

3949

۱۹۹۹

۱

۴۱۴

راهنمای تربیت  
راستی



(مهارت های فرزند پروری)

نکات مهم، کلیدی و کاربردی در تربیت کودکان، نوجوانان و جوانان

نقش والدین در سرنوشت فرزند قبل از تولد تا

جوانی

\* مشاوره همراه برای هر پدر و مادر \*

امیر ملک محمودی الیگودرزی - فاطمه ملکی



|                      |                                                                                                                        |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه:             | ملک محمودی الیگودرزی، امیر، ۱۳۵۱                                                                                       |
| عنوان و نام پدیدآور: | راهنمای تربیت (مهارت‌های فرزندپروری): نقش والدین در سرنوشت فرزند از قبل از تولد تا جوانی / امیر ملک محمودی، فاطمه ملکی |
| مشخصات نشر:          | قم: آرام بخش، ۱۳۹۷.                                                                                                    |
| مشخصات ظاهری:        |                                                                                                                        |
| شابک:                | ۸-۲-۹۴۲۲۱-۶۰۰-۹۷۸                                                                                                      |
| وضعیت فهرست نویسی:   | ف.ا.                                                                                                                   |
| یادداشت:             | کتابنامه؛ صورت زیرنویس.                                                                                                |
| موضوع:               | تربیت خانوادگی - جنبه های مذهبی - اسلام                                                                                |
| موضوع:               | والدین و کودک - جنبه های مذهبی - اسلام                                                                                 |
| موضوع:               | کودکان - سرپرستی - جنبه های مذهبی - اسلام                                                                              |
| شناسه افزوده:        | ملکی، فاطمه                                                                                                            |
| رده بندی کنگره:      | ۱۳۹۷ ر ۲ م ۴/۲۵۳/۴ BP                                                                                                  |
| رده بندی دهلی:       | ۶۴۴ / ۲۹۷                                                                                                              |
| شماره کتاب شناسی:    | ۹۷۴۶۵۲۲                                                                                                                |

## شناسنامه کتاب

|                  |                                        |
|------------------|----------------------------------------|
| نام کتاب:        | راهنمای تربیت (مهارت‌های فرزندپروری)   |
| 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:            | ۴۰۰۰ تومان                             |
| شابک:            | ۸-۲-۹۴۲۲۱-۶۰۰-۹۷۸                      |

مرکز پخش:

قم - کتاب گستر جوان ۰۹۱۹۸۵۲۶۰۱۲ - ۰۹۱۲۳۵۱۱۳۵۲

کلیه حقوق برای مؤلف محفوظ می‌باشد.

الحرمین



## تقدیم

به محضر شریف تک تک

### پدران و مادران

فہیم و نیک اندیش، بزرگوار و ارجمند،

مؤمن و صالح، مہربان و با سخاوت،

پرتلاش و با گذشت

### ایران اسلامی

خصوصاً والدین گرانقدر و همسران با نجابت، صبور،

فداکار و ایثارگر شہدای والا مقام و جانبازان سرافراز.

تقدیمی ہمراہ با خلوص و با عرض احترام و ایہی برآمدہ از جان

مؤلف



## فهرست مطالب

|    |                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------|
| ۳۱ | ..... مقدمه                                                 |
| ۳۵ | ..... پیشگفتار                                              |
| ۳۵ | ..... تربیت فرزند                                           |
| ۳۶ | ..... معنای تربیت                                           |
| ۳۶ | ..... شروع تربیت                                            |
| ۳۷ | ..... حکایت نقش لقمه حلال در تربیت قبل از تولد              |
| ۳۸ | ..... مراحل رشد و تربیت فرزندان                             |
| ۳۸ | ..... الف) مرحله پیش از تولد                                |
| ۳۹ | ..... ب) مرحله ی بعد از تولد                                |
| ۳۱ | ..... فصل اول: جایگاه خانواده و نقش همسران در تربیت فرزندان |
| ۳۱ | ..... جایگاه خانواده                                        |
| ۳۲ | ..... شکفتن خانواده                                         |
| ۳۳ | ..... اهمیت انتخاب همسر و نقش آن در تربیت فرزندان           |
| ۳۵ | ..... ویژگیهای همسران برتر قبل از اندیشه ی فرزند پروری      |
| ۳۹ | ..... ویژگیهای ارتباط سالم و آرام بخش زن و شوهر             |
| ۴۰ | ..... ویژگیهای ارتباط ناسالم و مخرب زن و شوهر               |
| ۴۱ | ..... الفبای مهرورزی زوجین و تفاهم در زندگی مشترک           |
| ۴۳ | ..... فصل دوم: آمادگی والدین و اندیشه ی فرزندپروری          |
| ۴۳ | ..... ارزش و جایگاه فرزند صالح در اسلام                     |
| ۴۴ | ..... فرزند در جهان بیشی الهی                               |
| ۴۵ | ..... دعا و نیایش در اندیشه فرزندآوری                       |

|    |                                                        |
|----|--------------------------------------------------------|
| ۴۶ | نمونه‌ای از دعا‌های پیشوایان علی‌ه‌السلام در طلب فرزند |
| ۴۶ | معنای دعا                                              |
| ۴۷ | آداب و شرایط دعا و نیایش                               |
| ۴۸ | حکایت زیبایی فرزند، نتیجه دعاها                        |
| ۴۹ | آمادگی واقعی برای فرزند آوری                           |

|    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| ۵۱ | فصل سوم: آداب و احکام آمیزش            |
| ۵۱ | تأثیر خوراک پدر و مادر در جنین         |
| ۵۲ | برکتهای دعا هنگام آمیزش                |
| ۵۳ | تأثیر حالتها و زمانها در بسته شدن نطفه |
| ۵۴ | آداب آمیزش                             |

|    |                                               |
|----|-----------------------------------------------|
| ۵۹ | فصل چهارم: مهارت‌ها و توصیه‌های دوران بارداری |
| ۶۱ | حکایت زیبایی تأثیر شیر دادن کودک در حال وضو   |

|    |                                                              |
|----|--------------------------------------------------------------|
| ۶۷ | فصل پنجم: مراقبت‌ها و تغذیه در دوران بارداری                 |
| ۶۷ | الف) اقدامات عمومی مراقبت                                    |
| ۶۸ | ب) تغذیه مادران باردار و تأثیر آن در جنین                    |
| ۷۰ | تغذیه جنین بارداری                                           |
| ۷۱ | برنامه غذایی پیشنهادی برای مادران باردار در طول یک شبانه‌روز |
| ۷۳ | ج) بهداشت عمومی مادران حین بارداری                           |
| ۷۳ | ۱- ورزش و فعالیت بدنی                                        |
| ۷۴ | ۲- کار                                                       |
| ۷۴ | ۳- سفر                                                       |
| ۷۴ | ۴- حمام کردن                                                 |
| ۷۴ | ۵- لباس پوشیدن                                               |
| ۷۵ | ۶- عادات اجابت مزاج                                          |
| ۷۵ | ۷- آمیزش                                                     |
| ۷۵ | ۸- شستشوی واژن                                               |
| ۷۵ | ۹- مراقبت از بهداشت سینه                                     |
| ۷۸ | ۱۰- مراقبت از دندانها                                        |
| ۷۵ | ۱۱- عدم استفاده از سیگار، الکل و مواد مخدر                   |

|    |                                        |
|----|----------------------------------------|
| ۷۷ | فصل ششم: تولد نوزاد و آداب ولادت فرزند |
| ۷۸ | فضیلت فرزند شایسته دختر یا پسر         |
| ۷۹ | فضیلت و ارزش فرزند                     |

|    |                                                                                  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|
| ۷۹ | فضیلت دختران                                                                     |
| ۸۰ | پاداش تربیت دختران                                                               |
| ۸۰ | حقوق، احکام و آداب ولادت نوزاد                                                   |
| ۸۰ | ۱- داشتن پدر و مادری مؤمن و متعهد                                                |
| ۸۱ | ۲- بزرگداشت تولد نوزاد                                                           |
| ۸۱ | ۳- غسل دادن نوزاد                                                                |
| ۸۲ | ۴- اذان و اقامه گفتن در گوش نوزاد                                                |
| ۸۲ | ۵- کام برداشتن                                                                   |
| ۸۳ | ۶- تراشیدن موی سر نوزاد                                                          |
| ۸۳ | ۷- عقیمه کردن                                                                    |
| ۸۳ | ۸- ختنه کردن                                                                     |
| ۸۴ | ۹- نامگذاری فرزند                                                                |
| ۸۴ | زمان آشنایی هر اسم با نام خود                                                    |
| ۸۵ | چگونه نامی نیکو و زیبا برای فرزندان انتخاب کنیم؟                                 |
| ۸۶ | تأثیر روانی و اخلاقی اسم بر روی فرزندان                                          |
| ۸۶ | انتخاب نام نیک برای فرزندان معصومین <small>علیهم السلام</small>                  |
| ۸۸ | گزیده‌ای از نامهای زیبای قرآنی برای فرزندان                                      |
| ۸۸ | نامهای قرآنی پسران                                                               |
| ۸۹ | گزیده‌ای از اسمی که با لفظ جلاله «الله» ترکیب شده‌اند                            |
| ۸۹ | گزیده‌ای از اسمی که با کلمه «عبد» ترکیب شده‌اند                                  |
| ۹۰ | گزیده‌ای از اسمی که با کلمه‌ی «محمد» ترکیب شده‌اند                               |
| ۹۰ | گزیده‌ای از اسمی که با کلمه «دین» ترکیب شده‌اند                                  |
| ۹۰ | نامهای قرآنی دختران                                                              |
| ۹۱ | ۱- نامهایی که نشانه‌ی پندگی خداوند متعال هستند                                   |
| ۹۱ | ۲- اسمی انبیاء                                                                   |
| ۹۱ | ۳- نمونه‌ای از اسمی و القاب پیامبر اعظم <small>صلی الله علیه و آله و سلم</small> |
| ۹۱ | ۴- نمونه‌ای از اسمی و القاب حضرت علی <small>علیه السلام</small>                  |
| ۹۱ | ۵- نمونه‌ای از اسمی و القاب فاطمه‌ی زهرا                                         |
| ۹۲ | ۶- اسمی برخی از بانوان مورد احترام در قرآن و روایات اسلامی                       |
| ۹۲ | ۷- نمونه‌ای از اسمی و القاب ائمه‌ی معصومین                                       |
| ۹۳ | گزیده‌ای از نامهای زیبا، خوش آوا و شایسته‌ی اسلامی و ایرانی برای فرزندان         |
| ۹۳ | پسران                                                                            |
| ۹۴ | دختران                                                                           |

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| فصل هفتم: تغذیه مادر و آداب شیردهی به کودک .....          | ۹۷  |
| حکایت تأثیر شیر .....                                     | ۹۸  |
| عناصر اصلی مواد غذایی عبارتند از: .....                   | ۹۹  |
| تأثیر غذا در شیر مادر .....                               | ۱۰۱ |
| گروه‌های غذایی مورد نیاز مادر شیرده .....                 | ۱۰۱ |
| ارزش و جایگاه مادران شیرده در اسلام .....                 | ۱۰۲ |
| برکت شیر مادر برای کودک .....                             | ۱۰۳ |
| زمان شیر دادن مادر به کودک .....                          | ۱۰۳ |
| مزایای شیر مادر .....                                     | ۱۰۳ |
| الف) مزایای شیر مادر برای کودک .....                      | ۱۰۳ |
| ب) مزایای شیر دهی برای خود مادر .....                     | ۱۰۷ |
| ج) مزایای اقتصادی - اجتماعی شیر مادر .....                | ۱۰۸ |
| آداب شیردهی به نوزاد .....                                | ۱۰۸ |
| چند نکته: .....                                           | ۱۱۰ |
| علت روگردانی کودک از شیر خوردن .....                      | ۱۱۱ |
| اصولی که باید در تهیه‌ی تکمیلی شیرخواران رعایت شوند ..... | ۱۱۱ |

|                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------|-----|
| فصل هشتم: پاسخ به پرسش‌ها .....                                            | ۱۱۳ |
| چرا کودکان با گریه به دنیا می‌آیند؟ .....                                  | ۱۱۳ |
| چرا در اولین ملاقات، مادر باید به نوزاد شیر بنوشاند؟ .....                 | ۱۱۴ |
| آیا اولین در آغوش گرفتن نوزاد توسط مادر، تأثیری برای هر دو طرف دارد؟ ..... | ۱۱۴ |
| چرا در گوش نوزاد اذان و اقامه می‌خوانند؟ .....                             | ۱۱۴ |
| آیا می‌دانید عامل اصلی رشد کودک شما چیست؟ .....                            | ۱۱۵ |
| چرا نوزاد، به سادگی و با صدای ملایمی از جا می‌پرد؟ .....                   | ۱۱۵ |
| چرا شیر مادر برای نوزاد این قدر حیاتی و مهم است؟ .....                     | ۱۱۶ |
| چرا نوزاد سکسکه میکند؟ .....                                               | ۱۱۶ |
| آیا شب و روز برای کودک مفهوم دارد؟ .....                                   | ۱۱۶ |
| نقش و تأثیر محبت والدین خصوصاً مادر در زندگی آینده نوزاد چیست؟ .....       | ۱۱۶ |
| آیا میدانید بعد از «تغذیه» چه چیزی برای نوزاد مهم است؟ .....               | ۱۱۷ |
| کودکان به چه مقدار خواب نیاز دارند و در چه شرایطی بهتر می‌خوابند؟ .....    | ۱۱۸ |
| مدت و زمان احتیاج کودک به خواب چقدر می‌باشد؟ .....                         | ۱۱۸ |
| اثر بی‌خوابی در کودک چیست؟ .....                                           | ۱۱۸ |
| چه کنیم که کودک در سراسر شب بهتر بخوابد؟ .....                             | ۱۱۸ |
| چرا نوزاد در هنگام خواب خُر خُر میکند و گرفتگی بینی دارد؟ .....            | ۱۱۹ |
| چه نوع گهواره‌ای برای کودک مناسب است؟ .....                                | ۱۱۹ |
| علت گریه‌ی کودکان چیست؟ .....                                              | ۱۲۰ |

|     |                                                                     |
|-----|---------------------------------------------------------------------|
| ۱۲۰ | آموختن تکلم و صحبت کردن با کودک را از چه زمانی باید شروع کرد؟       |
| ۱۲۰ | کودک را از کی و چگونه با اقوام آشنا کنیم؟                           |
| ۱۲۱ | چرا مادران هنگام غذا دادن به کودک ناخودآگاه دهان خود را باز میکنند؟ |
| ۱۲۱ | بازی برای کودک چیست؟                                                |
| ۱۲۱ | تعریف بازی:                                                         |
| ۱۲۱ | روان شناسی بازی و آثار و فواید بازی برای کودکان کدامند؟             |
| ۱۲۲ | توصیه‌هایی برای والدین نسبت به بازی کودکان                          |
| ۱۲۳ | آیا اسباب بازی برای کودک ضروری است؟                                 |
| ۱۲۳ | چه نوع اسباب بازی را باید برای کودک خرید؟                           |
| ۱۲۴ | بازی‌های دسته جمعی برای کودکان چگونه باید باشد؟                     |

|     |                                                   |
|-----|---------------------------------------------------|
| ۱۲۵ | فصل نهم: نقش والدین در هفت سال اول زندگی کودکان   |
| ۱۲۶ | مهمترین دوران                                     |
| ۱۲۹ | ثمرات ارزشمند بیادیت کودک در هفت سال اول          |
| ۱۲۹ | ۱- شکوفایی استعدادهای نهفته در کودک               |
| ۱۲۹ | ۲. اعتماد کودک به پدر و مادر                      |
| ۱۳۰ | ۳- مهیا شدن کودک برای دوران انبساط                |
| ۱۳۰ | ۴- آرامش روحی و روانی کودک در دوران بعدی          |
| ۱۳۱ | ۵- ایجاد روحیه اعتماد به نفس و پرورش شخصیتی مستقل |
| ۱۳۲ | نکته خیلی مهم برای والدین                         |

|     |                                                              |
|-----|--------------------------------------------------------------|
| ۱۳۵ | فصل دهم: آشنایی با خطراتی که در کمین کودکان پند شما می‌باشند |
| ۱۳۵ | خطر برق گرفتگی                                               |
| ۱۳۵ | خطر بازی با لوازم گازسوز                                     |
| ۱۳۶ | خطر سماور و آب جوش                                           |
| ۱۳۶ | خطر چاقو و کارد                                              |
| ۱۳۶ | خطر پنکه                                                     |
| ۱۳۶ | خطر دیگ زود پز                                               |
| ۱۳۶ | خطر چرخ گوشت                                                 |
| ۱۳۷ | خطر اتو                                                      |
| ۱۳۷ | خطر تلویزیون                                                 |
| ۱۳۸ | خطر ماشین لباسشویی                                           |
| ۱۳۸ | خطر داروهای پراکنده در منزل                                  |
| ۱۳۸ | خطر دکتر بازی بچه‌ها                                         |
| ۱۳۸ | روشن کردن وسایل گاز سوز                                      |
| ۱۳۹ | بازی با ابزار خطرناک                                         |

|     |                                        |
|-----|----------------------------------------|
| ۱۳۹ | خطر تنها و پيش هم گذاشتن بچه‌های کوچک  |
| ۱۳۹ | خطر پول خرد و سکه برای بچه‌ها          |
| ۱۴۰ | خطر تیغ ماهی                           |
| ۱۴۰ | گیر کردن لقمه غذا در حلق کودک          |
| ۱۴۰ | خطر میوه‌های نشسته و سمپاشی شده        |
| ۱۴۰ | خطر عبور از عرض خیابان                 |
| ۱۴۱ | خطر دنده عقب بردن اتومبیل              |
| ۱۴۱ | خطر بستن در اتومبیل و قطع انگشتان کودک |
| ۱۴۱ | خطر نگاه داشتن اتومبیل در سراسیمگی     |
| ۱۴۱ | خطر خارج کردن دست از اتومبیل           |
| ۱۴۲ | خطر رانندگی بدون نواهینامه             |
| ۱۴۲ | خطر بازی کودکان روی پشت بام            |
| ۱۴۳ | خطر تسخیر لوازم التحریر                |
| ۱۴۳ | خطر گردش دو باغچه و باغچه‌ها           |
| ۱۴۳ | ورزشهای خطرناک                         |
| ۱۴۴ | خطر بارفیکس خدایی                      |
| ۱۴۴ | خطر افتادن کودکان از پله و تردبورد     |
| ۱۴۵ | خطر حرکت زیر داریست ساختمان            |
| ۱۴۵ | خطر بازی با ترفه و مواد منفجره         |
| ۱۴۵ | خطر بلند کردن بار سنگین توسط کودکان    |
| ۱۴۵ | خطر مداد دو سر                         |
| ۱۴۶ | چند نکته گوناگون                       |

## فصل یازدهم: نکات مهم، کلیدی و کاربردی در تربیت فرزندان صالح و ساینسته ..... ۱۴۷

|     |                                                                                  |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------|
| ۱۵۳ | فصل دوازدهم: چرا این همه نگرانی؟! راز شادزیستن و موفقیت در زندگی                 |
|     | چرا این همه اضطراب، نگرانی، استرس، دلهره، دلشوره، احساس یأس و ناامیدی، افسردگی و |
| ۱۵۳ | ناکامی در زندگی؟                                                                 |
| ۱۵۵ | نکته‌های مهم و توصیه‌های کاربردی                                                 |

## بخش دوم: نقش والدین در تربیت و رفتار با نوجوانان و جوانان

|     |                                                         |
|-----|---------------------------------------------------------|
| ۱۶۷ | فصل اول: ویژگی‌ها و خصوصیات کودکان در هفت سال دوم زندگی |
| ۱۶۹ | هفت سال دوم مهمترین دوران آموزش و پرورش است             |
| ۱۶۹ | هفت سال سوم زندگی                                       |

|     |                                                                  |
|-----|------------------------------------------------------------------|
| ۱۷۳ | فصل دوم: ویژگی‌ها و نیازهای دوران نوجوانی                        |
| ۱۷۳ | نیازهای اساسی دوره‌ی نوجوانی و جوانی کدامند؟                     |
| ۱۷۴ | ۱- نیاز به مهربانی و محبت:                                       |
| ۱۷۵ | ۲- نیاز به امنیت و آسایش خاطر:                                   |
| ۱۷۵ | ۳- نیاز به احساس تعلق داشتن و مورد قبول گروه و همسالان واقع شدن: |
| ۱۷۶ | ۴- نیاز به قابلیت و احترام:                                      |
| ۱۷۶ | ۵- نیاز به استقلال:                                              |
| ۱۷۷ | ۶- نیاز به تشخیص و قدردانی:                                      |
| ۱۷۷ | ۷- نیاز به مذهب و فلسفه حیات:                                    |
| ۱۷۸ | ۸- نیاز به داشتن هدفی مشخص در زندگی:                             |
| ۱۷۸ | ۹- نیاز به احساس هویت و شناخت خود:                               |
| ۱۷۸ | ۱۰- نیاز به احساسی شدن، کمال و خودشکوفایی:                       |
| ۱۷۹ | خصوصیات عاطفی دوره‌ی جوانی و جوانی کدامند؟                       |
| ۱۸۰ | ویژگی‌های یک جوان اجتماعی و هیئت کدامند؟                         |
| ۱۸۲ | عوامل مؤثر در ایجاد مسائل و مشکلات نوجوانی و جوانی کدامند؟       |
| ۱۸۵ | فصل سوم: ۱۲ رفتار مخرب و اشتباه‌الدین با نوجوانان و جوانان       |
| ۱۸۵ | ۱. نصیحت کردن زیاد                                               |
| ۱۸۶ | ۲. اعمال زور و فشار                                              |
| ۱۸۶ | ۳. مراقبت و نگرانی بیش از اندازه                                 |
| ۱۸۷ | ۴. شیوه فرزند پروری نادرست                                       |
| ۱۸۷ | الف - شیوه استبدادی یا قدرت طلب                                  |
| ۱۸۷ | ب - شیوه آسان گیر                                                |
| ۱۸۸ | ج - والدین بیتوجه                                                |
| ۱۸۸ | د- شیوه اقتداری                                                  |
| ۱۸۹ | ۵. لاف زدن و اغراق کردن                                          |
| ۱۹۰ | ۶. اختلاف نظر یا همسر در نحوه برخورد با نوجوان                   |
| ۱۹۰ | ۷. داشتن واکنش مختلف در برابر رفتار واحد                         |
| ۱۹۱ | ۸. عیب جویی از نوجوان                                            |
| ۱۹۱ | ۹. تناقض گویی                                                    |
| ۱۹۱ | ۱۰. مسخره کردن                                                   |
| ۱۹۲ | ۱۱. بازگو کردن خاطرات کودکی او                                   |
| ۱۹۳ | ۱۲. رفتار کودکانه با نوجوان                                      |
| ۱۹۳ | چرا پدران و مادران نسبت به فرزندان نوجوان و جوان خود سختگیرند؟   |

|                                                |     |
|------------------------------------------------|-----|
| فصل چهارم: روشهای تربیت فرزندان                | ۱۹۵ |
| ۱- توجه و محبت به فرزندان                      | ۱۹۵ |
| اثرات بی‌توجهی به کودک                         | ۱۹۷ |
| ۲- احترام گذاشتن به شخصیت فرزندان              | ۱۹۸ |
| روشهای شخصیت دادن به فرزندان                   | ۱۹۹ |
| ۱- هم بازی شدن با کودک                         | ۱۹۹ |
| ۲- سلام کردن به کودکان                         | ۲۰۲ |
| ۳- وفای به عهد نسبت به فرزندان                 | ۲۰۲ |
| ۴- حلم و بردباری در مقابل رفتارهای فرزندان     | ۲۰۲ |
| ۵- تشویق و تنبیه فرزندان                       | ۲۰۴ |
| تشویق فرزندان                                  | ۲۰۵ |
| انواع تشویق                                    | ۲۰۶ |
| نکاتی که در باره تشویق باید در نظر گرفت        | ۲۰۶ |
| ۱. زیاده روی در تشویق، متنوع                   | ۲۰۶ |
| ۲. تشویق نباید باعث غرور شود                   | ۲۰۷ |
| ۳. تشویق بدون دلیل، ممنوع                      | ۲۰۷ |
| ۴. تشویق متناسب عمل                            | ۲۰۸ |
| ۵. با تشویق، او را رشوه گیر یا یاورید          | ۲۰۸ |
| ۶ وفای به قول                                  | ۲۰۸ |
| ۷. فرزندان را با تشویق تجمل‌گرا بار نیاورید    | ۲۰۹ |
| ۸. دسترسی آسان به پاداش                        | ۲۰۹ |
| ۹. عدم تبعیض در تشویق                          | ۲۰۹ |
| جایزه و تشویق                                  | ۲۰۹ |
| جایزه خاص برای افراد خاص                       | ۲۱۰ |
| استفاده‌ی همزمان از جوایز معنوی                | ۲۱۰ |
| جایزه نباید پیش از تغییر رفتار اعطا شود.       | ۲۱۰ |
| جوایز باید پرداخت شوند.                        | ۲۱۰ |
| جایزه باید بی‌درنگ پس از تغییر رفتار داده شود. | ۲۱۱ |
| به تغییرات تدریجی هم جایزه بدهید.              | ۲۱۱ |
| جایزه ممکن است تغییر کند.                      | ۲۱۲ |
| جایزه باید قابل دسترسی باشد.                   | ۲۱۳ |
| تنبیه                                          | ۲۱۳ |
| انواع تنبیه                                    | ۲۱۴ |
| تقدم تشویق بر تنبیه                            | ۲۱۴ |
| تنبیه: آخرین درمان                             | ۲۱۵ |
| ردپای تربیت خانوادگی                           | ۲۱۶ |

|     |                                                               |
|-----|---------------------------------------------------------------|
| ۲۱۶ | روشهای تنبیه فرزندان                                          |
| ۲۱۷ | ۱- از دست دادن امتیازات                                       |
| ۲۱۷ | ۲- جلوگیری از فعالیتهای مورد علاقه‌ی یک نوجوان (تنبیه تحریمی) |
| ۲۱۸ | ۳- از دست دادن جایزه                                          |
| ۲۱۸ | ۴- تنبیه لفظی                                                 |
| ۲۱۸ | ۵- تنبیه بدنی                                                 |
| ۲۱۹ | مشکلاتی که بر اثر تنبیه کردن ایجاد می‌شود:                    |
| ۲۲۰ | ۱- تشدید عصبانیت، کله شقی و تمرد فرزندان                      |
| ۲۲۰ | ۲- افزایش فاصله‌ی والدین و فرزندان                            |
| ۲۲۰ | ۳- دراز شدن مشکلات و اجتناب از برخورد کردن تقویت می‌شود       |
| ۲۲۱ | ۴- مقابله به مثل در نوجوانان                                  |
| ۲۲۱ | تنبیه کردن بخاطر که باید به خاطر سپرد                         |
| ۲۲۱ | ۱- استفاده از کسبه به همراه سایر روشها                        |
| ۲۲۲ | ۲- تعیین نظارات و قوانین                                      |
| ۲۲۲ | ۳- استفاده از شکر و اخطار                                     |
| ۲۲۲ | ۴- مشخص کردن نوع مجازات برای هر فرد                           |
| ۲۲۳ | ۵- تنبیه رفتار فرزند نه تنبیه خود                             |
| ۲۲۳ | ۶- آرام باشید                                                 |
| ۲۲۳ | ۷- از روش تنبیه کردن به طور افراطی استفاده نکنید              |
| ۲۲۳ | ۸- مجازات را به تأخیر نیندازید                                |
| ۲۲۴ | ۹- کارایی یک مجازات به شدت و طولانی بودن آن بستگی ندارد       |
| ۲۲۴ | ۱۰- تنبیهات عاطفی                                             |
| ۲۲۵ | تنبیهاتی که نباید از آنها استفاده کنیم                        |
| ۲۲۶ | تنبیه بدنی                                                    |
| ۲۲۷ | هماهنگی والدین                                                |
| ۲۲۸ | نقوذ کلام                                                     |
| ۲۳۱ | فصل پنجم: پیشگیری و درمان اختلالهای رفتاری فرزندان            |
| ۲۳۱ | «دروغگویی»                                                    |
| ۲۳۱ | کودکان دروغگو دارای چه ویژگیهایی هستند؟                       |
| ۲۳۱ | عوامل پدید آورنده‌ی «دروغگویی» کودکان کدامند؟                 |
| ۲۳۲ | روشهای اصولی و منطقی از پیشگیری از دروغگویی کودکان کدامند؟    |
| ۲۳۲ | «بداخلاقی»                                                    |
| ۲۳۲ | کودکان بد اخلاق دارای چه ویژگیهایی هستند؟                     |
| ۲۳۳ | عوامل و ریشه‌های پدیدآورنده‌ی بداخلاقی کودکان چیست؟           |
| ۲۳۳ | مهمترین روشهای درمان و پیشگیری از بداخلاقی در کودکان کدامند؟  |

- ۲۳۳..... «پرخوری»
- ۲۳۳..... ویژگی‌های کودکان پرخور کدامند؟
- ۲۳۳..... عوامل پدیدآورنده‌ی پرخوری در کودکان کدام است؟
- ۲۳۳..... مهم‌ترین روش‌های درمان و تغذیه‌ی مناسب کودکان پرخور کدامند؟
- ۲۳۴..... «کودکان کینه توز»
- ۲۳۴..... کودکانی که کینه توزی می‌کنند چه ویژگی‌هایی دارند؟
- ۲۳۴..... عوامل پدید آوردن کینه توزی در کودکان چیست؟
- ۲۳۴..... روش‌های پیشگیری و درمان کینه توزی در کودکان کدامند؟
- ۲۳۵..... «خشونت و شرارت جویی در کودکان»
- ۲۳۵..... ویژگی‌های کودکان خشونت طلب و شرور کدامند؟
- ۲۳۵..... عوامل و ریشه‌های به وجود آوردن خشونت طلبی در کودکان کدامند؟
- ۲۳۵..... روش‌های پیشگیری و درمان خشونت طلبی و شرارت در کودکان کدامند؟
- ۲۳۶..... «بزهکاری کودکان»
- ۲۳۶..... ویژگی‌های کودکان بزهکار کدامند؟
- ۲۳۶..... ریشه‌ها و عوامل پدید آورنده‌ی بزهکاری در بعضی از کودکان کدامند؟
- ۲۳۷..... روش‌های اصولی و منطقی پیشگیری و درمان بزهکاری در کودکان کدامند؟
- ۲۳۷..... «انزوا طلبی در کودکان»
- ۲۳۷..... ویژگی‌های کودکان انزوا طلبی کدامند؟
- ۲۳۷..... عوامل و ریشه‌های پدیدآورنده‌ی انزوا طلبی در کودکان کدامند؟
- ۲۳۸..... روش‌های پیشگیری و درمان انزوا طلبی در کودکان کدامند؟
- ۲۳۸..... «احساس حقارت در کودکان»
- ۲۳۸..... کودکانی که احساس حقارت دارند دارای چه ویژگی‌هایی هستند؟
- ۲۳۹..... عوامل و ریشه‌های پدیدآورنده‌ی احساس حقارت در کودکان کدامند؟
- ۲۳۹..... روش‌های پیشگیری و درمان احساس حقارت در کودکان کدامند؟
- ۲۴۰..... «احساس حسادت در کودکان»
- ۲۴۰..... ویژگی‌های کودکان حسود کدامند؟
- ۲۴۰..... عوامل و ریشه‌های پدیدآورنده‌ی حسادت در کودکان کدامند؟
- ۲۴۰..... روش‌های منطقی و اصولی پیشگیری و درمان حسادت در کودکان کدامند؟
- ۲۴۱..... «لجبازی کودکان»
- ۲۴۱..... کودکانی که لجبازی می‌کنند دارای چه ویژگی‌هایی هستند؟
- ۲۴۱..... عوامل و ریشه‌های لجبازی در کودکان کدامند؟
- ۲۴۱..... روش‌های پیشگیری و درمان لجبازی در کودکان کدامند؟
- ۲۴۲..... «کمروبی در کودکان»
- ۲۴۲..... کودکانی که کمروبی دارند، دارای چه ویژگی‌هایی هستند؟
- ۲۴۲..... عوامل و ریشه‌های پدیدآورنده‌ی کمروبی در کودکان کدامند؟
- ۲۴۲..... روش‌های اصولی و منطقی پیشگیری و درمان کمروبی در کودکان کدامند؟

|     |                                                                              |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|
| ۲۴۳ | «دزدی و تقلب کودکان» .....                                                   |
| ۲۴۳ | کودکانی که دست به دزدی و تقلب میزنند، دارای چه ویژگیهایی هستند؟ .....        |
| ۲۴۳ | عوامل پدید آورنده دزدی در کودکان کدامند؟ .....                               |
| ۲۴۴ | روشهای اصولی و منطقی پیشگیری و درمان دزدی و سرقت در کودکان کدامند؟ .....     |
| ۲۴۵ | «تنبلی در کودکان» .....                                                      |
| ۲۴۵ | ویژگیهای کودکان تنبل کدامند؟ .....                                           |
| ۲۴۵ | عوامل و ریشههای پدیدآورنده تنبلی در کودکان کدامند؟ .....                     |
| ۲۴۵ | روش اصولی و منطقی پیشگیری و درمان تنبلی کودکان کدامند؟ .....                 |
| ۲۴۶ | «احساس ترس در کودکان» .....                                                  |
| ۲۴۶ | کودکان ترسو دارای چه ویژگیهایی هستند؟ .....                                  |
| ۲۴۶ | عوامل پدیدآورنده ترس در کودکان کدامند؟ .....                                 |
| ۲۴۷ | روشهای علمی و منطقی پیشگیری و درمان ترس در کودکان کدامند؟ .....              |
| ۲۴۹ | فصل ششم: مهارت‌های برطرف نمودن مشکلات فرزندان .....                          |
| ۲۴۹ | چگونه مشکلات اعتماد به نفس خود و فرزندانمان را برطرف کنیم؟ .....             |
| ۲۵۲ | چگونه مشکلات اجتماعی نوجوانان و جوانان را کاهش دهیم؟ .....                   |
| ۲۵۴ | چگونه مشکلات شخصیتی نوجوانان و جوانان را کاهش دهیم؟ .....                    |
| ۲۵۷ | بهترین روشها برای جذب و پایش نوجوانان و جوانان به ارزشهای دینی کدامند؟ ..... |
| ۲۶۱ | بهترین روشها و مهارتها برای موفقیت نوجوانان و جوانان در تحصیل کدامند؟ .....  |
| ۲۶۵ | فصل هفتم: مهارت‌های تقویت انگیزه و اعتماد به نفس در فرزندان .....            |
| ۲۶۵ | ۵۰ نکته مهم و کاربردی در تقویت انگیزه و اعتماد به نفس در فرزندان .....       |
| ۲۷۵ | فصل هشتم: نقش والدین در سلامت و بهداشت فرزندان .....                         |
| ۲۷۵ | والدین و بهداشت نوجوان .....                                                 |
| ۲۷۶ | بهداشت در دوران بلوغ .....                                                   |
| ۲۷۷ | بهداشت پوست .....                                                            |
| ۲۷۸ | جوشهای غرور جوانی .....                                                      |
| ۲۷۹ | بهداشت مو .....                                                              |
| ۲۸۲ | عرق کردن: .....                                                              |
| ۲۸۳ | بهداشت دهان و دندان: .....                                                   |
| ۲۸۴ | توصیه‌های بهداشتی برای حفظ سلامت دهان و دندانها .....                        |
| ۲۸۶ | بوی بد دهان: .....                                                           |
| ۲۸۷ | خواب و استراحت: .....                                                        |
| ۲۸۸ | توصیه‌های مهم: .....                                                         |
| ۲۸۹ | دعای قبل از خواب: .....                                                      |
| ۲۸۹ | رعایت برخی نکات بهداشتی به هنگام ورزش کردن .....                             |

|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| فصل نهم: نقش والدین در تربیت و مراقبتهای جنسی فرزندان .....            | ۲۹۱ |
| آگاهی‌های لازم برای والدین .....                                       | ۲۹۲ |
| ۱- شناخت والدین از ویژگیهای دوران بلوغ فرزندان .....                   | ۲۹۲ |
| ۲- شناخت بلوغ و آثار آن .....                                          | ۲۹۳ |
| شناخت عوامل و علل پیش‌رسی بلوغ .....                                   | ۲۹۴ |
| شناخت خطرها و عوارض پیش‌رسی بلوغ .....                                 | ۲۹۵ |
| آموزش والدین به نوجوانان در دوران بلوغ .....                           | ۲۹۶ |
| مواضع والدین در قبال فرزندان در دوران بلوغ .....                       | ۲۹۷ |
| ادابی که نوجوانان باید از والدین و مربیان یاد بگیرند عبارتند از: ..... | ۲۹۸ |
| نقش والدین در مراقبتهای و مواظبتهای جنسی نوجوانان و جوانان .....       | ۲۹۹ |
| ۱. در زمینه تفهیم نوجوانان و جوانان .....                              | ۲۹۹ |
| ۲. در زمینه لباس .....                                                 | ۳۰۰ |
| ۳. در زمینه استحمام .....                                              | ۳۰۰ |
| ۴. در زمینه خواب و بیداری .....                                        | ۳۰۱ |
| ۵. در روابط و معاشقه‌ها .....                                          | ۳۰۲ |
| ۶. دیدن‌ها .....                                                       | ۳۰۲ |
| ۷. شنیدن‌ها .....                                                      | ۳۰۳ |
| ۸. خواندن‌ها .....                                                     | ۳۰۳ |
| ۹. لمس‌ها .....                                                        | ۳۰۴ |
| ۱۰. ستایش‌ها .....                                                     | ۳۰۵ |
| آموزش‌ها .....                                                         | ۳۰۵ |
| ۱. مسائل شرعی .....                                                    | ۳۰۶ |
| ۲. غسلها .....                                                         | ۳۰۶ |
| ۳. عبادات .....                                                        | ۳۰۶ |
| ۴. رموز تشکیل خانواده .....                                            | ۳۰۶ |
| ۵. تقویت دین و اخلاق .....                                             | ۳۰۷ |
| ۶. تمرین استقلال .....                                                 | ۳۰۷ |
| ایجاد عادات مناسب .....                                                | ۳۰۷ |
| ۱. پوشش مناسب .....                                                    | ۳۰۸ |
| ۲. آرایش مناسب .....                                                   | ۳۰۸ |
| ۳. کیفیت خواب مناسب .....                                              | ۳۰۸ |
| ۴. اشتغال .....                                                        | ۳۰۸ |
| ۵. اسباب‌ها .....                                                      | ۳۰۹ |
| ۶. مقاومت‌ها .....                                                     | ۳۰۹ |
| ۷. عزت نفس .....                                                       | ۳۰۹ |
| ۸. نظافت مداوم .....                                                   | ۳۰۹ |

|          |                                                                   |
|----------|-------------------------------------------------------------------|
| ۳۱۱..... | فصل دهم: روشهای حل ۶ مشکل شایع نوجوانان و جوانان                  |
| ۳۱۲..... | ۱- رانندگی                                                        |
| ۳۱۴..... | رانندگی جوانان                                                    |
| ۳۱۴..... | قوانینی برای راننده                                               |
| ۳۱۵..... | به جوانان خود کمک کنید                                            |
| ۳۱۵..... | تا بتوانند با امنیت رانندگی کنند                                  |
| ۳۱۶..... | رانندگی مستقل                                                     |
| ۳۱۷..... | چند پیشنهاد:                                                      |
| ۳۱۷..... | ۱- هشدارهای مربوط به رانندگی در برف و یخبندان                     |
| ۳۱۹..... | ۲- استفاده بیش از اندازه از کامپیوتر                              |
| ۳۱۹..... | الف - استفاده بیش از حد از کامپیوتر                               |
| ۳۲۰..... | ب - عدم تحرک                                                      |
| ۳۲۱..... | ۳- اینترنت                                                        |
| ۳۲۲..... | ۴- مصرف مواد مخدر                                                 |
| ۳۲۲..... | الف - علل گرایش نوجوانان به سمت مواد مخدر                         |
| ۳۲۳..... | ب - علایم اعتیاد نوجوان                                           |
| ۳۲۴..... | ج - راه کارهای پیشگیری از اعتیاد                                  |
| ۳۲۵..... | د- استفاده بیش از اندازه از موبایل و تلویزیون                     |
| ۳۲۶..... | ۶- بیکاری                                                         |
| ۳۲۶..... | چه شغلی مناسب جوان ماست؟                                          |
| ۳۲۸..... | با چه اصول و روشهایی می توان مشکلات اشتغال جوانانمان را حل کنیم؟  |
| ۳۳۳..... | فصل یازدهم: نقش والدین در انتخاب همسر مناسب و ازدواج موفق فرزندان |
| ۳۳۳..... | اهمیت و ضرورت ازدواج در اسلام چیست؟                               |
| ۳۳۴..... | انگیزه ها و اهداف مهم انتخاب همسر کدامند؟                         |
| ۳۳۵..... | فواید کلی ازدواج کدامند؟                                          |
| ۳۳۸..... | چرا که لباس همسر بودن یعنی:                                       |
| ۳۳۸..... | مفهوم بلوغ چیست؟ و انواع آن کدامند؟                               |
| ۳۳۸..... | انواع بلوغ عبارتند از:                                            |
| ۳۳۸..... | نیازهای اساسی دوره نوجوانی و جوانی کدامند؟                        |
| ۳۳۹..... | الف) نیازهای بدنی یا زیستی (اولیه)                                |
| ۳۳۹..... | ب) نیازهای روانی (ثانوی)                                          |
| ۳۴۰..... | مناسب ترین سن ازدواج برای دختران و پسران کدام است؟                |
| ۳۴۱..... | اساسی ترین معیارها و ملاکهای گزینش همسر کدامند؟                   |
| ۳۴۲..... | الف) شرایط و ویژگیهای فردی                                        |
| ۳۴۲..... | ب) معیارها و ملاکهای ازدواج                                       |

- موثرترین و اساسی‌ترین عوامل در انتخاب همسر نامناسب کدامند؟ ..... ۳۴۲
- پسر و دختر چه شباهتهایی باید با یک دیگر داشته باشند تا در ازدواج و زندگی مشترک موفق باشند؟ ..... ۳۴۳
- مهمترین راههای انتخاب همسر کدامند؟ ..... ۳۴۴
- نظر شما درباره ازدواجهای فامیلی چیست؟ ..... ۳۴۴
- چه نکاتی را در خواستگاری باید رعایت کرد؟ ..... ۳۴۶
- چرا در ازدواج دختر باکره اجازه پدر و نظرخواهی از او واجب و لازم می‌باشد؟ ..... ۳۴۸
- به چه خواستگاری پاسخ مثبت دهیم؟ ..... ۳۴۹
- به چه خواستگاری پاسخ منفی دهیم؟ ..... ۳۵۰
- چه نکاتی را باید پسر و دختر در جلسه گفتگوی مستقیم - در مراسم خواستگاری - با همدیگر بیان کنند؟ ..... ۳۵۲
- مهر چیست؟ ..... ۳۵۲
- مهر السنه چیست؟ ..... ۳۵۳
- مهریه در چه زمانی باید توسط مرد پرداخت شود؟ ..... ۳۵۳
- معنی «مهریه عقد در است» و در زمان ازدواج یعنی چه؟ ..... ۳۵۴
- شرایط زوجین در حل عقد کدامند؟ ..... ۳۵۴
- نکاتی که در اجرای صیغه عقد باید رعایت شوند کدامند؟ ..... ۳۵۴
- انواع عقد ازدواج کدامند؟ ..... ۳۵۴
- دستور خواندن عقد داریم؟ ..... ۳۵۵
- مناسبتین زمان «زمان» برای فاصله بین «عقد» و «عروس» چه مدتی است؟ ..... ۳۵۶
- فایده‌های دوران عقد «فاصله بین عقد و عروس» چیست؟ ..... ۳۵۷
- مشکلات رفت و آمدهای دوران نامزدی کدامند؟ ..... ۳۵۸
- مشکلات و افت‌های تهیه جهیزیه عروس کدامند؟ ..... ۳۵۹
- مشکلات و موانع اساسی ازدواج جوانان کدام است؟ و چگونه می‌توان این مشکلات را حل کرد؟ ..... ۳۶۰
- الف) مشکلات ساختگی که خود آفریده‌ایم ..... ۳۶۱
- ب) مشکلات حقیقی ..... ۳۶۲
- الف) چاره اندیشی و برنامه‌ها و راه حل‌های دراز مدت: ..... ۳۶۳
- ب) چاره اندیشی و راه حل‌های کوتاه مدت: ..... ۳۶۴
- مشکل فقر و تهیدستی ..... ۳۶۵
- چگونه می‌شود این مشکل را حل کرد؟ ..... ۳۶۵
- ۱- امدادهای الهی و نویدهای رهبران اسلام ..... ۳۶۵
- ۲- کاهش هزینه‌ها و تشریفات مربوط به ازدواج و مراسم ..... ۳۶۷
- پدران و مادران گرامی! ..... ۳۶۸
- جوانان عزیز ..... ۳۷۰
- ۳- آفاق ذهنی گسترده‌تر ..... ۳۷۰
- آری جوانان عزیز! ..... ۳۷۱
- ۴- کسب آبرو، حیثیت و اعتبار بیشتر در جامعه و استفاده از تسهیلات و مزایای شغلی ..... ۳۷۱

|     |                                                                                                                      |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ۳۷۲ | مشکلات ادامه تحصیلات .....                                                                                           |
| ۳۷۴ | چگونه می‌شود این مشکل را حل کرد؟ .....                                                                               |
| ۳۷۴ | ۱- باورهای غلط را نسبت به «ازدواج پسر و دختر و ادامه تحصیل آنها» از بین ببریم .....                                  |
| ۳۷۴ | ۲- اجرای صیغه عقد شرعی و قانونی .....                                                                                |
| ۳۷۵ | ۳- کمک والدین زوجین و سایر اقوام و نزدیکان به آنها .....                                                             |
| ۳۷۶ | پدر و مادر گرامی! .....                                                                                              |
| ۳۷۶ | ۴- قناعت زوجین جوان .....                                                                                            |
| ۳۷۷ | ۵- جلوگیری از بچه‌دار شدن .....                                                                                      |
| ۳۷۸ | ۶- تعاون و همکاری در انجام امور زندگی .....                                                                          |
| ۳۷۸ | نمونه از یک زندگی زیبا و با معنویت طی سالها تحصیل، تحقیق، تالیف و تدریس .....                                        |
| ۳۷۹ | داشتن خواهر یا خواهران بزرگتر .....                                                                                  |
| ۳۸۰ | چگونه می‌شود این مشکل را حل کرد؟ .....                                                                               |
| ۳۸۱ | مشکل سربازی .....                                                                                                    |
| ۳۸۲ | چگونه می‌شود این مشکل را حل کرد؟ .....                                                                               |
| ۳۸۲ | ۱- ایجاد تسهیلات ویژه پسران خدمت سربازی متأهل ها .....                                                               |
| ۳۸۲ | ۲- همه پسران که سربازی نمی‌روند .....                                                                                |
| ۳۸۳ | ۳- نامزدی شرعی و قانونی .....                                                                                        |
| ۳۸۳ | ۴- کمک والدین هر دو طرف .....                                                                                        |
| ۳۸۴ | ۵- مشکل مسکن .....                                                                                                   |
| ۳۸۴ | چگونه میشود این مشکل را حل کرد؟ .....                                                                                |
| ۳۸۴ | ۱- ایجاد تسهیلات ویژه مسکن و اشتغال برای جوانان متأهل .....                                                          |
| ۳۸۴ | ۲- سکونت موقت در منزل والدین پسر یا دختر .....                                                                       |
| ۳۸۵ | ۳- اجاره‌نشینی .....                                                                                                 |
| ۳۸۵ | مشکل دخالت اطرافیان و بزرگترها .....                                                                                 |
| ۳۸۶ | چگونه می‌شود این مشکل را حل کرد؟ .....                                                                               |
| ۳۸۶ | ۱- صحبت مستقیم با پدر و مادر و اطرافیان توسط خود جوانان .....                                                        |
| ۳۸۷ | ۲- افراد آگاه و دلسوز را به عنوان مشاور و واسطه قرار دادن .....                                                      |
| ۳۸۷ | چرا دعاهای ما مستجاب نمی‌شوند؟ چه کنیم تا دعای ما در گزینش همسر و شروع زندگی مشترک (بخت-<br>گشایی) مستجاب شود؟ ..... |
| ۳۸۷ | آداب دعاء و نیایش با پروردگار .....                                                                                  |
| ۳۸۸ | نماز استغاثه به حضرت فاطمه زهرا (علیها السلام) .....                                                                 |
| ۳۸۹ | آسانی و سهولت در امر انتخاب همسر .....                                                                               |
| ۳۹۱ | فصل دوازدهم: ۱۱۰ نکته مهم کاربردی در زندگی برای همگان .....                                                          |
| ۳۹۱ | ۱۰ نکته عبادات و مناسک و معنویت .....                                                                                |
| ۳۹۳ | ۱۰ نکته زندگی در دوران تحصیل .....                                                                                   |

- ۱۰ نکته یادگیری ..... ۳۹۵
- ۱۰ نکته ازدواج ..... ۳۹۶
- ۱۰ نکته اعتماد به نفس ..... ۳۹۸
- ۱۰ نکته تصمیم‌گیری در زندگی ..... ۳۹۹
- ۱۰ نکته برنامه‌ریزی در زندگی ..... ۴۰۱
- ۱۰ نکته آرامش ..... ۴۰۲
- ۱۰ نکته زمان و بهره‌وری ..... ۴۰۳
- ۱۰ نکته بهداشت و تغذیه ..... ۴۰۴
- ۱۰ نکته اقتصاد خانواده ..... ۴۰۷
- منابع و مأخذ ..... ۴۰۹

## مقدمه

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

خوشبختانه با توجه به استقبال شایانی که اقشای مختلف مردم شریف، اعم از دانش آموزان، دانشجویان، معلمان و استادان، مدیران سازمان‌ها و شرکت‌ها، کارمندان ادارات و نهادها، خانواده‌های محترم و کرامت‌دار 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 برگزارکنندگان 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 دو 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 مربی (فرزند) اثر می‌کند.  
ب) مربی و معلم باید همیشه جلوتر از مربی خود حرکت کند.  
ج) برای درک مشکلات مربی، 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 مستند 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 خالق‌منان و بیاز 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 دو جلد تدوین که به صورت منظم، متنوع، مختصر و بازیابی 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 گرانبار تربیت و شیوه‌های مواجهه و رفتار با این نسل آینده‌ساز جامعه، در نگارش جلد سوم 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 تأکید 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 رهسپار باشند.

اینک با استعانت از پروردگار مهربان امید آن دارم که مطالبه 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 امکان 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 کوهی 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 شمامست 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 عنای هر چه بیشتر این اثر در چاپ‌های بعد فراهم آید.

### سپاس:

سپاس به پیشگاه 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 نمودند خصوصاً از دوستان محقق، اندیشمند، نویسنده و هنرمند آقایان جناب استاد دکتر اولیاء شعبانی رودسری، جناب آقای مجید بابکی، جناب آقای علی سرلک و فرزندان جوان قریب به غربت نشسته‌اش زنده یاد آقا محمد عزیزم، جناب آقای مهرداد 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 رخصات 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 همراهتان باد.

امیر ملک محمودی الیگودرزی - قم مقدس ۱۳۹۷

## پیش گفتار

### تربیت فرزند

یکی از اساسی‌ترین مسائلی که امروزه در محافل علمی و آموزشی جهان مطرح است، مسأله تربیت و پرورش انسان است. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید:

«ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خود و خانواده‌ی خویش را از آتش جهنم نگه دارید.»<sup>۱</sup>

امام علی علیه السلام در توضیح این آیه‌ی شریفه می‌فرماید:

«خود و خانواده و فرزندان را تعلیم خیر دهید و آنان را توبه کنید.»<sup>۲</sup> (تا از آتش جهنم حفظ شوید).

---

۱. سوره تحریم، آیه ۶

۲. تفسیر المیزان، ج ۱۹، ص ۶۸۹

## معنای تربیت

«تربیت، عبارت است از فراهم آوردن زمینه‌ها و عوامل به فعلیت رساندن یا شکوفا ساختن استعدادهای شخص در جهت رشد و تکامل اختیاری او به سوی هدف‌های مطلوب و بر اساس برنامه‌ای سنجیده شده.»<sup>۱</sup>

از دیدگاه اسلام، تربیت مجموعه روش‌هایی است که از ابتدای تولد و حتی قبل از تولد باید به کار برد تا استعدادهای نهفته در وجود انسان رشد و نمو لازم را پیدا نموده و در مسیر تکامل قرار گیرد.

## شروع تربیت

وقتی نهالی را در زمین غرس می‌کنیم، اگر ضوابط و مقررات خاصی را رعایت نکنیم، آن نهال پس از مدتی خشک خواهد شد و یا رشد مطلوب را نخواهد داشت و ثمره‌ی شایسته‌ای به بار نخواهد آورد. بدون تردید، ایجاد خمیرمایه اولیه‌ی یک انسان و افشاندن بذرها، خیلی مهم‌تر، دقیق‌تر و حساس‌تر از غرس یک نهال است.

تربیت، باغبانی وجود انسان است. رشد هماهنگ و متعالی شکوفه‌های زندگی، در گروه وجود باغبان دلسوز و تواناست. آنچه که باغبان انجام می‌دهد، هموار نمودن زمینه‌های جوانه زدن دانه و نهال و تجلی استعدادهای نهفته است.

از حکیمی پرسیدند؛ تربیت فرزندان را از چه زمانی شروع کنیم؟ گفت: بیست سال قبل از ازدواج؛ این مدت کافی نبود باز هم اضافه کنید.

اسلام عزیز، برای تربیت و ساختن جامعه‌ای نمونه، اصول و روش‌هایی را ارائه داده است. این اصول و روش‌ها تحت عناوین احکام و دستورات زندگی، قبل از تولد، پیش از مرحله تشکیل خانواده و برخی بعد از ازدواج و تولد فرزاده کار می‌رود.

انتخاب همسر، نحوه‌ی تشکیل خانواده، حقوق متقابل زن و شوهر، شرایط و چگونگی تشکیل نطفه، حالات و رفتار مادر در دوران بارداری، تغذیه از لقمه‌ی حلال و توجه همه جانبه‌ی مادر به جنین، آداب لحظه ولادت و هفته اول، مقررات و آداب شیردهی و روش‌های تربیتی والدین، همه از اموری هستند که در حالات و ویژگی‌ها و خوی و خصلت‌های طفل اثر می‌گذارند.

### حکایت نقش لقمه حلال در تربیت قبل از تولد

ملا محمد تقی مجلسی از علمای بزرگ اسلام است. وی در تربیت فرزندش اهتمام فراوان داشت و نسبت به حلال و حرام دقت فراوان نشان می‌داد تا مبدا گوشت و پوست فرزندش با مال حرام رشد کند.

محمد باقر، فرزند ملا محمد تقی، کمی بازیگوش بود. شبی پدر برای نماز و عبادت به مسجد جامع اصفهان رفت. آن کودک نیز همراه پدر بود. محمد باقر حیات مسجد ماند و به بازیگوشی با سایر بچه‌ها پرداخت. وی مشک پر از آبی را که در گوشه حیات مسجد قرار داشت با سوزن سوراخ کرد و آب آن به زمین ریخت. با تمام شدن نماز، وقتی

پدر از مسجد بیرون آمد، با دیدن این صحنه ناراحت شد. فرزند را گرفت و به سوی منزل رهسپار شد. رو به همسرش کرد و گفت: «می-دانید که من در تربیت فرزندم دقت بسیار داشته‌ام. امروز عملی از او دیدم که مرا به فکر واداشت. با این که در مورد غذایش دقت کرده‌ام که از راه حلال به دست بیاید، نمی‌دانم به چه دلیل دست به این عمل رشت زده است. حال بگو چه کرده‌ای که فرزندمان چنین کاری را مرتکب شده است،

زن کمی فکر کرد و عاقبت گفت: راستش هنگامی که محمد باقر را در شکم داشتم یک بار وقتی به خانهای همسایه رفتم، درخت اناری در خانه‌شان بود، توجه مرا جلب کرد، سوزنی را در یکی از انارها فرو بردم و مقداری از آب آن را پیشیدم. ملا محمد تقی مجلسی (ره) با شنیدن سخن همسرش آهی کشید و به راز مطلب پی برد.<sup>۱</sup>

### مراحل رشد و تربیت فرزندان

بطور کلی می‌توان مراحل رشد و تربیت فرزند را از دیدگاه اسلام به دوران «پیش از تولد» و «بعد از تولد» بررسی کرد:

#### الف) مرحله پیش از تولد

شامل پیش بینی‌های لازم در انتخاب همسر- جهت انتقال صفات و خصلت‌های مطلوب به کودک - تدابیر لازم به هنگام انعقاد نطفه و دوران جنینی و زایمان است. که در فصل‌های بعدی توضیح مفصل داده خواهد شد.

۱. حسین مظاهری، خانواده در اسلام، ص ۱۶۱.

## ب) مرحله‌ی بعد از تولد

می‌توان این دوره را به پنج مرحله‌ی عمده تقسیم نمود:

۱- کودکی ۲- نوجوانی ۳- جوانی ۴- بزرگسالی ۵- پیری

ما در این کتاب به لطف و عنایت باری تعالی به بررسی مرحله پیش از تولد و سه مرحله‌ی کودکی، نوجوانی و جوانی می‌پردازیم.

پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله و سلم مراحل نخستین رشد انسان را به سه بخش مهم تقسیم نموده و می‌فرماید:

«فرزند در هفت سال اول سید و آقا و در هفت سال دوم مطیع و فرمانبردار و در هفت سال سوم وزیر و مسئول است.<sup>۱</sup>»

با الهام از فرمایش مبارک پیامبر رحمت صلی الله علیه و آله و سلم می‌توان دوران رشد انسان را تا سن ۲۱ سالگی به ترتیب به سه مرحله‌ی (سیادت، اطاعت و وزارت) تقسیم نمود، که این سه مرحله خود منطبق با دوران کودکی، نوجوانی و جوانی می‌باشد.

به یقین اگر کودکی، دوره‌ی سیادت و اقلی را به معنای واقعی کلمه و با آزادی و بهره‌وری از خواسته‌هایش سپری کند به سادگی به دوره‌ی اطاعت خواهد رسید و همواره مطیع و فرمانبردار والدین و مربیان خواهد شد و نیز اگر دوران اطاعت (هفت سال دوم) را عاقلانه طی کند به وزارت و معاونت پدر و مادر در محیط خانواده دست خواهد یافت.

لذا پیامبر بزرگوار اسلام حضرت محمد مصطفی صلی الله علیه و آله و سلم در کلام نورانی و گهربار دیگری بر اساس این سه دوره، اصول کلی تربیت و وظایف

۱. طبرسی، مکارم الاخلاق، ص ۲۲۲.

والدین و مربیان جامعه را در قبال کودکان، نوجوانان و جوانان، تعیین و مشخص نموده‌اند:

«بگذار فرزندت هفت سال بازی کند و هفت سال بعد تأدیب و تربیت

شود و هفت سال بعد او را همراه و مشاور خود قرار بده.»<sup>۱</sup>

لذا با توجه به اهمیت و جایگاه خانواده و نقش والدین در تربیت و سرنوشت فرزندان در فصل بعدی به جایگاه خانواده، حقوق متقابل همسران برتر و خوشبخت، مهارت‌های فرزند پروری می‌پردازیم.

پس آنکه بزرگی می‌گوید: «نمی‌شود غلط زندگی کرد و درست تربیت نمود. بلکه باید درست زندگی کرد تا درست تربیت نمود.»

و نیز بزرگ دیگری می‌گوید: «فرزندان آینه‌ی تمام نمای رفتار و کردار والدینند.»