

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

راهنمایی و مشاوره‌ی نوجوان و جوان

مؤلف:

محمدحسن گرامی

زمستان ۱۳۹۰

سرشناسه :	گرامی، محمدحسن، ۱۳۴۹-
عنوان و نام پدیدآور :	راهنمایی و مشاوره‌ی نوجوان و جوان/ تألیف: محمدحسن گرامی.
مشخصات نشر :	یزد: گلبانگ تربیت، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری :	۳۶۴ ص.
قیمت :	۸۵۰۰۰ ریال
شابک :	۹۷۸-۶۰۰-۹۲۶۷۸-۰۰۴
یادداشت :	واژه‌نامه.
موضوع :	نوجوانان - روانشناسی.
موضوع :	نوجوانان - مشاوره.
موضوع :	جوانان - روانشناسی.
موضوع :	جوانان - مشاوره.
رده‌بندی کنگره :	BF ۷۲۳/۳۴۲ ۱۳۹۰
رده‌بندی دیویی :	۱۵۵/۵
شماره کتابشناسی ملی :	۲۴۸۹۱۴۹

انتشارات گلبانگ تربیت



نام کتاب : راهنمایی و مشاوره‌ی نوجوان و جوان

نام مؤلف : محمدحسن گرامی

چاپ اول : ۱۳۹۰

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۹۲۶۷۸-۰۰۴

ویراستار : الهه حسینی

تایپ : محمد مهدی صادقی نژاد

چاپ : زیتون

ناظر چاپ : تیک

مرکز پخش: انتشارات گلبانگ تربیت- تلفن: ۶۲۶۱۷۷۰ - ۷۲۶۵۷۲۵ (۰۳۵۱) - ۶۶۴۷۵۷۵۰ (۰۲۱)

قیمت : ۸۵۰۰۰ ریال

«حق چاپ محفوظ و در اختیار ناشر است»

راهنمایی و مشاوره نوجوانان و جوانان یک ضرورت دینی، اجتماعی، فرهنگی و اخلاقی است، «قرآن مجید»^۱ دوران نوجوانی و جوانی را زمان قوت و قدرت می‌داند، که از یک طرف با ضعف دوران کودکی و از طرف دیگر با دوران ضعف پیری احاطه شده است، دوره نوجوانی و جوانی دوره شور و توان است که در این زمان استعداد جسمانی و عقلانی و سایر قوایی آدمی به رشد و شکوفایی می‌رسند.

«پیامبر اسلام» (ص) به دوره نوجوانی و جوانی عنایت ویژه‌ای داشته‌اند تا جایی که هفت سال سوم زندگی را دوران «شورت و رای زنی» دانستند.^۲

«امام علی (ع)» دوره جوانی را به سکرالشباب یعنی مستی جوانی تعبیر نمودند این تعبیر در هم بودن افکار عقاید را در این دوره بیان می‌کند.^۳

دانشمندان اسلامی به دوره‌های مختلف رشد و چگونگی تربیت هر مرحله از رشد اشاراتی نموده‌اند. «غزالی» برای تربیت سه مرحله قائل شده‌اند، یکی وقتی طفل هفت ساله است در این مرحله باید او را با مدارا به طهارت و خواندن نماز دستور داد. مرحله دوم، وقتی کودک ده ساله است، در این زمان باید در نظر او کارهای پر مانند دروغ‌گویی و حرام‌خواری را زشت جلوه داد و مذمت کرد، مرحله سوم، زمان بلوغ است، که در آن علل و اسرار آداب را به او می‌گویند.^۴

«خواجه نصیر الدین طوسی» می‌گوید، زمانی که مرحله‌ی کودکی سپری شد اول علم اخلاق و پس از آن حکمت نظری را باید به فرد بالغ آموزش داد تا آنچه در ابتدا بصورت تقلیدی فرا گرفته شده است برای او مستدل و مدلل شود.^۵ به عقیده «ابن سینا» تمام اوقات کودکان نباید به تحصیل علم بگذرد بلکه باید قسمتی از آن صرف ورزش گردد و سپس

^۱ - سوره روم، آیه ۵۴.

^۲ - مکارم اخلاق طبرسی، ص ۱۱۵.

^۳ - تخلف العقول، ص ۱۲۶.

^۴ - صدیق، تاریخ و فرهنگ ایران، ص ۱۵۰.

^۵ - اخلاق ناصری، مقاله‌ی دوم.

حرف‌های فرا گیرد و وقتی توانست از این راه امرار معاش کند باید متاهل شود و خانه‌اش را جدا نمایند.^۱

در اوائل قرن حاضر «استانلی هال»^۲ بر اساس مطالعات و مشاهدات خود با عده‌ی زیادی از نوجوانان به این نتیجه رسید که مرحله نوجوانی دوره طوفان و فشار روانی است. در مجموع می‌توان گفت نوجوانان و جوانان در مرحله‌ی حساسی از رشد و تکامل هستند که در این گسره‌ی سنی بیش از هر زمانی به راهنمایی و مشاوره نیاز دارند تا با تحولات و نیازهای این دوره آشنا و شوند در ادامه با کسب مهارت‌های لازم و بهتر بتواند به رشد در تمامی ابعاد برسند.

راهنمایی و مشاوره در دوره نوجوانی شامل مراحل و نیازهای متنوعی است از جمله:

- ۱ - اطلاع رسانی به دانش آموزان در زمینه بلوغ و تحولات آن؛
 - ۲ - ارزیابی استعدادها و توانایی‌های نوجوانان؛
 - ۳ - کمک به نوجوانان برای به تصویر واقعی و هویت موفق از خویشتن؛
 - ۴ - کمک به نوجوانان برای داشتن روابط مناسب اجتماعی؛
 - ۵ - به کمک به تربیت جنسی و نیازهای جنسی و جنسیتی؛
 - ۶ - کمک به نوجوانان برای یافتن راه حل برای مشکلات تربیتی و تحصیلی؛
 - ۷ - کمک به تربیت اخلاقی و معنوی نوجوانان؛
 - ۸ - کمک به دست اندرکاران تعلیم و تربیت نوجوانان؛
 - ۹ - کمک به خانواده‌ها و والدین نوجوانان در جهت کنار آمدن با تحولات نوجوانان؛
 - ۱۰ - کمک به شناخت و پیشگیری و اصلاح مسائل و مشکلات رفتاری نوجوانان؛
- راهنمایی و مشاوره دوره جوانی که از لحاظ ساختار تفاوت چندانی با دوره نوجوانی ندارد، ولی از منظر نیاز دارای تفاوت اساسی است، که می‌توان به آنها اشاره نمود:
- ۱ - رشد حس مسئولیت و گذر از اتکال به دیگران به اتکال خویشتن؛
 - ۲ - جهت‌گیری در مورد آینده خویش و ایجاد طرح‌های تحصیلی و حرفه‌ای مناسب؛
 - ۳ - ایجاد روابط سالم با جنس مخالف؛

^۱ - صدیق، تاریخ فرهنگ ایران، ص ۱۳۸.

^۲ - Stanly Hall

- ۴ - آماده‌شدن برای کار مؤثر در جامعه، نیل به هماهنگی درونی بین آرمان‌ها و رفتار؛
- ۵ - آماده‌شدن برای قبول مسئولیت خانوادگی؛
- ۶ - داشتن یک فلسفه سازنده درباره زندگی؛
- ۷ - آموزش مهارت‌های فرزند پروری. (مک دانیل ۱۳۵۶)
- ۸ - کمک به جوانان و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت در جهت شناخت، پیشگیری و اصلاح مسائل و مشکلات رفتاری آنها؛
- هرگونه تلاشی که نوجوانان و جوانان را در این فرایند کمک کند قابل تقدیر است. مجموعه‌ای که پیش رو دارید حاصل کوشش‌های یکی از همکاران مشاوره جناب آقای محمدحسن گرامی است که بصورت جامع و با نگاه کاربردی راهنمایی و مشاوره‌ی نوجوان و جوان را مورد تجزیه و تحلیل قرار داده است. امید است این کتاب (راهنمایی و مشاوره‌ی نوجوان و جوان) بتواند آگاهی‌های لازم را به والدین، دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت، روان‌شناسان و مشاوران، روان‌پزشکان، مددکاران اجتماعی بدهد و آنها را در «شناخت»، «پیشگیری»، «اصلاح و درمان» مسائل نوجوانان و جوانان کمک کند توفیق همکار عزیزم را در پیش برد دانش راهنمایی و مشاوره را از خداوند متعال خواستارم.

و من ... التوفیق

دکتر سید احمد احمدی

استاد گروه مشاوره و روان‌درمانی دانشگاه اصفهان

○- کلام نخست

«الحمد لله الذی هدانا لهذا وما كنا لنهتدی لولا ان هدانا»

«ستایش خداوند را که ما را بر این مقام راهنمایی فرمود که اگر هدایت و لطف او نبود ما به خود در این مقام راه نمی یافتیم»

(اعراف/ ۴۳)

در بین تمامی موجوداتی که خداوند خلق نموده است انسان‌ها تنها موجوداتی هستند که با هموعان خود به مشورت و تبادل نظر می‌پردازند و از رأی و نظر دیگران در جهت رشد و تکامل خود و دیگران استفاده می‌کنند؛ لذا راهنمایی و مشاوره از منظر عام با خلقت انسان همراه بوده است. مذهب با تمامی معنی انسان‌ها را راهنمایی می‌کند، ولی با گسترش ابعاد و نیازهای آدمی و روبروشدن انسان‌ها با مسائل و مشکلات مختلف، با توجه به تحول در خانواده و جامعه شرایطی به وجود آمد تا علوم کاربردی جایگاه و نقش خود را در شناخت، رشد، پیشگیری و اصلاح در بطن فلسفه به منصفی ظهور برسانند.

علوم انسانی از جمله علمی است که از فلسفه جدا شده و خود را در جهت رشد و تعالی انسان‌ها نشان داد، سپس با توسعه‌ی علوم انسانی و نیاز تخصصی در هر حوزه، علوم انسانی به شاخه‌های مختلف تبدیل شد که یکی از این شاخه‌ها، علوم رفتاری است. از زیرشاخه‌های علوم رفتاری، «راهنمایی و مشاوره» است و از این جاست که ضرورت راهنمایی و مشاوره به معنی خاص آشکار می‌شود. این علم که در ابتدا برای کمک و هدایت شغلی در جهان شکل گرفت، کم‌کم سایر حوزه‌ها به آن اضافه شد و در ادامه برای تمامی دوره‌های سنی با گرایش‌های مختلف مطرح گردید و خدمات خود را به شکل اساسی و کاربردی ارائه نمود. دوره نوجوانی و جوانی از اثرگذارترین و مهم‌ترین مراحل رشد و تکامل آدمی است که همه باید نوجوانان و جوانان را مورد مشورت خود قرار دهند و از نگاه دیگر باید خدمات راهنمایی و مشاوره به آنها ارائه نمود تا بهتر بتوانند به تعالی در تمامی ابعاد رشد روانی و جسمانی برسند. مجموعه مطالبی که ملاحظه می‌کنید، حاصل سال‌ها مطالعه و تجربه‌ی علمی و عملی در راهنمایی و مشاوره با نوجوانان و جوانان، تدریس دروس راهنمایی و مشاوره در دانشگاه، تعامل با والدین نوجوانان و جوانان در قالب جلسات آموزش خانواده، کارگاه‌های آموزشی و کارشناسی برنامه‌های مختلف در صدا و سیما، جمهوری اسلامی مرکز یزد است. این مجموعه شامل نه فصل است، فصل اول به بیان کلیات بحث راهنمایی و مشاوره

نوجوانان و جوانان می‌پردازد؛ فصل دوم رشد نوجوان و جوان را مورد بحث قرار داده است؛ فصل سوم راهنمایی و مشاوره در دوره‌های تحصیلی (راهنمایی و دبیرستان) را مورد توجه قرار می‌دهد؛ فصل چهارم انواع راهنمایی و مشاوره از منظر موضوع تبیین می‌شود؛ فصل پنجم انواع راهنمایی و مشاوره از منظر اجرا را توصیف می‌نماید؛ فصل ششم کتاب به روش‌ها و فنون شناخت، پیشگیری و درمان اشاره دارد؛ در فصل هفتم نظریات راهنمایی و مشاوره با نوجوانان و جوانان آمده است؛ فصل هشتم مسائل نوجوانان و جوانان، مورد بررسی قرار می‌گیرد و فصل نهم راهنمایی و مشاوره نوجوانان و جوانان را با نگاه موارد خاص تحلیل می‌کند.

امید است خوانندگان معزز مطالب و مباحث مطرح شده را با دقت تحلیل نموده و کاستی‌های آن را مورد بررسی قرار داده تا با هدایت‌های موشکافانه شما بتوانیم در چاپ‌های بعدی نواقص را مرتفع نماییم.

در پایان بر خود لازم می‌دانم از تمامی انسان‌های وارسته‌ای که به صورت مستقیم و غیرمستقیم در تایپ، ویراستاری و چاپ کتاب، اینجانب را مورد لطف خود قرار دادند، از صمیم قلب تشکر خالصانه داشته باشم.

به امید آن که چاپ و نشر این مجموعه الفبایی برای گسترش عمیق‌تر و دقیق‌تر و تأسیس کرسی و رشته مستقل راهنمایی و مشاوره با تکیه بر نوجوانان و جوانان در کشور جمهوری اسلامی باشد.

و من ... التوفیق

محمدحسن گرامی

فهرست مطالب

کلام نخست.....	۱
فصل اول: اهمیت و ضرورت، اهداف، اصول و مفاهیم راهنمایی و مشاوره نوجوان و جوان	۱
جوان	

- ۱- اهمیت، ضرورت و اهداف راهنمایی و مشاوره با نوجوان و جوان ۳
- ۲- اصول راهنمایی و مشاوره با نوجوان و جوان ۵
- ۳- تعریف مفاهیم و واژه‌ها در راهنمایی و مشاوره با نوجوان و جوان ۷
- ۴- سیر تکامل و تاریخچه راهنمایی و مشاوره با نوجوان و جوان ۱۳

فصل دوم: رشد نوجوان و جوان

- ۱- نوجوان و جوان کیست؟ نوجوانی و جوانی چیست؟ ۲۱
- ۲- بلوغ در نوجوانان را بهتر بشناسیم ۲۴
- ۳- ابعاد و ساختار رشد نوجوانی و جوانی ۳۱
- ۴- رشد ذهنی، عقلی و شناختی نوجوان و جوان ۳۸
- ۵- رشد عاطفی و هیجانی نوجوان و جوان ۴۰
- ۶- رشد اخلاقی و ارزشی نوجوان و جوان ۴۳

فصل سوم: راهنمایی و مشاوره در دوره‌های تحصیلی

- ۱- راهنمایی و مشاوره در دوره راهنمایی ۴۹
- ۲- راهنمایی و مشاوره در دوره متوسطه ۵۴

فصل چهارم: انواع راهنمایی و مشاوره با نوجوان و جوان از منظر «موضوع»

- ۱- راهنمایی و مشاوره تحصیلی ۵۹
- ۲- راهنمایی و مشاوره شغلی و حرفه‌ای ۸۷
- ۳- راهنمایی و مشاوره خانوادگی ۹۵
- ۴- راهنمایی و مشاوره بهداشتی با تأکید بر بهداشت روانی ۱۰۵
- ۵- راهنمایی و مشاوره بازتوانی یا نوتوانی ۱۱۰

فصل پنجم: انواع راهنمایی و مشاوره از منظر «اجرا»

- ۱- راهنمایی و مشاوره فردی با نوجوان و جوان ۱۱۷
- ۲- راهنمایی و مشاوره گروهی با نوجوان و جوان ۱۲۴

فصل ششم: روش‌ها و فنون «شناخت»، «پیشگیری» و «درمان» مسائل نوجوان و جوان

- ۱- شناخت، پیشگیری و درمان مسائل نوجوان و جوان ۱۵۷
- ۲- تعریف و توصیف مسائل نوجوان و جوان ۱۵۸
- ۳- روش‌ها، ملاک‌ها و ضوابط منطقی در تبیین مسائل نوجوان و جوان ۱۵۹
- ۴- روش‌های تحقیق در شناخت و بررسی مسائل نوجوان و جوان ۱۶۴
- ۵- فنون و روش‌های ارزیابی و شناخت مسائل و رفتار نوجوان و جوان ۱۷۰

فصل هفتم: نظریات مطرح در راهنمایی و مشاوره با نوجوان و جوان

- ۱- نظریه «اسلام» در راهنمایی و مشاوره با نوجوان و جوان ۱۸۹
- ۲- نظریه «روانکاوی» (نیروی اول) در راهنمایی و مشاوره با نوجوان و جوان ۱۹۶
- ۳- نظریه «رفتارگرایی» (نیروی دوم) در راهنمایی و مشاوره با نوجوان و جوان ۲۰۱
- ۴- نظریه «انسان‌گرایی» (نیروی سوم) در راهنمایی و مشاوره با نوجوان و جوان ۲۰۶
- ۵- نظریه «روانشناسی فردی» در راهنمایی و مشاوره با نوجوان و جوان ۲۱۱
- ۶- نظریه «عقلانی-عاطفی» در راهنمایی و مشاوره با نوجوان و جوان ۲۱۶
- ۷- نظریه «واقعیت‌درمانی» در راهنمایی و مشاوره با نوجوان و جوان ۲۲۲
- ۸- نظریه «تحلیل رفتار متقابل» (TA) در راهنمایی و مشاوره با نوجوان و جوان ۲۲۶
- ۹- نظریه «معنا درمانی» (انسان از خود فرا رونده) در راهنمایی و مشاوره با نوجوان و جوان ۲۳۵

- ۱۰- «اصلاح سبک زندگی»، رویکردی نوین در شناخت و پیشگیری مسائل نوجوان و جوان ۲۳۹

فصل هشتم: شناخت، پیشگیری و درمان مسائل نوجوان و جوان

- ۱- «هویت و بحران هویت» در نوجوان و جوان ۲۴۷
- ۲- «اضطراب» در نوجوان و جوان ۲۵۳
- ۳- اختلال «وسواس» در نوجوان و جوان ۲۵۸
- ۴- «افسردگی» در نوجوان و جوان ۲۶۳
- ۵- «پر خاشگیری» در نوجوان و جوان ۲۷۲
- ۶- «بزه و بزه‌کاری» در نوجوان و جوان ۲۷۷
- ۷- «اعتیاد» در نوجوان و جوان ۲۸۵

- ۸- «کمرویی» در نوجوان و جوان ۲۹۲
- ۹- «آسیب رسانه‌ای» در نوجوان و جوان ۲۹۷
- ۱۰- «مسائل و مشکلات جنسی» در نوجوان و جوان ۳۰۴
- ۱۱- مسئله «اوقات فراغت» در نوجوان و جوان ۳۱۲
- ۱۲- مسئله «ازدواج» در نوجوان و جوان ۳۱۸

فصل نهم: راهنمایی و مشاوره نوجوان و جوان با نگاه موارد خاص

- ۱- راهنمایی و مشاوره با نوجوان و جوان ناسازگار ۳۲۷
- ۲- راهنمایی و مشاوره در مراکز و مدارس شبانه‌روزی با نگاه سرپرستان ۳۳۱
- ۳- همیار مشاور چیست و همیار مشاور کیست؟ ۳۴۵
- کلام پایانی ۳۴۸
- واژه‌نامه ۳۴۹
- منابع و مأخذ ۳۵۴