

---

## همقدم با نوجوانی

---

تالیف :

سعیده عبداللہی طزر جان

مینا السادات فروغ نیا

محمد عربیان گرمسیر

|                     |   |                                                                                          |
|---------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه             | : | عبداللهی طرزجان، سعیده، ۱۳۶۱ -                                                           |
| عنوان و نام پدیدآور | : | همقدم با نوجوانی / تألیف سعیده عبداللهی طرزجان، مینالسادات فروغ‌نیا، محمد عربیان گرمسیر. |
| مشخصات نشر          | : | گرگان: انتشارات نوروزی، ۱۳۹۹.                                                            |
| مشخصات ظاهری        | : | ۱۳۹ ص.                                                                                   |
| شابک                | : | 978-622-020979-9                                                                         |
| وضعیت فهرست نویسی   | : | فیبیا                                                                                    |
| یادداشت             | : | واژه‌نامه.                                                                               |
| یادداشت             | : | کتابنامه: ص. ۱۳۵.                                                                        |
| موضوع               | : | نوجوانی Adolescence                                                                      |
| موضوع               | : | نوجوانان — روان‌شناسی Adolescent psychology                                              |
| شناسه افزوده        | : | فروغ‌نیا، مینالسادات، ۱۳۶۵ -                                                             |
| شناسه افزوده        | : | عربیان گرمسیر، محمد، ۱۳۷۲ -                                                              |
| رده بندی کنگره      | : | ۷۹۶HQ                                                                                    |
| رده بندی دیویی      | : | ۲۳۵/۳۰۵                                                                                  |
| شماره کتابشناسی ملی | : | ۶۱۳۲۱                                                                                    |

## همقدم با نوجوانی

تألیف: سعیده عبداللهی طرزجان - مینالسادات فروغ‌نیا - محمد عربیان گرمسیر

ویراستار علمی: دکتر علیرضا خادمی بهابادی

صفحه آرا و طراح جلد: بهاره عزت تبار

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۹

مشخصات ظاهری: ۱۳۹ ص

قطع: وزیری

شمارگان: ۱۰۰۰

شماره شابک: ۹ - ۰۹۷۹ - ۰۲ - ۶۲۲ - ۹۷۸

چاپ و نشر: نوروزی - ۰۱۷۳۲۲۴۲۲۵۸

قیمت: ۴۷۰۰۰ تومان

حق چاپ برای مولف محفوظ می باشد.



نشانی: گلستان، گرگان، خیابان شهید بهشتی، بازار رضایع، (۰۱۷-۳۲۲۴۲۲۵۸)

دورنگار: ۰۱۷-۳۲۲۲۰۰۴۷ آدرس الکترونیکی: Entesharate.noruzi@gmail.com

سایت انتشارات: www.Entesharate-noruzi.com

## فهرست مطالب

|    |                                                                            |
|----|----------------------------------------------------------------------------|
| ۱۱ | ..... مقدمه                                                                |
| ۱۳ | ..... فصل اول : نوجوان و فضای مجازی                                        |
| ۱۴ | ..... مضرات و عواقب استفاده بی‌رویه از اینترنت                             |
| ۱۶ | ..... آسیب‌های وابستگی به فضای مجازی                                       |
| ۱۶ | ..... درمان اعتیاد اینترنتی                                                |
| ۱۶ | ..... شرایط بوجود آورنده اعتیاد اینترنتی                                   |
| ۱۶ | ..... نظریه‌های روانشناسی در باره اعتیاد                                   |
| ۱۷ | ..... تأثیر اینترنت و رسانه‌های الکترونیکی جدید بر هویت کاربران            |
| ۱۸ | ..... کشورهایی که بالاترین استفاده از اینترنت را دارند                     |
| ۱۹ | ..... فصل دوم : دوره نوجوان و مسائل مربوط به این سن                        |
| ۲۲ | ..... مکانیزم‌های دفاعی دوره نوجوانی                                       |
| ۲۶ | ..... نقش خانواده در سلامت روان نوجوان                                     |
| ۲۹ | ..... فصل سوم : نوجوانان با استعداد                                        |
| ۳۰ | ..... استعداد چیست؟                                                        |
| ۳۱ | ..... چرا باید به رشد استعدادهای فرزندانمان کمک کرد؟                       |
| ۳۲ | ..... والدین چگونه می‌توانند به رشد و تکامل استعداد فرزندان خود توجه کنند؟ |
| ۳۳ | ..... ویژگیهای نوجوان با استعداد                                           |
| ۳۳ | ..... زندگی نوجوانان با استعداد                                            |
| ۳۴ | ..... خانواده چگونه می‌تواند بر رشد و تکامل استعداد نوجوان تأثیر بگذارد؟   |
| ۳۵ | ..... جمع‌بندی                                                             |
| ۳۷ | ..... فصل چهارم : بلوغ در نوجوانان                                         |
| ۳۸ | ..... تعریف و توصیف بلوغ                                                   |
| ۳۸ | ..... ویژگیهای بلوغ                                                        |
| ۳۸ | ..... مراحل بلوغ                                                           |
| ۳۹ | ..... مشکلات بلوغ                                                          |
| ۳۹ | ..... الف : بلوغ زودرس                                                     |
| ۳۹ | ..... ب : بلوغ دیررس                                                       |
| ۴۰ | ..... بلوغ جنسی                                                            |

|    |                                                          |
|----|----------------------------------------------------------|
| ۴۰ | «سنین بلوغ جنسی»                                         |
| ۴۱ | بلوغ جنسی در پسران                                       |
| ۴۲ | بلوغ جنسی در دختران                                      |
| ۴۴ | صفات جنسی ثانویه در ختران                                |
| ۴۴ | مسائل و مشکلات نوجوانان                                  |
| ۴۵ | ملاک‌های بزرگسالی در نوجوان                              |
| ۴۹ | رشد اجتماعی                                              |
| ۵۳ | فصل پنجم: مسائل مربوط به تربیت جنسی نوجوان               |
| ۵۴ | اقدامات والدین                                           |
| ۵۵ | آموزش خودشناسی والدین                                    |
| ۵۶ | الگوسازی                                                 |
| ۵۶ | محاسن الگوسازی                                           |
| ۵۷ | انتظارات نوجوان از والدین                                |
| ۶۰ | بلوغ جنسی در نوجوانان                                    |
| ۶۱ | آستانه حیات جنسی                                         |
| ۶۲ | هویت یابی                                                |
| ۶۳ | رویش خرد و بلوغ جنسی                                     |
| ۶۳ | مراحل تمایلات جنسی                                       |
| ۶۵ | کجرویهای جنسی                                            |
| ۶۶ | انواع انحرافات جنسی                                      |
| ۶۶ | کجرویهای جنسی و علتها                                    |
| ۶۸ | راههای پیش‌گیری                                          |
| ۶۹ | توصیه‌های مهم                                            |
| ۷۰ | بلوغ جسمی و جنسی در پسران                                |
| ۷۱ | سن بلوغ جنسی                                             |
| ۷۱ | بلوغ جنسی در دختران                                      |
| ۷۲ | روش برخورد و آموزش والدین با نوجوانان در دوران بلوغ      |
| ۷۲ | دیگر نکات در مورد برخورد والدین با نوجوانان در زمان بلوغ |
| ۷۳ | آیا میتوان بلوغ زودرس را درمان کرد؟                      |
| ۷۴ | تحولات دوران بلوغ                                        |
| ۷۴ | رشد و بلوغ جنسی نوجوانان دبیرستانی                       |

|     |                                                          |
|-----|----------------------------------------------------------|
| ۷۵  | نحوه برخورد و آموزش والدین با نوجوانان در دوران بلوغ     |
| ۷۵  | سایر نکات درباره برخورد والدین با نوجوانان در دوران بلوغ |
| ۷۹  | فصل ششم: نقش والدین در کسب هویت نوجوان                   |
| ۸۰  | شیوه‌های فرزندپروری                                      |
| ۸۰  | نظریه رشد «روانی - اجتماعی» اریکسون                      |
| ۸۴  | تحلیل سنین مختلف رشد نوجوان                              |
| ۸۵  | فصل هفتم: قدرت والدین برای تضمین آینده فرزندان           |
| ۸۷  | روشهای سوم برای منضبط شدن فرزندان                        |
| ۹۱  | فرزندان از کودکی                                         |
| ۹۵  | فصل هشتم: افسردگی در نوجوانان                            |
| ۹۶  | تعریف افسردگی                                            |
| ۹۶  | چه زمانی افراد احساس افسردگی می‌کنند؟                    |
| ۹۷  | چگونه می‌توان فهمید فردی دچار افسردگی شده است؟           |
| ۹۷  | اختلال خلق (موارد اختلال خلق)                            |
| ۹۹  | میزان شیوع افسردگی در نوجوانان                           |
| ۹۹  | علل افسردگی                                              |
| ۱۰۰ | نوجوانان مستعد افسردگی کدام گروه هستند؟                  |
| ۱۰۱ | نشانه‌های افسردگی در نوجوانان                            |
| ۱۰۱ | چگونه می‌توان به نوجوان افسرده کمک کرد؟                  |
| ۱۰۲ | رویکردهای درمانی جهت کمک به نوجوان                       |
| ۱۰۲ | ۱ - کمک درمانی برای نوجوانان                             |
| ۱۰۳ | ۲ - روش حمایتی والدین                                    |
| ۱۰۴ | ۳ - خانواده درمانی                                       |
| ۱۰۴ | ۴ - دارو درمانی                                          |
| ۱۰۵ | ۵ - روش درمانی دیگر بستری کردن در بیمارستان است          |
| ۱۰۷ | فصل نهم: مهارت آموزی و تکنیک‌های حل مشکل                 |
| ۱۰۹ | مهارت صبر                                                |
| ۱۰۹ | واژه صبر به ما چه می‌آموزد؟                              |
| ۱۰۹ | صبر از دیدگاه روان‌شناختی                                |
| ۱۱۰ | اجزاء صبر                                                |

- ۱۱۱..... ویژگیهای افراد صبور
- ۱۱۱..... فواید صبر
- ۱۱۲..... چگونه سبک فرزند پروری مناسبی داشته باشیم؟
- ۱۱۴..... روش‌هایی جهت دستیابی به آرامش و صبوری
- ۱۱۴..... مهارت دوم : مهارت توکل است
- ۱۱۴..... مفهوم توکل
- ۱۱۵..... فواید توکل به خداوند بزرگ
- ۱۱۷..... فصل دهم: مهارت‌های زندگی
- ۱۱۸..... این مهارت‌ها چه مهارت‌هایی هستند؟
- ۱۲۰..... یک نوجوان ۱۶ ساله به چه مهارت‌هایی نیاز دارد؟
- ۱۲۲..... چگونه نوجوان می‌تواند دوران نوجوانی موفق داشته باشد؟
- ۱۲۶..... سال‌های نوجوانی چگونه به شخصیت‌ها شکل می‌دهند؟
- ۱۲۸..... آیا شخصیت ما ریشه در دوران نوجوانی ما دارد؟
- ۱۳۱..... واژه نامه
- ۱۳۷..... منابع:

هدف از این مطالعه و نوشتار، بررسی ویژگی‌ها و خصوصیات «نوجوان» در سنی است که بیشترین تأثیرات را بر ساختن آینده جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کند، می‌گذارد. نوجوان ترکیبی از احساسات و عواطف گوناگون است که رشد و هدایت آن می‌تواند به ساختن شخصیت قوی در وی کمک نموده و از سوی دیگر عدم شناخت از توانمندی‌ها و عدم رشد صحیح وی در مجاری تربیتی، ممکن است لطمه‌ای جبران ناپذیر به شخصیت او وارد آورد.

در فصل اول این کتاب که به زعم بنده مهمترین قسمت کتاب می‌باشد به بررسی تحولات مرتبط با نوجوانان و فضای مجازی پرداختیم. فضای مجازی که استفاده مهم و بهینه از آن می‌تواند سبب ارتقاء و پیشرفت نوجوان شده و از آن سو استفاده نامطلوب از آن و یا گذراندن بیش از حد اوقات نوجوان در آن می‌تواند موجب ناکامی، سرخوردگی، افسردگی و ... گردد. در این فصل آسیب‌ها و وابستگی به فضای مجازی را برشمرده، درمان اعتیاد اینترنتی را عنوان کردیم و شرایط به وجود آمدن این اعتیاد را بررسی نمودیم و نظرات روان‌شناسی در این خصوص و تأثیر اینترنت در هدایت نوجوانان را توضیح دادیم. با عنایت به اینکه در عصر ارتباطات و ظهور و بروز تکنولوژی‌های جدید قرار داریم، مطالعه این فصل از کتاب، می‌تواند کمک شایانی به خانواده‌ها در جهت حفظ و مراقبت از فرزندشان در مقابله با آسیب‌های احتمالی فضای مجازی باشد.

در فصل دوم به دوره نوجوانی و مسائل و معضلات مربوط به این دوره پرداخته و به توضیح الگوهای رفتاری، مکانیزم‌های دفاعی دوره نوجوانی و نقش خانواده در سلامت روان نوجوان پرداختیم.

در فصل سوم، نوجوان با استعداد و طریقه‌ی هدایت وی به سوی رشد و تعالی، ویژگی‌های نوجوان با استعداد و شرایط زندگی وی و اهمیت والدین در مسیر تکوینی شخصیت نوجوان را عنوان نمودیم.

در فصل چهارم به یکی از مهمترین تحولات بیولوژیکی زندگی نوجوان یعنی مرحله بلوغ رسیدیم و ویژگی‌های این مرحله، مشکلات و مسائل نوجوان را برشمرده و علائم آن را در پسران و دختران، شرح دادیم.