است.

ارتباط های انسانی همیشه دو طرفه اند. یعنی اگر از والدینتان انتظار دارید تا شما را درک کنند باید این توانایی را داشته باشید که شما هم آن ها را درک کنید. دوستان یا همسالان در ارتباط های اجتماعی اهمیت دارند اما نه به قیمت فاصله گرفتن از پدر و مادر و بریدن از خانواده. بسیاری از خطراتی که در آینده با آن مواجه خواهید شد ناشی از همین بریدگی و جدایی از ارزش های اخلاقی خانوادگی است.





## ویژه پسران

### مهارت های دهگانه زندگی

فقدان مهارت ها و توانی های عاطفی، روانی و اجتماعی افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات، آسیب پذیر کرده و آن ها را در معرض انواع اختلالات روانی، اجتماعی و رفتاری قرار می دهد. مهارت های زندگی توانایی هایی هستند که به ما کمک می کنند تا در موقعیت های مختلف، عاقلانه و صحیح رفتار کنیم، به طوری که آرامش داشته باشیم، لذت ببریم و در عین حال با دیگران ارتباط سازگارانه و مفیدی را برقرار کنیم و بدون توسل به خشونت یا خودخوری بتوانیم مسائل پیش آمده را حل کنیم و ضمن کسب موفقیت در زندگی احساس شادمانی داشته باشیم. مهارت های اجتماعی شامل قابلیت هایی می شود که توأمآ هوش اجتماعی نامیده می شوند. مهارت های اجتماعی، شامل قابلیت بیان افکار در تبادلات اجتماعی، دانش نسبت به نقش ها و ارزش های اجتماعی، مهارت درک شرایط مختلف اجتماعی، مهارت های حل مسئله و مهارت های ایفای نقش های اجتماعی است.

اصولاً مهارت با دانایی تفاوت دارد. همانطور که فرد با خواندن کتاب آموزش شنا، فقط علم به موضوع پیدا می کند و شنا کردن یاد نمی گیرد، دانستن این مهارت ها هم کافی نیست بلکه با تمرین مستمر و به کارگیری به مرور در زندگی روزمره، می توانیم مهارت های اجتماعی را مدیریت کرده و در شرایط مختلف اجتماعی رفتار مناسب داشته باشیم.

#### ب) پیشگیری از مشکلات روانی، رفتاری و اجتماعی

- ۱- مصرف سیگار و سوء مصرف مواد مخدر
- ۲- بروز اختلالات روانی و مشکلات روانی - اجتماعی
- ۳- خودکشی در نوجوانان و جوانان
- ۴- رفتارهای خشونت آمیز
- ۵- شیوع ایدز
- ۶- بی بند و باری

#### موارد کاربرد

#### مهارت های زندگی

#### الف) افزایش سلامت روانی و جسمانی

- ۱- تقویت اعتماد به خویشتن و احترام به خود
- ۲- تجهیز اشخاص به ابزار و روش های مقابله با فشارهای محیطی و روانی
- ۳- کمک به تقویت و توسعه ارتباطات دوستانه، مفید و سالم
- ۴- ارتقای سطح رفتارهای سالم و مفید اجتماعی

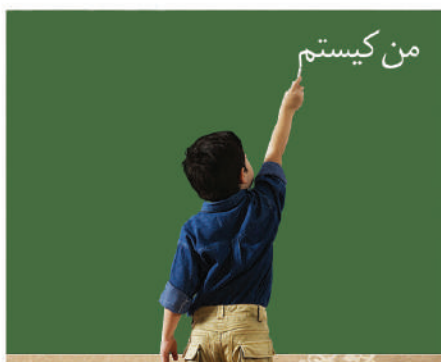




## مهارت خود آگاهی

مهارت خود آگاهی توانایی شناخت از نقاط ضعف و قوت، خواسته ها، نیازها، رغبت ها و تصویر واقع بینانه از خود است تا حقوق فردی، اجتماعی و مسئولیت های خود را بهتر بشناسیم. با کسب این مهارت به سؤال اساسی (( من کیستم )) پاسخ می گوئیم.

یکی از مهمترین موضوعات در دوره نوجوانی و به خصوص سال هایی که شما در آن بسر میبرید خودشناسی می باشد. خودشناسی یعنی اینکه من چه کسی هستم؟ این سؤال معمولاً در دوره نوجوانی ذهن شما را به خود مشغول می کند و نقش بسزایی در سلامت جسم و روان شما دارد. در دوره نوجوانی جسم، اخلاق، تفکر، ارتباطات اجتماعی، احساس ها و هیجان های انسان ها تغییرات اساسی می کند. البته این تغییرات به یکباره اتفاق نمی افتد و چندین سال طول می کشد. پس باید با خود جدیدی که در دوران نوجوانی ایجاد شده بیشتر آشنا شوید. خودشناسی مهارت و توانایی مهمی است. از این جهت که با شناسایی خود، اهداف، آرزوها، برنامه ها، خصوصیات فردی، نقاط ضعف و قوت، خواسته ها، نیازها، رغبت ها و ... بهتر می توانید تصمیم بگیرید و برنامه آینده خود را تنظیم کنید و زندگی سالم تری داشته باشید.





**مهارت  
همدلی**

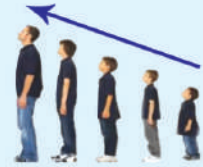
وقتی فرد بتواند احساسات دیگران را تشخیص دهد و خود را به جای آن‌ها بگذارد و حالات هیجانی و احساسی آن‌ها را درک کند به چنین تجربه‌ای همدلی گویند.

همدلی یعنی این که فرد بتواند مسائل دیگران را حتی زمانیکه در آن شرایط قرار ندارد درک کند و به آن‌ها احترام بگذارد. این مهارت موجب می‌شود تا به دیگران توجه کرده و آن‌ها را دوست داشته باشیم و خود نیز مورد توجه و دوست داشتن دیگران قرار بگیریم و با ایجاد روابط اجتماعی، بهتر به هم نزدیک شویم. همدلی می‌تواند باعث افزایش کیفیت روابط و احساس رضایتمندی از برقراری روابط با دیگران شود.

**اثرات همدلی**

- باعث می‌شود از بسیاری از رفتارهای ناخوشایند جلوگیری شود.
- باعث ایجاد احساس خوشایند و مثبت در طرفین می‌شود.
- باعث می‌شود فرد احساس تنهایی نکند.
- باعث می‌شود بتوانیم تصمیم‌های صحیح‌تری بگیریم.
- باعث می‌شود احساس آرامش بیشتری داشته باشیم.
- باعث می‌شود اعتماد به نفس ما افزایش یابد.
- باعث می‌شود دیگران را بهتر و بیشتر بشناسیم.
- باعث می‌شود میل ما برای شرکت در فعالیت‌های گروهی بیشتر شود.





مهارت روابط بین فردی مهارتی است که موجب می شود ضمن تقویت روحیه ی مشارکت، اعتماد واقع بینانه و همکاری با دیگران بتوانیم مرزهای روابط بین خود و کسانی که دوستشان داریم را تشخیص داده و در جهت ایجاد روابط صمیمانه و دوستانه قدم برداریم. هر چه زودتر به دوستی های نامناسب و ناسالم خود خاتمه دهیم، پیش از آنکه مورد آسیب جدی قرار بگیریم.

## مهارت روابط بین فردی



### عوامل مؤثر بر روابط بین فردی:

#### گوش دادن فعال:

گوش دادن با شنیدن فرق دارد. شنیدن شامل تمام صداهایی می شود که همواره از محیط دریافت می کنیم. اما گوش دادن فعال مهارتی است که فرد با کسب آن می آموزد که چگونه به پیام های گوینده توجه نماید. این امر موجب تقویت روابط بین فردی می شود.



یعنی بتوانیم به احساسات، نیازها و خواسته های فرد مقابل توجه نشان دهیم.

**سوال کردن:** باعث شفاف سازی پیام و برانگیختن تفکر افراد می شود.



**احترام گذاشتن:** یعنی با دیگران به گونه ای رفتار کنیم که احساس نمایند برایشان ارزش و احترام قائلیم.



#### ابراز وجود:

از مهمترین مهارت ها در برقراری ارتباط ابراز وجود است که شامل: بیان افکار، احساسات، اعتقادات و حقوق خویش است، به گونه ای که در دیگران ایجاد ناراحتی ننماید.



#### نه گفتن:

مهارتی است که فرد بتواند در مقابل درخواست های نابجای دیگران از کلمه نه استفاده کند. کسانی که قدرت نه گفتن ندارند از ارتباط خود با دیگران احساس امنیت و رضایت نمی کنند.



#### کار گروهی:

باعث تقویت همکاری، همفکری، همدلی و هماهنگی بیشتر بین اعضای گروه می شود.





## ویژه پسران

### اهمیت روابط بین فردی مؤثر:

- اثر مستقیم بر روی سلامت روانی فرد دارد.
- به رشد شخصیتی و هویت یابی افراد کمک می کند.
- موفقیت را افزایش می دهد.
- کیفیت زندگی را ارتقاء می بخشد.
- تندرستی و سلامت جسمانی به همراه دارد.
- سازگاری فرد را افزایش می دهد.
- باعث مقابله سازنده با استرس می گردد.
- خودشکوفایی به همراه دارد.



### مهارت ارتباط مؤثر

ارتباط مؤثر رابطه ایست که در آن شخص به گونه ای عمل می کند که هم خودش به خواسته هایش می رسد و هم فرد مقابل احساس رضایت دارد. کسب این مهارت به ما می آموزد برای درک موقعیت دیگران چگونه به سخنان آنان فعالانه گوش دهیم و چگونه دیگران را از احساس و نیازهای خود آگاه نماییم. شخصی که رفتارهای مثبت و تأثیر گذار دارد:

- ♦ با خودش و درونش رابطه ای آگاهانه دارد. ♦ خود و دیگران را آن طور که هستند می پذیرد.
- ♦ از نیازها، خواسته ها، افکار و ارزش های خود، آگاهی دارد.
- ♦ برای تأمین نیازهای خود تلاش می کند. ♦ برای کسب حقوقش مقاومت می کند.
- ♦ برای رسیدن به خواسته هایش قدم اول را خود برمیدارد، یعنی از عزت نفس بالایی برخوردار است.
- ♦ با دیگران مستقیماً رابطه برقرار میکند.





### راه های کسب یک ارتباط مؤثر:

برای شروع یک گفتگو و آغاز یک ارتباط:

- یک سلام به همراه لبخند باعث

برانگیخته شدن پذیرش فرد مقابل خواهد شد.

- برخورد خوش داشته باشیم چون در غیراینصورت نباید انتظار داشته

باشیم طرف مقابل تمایلی به ارتباط با ما داشته باشد. مثلاً گوش نکردن به

صحبت های فرد مقابل بی میلی نسبت به رابطه با دیگران را نشان می دهد.

- از پرسش های ساده و تعارفات استفاده کنید.

- به علاقمندی طرف مقابل توجه کنید و در مورد مسائل مورد علاقه همدیگر

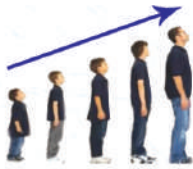
صحبت کنید.

- در مورد خودتان اطلاعات دهید، برای مثال نام یا رشته ای که در آن تحصیل می کنید و ...

### مهارت مقابله با استرس

در دنیای امروز همواره با تغییرات وسیع و پیچیده ای مواجهیم و هر تغییری با فشارهای روحی و روانی (استرس) همراه است. فشار روانی یا استرس یعنی دوباره سازگار شدن با شرایط و موقعیت جدید. فشارهای روانی گاهی ممکن است خوشایند باشند و از تغییر، تحول های مثبت زندگی سرچشمه گیرند و گاهی ناخوشایند و اتفاقات غم انگیز عامل به وجود آمدن آن باشند. میزان استرس اگر بیشتر از حد و طولانی باشد بر زندگی و عملکرد ما تأثیر منفی گذاشته و مشکلات جدی و زیادی را برای ما به وجود خواهد آورد، زیرا وقتی تحت فشار روانی هستیم فشار خون بالا میرود - سرعت تنفس زیاد می شود - ضربان قلب تند می شود و خون زیادی وارد عضلات می گردد. یعنی بدن در وضعیت خاصی قرار می گیرد تا ما را برای مقابله با وضعیت بحرانی آماده کند. حالا اگر مدت زیادی در این شرایط باشیم دستگاه های بدن دچار خستگی می گردند و در کارشان اختلال پیش می آید. فراگیری این مهارت به ما کمک می کند تا استرس های مختلف و اثرات آن را شناخته و راه های کاهش یا مدیریت بر آن ها را کسب نماییم.





## ویژه پسران

بهترین کاری که در این شرایط می توان انجام داد این است که ابتدا خود را آرام کنیم. یکی از شیوه های آرام کردن خود تنفس عمیق و شکمی ست ( دراز بکشید . دستتان را روی شکم بگذارید و سعی کنید با فرو دادن هوا که همان دم است شکم شما بالا و با بیرون دادن هوا که همان بازدم است شکم شما پایین بیاید .) شما میتوانید با تمرکز بر روند تنفس خود به وضعیت آرامی دست یابید و به خود تسلط بیشتری داشته باشید. دعا و نیایش - کشیدن نقاشی - قدم زدن - ورزش کردن و درد دل کردن از دیگر راه های آرام کردن خود است. بعد از آرام کردن خود باید به دنبال راهی باشیم که مشکل را حل کنیم.

### مهارت مدیریت بر هیجان ها

هیجانان و احساسات یک تجربه درونی هستند که در مقابل اتفاقات بیرونی یا درونی در خود احساس می کنیم. در دوره نوجوانی علاوه بر تجربه هیجانان بیشتر، تغییرات هیجانی بیشتری نیز تجربه می کنیم. مثلاً در اثر یک اتفاق ساده ممکن است از یک حالت شادی به حالت عصبانیت تغییر پیدا کنیم و یا برعکس. که این تغییرات در دوره نوجوانی طبیعی هستند اما اگر چه تجربه هیجانان شدید و تغییرات خلقی امری طبیعی ست ولی شناخت هیجانان و کنترل آن ها امری ست که باعث می شود دوران نوجوانی را به خوبی پشت سر گذاشته و دوران بزرگسالی سالم تری داشته باشیم. از طرفی رفتارهای ما تحت تأثیر احساسات ما هستند پس برای اینکه رفتارهای خود را کنترل کنیم لازم است با هیجانان و احساسات خود به خوبی آشنا شویم و بدانیم چه چیزهایی آن ها را در ما به وجود می آورند.



**مثلاً:** هنگام عصبانیت ممکن است رفتارهای نه چندان

مناسبی را برای کنترل آن و به ظاهر آرام کردن خود داشته باشیم، مثل سرزنش دیگران - پنهان کاری - غیبت کردن - قهر کردن - از کوره در رفتن - تحقیر کردن

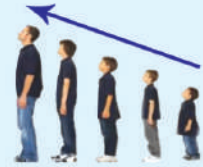
### اما برای کنترل خشم و عصبانیت چه باید کرد؟

♦ قبول کنیم که عصبانی هستیم.  
♦ خود را به طریقی که در مهارت مقابله با استرس گفته شد آرام کنیم.

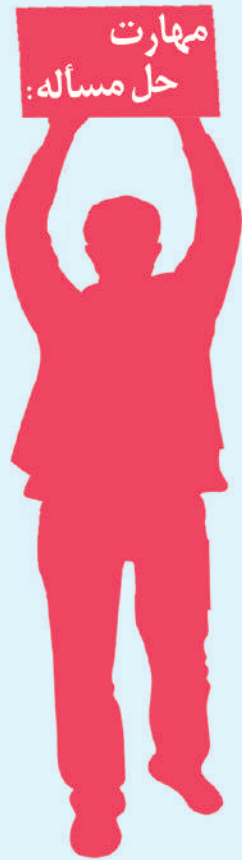
♦ شناخت عصبانیت (برای شناخت عصبانیت علاوه بر شناخت علت آن باید به افکار و احساسات دیگری که همراه آن است نیز پی ببریم.







ما هر روز با مسایل فراوانی رو به رو هستیم که برخی ساده و برخی پیچیده اند. مهارت حل مساله این توانایی را به ما می دهد که با توجه به تجارب علمی و توانمندی های ذهنی خود بتوانیم در جهت (( حل مسئله)) یا مشکل قدم برداشته و به نتیجه ی مطلوب دست یابیم. بنابراین وقتی برای ما مشکلی پیش می آید.



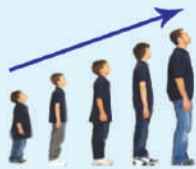
**گام اول** این است که خودمان را آرام کنیم و دلداری دهیم که مشکل فقط مختص ما نیست و همه با مشکل روبرو می شوند، مشکلات حل شدنی هستند و باید به راه های برطرف کردن آن فکر کرد.

**گام دوم** این است که بدانیم مشکل ما چیست و بتوانیم مشکل خود را دقیق و روشن بیان کنیم. و در گام سوم ذهن خود را باز بگذاریم و به هر راه حلی که برای رفع مسئله به ذهنمان می رسد فکر کنیم. پس از اینکه راه حل های زیادی برای مشکل خود پیدا کردیم در گام آخر نوبت این است که بهترین راه حل را انتخاب کنیم و برای رسیدن به هدف خود که حل مشکل است تلاش نماییم.



انسان در مسیر زندگی همواره نیازمند تصمیم گیری های مختلف است و موفقیت در زندگی در گرو تصمیم گیری درست و به جای اوست. ما هر روز با موقعیت هایی روبرو می شویم که باید درباره آن ها تصمیم گیری کنیم. گاهی این موقعیت ها کوچک و کم اهمیت هستند ولی گاهی بسیار مهم و تأثیر زیادی روی زندگی ما می گذارند. بنابراین بسیار مهم است که چگونه تصمیم گیری کنیم. مهارت تصمیم گیری به ما کمک می کند تا به اطلاعات و آگاهی کافی با توجه به اهداف واقع بینانه خود از بین راه حل های مختلف بهترین راه حل را انتخاب کرده و به کار بگیریم و پذیرای پیامدهای آن نیز باشیم.





## ویژه پسران

## تصمیم‌گیری خوب و بجا دارای



### مرحله اول:

آگاه باشیم که باید تصمیم بگیریم: گاهی آنقدر سریع و بدون تفکر تصمیم می‌گیریم که اصلاً متوجه نمی‌شویم که در یک موقعیت تصمیم‌گیری قرار داشته‌ایم و تصمیم گرفته‌ایم.



### مرحله سوم:

ارزیابی انتخاب‌های مختلف: می‌توانید انتخاب‌های مختلف خود را روی کاغذ بیاورید و جلوی هر کدام پیامد یا نتیجه آن را بنویسید.



### مرحله دوم:

پیدا کردن انتخاب‌های متفاوتی که در یک موقعیت وجود دارد: در این مرحله باید خوب فکر کنید و تمام انتخاب‌هایی را که برای یک تصمیم‌گیری وجود دارد پیدا کنید و تمام مواردی را که به ذهنتان می‌رسد چه خوب و چه بد در نظر بگیرید. برای این کار می‌توانید از دوستان، والدین و یا معلمین خود کمک بگیرید. هر چه در یک موقعیت خاص انتخاب‌های بیشتری داشته باشید بهتر می‌توانید تصمیم بگیرید، چون همه جوانب را در نظر گرفته‌اید که به انتخاب‌های مختلف رسیده‌اید.



### مرحله چهارم:

بهترین انتخاب: در مرحله آخر تصمیم‌گیری باید بهترین انتخاب را برگزینید. برای این کار باید به پیامدهای انتخاب‌های خود توجه کنید و انتخاب‌هایی که پیامدهای بد بیشتری دارند را کنار بگذارید و از بین موارد باقیمانده انتخابی را که پیامدهای خوب و مثبت بیشتری دارد را انتخاب کنید و تصمیم نهایی خود را بگیرید.



## مهارت تفکر خلاق

مهارت تفکر خلاق مهارتی است که شخص از تلفیق مهارت های حل مسئله و تصمیم گیری از افکار یا روابط نو برخوردار شده و قدرت کشف و انتخاب راه حل های جدید را پیدا می کند. فکر کردن مهارتی است که از کودکی می آموزیم. مهارت تفکر خلاق، قدرت کشف و تولید اندیشه های جدید را برای ما فراهم می آورد. مهارت تفکر خلاق به ما کمک می کند در مواجهه با حوادث ناگوار چگونه احساسات منفی خود را به احساسات مثبت تبدیل کنیم. تفکر خلاق «نوع دیگر دیدن» است در این تفکر هیچگاه مشکل یک عامل مزاحم به حساب نمی آید بلکه یک فرصت برای کشف راه حل های نو و بدیع تلقی می شود که تا کنون کسی به آن توجه نکرده است.

### چگونه تفکر خلاق را در خود پرورش دهیم:

- اطلاعات و تجارب خود را از موقعیت های مختلف گسترش دهیم.
- از دیگران کمک بگیریم و سوال هایی را از آن ها بپرسیم که پاسخ های متعددی داشته باشند.
- رفتارها و الگوهای افراد خلاق را سر مشق زندگی خود قرار دهیم.
- از افکار دیگران کمک بگیریم.
- نکاتی که از خواندن، دیدن و شنیدن، مهم به نظرمان می آید یادداشت نماییم.
- افکار خود را روی کاغذ بیاوریم.
- بازی های فکری، ساخت اشیاء، مجسمه سازی، نقاشی و داستان نویسی موجب شکوفایی ذهن و خلاقیت می گردد.





## مهارت تفکر نقادانه:

تفکر نقادانه نوع دیگری از تفکر است. کسب این مهارت به ما می آموزد تا هر چیزی را به سادگی و در بست قبول یا رد نکنیم ابتدا در مورد آن موضوع سؤال کرده، استدلال کنیم، سپس بپذیریم یا رد کنیم. کسانی که از تفکر نقادانه برخوردارند فریب دیگران را نمی خورند و به راحتی جذب گروه ها و افراد و مواد مخدر نمی شوند چرا که همواره با سؤال کردن به عاقبت کار می اندیشند. این نوع تفکر فرایندی است که درستی و اعتبار اطلاعات و عقاید را ارزیابی می کند. در جهانی که سلیقه های متعددی وجود دارد و بعضی از آن ها نا سالم هم هستند ضروری است که افراد به توانایی هایی مجهز باشند که به آن ها کمک کند راه درست و نادرست را تشخیص دهند و دریابند کدام رفتار ناسالم و پرخطر است و برعکس کدام رفتار سالم و بی خطر است. در واقع می توان گفت تفکر نقاد تفکری منطقی است که بر نحوه تصمیم گیری و عملکرد فرد اثر می گذارد و کمک می کند که فرد چه تصمیمی بگیرد و چگونه عمل کند.

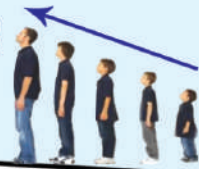
## اصول تفکر نقادانه:

- به آنچه گفته می شود یا آنچه از شما درخواست می شود خوب توجه کنید.
- در مورد آنچه برای شما مبهم است سؤال کنید.
- افکار و عقاید دیگران را نیز در نظر بگیرید.
- در جستجوی شواهدی باشید که افکار و عقاید شما را تایید یا تکذیب کند.
- ارزیابی کنید.
- سعی کنید انعطاف پذیر باشید.
- در نهایت بر اساس نتیجه تفکر، جستجو و نتیجه شواهد تصمیم بگیرید و اقدام مناسب و لازم را انجام دهید.



۴۷





منابع:

- بهداشت جسمی و روحی روانی در پسران / اصغر ساداتیان و... همکاران / ویراست ۳ / انتشارات ۱۳۸۳ /

- کتاب ارتباط شناسی و مهارت های ارتباطی میان فردی

/ محمد مسعود وکیلی،  
دکتر علیرضا حیدرنیا،  
دکتر شمس الدین نیکنامی

- کتاب جامع بهداشت عمومی:  
جلد ۳ / دکتر حسین حاتمی /  
انتشارات ارجمند

- پیشگیری از رفتار مخاطره آمیز در نوجوانان و جوانان:  
سنین بلوغ / زهرا علامه و دیگران / اصفهان: شهید  
حسین فهمیده ۱۳۸۹

- بهداشت بلوغ دختران / دکتر شهلا نظری، دکتر ایراندخت  
حیدری / معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی اراک / ۱۳۸۹

- آشنایی با سلامت نوجوانان و دوران بلوغ (ویژگی ها  
و نیاز های جسمی و روانی و اجتماعی) / گروه  
کارشناسان / معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی  
تبریز ۱۳۸۹

- بهداشت روان دوران بلوغ / دکتر رضا حاجیلو، سعیده  
قنبری / معاونت بهداشتی دانشگاه علوم پزشکی قم / ۱۳۸۴

- نوجوان و بهداشت / گروه مؤلفین / معاونت بهداشتی  
دانشگاه علوم پزشکی خراسان ۱۳۷۹

- مهارت های زندگی  
سال اول، دوم و سوم راهنمایی  
/ عاطفه غیاث فخری با همکاری  
دکتر محمد بینا زاده

