

سفر به اعماق زندگی
خودشناسی با مرور فرایند رشد

www.ketab.ir

نویسنده: سید علی بهشتی

سرشناسه	: بهشتی، سیدعلی، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور	: سفر به اعماق زندگی : خودشناسی با مرور فرایند رشد/ نویسنده سیدعلی بهشتی.
مشخصات نشر	: تهران: آرنا، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۱۵۷ ص
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۶-۷۶۹-۶
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
عنوان دیگر	: خودشناسی با مرور فرایند رشد.
موضوع	: انسان -- چرخه زندگی -- جنبه‌ها روانشناسی
موضوع	: Life cycle, Human -- Psychological aspects
موضوع	: رشد انسان (زیست‌شناسی)
موضوع	: Human growth
موضوع	: روان‌شناسی رشد
موضوع	: Developmental psychology
موضوع	: خودشناسی
موضوع	: Self-perception
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۹۷۷۱۳BF ۷ص/ب۹/
رده‌بندی دیویی	: ۱۵۵
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۵۱۴۵۹۹

عنوان	: سفر به اعماق زندگی (خودشناسی با مرور فرایند رشد)
نویسنده	: سیدعلی بهشتی
ناشر	: آرنا
ویراستار	: آریتا زند مهربان
صفحه آرا	: امین خندانی
طرح جلد	: صوفیا فرقدان
چاپ	: اول ۱۳۹۷
شمارگان	: ۱۰۰۰ نسخه قیمت: ۲۳۰۰۰ تومان
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۳۵۶-۷۶۹-۶



www.arnapub.com

فهرست مطالب:

۱۱	 پیشگفتار
۱۵	 مقدمه
۲۱	 کودکی (تولد تا شش سالگی)
۲۱	 قبل از حاملگی
۲۳	 پیش از تولد (لقاح تا تولد)
۲۴	 آنچه مادر در دوران حاملگی باید رعایت کند
۲۵	 نیاپدها در دوران بارداری
۲۵	 دوران نوزادی
۲۵	 گریه نوزاد
۲۶	 روش هایی برای آرام کردن نوزاد گریان
۲۷	 رشد جهشی
۲۸	 روند کلی رشد کودکان
۲۹	 نکته های مهم در مورد نوزادان
۳۰	 مهدکودک
۳۰	 شرایط مهدکودک
۳۰	 مواردی که باید در مورد نوزادان رعایت کنیم
۳۱	 دل بستگی
۳۲	 رشد مغز کودک از تولد تا شش سالگی
۳۳	 شکل گیری عزت نفس

۳۳	هیجان در کودکان
۳۴	شرم در مقابل غرور
۳۵	بازی‌های رایج در سنین ۲ تا ۶ سالگی
۳۵	پرخاشگری در کودکان ۲ تا ۶ سال
۳۶	یادگیری در کودکان ۲ تا ۶ سال
۳۸	نقش‌های جنسیتی
۳۸	عوامل مهم بر قبول جنسیت کودکان
۳۸	بهررفتاری والدین با کودک
۳۹	روش‌های فرزند پروری
۴۰	علت‌های بهرفتاری والدین با کودک
۴۱	روابط بین خواهر و برادرها
۴۲	کودک در آینه
۴۲	کودک را از شیر گرفتن
۴۳	دندان‌های شیری
۴۴	تغذیه کودک
۴۵	مهارت‌های حرکتی
۴۶	خودمحوری کودکان
۴۶	مشکلات روان‌شناختی کودکان
۴۸	بنج نیاز هیجانی دوران کودکی
۵۰	سؤالات در روان کودکی
۵۵	کودکی (شش تا یازده سالگی)

۵۴	چاقی کودکان
۵۴	نکات مهم در مورد کودکان دبستانی
۵۷	بازی جنگ دعوا
۵۸	شیوه فکر کردن کودکان
۵۸	اختلال بیش‌فعالی و کاهش توجه
۵۹	هوش کودکان
۶۱	مهم‌ترین تعارض سنین کودکی
۶۲	راه‌های افزایش عزت‌نفس در کودکان
۶۳	رشد هیجانی
۶۳	هیجان در کودکان دبستانی
۶۷	ترس کودکان دبستانی
۶۷	رؤیا و کابوس‌ها
۶۸	سوءاستفاده از کودکان
۶۹	شیوه مطالعه برای کودکان ابتدایی
۷۰	سوالات دوران ۶ تا ۱۱ سال:
۷۵	دوران نوجوانی (یازده تا هجده‌سالگی)
۷۴	رشد بدن در دوران بلوغ
۷۴	رشد مغز در نوجوانی
۷۷	جشن بلوغ
۷۹	نیازهای غذایی نوجوانان
۸۰	فعالیت جنسی

۸۰		سوء مصرف مواد
۸۲		رشد استدلال
۸۳		برداشت‌های ذهنی اشتباه
۸۳		رشد شناختی
۸۴		نوجوان و تحصیل
۸۴		چالش نوجوانی
۸۶		رشد اخلاقی نوجوان
۸۶		روابط نوجوانان
۸۸		افسردگی در نوجوانی
۹۰		خواب و رؤیا
۹۱		سؤالات دوران نوجوانی
۹۷		جوانی (هجده تا چهل سالگی)
۹۸		سوء مصرف مواد در جوانی
۹۹		چرخه قاعدگی در زنان جوان
۹۹		رشد شناختی و عاطفی در جوانی
۱۰۰		انتخاب کردن شغل در جوانی
۱۰۲		مهم‌ترین چالش دوران جوانی
۱۰۵		مشکلات زندگی
۱۰۶		عشق در دوران جوانی
۱۱۰		نقش‌های زناشویی
۱۱۰		رضایت زناشویی

۱۱۲.....	بدرفتاری با همسر
۱۱۲.....	بچه‌دار شدن در دوره جوانی
۱۱۵.....	اشتغال هر دو زوج
۱۱۶.....	سؤالات دوران جوانی
۱۲۳.....	میان سالی (چهل تا شصت و پنج سالگی)
۱۲۳.....	نگرانی‌های دوره میان سالی
۱۲۵.....	سیستم تولیدمثل در میان سالی
۱۲۶.....	استرس در میان سالی
۱۲۷.....	هوش در دوره میان سالی
۱۲۸.....	چالش مهم دوران میان سالی
۱۳۰.....	روابط دوران میان سالی
۱۳۲.....	زندگی شغلی در میان سالی
۱۳۴.....	سؤالات دوران میان سالی
۱۳۹.....	کهن سالی (شصت و پنج سالگی تا پایان عمر)
۱۳۹.....	تغییرات جسمانی در دوران پیری
۱۴۱.....	ناتوانی‌های جسمانی در دوران کهن سالی
۱۴۲.....	ناتوانی‌های ذهنی در دوران کهن سالی
۱۴۴.....	انواع پیری
۱۴۵.....	چالش مهم دوران پیری
۱۴۸.....	زندگی زوجین در دوران پیری

۱۴۹..... مرگ

۱۵۲..... سوالات دوران پیری

www.ketab.ir

پیشگفتار

شناخت و بررسی فرایند رشد چه کمکی به ما می‌کند؟

شاید با دیدن عنوان کتاب این اولین سؤالی باشد که از ذهن ما می‌گذرد. منطقی‌ترین کار قبل از خرید هر کالا یا وسیله‌ای، شناسایی آنچه داریم و آنچه می‌خواهیم است. برای مثال برای خرید یک گوشی همراه ابتدا توانمندی‌های خود، مثل مقدار پول و بعد خواسته‌های خود، دوربین، سرعت پردازش، امکانات نرم‌افزاری را مشخص می‌کنیم. بعد از انتخاب گوشی و خرید آن با خواندن دفترچه راهنما بهترین شیوه استفاده از گوشی را آموخته و نسبت به حساسیت‌هایی که ممکن است عمر گوشی یا قطعات آن را کاهش دهد آگاه می‌شویم. مشخصات دستگاه، محل ساخت، کاربرد دستگاه، نحوه استفاده بهینه و شرایط نگهداری را به دقت مطالعه می‌کنیم. آگاهی بیشتر ارتباط مستقیمی با میزان بهره‌وری و هزینه‌های پیش رو دارد. درواقع با نگاهی به اطلاعات دریافتی و پردازش آن‌ها، بهترین شکل استفاده از دستگاه را یاد می‌گیریم و نسبت به مشکلات شایع آن آشنا شده و در غالب اوقات می‌توانیم آن را عیب‌یابی و رفع کنیم. این کسب آگاهی در دستگاه‌های ساده راحت‌تر و در دستگاه‌های پیچیده دشوارتر می‌شود.

انسان یکی از پیچیده‌ترین ساختارهای خلقت را دارا است. تنها موجودی که قابلیت تفکر به شکل عالی را دارد. یکی از مهم‌ترین و پیچیده‌ترین بخش‌های انسان مربوط به ذهن و کارکرد مغز است. مغز انسان می‌تواند حجم زیادی از اطلاعات را از دوران جنینی تا مرگ در خود ضبط کند و در مواقع لزوم بر پایه این اطلاعات، عامل بروز و ظهور یک هیجان و رفتار خاص باشد. روانشناسان و روان‌درمانگران بزرگی تلاش کرده‌اند تا ساختار و عملکرد مغز را از زاویه‌های متفاوتی بررسی کنند و در نتیجه نظریه‌های متفاوتی را ابداع و آزمون کرده‌اند؛ دانش شناخت انسان و نحوه عملکرد آن، هرروز در حال نو شدن و تغییر است. آنچه امروز بر همگان روشن و مبرهن است این است که نقش عوامل محیطی مثل خانواده و اجتماع در کنار عوامل موروثی از جایگاه ویژه‌ای در انتخاب نوع و سبک زندگی بزرگ‌سالی برخوردار است. ما اغلب بر اساس ذهنیت شکل گرفته در دوران کودکی دست به انتخاب‌های بزرگ زندگی خود می‌زنیم. شناخت فرایند رشد از ابتدا تاکنون می‌تواند ضمن ارتقاء آگاهی و بینش شخصی، به ترسیم یک آینده روشن و هدفمند نیز منتهی شود.

اغلب در دوره‌ای از زندگی شرایط ازدواج و فرزند آوری را پیدا خواهیم کرد از طریق مرور زندگی، علاوه بر خودشناسی، نسبت به نیازها و الزامات دوران بارداری تا بلوغ آگاهی کسب می‌کنیم. از این طریق عوامل مؤثر بر رشد در دوران مختلف زندگی را شناسایی کرده و اقداماتی که در هر دوره زندگی برای رشد یک انسان لازم است را می‌آموزیم و باید‌ها و نبایدهای هر دوره از رشد انسان را مشخص می‌کنیم. از طریق مرور زندگی عوامل مؤثر بر یادگیری انسان از زمان لقاح تا پایان زندگی را فرامی‌گیریم، و با بهترین نوع گذر از هر مرحله زندگی آشنا

می‌شویم؛ همه آنچه می‌آموزیم در برخورداری از یک زندگی کارآمدتر به ما کمک می‌کند. افزایش بینش و آگاهی باعث می‌شود تا نسل بعدی با آسیب کمتری رشد کند؛ این یعنی خیلی از اختلالات جسمی و ذهنی به‌مرور از بین می‌روند.

در این روش خودشناسی اگر شما یک نوجوان یا جوان هستید می‌توانید شرایط جسمانی، ذهنی و هیجانی خود در این سنین را شناسایی کنید و به‌نوعی دارای هویت فردی شوید. با شناخت بحران‌های مختص به دوره بلوغ، راهکار مناسبی برای سپری کردن این دوران انتخاب نمایید. یادگیری فرایند رشد به شما آگاهی لازم برای انتخاب‌های سنین بزرگ‌سالی و تبدیل‌شدن به یک والد و شهروند آگاه را می‌دهد.

۱

اگر زوج جوانی هستید ضمن شناخت بهتر خود و همسر نسبت به نیازها و شرایط لازم برای بارداری و فرزند آوری آگاهی کسب کرده و آماده پذیرش نقش‌های والدینی می‌شوید. شما نیازهای فرزند خود از دوران لقاح تا بزرگ‌سالی را شناسایی کرده و با چالش‌ها و تنش‌های رشد آشنا شده و مهارت روبرو شدن با بحران‌های هر دوره از رشد فرزند و همسر خود را فرامی‌گیرید.

اگر والدین دارای فرزند هستید با مرور زندگی، کاستی‌های دوران رشد فرزندتان را شناسایی و سعی در جبران آن‌ها می‌کنید. شناخت کمبودهای دوران رشد و کسب بینش نسبت به علل مشکلات فعلی زندگی به شما کمک می‌کند تا نیازها

و چالش‌های زندگی پیش رو را برطرف نمایید. داشتن سهمی در بالا بردن سلامت جامعه از کارکردهای دیگر مرور زندگی است.

اگر فرد کهن‌سالی هستید با مرور زندگی گذشته خود از ابتدا تاکنون، به یک انسجام شخصیتی و پذیرش درونی دست می‌یابید. استفاده از آگاهی و دانش خود برای کمک به تربیت و پرورش نوه‌ها و افراد خانواده، از شما یک فرد آگاه و تأثیرگذار در خانواده و اجتماع می‌سازد.

کلام آخر اینکه اولین و مهم‌ترین دانشی که انسان‌ها برای داشتن یک شخصیت سالم، خانواده سالم، فرزندان سالم و جامعه سالم به آن نیاز دارند، همانا دانش خودشناسی است که از طریق بررسی فرایند رشد به آن دست پیدا خواهیم کرد. امروزه اغلب نظریه‌های روانشناسی بر این نکته اذعان دارند که گذشته انسان در ایجاد مشکلات و نوع دیدگاه او به جهان پیرامون مهم و تأثیرگذار است. درواقع آن دسته از نظریه‌ها که به گذشته نمی‌پردازند سهم و نقش گذشته را نادیده نمی‌گیرند بلکه انرژی و توان خود را در جهت تغییر زمان حال قرار می‌دهند. در هر حال به نظر می‌رسد که کسب بینش نسبت به دوران رشد و شرایط محیطی، سهم مهمی در شناخت علت مشکلات فعلی و تعیین مسیر زندگی داشته باشد. با شناسایی افکار، اعتقادات، باورها، ارزش‌ها و عادت‌های رفتاری که در طول زندگی کسب کرده‌ایم، از عملکرد ذهنی خود آگاه می‌شویم و زندگی خود را به سمت اهداف حقیقی و سازنده هدایت می‌کنیم.