

شناخت دنیای متفاوت

نوجوان

(راهنمای عملی با رویکرد تطبیقی دین و روانشناسی)

نویسندگان :

دکتر محمد حسین فلاح ، علی طحانی ، دکتر احمد صادقیان

سرشناسه	: فلاح، محمدحسین، ۱۳۵۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: شناخت دنیای متفاوت نوجوان (راهنمای عملی با رویکرد تطبیقی دین و روانشناسی) / نویسندگان محمدحسین فلاح، علی طحانی، احمد صادقیان.
مشخصات نشر	: قم: بقیه العتره، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	: ۲۳۲ص.
شابک	: ۵۵۰۰۰ ریال ۱-۱۰۴-۱۶۲-۹۶۴-۹۷۸ :
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
موضوع	: نوجوانان -- روان‌شناسی
موضوع	: نوجوانان -- مسائل اجتماعی و اخلاقی
موضوع	: والدین و نوجوانان
شناسه افزوده	: طحانی، علی، ۱۳۴۸ -
شناسه افزوده	: صادقیان، احمد، ۱۳۴۸ -
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۱۷۲۴BF ۹ش۸ف/
رده‌بندی دی‌رجی	: ۵/۱۵۵
شماره ثبت‌راهنمایی	: ۲۹۵۹۲۵۴

شناخت دنیای متفاوت نوجوانان

مؤلفین: دکتر محمد حسین فلاح، علی طحانی، دکتر احمد صادقیان

ناشر: بقیه العتره

ویراستار: فاطمه مسعودی

طراحی و صفحه آرایی: علی محتشمی (کانون خرد)

چاپ اول: پاییز ۱۳۹۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۵۰۰ تومان

شابک: ۱-۱۰۴-۱۶۲-۹۶۴-۹۷۸

فهرست

۱۵.....	مقدمه
۱۷.....	نوجوانی شامل چه سنی می شود.....
۱۷.....	شکایت نوجوانان والدین از یکدیگر.....
۱۹.....	فصل اول: نوجوان و ویژگی های این دوران.....
۲۱.....	پیش درآمد.....
۲۳.....	بخش اول) ویژگی های دوران نوجوانی.....
۲۶.....	ا) ویژگی های عاطفی.....
۲۶.....	انگیزه ی استقلال طلبی.....
۳۲.....	مخالفت.....
۳۶.....	همانند سازی.....
۴۰.....	خیال بافی.....
۴۴.....	شدت عواطف.....
۴۶.....	فقدان کنترل عواطف.....
۴۶.....	بی ثباتی عاطفی.....
۴۸.....	ماجرای جویی.....

۵۱.....	علاقه مندی به دوست.....
۵۸.....	نگرانی از مسائل آینده.....
۵۹.....	متفاوت شدن شیوه ی ابراز احساس.....
۶۱.....	ریاضت طلبی.....
۶۲.....	ب) ویژگی های شناختی.....
۶۳.....	مشکل در تصمیم گیری.....
۶۷.....	تحریف شناختی.....
۷۰.....	شکل گیری هویت.....
۷۷.....	آرمان گرایی.....
۷۹.....	ج) ویژگی های زیستی.....
۷۹.....	تغییرات ظاهری.....
۸۰.....	دست و پا چلفتی.....
۸۱.....	تغییر در صدا.....
۸۲.....	بخش دوم) بلوغ.....
۸۷.....	توصیه هایی به والدین در مورد بلوغ.....
۹۵.....	فصل دوم: نوجوان و میل جنسی.....
۹۷.....	بخش اول) شیوه های ارضای میل جنسی.....
۱۰۵.....	بخش دوم) استمناء.....
۱۰۶.....	أ) علل کامجویی بدلی (استمناء).....
۱۰۶.....	کنجکاویهای دوران کودکی.....
۱۰۶.....	ناآگاهی و بی خبری.....
۱۰۷.....	پوشش نامناسب مادر و خواهر در خانه.....

- اطلاع نوجوان از روابط زناشویی بین پدر و مادر..... ۱۰۸
- لباس زیر نامناسب..... ۱۰۹
- بستر خواب نامناسب..... ۱۰۹
- بیداری در بستر..... ۱۰۹
- شکل خوابیدن نامناسب..... ۱۱۰
- جدا نشدن از رختخواب به هنگام بیداری..... ۱۱۰
- حمام های تحریک آمیز..... ۱۱۱
- دوستی های آلوده و مشکوک..... ۱۱۱
- بیکاری..... ۱۱۴
- نگاه حرام..... ۱۱۵
- تصاویر و فیلم های تحریک کننده..... ۱۱۶
- کعبود محبت..... ۱۱۷
- غذاهای نامناسب..... ۱۱۷
- ب) آثار کامجویی بدلی (استمناء)..... ۱۱۸
- ج) چند نکته در مورد استمناء در پسران..... ۱۲۰
- د) زمینه خاص خود ارضایی در دختران..... ۱۲۱
- یک پیشنهاد به والدین..... ۱۲۲
- ه) شیوه های درمان خود ارضایی..... ۱۲۴
- توبه..... ۱۲۴
- دوری از انزوا..... ۱۲۵
- تقویت اراده..... ۱۲۵
- تشویق و تنبیه..... ۱۳۰
- استفاده از آب سرد..... ۱۳۱

۱۳۲.....	یاد مرگ و قیامت.....
۱۳۳.....	کار و فعالیت.....
۱۳۵.....	کنترل خیال.....
۱۳۶.....	امید بخشی.....
۱۳۷.....	(و) توصیه هایی تربیتی به والدین در زمینه ی انحرافات جنسی نوجوان.....

فصل سوم: نوجوان و نیازها..... ۱۴۳

۱۴۵.....	بخش اول (نیازهای نوجوان.....
۱۴۵.....	نیازهای زیستی.....
۱۴۵.....	نیازهای روانی.....
۱۴۶.....	محبت جویی.....
۱۴۷.....	امنیت خواهی.....
۱۴۸.....	نیاز به مقبولیت و محبت خواهی.....
۱۴۸.....	نیاز به تشویق.....
۱۴۹.....	تغافل.....
۱۵۰.....	نیاز به تکریم.....
۱۵۰.....	استقلال.....
۱۵۱.....	نیاز به مذهب و فلسفه زندگی.....
۱۵۲.....	نیاز به رشد و کمال یافتگی.....
۱۵۳.....	هم خوانی در رفتار والدین.....

فصل چهارم: نوجوان و شیوه های برقراری رابطه با او..... ۱۵۵

۱۵۷.....	بخش اول) چند پیشنهاد به والدین در زمینه برقراری رابطه با نوجوان.....
۱۵۸.....	شناخت ویژگی های نوجوان.....

- نوجوان پند پذیر نیست..... ۱۵۸
- درانتقاد زیاده روی نکنید..... ۱۵۹
- چگونه می توان شخصیت نوجوان را گرامی داشت؟..... ۱۶۰
- به نوجوان سلام کنید..... ۱۶۶
- با نوجوان به گردش بروید..... ۱۶۷
- از تکرار بیش از حد خوداری کنید..... ۱۶۷
- جمنرت زیبا و مورد پذیرش به کار ببرید..... ۱۶۸
- از مقایسه نمودن نوجوان با سایر همسالانش خودداری کنید..... ۱۶۸
- نوجوان به اقتضای عدم تعادل عاطفی قادر به کنترل هیجان نیست..... ۱۶۹
- افکار نوجوان را به مسخره نگیرید..... ۱۶۹
- فوراً نگرانی خود را ابراز نکنید..... ۱۶۹
- از کسانی که مورد سوء نیت نوجوان هستند مستقیماً انتقاد نکنید..... ۱۷۰
- در توضیح اشتباهات نوجوان و به هم حقایق به او شتاب نکنید..... ۱۷۰
- به حریم شخصی نوجوان تجاوز نکنید..... ۱۷۰
- از سخنان نیشدار و طعنه آمیز استفاده نکنید..... ۱۷۱
- بخش دوم) جملاتی که می تواند رابطه نوجوان با والدین را خدوش کند..... ۱۷۲
- بخش سوم) والدین چگونه می توانند از احساسات و افکار درونی نوجوان آگاه شوند..... ۱۷۶
- بخش چهارم) راه حل های عملی به والدین به هنگام برخورد با مشکلات نوجوان..... ۱۷۸
- فصل پنجم: نوجوان و اینترنت..... ۱۸۱
- بخش اول) تهدیدات بالقوه اینترنت و نشانه های هشدار دهنده..... ۱۸۳

بخش دوم) راهکارهایی برای والدین جهت نظارت بر فعالیتهای اینترنتی

نوجوانان ۱۸۸

فصل ششم: نوجوان و پاسخ به پرسش های والدین..... ۱۹۵

چگونه می توانیم فرزندان خود را نماز خوان تربیت کنیم..... ۱۹۷

دختر نوجوانم مایل است هنگام بیرون رفتن از خانه آرایش کند..... ۲۰۵

نوجوانی دارم احساس می کنم با دختری در ارتباط است..... ۲۰۶

نوجوانم اصرار دارد برایش تلفن همراه بخرم ۲۰۸

چگونه با لج بازی پسرمان برخورد کنیم ۲۱۰

چه کنیم تا نوجوانمان تکالیفی را که به او واگذار می کنیم را انجام دهد..... ۲۱۸

www.ketab.ir

پیشگفتار

دشواری‌ها و پیچیدگی‌های تربیت فرزند در دوران نوجوانی بیش از هر دوران دیگری است، زیرا نوجوان ناگهان با یک جهش فکری و عاطفی از دوران کودکی جدا می‌شود و پا به عرصه‌ای حیاتی‌ترین مرحله‌ی زندگی خود یعنی نوجوانی می‌گذارد. والدین باید در برخورد با نوجوان، آگاه روشن بین و صبور باشند. از این رو بسیاری از والدین در روابط با نوجوان خود دچار مشکل می‌شوند و این مسئله را با خود مرور می‌کنند که چه رفتاری را باید با نوجوان خود در پیش بگیرند.

بسیاری از مشکلات نوجوانان ریشه در برخورد نامناسب پدر و مادر و آگاه نبودن آن‌ها نسبت به خصوصیات دوران نوجوانی دارد. تجربه نشان می‌دهد در بیشتر موارد که نوجوانان به خانواده ای آگاه و مربی شایسته دسترسی داشتند، از زندگی سالم و موفق برخوردار بودند، این نشان می‌دهد

که نوجوان به خوبی تربیت پذیر است و اگر نوجوانی دارای مشکلات رفتاری و روحی می‌شود ناشی از نبود تربیت صحیح است.

امیرالمومنین علیه السلام می‌فرمایند:

« دل نوجوان مانند زمین خالی از گیاه و درخت است که هر بذری در آن

افشانده شود، می‌پذیرد و در خود می‌پرورد. »

از اینجا می‌توان به نقش حساس و خطیری که والدین در هدایت و تربیت نوجوان دارند، پی برد. از این رو برای دستیابی صحیح رفتار با نوجوان، ابتدا نیازمند شناخت علمی آن‌ها هستیم. این مرحله خود کلید بسیاری از معضلات دوران نوجوانی است؛ لذا با شناخت ابعاد روحی و روانی نوجوان، فضایی که با ابرهای تیره بر روابط نوجوان با پدر و مادر سایه افکنده به روشنی می‌گراید.

در این کتاب سعی شده است که مطالب را به زبان ساده و کاربردی برای والدین مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد.

این کتاب صرفاً جهت استفاده‌ی والدین، معلمان و دبیران و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت تدوین شده است و مطالعه‌ی آن به نوجوانان توصیه نمی‌شود.

در اینجا بر خود لازم می‌دانیم از ویراستار ادبی این کتاب، سرکار خانم فاطمه مسعودی، جناب آقای محمد رضا زارع مهرجردی عکاس جلد کتاب، سرکار خانم مهناز صباغیان طراح جلد و تصویربردار متن کتاب، جناب آقای علی محتشمی صفحه‌آرای کتاب و مسئول محترم انتشارات بقیه‌العتره

جناب آقای سعیدی و همکاران اجرمندشان در انتشارات بقیه العتره که زحمت چاپ و نشر این اثر را بر عهده گرفتند صمیمانه تقدیر و تشکر نماییم. بدیهی است برخی نارسایی‌ها و ضعف‌ها ممکن است در کتاب مشاهده شود که همه به علت بضاعت اندک نگارندگان این سطور است. لذا از خوانندگان محترم تقاضا می‌شود بر مؤلفین منت گذارده و آن موارد را گوشزد نمایند تا انشاء الله در چاپ‌های بعدی برای رفع و اصلاح آن‌ها اقدام لازم صورت گیرد.

مؤلفین ، مهر ۱۳۹۱

www.ketab.ir