

دختر مبالغ شده

تأليف

بهرز نصیری

ناھید عرقرلو

سرشناسه	: تصیری، بهروز، ۱۳۴۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: دخترتم بالغ شده / تألیف بهروز نصیری، ناهید عرقولو.
مشخصات نشر	: تهران: انتشارات ایران، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۱۰۴ ص، ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۱۸-۷۸-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۱۰۳]-۱۰۴.
موضوع	: بلوغ
موضوع	: دختران نوجوان
موضوع	: دختران -- روان شناسی
موضوع	: بلوغ (روان شناسی)
شناسه داده	: عرقولو، ناهید
شابک	: ۱۳۹۴ د.ع/۴/۴۸۴ QP
ردیف بندی	: ۶۱۲/۶۶۱
شماره شابک	: ۴۱۳۷۱۸۳



شناسنامه کتاب

نام کتاب: دخترتم بالغ شده

مولف: بهروز نصیری - ناهید عرقولو

مدیریت انتشارات: روح گلستانی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۱۱۸-۷۸-۷

ناشر: انتشارات ایران

چاپ و صحافی: بخش

نوبت چاپ: اول/ ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۶۰۰۰۰ ریال

مرکز پخش:

تهران، میدان بهارستان، خیابان ایران، کوچه کبریتی، کوچه رفاه، پلاک ۲
 همراه: ۰۹۱۲۱۳۸۳۷۱۸ تلفن: ۳۸۳۱۰۲۵، ۳۵۵۶۵۷۱
 فروشگاه اینترنتی کتاب پایابوک: www.payabook.com

فهرست

صفحه	عنوان
۱۲	مقدمه.....
۱۵	فصل اول / بلوغ.....
۱۵	بارع چیست.....
۱۵	نوجوانی چیست؟.....
۱۶	رابطه ی بلوغ و نوجوان چگونه است؟.....
۱۶	اهمیت دوره ی بلوغ.....
۱۸	بلوغ و تکلیف.....
۱۸	احکامی که از نظر تکلیف شرعی، بهتر است نوجوان آن را بداند و بیاموزد.....
۱۹	جشن تکلیف (عبادت).....
۲۱	فصل دوم / نیازهای مهم دوره ی نوجوانی.....
۲۱	نیازهای مهم دوره ی نوجوانی.....
۲۱	۱. نیاز جسمی و فیزیکی.....
۲۲	۲. نیاز به محبت.....
۲۲	۳. نیاز به استقلال و عدم وابستگی به دیگران.....
۲۳	۴. نیاز به تنهایی.....
۲۴	۵. نیاز به احترام و مقبولیت اجتماعی.....

۶.	نیاز به توجه به خود و «رشد خود خواهی ها»	۲۵
۷.	نیاز به هویت جویی	۲۵
۸.	نیاز به نوجویی و ماجراجویی	۲۶
۹.	نیاز به توجه و شخصیت دادن	۲۷
۱۰.	نیاز به کمال جویی و مقابله با ضعف ها و ایرادات	۲۸
۱۱.	نیاز به خود شکوفایی و جبران شکست گذشته	۲۹
۱۲.	نیازها عاطفی و هیجانی خاص	۲۹
	فصل سوم / فیزیولوژی دوران بلوغ	۳۱
	فیزیولوژی دوران بلوغ	۳۱
	بلوغ چگونه در دختران آغاز می شود؟	۳۳
	چرا باید نوجوان با مسائل بلوغ آشنا شود	۳۳
	فصل چهارم / بلوغ و برخی از مشکلات آن	۳۵
	بلوغ زودرس	۳۵
	علل بلوغ زودرس	۳۶
	عوارض درمان و بلوغ زودرس	۳۷
	بلوغ دیررس	۳۷
	علل بلوغ دیررس	۳۸
	عوارض بلوغ دیررس	۳۹

۳۹	 بلوغ و بهداشت روانی
۴۰	 بلوغ و دوستی های نوجوانی
۴۱	 روش های تداوم محبت و دوستی
۴۲	 بلوغ و اعتیاد
۴۳	 بلوغ و اینترنت
۴۵	 فصل ششم / بارغ روانی و بلوغ جسمی
۴۵	 بلوغ روحی و روانی
۴۷	 بلوغ جسمی و فیزیکی
۴۹	 فصل ششم / نوجوان و بارغ جنسی
۴۹	 نوجوان و بلوغ جنسی
۵۱	 مراحل بلوغ جنسی
۵۱	 عوامل مهم تحریک زیاد غریزه جنسی در نوجوان
۵۲	 ساختمان و طرز کار اعضای جنسی زنانه
۵۵	 فصل هفتم / نشانه های بلوغ جسمانی
۵۵	 نشانه های بلوغ جسمانی در دختران
۵۶	 رشد موهای شرمگاهی و زیر بغل
۵۶	 بروز قاعدگی
۵۶	 تغییرات شکل و اندازه لگن

۵۷	جوش.....
۵۷	ترشحات زنانگی (تناسلی).....
۵۷	تمایلات جنسی.....
۵۹	فصل هشتم / روش های کنترل و پیشگیری از میل جنسی.....
۵۹	روش های کنترل و پیشگیری از میل جنسی.....
۶۰	۱. ۱-۱. مناسب فکر و خیال.....
۶۰	توجه ۱. ۱-۲. ص به کنترل چشم.....
۶۱	۳. رعایت ۱. ۱-۳. حفظ حریم زن و مرد.....
۶۱	۴. توجه به ورزش ۱. ۱-۴. رفاهت زنانه.....
۶۲	۵. مراقبت از وضعیت ۱. ۱-۵. سینه و نوع پدیده.....
۶۲	۶. توجه به معنویت، دعا و عبادت.....
۶۳	ورزش در دوره بلوغ.....
۶۴	تغذیه مناسب نوجوان در دوره بلوغ.....
۶۵	بهداشت دوران بلوغ و نوجوانی.....
۶۶	فصل نهم / نوجوانان در دوره ی بلوغ چه نگرانی هایی دارند؟.....
۶۶	۱. نگرانی در ارتباط با عادی بودن.....
۶۸	۲. نگرانی در مورد قد.....
۶۸	۳. نگرانی نسبت به وزن.....

۶۸	۴. نگرانی نسبت به وضعیت جنسی.....
۶۹	فصل دهم / شیوه‌ی برخورد و نگرش نوجوانان به «بلوغ».....
۷۱	فصل یازدهم / نقش خانواده و مدرسه در تربیت جنسی نوجوان.....
۷۱	نقش خانواده در تربیت جنسی نوجوان.....
۷۴	مدرسه و اهدافی نوجوانان به مسائل بلوغ.....
۷۷	فصل دوازدهم / راه کارهای تقویت و تعامل بهتر روابط والدین و نوجوانان..
۸۳	فصل سیزدهم / سوالات حی از نوجوانان درباره‌ی مسائل بلوغ و نوجوانی..
۹۷	فصل چهاردهم / پرسش‌های شناخت والدین در مورد نوجوان خود.....
۱۰۱	خلاصه کتاب / بلوغ و نوجوانی در یک نگاه.....
۱۰۳	منابع.....

مقدمه

در مسیر رشد تکامل انسان، دوره‌ی زیبا و سرنوشت ساز بلوغ و نوجوانی، مرحله‌ای غیرقابل اجتناب بوده و هر فردی برای شکوفایی استعدادها و توانایی‌های خود این دوره را پشت سر می‌گذارد.

به عبارت دیگر یکی از حساس‌ترین و درعین حال سرنوشت سازترین دوره‌های زندگی انسان به شمار می‌رود که انتقال از دوره‌ی کودکی به دوره‌ی بزرگسالی است.

نوجوانان و جوانان کشور ما، سازنده‌ی آینده‌ی درخشان این سرزمین پهناور هستند و مسلماً سرمایه‌گذاری ارزشی، فرهنگی و اجتماعی بر روی آنها تضمین کننده‌ی، سعادت دنیا و آخرت است.

برای هدایت، راهنمایی این نوجوانان عزیز که کودکان دیرینه و آینده‌آزان فردا، همه‌ی ما مسئول هستیم. ابتدا پدر و مادر و خانواده که مهم‌ترین نقش را در سازندگی روح آنان برعهده دارند و با ایجاد بسترهای مناسب تربیت، مسیر رشد و شکوفایی آنان را هموار می‌کنند. سپس نظام تعلیم و تربیت و مدارس هستند که نقش اثرگذاری را بر شخصیت آنان به جا می‌گذارند و آن معلمان و مربیان دلسوز و تلاشگری است که بر لوح وجود نوجوانان اثر ارزشمندی به جا می‌گذارند.

این جانب پس از سال‌ها تدریس و ارتباط نزدیک و تنگاتنگ با دانش‌آموزان عزیز نوجوان و شناخت درست و صحیح دوره‌ی نوجوانی و بلوغ به این حقیقت رسیدم که والدین گرامی باید قبل از این‌که فرزندشان به دوره‌ی بلوغ برسد، شناخت صحیحی از تغییرات فیزیولوژیکی، رفتاری، اخلاقی آنان داشته باشند و بتوانند بر اساس آن شناخت درست، با فرزند خود ارتباط مناسبی برقرار نمایند. مسلماً نوجوانانی به رشد و تکامل مطلوب خواهند رسید که در این دوره والدین و مربیان با شناخت هر چه بهتر ویژگی و خصوصیات آنان، یاری‌گر نوجوان در طی مسیر سعادت باشند. این اثر ناچیز را به همهی والدین دلسوز، مربیان، معلمان و مشاوران تلاشگر تقدیم می‌کنم تا ان‌شاءالله گام کوچکی در اعتلای دانش‌آموزان و دختران در جامعه و مدارس برداریم.

در این اثر سه بار خانم ناهید عرق‌لو دبیر محترم علوم تجربی مدارس شهر تهران در بخش فیزیولوژیکی موضوع که حاصل مطالعات و تجارب علمی خود را به غنای آن تصدیق این مباحث افزوده‌اند تشکر و قدردانی ویژه می‌نمایم.

ارائهی نظرات، پیشنهادات و انتقادات شما سروران گرامی مزید امتنان خواهد بود.

آدرس ایمیل: Behrooz.Nasiri@chmail.ir

بهروز نصیری