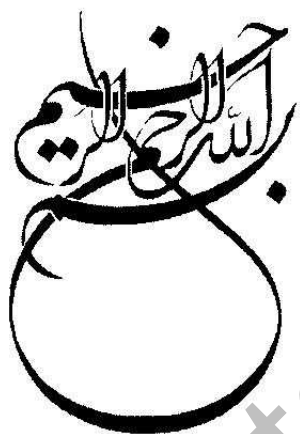




آشنایی با بلوغ در نوجوانان

محمد کرمی

- سرشناسه : کرمی، محمد، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور : آشنایی با بلوغ در نوجوانان/ نویسنده محمد کرمی؛ ویراستار عصمت کرمی.
مشخصات نشر : تهران: آذرین مهر، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری : ۸۵ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۳۲-۵۴-۸
وضعیت فهرست نویسی : فیا
یادداشت : کتابنامه: ص. ۸۵.
موضوع : بلوغ
موضوع : Puberty
موضوع : بلوغ (روان‌شناسی)
موضوع : Maturation (Psychology)
موضوع : نوجوانان -- روان‌شناسی
موضوع : Adolescent psychology
رده بندی کنگره : ۱۳۹۸ ۵۴۴/۲/۴Q
رده بندی دیویی : ۶۶۱/۱۲
شماره کتابشناسی : ۵۶۲۴۸۴۳
ملک :

آشنایی با بلوغ در نوجوانان

نویسنده: محمد کرمی

ویراستار: عصمت کرمی

ناشر: آذرین مهر

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۲۳۲-۵۴-۸

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۷

قیمت: ۵۰۰۰۰ تومان

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

کتاب حقوق مادی و معنوی اثر
متعلق به نویسنده می باشد.



انتشارات آذرین مهر

تهران: خیابان انقلاب خیابان وحید نظری بین فخر رازی و دانشگاه پلاک ۶۵ طبقه اول واحد ۴

انتشارات آذرین مهر ۰۹۳۶۱۷۰۲۷۷۸ ۰۲۱-۶۶۹۷۸۰۲۹-۳۰

فهرست مطالب

۷ مقدمه

بخش اول / اهمیت دوران بلوغ

۱۱ مقدمه

۱۷ بلوغ چیست؟

۲۲ چرا بهداشت نوجوانان اهمیت دارد؟

۲۳ چالش‌های سلامت در این دوران چیست؟

۲۵ مشکلات در نوجوانی

بخش دوم / ویژگی‌های رشد در دوران بلوغ

۳۱ ویژگی‌های رشد در دوران بلوغ چیست؟

۳۲ تغییرات جسمانی

۳۳ قد و وزن

۳۵ ماهیچه‌ها

۳۶ رشد موها

۴۰ تغییرات روانی

۴۳ غریزه جنسی در دوران بلوغ و نوجوانی

۴۶ رفتار جنسی

۴۹ هیچ کس مرا درک نمی‌کند

۵۱ درک کردن و درک شدن کار دشواری است

- ۵۳..... حالات روانی و ناپایدار
- ۵۳..... سر در گمی
- ۵۴..... هیچ چیز اهمیت ندارد
- ۵۵..... اندوه بی پایان
- ۵۷..... من کی هستم ؟
- ۵۸..... افکار خرد گش
- ۶۰..... چگو، م، رانم افسردگی را تشخیص بدهیم ؟
- بخش سوالات / روش برخورد با دوره بلوغ در نوجوانان
- ۷۱..... روش برخورد با دوره بلوغ در نوجوانان توسط والدین
- ۷۳..... توصیه هایی به والدین
- ۷۶..... روابط صحیح با نوجوانان
- ۸۵..... منابع

مقدمه

نوجوانی، بلوغ و جوانی دوران حساس زندگی هر فرد هستند. 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، منطق نیز حرکتی تند و رو به جلو دارند. بلوغ دوران شناخت خود، بایده ها و پیرامون خود است و شناخت یعنی تولد و زندگی دوباره. جوانی دوران تجارب سبز است. سبز سمبول طراوت، تازگی، رویدن و باران است. سرما را از خاطره ها می زداید و خورشید را با همه لطفش به یاد می آورد. بی شک سلامت جسمی، روحی و روانی در این مقاطع زندگی احساسات زیبا و تجربیات موفق است. نوجوان بلوغ را تجربه می کند. تنها با دانش از وقایع این دوران است که او می تواند به خوبی از تغییرات روحی و جسمی خود استقبال کند و از آن یک فرصت در جهت رشد مهیا کند. بی تردید یکی از نیرومندترین غرایز، نیروی شهوت و غریزه جنسی است که از ابتدای زندگی در وجود آدمی نهفته

است این غریزه تا زمان بلوغ همچنان دوران آرام و بی‌حرکی را پشت سر می‌گذارد، اما به مجرد شروع دوران نوجوانی، آرام آرام زمان بیداری و طغیان آن فرا می‌رسد و رفته رفته تمام وجود نوجوان و جوان را در برمی‌گیرد. و همه جوانان کما بیش با این وضعیت روبرو می‌شوند، بزرگترها نیز این دوره را پشت سر گذاشته‌اند. آنچه افراد با هم تفاوت دارند، در این است که برخی با اینان قوی و عزم و اراده استوار در برابر نیروی شهوت می‌ایستند و مقاومت می‌کنند، یعنی به شخصیت خود احترام قایل‌اند و لذا خود را به کارهای زشت واپسند آلوده نمی‌سازند، اما عده‌ای هم وجود دارند که نمی‌توانند مقاومت کنند و نیروی شهوت را در خود کنترل نمایند. اگر در دوران جوانی نیروی شهوت قوی است، اراده جوانان قوی‌تر از آن است. در راستای این به اهداف رشد بشری، این اثر روزنه‌ای از دانش بی‌نهایت عالم روانشناسی و بحث آشنایی با دوران بلوغ در نوجوانان را پیش روی شما گذاشتیم. امید است مورد استفاده خوانندگان عزیز قرار گیرد.

با احترام

محمد کرمی