

۲۰۱۵ ۲۱۷/۲

به نام خدا

جلد دوم

نوجوان و زندگی

سید ابوالحسن حاجی میر

۱۳۹۸

سرنشانه	حاجی میر، سیدابوالقاسم، ۱۳۳۶ -
عنوان و نام پدیدآور	نوجوان و زندگی / سیدابوالقاسم حاجی میر.
مشخصات نشر	تهران : سخنوران، ۱۳۹۸ -
مشخصات ظاهری	چ ۱۹۸ص، ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.
شابک	دوره ۱- 978-622-215-328-1 چ 7۲-978-622-215-454-7
وضعیت فهرست نویسی	فهرست
موضوع	نوجوانان -- راهنمای مهارت‌های زندگی
موضوع	Teenagers -- Life skills guides
موضوع	نوجوانان -- راه و رسم زندگی
موضوع	Teenagers -- Conduct of life
موضوع	مهارت‌های اجتماعی در نوجوانان
موضوع	Social skills in adolescence
رده بندی کنگره	۱۳۹۸ ۹۲۲/۷۹۶HQ
رده بندی دیویی	۷۰۰۸۳۵/۴۴۶
شمار کتابشناسی ملی	۵۶۳۶۹۷۳



تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر شمالی، بعد از فرصت، شماره ۱۴۰۷
 تلفن: ۶۶۴۷۶۳۰۶ - ۰۹۱۹۳۶۱۶۶۱۰ svnpub@gmail.com

نوجوان و زندگی - جلد دوم

مؤلف: سیدابوالقاسم حاجی میر

a.hajimir@gmail.com

صفحه آرای و طراحی جلد: سخنوران

سال و نوبت چاپ: ۱۳۹۸ - اول

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

شابک دوره: ۱- ۹۷۸-۶۲۲-۲۱۵-۳۲۸-۱

شابک: ۷-۹۷۸-۶۲۲-۲۱۵-۴۵۴-۷

قیمت: ۳۲۰۰۰ تومان

مرکز پخش: ۰۹۱۹۳۶۱۶۶۱۳

حق چاپ محفوظ است.

فهرست مطالب

۱۱	۱ ○ مقدمه
۱۵	۲ ○ مهارت‌های زندگی
۱۵	مهارت‌های زندگی چیست؟
۱۸	تار خنجه تدوین مهارت‌های زندگی
۱۹	بدل آموزش مهارت‌های زندگی
۱۹	۱- مهارت خودآگاهی
۲۰	۲- مهارت همدلی
۲۱	۳- مهارت ارتباط بین فردی
۲۱	۴- مهارت ارتباط مؤثر
۲۲	۵- مهارت ریاکاری با استرس
۲۳	۶- مهارت مدیریت بحران
۲۳	۷- مهارت حل مسئله
۲۴	۸- مهارت تصمیم‌گیری
۲۴	۹- مهارت تفکر خلاق
۲۵	۱۰- مهارت تفکر انتقادی
۲۷	۳ ○ اصول آداب معاشرت
۲۷	تعریف آداب و معاشرت
۲۹	مفهوم آداب معاشرت
۳۱	اخلاق نیکو
۳۳	دوست برازنده
۳۵	دوست ناباب
۳۹	۴ ○ رسانه‌ها و تأثیرات آن‌ها بر زندگی ما
۴۲	تأثیرات و نقش مهم رسانه‌ها بر زندگی و افکار مردم
۴۷	۱۰ باید و نباید جهت فعالیت در فضای مجازی
۵۱	۵ ○ مهارت کنترل نفس
۵۳	روش‌های کنترل نفس

نوجوان و زندگی ۵۰

- ۵۶..... اهمیت کنترل نفس
- ۵۷..... خویشن داری، هسته اصلی اعتماد به نفس است
- ۵۸..... خویشن داری یعنی چه؟
- ۵۹..... ویژگی‌های افراد خویشن دار
- ۶۳..... ۵ رفتار پُر خطر
- ۶۵..... مواد مخدر چیست؟
- ۶۵..... یک فرد چگونه معتاد می‌شود؟
- ۶۶..... اثرات مخدر
- ۶۶..... مصرت قانونی یا غیر قانونی مواد
- ۶۷..... سوء مصرت
- ۶۷..... سابقه تاریخی مواد مخدر
- ۶۸..... استعمال و گسترش مواد مخدر
- ۶۹..... چه کسانی مواد مخدر را می‌فروشند؟
- ۶۹..... مراکز ترک اعتیاد
- ۷۰..... رفتارهای پر خطر بین دانش‌آموزان جوان ایران
- ۷۲..... مروجی بر علل گرایش به رفتارهای پرخطر در نوجوانان
- ۷۳..... مهم‌ترین رفتارهای پرخطر دانش‌آموز چیست؟
- ۷۵..... ۷ مهارت افزایش عزت نفس
- ۷۵..... عزت نفس چیست؟
- ۷۶..... تعریف عزت نفس
- ۷۷..... تعریف اعتماد به نفس
- ۷۸..... رابطه عزت نفس و اعتماد به نفس
- ۷۹..... تفاوت عزت نفس و اعتماد به نفس
- ۸۰..... راه‌های افزایش عزت نفس
- ۸۱..... اعتماد به نفس، عزت نفس و قاطعیت داشته باشید
- ۸۲..... چرخه عزت نفس بالا
- ۸۲..... منبع کاهش دهنده عزت نفس‌تان را شناسایی کنید
- ۸۳..... چرخه عزت نفس پایین
- ۸۴..... برای بالا بردن عزت نفس‌تان، هدف گذاری کنید

- بیشتر به خودتان توجه کنید..... ۸۴
- ۱- ویژگی های مثبتتان را لیست کنید..... ۸۴
- ۲- یک دفتر یادداشت مثبت نگری داشته باشید..... ۸۵
- ۳- از دفتر یادداشتتان برای هدف گذاری استفاده کنید..... ۸۶
- ۴- خودتان را برای نقص هایتان ببخشید..... ۸۶
- ۵- به دنبال یک مشاور باشید..... ۸۷
- ۶- در امور خیریه شرکت کنید..... ۸۷
- ۸ ○ مهارت کنترل استرس..... ۹۱
- استرس چیست؟..... ۹۱
- هریف استرس بر اساس مدل ریچارد لازاروس..... ۹۴
- نشانه های استرس..... ۹۴
- دو مفهوم متفاوت از رزه استرس..... ۹۶
- ۱- استرس به عنوان یک عامل بیرونی..... ۹۶
- ۲- استرس به عنوان یک عامل درونی..... ۹۷
- برخی از نشانه های آمار فرسودگی..... ۹۸
- عوارض خوابیدن همراه استرس..... ۱۰۰
- روش های مدیریت استرس..... ۱۰۰
- ۹ ○ مهارت کنترل عصبانیت..... ۱۰۳
- عصبانیت و کینه..... ۱۰۶
- راه های کنترل عصبانیت..... ۱۰۶
- ۱- وقفه بیندازید..... ۱۰۸
- ۲- وقتی آرام شدید، عصبانیتتان را بروز دهید..... ۱۰۸
- ۳- ورزش کنید..... ۱۰۹
- ۴- قبل از حرف زدن فکر کنید..... ۱۰۹
- ۵- راهکارهای ممکن را مشخص کنید..... ۱۱۰
- ۶- از جملات «من» دار استفاده کنید..... ۱۱۰
- ۷- کینه به دل نگیرید..... ۱۱۱
- ۸- برای از بین بردن فشار موقعیت، از شوخ طبعی استفاده کنید..... ۱۱۱
- ۹- مهارت های تمدد اعصاب را تمرین کنید..... ۱۱۱

نوجوان و زندگی ۷۰

- ۱۰ - بدانید چه زمان باید کمک بگیرید ۱۱۲
- ۱۱۰ مهارت کنترل افسردگی ۱۱۵
- افسردگی چیست؟ ۱۱۶
- علامه افسردگی چیست؟ ۱۱۶
- تفاوت افسردگی با غم یا اندوه ۱۱۸
- عوامل به وجود آورنده افسردگی ۱۱۹
- سن بروز و شیوع افسردگی ۱۲۰
- افسردگی در نوجوانان ۱۲۲
- برخی از راه‌های مقابله با انواع افسردگی ۱۲۳
- ۱ - سرریز غم تمدان ۱۲۳
- ۲ - غم سرریز افسردگی دوری از خانواده ۱۲۵
- ۳ - اختلال خلقی ۱۲۶
- ۱۱ مهارت‌های مصرف ۱۲۹
- مصرف کننده عاقل کیست ۱۲۹
- نمودار عوامل و زمینه‌های مصرف ۱۳۳
- مفهوم بازاریابی ۱۳۳
- تعریف رفتار مصرف کننده ۱۳۴
- فرآیند مبادله ۱۳۴
- فرآیند رفتار مصرف کننده ۱۳۵
- درست مصرف کردن ۱۳۶
- توجه به برجسته انرژی ۱۳۷
- بهینه سازی مصارف و روشی ۱۳۹
- ۱۲ مهارت‌های تصمیم‌گیری ۱۴۱
- تصمیم‌گیری چیست؟ ۱۴۲
- چرا گاهی احساس می‌کنیم نمی‌توانیم درست تصمیم بگیریم؟ ۱۴۶
- انواع تصمیم‌گیری ۱۴۶
- تصمیم‌گیری احساسی ۱۴۶
- تصمیم‌گیری اضطراری ۱۴۷
- تصمیم‌گیری اجتنابی ۱۴۷

۱۴۸	تصمیم‌گیری تکانه‌ای
۱۴۸	تصمیم‌گیری مطیعانه
۱۴۹	تصمیم‌گیری تقدیری
۱۴۹	تصمیم‌گیری منطقی
۱۵۰	مراحل تصمیم‌گیری
۱۵۰	چطور تصمیم‌گیری درست داشته باشیم؟
۱۵۱	چگونه مهارت تصمیم‌گیری را در خود تقویت کنیم؟
۱۵۳	۱۱ ○ آداب و مهارت سفر کردن
۱۵۷	تطبیق نمود با سفر
۱۵۹	ورژگی‌ها سفر
۱۶۳	۱۴ ○ بازدیدهای علمی و سفرهای اردویی
۱۶۳	بازدید از بوزه اوگلی‌های هنر
۱۶۴	بازدیدهای علمی
۱۶۸	اردو
۱۶۸	آداب اردو
۱۷۰	آداب زیارت
۱۷۳	۱۵ ○ مدیریت بر خود
۱۷۴	خود آگاهی
۱۷۶	خود مدیریتی
۱۷۸	مراحل مدیریت بر خود
۱۷۸	۱- تعیین هدف
۱۷۸	۲- تعیین اولویت
۱۷۸	۳- منظم بودن
۱۷۸	۴- سازماندهی
۱۷۸	۵- بهترین دیدگاه
۱۷۹	۶- احساس رضایت
۱۷۹	۷- مسئولیت‌پذیری
۱۷۹	۸- توانایی تمرکز
۱۷۹	۹- زمان

۱۰- ثبت وقایع.....	۱۸۰
۱۱- ایجاد تعهد.....	۱۸۰
۱۲- بیان موفقیت‌ها.....	۱۸۰
هدف از کسب مهارت مدیریت بر خود.....	۱۸۰
۱۶. ۵ نوجوان و بلوغ.....	۱۸۳
تغییرات در دوران نوجوانی و بلوغ.....	۱۸۴
- تغییرات دوران بلوغ در پسران.....	۱۸۴
الف - تغییرات جسمی.....	۱۸۴
ب - تغییرات روحی - روانی.....	۱۸۵
مواردی که باید در یک بهتر یک نوجوان رعایت کرد.....	۱۸۸
رشد اجتماعی در بلوغ.....	۱۸۸
ویژگی‌های بلوغ در نوجوانان.....	۱۸۹
بلوغ، زمان تغییرات سریع است.....	۱۹۰
نشانه‌های بلوغ.....	۱۹۱
بلوغ عاطفی.....	۱۹۱
بلوغ روانی.....	۱۹۱
بلوغ اجتماعی.....	۱۹۱
بلوغ رفتاری.....	۱۹۱
سخن پایانی.....	۱۹۳
فهرست منابع.....	۱۹۵
پایگاه‌های اینترنتی.....	۱۹۷

مقدمه

نوجوان دارای شخصیت خراستن توانستن است. او منتظر چیزی نمی‌ماند. او مرکز محیط و یا فردی را برای شکست خودش مقصر نمی‌داند. در نظرش عاملی که او را به شکست می‌رساند فقط خود او است و تفسیری که از دیگران در ذهن دارد.

زندگی برای هیچ یک از ما ساده نیست اما چه باید کرد؟ ما باید استقامت کنیم و بالاتر از همه بن خودمان اعتماد داشته باشیم. باید باور کنیم استعداد خاصی داریم و باید آن را با تلاش و کوشش شکوفا کنیم.

در دوران نوجوانی و بلوغ رویاهایی وجود دارند که بلند بودن و دور بودنشان را احساس می‌کنید. ولی با این حال، باز هم دل‌تان می‌خواهد به آن‌ها فکر کنید.

رؤیابافی و کمی بد اخلاقی ویژگی‌های نوجوانی است که هر دوی آن‌ها بعد از دوران بلوغ کمتر می‌شود. اینکه بد اخلاقی‌های آدم کمتر بشود خیلی خوب است اما رؤیابافی همیشه بد نیست. یعنی اگر آدم بعد از فکر کردن به آرزوهای بزرگ تصمیم جدی برای رسیدن به آن بگیرد، سیار هم خوب است و باعث پیشرفت می‌شود. شاید با قدر رؤیاهای‌تان را بدانید و برای رسیدن به آن‌ها تلاش کنید.

بدون شک از ابتدای وارد شدن به دوره‌ی نوجوانی، غیر از رؤیابافی و بد اخلاقی، متوجه تغییرات دیگری هم در خود شده‌اید. مثلاً این که احساس می‌کنید نگاه، صدا، فکر، سلیقه، و حتی شکل ظاهری‌تان کمی فرق کرده است.

آدمی برای اینکه بداند به کجا می‌رود باید بداند از کجا می‌آید و برای اینکه بداند در کجا هست باید گذشته‌ی خود را بجوید.

در این جهان همه‌ی کائنات و اشیاء به هم مربوط هستند همه مانند زنجیری به یک دیگر متصل شدند و اگر فقط حلقه‌ای از آن‌ها گم شود زنجیره‌ی دیگری

وجود نخواهد داشت تا جهان بر پایه‌ی آن ثانیه‌ها را یکی یکی پشت سر بگذارد و برنامه‌ی روزمره‌اش را انجام دهد.

اگر سحر نبود دیگر چگونه دنیای تاریک و خاموش شب به جهان روشن و پر جنب و جوش روز متصل می‌گردد؟

اگر بهار نبود دیگر چگونه خاک سرد زمستانی گرم می‌شد؟ چگونه برف با زمین وداع می‌کردند؟ چگونه زمین آماده‌ی زندگی‌ای دوباره می‌شد تا جوانه‌های بیشتری را با جهان آفرینش آشکارد؟

اگر قلب نبود دیگر چگونه انسان می‌توانست با احساساتش با دیگران ارتباط برقرار کند تا زندگی ممکن شود؟

نوجوانی برای همه زیباست؛ بهتر است بگویم زیبا خواهد شد اگر زیبایی آن را بپذیریم و پرورشش کنیم. مانند بذر گیاه، با آب صداقت، با نور مهربانی و با خاک ایمان و اعتقاد پرورش دهیم.

بیایید زیبایی نوجوانی را چنان پرورش دهیم که حتی در زمان بزرگسالی هم از آن بهره ببریم و به آن افتخار

کنیم و هیچ‌گاه افسوس نخوریم و نگویم کاش زمان برمی‌گشت.

اما زمان این کلمه پُر رمز و راز، رازِست برای نوجوانی رازی که مانند گذشت ابرها، مانند پَر زدن برانه‌ها، مانند روییدن سبزه‌ها تنها یک لحظه است، می‌آید و سریع می‌رود؛ اما کسانی هستند که این لحظه را برای خوش‌عمری بالذت و خوشی سپری کنند؛ عمری مانند طلوع و باره‌ی خورشید، طلوعی زیبا، طلوعی که هیچ‌گاه نمی‌داند غروب کرد.

پس به امید طلوع بدون غروب بیاید جاودانه شوید و نوجوانی خود را زیباترینی کنید؛ با رنگ‌هایی از صداقت، مهربانی، گذشت و فداکاری، شور و اشتیاق و سپس آنان را با قلم موی اعتقاد بر جبهه‌ایان نقش زنید و تصویری از آینده خود را با توکل بر خالق هستی بسازید و از آن کمال استفاده را ببرید.