

به نام خدا

زاگفته‌های دوره‌ی نوجوانی

نویسنده:

مریم کوهکن

ویراستار

زینب گوهری

سرشناسه : کوهکن، مریم، ۱۳۷۱ -

عنوان و نام پدیدآور : ناگفته‌های دوره‌ی نوجوانی / نویسنده مریم کوهکن؛

ویراستار زینب گوهری

مشخصات نشر : تهران: گیوا، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری : ۶۴ ص.

شابک : 978-600-451-081-3

شناسه افزوده : گوهری، زینب، ۱۳۶۳ -، ویراستار

رده بندی کنگره : ۱۳۹۵ ن ۲۹۵/ک BF۷۲۴

رده بندی دیوید : ۵/۱۵۵

شماره کتابشناسی ملی : ۴۶۳۰۴۸۳

عنوان کتاب : سینه‌های دوره‌ی نوجوانی

نویسنده : مریم کوهکن

ویراستار : زینب گوهری

ناشر : انتشارات گیوا

ناظر فنی : سیده محبوبه حسینی

صفحه‌آرا : آدینه کبرایی

سال و نوبت چاپ : ۱۳۹۶ / اول

شمارگان : ۱۰۰۰

شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۴۵۱-۰۸۱-۳

قیمت : ۱۰۰,۰۰۰ ریال

تلفن : ۰۲۱ - ۶۶۱۲۳۸۸۰

وب سایت : www.givabook.com

فهرست

۷.....	فصل اول: تعریف نوجوانی
۱۱.....	فصل دوم: ویژگی‌های دوره نوجوانی
۱۵.....	فصل سوم: هویت نوجوان
۱۹.....	فصل چهارم: ارتباط جنس مخالف
۲۵.....	فصل پنجم: افسردگی
۲۷.....	فصل ششم: ازدواج و نوجوانی
۲۹.....	فصل هفتم: اعتبار نوجوان
۳۱.....	فصل هشتم: ترس و اضطراب
۳۵.....	فصل نهم: بحران هویت
۳۹.....	فصل دهم: شکل سلامت نوجوان
۴۳.....	فصل یازدهم: خشونت نوجوانان
۴۵.....	فصل دوازدهم: فرار از خانه
۵۱.....	فصل سیزدهم: معنای موفقیت برای نوجوان
۵۵.....	فصل چهاردهم: ذهنیت مثبت
۵۹.....	فصل پانزدهم: اعتماد به نفس
۶۳.....	فهرست منابع

مقدمه

به نام خداوند جان خرد کزین برتر اندیشه برنگذرد هدف اصلی از چاپ این کتاب، آشنایی با مشکلات و مسائل مربوط به دوره نوجوانی است؛ زیرا همانطور که می‌دانید و اغلب مشکلات این دوره ناشی از فشارهای روحی نوجوان است. و این در این اثر تا آنجا که مورد قبول افتد به بیان این مشکلات پرداخته‌ام و اگر در مقابل دیگر کتب روانشناسی مطالب کمتری ارائه شده است به این دلیل بود که قبلاً نگارش کتاب با خود اندیشیدم که دیگر کتاب‌های روانشناسی مطالب را به قدری پیچیده توضیح داده‌اند که باعث ایجاد ابهاماتی برای خواننده می‌شود؛ به همین دلیل مطالب کتاب را به گونه‌ای نوشتم که برای خواننده ابهامات کمتری ایجاد شود. تمام گروه‌های سنی - هم عزیزان دوره راهنمایی که تازه در آستانه دوره نوجوانی قرار دارند و هم عزیزان دبیرستانی که در اواسط یا اواخر این دوره قرار دارند؛ یا سایر رده‌های سنی دیگر بتوانند مطالب کتاب را بخوانند و از آن بهره‌ی کافی ببرند. هدف اصلی ام گروه نوجوان هستند که در معرض مشکلات بسیاری قرار دارند و سعی کردم این کتاب را به گونه‌ای بنویسم که قابل درک نوجوانان و سایر خدندگانشان باشد این کتاب به چهار قسمت تقسیم می‌شود: ۱- تعریف نوجوانی که در این قسمت نوجوانی و ویژگی‌های نوجوانی و هویت دوره نوجوانی را تعریف کرده‌ام ۲- در قسمت دوم، مشکلات دوره نوجوانی را بیان می‌کنیم که شامل ازدواج در این

دوره و ارتباط با جنس مخالف و افسردگی و اعتیاد و بحران نوجوانی است. ما در این قسمت منشاء این مشکلات را بیان کرده ایم؛ و اثراتی که این مشکلات بر نوجوان می گذارد در رابطه با مسئله رسیدن نوجوان به موفقیت را در قسمت آخر آن بیان کردیم، قسمت سوم شامل آسیب های دوره نوجوانی است که این مطالب را در بر می گیرد، مشکل سلامت نوجوانان خوشونت در دوره نوجوانی و مسئله ترس از خانه. در پایان قسمت چهارم، مقوله ی موفقیت ذهنیت مثبت و اعتماد به نفس را در بر می گیرد. در این قسمت می خواهیم به نوجوان نشان دهیم که چگونه میتوان با داشتن ذهنیت مثبت و اعتماد به نفس به موفقیت رسید. کتاب حاضر ممکن است از لحاظ محتوایی ضعیف به نظر برسد، به این دلیل است که این کتاب را در سه رشتۀ ام، بزرگی می گوید "سعی کنید قبل از ۲۰ سالگی یک اثر از خود به جای بگذارید" به این علت در نگارش کتاب را تغییر ندادم