

نقش والدین در

دوران بلوغ فرزندان

(بدران و مادران گرامی و دانشمندی‌های ویژه و مراقبت‌های مهم دوران بلوغ فرزندان از قبیل تغذیه، تحصیل، روابط و معاشرت-ها، پوشش و عفاف، عبادت و ورزش، خواب و استراحت، اوقات فراغت، رسانه‌ها و شبکه‌های مجازی، مراقبت‌های جنسی و...)

✽ مشاوره همراه برای هر پدر و مادر

امیرملک محمودی - فاطمه ملکی



سرشناسه:	ملک محمودی الیگودرزی، امیر، ۱۳۵۱
عنوان و نام پدیدآور:	نقش والدین در دوران بلوغ فرزندان / مولف امیر ملک محمودی الیگودرزی، فاطمه ملکی
مشخصات نشر:	قم: آرام بخش، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری:	۶۰ ص.
شابک:	۱۰۰۰۰۰ ریال. ۶-۶-۹۴۲۲۱-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی:	فیا.
یادداشت:	کتابنامه ص ۶۰؛ همچنین به صورت زیرنویس.
موضوع:	والدین و فرزندان بالغ - جنبه های مذهبی - اسلام
موضوع:	رفتار والدین جنبه های مذهبی - اسلام
موضوع:	امور جنسی - آموزش به جوانان
موضوع:	نوجوانان و جوانان - رفتار جنسی
موضوع:	نوجوانان و جوانان - سلامتی و بهداشت
شناسه افزوده:	ملکی الیگودرزی، فاطمه، ۱۳۵۸
رده بندی کنگره:	۱۳۵۷ ر ۲۵۳/۴/م ۷ BP
رده بندی دیویی:	۲۹۷/۶۴
شماره کتاب شناسی:	۹۷۴۵۲۲

شناسنامه کتاب

نام کتاب:	نقش والدین در دوران بلوغ فرزندان
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:	۱۰۰۰۰ تومان
شابک:	۶-۶-۹۴۲۲۱-۶۰۰-۹۷۸

مرکز پخش:

قم - کتاب گستر جوان ۱۲ - ۰۹۱۹۸۵۲۶۰۱۲ - ۰۹۱۲۳۵۱۱۳۵۲

کلیه ی حقوق برای مؤلف محفوظ می باشد.

الحمد لله

www.ketab.ir

تقدیم

به محضر شریف تک تک

پدران و مادران

فہم و نیک اندیش، بزرگوار و ارجمند،

مؤمن و صالح، مہربان و با سخاوت،

پرتلاش و با گذشتہ

ایران اسلامی

خصوصاً والدین گرانقدر و همسران با نجابت، صبور،

فداکار و ایثارگر شہدای والا مقام و جانان سرافراز.

تقدیمی ہمراہ با خلوص و با عرض احترام و ادبی بہ آمدہ از جان

مذکور



فهرست مطالب

۹.....	مقدمه
۱۳.....	پیشگفتار
۱۳.....	تربیت فرزند
۱۴.....	معنای تربیت
۱۴.....	شروع تربیت
۱۵.....	حکایت نقش لقمه حلال در تربیت اولاد از تولد تا بلوغ
۱۶.....	مراحل رشد و تربیت فرزندان
۱۶.....	الف) مرحله پیش از تولد
۱۷.....	ب) مرحله‌ی بعد از تولد
۱۹.....	فصل اول: نقش والدین در سلامت و بهداشت فرزندان
۱۹.....	والدین و بهداشت نوجوان
۲۰.....	بهداشت در دوران بلوغ
۲۱.....	بهداشت پوست
۲۲.....	جوشهای غرور جوانی
۲۳.....	بهداشت مو
۲۴.....	عرق کردن:
۲۷.....	بهداشت دهان و دندان:
۲۸.....	توصیه‌های بهداشتی برای حفظ سلامت دهان و دندانها
۳۰.....	بوی بد دهان:
۳۱.....	خواب و استراحت:

- ۳۲..... توصیه‌های مهم:
- ۳۳..... دعای قبل از خواب:
- ۳۳..... رعایت برخی نکات بهداشتی به هنگام ورزش کردن
- ۳۵..... فصل دوم: نقش والدین در تربیت و مراقبت‌های جنسی فرزندان
- ۳۶..... آگاهی‌های لازم برای والدین
- ۳۶..... ۱- شناخت والدین از ویژگی‌های دوران بلوغ فرزندان
- ۳۷..... ۲- شناخت بلوغ و آثار آن
- ۳۸..... شناخت عوامل م علل پیش‌رسی بلوغ
- ۳۹..... شناخت خطرهای و عوارض پیش‌رسی بلوغ
- ۴۰..... آموزش والدین به نوجوانان در دوران بلوغ
- ۴۱..... مواضع والدین در قبال فرزندان در دوران بلوغ
- ۴۲..... آدابی که نوجوانان باید از والدین و مربیان یاد بگیرند عبارتند از:
- ۴۳..... نقش والدین در مراقبت و مواظبت‌های جنسی نوجوانان و جوانان
- ۴۳..... ۱. در زمینه‌ی تغذیه نوجوانان و جوانان
- ۴۴..... ۲. در زمینه‌ی لباس
- ۴۴..... ۳. در زمینه‌ی استحمام
- ۴۵..... ۴. در زمینه‌ی خواب و بیداری
- ۴۶..... ۵. در روابط و معاشرت‌ها
- ۴۶..... ۶. دیدن‌ها
- ۴۷..... ۷. شنیدن‌ها
- ۴۷..... ۸. خواندن‌ها
- ۴۸..... ۹- لمس‌ها
- ۴۹..... ۱۰- ستایش‌ها
- ۴۹..... آموزش‌ها
- ۵۰..... ۱. مسائل شرعی
- ۵۰..... ۲. غسل‌ها
- ۵۰..... ۳. عبادات
- ۵۰..... ۴. رموز تشکیل خانواده
- ۵۱..... ۵. تقویت دین و اخلاق
- ۵۱..... ۶. تمرین استقلال
- ۵۱..... ایجاد عادات مناسب
- ۵۲..... ۱. پوشش مناسب

۵۲.....	۲. آرایش مناسب
۵۲.....	۳. کیفیت خواب مناسب
۵۲.....	۴. اشتغال
۵۳.....	۵. امساکها
۵۳.....	۶. مقاومتها
۵۳.....	۷. عزت نفس
۵۳.....	۸. نظافت مداوم
۵۵.....	منابع و مآخذ

مقدمه

اهمیت مباحث اخلاقی، اجتماعی و خانوادگی به ویژه در قلمرو «خانواده موفق»، «تربیت فرزندان صالح و شایسته» 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 کسانی 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 فرسنگی 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 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.

نقطه‌ای 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 بیان نورانی و شریف ائمه‌ای 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 مراقبت‌های ویژه دوران بلوغ که به صورت منظم، متنوع، مختصر و بازیابی کاملاً رَسا و صفحه‌آرایی زیبا 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 در تربیت و شیوه‌های مواجهه و رفتار با این نسل آینده‌ساز جامعه، در نگارش کتاب 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 اکتفا 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 و غنم‌یابی برسانند.

اینک با استعانت از پروردگار مهربان امید آن داریم 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 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 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 نوزند تا موجبات غنای 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 نموده‌اند خصوصاً از دوستان محقق، اندیشمند، نویسنده و هنرمند آقایان جناب استاد دکتر ابیاء شعبانی رودسری، جناب آقای مجید بابکی، جناب آقای علی سرلک و فرزند جوان قریب به غربت نشسته‌اش زنده یاد آقا محمد عزیزم، جناب آقای مقداد 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 فضیلت‌های پایسته‌ای که در به انجام رسیدن کار تحقیق، تألیف و انتشار این کتاب و دیگر آثار ابجانب، 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