

پسر م بالغ شده

تألیف

بهر روز نصیری

سرشناسه	نصیری، بهروز، ۱۳۴۸
عنوان و نام پدیدآور	پسرم بالغ شده / تألیف بهروز نصیری
مشخصات نشر	تهران: سفیراردها، ۱۳۹۳
مشخصات ظاهری	۱۴۸ص
شابک	۷۰۰۰۰ ریال: ۵ - ۱۷۰ - ۳۱۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸
نسبت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه: ص ۱۴۷ - ۱۴۸
موضوع	بلوغ
موضوع	نوجوانی
موضوع	پسران نوجوان - - روانشناسی
موضوع	بلوغ - - بهداشت
ردمبندی کتبی	۱۳۹۳ ۵ پ ۶ ن / ۴ / ۴ QP۸۴
ردمبندی دیو	۶۱۲/۷
شماره کتابشناسی	۳۱۳/۹۳

شابک ۷۰۰۰۰ ریال: ۵ - ۱۷۰ - ۳۱۳ - ۶۰۰ - ۹۷۸

تهران: خیابان مفتح، خیابان سمیه، روبه روی بانک ملی ایران، ساختمان ۱۱۸، واحد ۴
 © حق چاپ: ۱۳۹۳، انتشارات سفیر اردها www.safirardha.ir

پسرم بالغ شده

مؤلف: بهروز نصیری

نوبت چاپ: اول

طراح جلد: بهاره آزمون

صفحه آرا: رضا علی محمدی

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: سفیر قلم

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

شماره نشر: ۱- ۳۲۸

قیمت: ۷۰۰۰۰ ریال

همه حقوق محفوظ است. هرگونه نسخه برداری، اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره کامپیوتری، اقتباس کلی و جزئی (به جز اقتباس جزئی در نقد و بررسی و اقتباس در گیومه در مستندنویسی، و مانند آنها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

تقدیم به:

نوجوان سیزده ساله‌ای که با دستان کوچک
خود و ایثار بزرگش، ما را مدیون شجاعت
دلیمردانه‌اش در پیکار با دشمنان متجاوز،
نمود یاد و نام شهید محمدحسین فهمیده و
همه شهدای نوجوان میهنم، گرامی باد.

www.ketab.ir

فهرست

۱۱	مقدمه
۱۳	فصل اول - بلوغ
۱۵	بلوغ چیست؟
۱۵	نوجوانی چیست؟
۱۵	رابطه‌ی بلوغ و نوجوانی چگونه است؟
۱۶	اهمیت دوره‌ی بلوغ
۱۸	بلوغ و تکلیف
	احکامی که از نظر تکلیف شرعی، بهتر است نوجوان آن را بداند و
۱۹	بیاموزد:
۲۰	چشن تکلیف (عبادت)
۲۱	فصل دوم - نیازهای مهم دوره‌ی نوجوانی
	نیازهای مهم دوره‌ی نوجوانی
۲۵	۱. نیاز جسمی و فیزیکی
۲۵	۲. نیاز به محبت
۲۶	۳. نیاز به استقلال و عدم وابستگی به دیگران
۲۷	۴. نیاز به تنهایی

۵. نیاز به احترام و مقبولیت اجتماعی ۲۸
۶. نیاز به توجه به خود و «رشد خود خواهی‌ها» ۲۹
۷. نیاز به هویت جویی ۳۰
۸. نیاز به نوجویی و حادثه جویی ۳۱
۹. نیاز به توجه و شخصیت دادن ۳۱
۱۰. نیاز به کمال جویی و مقابله با ضعف‌ها و ایرادات؛ برخی از نوجوانان در این ۳۲
۱۱. نیاز به خود شکوفایی و جبران شکست گذشته ۳۳
۱۲. نیازهای عاطفی و هیجانی خاص ۳۴
- فصل سوم - دایوژی دوران بلوغ ۳۷
- فیزیولوژی دوران بلوغ ۳۹
- بلوغ چگونه در پسر آغاز می‌شود؟ ۴۱
- چرا باید نوجوان به بلوغ آگاه شود؟ ۴۱
- فصل چهارم - بلوغ و برخی از مشکلات آن ۴۵
- بلوغ زودرس ۴۷
- علل بلوغ زودرس ۴۸
- عوارض درمان و بلوغ زودرس ۴۹
- بلوغ دیررس ۵۰
- علل بلوغ دیررس ۵۰
- عوارض بلوغ دیررس ۵۱
- بلوغ و بهداشت روانی ۵۱
- بلوغ و دوستیهای نوجوانی ۵۳
- روش‌های تداوم محبت و دوستی ۵۴
- بلوغ و اعتیاد ۵۵
- بلوغ و اینترنت ۵۶

۵۹	فصل پنجم - بلوغ روحانی و بلوغ جسمی
۶۱	بلوغ روحی و بهائی
۶۳	بلوغ جسمی و خیرینگی
۶۵	اصل ششم
۶۷	انجمن و بلوغ جسمی
۶۹	مراحل بلوغ جسمی
۶۹	مناظره: تغییر یک ریاض غریبه جسمی در نوجوانی
۷۰	ساختار بدن و مرکز کار عضلانی جنسی مردانه
۷۵	فصل هفتم - خودارضایی (استمناء)
۷۷	خودارضایی (استمناء)
۷۸	آثار و نتایج خودارضایی
۷۸	راه‌هایی از خودارضایی
۸۱	فصل هشتم - روش‌های کنترل و پیشگیری از میل جنسی
۸۳	روشهای کنترل و پیشگیری از میل جنسی
۸۳	۱. کنترل مناسب فکر و خیال
۸۴	۲. توجه خاص به کنترل چشم
۸۵	۳. رعایت و حفظ حریم زن و مرد
۸۵	۴. توجه به ورزش و اوقات فراغت
۸۵	۵. مراقبت از وضعیت و نوع تغذیه
۸۶	۶. توجه به معنویت، دعا و عبادت
۸۶	ورزش در دوره بلوغ
۸۷	تغذیه مناسب نوجوان در دوره بلوغ
۸۹	بهداشت دوران بلوغ و نوجوانی

فصل نهم - نوجوانان در دوره‌ی بلوغ چه نگرانی‌هایی دارند؟	۹۱
نوجوانان در دوره‌ی بلوغ چه نگرانی‌هایی دارند؟	۹۳
۱. نگرانی در ارتباط با عادی بودن	۹۳
۲. نگرانی در مورد قد	۹۳
۳. نگرانی نسبت به وزن	۹۴
۴. نگرانی نسبت به وضعیت جنسی	۹۴
فصل دهم - شوهری برخورد و نگرش نوجوانان به «بلوغ»	۹۷
شوهری برخورد و نگرش نوجوانان به «بلوغ»	۹۹
فصل یازدهم - نقش خود در تربیت جنسی نوجوان	۱۰۳
نقش خانوادگی در تربیت جنسی نوجوان	۱۰۵
فصل دوازدهم - مدرسه و راه‌های نوجوانان به بلوغ	۱۰۹
مدرسه و راهنمایی نوجوانان به بلوغ	۱۱۱
فصل سیزدهم - راه کارهای تقویت و تعامل بهتر روابط	۱۱۵
والدین و نوجوانان	۱۱۷
راه کارهای تقویت و تعامل بهتر روابط والدین و نوجوانان	۱۱۷
فصل چهاردهم - سوالاتی که برخی از نوجوانان درباره‌ی مسائل بلوغ و نوجوانی می‌پرسند	۱۲۳
فصل پانزدهم - پرسشنامه‌ی شناخت والدین در مورد نوجوان خود	۱۳۹
بلوغ و نوجوانی در یک نگاه	۱۴۵
منابع	۱۴۷

مقدمه

در مسیر رشد و تکامل انسان، دوره‌ی زیبا و سرنوشت ساز بلوغ و نوجوانی، مرحله‌ی غیر قابل اجتناب بوده و هر فردی برای شکوفایی استعدادها و توانایی‌های خود، دوره را پشت سر می‌گذارد.

به عبارت دیگر یکی از مهم‌ترین حساس‌ترین و در عین حال سرنوشت سازترین دوره‌های زندگی انسان، پیش از آنکه انتقال از دوره‌ی کودکی به دوره‌ی بزرگسالی است.

نوجوانان و جوانان کشور ما، سازنده‌ی آینده و درخشان این سرزمین پهناور هستند و مسلماً سرمایه‌گذاری ارزشی، فرهنگی و اجتماعی بر روی آنها تضمین‌کننده‌ی سعادت دنیا و آخرت است.

برای هدایت، راهنمایی این نوجوانان عزیز که کودکان آینده‌سازان فردا، همه‌ی ما مسئول هستیم، ابتدا پدر و مادر و خانواده که مهم‌ترین نقش را در سازندگی روح آنان بر عهده دارند و با ایجاد بستری مناسب تربیت، مسیر رشد و شکوفایی آنان را هموار می‌کنند. سپس نظام تعلیم و تربیت و مدارس هستند که نقش اثرگذاری را بر شخصیت آنان به جامی‌گذارند و آن معلمان و مربیان دلسوز و تلاشگری است که بر لوح

وجود نوجوانان اثر ارزشمندی به جامی گذارند.

این جانب پس از سال‌ها تدریس و ارتباط نزدیک و تنگاتنگ با دانش‌آموزان عزیز نوجوان و شناخت درست و صحیح دوره‌ی نوجوانی و بلوغ به این حقیقت رسیدم که والدین گرامی باید قبل از این‌که فرزندشان دوره‌ی بلوغ برسد، شناخت صحیحی از تغییرات فیزیولوژیکی، رفتاری، اخلاقی آنان داشته باشند و بتوانند براساس آن شناخت درست، با فرزند خود ارتباط مناسبی برقرار نمایند.

مستعدان نوجوانی به رشد و تکامل مطلوب خواهند رسید که در این دوره والدین، میان شناخت هر چه بهتر ویژگی و خصوصیات آنان، یاری‌گر نوجوان می‌شوند و این امر سعادتی است که این اثر ناچیز را به همه‌ی والدین دلسوز، مریبان، معصل و مشاوران تلاشگر تقدیم می‌کنم تا ان شاء الله گام کوچکی در اعتلا و تعالی نوجوانان در جامعه و مدارس برداریم.

ارائه‌ی نظرات، پیشنهادات و انتقادات به‌طور روان گرامی مزید امتنان خواهد بود.

آدرس ایمیل

bnasiri@ketaab.ir

بهره‌سیری