

به نام خدا

نوجوان خط خطی

www.ketab.ir

جهانگیر نیکدل



انتشارات فرا الکترنیک

سرشناسه	نیکدل، جهانگیر، ۱۳۴۵ -
عنوان و نام پدیدآور	Nikdel, Jahangir
مشخصات نشر	نوجوان خط خطی/جهانگیر نیکدل.
مشخصات ظاهری	مشهد: فراانگیزش، ۱۳۹۹.
شابک	۱۲۸ ص.
وضعیت فهرست نویسی	۹۷۸-۶۰۰-۸۶۹۴۵۲-۶
موضوع	فیپا
موضوع	نوجوانان -- روان شناسی
موضوع	Adolescent psychology
موضوع	بلوغ (روان شناسی)
موضوع	Maturation (Psychology)
موضوع	اختلالات رفتاری در نوجوانان
موضوع	Behavior disorders in adolescence
رده بندی کنگره	BF۷۲۴
رده بندی دیویی	۵/۱۵۵



انشارات فرا انگیزش

پست الکترونیکی Pforaangizesh@yahoo.com

نوجوان خط خطی

مولف: جهانگیر نیکدل

ناشر: فراانگیزش

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۹

تعداد صفحات: ۱۲۸ صفحه وزیری

تیراژ: ۵۰۰ جلد

طراحی و صفحه آرایی: محمدعلی سالاری (۰۹۱۵۳۰۰۹۸۲۸)

چاپ و صحافی: سپنتا

قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-8694-52-6

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۶۹۴-۵۲-۶

مشهد- خیابان سعدی- پاساژ مهتاب- طبقه منهای دو- نشر فراانگیزش

تلفن: ۳۲۲۲۷۸۶۳ - ۳۲۲۲۴۰۷۶۸ (۰۵۱)

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

۷	فصل اول: بررسی دوران بلوغ - نوجوانی و مسائل آن‌ها
۷	نوجوانی
۸	تاریخچه مطالعه دوران نوجوانی و بلوغ
۹	خصوصیات جسمانی دوران نوجوانی
۹	خصوصیات عقلانی دوران نوجوانی
۱۰	خصوصیات عاطفی دوران نوجوانی
۱۱	خصوصیات اجتماعی دوران نوجوان
۱۳	مشکلات دوران نوجوانی و نحوه مقابله با آن
۱۵	کالبدشکافی چگونگی شکل‌گیری بلوغ
۱۵	کارکرد فیزیولوژیکی غدد در زمان بلوغ
۱۵	بلوغ جنسی
۱۶	بلوغ زودرس و بلوغ دیررس
۱۸	عواملی که انحراف جنسی در نوجوان را به وجود می‌آورند
۱۹	دیدگاه‌ها در زمینه تحول جنسی نوجوانان
۲۰	بالیدگی جنسی
۲۱	توانایی‌های شناختی و تصمیم‌گیری نوجوانان در زمینه مسائل جنسی
۲۲	مشکلات اخلاقی و جنسی نوجوانان
۲۲	خود ارضایی یا استمناء
۲۵	نظریات مختلف درباره استمناء
۲۶	استمناء در رابطه با جنس
۲۷	نظر اسلام در مورد استمناء
۲۹	سبب‌شناسی خود ارضایی

۳۱	پیامدهای خود ارضایی
۳۲	درمان خود ارضایی
۳۳	شناخت درمانی دینی
۳۴	اختلال هویت جنسی
۳۵	گرایش به هم جنس خواهی (هم جنس گرایی)
۳۹	فصل دوم: رفتارهای پر خطر
۳۹	خود آسیب رسانی
۴۱	اصطلاحات علمی خود آسیب رسانی
۴۲	تاریخچه مطالعات خود آسیب رسانی
۴۶	شیوع ویژگی های جمعیت شناختی خود جراحی
۴۸	طبقه بندی انواع رفتارهای خود آسیب رسانی
۵۵	ماهیت و معنای خود آسیب رسانی در پژوهش های کیفی
۵۸	شباهت ها و تفاوت های خود آسیب رسانی مستقیم و غیرمستقیم
۶۰	خود جراحی و طبقات تشخیصی
۶۴	خود جراحی در نسخه جدید DSM
۶۶	خود آسیب رسانی در نوجوانان گروه های خاص
۶۸	مدل های علت شناسی
۸۶	عوامل خطر و محافظت کننده خود جراحی
۸۸	عوامل خطر روان شناختی
۹۱	عوامل همسالان
۹۵	انگیزه ها و کارکردهای خود آسیب رسانی مستقیم
۱۰۰	رابطه خود جراحی بدون خودکشی و اقدام خودکشی
۱۰۸	تفاوت و تشابه خود جراحی با اقدام خودکشی
۱۱۲	منابع و مأخذ

مقدمه

نوجوانی، مرحله گذار رشد فیزیکی و روانی انسان است که میان کودکی و جوانی روی می‌دهد. درواقع نوجوانی به پهنه سال‌هایی اطلاق می‌شود که کودکی را به بزرگسالی پیوند می‌دهد. شروع نوجوانی با تغییرات بدنی هم‌زمان می‌شود و در نتیجه ردیابی ظاهری آن آسان‌تر است در حالی که پایان آن بر حسب شکل‌گیری ساخت‌های عقلی و تغییرات عاطفی و اجتماعی نوسانی‌تر در نظر گرفته شده است. به همین دلیل برای کسانی که به ضابطه‌های ظاهری تکیه کرده‌اند، شروع نوجوانی رازی است شناختی و پایان آن را فرهنگی دانسته‌اند پس از پایان یافتن دوره‌ی کودکی، فرد وارد مرحله‌ای می‌شود که شرایط آن با شرایط دوره‌ی قبلی کاملاً متفاوت است. این دوره به دوره‌ی نوجوانی معروف است. نوجوان در این دوره شرایط و توقعات تازه‌ای دارد که نمی‌توان آن را با دوره‌ی قبلی وی یکی دانست. به همین جهت است که عده‌ای این دوره را تولدی دوباره برای فرد نامیده‌اند. در این مرحله دگرگونی‌های زیادی در ابعاد مختلف جسمی، عقلی و احساسی، به وجود می‌آید که روی هم شخصیت نوجوان را شکل می‌دهند. در این دوره تغییرات مهمی از جمله تغییرات روانی به وجود می‌آید. همچنین گرایش به سمت گروه همسالان به منظور اجتماعی شدن در وی نمود پیدا می‌کند. در این مرحله از زندگی، نوجوان نیاز به استقلال عاطفی، اقتصادی و تأمین شخصیت مستقل دارد. از همه مهم‌تر نیاز به تعلق داشتن به گروه خاصی تحت عنوان گروه همسالان و پذیرش وی از طرف آن‌ها را به شدت احساس می‌کند. از نظر اسلام دوران نوجوانی اهمیت زیادی دارد؛ زیرا در این دوران، شخصیت فردی و اجتماعی نوجوانان پایه‌ریزی می‌شود. روش تربیتی اسلام براین امر تأکید دارد که نوجوان این دوران را با معرفت و پاکی سپری کند؛ زیرا در این دوران تغییرات عمومی بدن و تأثیرات روانی، آن چنان سریع و همه‌جانبه است که او را دچار تشویش و نگرانی و برخوردها و ارتباط‌هایش با اطرافیان و خانواده را دچار مشکل می‌کند. از این رو، در این زمان است که او شدیداً نیاز به محبت دارد و در پی یافتن یک نقطه‌ی اتکای روانی و روحی است و دوست دارد دیگران به شخصیتش احترام بگذارند و او را مورد توجه قرار دهند.

دوران کودکی و نوجوانی بهترین و مناسب‌ترین زمانی است که پدر و مادر می‌توانند فرزند خود را با اخلاق و آداب اسلامی آشنا سازند؛ زیرا در این دوره، کودک فقط پدر و مادر و محیط خانواده را می‌شناسد و به اصطلاح گوش و چشم او بسته است و تنها تحت پوشش شخصیتی خود تغذیه‌ی روحی و فکری می‌شود در این برهه، روح کودک بسیار حساس و اثرپذیر است و همانند دوربین فیلم‌برداری همه‌ی رفتارها را در خود ضبط می‌کند و به تدریج در درازمدت آنچه را که دیده انجام می‌دهد. اگر پدر و مادر در این دوره نسبت به تربیت فرزندان بی‌توجه باشند و خود عملاً الگوی تربیتی شایسته‌ای برای آنان نباشند و تنها به امر و نهی‌های خشک و خالی اکتفا کنند، کودکان و نوجوانان، بی‌تأثیر از چنین توصیه‌های توخالی، به رفتارها و خلیات نامطلوب گرایش پیدا می‌کنند و به الگوهای منفی اخلاقی بیرون از خانه اقبال و اثرپذیری بیش‌تری نشان می‌دهند امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام ضمن سفارش به فرزند خود امام حسن مجتبی علیه‌السلام به زمینه‌ی بسیار مستعد روح نوجوانان برای رشد و تکامل اشاره کرده، می‌فرماید: **وَإِنَّمَا قَلْبُ الْخَدِّثِ كَالْأَرْضِ الْخَالِيَةِ مَا أَلْقَى فِيهَا مِنْ شَيْءٍ قَبِلَتْهُ فَبَادَرَتْكَ بِأَلَذِّ قَبْلِ أَنْ يَقْسُو قَلْبَكَ وَ**

يَسْتَعِيلُ لَبِكَ؛ (نهج البلاغه نامه ۳۱) بی تردید دل نوجوان چون زمین آماده و بدون کشت است و آماده‌ی پذیرش هر بذری است که در آن افکنده شود، پس به تربیت تو شتافتم پیش از آن که دلت سخت شود و خاطرت به چیزی مشغول شود.

بخش عمده‌ای از پیروزی‌ها، موفقیت‌ها و احیاناً شکست‌ها و نابسامانی‌های دوره‌ی بزرگسالی ریشه در کمال تربیت یا سوء تربیت در دوره‌ی کودکی و نوجوانی دارد.
سعدی گوید:

هر که در خردی‌اش ادب نکنند در بزرگی فلاح از و برخاست
چوب تر را چنان که خواهی پیچ نشود خشک جز به آتش راست

لقمان به فرزندش فرمود
فَاتَّخِذْهُ [الادب] عَادَةً فَإِنَّكَ تَخْلِفُ فِي سَلَفِكَ وَتَنْفَعُ بِهِ مِنْ خَلْفِكَ وَ يَرْتَجِيكَ فِيهِ رَاغِبٌ وَ يُخْشَى صَوْلَتَكَ رَاهِبٌ؛ فرزندم! تربیت را خلق و عادت همیشگی خود قرار بده؛ زیرا تو جانشین گذشتگان و الگوی آیندگان هستی که از ادب تو بهره‌مند خواهند شد. راغبان چشم امید به ادب تو دارند و خائفان از صولت و حشمت تو هراسانند (بحار الانوار).

حضرت علی علیه‌السلام دوران نوجوانی را از سه جهت بسیار حساس بیان می‌کند: اول اینکه قلب نوجوان مانند زمین، خالی و مساعد است که هر چه در آن بکاری همان درو می‌کنی: «أَتَمَّا قَلْبُ الْحَدِثِ كَالْأَرْضِ الْخَالِيَةِ مَهْمَا أَلْقَى فِيهَا مِنْ كُلِّ شَيْءٍ قَبْلَتَهُ» و دوم اینکه دوران نوجوانی را زودگذر می‌داند و گوشزد می‌فرماید سریعاً آن را دریابید: «بادر شبابک قبل هرمک و صحتک قبل سقمک» سوم اینکه شیطان در این زمان به نوجوان زیاد روی می‌آورد و لازم است برای آن پناهگاه خوبی در نظر گرفت که بهترین پناهگاه، قرآن کریم، ائمه علیهم‌السلام و ادعیه می‌باشد و گرنه، گناه انسان را در دنیا و آخرت رسوا می‌سازد و برکت را از مال او برمی‌دارد و ناراحتی‌های روانی را نصیبش می‌سازد (نهج البلاغه خطبه ۲۶)؛ بنابراین با توجه به اهمیت دوره بلوغ و تأثیری که بر رشد شخصیت فرد می‌گذارد و همچنین با توجه به زودرسی بلوغ در نسل‌های امروزه نسبت به نسل‌های گذشته و مسائل و مشکلاتی که برای نوجوان و خانواده پیش می‌آید در این نوشتار طی فصل‌های پیش رو به بررسی دوره نوجوانی و خصوصیات نوجوانی و مسائل و مشکلات این دوره پرداخته می‌شود و نگاهی دینی و روانشناسی بر این موضوع داریم.