

3852

۲۰۰۰

۱

۱۹۹

صوفی



سرشناسه: شاه‌محمدپور، صمد، ۱۳۵۵-
عنوان و پدیدآور: چگونه فرزندان متعادلی در دوران بلوغ داشته باشیم؟/ صمد شاه‌محمدپور
مشخصات نشر: قم: میراث انبیاء(ع)، ۱۳۹۵.
مشخصات ظاهری: ۱۹۶ ص.
شابک: ۲۰۰۰۰ ریال: ۴-۸-۹۶۴۵۸-۶۰۰-۹۷۸

تیراژ: ۲۰۰۰

طراح جلد: انسیه زندی

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

موضوع: روان‌شناسی

موضوع: (روان‌شناسی)
Maturation (Psychology)

موضوع: والدین و نوجوانان

موضوع: Parent and teenage

موضوع: روان‌شناسی

موضوع: Adolescent psychology

رده‌بندی کنگره: ۱۳۰۰۸/۳/۲۲۴/۴۵ BF۷۲۴

رده‌بندی دیویی: ۱۵۵/۵

شماره کتابشناسی: ۷۳۱/۴۵

شابک: ۴-۸-۹۶۴۵-۶۰۰-۹۷۸

شماره تماس جهت سفارش کتاب:

۰۹۱۹۷۷۰۴۲۷۰

**چگونه فرزندان متعادلی در
دوران بلوغ داشته باشیم؟**

www.Ketab.ir



فهرست

مقدمه ۱۵

بخش اول

درآمدی بر بلوغ در جهان

مقایسهٔ زمان سن بلوغ در جهان ۲۱

نمونه‌هایی از بلوغ در ملل مختلف ۲۲

بلوغ در اسلام ۲۴

سن بلوغ دختران و پسران در مذاهب اسلامی ۲۵

علائم و نشانه‌های بلوغ در میان مردم شیعه و سنی ۲۶

بلوغ در ایران ۲۶

بخش دوم

بلوغ و اهمیت آن؟

بلوغ و اهمیت آن ۳۱

بحران دورهٔ بلوغ ۳۳

نشانه‌ها و زمان بلوغ ۳۴

مراحل بلوغ ۳۸

بخش سوم

انواع بلوغ

- ۴۳..... بلوغ جنسی
- ۴۴..... بلوغ جسمی (فیزیولوژیک)
- ۴۴..... بلوغ شرعی
- ۴۵..... بلوغ فنی (سر قانونی)
- ۴۵..... بلوغ روانی (شخصیت)
- ۴۵..... بلوغ اخلاقی
- ۴۶..... بلوغ مدنی
- ۴۷..... بلوغ اجتماعی

بخش چهارم

ویژگی‌های بلوغ

- ۵۱..... رابطه بلوغ با نوجوانی
- ۵۱..... داشته‌های دوران کودکی فرزند، که در دوران بلوغ تغییر می‌کند
- ۵۲..... جسمی
- ۵۳..... ذهنی
- ۵۴..... عواطف
- ۵۴..... دنیای شخصی کودک
- ۵۶..... تغییرات روانی دوران بلوغ
- ۵۶..... رشد ذهنی و عقلی
- ۵۷..... رشد هیجانی
- ۵۷..... رشد اجتماعی
- ۶۰..... رشد اخلاقی
- ۶۱..... رشد شخصیت و رفتار
- ۶۲..... تغییرات جسمی دوران بلوغ

۶۲.....	تغییرات جسمی پسران
۶۳.....	تغییرات جسمی دختران
۶۴.....	سه حس اصلی حاکم بر نوجوان در دوران بلوغ
۶۴.....	کنجکاوی
۶۵.....	تخیل گرایی
۶۷.....	منطق گرایی
۶۸.....	من جد در ف
۶۸.....	فردیت خودجذبتی
۷۰.....	مسائل جنسی
۷۱.....	حس تعالی و بهترین طالبی
۷۲.....	رفتارهای مشترک دختر و پسر در دوران بلوغ

بخش پنجم

عوامل مؤثر بر بلوغ جنسی

۸۵.....	عوامل مؤثر بر بلوغ جنسی
۸۶.....	وضعیت عمومی سلامت
۸۷.....	موقعیت جغرافیایی
۸۷.....	سبک زندگی و حالات روانی
۸۷.....	قد و وزن
۸۸.....	تغذیه

بخش ششم

بلوغ زودرس و دیررس

۹۴.....	بلوغ زودرس و علل آن
۹۵.....	علل بلوغ زودرس
۹۷.....	معایب بلوغ زودرس

- نکاتی در مورد بلوغ زودرس فرزندان ۹۹
- بلوغ دیررس و علل آن ۱۰۰
- معایب بلوغ دیررس ۱۰۱

بخش هفتم

تغذیه مناسب در دوران بلوغ

- تغذیه ۱۰۵
- غذای جسمی ۱۰۵
- غذای روحی ۱۰۶
- بایداهای غذایی نوجوان ۱۰۹
- ویتامین ها ۱۱۰
- پروتئین ها ۱۱۱
- آهن ۱۱۱
- کلسیم ۱۱۲
- اسیدفولیک ۱۱۲
- روی ۱۱۲
- ید ۱۱۳
- میوه و سبزیجات ۱۱۳
- چه مواد غذایی را استفاده نکنیم؟ ۱۱۴

بخش هشتم

مسائل بهداشتی در دوران بلوغ

- دختران و بهداشت بلوغ ۱۱۸
- رعایت بهداشت و توصیه به دختران از نگاه طب سنتی ۱۱۹
- پسران و بهداشت بلوغ ۱۲۰

بخش نهم

وظایف پدران و مادران در دوران بلوغ دختران و پسران

- ۱۲۷..... وظایف روزانه مادران در قبال نوجوان
- ۱۲۸..... وظایف روزانه پدران در قبال نوجوان پسر
- ۱۲۸..... وظایف زنانه پدران در قبال نوجوان دختر
- ۱۲۹..... موانعی از وظایف مشترک والدین نسبت به نوجوان دختر و پسر
- ۱۳۷..... وظایف خاص مادران در دوران بلوغ پسر
- ۱۳۸..... وظایف خاص پدران در دوران بلوغ دختر
- ۱۳۸..... آموزه‌های مادران در دوران بلوغ دختران
- ۱۳۸..... آموزه‌های نصیحتی
- ۱۴۸..... آموزه‌های اجتماعی
- ۱۵۳..... آموزه‌های خانوادگی
- ۱۵۷..... وظایف خاص مادران در دوران بلوغ
- ۱۵۹..... وظایف خاص مادران در دوران بلوغ دختر
- ۱۵۹..... اقدامات خاص مادران در دوران بلوغ دختران
- ۱۶۴..... آموزه‌های مادران در دوران ابتدایی بلوغ دختر
- ۱۷۴..... آموزه‌های مادران در انتهای دوران بلوغ دختر

بخش دهم

ما والدین چگونه دوره بلوغ را برای فرزند خود تسهیل کنیم؟

- ۱۷۷..... مهارت و تلاش والدین در هدایت فرزند
- ۱۷۸..... یادگیری فرزند در دوران بلوغ
- ۱۸۳..... انعطاف‌پذیری والدین

بخش یازدهم

نقش تربیتی رسانه در دوران بلوغ

- ۱۸۷..... اثرات تربیتی مثبت رسانه بر دوران بلوغ

اثرات تربیتی منفی رسانه بر دوران بلوغ..... ۱۸۹

منابع..... ۱۹۴

www.Ketab.ir

سخن نویسنده

خواننده محترم؛ کتابی که پیش رو دارید، یک جلد از کتاب «چگونه فرزندان متعادلی در دوران بلوغ داشته باشیم؟» است.

نگارش کتاب حاضر به نفع است که گاه ساده و کاربردی به موضوع یاد شده می‌پردازد و با ذکر مثال و ارائه پیشنهادها، کمک به والدین عزیز یاری می‌رساند.

البته لازم به ذکر است در تمام مراحل نگارش، جنسیت و مقاطع مختلف تحصیلی فرزندان در نظر گرفته شده است.

کتاب‌های این مجموعه برای استفاده والدین در جهت راهنمایی فرزندان از دوره ابتدایی تا انتهای دوره دبیرستان تهیه شده است.

البته کتاب‌های این مجموعه با وجود مشترک بودن جمعیت هدف از نظر موضوع دارای مطالب مستقلی می‌باشند.

عناوین این کتاب‌ها عبارتند از:

- چگونه فرزندان متعادلی در دوران بلوغ داشته باشیم؟
- چگونه باورهای انسانی را در شخصیت فرزندانمان تثبیت و تقویت کنیم؟
- چگونه فرزندان موفقی در تحصیل داشته باشیم؟

- چگونه فرزندان باهوش و خلاق داشته باشیم؟

- چگونه فرزندان باحیاء داشته باشیم؟

- چگونه فرزندان خود را درک کنیم؟

- خودآگاهی

شاید بتوان گفت این کتاب‌ها مجموعه‌ای است آموزشی تا والدین ضمن
فایده‌ی کاربردهای مختلف از زندگی فرزندان و آشنایی با بخش‌های متنوع آن،
با مباحث مهم تربیت فرزند به نحو کاربردی نیز آشنا شوند.

موفقیت سرافراز همه ایرانیان عزیز، آرزوی من است.

سپاس‌گزاری

نگارش و تدوین این مجموعه کتاب‌ها بدون کمک همکاران و دستیاران من انجام نمی‌شد.

از خانم نیلوفر سلیمانی‌زاده و فاطمه کرمی که به‌خیرانی‌های ما پیاده‌سازی نموده و مطالب را دسته‌بندی و با دقت نظر ویرایش کردند، بسیار متشکرم.

همچنین از خانم سایه خزایی بابت آماده‌سازی کتاب برای چاپ و طراحی آن سپاس‌گزارم.

از همسر من برای همه‌اشق و محبتی که نثار من کرد و در پیشبرد این مجموعه کتاب‌ها مشقه‌ای برد؛ و از فرزندانم امیرحسین و علی‌حسین که انگیزه اصلی من برای نگارش این کتاب‌ها بودند، متشکرم. این دو، بهانه‌های من برای جریان عشق در زندگی هستند.

شاهین سپهر

www.Ketab.ir



مقدمه

دوره بلوغ هر انسانی از مهم‌ترین دوره‌های زندگی اوست و پس از کودکی، دومین مرحله‌ای به حساب می‌آید که طی آن سلول‌ها شروع به رشد می‌کنند و سوخت‌وساز بدن نیز به‌طور چشمگیری افزایش می‌یابد. به همین دلیل در هفت سال سوم زندگی که دوران بدن‌سازی ابتدای آن قرار دارد، تحولات سریعی در جسم و جان نوجوان پدیدار می‌شود. جسمیت که طی آن اندام و افکار او به کلی تغییر می‌کند. دوره نوجوانی به سنین بین ۱۲ تا ۱۸ سالگی اطلاق می‌گردد که بلوغ در این دوره رخ می‌دهد.

این دوره یکی از بحرانی‌ترین دوره‌های روحی و جسمی انسان‌ها است؛ همچنین گاهی گذشتن از مرز کودکی و رسیدن به قلمرو بلوغ، تابش‌امانی‌های فراوانی نیز همراه است.

هر شخص تازه‌بالگی که در مرز بین این دو مرحله (کودکی و بزرگسالی) قرار می‌گیرد، با فشارها و انتظارات خاص هر دوره روبه‌رو می‌شود. از سویی اگر کار کودکانه انجام دهد، او را ملامت می‌کنند که بزرگ شده است و این کار در شأن او نیست! و از سوی دیگر اطرافیان معمولاً با او مانند بزرگسالان رفتار نمی‌کنند! در زندگی روزمره نقش شخصیتی کودک و بزرگسال، هر کدام مشخص است و می‌دانند چه کاری باید انجام دهند، ولی نوجوان در وضع روحی مبهم و پیچیده‌ای

۱۶ | چگونه فرزندان متعادلی در دوران بلوغ داشته باشیم؟

به سر می‌برد؛ او به درستی نمی‌داند چه باید کند.

البته بلوغ، تنها پدیده‌ای زیستی نیست؛ بلکه یکی از نشانه‌های رشد فکری اجتماعی نیز می‌باشد که در نتیجه نشانه آمادگی پذیرش مسئولیت در زندگی فردی و اجتماعی به‌شمار می‌رود.

همچنین بلوغ در ادیان الهی نیز اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا بلوغ از شرایط تکلیف است و مکلف از نظر ادیان الهی، خاصه اسلام، کسی است که حقوق، ظایف و تکالیفی دارد که موجب پذیرش مسئولیت‌های متفاوتی می‌شود؛ مسئولیت‌هایی که فرد را موظف به انجام اعمالی می‌کند. دایره شمول این اعمال تمام شؤون زندگی فرد را دربرمی‌گیرد. اعمالی چون رعایت حقوق دیگران، نماز، روزه، احترام به والدین و ... ده در زمره اعمال عبادی هستند.

همچنین لازم است بدانیم که روانشناسی بلوغ نیز به بررسی تغییرات و ویژگی‌های مربوط به بلوغ در جنبه‌های مختلف جسمی، روانی و اجتماعی می‌پردازد و فرآیند بلوغ را به‌عنوان یک دوره مهم در انتقال از دوره کودکی به ابتدای دوره بزرگسالی مورد بحث و بررسی قرار می‌دهد.

لذا این حقیر بر آن شدم تا درباره دوران بلوغ اطلاعات و راهکارهایی به والدین عزیز ارائه نمایم؛ اینکه:

- در این دوران چه کارهایی باید انجام داد؟

- چرا این دوران اتفاق می‌افتد؟

- چرا روانشناسان و مشاورین خانواده به بحث بلوغ تأکید ویژه‌ای می‌کنند؟

- چرا دوران بلوغ بسیار مهم است؟

در پاسخ به سؤالات مطرح شده باید گفت، بعضی از والدینی که بیشتر اوقات فرزند دارند، می‌دانند که دوره بلوغ و دوره ماقبل یا مابعد آن، با یکدیگر متفاوت است. اما باید بدانیم اهمیت بلوغ به چه دلیل است؟ وقتی ما دوران کودکی را پشت سر می‌گذاریم و می‌خواهیم بالغ شویم و به دوره بزرگسالی برسیم، از

جایگاه و محلی عبور می‌کنیم که به این دوره، دورهٔ بلوغ می‌گوییم. علاوه بر این، اعتقادی وجود دارد که اگر قرار است برای انسان تغییر شخصیتی رخ دهد، این تغییرات در دوران بلوغ ایجاد می‌شود؛ یعنی برای انسان هر اتفاق خارجی بخواند رخ دهد، در دورهٔ بلوغ می‌افتد و بعد از این دوره تغییرات شخصیت عمدتاً اندک است.

به بیان دیگر، انسان هرگونه شخصیتی که بخواهد داشته باشد، هر موفقیتی بخواهد کسب کند، بخواهد به هر عادت خوبی دست یابد، در دورهٔ بلوغ بدان خواهد رسید.

پس اگر والدین به فرزند خود که در دوران بلوغ است توجه کنند، کمک نمایند و نکاتی که گفته می‌شود را به کار گیرند، یقیناً فرزندان، آیندهٔ بهتری خواهند داشت. (ان شاء الله)