

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

روش‌های تربیتی

و
روان‌شناختی انسان

گزیده‌هایی از نکته‌های تربیتی
و مراحل خلقت انسان در قرآن

تهیه و تنظیم
فَتَّانِه آزاد

روش‌های تربیتی و روان‌شناختی انسان
فتانه آزاد

چاپ اول * ۴۰۰۰ نسخه * بهار ۱۳۸۶

چاپ غدیر قم

انتشارات ناصر: قم - خیابان شهدا - تلفکس ۷۷۴۳۴۰۰

همراه - ۹۱۲۲۵۲۴۶۹۹

صندوق پستی الکترونیکی Email: naser@ketabeqom.com

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۶۶۸۳-۸۴-۶

فهرست موضوعات

مقدمه	۷
-------	---

فصل اول: اهمیت دوران جنینی (۹-۵۰)

اهمیت دوران جنینی	۱۱
تأثیر تغذیه بر رشد مغز	۲۱
نقایص مادرزادی مربوط به تغذیه	۲۲
تغذیه و پیشگیری از مسمومیت	۲۳
تنوع غذای مصرفی	۲۵
غذا خوردن از چهار گروه غذایی	۲۶
عوامل محیطی، اجتماعی و فرهنگی	۲۷
مراحل رشد	۳۰
لجبازی	۳۸
حقارت	۴۰
حسادت	۴۲
هیجان ترس	۴۶
آثار ترس	۴۷
فواید ترس	۴۷
جلوگیری و درمان ترس	۴۸

۴..... روش های تربیتی و روان شناختی انسان

روابط خانوادگی..... ۴۹

فصل دوم: دوران بلوغ (۵۱-۷۴)

دوران بلوغ..... ۵۳

دوران اضطراب..... ۵۶

تقلید نکنید..... ۵۷

پند و اندرز باید حکیمانه باشد..... ۵۹

دوست یابی..... ۶۱

کاردانی..... ۶۳

مشورت..... ۶۶

آداب معاشرت..... ۶۸

شجاعت..... ۷۰

فصل سوم: افسردگی (۷۵-۹۲)

افسردگی..... ۷۷

علائم افسردگی..... ۷۸

اضطراب..... ۷۸

بدبین و تفکرات منفی..... ۷۹

توهم..... ۸۰

کژپنداری..... ۸۰

دلیل بروز افسردگی..... ۸۱

فهرست موضوعات	۵
نقش هورمونها در ایجاد افسردگی	۸۲
انواع افسردگی	۸۳
افسردگی خفیف	۸۳
افسردگی متوسط	۸۴
افسردگی شدید	۸۴
چند اصطلاح مربوط به افسردگی	۸۴
افسردگی پنهان	۸۴
افسردگی درون زاد	۸۵
افسردگی عصبی (افسردگی نوروتیک)	۸۵
افسردگی روان پریشی	۸۵
افسردگی دو قطبی	۸۶
افسردگی تک قطبی	۸۶
درمان	۸۶
شناخت درمانی	۸۹
رفتار درمانی	۸۹
درمان شناختی و تحلیلی	۹۰
درمان دراز مدت	۹۰
روانکاوی	۹۰
مشاوره	۹۱
نتیجه گیری	۹۳
روح و روان	۹۳

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمه:

کودک عطیه‌ی الهی است؛ موجودی مظلوم و ناتوان، که نه از حقوق و مطالبات خود سر در می‌آورد و نه در صورت آگاهی از آن قادر به مطالبه و دفاع از این طلب است. از آن مظلومی باید بر حذر بود که جز خدا مدافعی ندارد. ما موظف به تربیت نسلی هستیم که در عصر فن آوری اطلاعات می‌باشیم. و این وظیفه انسانی و اسلامی ماست. ما نمی‌توانیم در برابر گروه نورسیده و نو نهالان که چشم به حرکت و دهان ما دارند ساکت و آرام باشیم و یا در برابر دشمن‌ها و مشکلاتی که از هر سو ما و آنان را احاطه کرده‌اند، بی تفاوت بمانیم. باید آگاهانه و متعمدانه به پیش رفت، که تربیت امری هدف دار است و برای رفع مشکلات و نابسامانی‌ها نیکو اندیشید که اقدام به آن وظیفه‌ی ماست.

من در این راه از تجارب خود و دیگران و گاهی از تجارب

۸..... روش های تربیتی و روان شناختی انسان

گذشتگان استفاده کرده ام، و برای اینکه از مرز اعتقادی و آرمانی ام دور نمانم، کوشیده ام طرز فکر اسلامی را در آن ملحوظ دارم و لااقل نوشته ی مفید، اسلامی، تحویل مردم دهم.

خداوندا امید من این است که این تلاش به درگاه خداوند مقبول و بهانه ای برای مرحمت و عنایت او باشد. توکل بر تو و اثر بخشی هم از توست.

فتّانه آزاد

بهار ۱۳۸۶