

# چگونه با فرزندان نوجوان و جوانان رفتار کنیم؟

\* مشاوره همراه برای هر پدر و مادرو

معلمان و مربیان \*

امیر ملک محمودی - فاطمه ملکی



|                      |                                                                                     |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه:             | ملک محمودی الیگودرزی، امیر، ۱۳۵۱                                                    |
| عنوان و نام پدیدآور: | چگونه با فرزندان نوجوان و جوانان رفتار کنیم / امیر ملک محمودی الیگودرزی، فاطمه ملکی |
| مشخصات نشر:          | قم: آرام بخش، ۱۳۹۸.                                                                 |
| مشخصات ظاهری:        | ۸۸ ص.                                                                               |
| شابک:                | 3 - 5 - 94221 - 600 - 978                                                           |
| وضعیت فهرست نویسی:   | فیا.                                                                                |
| یادداشت:             | کتابنامه ص ۸۸: همچنین به صورت زیرنویس:                                              |
| موضوع:               | رفتار والدین - جنبه های مذهبی - اسلام                                               |
| موضوع:               | والدین و نوجوانان - جنبه های مذهبی - اسلام                                          |
| موضوع:               | والدین و فرزندان بالغ - جنبه های مذهبی - اسلام                                      |
| موضوع:               | تربیت اخلاقی - جنبه های مذهبی - اسلام                                               |
| موضوع:               | تربیت خانوادگی - جنبه های مذهبی - اسلام                                             |
| سال انتشار:          | ملکی الیگودرزی، فاطمه، ۱۳۵۸                                                         |
| رده بندی کنگره:      | ۱۳۹۸ ج ۸ م / BP ۲۵۳/۴                                                               |
| رده بندی دیسی:       | ۲۹۷ / ۶۱۲                                                                           |
| شماره کتابخانه:      | ۹۸۶۳۲۷۵                                                                             |

### شناسنامه کتاب

|                  |                                              |
|------------------|----------------------------------------------|
| نام کتاب:        | چگونه با فرزندان نوجوان و جوانان رفتار کنیم؟ |
| مؤلف:            | امیر ملک محمودی الیگودرزی - فاطمه ملکی       |
| ناشر:            | آرام بخش                                     |
| صفحه آرا و طراح: | فاطمه رابط (ماندگار)                         |
| نوبت چاپ:        | اول - ۱۳۹۸                                   |
| چاپ:             | یاران قم                                     |
| شمارگان:         | ۱۰۰۰                                         |
| قیمت:            | ۱۵۰۰۰ تومان                                  |
| شابک:            | ۹۷۸ - ۶۰۰ - ۹۴۲۲۱ - ۳ - ۵                    |
| مرکز پخش:        |                                              |

قم - کتاب گستر جوان ۰۹۱۹۸۵۲۶۰۱۲ - ۰۹۱۲۳۵۱۱۳۵۲

کلیه ی حقوق برای مؤلف محفوظ می باشد.

الحمد لله

www.ketab.ir



## تقدیم

به محضر شریف تک تک

### پدران و مادران

فهم و نیک اندیش، بزرگوار و ارجمند،

مؤمن و صالح، مهربان و با سخاوت،

پر تلاش و با گدست

### ایران اسلامی

خصوصاً والدین گرانقدر و همسران با نجابت، صبور،

فداکار و ایثارگر شهدای والا مقام و جانبازان سرافراز.

تقدیمی همراه با خلوص و با عرض احترام و ادبی سرآمده از جان

مؤلف



## فهرست مطالب

|                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| فهرست مطالب                                                                              | ۵  |
| مقدمه                                                                                    | ۹  |
| پیشگفتار                                                                                 | ۱۳ |
| تربیت فرزند                                                                              | ۱۳ |
| معنای تربیت                                                                              | ۱۴ |
| شروع تربیت                                                                               | ۱۴ |
| حکایت نقش لقمه حلال در تربیت قبل از تولد                                                 | ۱۵ |
| مراحل رشد و تربیت فرزندان                                                                | ۱۶ |
| الف) مرحله پیش از تولد                                                                   | ۱۶ |
| ب) مرحله‌ی بعد از تولد                                                                   | ۱۷ |
| فصل اول: ویژگی‌ها و خصوصیات کودکان در هفت سال دوم زندگی (دوران اطاعت و فرمانبرداری)..... | ۱۹ |
| هفت سال دوم مهمترین دوران آموزش و پرورش است                                              | ۲۱ |
| هفت سال سوم زندگی                                                                        | ۲۳ |
| فصل دوم: ویژگی‌ها و نیازهای دوران نوجوانی                                                | ۲۵ |
| نیازهای اساسی دوره‌ی نوجوانی و جوانی کدامند؟                                             | ۲۵ |
| ۱- نیاز به مهربانی و محبت:                                                               | ۲۶ |
| ۲- نیاز به امنیت و آسایش خاطر:                                                           | ۲۷ |
| ۳- نیاز به احساس تعلق داشتن و مورد قبول گروه و همسالان واقع شدن:                         | ۲۷ |
| ۴- نیاز به قابلیت و احترام:                                                              | ۲۸ |
| ۵- نیاز به استقلال:                                                                      | ۲۸ |
| ۶- نیاز به تشخیص و قدردانی:                                                              | ۲۹ |

- ۷- نیاز به مذهب و فلسفه حیات: ..... ۲۹
- ۸- نیاز به داشتن هدفی مشخص در زندگی: ..... ۳۰
- ۹- نیاز به احساس هویت و شناخت خود: ..... ۳۰
- ۱۰- نیاز به احساس رشد، کمال و خودشکوفایی: ..... ۳۰
- خصوصیات عاطفی دوره‌ی نوجوانی و جوانی کدامند؟ ..... ۳۱
- ویژگی‌های یک جوان اجتماعی و نمونه کدامند؟ ..... ۳۲
- عوامل مؤثر در ایجاد مسائل و مشکلات نوجوانی و جوانی کدامند؟ ..... ۳۴

### فصل سوم: ۱۲ رفتار مخرب و اشتباه والدین با نوجوانان و جوانان ..... ۳۷

۱. نصیحت کردن زیاد ..... ۳۷
۲. اعمال زور و فشار ..... ۳۸
۳. مراقبت نگرانی بیش از اندازه ..... ۳۸
۴. شیوه فرزند پروری نادرست ..... ۳۹
- الف - شیوه استبدادی یا قدرت طلب ..... ۳۹
- ب - شیوه انسدادی ..... ۳۹
- ج - والدین بی‌توجه ..... ۴۰
- د - شیوه اقتدارگری ..... ۴۰
۵. لاف زدن و اغراق کردن ..... ۴۱
۶. اختلاف نظر با همسر در نحوه برخورد با نوجوان ..... ۴۲
۷. داشتن واکنش مختلف در برابر رفتار واحد ..... ۴۲
۸. عیب جویی از نوجوان ..... ۴۳
۹. تناقض گویی ..... ۴۳
۱۰. مسخره کردن ..... ۴۳
۱۱. بازگو کردن خاطرات کودکی او ..... ۴۴
۱۲. رفتار کودکانه با نوجوان ..... ۴۴
- چرا پدران و مادران نسبت به فرزندان نوجوان و جوان خود سختگیرند؟ ..... ۴۵

### فصل چهارم: روش‌های تربیت فرزندان ..... ۴۷

- نکات مهم، کلیدی و کاربردی در تربیت و رفتار با فرزندان ..... ۴۷
- ۱- توجه و محبت به فرزندان ..... ۴۷
- اثرات بی‌توجهی به کودک ..... ۴۹
- ۲- احترام گذاشتن به شخصیت فرزندان ..... ۵۰
- روش‌های شخصیت دادن به فرزندان ..... ۵۱
- ۱- هم بازی شدن با کودک ..... ۵۱
- ۲- سلام کردن به کودکان ..... ۵۴
- ۳- وفای به عهد نسبت به فرزندان ..... ۵۴

|    |                                                                |
|----|----------------------------------------------------------------|
| ۵۴ | ۴- حلم و بردباری در مقابل رفتارهای فرزندان                     |
| ۵۶ | ۵- تشویق و تنبیه فرزندان                                       |
| ۵۷ | تشویق فرزندان                                                  |
| ۵۸ | انواع تشویق                                                    |
| ۵۸ | نکاتی را که درباره‌ی تشویق باید در نظر گرفت                    |
| ۵۸ | ۱- زیاده روی در تشویق، ممنوع                                   |
| ۵۹ | ۲- تشویق نباید باعث غرور شود.                                  |
| ۵۹ | ۳- تشویق بدون دلیل، ممنوع                                      |
| ۶۰ | ۴- تشویق متناسب عمل                                            |
| ۶۰ | ۵- تشویق را با تشویق او را تشویق گیر بار نیاورید               |
| ۶۰ | ۶- وفای به قول                                                 |
| ۶۱ | ۷- فرزندان را با تشویق تجمل گرا بار نیاورید.                   |
| ۶۱ | ۸- دسترسی آسان به پاداش                                        |
| ۶۱ | ۹- عدم تبعیض در تشویق                                          |
| ۶۱ | جایزه و تشویق                                                  |
| ۶۲ | جایزه خاص برای افراد خاص                                       |
| ۶۲ | استفاده‌ی همزمان از جوایز مکتوبی                               |
| ۶۲ | جایزه نباید پیش از تغییر رفتار صادر شود                        |
| ۶۲ | جوایز باید پرداخت شوند.                                        |
| ۶۳ | جایزه باید بی‌درنگ پس از تغییر رفتار داده شود.                 |
| ۶۳ | به تغییرات تدریجی هم جایزه بدهید.                              |
| ۶۴ | جایزه ممکن است تغییر کند.                                      |
| ۶۵ | جایزه باید قابل دسترسی باشد.                                   |
| ۶۵ | تنبیه                                                          |
| ۶۶ | انواع تنبیه                                                    |
| ۶۶ | تقدم تشویق بر تنبیه                                            |
| ۶۷ | تنبیه؛ آخرین درمان                                             |
| ۶۸ | ردپای تربیت خانوادگی                                           |
| ۶۸ | روشهای تنبیه فرزندان                                           |
| ۶۹ | ۱- از دست دادن امتیازات                                        |
| ۶۹ | ۲- جلوگیری از فعالیتهای مورد علاقه‌ی یک نوجوان (تنبیه تحریمی). |
| ۷۰ | ۳- از دست دادن جایزه                                           |
| ۷۰ | ۴- تنبیه لفظی                                                  |
| ۷۰ | ۵- تنبیه بدنی                                                  |
| ۷۱ | مشکلاتی که بر اثر تنبیه کردن ایجاد می‌شود:                     |
| ۷۲ | ۱- تشدید عصبانیت، کله شقی و تمرد فرزندان                       |

- ۲- افزایش فاصله‌ی والدین و فرزندان ..... ۷۲
- ۳- فرار از مشکلات و اجتناب از برخورد کردن تقویت می‌شود. .... ۷۲
- ۴- مقابله به مثل در نوجوانان ..... ۷۳
- تنبیه کردن: نکاتی که باید به خاطر سپرد ..... ۷۳
- ۱- استفاده از تنبیه به همراه سایر روشها ..... ۷۳
- ۲- تعیین انتظارات و قوانین ..... ۷۴
- ۳- استفاده از تذکر و اخطار ..... ۷۴
- ۴- مشخص کردن نوع مجازات برای هر فرد ..... ۷۴
- ۵- تنبیه رفتار فرزند نه تنبیه خودش ..... ۷۵
- ۶- آرام باشید ..... ۷۵
- ۷- از روش تنبیه کردن به طور افراطی استفاده نکنید ..... ۷۵
- ۸- مجازات را به تأخیر نیندازید ..... ۷۵
- ۹- کارایی یک مجازات به شدت و طولانی بودن آن بستگی ندارد ..... ۷۶
- ۱۰- تحریکات عاطفی ..... ۷۶
- تنبیهاتی که نباید از آنها استفاده کرد ..... ۷۷
- تنبیه بدنی ..... ۷۸
- هماهنگی والدین ..... ۷۹
- نفوذ کلام ..... ۸۰
- منابع و مآخذ ..... ۸۳

## مقدمه

اهمیت مباحث اخلاقی، اجتماعی و خانوادگی به ویژه در قلمرو «خانواده موفق»، «تربیت فرزندان صالح و ساینده» و «مهارت‌های زندگی» و استقبالی که از این گونه آثار در جامعه به عمل می‌آید، جایگاه تدوین کتاب‌های مفید و کاربردی را بهتر و روشن‌تر نشان می‌دهد.

خوشبختانه با توجه به استقبال شایانی که اقشار مختلف مردم شریف، اعم از دانش‌آموزان، دانشجویان، معلمان و اساتید، مدیران سازمان‌ها و شرکت‌ها، کارمندان ادارات و نهادهای خانواده‌های محترم و گرانقدر صاحب نظران و صاحبان قلم و اندیشه از آثار این کمترین نمودند و ما را یاری کرده‌اند تا بتوانیم با شمارگان مطلوب و چاپ مکرر آن‌ها مانند کتاب راهنمای خانواده که تاکنون به چاپ هفتاد و پنجم رسیده، نقشی هر چند اندک در ارتقا سطح فرهنگی جامعه و ترویج و توسعه فرهنگ کتاب و کتابخوانی داشته باشیم. لذا هم جای شکر به درگاه الهی دارد و هم به سبب اهمیت موضوع فرزندپروری پس از سال‌ها مطالعه، تحقیق، پژوهش، نوشتن و مشاوره با عنایت و لطف خداوند، کتاب «راهنمای تربیت» را در پنج جلد تألیف نمودم و لازم می‌دانم چند نکته را عرض نمایم:

۱- پدر و مادر و مربی بودن، نیاز به تربیت مستمر خود دارد. کسی که خود را مستغنی از تربیت می‌داند نمی‌تواند دست به کار تربیت شود.

نقطه‌ی آغاز تربیت، تربیت خویشتن است. کسی می‌تواند پدر و مادر و مربی خوبی باشد که پیش از دیگران به تربیت خود بپردازد. کسی می‌تواند پدر و مادر و مربی خوبی باشد که پیش از دیگران انتظار تغییر و اصلاح را در خود داشته باشد، از خود چنین توقعی را شروع کند. انسان بدون تربیت مستمر خود، نمی‌تواند یک مربی صالح و موفق باشد، انسانی که خود اهل مطالعه نیست چگونه می‌تواند دیگران را به این کار دعوت کند؟

کسانی که به لحاظ اخلاقی منزّه نیستند، چگونه می‌توانند دیگران را به اخلاق پاک دعوت کنند؟

سه عامل مهم برای تقدم تربیت خود بر تربیت دیگران عبارت است از:  
 الف) عمل مربی (پدر و مادر) بیش از کلام او بر روی مرتبی (فرزندان) اثر می‌کند.  
 ب) مربی و معلم باید همیشه جلوتر از مرتبی خود حرکت کند.  
 ج) برای درک مشکلات مرتبی، مربی خود بخشی از انتظاراتی را که از او دارد، درمورد خود عملی سازد.

۲- در این اثر، بیش از همه، آیات الهی و کلام نورانی معصومین علیهم‌السلام مورد استفاده قرار گرفته و در عین حال طی سال‌ها مطالعه و پژوهش از منابع روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، علوم تربیتی، و... که هستند و مورد قبول و تأیید اکثر اندیشمندان متعهد و صاحب نظر و مطابق با فرهنگ ایرانی اسلامی ما نیز بوده استفاده شده است.

و چه زیباست که با تعمق در کلام خالق منان و بیان نورانی و شریف ائمه‌ی اطهار علیهم‌السلام بیشتر و بیشتر به عظمت همیشه جاودان و حیات بخششان واقف می‌شویم.

۳- کتاب حاضر گزیده‌ای از ضروری‌ترین، مفیدترین و ناب‌ترین نکات مهم، کلیدی و کاربردی در رابطه با تربیت فرزندان و در پنج جلد تدوین که به صورت منظم، متنوع، مختصر و بازبایی کاملاً رسا و صفحه‌آرایی زیبا و در چندین فصل تنظیم و ارائه شده است.

۴- نوجوانی، یکی از دشوارترین، تنش‌زاترین و در عین حال هیجان‌انگیزترین دوره‌ی زندگی هم برای خود نوجوان و هم برای پدر و مادر و مربیان و معلمان به شمار می‌آید. در این مقطع زمانی از سن، فرزندان مصون از خطر آفات و سموم نیستند و ضروری است که هم نوجوانان و جوانان و هم کسانی که با آن‌ها سروکار دارند از ویژگی‌ها و نیازهای دوران نوجوانی و جوانی و از مشکلات و آسیب‌ها، از اختلالات و علل و راه کارهای پیشگیری و درمان، از مسائل و آموزش‌های اخلاقی، مذهبی، تحصیلی، شغلی، و...، آگاه باشند تا گذر سلامت نوجوان و به دنیای بزرگ سالی فراهم آید.

لذا با توجه به اهمیت و حساسیت دوره نوجوانی و جوانی در کمک به والدین و مربیان گرانقدر تربیت و شیوه‌های مواجهه و رفتار با این نسل آینده‌ساز جامعه، در نگارش این دوم مطالبی ارائه شده تا خانواده‌های محترم و معلمان فرهیخته با مطالعه‌ی این نوشتار بتوانند در شناخت ویژگی‌ها و نیازهای نوجوانان و شیوه‌های عملی برقراری و حفظ ارتباط خود با ایشان دچار مشکل نشوند و بیاموزند که چگونه نقاط مثبت و توانمندی فرزندان‌شان را ببینند، آن‌ها را به نوجوانان نشان دهند و بر مثبت‌نگری تاکید ورزند و با محبت و تکریم و تشویق بیاموزند که چگونه نوجوان و جوان را درک کنند و خود را در جای فرزند قرار دهند و از دریچه‌ی نگاه او به امور بنگرند و با تربیت درست و صحیح ایشان را به سلامت به دوران بزرگسالی و پویایی و بالندگی رهنمون باشند.

اینک با استعانت از پروردگار مهربان امید آن دارم که مطالعه این کتاب کوچک بتواند، نفوذ کند، تأثیر بگذارد و پیام‌های راهگشا دهد و تغییرات مطلوب و مطلوب‌تری را در رفتار همه خصوصاً پدران و مادران دلسوز پدید آورد و همگان دست به دست هم دهیم و با یاری آفریدگار مهربان «فرزندانی موفق و شایسته» را تربیت کنیم تا در فرداهای آتی، هریک از ستاره‌های علمی و معنوی ایران اسلامی باشند و بتوانند در جای جای کره‌ی خاکی لبخند رضایت و خدمت را بر لبان خلق خدا بنشانند و دست افتاده‌ای را گرفته و گره‌ای از زندگی مظلومان را باز نمایند که همین دلخوشی و توفیق ما را در دوسرا بس!

### توصیه:

و مطمئن هستیم که شما عزیزان نیز این کتاب را پس از مطالعه به آن‌هایی که خوشبختی و سعادت خود و فرزندان دلبندشان آرزوی شماست هدیه داده و یا توصیه خواهید نمود.

### تقاضا:

از محضر شریف همه‌ی خوانندگان محترم و اساتید فرهیخته و نیک نظر نقاضا می‌شود انتقادهای سازنده و راهنمایی‌های راهگشای خود را از مؤلف دریغ نورزند تا موجبات غنای هر چه بیشتر این اثر در چاپ‌های بعد فراهم آید.

### سپاس:

سپاس به پیسگاه حضرت دوست، که هرچه هست از لطف بیکران اوست. و در پایان لازم می‌دانم از همه‌ی عزیزانی که در خلق این اثر به گونه‌ای مرا مدیون محبت‌های خود نموده‌اند خصوصاً از دوستان محقق، اندیشمند، نویسنده و هنرمندم آقایان جناب استاد دکتر اولیاء شعبانی رودسری، جناب آقای مجید بابکی، جناب آقای علی سرلک و فرزند جوان قریب به غربت نشسته‌اش زنده یاد آقا محمد عزیزم، جناب آقای مفداد ملک محمودی، سرکار خانم رابط صفحه آرا و همسر فهمیم و ارجمندم به پاس سال‌ها اندیشه و تلاش ارزشمندش در ترویج معارف الهی و پاسداری از حریم ارزشها و زحمات شایسته‌ای که در به انجام رسیدن کار تحقیق، تألیف و انتشار این کتاب و دیگر آثار اینجانب، بنده را یاری نمودند، تشکر و قدردانی نمایم و دوام توفیقات این بزرگواران را در جهت خدمت بیشتر به مکتب اهل بیت علیهم‌السلام و ارتقاء فرهنگ و ترویج تربیت دینی و سبک زندگی ایرانی اسلامی در جامعه از خداوند متعال مسألت دارم.

آرامش و موفقیت جاودانه و نیک فرجامی همواره همراهان باد.

امیر ملک محمودی الیگودرزی - قم مقدس ۱۳۹۷