

# من می توانم

مؤلفین :

فاطمه رشیدی

دورالله شیوایی

انتشارات : دانشیاران ایران

|                     |                                                  |
|---------------------|--------------------------------------------------|
| شابک                | ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۱۸-۶۰-۲                                |
| شماره کتابشناسی ملی | ۴۰۹۵۰۳۳                                          |
| عنوان و نام پدیدآور | من می توانم / مولفین فاطمه رشیدی، نورالله شیوایی |
| مشخصات نشر          | تهران: انتشاران ایران، ۱۳۹۴.                     |
| مشخصات ظاهری        | ۲۵۲ ص؛ مصور، جدول؛ ۲۱×۲۴ س.م.                    |
| موضوع               | نوجوانی                                          |
| موضوع               | نوجوانان -- راهنمای مهارت های زندگی              |
| موضوع               | نوجوانان -- روان شناسی                           |
| رده بندی دیویی      | ۳۰۵/۲۳۵                                          |
| رده بندی کنگره      | HQ۱۳۹۴۷۹۶/۵م۸                                    |
| سرشناسه             | رشیدی، فاطمه، ۱۳۵۴ -                             |
| شناسه انجمن         | شیوایی، نورالله، ۱۳۴۹ -                          |
| وضع فهرست نویسی     | فیا                                              |



شبکه کتاب

نام کتاب: ..... من می توانم  
مؤلف: ..... فاطمه رشیدی، نورالله شیوایی  
مدیریت انتشارات: ..... روح الله گلستانی  
شابک: ..... ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۱۸-۶۰-۲  
ناشر: ..... انتشارات دانش ایران  
چاپ و صحافی: ..... پرستش  
قیمت: ..... ۳۹۰۰۰ ریال  
نوبت چاپ: ..... اول  
شمارگان: ..... ۳۰۰ نسخه

مرکز پخش:

تهران، میدان بهارستان، خیابان ایران، کوچه کبریتی، کوچه رفا، پلاک ۲

همراه: ۰۹۱۲۱۳۸۳۷۱۸ تلفن: ۳۳۵۵۶۵۷۱، ۳۸۳۱۵۲۵

فروشگاه اینترنتی کتاب پایابوک: [www.payabook.com](http://www.payabook.com)

## فهرست

|    |                                             |
|----|---------------------------------------------|
| ۱  | مقدمه                                       |
| ۵  | فصل اول نوجوانی                             |
| ۷  | شخصیت فیزیولوژیکی بدن                       |
| ۱۳ | وضعیت روانی                                 |
| ۲۳ | فصل دوم خودشناسی                            |
| ۲۵ | خودشناسی                                    |
| ۲۷ | ارزش‌ها                                     |
| ۳۲ | توانایی‌ها                                  |
| ۳۸ | رغبت‌ها                                     |
| ۴۳ | فصل سوم مهارت‌های لازم برای رسیدن به موفقیت |
| ۴۵ | مهارت تصمیم‌گیری                            |
| ۴۸ | مهارت حل مسئله                              |
| ۵۳ | مهارت مقابله با هیجانات و استرس             |
| ۶۱ | مهارت هدف‌گذاری                             |

- ۶۸ مهارت برنامه ریزی
- ۸۱ فصل چهارم مسائل دوره نوجوانی
- ۸۳ فراموشی
- ۱۰۳ بی انگیزگی
- ۱۱۲ بی حوصلگی
- ۱۲۰ ارتباط
- ۱۴۶ خواب
- ۱۶۶ افت تحصیلی
- ۱۸۱ فصل پنجم چه برخوردی با مسائل دوره نوجوانی داشته باشیم؟
- ۱۸۳ مدل پیشنهادی برای حل مشکلات
- ۱۹۹ فصل ششم آینده من
- ۲۰۱ آینده تحصیلی
- ۲۰۲ آینده شغلی
- ۲۰۴ اگر درس نخوانم؟
- ۲۰۵ فهرست منابع و مآخذ

- فهرست ضمايم ۲۰۹
- تست عزت نفس، کوپر اسمیت ۲۱۱
- تست رغبت سنج، جان هارلند ۲۲۰

www.ketab.ir

## مقدمه

نوجوانان در زمان آرماتگری است نوجوانان تمایل دارند که به زندگی از وراء غریب سابه و روشن نگاه کنند. آنها به خود و سایرین آنچنان می‌نگرند که دوست دارند بهتر از آنچه که هستند، خود را باور کنند. این مطلب به ویژه در مورد آرزوهای نوجوان صادق است. آرزوها در اوایل زمانه‌ای با توسعه‌ی عواطف همراه هستند. بیشتر حالات غیرواقعی آنان شامل رنجش زیاد، آزار و ناکامی است و نوجوانان زمانیکه احساس کنند دیگران آنها را دست کم می‌گیرند و یا به اهدافشان دست نمی‌یابند این حالات را از خود نشان می‌دهند.

با توسعه‌ی تجارب اجتماعی و شخصی و با افزایش قدرت تفکر عقلانی، نوجوانان رشدیافته‌تر، به خود، خانواده، دوستان و زندگی به طور کلی واقع‌بینانه‌تر می‌نگرند. در نتیجه آنها کم‌تر از ناامیدی و توهم معقول رنج می‌برند و نسبت به سال‌هاییکه جوانتر

بودند واقع‌گراتر می‌شوند. این یکی از موقعیت‌هایی است که آن‌ها را در شادی‌های بیش‌تری که خاص نوجوانان رشدیافته‌تر است، مشارکت می‌دهد.

مطلبی که در پیشرو دارید، حاصل تجربه کار مشاوره و علمی در طول بیست سال می‌باشد.

در حین نگاشتن بارها قلم از کاغذ برداشتم. احساسم این بود که هرگز چیزی باید بنویسم که اولاً تکراری نباشد، دوماً خودم آنرا نموده باشم و بازخورد آن را دیده باشم و از همه مهم‌تر این مطلب بتواند واقعاً در زندگی دانش‌آموز اثرگذار باشد.

فصل (۱) آشنایی با رشته‌های فیزیولوژیکی و روانی دوره نوجوانی است.

فصل (۲) آن چه که لازم است در مورد خودم بدانم تا بتوانم برنامه‌ریزی درستی برای زندگیم داشته باشم.

فصل (۳) معرفی چهار مهارت مهم برای داشتن آینده‌ای موفق است.

فصل (۴) به بررسی مسائل عمده دوره نوجوانی می‌پردازد.

در فصل (۵) سعی کرده‌ایم شیوه‌های حل مسائل و مشکلات دوره نوجوانی را به نوجوان آموزش دهیم.

و در نهایت در فصل (۶) به نوجوان می‌آموزیم برای آینده‌ای روشن به چه چیزهایی نیاز دارد.

در کنار این کتاب نرم‌افزار آموزشی قرار دارد که می‌تواند جهت تدریس در مدرسه در سایت یا کلاس هوشمند مورد استفاده قرار گیرد.

آرزو مندیم از چه که هدف قرار داده بودم از مطالعه این مطالب عاید خوانندگی شود.

در پایان مقدمه از همه عزیزانی که با صفای دل و خلوص نیت یاریگر من بودند تا این کار را به پایان برسانم مخصوصاً سرکار خانم روح‌انگیز شیوانی که در ویرایش این کتاب نهایت کمک را به من نمودند تشکر می‌کنم.