

به نام خداوند بخشنده و مهربان

.....

پرورش، تعلیم و تربیت ۱۳ تا ۱۹ سالگی

13 to 19 years old

مجموعه کتاب های تعلیم و تربیت کودکان و جوانان و جوانان

تألیف

گروه مولفین انتشارات باهدف

انتشارات
باهدف

جامعه ای سالم

فرزندان شاد

پدر و مادر آگاه

عنوان و نام پدیدآور: پرورش، تعلیم و تربیت ۱۳ تا ۱۹ سالگی
گروه مولفین انتشارات باهدف



مشخصات نشر: تهران، انتشارات باهدف ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۲۱۲ ص: مصور (رنگی)؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س م.

فروست: از مجموعه کتابهای پرورش، تعلیم و تربیت کودکان، نوجوانان و جوانان.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۱۹۵-۸-۳

وضعیت فهرست نویسی: فیپای مختصر

شماره کتابخانه ملی: ۳۷۸۸۰۸۷

عنوان:	پرورش، تعلیم و تربیت ۱۳ تا ۱۹ سالگی
ناشر:	باهدف
تألیف:	گروه مولفین انتشارات باهدف
نوبت چاپ:	چاپ اول پاییز ۱۳۹۴
تیراژ:	تیراژ ۲۱۰۰ نسخه
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۹۵۱۹۵-۸-۳
قیمت:	۱۸۰۰ تومان

برای اطلاع از آخرین اخبار و محصولات، باهدف را در شبکه های اجتماعی دنبال کنید.

website: <http://www.bahadaf.com>



[instagram.com/bahadaf](https://www.instagram.com/bahadaf)



[telegram.me/bahadaf](https://t.me/bahadaf)

آدرس دفتر مرکزی: تهران، خیابان شریعتی، سیدخندان، خیابان سینما، پایین تر
از فرهنگسرای ارسباران، کوچه شفاپی، بن بست یکم، پلاک ۱

تلفن تماس: (خط ویژه) ۰۲۱ ۲۶۷۰ ۳۲ ۶۲

۰۹۱۲۲۰۹۳۰۷۰ - ۰۹۱۹۷۰۲۵۰۵۷ - ۰۹۱۲-۵۲۶۴۴۶۳

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات باهدف می باشد و هیچ شخص
حقیقی یا حقوقی حق چاپ و برداشت تمام یا قسمتی از اثر را به صورت
چاپ، فتوکپی، جزوه و حتی دست نویس ندارد و متخلفین به موجب بند
۵ از ماده ۲ قانون حمایت از ناشران تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.



انتقادات باهدف همراهی است برای مخاطبان و پدر و مادرانی نواندیش و نوگرا، که از یکنواختی و یکسان اندیشی و تک بینی گریزانند. مخاطبین این انتشارات افرادی ساکن اما بی قرار، سراب اما تشنه، ساده اما پرنقش، مهربان اما قاطع، با احساس اما منطقی، عاقبت اندیش اما حال نگر، سنت گرا اما نواندیش هستند. پس برای این مخاطب نواندیش باید با قلمی نو و اندیشه‌ای نو گام برداشت. بر

موسسه فرهنگ و آموزش باهدف، هدف رسیدن به هدفی است که همان خالی شدن از الفاظ تهی و اندیشه‌های کهنه و پرشدن از زایش و زندگی است. زایشی که همه چیز در آن از نو باز آموخته می‌شود و این مهم، مسیر نمی‌گردد مگر با زبانی جدید، اندیشه‌ای جدید، فهمی جدید، نگرشی جدید، روشی جدید، و در نهایت تعلیم و تربیتی جدید و هدفی جدید. پس برای رهایی و دستیابی به این راه برپیچ و خم و در پی و لایه لایه و در عین حال ظریف و شکننده و حساس باید بلد و راهنما داشت تا به ساحل رسید.

آنچه بیش رو دارید مجموعه مطالبی است از اندیشه‌ها و گفتارهایی پر مغز و مغز و نغز و فرصتی است برای بازاندیشی و بازیافت نگرش‌های جدید به زندگی و روش‌های نوین تعلیم و تربیت فرزندان و مسائل اجتماعی و خانواده. مراد نویسنده نازک اندیش طریقی نو برای فهمی نو با نگاهی نو و هدفی نو به مفاهیم، اصول و قواعد و هنجارهای تربیتی و روان‌شناختی می‌باشد تا این که با تفکری واگرایانه و خلاقانه، پدر و مادری آگاه باشیم تا فرزندان شاد و جامعه سالم داشته باشیم تا به جای خارستان، گلستان بیافریم و فقط در چنین فضایی است که فرزندان با نشاط و با حرکت و پویا می‌توان تربیت کرد. باشد که با مطالعه این کتاب فرصتی بیابیم برای بازاندیشی گذشته، بازآزمایی حال و اندیشیدن ژرف برای تدبیر آینده.

در پایان از آقایان آرتور، آلکس و آلن و همچنین خانم‌ها هانیه رضایی، ندا مصیبی، الهه حسینی و تمام کسانی که در این راه همراه ما بوده‌اند و مخصوصاً شما مردم عزیز که پیشنهادات و نظرات خود را در شبکه‌های مجازی به اطلاع ما می‌رسانید قدردانی و تشکر می‌نمایم.

فهرست

نوجوانی و بلوغ و تغییرات و دگرگونی‌های این دوران فصل ۱

- ۱۵ ❖ نوجوانی و دوران نوجوانی به چه سنی گفته می‌شود؟ -----
- ۱۵ ❖ علائم نشان‌ها و تغییرات فیزیکی دوران بلوغ -----
- ۱۶ ❖ عواملی که در سن شروع بلوغ دخالت دارند -----
- ۱۷ ✓ نقش منطقه جغرافیا -----
- ۱۷ ✓ نقش ارث، غدد و هورمون‌ها -----
- ۱۸ ❖ رشد سریع جسمانی -----
- ✓ تغییرات در دوران بلوغ بین ۳ تا ۵ سال طول می‌کشد به شامل مواردی
- ۱۹ می‌باشد -----
- ✓ بلوغ دیررس و بلوغ زودرس ----- ۲۰
- ✓ تغییرات در پسران و دختران از نظر ظاهری در دوران بلوغ ----- ۲۱
- ❖ توصیه‌ای به پدران و مادران در مورد ظاهر فرزندشان ----- ۲۵
- ❖ هورمون‌های جنسی (Sexual Hormones) ----- ۲۷
- ❖ محتلم شدن و انزال ----- ۲۹

پدری و مادری یعنی
تعهد، مسئولیت،
وظیفه، هزینه
و پیامد.
اما
نکته‌ی بسیار مهم
این است
که این فرآیند،
دائمی و همیشگی
است، نه موقتی.

پیش‌نهاد ما به شماست
که دروستان را از اینجا

فلسفه و منطق برای پرورش
تفکر و تربیت
دوران بارداری تا زایمان



مجموعه کتاب‌های فلسفه و منطق برای پرورش تفکر و تربیت
Philosophy and Logic

تألیف: دکتر سید علی حسینی
ترجمه: دکتر سید علی حسینی

❖ نوجوانی و جوانی ----- ۳۱

نقش خانواده، اجتماع و فرهنگ در رشد نوجوان فصل ۲

❖ نوجوان فعال، منفعل و منحرف ----- ۴۱

✓ خصوصیت فرزندان از نوع فعال ----- ۴۱

✓ خصوصیت فرزندان از نوع منفعل ----- ۴۳

✓ خصوصیت فرزندان از نوع منحرف ----- ۴۶

تشخیص هویت (Identity) فصل ۳

❖ جلوه هایی از تشخیص هویت ----- ۴۹

✓ ظاهر و زیبایی ----- ۴۹

✓ جنس و جنسیت ----- ۵۱

✓ احساس ----- ۵۳

✓ هوش، عقل، دانایی و توانایی ----- ۵۶

✓ رشته تحصیلی و شغلی ----- ۵۸

✓ مذهب ----- ۶۱

انسان با شک
می تواند زندگی
کند ولی با
وقت و واقعیت
بلخ می تواند.

تفاوت های فردی
و اجتماعی

پرورش، تعلیم و تربیت
ولد تا ۳ سالگی



Birth to 3 years old

سیاست (روابط کلی اجتماعی) ----- ۶۲

✓ علائق، جدول ترجیحات ----- ۶۴

✓ شخصیت ----- ۶۴

✓ هویت (Indentity) و شخصیت (Personality) ----- ۶۶

✓ آگاهی ----- ۶۶

❖ تفاوت آگاهی در دوران کودکی و نوجوانی ----- ۶۶

✓ جنبه‌ی تجربیدی و جنبه‌ی ارمزی است که کودک درباره شناخت خودش

پیدا می‌کند ----- ۶۷

✓ تفکیکی است که میان نقش‌های حرفه‌ای قائل می‌شود ----- ۶۷

✓ نقش‌ها را در زمان و مکان کاملاً متفاوت می‌بیند ----- ۶۷

❖ آنچه که پدر و مادر باید بدانند ----- ۷۱

✓ نوجوان در این ایام برای شناخت خودش دست به مقایسه‌ای دائمی می‌زند

----- ۷۱

✓ کودک در این ایام مایل است حالا که به صورت نوجوان درآمده است مرکز

توجه باشد ----- ۷۱

✓ در این دوره نوجوانان به بهانه‌هایی مانند آنچه که در آن‌ها می‌گذرد و خارج

از اراده و کنترل آن‌ها است، مسئولیت‌های خودشان را نمی‌پذیرند ----- ۷۵

تا ۳ تا ۴ فرزند،

مورد نظر و مناسب

خواهر بود،

و معلوم است که

بهترین فاصله‌ی سنی

بین این دو

یا سه فرزند،

بین ۲۰ تا ۳۰ ماه

و در شرایط خاص

تا ۳۵ ماه است.

بیشتر از ۱۰ تا ۱۲ سالگی
که دوستان دارند.

پرورش، تعلیم و تربیت
۷ تا ۱۲ سالگی



- ✓ جلوه‌گری و نمایش دادن ----- ۷۶
- ✓ خودخواهی و خواهش ----- ۷۶
- ✓ حرمت نفس یا عزت نفس (Self Esteem) ----- ۷۶
- نظر نوجوان و یا هر فرد دیگری درباره خودش ----- ۷۷
- ✓ حرمت نفس پایین در نوجوانان و آسیب‌های آن ----- ۸۰
- ✓ نحوه حمایت عاطفی و مخصوصاً تأیید اجتماعی را برای فرزندانمان -----
- به وجود آوردن ----- ۸۲
- ❖ حالت گمی در گنجی در نوجوانان و عوارض و آسیب‌های آن ----- ۸۴
- ✓ دودلی و تردید ----- ۸۴
- ✓ راه و چاه را از هم تشخیص نمی‌دهند ----- ۸۴
- ✓ نوجوانان در این ایام درباره هویت و شناخت خودشان نظر و قضاوت‌های -----
- مختلف و متفاوتی دارند ----- ۸۴
- ✓ موضوع مهمی به نام بحران ----- ۸۵
- ✓ امکان و احتمالات دیگری وجود دارد ----- ۸۶
- ✓ فرزندان دست به تجربیاتی می‌زنند که بد و غلط است ----- ۸۶
- ✓ به دلیل دخالت پدر و مادر همچنان در گمی و گیجی می‌مانند ----- ۸۶
- ✓ به خاطر ندانستن دست به اشتباهاتی می‌زنند ----- ۸۷

ر و مادر، هیچ
بابی و تصمیمی،
بزر در مواردی
از طریق پزشکی
قدرا می‌کنند،
راستای تصمیم
برای داشتن
پسر و دختر
دارند، و هیچ
مسئولیتی یا
مسئولیت و افتقاری
به آنها نفاذ
بود.

مستند به تاریخ ۱۳۵۷
مستند به تاریخ ۱۳۵۷

مستند به تاریخ ۱۳۵۷
مستند به تاریخ ۱۳۵۷



Birth to 3 years old

✧ در این ایام «دال» مسئله اصلی و اساسی فرزندانمان است — ۸۸

✧ جدایی و فاصله گرفتن نوجوان از خانواده — ۹۱

✧ دوگانگی «دمدمی مزاج» (Ambivalence) — ۹۴

✧ خودمحوری (Self Centeredness) — ۹۵

✧ خودشیفتگی (Narcissism) — ۹۷

✧ تفاوت دختر و پسر و اختلافات فرهنگی و اجتماعی — ۱۰۲

✧ با انتظارات و خواسته‌ها و خوردخواهی فرزندانمان چگونه

برخورد کنیم؟ — ۱۰۷

✓ نظر و عقیده‌ی خود را با مهربانی و در وقت مناسب ابراز کنند — ۱۰۷

✓ فرصتی برای گفت‌وگو و شنیدن حرف نوجوان داده شود — ۱۰۸

✓ باید متوجه کاربرد لغت «باید» باشیم — ۱۰۸

✓ باید به او فرصت داد که به جای ما بنشیند و از جانب و دیدگاه ما

موضوع نگاه کند — ۱۰۸

✓ داشتن رابطه فقط با یکی از والدین کفایت می‌کند — ۱۰۹

✓ مهم است که بدانیم تشویق و تأیید بالاخره کار خودش را می‌کند — ۱۱۰

✓ حابه‌حایی محیط‌های اجتماعی و فرهنگی و مشکلات آن — ۱۱۰

اگر کودک در ۱۳ ماه
اول دچار «دوشت و
اضطراب» شود
دو ویژگی ثابت دهنده‌ی
اوست:
۱- موارد مفرط
۲- بلورهای بسیار
تند و افراطی مذهبی
یا فلسفی

اگر کودکی به عدم
امنیت برسد و باور
کند که جهان پای
امن و امانی نیست
آسیب قطعی و قلمی
است و دائماً
«نگران و مضطرب»
است، حتی در دین
و قمع حوادث قلوب

بیماری‌ها و اختلالات
عصبی و روانی



❖ فرهنگ‌پذیری ----- ۱۱۱

- ✓ مرحله‌ی اول مرحله‌ی جشن و شادمانی یا عزا و سوگواری است ----- ۱۱۱
- ✓ مرحله‌ی دوم مرحله‌ای است که بیشتر افراد، اعم از این که آزادانه یا مجبور، به این کوچ و حرکت شدند، و ارتباطی با فرهنگ پیدا می‌کنند ----- ۱۱۲
- ✓ مرحله‌ی سوم مرحله‌ای است که معمولاً بعد از چند سال اتفاق می‌افتد که به این فرهنگ و جامعه تعلق ندارند ----- ۱۱۲
- ✓ مرحله‌ی چهارم مرحله‌ی رسیدن به این نتیجه است که در این جامعه من پذیرفته نیستم ----- ۱۱۲
- ✓ مرحله پنجم مرحله‌ی رسیدن به این واقعیت است که بهتر است از هر کدام از این فرهنگ‌ها، بهترین را برگزینند ----- ۱۱۳
- ✓ در مرحله‌ی ششم فرد به جایی می‌رسد که افراد و دیگران که مانند او وارد فرهنگ و جامعه‌ی جدید شده‌اند را در جایگاه و پارتی با هم و بپذیرد - ۱۱۳
- ❖ رفتن به محیط جدید و جابه‌جایی و نکاتی که باید رعایت شوند ۱۱۶

فصل ۴

❖ رشد و شناخت ادراکی در نوجوانان

❖ اهمیت عقل و تغییرات عقل در این دوران ----- ۱۲۰

بچه‌های کودکی تا ۱۴

بسیار نباید منت

بود تا به او

برهند، بلکه

ریاضت اولین

سلامت یا تکان

در سر خود باید

او شیر دار و یا

دین اولین

تلاش برای

بغل گرفتن

بازی کردن

او برآورده شود.

با استرس

فشارهای روانی، اجتماعی

چه می‌توان کرد؟

Stress

Stress

Stress

Stress

Stress

Stress

Stress

Stress

❖ تفاوت قائل شدن نوجوانان از مفهوم گذشته، حال و آینده — ۱۲۳

✓ مانندگردی و مانندگرایی (Simulation) قرار دادن تجربه‌ی جدید در

طرح جدید ————— ۱۲۴

❖ موضوع ذهنیت نوجوان ————— ۱۲۸

فصل ۵

رشد ادراکی و عقلی

✓ یکی از مواردی که نوجوانان به درستی با آن برخورد نمی‌کنند علت و

جرایبی حوادث است ————— ۱۳۰

✓ تفکر صوری و تجریدی ————— ۱۳۲

✓ اندیشه درباره‌ی اندیشه و شناخت درباره‌ی شناخت ————— ۱۳۳

✓ هوش ————— ۱۳۴

✓ چگونه رشد عقلی را در فرزندانمان پرورش دهیم ————— ۱۳۶

✓ بحث، مشورت و گفت‌وگو ————— ۱۳۶

✓ دادن فرصت بررسی احتمالات، حوادث و امکانات ————— ۱۳۶

✓ رهایی از قید باید و نبایدها در زمینه‌ی تفکر و تعقل ————— ۱۳۷

✓ آموزش اندیشیدن و لذت درک و فهم ————— ۱۳۷

«محببت» عبارت

نیست از:

محببت به فرزند،

عشق بیش از حد

به فرزند و یا

رفتاری که می‌دانید

درست و خوب

نیست، بلکه محبت

آن زمانی وجود

دارد که در خانه

نه از «قدرت»

و نه از «دشمنی»

فبری باشد نسبت

به هیپکس و حتی

صمیمت درباره‌ی

غریبه و همسایه به

داخل خانه نباید.

ببینید: یادداشت‌های روزانه
کتابخانه‌ی خانوادگی



✓ تفکر و اندیشه را به عنوان سرگرمی و بازی مطرح کردن ----- ۱۳۷

✓ دادن فرصت ملاقات با افراد مهم و برجسته ----- ۱۳۸

✓ آشنایی با شرح حال بزرگان ----- ۱۳۹

✓ بازگو کردن مطالب آموخته شده ----- ۱۳۹

✓ یکدست بودن خودشان با خودشان و دیگران ----- ۱۳۹

۱۳۹ ----- **رشد اخلاقی**

✧ **نظر و عقیده کودکان و نوجوانان درباره‌ی ارتباط قانون و اخلاق**

----- ۱۴۲

✓ بچه‌ها بین ۴ تا ۷ سالگی ----- ۱۴۲

✓ بچه‌ها بین ۷ تا ۱۰ سالگی ----- ۱۴۳

✓ بچه‌ها بین ۱۰ تا ۱۲ سالگی ----- ۱۴۳

✧ **نظر و عقیده‌ی کودکان و نوجوانان درباره‌ی قانون و مسئله‌ی**

----- ۱۴۴ **مجازات و امور اخلاقی**

✧ **کلبرگ معتقد است که موضوع اخلاق در انسان از سه مرحله**

----- ۱۴۶ **می‌گذرد**

✧ **اهمیت احساسات، عواطف و هیجانات در رشد اخلاقی** ----- ۱۵۲

بل ذکر است

پدر بودن

مادر بودن

با خودش

هزینه دارد.

«وقت»

می‌خواهد.

و «تمرکز»

می‌خواهد.

استاد ما به شما

و مسئولان داریم.

۵۰ باید و نباید

در زندگی
زناشویی

با هدف

❖ گرفتار نشدن نوجوانان و جوانان به چهار نون نفس تاریخ

۱۵۷ ----- (نادانی، ناتوانی، نگرانی و نیازمندی)

❖ نقش دگرگونی‌های فیزیکی و فیزیولوژیکی در احساس، عاطفه

و هیجان ----- ۱۵۹

❖ نکته: بی‌مورد شناخت نوجوانان از خودشان و کنترل و اختیار

حالات و احساساتشان توسط خودشان و پدر و مادر و اطرافیان ----- ۱۶۴

✓ توانایی، تشخیص و تفکر این حالت و احساسات و برخورد درست با

آن‌ها ----- ۱۶۵

کمک کردن به آن‌ها در جهت ابراز حالات و احساساتشان ----- ۱۶۵

✓ کمک کردن به آن‌ها تا حال و احساس بد خودشان را به پدر بپذیرند ۱۶۶

✓ کمک کردن به آن‌ها تا از حال دیگران باخبر شوند و برای آن در صبر

لزوم کاری کنند. ----- ۱۶۷

✓ در این ایام، نوجوانان کوشش می‌کنند که به نوعی برابری و یکسانی

خودشان را با دیگران و یا بزرگ‌ترها اعلام کنند و انتظار داشته باشند ---- ۱۶۸

وقتی که:

صبحت از «شرم»

است،

سفر از

«شفهیت و هویت»

است.

مال آنکه وقتی

صبحت از «گناه»

است،

«رفتار و عمل»

مورد نظر و توجه

است.

بی‌شمار ما به شما می‌گوییم
که دوستتان داریم.

از دواج

چرا

طلاق

Why Marry, Why Divorce

مسائل جنسی و دگرگونی‌ها در این دوران فصل ۶

❖ خودکنترلی، خودنظم‌دهی

۱۷۳ ————— (Self disable and self control)

مسائل اساسی و اساسی، جنبه‌های شخصیت در نوجوانان فصل ۷

۱۸۷ ————— ❖ موضوعات و مشکلات اصلی و اساسی نوجوانان

۲۰۰ ————— ❖ تغذیه و وزن نوجوانان

❖ بیماری جوع و یا لاغری خطرناک (Anorexia)

۲۰۲ —————

۲۰۴ ————— ❖ پرخوری و سپس تهوع و بالا آوردن عمدی غذا (Bulimia)

یکی که حتی

۵ در صد

ن خود را

ندارد و دوست

د، اگر پدر و

را و کمک

تا بافتن را

ی و معمولی

ی کند، احتمالاً

را به نوعی

ت» و «پنگ»

لول زندگی

رهنمون

کرده‌اند.

شهادت ما به شهادتی

دوستان داریم.

و رمز موفقیت

f- Secrets to Success

کتاب

کتاب

کتاب

کتاب