

پرسش و پاسخ‌های مشاورهای در زمینه

نوجوانی

جوانی

ازدواج

مسائل تهای زندگی، تربیت دینی

تربیت فرزندان

تکنیک‌های مشاوره، سازی و ضداسترس

مؤلف

لیلا امیریان زاده

کارشناس ارشد مشاوره، مشاور دانشگاه، مشاور خانواده

مدرس دوره های آموزش خانواده آموزش روانشناسی

سمیه امیری

عضو هیئت علمی گروه معارف دانشگاه آزاد اسلامی شیراز، سما



انتشارات ما و شما

سرشناسه: امیریان زاده، لیلا، ۱۳۴۹

عنوان و نام پدیدآور: پرسش و پاسخ‌های مشاورهای در زمینه نوجوانی، جوانی، ازدواج، مهارتهای زندگی، تربیت دینی، تربیت فرزندان، تکنیک‌های آرام سازی و ضد استرس

مولفان لیلا امیریان زاده، سمیه امیری

مشخصات نشر: تهران ما و شما، ۱۳۹۲ مشخصات ظاهری: ۱۸۴ ص

شابک: ۹۶-۹۶۴-۸۸۷۵-۹۷۸-۹۷۸ وضیعت فهرست نویسی: فیبا

موضوع: مشاوره خانواده، موضوع: تربیت خانوادگی

موضوع: نوجوانان -راه و رسم زندگی

شماره افزوده: امیری، سمیه، ۱۳۶۳

ه‌بندی: ۱۳۹۲ الف ۵ م ۶۳۷/۲ بf رده بندی دیویی: ۳۳۱۵۸

شماره شناسایی ملی: ۳۴۰۷۵۱۳

پرسش و پاسخ های مشاوره ای در زمینه

نوجوانی، جوانی، ازدواج، مهارت های زندگی و

- ناشر: انتشارات ما و شما
- تألیف: لیلا امیریان زاده، سمیه امیری
- نوبت چاپ و تیراژ: چاپ اول فروردین ۱۳۹۲، ۳۰۰ نسخه
- طراح و ناظر چاپ: سید حسن ساداتیان
- شابک: ۹۶-۹۶۴-۸۸۷۵-۹۷۸-۹۷۸
- قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

انتشارات ما و شما و مرکز بخش:

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

تلفن: ۰۲۱ ۸۸۲۷۰۷۹۱-۰۲۱ ۸۸۲۴۳۶۴۷-۲۱ صندوق پستی تهران: ۷۸۸۸-۱۴۱۵۵

www.ma-shoma.com

فصل اول: ۱۳

پرسش و پاسخ نوجوانان ۱۳

۱- چرا دوران بلوغ را دوران بحران زندگی می‌نامند؟ ۱۴

۲- ویژگی بلوغ شرعی، جسمی و جنسی چیست؟ ۱۴

۳- ویژگی‌های روانشناختی انسان در دوران بلوغ چیست؟ ۱۶

۴- قاعدگی یعنی چه؟ چرا با خونریزی همراه است؟ ۱۶

۵- من دختری ۱۳ ساله هستم و به تازگی غایت ماهانه شدم. قاعدگی من نامنظم است آیا مشکلی دارم؟ ۱۶

۶- دوره قاعدگی طبیعی چقدر طول می‌کشد؟ ۱۶

۷- ریزش قاعدگی باید چند روز باشد؟ ۱۷

۸- در دوران قاعدگی زیاد در ناحیه شکم و کمر دارم چه کار کنم؟ ۱۷

۹- قبل از قاعدگی درنچ، شوم و دلم می‌خواهد زیاد گریه کنم، سریع عصبانی می‌شوم و به اطرافیانم پرخاشگری می‌کنم باید چه کار کنم؟ ۱۷

۱۰- علت سندروم قبل از قاعدگی چیست؟ ۱۸

۱۱- خودشیفتگی در نوجوانان به چه معناست؟ ۱۸

۱۲- دختری هستم ۱۶ ساله که عاشق پسری شده‌ام به مان شده ام نمی‌توانم درس بخوانم به نظر شما چه کار کنم؟ عوامل بیداری غریزه جنسی در جوانی چیست؟ ۱۹

۱۳- دختری هستم ۱۵ ساله عاشق معلم ریاضی‌ام شدم از عشق او خواب و خوراک ندارم. نمی‌دانم چه کنم؟ ۲۱

۱۴- آیا عاشق هم جنس خود شدن گناه است؟ ۲۲

۱۵- چگونه می‌توان عشق به خداوند را در دل ایجاد کرد؟ ۲۳

۱۶- پسری هستم ۱۶ ساله که علاقمند به ارتباط با دوستانم هستم اما با اینم می‌گویند دوستانی که انتخاب کردی مناسب نیستند. باید با آنها قطع رابطه کنی. من علاقه‌مند به دوستانم دارم و کاری ندارم که رفتارهایشان چگونه است. می‌خواهم دوستیم را ادامه دهم چه کار کنم؟ ۲۳

۱۷- معیار دوست خوب از نظر اسلام چیست؟ ۲۴

۱۸- دختری هستم ۱۴ ساله که تحت تاثیر دوستانم خیلی قرار می‌گیرم. چگونه می‌توانم مهارت «نه» گفتن را در خود تقویت کنم؟ ۲۵

۱۹- چگونه می‌توان از بحران دوران بلوغ و آسیب‌هایی که ما را تهدید می‌کنند به خوبی وارد مرحله جوانی شد؟ ۲۵

۲۰- من پسری هستم ۱۶ ساله که نمی‌توانم با پدر و مادرم رابطه خوبی برقرار کنم. احساس می‌کنم که روز به روز از آنها فاصله می‌گیرم، لطفاً مرا راهنمایی کنید؟ ۲۶

- ۲۱- چگونه می توان در سن نوجوانی برای آینده هدف گذاری کرد؟..... ۲۷
- ۲۲- دختری هستم ۱۷ ساله که دروغ در من عادت شده است. بارها به دلیل دروغ گفتن به والدینم تنبیه شده ام. می خواهم این ویژگی منفی را از بین ببرم چه باید بکنم؟..... ۲۷
- ۲۳- چگونه می توانم امید را در خود تقویت کنم؟..... ۲۹
- ۲۴- دختری هستم ۱۴ ساله که مدتی است از تاریکی و تنها بودن می ترسم. وقتی دوستانم در مدرسه در مورد جن و... صحبت می کنند تا چند روز ترس عجیبی مرا فرا می گیرد؟..... ۲۹
- ۲۵- یا بازیهای کامپیوتری بر افزایش خشونت تاثیر دارد؟..... ۳۱
- چند راهکار تقویت حافظه پیشنهاد کنید؟..... ۳۱
- ۲۷- چگونه می توانم عزت نفسم را تقویت کنم؟..... ۳۲
- ۲۸- نماز به اثر بر سلامت روح انسان دارد؟..... ۳۴
- ۲۹- تکنیکی برای آموزش فرزندم تا بتوانیم به کمک آن هر روز بهتر شویم و رفتارهای اشتباهمان را جبران کنیم؟..... ۳۵
- ۳۰- در معارف اسلام، معاشرت، مشارطه و معاقبه به چه معناست؟..... ۳۵
- ۳۱- چگونه بر تنبلی و مستی غلبه کنیم؟..... ۳۶
- ۳۲- تربیت دینی در نوجوانان را توضیح دهید؟..... ۳۷
- یکی از مهم ترین عوامل در پیشگیری از آسیب های اجتماعی تربیت دینی نوجوانان است. در تربیت دینی نوجوانان باید به نکات زیر توجه کنید..... ۳۷
- ۳۳- نکات مهم برخورد با نوجوانان را بیان کنید..... ۳۸
- فصل دوم:**..... ۴۱
- پرسش و پاسخ مربوط به جوانان**..... ۴۱
- ۳۴- من پسری هستم ۲۳ ساله، دوستی دارم که از مغازه ها کالای کمی می دزد و می گوید اشکالی ندارد. چگونه با او برخورد کنم؟..... ۴۲
- ۳۵- من پسری هستم ۲۲ ساله دوستانی دارم که گاهی مواد مخدر مصرف می کنند به من هم تعارف می کنند. من به آنها می گویم که اهل مواد مخدر نیستیم به نظر شما دوستیم را باید ادامه دهم؟..... ۴۳
- ۳۶- بلوغ اجتماعی یعنی چه؟ چرا تا رسیدن بلوغ اجتماعی نباید ازدواج کنیم؟..... ۴۴
- ۳۷- من پسری ۲۵ ساله هستم که تمرکز حواس برای درس خواندن ندارم، وقتی در حال مطالعه هستم ذهنم در جاهای مختلف سیر می کند و مانع تمرکز حواسم می شود دچار افت تحصیلی شده ام، لطفاً مرا راهنمایی کنید..... ۴۵
- ۳۸- صمیمیت در خانواده چیست؟..... ۴۷
- ۳۹- چند تکنیک خانواده درمانی برای حل تعارضات و اختلافات زناشویی آموزش دهید؟..... ۴۸

- ۴۰- پسری ۲۲ ساله هستم. مدت ۶ ماه است که نامزد کرده ام. مدام با نامزدم دعوایم می‌شود. در مسایل مختلف با هم اختلاف نظر داریم چه باید بکنیم؟..... ۵۳
- ۴۱- من پسری هستم ۲۴ ساله که علاقمندم با دختری که او را دوست دارم رابطه جنسی برقرار کنم، از طرفی می‌دانم کار درستی نیست. چگونه با خودم کنار بیایم؟..... ۵۴
- ۴۲- من دختری هستم ۲۳ ساله به تازگی با پسری آشنا شدم که به هم بسیار علاقه مندیم. با هم قصد ازدواج داریم و فعلاً شرایط ازدواج را نداریم. ارتباط ما به چه صورت باید باشد؟..... ۵۵
- ۴۳- عادت کردن به کاری یا رفتاری از نظر اسلام پسندیده است یا خیر؟..... ۵۷
- ۴۴- هویت یعنی چه؟..... ۵۸
- ۴۵- چگونه باور کنیم به خودشناسی برسیم؟..... ۵۹
- ۴۶- چگونه می‌توان اعتماد به نفس را در خود تقویت کرد؟..... ۶۰
- ۴۷- تقدیر مادانه چه معنی است؟..... ۶۱
- ۴۸- راههای کنترل تشنگی را می‌توان یاد دهید؟..... ۶۲
- ۴۹- من پسری ۲۵ ساله هستم که نمی‌دانم چرا نوشیدن شراب حرام است و باید از آن اجتناب کرد؟..... ۶۶
- ۵۰- من دختری هستم ۲۵ ساله که از دست کسی ناراحت می‌شوم نمی‌توانم از خطایش بگذرم و این باعث قهر و کدورت می‌شود چگونه می‌توانم این مشکل را در خود تقویت کنم؟..... ۶۷
- ۵۱- من پسری هستم ۲۵ ساله که در مورد اعتقاد من فرزندی ناسپاس هستم. چگونه می‌توانم روحیه سپاس‌گزاری را در خود تقویت کنم؟..... ۶۸
- ۵۲- دختری هستم ۲۴ ساله که خواهری کوچک‌تر از خودم دارم؛ مشکل من این است که هر کاری می‌کنم نمی‌توانم با او کنار بیایم. بسیار حاضر جواب و پرخاشگر است. همیشه بین ما دعوا و بگو مگو است؟ چه باید بکنم؟..... ۶۹
- ۵۳- دختری ۲۲ ساله هستم که در سال گذشته نتوانستم در درس‌هایم موفق باشم. این شکست در روحیه من تاثیر بسیار بدی گذاشته است نمی‌دانم چه کنم..... ۷۱
- ۵۴- دختری هستم ۲۳ ساله که نسبت به دختر خاله ام حسادت می‌کنم و سر نخیزش از من بیشتر شود یا لباسی بهتر از من داشته باشد بسیار ناراحت می‌شوم. نمی‌دانم با این حال چه کنم؟ مرا راهنمایی کنید..... ۷۲
- ۵۵- دختری ۲۵ ساله هستم که اصلاً صبر ندارم. فوق العاده عجول هستم و از این روی اخلاقی‌ام فوق العاده ناراحت هستم. لطفاً مرا راهنمایی کنید..... ۷۳
- ۵۶- دانشجوی رشته کامپیوتر هستم. از نظر شخصیتی دوست دارم در تمام زمینه‌ها عالی باشم. وقتی در درسی نمره کمتر از ۱۹ کسب می‌کنم. احساس بی‌ارزشی می‌کنم. احساس تنش به من دست می‌دهد. چه باید بکنم؟..... ۷۴
- ۵۷- ایدز چیست و چگونه منتقل می‌شود؟..... ۷۴

- ۵۸- دختر دانشجوی هیجده ساله در رشته الکترونیک (ترم اول) هستم. داشتن دوستی از جنس مخالف چه مانعی دارد؟ ۷۵
- ۵۹- استمنای خودارضایی در نوجوانی و جوانی چه عواقبی دارد؟ ۷۵
- ۶۰- علل ایجاد خودارضایی چیست؟ ۷۶
- ۶۱- درمان خودارضایی چیست؟ ۷۶
- ۶۲- چگونه می‌توانم مشکلاتم را با والدینم کم کنم؟ ۷۷
- ۶۳- پسری ۲۲ ساله هستم. مدت ۶ ماه است که نامزد کرده‌ام. مدام با نامزدم دعوایم می‌شود. در مسایل مختلف با هم اختلاف نظر داریم چه باید بکنیم؟ ۷۸
- ۶۴- پسری ۲۱ ساله هستم بسیار حساس و زود رنجم. از کوچکترین برخورد دیگران ناراحت می‌شوم چه باید بکنم؟ ۷۹
- ۶۵- من پسری ۱۵ ساله هستم. شبها ناگهان از خواب بیدار می‌شوم. گاهی در خواب حرف می‌زنم و خواب‌های استهزا می‌بینم. یکی از خواب‌هایم بیدار می‌شوم احساس خستگی بیشتری می‌کنم. لطفاً مرا راهنمایی کنید. ۷۹
- ۶۶- پسری ۲۲ ساله هستم. به ناخن جویدن دارم و از این عادت بسیار ناراحتم چه باید بکنم؟ ۸۰
- ۶۷- دختری ۲۴ ساله هستم. شخصیت درونی دارم و از قرار گرفتن در جمع احساس بدی دارم و هنگامی که در جمعی حاضر می‌شوم نمی‌توانم صحبت کنم. سر کلاس درس نمی‌توانم مطلبی بگویم یا سوالی بپرسم و اگر صحبت کنم بسیار خسته حرف می‌زنم. لطفاً مرا راهنمایی کنید. ۸۱
- ۶۸- من پسری ۲۲ ساله هستم. می‌دانم به نامحرم نگاه کردن، در اسلام، کار صحیحی نیست؛ اما وقتی در مقابل نامحرم قرار می‌گیرم نمی‌توانم نگاهم را کنترل کنم. چه باید بکنم؟ ۸۲
- ۶۹- ملاک‌های مهم انتخاب همسر چیست؟ ۸۳
- ۷۰- در زندگی زناشویی به شدت احساس تنهایی می‌کنم، چگونه می‌توانم این احساس را با همسر در میان بگذارم؟ ۸۷
- ۷۱- افکار منفی که مانع ارتباط موثر زوجین می‌شود کدامند؟ ۸۸
- ۷۲- همسر فردی است که به خانواده‌اش به شدت وابسته است با او چگونه رفتار کنم؟ ۸۹
- ۷۳- افکار چگونه ایجاد می‌شوند؟ چگونه می‌توان با افکار منفی مبارزه و افکار مثبت را جایگزین کرد؟ ۹۰
- ۷۴- من در هنگام نماز نمی‌توانم تمرکز کنم، افکارم همه جا سیر می‌کند. وقتی به خودم می‌آیم که نماز تمام شده است برای بهتر شدن نمازهایم چه کنم؟ ۱۰۶
- ۷۵- راه‌های رسیدن به حضور قلب را لطفاً بیان کنید. ۱۰۶
- ۷۶- عوامل مؤثر در تضعیف کانون خانواده چیست؟ ۱۰۷

- ۷۷- راههای پیشگیری از خیانت در خانواده چیست؟..... ۱۰۸
- ۷۸- برخورد مناسب در صورت مشاهده خیانت (درمان) چیست؟..... ۱۰۹
- ۷۹- آیا طلاق یا جدایی در صورت خیانت توصیه می‌شود؟..... ۱۱۰
- ۸۰- مدیریت زمان به چه معناست؟..... ۱۱۰
- ۸۱- برای حفظ دوستی‌ها چه راهکارهایی توصیه می‌کنید؟..... ۱۱۰
- ۱۱۲- فصل سوم:..... ۱۱۲
- ۱۱۲- پرسش و پاسخ به والدین..... ۱۱۲
- ۸۲- با شناسایی کودکان چه کنیم؟..... ۱۱۳
- ۸۳- در تابلو کلماتی کودکم چه کنم؟..... ۱۱۳
- ۸۴- فرزند اول دوم داد دعوا می‌کنند، لطفاً مرا راهنمایی کنید؟..... ۱۱۴
- ۸۵- فرزندم بسیار نرسیده هست، چگونه او را مستقل کنم؟..... ۱۱۴
- ۸۶- کودک من لباس‌های را می‌پوشد، لطفاً مرا راهنمایی کنید؟..... ۱۱۵
- ۸۷- در مورد کودکانی که چاق می‌شوند، مادر نمی‌خواهند، چه راهکارهایی پیشنهاد می‌دهید؟..... ۱۱۵
- ۸۸- من دو فرزند دارم و شغل هستم، چگونه با آنها ارتباط برقرار کنم؟..... ۱۱۶
- ۸۹- راههای افزایش موفقیت در زندگی را بیان کنید..... ۱۱۶
- ۹۰- زنی ۳۷ ساله هستم، دو سال است که هیچ‌کس از دست داده‌ام، چگونه با فرزندانم رفتار کنم که کمبود پدر را احساس نکنند؟..... ۱۱۷
- ۹۱- فرزند من در دوست‌یابی مشکل دارد لطفاً مرا راهنمایی کنید؟..... ۱۱۷
- ۹۲- ویژگی یک والد موفق را بیان کنید؟..... ۱۱۸
- ۹۳- عوامل و ریشه‌ها و درمان "خجالت و کم‌رویی" در کودکان چیست؟..... ۱۱۸
- ۹۴- توصیه اسلام درباره کودکان چیست؟..... ۱۱۹
- ۹۵- تنبیه عاطفی کودکان به چه صورت است؟..... ۱۲۱
- ۹۶- چند راهکار برای تغییر رفتار در کودکان را بیان کنید؟..... ۱۲۱
- ۹۷- موانع برقراری ارتباط با فرزندان کدامند؟..... ۱۲۲
- ۹۸- کودکان با اختلال بیش‌فعالی و کمبود توجه چه علائمی دارند؟..... ۱۲۳
- ۹۹- والدین کودک بیش‌فعال چگونه با این اختلال برخورد کنند و چگونه با کودک ارتباط بگیرند؟..... ۱۲۳
- ۱۰۰- بازیهایی که برای کودکان بی‌دقت یا بیش‌فعال مفید است نام ببرید؟..... ۱۲۴
- ۱۰۱- با دروغگویی کودکان چه کنیم؟..... ۱۲۴
- ۱۰۲- تربیت غریزه جنسی از چه زمانی شروع می‌شود و با چه روشهایی انجام می‌شود؟..... ۱۲۸
- ۱۰۳- ترس در کودکان و راههای غلبه بر ترس‌ها را بیان کنید..... ۱۲۹

۱۰۴-	تشویق‌ها و پاداش‌ها بری ایجاد رفتار مطلوب یا حذف رفتار نامطلوب کدامند؟.....	۱۳۰
۱۰۵-	انواع تنبیه در کودکان را بیان کنید؟.....	۱۳۰
۱۰۶-	ببرای ایجاد انگیزه تحصیلی در فرزندان چه راهکارهایی را توصیه می کنید؟.....	۱۳۱
۱۰۷-	انانت تحصیلی و راهکارهای مناسب برای پیشگیری و درمان افت تحصیلی را بیان کنید.....	۱۳۲
۱۰۸-	فرزند هشت ساله ام مبتلا به ناخن جویدن است لطفاً مرا راهنمایی کنید.....	۱۳۳
۱۰۹-	چه عواملی باعث ایجاد خود ضعیف میشود؟.....	۱۳۴
۱۱۰-	چه عواملی که باعث رشد و تقویت خود قوی در فرد می‌شود؟.....	۱۳۴
۱۱۱-	مهارت مسئولیت‌پذیری را چگونه می‌توان در فرزندان ایجاد کرد؟.....	۱۳۵
۱۱۲-	برای داشتن فرزندان بردبار، مقاوم و صبور چه باید کرد؟.....	۱۳۹
۱۱۳-	چگونه به واسطه کودکان را تشخیص دهیم و برخورد مناسب چیست؟.....	۱۴۰
۱۴۲-	فصل چهارم:.....	
۱۴۲-	آرامش را به کودکان خود پیام بدهم.....	
۱۱۴-	راهکارهایی برای مقابله با استرس بیان کنید.....	۱۴۷
۱۴۷-	تعریف استرس:.....	
۱۵۴-	سخن پایانی.....	
۱۵۵-	منابع.....	
	پیوسته ها.....	
۱۶۴-		
۱۶۶-		

سخن مولفان

ما را بخواهیم جامعه متعالی و سالمی داشته باشیم باید خانواده سالم و متعادل بسازیم تا زمینه ساز رشد و تعالی افراد جامعه باشد. یکی از شروط اساسی آن، خود آگاهی و در عضو خانواده نسبت به اهداف این کانون مقدس و وظایف خود در روابط دیگر اعضاست. بنابراین بداند منان را سپاسگزاریم که توفیق خدمت در حیطه راهنمایی و مشاوره را به ما عطا فرمود. پس از گذشت چند سال تلاش‌های علمی و اجرایی سعی شده که مهمترین مسائل مطرح شده با مشاورین بیان شود و راه حل‌های قابل اجرا با استفاده از فنون مشاوره‌ای ارائه گردد.

در این کتاب تلاش شده در زمینه مسائل فرزندان و مسائل و مشکلات دوران نوجوانی، انتخاب همسر و حل اختلافات زناشویی و همچنین در زمینه‌های مهارت‌های زندگی و خودآگاهی و موضوعات اخلاقی و ارتباطی پرسش‌های مردم، با توجه به نگاه روانشناسی و دینی، پاسخ‌هایی واضح و عملی ارائه شده و همچنین جهت همه فهم بودن مطالب، از تکلف در متن جلوگیری شود و زبان خود مخاطب با او صحبت شود.

لیلا امیریان زاده کارشناس ارشد مشاوره

سمیه امیری عضو هیئت علمی گروه معارف دانشگاه آزاد اسلامی (واحد سما شیراز)

یکی از موضوعاتی که می‌باید در مورد آن بینش درستی داشته باشیم خانواده است. خانواده کوچکترین نهاد جامعه است و یکی از جنبه‌های مهم خانواده روابطی است که از نقشه‌های انسانی بین اعضا آن باید برقرار باشد.

با توجه به اینکه انسان نیازمند این است که در جمع زندگی کند و با انسانهای دیگر ارتباط داشته باشد، بنابراین باید خود را برای روابط اجتماعی و نحوه برقراری ارتباط با دیگران آماده کند. ما در مورد روابطمان با انسانهای دیگر باید به خوبی بیندیشیم، مطالعه کنیم و راسخ شویم. با دیگران مشورت کنیم. ما علاوه بر نیازهای فیزیولوژیک از قبیل خوردن، خوابیدن، لباس پوشیدن و دمای مناسب و غیره، نیازهای روانی دیگری داریم که شامل نیازهایی که با دیگران، نیاز به پیشرفت و... می‌باشد.

مشاوره بر سه محور رشد، پیشگیری و درمان است. امر مشاوره ضمن آن که موجبات تسهیل رشد مراجعان را فراهم می‌سازد، با گرایش دانش و مهارتهای افراد، از بروز بسیاری از مسائل و مشکلات روزمره پیشگیری می‌کند. علاوه بر این در مواردی که افراد، دچار مشکلات پیچیده و بحرانهای حاد می‌گردند یا استفاده از فنون و تخصص‌های مشاوره‌ای، می‌توان نسبت به کاهش و یا رفع و حل آنها اقدام کرد. باور ما بر این است که هر مشکلی، راه حل و یا راه‌های متعددی و مختلفی دارد و نباید تسلیم مسائل و مشکلات شد؛ فقط باید چاره‌ای کار را درست و منطقی و عاقلانه، چه به تنهایی، و چه با مشاوره، پیدا کرد.

