
ناگفته های بلوغ

(پسران)

حسین شاه حسینی



سرشناسه : شاه حسینی، حسین، ۱۳۲۶ -
 عنوان و نام پدیدآور : ناگفته‌های بلوغ پسران/حسین شاه حسینی.
 مشخصات نشر : تهران : * موسسه اندیشه کامیاب ایران، ۱۳۹۲
 مشخصات ظاهری : ۹۲ ص. ۱: ۱۵x۱۲/۵ آ. س. م.
 شابک : 9789648881783: ۱۰۰۰۰۰ (۱) جان
 وضعیت فهرست نویسی : فیا
 موضوع : بلوغ
 موضوع : پسران
 موضوع : بلوغ (روانشناسی)
 رده بندی کنگره : ۱۳۹۲ ۵۲۵۳/۲۲ Q۵۸۲
 رده بندی صوی : ۶۱۲/۶۶۱
 شماره کتبشناسی ملی : ۲۱۳۳۰۱



اندیشه ایرانیان

نام کتاب: ناگفته‌های بلوغ (پسران)

مولف: حسین شاه حسینی

ناشر: اندیشه کامیاب

مدیر مسئول: محسن موثر

مدیر تولید: حسین شاه حسینی

نوبت چاپ اول: زمستان ۹۲

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

طراح جلد: سحر تاران

صفحه آرا و طراح داخلی: سحر تاران

لیتوگرافی و صحافی: چاپ دیجیتال اردیبهشت

قیمت: ۱۰۰۰۰ هزار ریال

شابک: ۹۷۸۹۶۴۸۸۸۱۷۸۳

کلیه ی حقوق برای ناشر محفوظ است و هرگونه نسخه برداری پیگرد قانونی دارد.

تلفن مرکز پخش: 09213630096

پست الکترونیک: shahhoseini.hosein@yahoo.com

مقدمه..... ۱۱

فصل اول (بلوغ)

بلوغ..... ۱۴

سن شروع بلوغ:..... ۱۴

بلوغ روانی و اجتماعی:..... ۱۶

بلوغ عقلی:..... ۱۷

موارد منع شده برای نوجوانان:..... ۱۸

تغذیه در دوران بلوغ..... ۱۹

ویژگی رفتارهای غذایی نوجوانان..... ۲۰

اهمیت توجه به نیازهای نوجوانی..... ۲۰

نیازهای زیستی دوره نوجوانی..... ۲۱

نیازهای عاطفی مرحله نوجوانی..... ۲۲

نیازهای اجتماعی نوجوان..... ۲۴

۲۴.....اهمیت خانواده در دوران نوجوانی

۲۶.....راهنماهای عملی در ارتباط والدین با نوجوان

۲۸.....علل ناسازگاری در فرزندان

۳۰.....تسلط بر اندیشه و استفاده مطلوب از آن

۳۱.....ایجاد عادل

فصل دوم: روح در پسران

۴۰.....تغییرات جسمی پسران در دوران بلوغ:

۴۰.....تغییر صدا (کلفت شدن)

۴۰.....رشد بیضه ها

۴۱.....رویش موهای زهار (ناحیه شرمگاهی)

۴۲.....احتلام و اولین انزال (خروج منی)

۴۳.....افزایش قد و رشد اندامها (رشد تنه، رشد آلت تناسلی)

۴۴.....تغییر صدا (کلفت شدن صدا)

۴۴.....رویش موی زیربغل، افزایش موی بدن، رویش مو در صورت

۴۴.....افزایش فعالیت غدد چربی و عرق

۴۵.....جوش جوانی یا آکنه

فصل سوم (خودارضایی در پسران)

۴۷.....تعریف کلی

۴۹.....تشخیص خود ارضایی کودکان :

۵۱.....بررسی خواص رضایی از نقطه نظر علمی

۵۲.....۷ سال ابتدایی زندگی و نیروی جنسی در یک پسر

۵۲.....ارتباط میان غدد جنسی و غدد آروم ریز

۵۳.....ارتباط جنسی و ورزش

۵۵.....تنوری های پوچ مدرن در مورد ارتباط جنسی

۵۷.....ارتباط خودارضایی با ضعف جنسی و انزال زودرس

۶.....دلیل حرام بودن

۷۱.....عواقب خودارضایی

۷۴.....تنوری های پوچ محققان جنسی نوگرا

۷۷..... مراحل رفتاری پسران به خود ارضایی

۷۷..... ۱- مرحله مشکل ساز (Problematic)

۷۷..... ۲- مرحله رفتاری شدید (Severe)

۷۸..... ۳- مرحله رفتاری بسیار شدید یا حالت اعتیاد (Addictive)

۷۸..... عنوان هر دید ارضایی:

۷۹..... ۱- خستگی رفتاری:

۷۹..... ۲- ریزش مو:

۸۰..... ۳- تاری دید:

۸۱..... ۳- آسیب‌های روحی و روانی:

۸۱..... ۴- آسیب‌های اجتماعی:

۸۳..... ضررهای خود ارضایی:

۸۴..... راه حلها برای نجات از این اعتیاد:

۸۶..... چگونه می‌توان از خودارضایی دست کشید؟

۸۷..... سایر راههای جلوگیری:

راه مقابله و ترک این عمل: ۸۸

آیا اثرات خودارضایی بعد از ترک از بین میره؟ ۸۸

منابع ۹۴

www.ketab.ir

مقدمه

بلوغ مرحله ای از رشد است که بعد از دوره ی کودکی رخ میدهد. این مرحله ی ویژه که شرایط خاص خود را دارد به جهت شکل گیری و تثبیت شخصیت نوجوان، حائز اهمیت می باشد. عبور به سلامت از این مرحله طوفانی مستلزم شناخت و آگاهی از نظر تحولات جسمانی، روانی، عاطفی و... می باشد.

در مرحله ی بلوغ، نوجوان از نظر جسمانی شاهد رشد اعضای بدن خود است که به سرعت از بنام و رشد بیداری فعالیت های جنسی از مشخصه های این دوره است که بعضا مشکلات خاص را برای نوجوان ایجاد می نماید که در این کتاب بخشی را به آن اختصاص دادیم.

از نظر روانی به تحولات خاص از جمله بحران هویت، پرخاشگری و عصیان انزوا طلبی، دوست یابی و ... می توان اشاره کرد. مرحله ی بلوغ، دوره ی کسب تجربه های روانی از جمله شکست و ناکامی هاست و بر اولیا لازم است که با شکیبایی و بردباری در گامی و شناخت ویژگی های خاص این مرحله برخوردی شایسته و سازنده با نوجوان داشته باشند و با راهنمایی دوستانه و صمیمانه گذر از این مرحله ی سخت را برای نوجوانان آسان گردانند.

در بخش اول این کتاب بر شناخت کلی بلوغ و نیازهای نوجوان، در بخش دوم به شناخت نشانه های بلوغ و بخش سوم به یکی از مسائل و مشکلات خاص این دوره که خود ارضایی است اشاره شده است.

امید است با ارتقا آگاهی نوجوان و همراهی خانواده های عزیز و برخوردهای درست و سازنده بستر مناسبی برای ورود به مرحله ی بزرگسالی مهیا گردد.

www.ketab.ir