

بلوغ جسمی و روانی در

پسران

(چالش ها، خطرات، روش ها، تربیت، اُفت تحصیلی)

دکتر سید اصغر ساداتیان

فوق تخصص سائیکونور و ایمونولوژی

دکتر ماهیار آذر

روانپزشک، متخصص اعصاب و روان، عضو هیئت علمی دانشگاه

دکتر مرتضی حاج بابایی

روانشناس و مدرس

استاد محسن رفوف سعید

روانشناس و مدرس

دکتر سعید اصیلان آبادی

فوق تخصص جراح اطفال، عضو هیئت علمی دانشگاه

دکتر سیما نوحی

روانپزشک، عضو هیئت علمی دانشگاه

دکتر محمود شفیق زاده

روانشناس، عضو هیئت علمی دانشگاه

دکتر محسن پرویز



تفصیلات مؤلفین

سید حمیدرضا ساداتیان

سید حسن ساداتیان

سیدحسین ساداتیان

مدیر اجرایی و معاون انتشارات

مهندس سید جعفر ساداتیان

ثایپ و صفحه آرایی

مریم الساداتصانعی

روابط عمومی و بین الملل

مهندس سید محسن ساداتیان

زینب سادات ساداتیان

نسرین شهریاری

عنوان و نام پدیدآور: بلوغ جسمی و روانی در پسران

چالش‌ها، خطرات، روش‌ها، تربیت، افت تحصیلی

سید امیر ساداتیان، ماهیار اذر

مرتضی حاج بابایی، محسن رفوف سکید و... دیگران

مشکلات نشر: تهران، انتشارات ما و شما، ۱۳۹۲

مشکلات ظاهر: ۱۶۸ من، محور، جدول

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۸۸۷۵-۹۰-۴

تکمیل فهرست نویسی، فیبا

شناسه افزوده: ساداتیان، سید امیر، ۱۳۴۴

موضوع: بلوغ

موضوع: پسران

رده بندی کتبی: QP E/۸۴ / ب ۸ ۱۳۹۲

رده بندی دیجی: ۶۱۲ / ۶۶۱

شماره کتابشناسی ملی: ۳۲۹۳۳۵۸

بلوغ جسمی و روانی در پسران

(چالش‌ها، خطرات، روش‌ها، تربیت، افت تحصیلی)

انتشارات ما و شما

دکتر ساداتیان، دکتر حاج بابایی، دکتر آذر، استاد رفوف سعید....

چاپ اول (نگارش چهارم) پاییز ۹۲، ۵۰۰ جلد

(این کتاب قبلاً با نگارش سوم نوزده بار تجدید چاپ شده است)

سید حسن ساداتیان

۹۷۸-۹۶۴-۸۸۷۵-۹۰-۴

قیمت ۸۰۰۰ تومان

انتشارات ما و شما و مرکز پخش

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

تلفن: ۰۲۱ ۸۸۲۷۰۷۹۱ - ۰۲۱ ۸۸۲۳۳۶۴۷ - ۰۹۱۲۵۲۶۴۶۳ - ۰۹۱۲۵۱۰۶۱۵۶

صندوق پستی تهران: ۱۳۱۵۵-۷۸۸۸

www.ma-shoma.com

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

بنام او که به انسان مقام و توانایی اشرف مخلوقات شدن را عطا کرد.

آینده هر جامعه‌ای در گرو کودکان، نوجوانان، و جوانان آن جامعه است و اگر امکانات لازم برای رشد و ترقی و کمال آنها فراهم شود سعادت دنیا و آخرت آن جامعه تضمین شده است. اما قبل از هر چیز لازم است بدانیم این گروه دارای چه ویژگیها و خصایصی هستند تا براساس آنها برنامه‌ریزی کنیم.

اگرچه خواسته‌های والدین و مسئولین حکومتی از نوجوانان و جوانان ایده‌آل و مطلوب است و خود نوجوانان نیز طالب آنها هستند (رسیدن به مقام‌های علمی و معنوی بالا، پرهیز و دوری از ناهنجاریهای اخلاقی و ...) ولی متأسفانه در بسیاری از موارد، روش رسیدن به آنها غیراصولی و نادرست است و ماحصل آن همان چیزی است که برخی از جوامع و از جمله ما با آن روبرو هستیم. اگر می‌خواهیم جوانان و نوجوانان ما به راه کج منحرف نشوند و در جهت تکامل و پیشرفت قدم بگذارند ابتدا بایستی راه درست را به آنان نشان داد، توانمندی‌های آنان را در نظر گرفت، علل و عوامل زمینه‌ساز انحراف را شناسایی نمود و تا حد امکان آنها را برطرف کرد و از همه مهم‌تر روش صحیح برخورد با مشکلات را به آنان آموخت و امکانات لازم را نیز فراهم کرد. اگر شور و هیجان جوانان و نوجوانان را با فراهم آوردن کار و تفریحات سالم اغناء و هدایت نکنیم بدون شک با کوچکترین لغزشی به سمت اعتیاد و یا بزهکاری سوق خواهند یافت و ... تشنگی را نمی‌توان با خوردن غذا برطرف نمود و همین‌طور بالعکس.

ما در این کتاب سعی نموده‌ایم تا اصول کلی تغییرات، خصوصیات و ویژگی‌های اصلی و در عین حال طبیعی جسمانی و روحی روانی این دوران را شرح دهیم و بر نوجوانان و والدین و مسئولین حکومتی است تا با برنامه‌ریزی اصولی و علمی به یک جامعه سالم و ایده‌آل برسیم.

نگارش چهارم این کتاب مدیون نظرات و پیشنهادهای شما هموطنان عزیز بوده و در پایان امیدواریم این کتاب به پدران، مادران، نوجوانان و مسئولین مربوطه در درک فرایند بلوغ و نیز نزدیک‌تر شدن به یکدیگر کمک شایانی نماید.

مؤلفین

پاییز ۹۲

فهرست

بخش

فصل یک: کلیات ۱۳

۱۳..... - تعریف بلوغ

۱۳..... - بلوغ جسمی (جنسی).....

۱۴..... - بلوغ عقلانی (ادراکی).....

۱۴..... - بلوغ اجتماعی.....

۱۵..... - علت بلوغ.....

۱۶..... - عامل شروع کننده بلوغ.....

۱۶..... - نقش غده هیپوفیز در بلوغ.....

۱۷..... - نقش غده جنسی در بلوغ.....

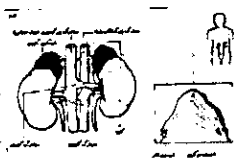
۱۸..... - نقش غده فوق کلیوی در بلوغ.....

۱۹..... - نقش غده تیروئید در بلوغ.....

۱۹..... - سن شروع بلوغ و عوامل موثر بر آن.....

۲۰..... - عوامل طبیعی در شروع زودتر بلوغ.....

۲۰..... - عوامل طبیعی موثر در تاخیر بلوغ.....



فصل دو: علائم، نشانه‌ها و تغییرات فیزیکی دوران بلوغ ۲۲

۲۳..... - رشد و بزرگ شدن بیضه‌ها.....

۲۳..... - تفاوت اندازه بیضه‌ها بطور طبیعی.....

۲۳..... - آیا ممکن است فردی یک بیضه نداشته باشد؟.....

۲۴..... - رشد آلت تناسلی.....

۲۴..... - شکل، رنگ و اندازه آلت تناسلی در افراد.....

۲۴..... - کج بودن یا انحناء آلت تناسلی در زمان نعوظ.....

۲۴..... - تاثیر دارو یا ورزش بر روی اندازه آلت تناسلی.....



۲۵..... رشد موهای جنسی

۲۵..... موهای شرمگاهی

۲۵..... موهای صورت

۲۶..... رشد سریع جسمانی

۲۷..... رشد قد و طول قد در پایان سن بلوغ

۲۷..... تاثیر جنسیت در رشد قد در زمان بلوغ

۲۷..... تفاوت قد مردان و زنان پس از دوران بلوغ

۲۷..... عوامل موثر در قدنهایی شخص

۲۸..... میزان قد افراد پس از پایان دوران بلوغ

۲۸..... عدم تناسب اندام در دوران بلوغ

۲۹..... عوامل موثر در کوتاهی قد افراد

۳۰..... توصیه‌های پزشکی جهت رشد مناسب قد

۳۰..... رژیم غذایی و رشد قد

۳۰..... فعالیت بدنی و رشد قد

۳۱..... خواب و رشد قد

۳۲..... تاثیر دارو در افزایش قد

۳۲..... محتلم شدن و انزال

۳۲..... تفاوت شب ادراری و محتلم شدن

۳۳..... تحریک و فعالیت جنسی در ترشحات جنسی

۳۳..... درد و بزرگ شدن پستان‌ها

۳۳..... جوش صورت و بدن

۳۴..... عرق و بوی بدن

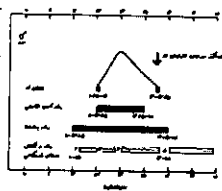
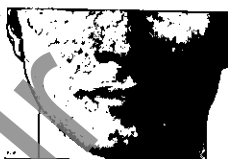
۳۵..... تغییر صدا

۳۵..... افزایش سریع وزن

۳۶..... فصل سه: ساختمان دستگاه تناسلی مرد

۳۶..... علت نعوذ آلت تناسلی

۳۶..... بیضه‌ها



- - در چند سالگی پسران قدرت بچه‌دار شدن پیدا می‌کند؟ ۳۷

- - آیا بعد از بلوغ، اسپرم سازی یک روند دائمی و پیوسته است؟ ۳۷

- غدهٔ پروستات ۳۸

- کیسه‌های منی ۳۸

- سایر غدد جنسی ۳۹

- منی ۳۹

- - انزال و احتلام ۳۹

- آیا تحریک جنسی و انزال موجب خون دماغ یا تشنج می‌شود؟ ۴۰

- آیا نعوظ، باعث درد در آلت تناسلی می‌شود؟ ۴۱

نواصن مادرزادی شایع و مهم دستگاه تناسلی .. ۴۱

- ابهام تناسلی یا دو جنسی ۴۱

- هیپوسپادیا و اپی‌سپادیا ۴۲

- سندرم کلین فلتز ۴۲

فصل چهار: بلوغ زودرس ۴۳

- - علل بلوغ زودرس ۴۳

- - آیا بلوغ زودرس، علامت مهم و خطرناکی است؟ ۴۳

- نحوهٔ تیروئید زودرس می‌تواند ارثی باشد؟ ۴۴

- - غدهٔ تیروئید و نقش آن در بلوغ زودرس ۴۴

- - اهمیت بلوغ زودرس و عاقبت و عارضهٔ بد آن ۴۴

- - آیا بلوغ زودرس قابل درمان است؟ ۴۴

- - موهای شرمگاهی و یا زیر بغل زودتر از معمول ظاهر می‌شوند؟ ۴۵

فصل پنج: بلوغ دیررس ۴۶

- اهمیت بلوغ دیررس در چیست؟ ۴۶

- علل بلوغ دیررس چیست؟ ۴۶

- - سرشتی ارثی و بلوغ دیررس ۴۶

۴۷ - سوء تغذیه و بلوغ دیررس.....

۴۷ - بیماری و استرس مزمن و بلوغ دیررس.....

۴۷ - اختلالات غدد بدن در بلوغ دیررس.....

۴۷ - اختلالات دستگاه تناسلی در بلوغ دیررس.....

۴۷ - تاثیر داروها در بلوغ دیررس.....

۴۷ - در صورت تاخیر در بلوغ چه کار باید کرد؟.....

۴۸ - آیا بلوغ دیررس قابل درمان است؟.....

فصل شش: مسائل و سوالات شایع مرتبط با نوجوانی و بلوغ..... ۴۹

۴۹ - بهداشت پوست و مو.....

۴۹ - استحمام، عرق و بوی بدن.....

۴۹ - چند بار استحمام در هفته مناسب است؟.....

۴۹ - آیا شستشوی زیاد بدن مضر است؟.....

۵۰ - استفاده از پاک کننده‌ها در زمان استحمام.....

۵۰ - خصوصیات یک پاک کننده خوب هنگام استحمام.....

۵۰ - آیا لیف و کیسه کشیدن درست است؟.....

۵۱ - چگونه می‌توان بوی بد بدن را برطرف نمود؟.....

۵۱ - عرق سوز چیست؟.....

۵۲ - محافظت کننده مو چیست؟.....

۵۳ - آیا استفاده از ششوار زیان‌آور است؟.....

۵۳ - اصلاح موهای بدن.....

۵۴ - استفاده از تیغ بهتر است یا ریش تراش برقی؟.....

۵۴ - مواد شیمیایی موبر.....

۵۵ - استفاده از ضدآفتاب.....

۵۶ - جوش.....

۵۷ - علت جوش چیست؟.....

۵۷ - چه عواملی موجب تشدید جوش می‌شوند؟.....

۵۸ - آیا تخلیه کردن و فشار دادن جوش صحیح است؟.....



- ۵۹ - - توصیه‌های پزشکی در مورد جوش
- ۶۰ - برنزه کردن پوست
- ۶۰ - - علت برنزه شدن پوست در برابر نور خورشید چیست؟
- ۶۰ - - نقش نور خورشید و لامپ‌های UVA در برنزه کردن
- ۶۱ - - بهترین روش برنزه کردن پوست
- ۶۲ - خواب
- ۶۲ - - چرا نوجوانان غالباً تا دیروقت بیدار می‌مانند؟
- ۶۳ - - چه مقدار خواب برای نوجوانان لازم است؟
- ۶۳ - - چگونه متوجه شویم میزان خواب ما کافی است؟
- ۶۳ - - خواب منظم و کافی
- ۶۴ - خطوط چاقی
- ۶۵ - سوراخ کردن پوست و اعضاء مختلف بدن
- ۶۶ - خود ارضایی (استمناء)
- ۶۷ - ختنه کردن در نوجوانی
- ۶۷ - چرخش بیضه
- ۶۷ - - علت چرخش بیضه چیست؟
- ۶۸ - - علائم و نشانه‌های چرخش بیضه چیست؟
- ۶۸ - - چرخش بیضه چگونه درمان می‌شود؟
- ۶۹ - بدنسازی و داروها
- ۷۱ - کوله پشتی
- ۷۱ - - ویژگیهای یک کوله پشتی خوب و مناسب



بخش تغییرات روحی و روانی دوران بلوغ

- ۷۴ - فصل هفت: کلیات و مفاهیم
- ۷۷ - فصل هشت: تصورات ذهنی از خود و اعتماد به نفس
- ۷۷ - خودپنداری

== چگونه افکار منفی نسبت به ظاهر خود را برطرف کنیم؟

۷۸

-- تلقین و توجه به نکات مثبت در خودپنداری ۸۰

-- اعتماد به نفس ۸۰

-- علل کاهش اعتماد به نفس ۸۱

-- چگونه اعتماد به نفس خود را بالا ببریم؟ ۸۲

فصل نه: مشکلات و خطرات شایع دوران نوجوانی ۸۶

توهمات و باورهای غلط نوجوانی ۸۶

-- خود مرکزیت ۸۶

-- تصور آسیبناپذیری خود ۸۷

دل شکستگی ۸۸

-- احساس خود را شریک کنید ۸۸

-- واقع بین باشید ۸۸

-- خود را مشغول نگه دارید ۸۹

-- مراقب خود باشید ۸۹

-- فرار نکنید ۸۹

مواد مخدر و اعتیاد ۹۰

-- آیا با یکبار استفاده از مواد مخدر، شخص معتاد می شود؟ ۹۰

-- علل اعتیاد ۹۱

-- علائم و نشانه های اعتیاد ۹۲

-- انواع مواد مخدر و اثرات و عوارض آنها ۹۴

-- نیکوتین و دخانیات ۹۴

-- ترکیبات کانابینول (حشیش، بنگ، ماری جوانا) ۹۶

-- اثرات و نشانه های مصرف ترکیبات کانابینول ۹۸

LSD ۹۸

-- اثرات جسمانی (فیزیکی) LSD ۹۸



- - فن سیکلیدین یا PCP ۹۹
- - کوکائین ۱۰۰
- - اثرات کوکائین بر روی مغز ۱۰۰
- - اثرات کوکائین بر روی قلب ۱۰۰
- - هروئین ۱۰۰
- - اثرات کوتاه مدت هروئین ۱۰۱
- - اثرات طولانی مدت هروئین ۱۰۱
- - اکستازی ۱۰۱
- - اثرات کوتاه مدت اکستازی ۱۰۲
- - اثرات طولانی مدت اکستازی ۱۰۲
- - اکستازی و صدمات مغزی ۱۰۲
- - اکستازی و صدمات کلیوی ۱۰۲
- - اکستازی و صدمات کبدی ۱۰۳

فصل ده: نکات کلیدی برای نوجوانان ۱۰۴

- ارتباط با والدین ۱۰۴
- رمزهای زندگی ۱۰۶



فصل یازده: نکات کلیدی برای والدین ۱۱۰

- تغییرات طبیعی دوران بلوغ ۱۱۰
- مسئولیت پذیر کردن نوجوانان ۱۱۳
- تشویق و تنبیه ۱۱۵
- چه کارهایی نباید کرد ۱۱۶
- نه کلید برای پدران و مادران خوب ۱۱۸



فصل دوازده: تربیت جنسی ۱۲۴



فصل سیزده: افت تحصیلی ۱۴۴

- عوامل مؤثر بر موفقیت در تحصیل ۱۵۷
- تفاوت‌های یادگیری دانش‌آموزان دختر و پسر ۱۵۹
- علل عاطفی افت تحصیلی ۱۶۱
- نکاتی در مورد مقابله با افت تحصیلی نوجوان ۱۶۳



منابع ۱۶۵

www.ketab.ir