

سپری برای پسران!

مهارت‌های خود مراقبتی اجتماعی ویژه پسران

مستعد نور علی زاده میانجی / احمد خدایی / علیرضا کرمی

www.ketab.ir



نور علی زاده میانجی

کتاب دانشجو

سپری برای پسران!

مهارت‌های خود مراقبتی اجتماعی ویژه پسران

مسعود نورعلی‌زاده میانجی / احمد خدایی / علیرضا کرمی

ناشر: انتشارات کانون اندیشه جوان

چاپ اول: ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

طراح جلد: محمدحسین مؤیدی

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

چاپ و صحافی: صبح وصال



کانون اندیشه جوان

عنوان و نام پدیدآور: سپری برای پسران: مهارت‌های خودمراقبتی اجتماعی ویژه پسران - مسعود نورعلی‌زاده میانجی / احمد خدایی / علیرضا کرمی.
مشخصات نشر: [تهران] : کانون اندیشه جوان، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری: ۱۳۲ ص.؛ ۱۷×۲۵ سانتی‌متر.

شابک: 978-600-159-390-1

وضعیت فهرست‌نویسی: فیفا.

موضوع: پسران — راهنمای مهارت‌های زندگی.

موضوع: Boys – Life skills guides

موضوع: جوانان — راهنمای مهارت‌های زندگی.

موضوع: Young adults – Life skills guides

موضوع: نوجوانان و جوانان — بهداشت روانی.

موضوع: Youth – Mental health

موضوع: پسران — بهداشت روانی.

موضوع: Boys – Mental health

شناسه افزوده: خدایی، احمد، ۱۳۶۱- شناسه افزوده: کرمی، علیرضا، ۱۳۶۷.

رده‌بندی کنگره: HQ ۷۵

رده‌بندی دیویی: ۶۴۹/۱۳۲

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۵۴۵۱۳

تقاطع بزرگراه شهید مدرس و خیابان شهید بهشتی، پلاک ۵۶

تلفن ۸۸۵۰۵۴۰۲ - ۸۸۵۰۳۳۴۱

فروشگاه کتاب اندیشه: تهران: خیابان انقلاب، روبروی

درب اصلی دانشگاه تهران، پلاک ۱۲۴۸، تلفن: ۶۶۱۷۵۶۷۰

همه حقوق محفوظ است

فهرست

پیشگفتار.....	۱۱
مقدمه.....	۱۳
فصل اول: بحران هویت و مدگرایی.....	۱۷
الف) سلام به دنیای جدید.....	۱۹
ب) واکسیناسیون به هنگام.....	۲۲
۱. آگاه باشید و هشیار.....	۲۲
۲. خود واقعی تان را بیابید!.....	۲۳
۳. شما ارزشمندید!.....	۲۵
۴. خوب، در چشم همه!.....	۲۸
۵. زیبایی گرایی یا جلوه‌گری، مسئله این است؟!.....	۳۰
فصل دوم: استقلال طلبی و سنت‌گریزی.....	۳۱
الف) یک حال غریب.....	۳۳
ب) چرا ما را درک نمی‌کنند؟!.....	۳۴
ج) آقای وزیر.....	۳۷
د) کمی مکث! آن روی سکه را هم نگاه کن.....	۳۸
فصل سوم: طوفان غرایز و نابهنجاری‌های جنسی.....	۴۱

- ۴۳ الف) فقط یک نگاه بود، یک نگاه!
- ۴۴ ب) مراقب کیمیای خویشتن باش
- ۴۶ ج) رصدخانه خود را فعال کن
- ۴۸ د) بیکاری را از کار بینداز
- ۴۹ هـ) هوس رانی ممنوع!
- ۵۱ و) از همه مهم تر، روبه سوی خدای آر
- ۵۳ **فصل چهارم: دوستی های نامطمئن**
- ۵۵ الف) غیرباکتری های مفید و غیر مفید!
- ۵۶ ب) بهتر از بهشت!
- ۵۶ ج) و اما دوست یَد
- ۵۷ د) ترسناک تر از هر چیز
- ۶۱ هـ) دل بردن
- ۶۲ و) وابستگی دردسرساز
- ۶۴ ۱. لطفاً وابستگی بیمارگونه را با صمیمیت سازنده انتخاب نگیرید.
- ۶۵ ۲. طعم رهایی
- ۶۹ **فصل پنجم: جشن ها و دوره می های گروهی**
- ۷۱ الف) درهم و برهم!
- ۷۳ ب) ترجمه ناقص
- ۷۳ ج) اونجا نریم، کجا نریم؟!!
- ۷۵ د) هرکه آخرین تر او مسعودتر
- ۷۷ هـ) لطفاً جای خالی را با کارهای مناسب پر کنید!
- ۷۷ و) نه من توأم، نه تو منی! من خودمم.
- ۸۱ **فصل ششم: رابطه با دوست دختر**
- ۸۳ الف) پیش به سوی ناکجاآباد

- ب) این جا همه زغال فروشند ۸۵
- ج) عزیز آقا ۸۸
- د) توهم جذابیت یا داشتن قدرت اجتماعی ۸۹
- هـ) امان از اولین تجربه ۹۰
- و) خیال را بی خیال! ۹۱
- ز) گلس یا محافظ صفحه ۹۲
- ح) آب که از سر گذشت ۹۳
- ط) تولدی دیگر ۹۳
- فصل هفتم: فضای مجازی و اعتیاد سایبری ۹۵**
- الف) آرمان شهر جذابِ بلا انگیز ۹۷
- ب) سوادآموزی سایبری ۱۰۱
- ج) فعال سازی پدافند سایبری ۱۰۴
- د) ذهن هوشمند در برابر فناوری هوشمند ۱۰۸
- فصل هشتم: مصرف مواد ناسالم ۱۱۳**
- الف) آغاز عملیات دفاعی ۱۱۷
۱. نه نه، فقط نه بگویید! ۱۱۷
۲. همواره با برنامه و پویا باشید ۱۱۹
۳. قهرمان باشید ۱۱۹
۴. خانواده خود را دریابید ۱۲۰
۵. به عیادت خود بروید ۱۲۰
- ب) عقب نشینی ممنوع ۱۲۱
۱. چرا ترک کنید؟! ۱۲۱
۲. برنامه حساب شده ای را تهیه کنید ۱۲۲
۳. مراقب نقاط آسیب خود باشید ۱۲۲
۴. از قرار گرفتن در موقعیت مصرف پرهیز کنید ۱۲۳

پیشگفتار

«کانون اندیشه جوان» مؤسسه‌ای فرهنگی است که از سال ۱۳۷۷ تاکنون در جهت تبیین، تبلیغ و ترویج گفتمان انقلاب اسلامی تلاش کرده و به منظور رشد فکری جوانان ۱۶ تا ۲۸ سال فعالیت می‌کند. ارتقا و شکوفاندن باورها و گرایش‌های دینی، معرفتی، فکری و شخصیتی مخاطبان جوان، معرفی الگوهای مطلوب و پاسخ به نیازها و خواسته‌های آنان از برجسته‌ترین اهداف فراوری کانون است. این مؤسسه تلاش می‌کند در عرصه‌های مختلف علوم انسانی از دریچه اسلام ناب به بازخوانی، بررسی، نقد، تولید و بازتولید آرا و اندیشه‌ها بپردازد.

کانون اندیشه جوان برای ارتباط مستمر خود با جوانان و اندیشه‌ورزان راه‌های زیادی در نظر دارد که عبارتند از: برگزاری نشست‌های گفتمانی و همایش‌ها، ارتباط گسترده با دانشجویان و تشکل‌های دانشجویی، برگزاری مناظره‌ها، میزگردهای متنوع، تولید کلیپ، سایت «باشگاه اندیشه» (به عنوان اولین گفتارنامه مجازی و بانک مقالات مختلف در ساحت مباحث فکری) و....

کتاب اما یکی از بهترین قالب‌های تولیدی در کانون است؛ این یارمهربان با دانایی و خوش‌بینی‌اش سخن‌های فراوانی برای خوانندگانش دارد و همچون چراغی در دستان جوانان پرسشگر و کنجکاو در عصر پرشبهه روزگار ماست. کانون اندیشه جوان در چهار سطح جوان، دانشجو، اندیشه و طلبه کتاب‌هایی را منتشر می‌نماید:

۱. «کتاب جوان» برای مخاطبان جوانی تهیه می‌شود که ۱۵ تا ۱۹ ساله‌اند و دوره متوسطه دوم تحصیلی را سپری کرده‌اند.