

چگونه بن بست نوجوان

خود را هموار سازیم؟

سازاری، سارا، ۱۳۹۳ -	برفانده
چگونه بن بست نوجوان خود را هموار سازیم؟ سارا سالاری	عنوان و نام پدیدآور
کرمانشاه: انتشارات سعادت ایران، ۱۳۹۶	مختصات نشر
۱۲۶ ص.	مختصات ظاهری
978-600-5709-29-2	شابک
فینا	وضعیت فهرست نویسی
نوجوانان - روان شناسی	موضوع
Adolescent psychology	موضوع
نوجوانان - زاد و رسم زندگی	موضوع
Teenagers - Conduct of life	موضوع
والدین و نوجوانان	موضوع
Parent and teenager	موضوع
نوجوانان - روان شناسی	موضوع
Interpersonal relations in adolescent	موضوع
۱۳۹۶ م/ ۱۳۹۳	رده بندی کنگره
۱۵۵/۵	رده بندی دیویی
۲۸-۸۵۵	شماره کتابشناسی ملی

چگونه بن بست نوجوان خود را هموار سازیم؟

ویراستار علمی: / ویراستار ادبی: سارا سالاری / صفحه‌آرایی: / طراحی جلد: فرهادی

+ چاپ اول ۱۳۹۶ + تیراژ ۲۰۰ نسخه

+ چاپ و صحافی: چاپ دیجیتال رضا

+ انتشارات: سعادت ایران

ISBN: 978-600-5709-29-2

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۰۹-۲۹-۲

«مسئولیت صحت مطالب کتاب با مولف است»

«حق چاپ برای ناشر محفوظ است»

شناسنامه اثر:

چگونه بن بست نوجوان خود را هموار سازیم؟

عنوان کتاب:

سارا سالاری

کرمانشاه ۰۸۳۳۳۷۲۷۲۹۱

گردآوری و تحلیل:

آدرس:

سایت:

پیشگفتار

برای اینکه بدانیم به کجا می رویم باید بدانیم از کجا می آییم و برای اینکه بدانیم در کجا هستیم باید گذشته خود را بجویم.

در این جهان همه کائنات و اشیاء به هم مربوط هستند همه مانند زنجیری به یکدیگر متصل شده اند و اگر فقط حلقه ای از آنها گم شود زنجیره ی دیگری وجود نخواهد داشت. جهان بر پایه ی آن ثانیه ها را یکی یکی پشت سر بگذارد و برنامه ی روزمره اش را انجام دهد.

اگر سحر نبود دیگر چگونه نیای تاریک و خاموش شب به جهان روشن و پر جنب و جوش روز متصل می گردند؟

اگر بهار نبود دیگر چگونه خاک سرد مستانی گرم می شد؟ چگونه برف ها با زمین وداع می کردند؟ چگونه زمین آماده ی زندگی ای دوباره می شد تا جوانه های بیشتری را با جهان آفرینش آشنا کند؟

چگونه؟!

اگر قلب نبود دیگر چگونه انسان می توانست با احساساتش با دیگران ارتباط برقرار کند. تا زندگی ممکن شود.

اگر نوجوانی نبود انسان چگونه از دوره ی کودکی به جوانی می رسید؟ آیا همان افکار کودکانه می توانست جوانی کامل شود و در اجتماع به مردم خدمت کند؟

آیا نباید انسان به بلوغ احساسی برود تا بتواند درست تصمیم بگیرد؟

دنیای بیرون با افکار یک کودک که در دنیای مجازی زندگی می کند. بسیار متفاوت است پس نباید دوره ای وجود داشته باشد تا انسان را برای زندگی در آینده آماده کند؟

پس نوجوانی مهم ترین دوره ی زندگی یک فرد است. اگر نوجوانی وجود نداشت جوانی نیز پس در نتیجه جهانی هم وجود نداشت. در واقع نوجوانی همانند پلی است که دنیای شاد کودکی را به دنیای شلوغ و گیج کننده نوجوانی متصل می کند.

www.ketab.ir

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

پیشگفتار

فصل اول

۲	چهار حفاظت کننده ضروری: چهار نیاز حیاتی
۸	توانایی ها و مهارت های اساسی
۱۳	نوجوانی
۱۴	روان شناسی مثبت نگر و نوجوانان
۱۵	رشد جسمی در نوجوانی
۱۶	رشد شناختی در نوجوانی
۱۶	مرحله علمیات صوری پیاژه
۱۸	خود محوری نوجوانانه
۱۹	رشد اجتماعی هیجانی در نوجوانی
۱۹	نظریه اریکسون و تحول هویت در نوجوانی
۲۰	وضعیت هویتی

- ۲۲ نوجوان در معرض خطر
- ۲۴ تأیید تازه خویشتن
- ۲۴ عزت نفس پسران و دختران
- ۲۶ خود را در روابط با دیگران کشف کردن
- ۲۶ خانواده موقعیت برای مخالفت کردن
- ۲۷ علت‌های تعارض: تئوری همه چیز
- ۲۸ قواعد ارتباط مثبت: اما چگونه برای تعارضها
- ۳۰ هویت در روابط خانوادگی

فصل دوم

- ۳۲ جنسیت: موقعیت برای کشف تفاوت‌ها و تشابه‌ها
خود
- ۳۲ رفتارهای جنسی
- ۳۳ عشق: موقعیت برای احساس «تک» بودن
- ۳۴ عشق چیست؟
- ۳۵ عشق: تعهد

فصل سوم

- ۳۷ خود بودن: انواع مختلف دامها
- ۳۷ مصرف سیگار
- ۳۸ مصرف الکل
- ۳۹ مواد مخدر و سوء مصرف آنها
- ۴۰ رنباره ای ناهنجار نوجوانان و راههای پیشگیری و درمان آنها

فصل چهارم

- ۴۲ ترس
- ۴۳ چگونگی پیدایش ترس
- ۴۴ رابطه ترس با سن
- ۴۵ چگونگی مقابله با ترس
- ۴۷ نگرانی
- ۵۰ خشم
- ۵۱ عصبانیت

۵۲ ویژگیهای فرد عصبانی

۵۳ درمان عصبانیت

۵۳ احساس حقارت و خود کم بینی

۵۶ نشانه های نگرشهای خود کم بینی

فصل پنجم

۶۱ ناکامی

۶۱ علل ناکامی

۶۲ واکنش نسبت به ناکامی

۶۳ در حال ناکامی

۶۳ تعارض

۶۴ تعریف اضطراب

۶۴ علل اضطراب

۶۵ اضطراب بهنجار و ناهنجاری

۶۶ اضطراب طبیعی و بهنجار

۶۶ اضطراب ناهنجار

۶۷	ارتباط ناکامی، تعارض، و اضطراب با یکدیگر
۶۸	شیوه های مقابله با ناکامی، تعارض و اضطراب
۷۲	نشانه های رفتاری تعارض
۷۳	درمان تعارض
	فصل ششم
۷۶	اقدامات کاهش اضطراب
۷۹	نقش خانواده در سلامت روان
۸۰	نگرشها و رفتار والدین
۸۱	محیط خانه
۸۳	انتظارات نوجوانان از والدین
۸۷	خانواده های از هم پاشیده
۸۸	طرد شدگی
۸۹	محدودیت زیاد
۹۰	عیوب و نقائص شخصی
۹۱	فقر

فصل هفتم

- ۱۰۰ درک کودکان و نوجوانان از مفاهیم دینی
- ۱۰۵ مفهوم کتاب الهی
- ۱۰۶ مفهوم مکان های خاص مراسم عبادی
- ۱۰۸ مفهوم شیطان
- ۱۱۰ مفهوم مرگ، بهشت، دوزخ
- ۱۱۱ تاثیر برخی عوامل دینی بر کودکان
- ۱۱۴ منابع