

نام هستی بخش

در فکر، ذهن و روان

نوجوانان و جوانان

چه می گذرد؟



مؤلف

دکتر سید اصغر ساداتیان

انتشارات



ما و شما

شناخت بیماریها و توصیه های پزشکی

محتویات

سید حمیدرضا ساداتیان
سید حسن ساداتیان
سیدحسین ساداتیان

مدیر اجرایی و معاون انتشارات

مهندس سید جعفر ساداتیان

تایپ و صفحه آرایی

مریم الساداتصانعی

روابط عمومی و بین الملل

مهندس سید محسن ساداتیان

زینب سادات ساداتیان

تسوین شهریاری

ساداتیان، اصغر - ۱۳۴۱
دکتر، ذهن و روان نوجوانان و جوانان چه می گذرد؟
مؤلف اصغر ساداتیان -
تهران: ما و شما، ۱۳۹۰
۲۲۴ ص: - مصور (رنگی)
۹۷۸-۹۶۴-۸۸۷۵-۶۸-۳
فیبیا
نوجوانان - روان شناسی
جوانان - روان شناسی
جسم و جان
پدربش ذهن
۱۳۹۰ ع ۲ ص ۷۲۵
۱۵۵/۵
۳۳۵۵۹۳۱

موضوعات
عنوان و نام پدیدآور
مشتقات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
موضوع
موضوع
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی

دکتر، ذهن و روان

نوجوانان و جوانان چه می گذرد؟

- ناشر انتشارات ما و شما
- تألیف دکتر سید اصغر ساداتیان
- نوبت چاپ و تیراژ چاپ اول پاییز ۱۳۹۰، ۳۰۰۰ نسخه
- طراح و ناظر چاپ سید حسن ساداتیان
- شابک ۹۷۸-۹۶۴-۸۸۷۵-۶۸-۳
- قیمت ۶۵۰۰ تومان

انتشارات ما و شما و مرکز پخش:

تهران، خیابان گیشا، خیابان فاضل شمالی، کوچه فرزین - پلاک ۳

تلفن: ۷۹۱-۸۸۲۷۰-۸۸۲۳۶۴۷ صندوق پستی تهران: ۷۸۸۸-۱۴۱۵۵

www.uvpub.com

کلیه حقوق قانونی این اثر متعلق به انتشارات ما و شما بوده و هرگونه برداشت، ترجمه و تکثیر آن منوط به اجازه کتبی می باشد

چرا آمده‌ایم؟!

راحت‌ترین راه برای توجیه بدبختی‌ها و مشکلاتمان (و شانه خالی کردن از بار مسئولیت)، محول کردن مسئولیت و مقصر دانستن دیگران است. اما در واقع امر، اکثر مشکلات، نابسامانی‌ها و ناراحتی‌هایی که برآیمان پیش می‌آید، خود ما مسئول و مقصر هستیم. قصور و کوتاهی ما چیست که فلان شخص یا مسئول، وظایف خودش را به خوبی انجام نمی‌دهد؟! گناه ما، عدم آگاهی از قوانین، راه‌های احقاق حق و روش جلوگیری از انحرافات است؛ اگر بیکار هستیم، گناه ما عدم آگاهی از وظایف مسئولین مربوطه (و در صورت لزوم بازخواست آنها)، عدم آگاهی از توانمندیهای خود و شرایط و امکانات در دسترس، عدم آگاهی از روشهای بالا بردن اراده و بهره‌وری اصولی از امکانات و عدم آگاهی از روشها و اصول کار و ... است؛ اگر نوجوان ما دچار انحراف، سستی و رخوت شده است، گناه ما عدم شناخت از خصوصیات طبیعی دوران نوجوانی و بکار نبستن اصول علمی پرورش و تربیت است؛ اگر دچار فشارخون یا عوارض آن می‌شویم، گناه یا قصور ما عدم آگاهی از علل بوجود آورنده فشار خون و روش‌های مقابله با استرس، اصول تغذیه صحیح و پیشگیری از آنهاست. اگر ... اگر ... و در یک کلام، اگر در زندگی احساس سعادت‌مندی و خوشبختی نمی‌کنیم، گناه ما جهل و نادانی است و همین بس که خدا به قلم، قسم یاد می‌کند. آمده‌ایم تا چراغ راهنما باشیم.

بجای این که تاریکی لغت بفرستد بر خرید و شمی روشن کنید

از کجا آمده‌ایم؟!

سال ۱۳۷۳ با انتشار یک دوره دوازده جلدی از مجموعه شناخت بیماری‌ها و توصیه‌های پزشکی در قطع جیبی با عناوین مختلف نظیر تب روماتیسمی، صرع، تب و تشنج، فواید و مضرات نور خورشید بر روی پوست، سرماخوردگی و گلو درد، یبوست، نفخ شکم، هپاتیت و ... متولد شدیم و تصمیم گرفتیم با همه قشرهای مختلف جامعه همراه شویم و با آنها دانسته‌های علم پزشکی خود را تقسیم کنیم. اما عوامل مختلفی از جمله کم لطفی و هجوم‌های منفی برخی، موجب شد توانمان برای ادامه کار تضعیف و اندیشه‌مان خاموش گردد. پس، برخلاف میل باطنی دست از کار کشیدیم. اما با گذشت زمان و پس از دریافت نامه‌های پر مهر و محبت بسیاری از مردم، باور کردیم که خیلی‌ها تولدمان را فراموش نکرده‌اند و چشم به آثار ما دوخته‌اند. پس با دلگرمی و پشتوانه مردمی تصمیم گرفتیم،

باشیم و این بار با کارشکنی و کوتاه نظری‌ها مقابله کنیم و سختی‌های راه را به جان خریده و تا حد امکان هموار کنیم.

به کجا می‌رویم!!

بدین سان بود که با نگاهی نو بر آن شدیم تا راهی پیدا کنیم ما و شما را به هم نزدیک‌تر سازد. لذا پایه‌های کاریمان را در انتشاراتی که پل ارتباطی ما و شماست طرح‌ریزی کرده و انتشارات ما و شما را در سال ۱۳۸۳ تأسیس کردیم. انتشاراتی که قصد دارد در تمامی زمینه‌های علوم پزشکی، روانشناسی و مفاهیم علمی و اجتماعی مورد نیاز تمامی اقشار جامعه کتب و وسایل کمک آموزشی مورد نیاز را تهیه و در دسترس عموم قرار دهد. بر آن هستیم تا با یاری شما با ایجاد تشکیلات جانبی، کلاس‌های آموزشی، ارجاع بیماران به متخصصین، حمایت از مستمندان (در زمینه‌های خدمات پزشکی) و دهها طرح دیگر را به اجرا بگذاریم. همراهی و همیاری شما قوت قلب و چراغ راهنما خواهد بود. از آن محروم مان نسازید.

ما می‌توانیم

ما باید بتوانیم

اما با شما

مدیر و صاحب امتیاز انتشارات ما و شما

دکتر سید اصغر ساداتیان

تا همین چند دهه پیش، انسانها از نظر مراحل رشدی فقط به دو گروه کودک و بالغ تقسیم می‌شدند اما به لطف پیشرفت‌های علمی و هزاران تحقیق جامع و به کمک فن‌آوری‌های بسیار پیشرفته، دوره‌ای مجزا و کاملاً متمایز از مرحله رشد شناسایی شد و دوره نوجوانی یا بلوغ نامیده شد. اگرچه به طور متعارف این دوره سنین ۱۳ تا ۱۹ سالگی را شامل می‌شود ولی این مرحله اختصاصی رشد معمولاً از ۹ سالگی شروع شده و تا حوالی ۲۳ سالگی ادامه می‌یابد و فرد می‌تواند به بلوغ کامل جسمی، عقلانی و عاطفی دست یابد.

اگرچه بارزترین ویژگی دوره نوجوانی و بلوغ بدست آوردن قدرت و توان تولید و مثل و بلوغ جنسی است اما مهمترین ویژگی آن بلوغ احساسی عاطفی و عقلی است و همین ویژگی است که رشد و بلوغ انسان را از حیوانات متمایز می‌کند. زیرا حیوانات ماهیت نهایی وجودی خود را در زمان تولد دارا هستند و پس از آن فقط به رشد فیزیکی و جنسی می‌رسند اما در مورد انسان قضیه کاملاً برعکس است. بدین ترتیب که انسان ابتدا بوجود می‌آید و آنگاه طی یک دوره متوسط ۲۰ ساله ماهیت وجودی و نهایی خود را بدست می‌آورد.

دوره نوجوانی یک فرصت بسیار طلایی است که خلقت یک بار دیگر در اختیار پدر و مادر و خود فرد قرار می‌دهد تا در یک دوره هشت تا ده ساله اگر اشتباه و قصوری در شکل‌گیری شخصیت فرد در دوران کودکی رخ داده باشد آن را جبران و اصلاح کنند. به زبان دیگر، شالوده و پایه‌های بنیادی شخصیت افراد (حرمت نفس، اعتماد، اراده، خلاقیت، پشتکار، هدفمندی، توان عشق‌ورزی و ...) در ۸ سال اول تولد، بدون این که کودک از خود اراده‌ای داشته باشد و بر آن تأثیر بگذارد (چون در این سنین قدرت تعقل و منطق وجود ندارد) بوسیله والدین و اطرافیان در ذهن و روان فرد کاشته و در ضمیر ناخودآگاه او ثبت می‌شود. اما در دوره نوجوانی با پیدایش قدرت تعقل و تفکر، فرد (و والدین) این فرصت را پیدا خواهد کرد

تا با بکارگیری عقل و بر پایه اطلاعات درست، ساختار ضمیر ناخودآگاه خود را (شخصیت) در صورت لزوم بطور خودآگاه تغییر دهد و یا این که بدون تغییر چندانى هر آنچه را که بوده است، تثبیت کند.

چنین ویژگی مدیون توانمندی مغز در تغییر ساختار خود است. به بیان دیگر، مغز ما متشکل از میلیاردها مدار عصبی است و چگونگی این مدارها تعیین کننده عملکرد مغز (روان) و شخصیت فرد خواهد بود و از طریق آگاهی و مهارت (و گاهی به کمک یک فرد متخصص) می‌توان سطح عملکرد و حتی ساختار مدارهای مغزی را تا حدود زیادی تغییر داد.

برخلاف تصور عمومی، اکثر نوجوانان و جوانان مرحله پرفراز و نشیب و پر شر و شور این دوران را به سلامت و به خوبی می‌پیمایند و با داشتن کمی آگاهی و اطلاعات درست می‌توان این دوران را به بهترین، شیرین‌ترین و خاطره انگیزترین دوران زندگی تبدیل کرد و آن را توشه راهی برای قرار گرفتن در مسیر شکوفایی، خرسندی و خوشبختی در زندگی قرار داد. امیدوارم مطالب این کتاب مهتابی در آسمان شگفت‌انگیز شما نوجوانان و جوانان گرامی و عزیز باشد.

فصل اول: مفهوم فکر، ذهن، ضمیر و روان ۱۷-۴۵

ساختمان و فعالیت مغز ۱۷

- بافت مغزی ۱۷

- قسمت های مختلف مغز و عملکرد آنها ۲۰

- - مغز و داروهای اعصاب و روان ۲۲

- - سیستم عصبی خودکار ۲۵

- - - سیستم عصبی سمپاتیکی (Sympathetic system) ۲۵

- - - سیستم عصبی پاراسمپاتیکی (Parasympathetic system) ۲۵

- مرکز احساسات و عواطف در مغز ۲۵

- - بادامه (Amygdala) ۲۷

ضمیر، ذهن و روان ۳۲

- ضمیر یا بُعد ناخودآگاه (Unconscious mind) ۳۳

- ضمیر نیمه خودآگاه (Sub-conscious mind) ۳۶

- ضمیر یا ذهن خودآگاه (Conscious mind) ۳۷

افکار خودکار ۳۸

طبع و مزاج - خلق و خو ۴۰

- ویژگیهای خلق و خو - طبع و مزاج ۴۳

- خلق و خوی نوجوانان ۴۳

- - شادخویی یا برون گرایی (Extraversion or surgency) ۴۳

- - توافق پذیری (Agreeableness) ۴۴

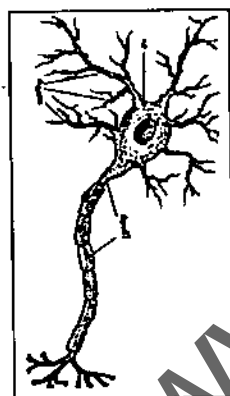
- - باز بودن (Openness) ۴۴

- - تعهد پذیری و وظیفه شناسی (Conscientiousness) ۴۴

- - بی ثباتی احساسی عاطفی (Neuroticism) ۴۵

فصل دوم: نوجوان کیست و بدنبال چیست؟ ۱۸۳-۴۶

نوجوان کیست ۴۶





علائم و نشانه‌های اصلی بلوغ ۴۷

- علائم و نشانه‌های جسمی بلوغ ۴۷

- علائم و نشانه‌های روانی بلوغ ۴۷

- - خلق و خوی متغیر ۴۹

- - ریسک‌پذیری بالا ۵۰

- - طغیان و سرکشی ۵۱

- - علائم و نشانه‌های رشد ادراکی عقلی ۵۲

ویژگی‌های تکاملی دوره نوجوانی ۵۳

- ویژگی‌های ادراکی ۵۳

- ویژگی‌های رشد زبانی ۵۳

- ویژگی‌های رشد روانی اجتماعی ۵۳

- ویژگی‌های رشد اخلاقی ۵۴

- علائم هشدار دهنده ۵۵

نوجوان و جوان به دنبال چیست ۵۸

دغدغه‌های اصلی و نیازهای روانی نوجوان (و جوان) ۵۹

شکل‌گیری و کشف هویت فردی (Identity) ۵۹

- حرمت نفس ۶۵

- - خودمحوریت (Egocentrism) ۶۹

- - وهم و خیال رویین تنی ۷۰

- - وهم بی‌نظیری و بی‌همتا بودن (Personal Fable) ۷۰

- - حضار خیالی (Imaginary audiences)

- چگونه حرمت نفس خود را تقویت کنیم؟ ۷۱

- - بازنگری و اصلاح ضمیرناخودآگاه و نیمه خودآگاه ۷۱

- - افکار خودکار منفی و باورهای غلط ۷۳

- - - حقایق و باورهای درست ۷۹

- - - واقع‌نگری، پذیرش و زندگی با واقعیت ۸۴

- - - پذیرش خود ۸۵

- پذیرش مسئولیت ۸۸
- داشتن هدف در زندگی ۸۸
- کسب مهارت‌های اجتماعی ۹۰
- نقش والدین در تقویت حرمت نفس نوجوان و جوان ۹۱
- در تایید، تشویق و تحسین او دست و دل باز باشید ۹۱
- بدون قید و شرط محبت و مهربانی خود را نثار او کنید ۹۲
- حرمت و احترام او را حفظ کنید ۹۲
- انتقاد و توبیخ بلی ولی تحقیر و سرزنش هرگز ۹۲
- در کارها و بسیاری از مسائل با او نیز مشورت کنید و نظر او را نیز بخواهید. ۹۵
- در برنامه‌ریزی‌هایتان زمانی را به با او بودن اختصاص دهید. ۹۵
- تامین و فراهم کردن زمینه‌های موفقیت و کشف و پرورش استعدادها ۹۶
- شکل‌گیری هویت جنسی و جنسیتی (Sexual & Gender Identity) ۹۶
- اصطلاحات ۹۶
- جنس (sex) ۹۶
- جنسیت (gender) ۹۶
- ابهام جنسی (Hermaphrodite) ۹۸
- تمایز جنسی در دوران جنینی ۹۹
- مذکر XX (XX male syndrome) ۱۰۰
- سندرم کلاین فelter یا سندرم XXY ۱۰۱
- مونث XY یا سندرم سویر ۱۰۱
- سندرم آدرنوپیتال یا رشد مادرزادی غدد فوق کلیوی ۱۰۲
- سندرم مقاوم به آندروژن ۱۰۲
- نقش عوامل محیطی بر تمایز جنسی در دوران جنینی ۱۰۳
- تمایز جنسیتی مغز ۱۰۴
- رفتار جنسی و مغز ۱۰۴
- عوامل دخیل در شکل‌گیری هویت جنسی و جنسیتی ۱۱۱
- ژنتیک ۱۱۱
- تاثیر هورمون‌ها در دوران جنینی ۱۱۴
- مصون شدن مادر ۱۱۴



- تکامل مغزی ۱۱۵
- نتیجه‌گیری کلی ۱۱۵
- شکل‌گیری هویت اخلاقی، ارزشی و اعتقادی ۱۱۶
- تصور ذهنی از ظاهر و بدن خود ۱۱۷
 - خودپنداری جسمی سالم و مثبت ۱۱۸
 - خودپنداری جسمی منفی و ناسالم ۱۱۸
 - تغییرات دوران رشد ۱۱۹
 - در نظر داشتن روند طبیعی ۱۱۹
 - پذیرش تفاوتها و واقعیتها ۱۱۹
 - رفع موانع ۱۲۰
 - تلقین و توجه به نکات مثبت و تغییر دادن بینش ۱۲۱
 - یک تحقیق شگلی به راه بیاندازید ۱۲۱
- بدشکل پنداری یا مرض زیبایی Body Dysmorphic Disorder ۱۲۲
 - درمان ۱۲۶
 - شناخت - رفتار درمانی ۱۲۶
 - دارو ۱۲۶
 - جراحی ۱۲۶
- مرض بدنسازی (Megarexia Nervosa) ۱۲۶
 - عوارض ۱۲۷
 - علت ۱۲۸
 - درمان ۱۲۸
- بی‌اشتهایی عصبی (Anorexia Nervosa) ۱۲۸
 - علل و عوامل مستعد کننده ۱۲۹
 - جنس مونث ۱۲۹
 - ارث ۱۲۹
 - تغییرات وزن ۱۲۹
 - تغییر و تحولات جدی در زندگی ۱۳۰
 - زیر نورافکن بودن ۱۳۰



-- رسانه‌های ارتباطی جمعی و جامعه ۱۳۰

-- عوارض بیماری ۱۳۰

-- بوکی استخوان ۱۳۰

-- کم‌خونی ۱۳۰

-- مشکلات قلبی ۱۳۰

-- اختلالات جنسی ۱۳۹

-- اختلالات گوارشی ۱۳۱

-- اختلالات کلیوی ۱۳۱

-- پوست و مو ۱۳۱

-- مرگ ۱۳۱

-- تشخیص ۱۳۱

-- درمان ۱۳۱

گرسنگی عصبی (Bulimia Nervosa) ۱۳۲

-- عوارض و اختلالات همراه ۱۳۳

-- عمومی ۱۳۳

-- گوارشی ۱۳۳

-- ریوی ۱۳۴

-- قاعدگی ۱۳۴

-- اختلالات همراه ۱۳۴

-- علل و عوامل مستعد کننده ۱۳۴

-- خود آزمون ۱۳۴

دوستی، محبوبیت و پذیرش در میان گروه (هویت، روابط و بلوغ اجتماعی) ۱۳۶

-- دوستی (Friendship) ۱۳۷

-- دوستی منفعتی ۱۳۸

-- دوستی خوش گذرانه ۱۳۸

-- دوستی واقعی یا صمیمی (Friendship of the good) ۱۳۹

--- صمیمیت (Intimacy) ۱۴۰

--- صداقت (Honesty) ۱۴۱



- - - ابراز و هویدا سازی خود ۱۴۲
- - - ابراز احساسات و همدلی ۱۴۳
- - - حمایت و کمک بی‌قید و شرط ۱۴۴
- - - مجاورت و همراهی ۱۴۵
- - - اعتماد (Trust) ۱۴۶
- تصورات و باورهای نادرست در مورد دوستی ۱۴۶
- تعلق به گروه و محبوبیت و شهرت ۱۴۸
- - - محفل (Clique) ۱۴۸
- - - دسته‌بندی یا گروه (Crowd) ۱۴۹
- چگونه با فشارهای منفی همسالان برخورد کنیم؟ ۱۵۱
- - با خود صادق باشید ۱۵۱
- - واقع‌بین باشید ۱۵۲
- - در مورد محفل و گروه خود تجدید نظر کنید ۱۵۳
- - محبوبیت و شهرت ۱۵۴
- رابطه احساسی عاطفی و عشق ۱۵۶
- - تعریف ۱۵۷
- - مراحل شکل‌گیری رابطه رمانتیک ۱۵۷
- - - مرحله آغازین ۱۵۸
- - - مرحله همسالان ۱۵۸
- - - مرحله استقرار ۱۵۸
- - - مرحله تکامل ۱۵۹
- آیا عشق یک توهم و خیال است ۱۵۹
- چرا انسان نیازمند عشق است ۱۵۹
- عشق چیست ۱۶۲
- عشق واقعی چه ویژگی‌های دارد ۱۶۳
- شور و شوق احساسی ۱۶۳
- - صمیمیت (Intimacy) ۱۶۵
- - - صمیمیت در زیباشناسی ۱۶۶



--- صمیمیت در فعالیت ۱۶۶

--- صمیمیت ادراکی و عقلانی ۱۶۷

--- صمیمیت عرفانی یا روحانی ۱۶۷

--- صمیمیت عاطفی ۱۶۷

--- صمیمیت جنسی ۱۶۸

--- تعهد Commitment ۱۶۸

--- چه چیزهایی عشق واقعی نیستند ۱۷۳

--- قربانی یا مظلوم واقع شدن ۱۷۳

--- بازی در آوردن و کنترل کردن ۱۷۵

--- اعتیاد و وابستگی ۱۷۶

--- عاشق واقعی کیست ۱۷۷

--- دل شکستگی ۱۷۸

--- اعتراض و خشم ۱۸۰

--- یاس و پذیرش ۱۸۰

--- مقابله و برخورد با دل شکستگی ۱۸۱

--- گریه کنید ۱۸۱

--- خاطرات را به خاک بسپارید ۱۸۱

--- دوستانتان را فرایخوانید ۱۸۱

--- خشم خود را ابراز کنید ۱۸۲

--- مراقب خود باشید ۱۸۲

--- خود را مشغول و سرگرم نگه دارید ۱۸۲

--- واقع بین باشید ۱۸۲

--- به خود فرصت دهید ۱۸۲

--- فرار نکنید ۱۸۲

--- حداقل برای مدتی وارد هیچ رابطه رمانتیک جدیدی نشوید . ۱۸۲

فصل سوم : چگونه با والدین و اعضاء خانواده تعاملی مثبت و کارآمد داشته

باشیم؟ ۲۱۷ - ۱۸۴



- نکات کلیدی ۱۸۴

- - حرمت و احترام آنها را رعایت کنید ۱۸۵
- - به قوانین و مقررات خانواده احترام بگذارید و مسئولیت‌پذیر باشید ۱۸۶
- - خلاقیت به خرج دهید ۱۸۷
- - به آنها نزدیک شوید ۱۸۸
- - بدنبال مقصر نباشید ۱۸۹
- - صبور، مُجد و مقاوم باشید ۱۹۰
- - سپاسگزار باشید ۱۹۰
- - موضوعات و مسائل مهم و سخت را چگونه با والدین در میان بگذاریم؟ ۱۹۰
- - از این گفت و گو چه توقع و انتظاری دارید ۱۹۱
- - احساسات خود را شناسایی و ابراز کنید ۱۹۱
- - زمان مناسبی را برای گفتگو انتخاب کنید ۱۹۱
- - مشاجره و نزاع والدین ۱۹۲
- - طلاق والدین ۱۹۴
- - ناپدیری / نامادری ۱۹۸
- - اصول تعامل درست با ناپدیری / نامادری ۱۹۸
- - خرافات و باورهای غلط را از خود دور کنید ۱۹۸
- - احساسات و ناراحتی‌های خود را شناسایی کرده و ... ۱۹۸
- - نگاهتان به ناپدیری / نامادری را عوض کنید ۲۰۵
- - مطالعه کنید ۲۰۶
- - صبور باشید ۲۰۶
- - خواهران و برادران ۲۰۶
- - خواهر / برادر خود را به عنوان یک نعمت در نظر بگیرید ۲۰۶
- - باورهای غلط را دور بریزید ۲۰۶
- - حرمت و عزت نفس خود را افزایش دهید ۲۰۷
- - اصول صحیح گفت و گو را فرا بگیرید ۲۰۷
- - بر احساس حسادت و رقابت خود فائق آید ۲۰۷
- پایانی ۲۱۶ - ۲۰۸