

۲۲۱۹۵۷۱

به نام خدا

هارمونیکم نوجوانی

(رهیافتی روانشناختی در بازشناسی دنیای نوجوان و نقش
مهارت های ارتباطی در عبور از چالشهای پیش رو)

www.ketab.ir

مؤلف:

حسین یزدانی

دانش آموخته دکتری تخصصی روانشناسی (PH.D)

سرشناسه	پزدانی، حسین، ۱۳۷۵ -
عنوان و نام پدیدآور	هارمونیسیم نوجوانی: (رهیافتی روانشناختی در بازشناسی دنیای نوجوان و نقش مهارت‌های ارتباطی در عبور از چالش‌های پیش‌رو) / مولف حسین یزدانی.
مشخصات نشر	گرگان: ویراست، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	۱۴۸ ص: مصور (رنگی).
شابک	978-622-7751-13-0
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
یادداشت	کتابنامه: ص. ۱۳۱ - ۱۴۸.
عنوان دیگر	رهیافتی روانشناختی در بازشناسی دنیای نوجوان و نقش مهارت‌های ارتباطی در عبور از چالش‌های پیش‌رو.
موضوع	نوجوانی -- جنبه‌های روان‌شناسی Adolescence -- Psychological aspects
موضوع	نوجوانان -- روان‌شناسی Adolescent psychology
موضوع	مهارت‌های اجتماعی در نوجوانان Social skills in adolescence
موضوع	نوجوانان -- ارتباط با دیگران
موضوع	Interpersonal communication in adolescence
رده بندی کنگره	۷۲۴BF
رده بندی دیویی	۵/۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	۷۶۶۱۳۹۰
اطلاعات رکورد کتابشناسی	فیبا

هارمونیسیم نوجوانی (رهیافتی روانشناختی در بازشناسی دنیای نوجوان و نقش مهارت‌های ارتباطی در عبور از چالش‌های پیش‌رو)

مؤلف	حسین یزدانی
ناشر	ویراست
طراح جلد	محمدحسین اکبری
قطع	وزیری
مشخصات ظاهری	۱۴۸ صفحه
چاپ و صحافی	بهمن
نوبت چاپ	اول، ۱۴۰۰
شابک	۹۷۸-۶۲۲-۷۷۵۱-۱۳-۰
شمارگان	۲۰۰ جلد
قیمت	۶۵۰۰۰ تومان

کلیه حقوق مادی و معنوی این اثر برای مؤلف محفوظ است.
و هرگونه سوء استفاده و کپی برداری پیگرد قانونی دارد.

ویراست

www.virastpub.com virastpub@gmail.com

۰۹۱۹۹۵۴۱۳۸۰ ۰۱۷-۳۲۳۵۷۵۵۵



virastpub

۳۲۳۵۸۵۵۵

پیشگفتار (لطفاً این قسمت را مطالعه نفرمائید!)

کتابی که اکنون در محضر شما قرار دارد دست نوشته ای است تقدیم به همه نوجوانان سرزمین مان، چه آنهایی که در حال سپری کردن این دوران طلایی، اما پرفراز و نشیب هستند و چه آنهایی که در اطرافشان چنین فرزندانی در حال گذران اوقات نوجوانی اند. همیشه وقتی نام نوجوان به گوش می‌رسد ذهن ما پر می‌شود از اتفاقاتی ریز و درشت، از همایندی انرژی فوق العاده دوران نوجوانی برای ورود به اجتماع و تجربه فعالیت های مختلف تا کوک شدن ساز ناسازگاری با والدین یا به اصطلاح مراجع قدرت! در این هنگام شاید تمام جر و بحث هایی در ذهن ما تداعی شود که مدام در اطراف خود آنها را مشاهده کرده ایم، همان کشمکش دیرینه ای که میان والدین و فرزندان نوجوان خود (بخوانید ناجوان) رواج داشته است. یا احتمال می‌رود ناگاه به یاد استیصالی بیفتیم که در صورت یک پدر یا صدای لزران یک مادر نهفته شده است هنگامی که دارد درباره میوم زندگی اش سخن به میان می‌آورد، یا شاید به خاطر می‌آورید لحظات سخت و احساسات مزجر کننده طرد در نوجوانی را...

شبهه کودکی پیش رفیقانش زمین خورده... درونم بغض بی‌رحمی است؛ اما کم نیاوردم... (سعید صاحب علم)

براستی مشکل از کجاست؟ علت تمام این ناملایمات میان روابط والد- فرزند از کجا نشأت می‌گیرد؟ پای صحبت نوجوانان که بنشینیم باز می‌شود سفره دلشان، گلایه می‌کنند از تمام لحظاتی که پدر و مادر به خواسته هایشان بی‌توجهی کرده‌اند، می‌گویند آنها انگار اصلاً ما را نمی‌بینند، اصلاً متوجه ما نیستند، مدام از ما عیب جویی می‌کنند و امر و نهی آنها تمامی ندارد، انگار فراموش کرده‌اند که ما دیگر بزرگ شده ایم... از طرفی دیگر، وقتی با والدین هم کلام می‌شویم از این دلخورند که چرا فرزندان آنها دیگر مثل سابق به حرف آنها گوش نمی‌دهند، چرا اینقدر کم حرف شده‌اند و گوشه گیر، چرا سرشان از صبح تا شب توی گوشی است و انگار نه انگار که وظیفه ای در خانه دارند، می‌گویند ما همسن اینها که بودیم هزارتا کار همزمان انجام می‌دادیم و کمک دست والدینمان بودیم! واقعاً چرا این نسل جدید اینقدر تنبل و بی‌ملاحظه شده است؟ شاید از خود بپرسید واقعاً مسئله چیست و کدام یک حقیقت را می‌گوید؟ باید این واقعیت را بپذیریم که نوجوان ما در حال تجربه دورانی است که بسیاری از صاحب نظران و اندیشمندان علم روان، آن را سال های تیره یا بحران می‌نامند. بحرانی که نوجوان ما هر روز دارد در یک جنگ درونی با آن دست و پنجه نرم می‌کند و به مثابه یک شمع

آب می شود جلوی چشمانمان، اگر حواسمان به آنها نباشد. نوجوانی که در حال گذار است از وهله ای به وهله دیگر، از دوران پر لذت کودکی به دوران شاید متخاصم بزرگسالی! اینها نه هنوز آنقدر بزرگ شده اند که آنها را جوانی برومند بنامیم و از آنها انتظاراتی مطابق با سنشان داشته باشیم و نه آنقدر کودک مانده اند که دیگر کارهای بچگی و لجبازی هایشان را به پای سن پائینشان بگذاریم. آنها دقیقاً در نقطه ای ایستاده اند بین زمین و هوا، معلق وسط آسمان و زمین، هم خصلت های کودکی شان هنوز پابرجاست و نه هنوز آنقدر بزرگسال شده اند که بزرگوارانه رفتار کنند، و اینها شاید تنها عبارتی باشد که ما باید با نهایت جانمان بپذیریم.

در این کتاب قرار است همین مطالب را یادآوری کنیم، قرار است نوجوانی را بهتر بشناسیم و متوجه شویم آنها چه تغییرات فیزیکی- جسمانی، شناختی- تفکری و احساسی- هیجانی را تجربه می نمایند، تا بلکه بتوانیم به رابطه ای بهتر با خود نوجوان، والدین و جامعه اش منزلت یابیم. در کنار واکاوی نوجوانی، به بررسی برخی چالشها و خطراتی می پردازیم که همیشه مبتلا به دوران بوده است و متأسفانه اخیراً نیز رو به افزایش است. مشکلاتی از قبیل استفاده اعتیاد گونه از اینترنت که امروزه بسیاری از والدین از آن شکایت به میان می آورند و همینطور عوامل گرایش نوجوانان به ورطه هولناک استفاده از مواد مخدر (صنعتی- سنتی) که خانواده های بسیاری را بیم ناک و نگران (بخوانید نگران) کرده است. در ادامه به مقوله ابراز هیجان می- پردازیم و ضمن تعریف دقیق، آن را از سه جنبه ابراز هیجان مثبت، منفی و ابراز صمیمیت بررسی می نمایم. در پایان کتاب نوبت به طرح موضوعی بسیار کاربردی فرا می رسد با نام مهارت های ارتباطی، مهارت هایی با گستردگی بسیار بالا که نوجوانان و والدین با فراگیری صحیح، به موقع و مناسب آن می توانند از خطرات ویژه ای که سلامت روان و جسم آنها را تهدید می نماید مصون بمانند. مهارت هایی چون تشریح ابزار کلامی و غیر کلامی، راهکارهای برقراری ارتباط موثر، مهارت ابراز وجود (جرات مندی) و مهارت نه گفتن، مهارت گوش دادن فعال و موانع ارتباط موثر تشکیل دهنده عناصر برنامه آموزشی مهارت های ارتباطی هستند.

با توجه به سرفصل ها و محتوای ویژه کتاب، مطالعه آن به نوجوانان، والدین، معلمان و مربیان تربیتی و همینطور درمانگران و مشاوران حوزه کودک و نوجوان پیشنهاد می شود. دوره تکمیلی این کتاب شرکت در گروه درمانی آموزش مهارت های ارتباطی (ویژه نوجوانان) است که علاقه مندان می توانند از طریق راه ارتباطی ذکر شده در پایان این مطلب در آن شرکت نمایند.