

به نام خداوند جان و خرد



مؤلف
دکتر بهنام محقق

انتشارات جاووز

سرشناسه	: محقق، بهنام، ۱۳۶۳-
عنوان و نام پدیدآور	: ۶۰ راز برای داشتن فرزندی نابغه و شاد: ناگفته‌های تربیت فرزندان
مشخصات نشر	: تهران: جاودانه، جنگل، ۱۳۹۸
مشخصات ظاهری	: ۱۳۶ ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۱۵۸-۶۶۴-۴
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیپا
عنوان دیگر	: ناگفته‌های تربیت فرزندان: نخبه در تمام ابعاد زندگی.
عنوان گسترده	: شصت راز برای داشتن فرزندی نابغه و شاد.
موضوع	: کودکان-- سرپرستی-- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Child rearing- Psychological aspects
موضوع	: رفتار والدین-- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Parenting- Psychological aspects
موضوع	: والدین و کودک-- جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: Parent and Child- Psychological aspects
رده - ی کنگ	: HQ۷۶۹
ردی دی	: ۶۴۹/۱
شماره - بشناس	: ۵۸۱۹۶۰۷



عنوان کتاب: ۶۰ راز برای داشتن فرزندی نابغه و شاد

مؤلف: دکتر بهنام محقق

ناشر: انتشارات جاودانه، جنگل

ناظر فنی: امین لشکری

نوبت و سال چاپ: اول، ۱۳۹۸

قطع و تیراژ: رقعی، ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۹۵۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۵۸-۶۶۴-۴

<http://jungal.com>

[email: info@jungal.com](mailto:info@jungal.com)

تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۸۶۱۱۵-۹-۶۶۴۸۲۸۳۰-۵۴۱۱۳

۰۳۱-۳۳۲۰۵۰۰۵-۳۳۲۰۳۸۰۰-۹

«حق چاپ برای مؤلف محفوظ است»

فهرست مطالب

مقدمه

- راز شماره ۱: حس ۱۰۰ درصدی پذیرش فرزندان در ذهن والدین، بدون قید و شرط ۱
- راز شماره ۲: دوست داشتن ۱۰۰ درصدی فرزندانمان بدون قید و شرط و بیان دائمی آن ۳
- راز شماره ۳: تمرکز کامل و حضور بدون مزاحمت در زمان مکالمه با فرزندان ۵
- راز شماره ۴: انتخاب ناهای زیاده منطبق بر موقعیت مکانی و زمانی و پرهیز از لقب‌گذاری ۷
- راز شماره ۵: رفتار متقابل مناسب والدین در قبال یکدیگر ۹
- راز شماره ۶: والدین ارجمند باید ابتدا روی خودشان کار کنید ۱۱
- راز شماره ۷: مهم بودن، قابل احترام بودن و باعث افتخار بودن کودکان را به آنها دائماً یادآوری کنید ۱۳
- راز شماره ۸: به شکل صحیح و منطقی از فرزندان انتظاریت بیشتری داشته باشید ۱۵
- راز شماره ۹: قدردانی کردن و پاداش دادن به شکل صحیح و منطقی ۱۷
- راز شماره ۱۰: یکسان بودن شیوه تربیتی والدین ۱۹
- راز شماره ۱۱: انتقال اعتماد به نفس کافی و البته واقعی به فرزندان ۲۱
- راز شماره ۱۲: از ایجاد حس برابری و رشد هم پایه استفاده کنید ۲۳
- رقابت‌جویی ۲۳
- راز شماره ۱۳: ترکیب کردن خواست و نیاز کودکان ۲۵
- راز شماره ۱۴: اجابت کردن درخواست کودکان با تأخیر برای آموزش صبر ۲۷
- راز شماره ۱۵: وقتی فرزندان شما خواب هستند به آنها زل بزنید ۲۹
- راز شماره ۱۶: از فرزندان بخواهید روبروی آینه خودشان را ارزیابی کنند ۳۱



۶۰ راز برای داشتن فرزندی نابغه و شاد

- راز شماره ۱۷: هدیه بخریم و به فرزندانمان بدهیم و گاهی نامه برایشان بنویسیم... ۳۳
- راز شماره ۱۸: مچ فرزندانمان را برای انجام کارهای مثبت بگیریم... ۳۵
- راز شماره ۱۹: غیبت و بدگویی کردن از دیگران را ممنوع کنید... ۳۷
- راز شماره ۲۰: به فرزندان بیاموزیم که آنها برای به دست آوردن خواسته‌های مثبت و منطقی خود کوتاه نمی‌آیند... ۳۹
- راز شماره ۲۱: از مقایسه کردن پرهیز کنید. هر گونه مقایسه فرزندان و ساختن الگو یا تشبیه منفی و مثبت ممنوع است... ۴۱
- راز شماره ۲۲: کشتن تخصصی استعدادهای فرزندان و دگرگونی مسیر زندگی آنها... ۴۳
- راز شماره ۲۳: شوق دادن در مورد موضوعات فرزندان و مسائل خانواده... ۴۵
- راز شماره ۲۴: استفاده از پوشش مناسب و خوشرنگ برای خانه، وسایل و لباس والدین... ۴۷
- راز شماره ۲۵: فرزندان خود را با برنده نینید، آنها برای پز دادن شما نیستند... ۴۹
- راز شماره ۲۶: لبخند و آرامش والدین آتش همیشه باز و محبت غیر شرطی... ۵۱
- راز شماره ۲۷: خواب مناسب خانواده را از جهات مختلف فراهم آورید... ۵۳
- راز شماره ۲۸: تقویت منفی به جای تنبیه و شلاق برای دقایق آنها را بیاموزیم و اجرا کنیم... ۵۵
- راز شماره ۲۹: تقویت مثبت به جای تشویق با قول دادن... ۵۷
- راز شماره ۳۰: مذاکره کردن با فرزندان در مورد اختلاف نظر... ۵۹
- راز شماره ۳۱: بررسی دقیق وضعیت جسمی کودکان و تلاش برای رفع نواقص احتمالی در خردسالی... ۶۱
- راز شماره ۳۲: آموزش‌های لازم مرتبط با جنس در سنین مناسب را انتقال بدهید... ۶۳
- راز شماره ۳۳: تغییر نقش والدینی را تمرین کنید و مسئولیتهای نقشها را آموزش بدهید... ۶۵
- راز شماره ۳۴: سرزنش نکردن و تفکر رو به گذشته ممنوع است... ۶۷
- راز شماره ۳۵: ترفند فرزند دوست‌داشتنی همسایه، مهمان موقت و فرزند پادشاه برای بالا بردن تحمل و کنترل خشم... ۶۹



- راز شماره ۳۶: در حضور فرزندان خود مطالعه کنید تا اهل مطالعه بشوند..... ۷۱
- راز شماره ۳۷: پنجگانه معجزه آسا را انجام داده و برایشان تشریح کنید تا به سبک زندگیشان تبدیل بشود..... ۷۳
- راز شماره ۳۸: به فرزندان خودتان مچ گیری مثبت و قدردانی را بیاموزید..... ۷۵
- راز شماره ۳۹: قصه گویی فعال..... ۷۷
- راز شماره ۴۰: با لحن و صدای صحیح صحبت کنیم..... ۸۰
- راز شماره ۴۱: مواجهه با سوالات کودکان بسیار مهم است..... ۸۲
- راز شماره ۴۲: پیدا کردن علت دروغ و انواع دروغ در کودکان و تلاش برای رفع آنها..... ۸۴
- راز شماره ۴۳: مسائل دادن مطابق با سن و توانایی واقعی فرزندان، اجازه اشتباه دادن و شکل صحیح مرافعت سپاری..... ۸۷
- راز شماره ۴۴: جدا کردن اشتباهات از فرزندان (شیوه برخورد صحیح و مقابله با خطاهای کودکان)..... ۸۹
- راز شماره ۴۵: بیش از حد حساس نشوید، استرس خود را کنترل کنید و آرامش را به فرزندان انتقال دهید..... ۹۱
- راز شماره ۴۶: ارتباطات مناسب خانوادگی، تعویض فضاهای نشستن و اجتماعی بار آوردن فرزندان..... ۹۳
- راز شماره ۴۷: انتظار نداشته باشیم فرزندانمان چیزی را بشوند و کاری کنند که ما می خواهیم. آنها باید بهترین "خودشان" را بازی کنند..... ۹۵
- راز شماره ۴۸: تبعیض قائل نشوید و یکسانی علاقه مندی، احترام و امتیازدهی را بین فرزندان تمرین کنید..... ۹۷
- راز شماره ۴۹: قول دادن و قول گرفتن کلامی و تعهد داشتن نسبت به قولها..... ۱۰۰
- راز شماره ۵۰: با کودکان خود بازی کنید و برای بازی کردن روزانه زمان، انرژی و هزینه بگذارید..... ۱۰۲
- راز شماره ۵۱: بررسی ترس های احتمالی آنها، ریشه یابی ترس ها و پیدا کردن راه حل مناسب..... ۱۰۴



راز برای داشتن فرزندی نابغه و شاد

- راز شماره ۵۲: حداقل یک وعده غذای دور هم در روز داشته باشید. برای خانواده زمان بگذارید. منزل، محل کار نیست ۱۰۷
- راز شماره ۵۳: پناهگاه‌های خانوادگی را غنیمت بشمارید و از جایگزینی نامناسب بپرهیزید ۱۰۹
- راز شماره ۵۴: کلام خود را تقویت کنید روی مهارت‌های کلامی فرزندان کار کنید ۱۱۱
- راز شماره ۵۵: شیوه رساندن خبرهای خوش یا بد به فرزندان و مواجهه با محیط‌های شاد و نهمگن ۱۱۳
- راز شماره ۵۶: تمیز از غیبت کردن منفی و شیوه‌ی مواجهه در شرایط غیبت دیگران در حضور فرزندان ۱۱۵
- راز شماره ۵۷: آموزش "نه گفتن" در شرایط لازم و موقعیت‌سنجی ۱۱۷
- راز شماره ۵۸: پرهیز از رفتارها و گفتارهای نامناسب تربیتی رایج در جامعه ۱۱۹
- راز شماره ۵۹: دادن حق انتخاب و عدم انبساط در موقعیت‌های گوناگون ۱۲۱
- راز شماره ۶۰: بودجه‌بندی زمانی، هزینه‌ای و موقعیتی در خانواده و پذیرش همگانی و تعهد به بودجه ۱۲۳

مقدمه

در شرایطی که جامعه جهانی از هر جهت در حال رشد کردن و تکنولوژی در تمام این خود وارد زندگی بشر گردیده است و خانواده‌ها را نیز به مانند هر گروه اجتماع دیگر تحت تأثیر قرار داده است، به نظر می‌رسد والدین بیش از هر زمان دیگری در ارتباطشان با فرزندان خود نیازمند داشتن اطلاعاتی مفید بوده و در صورت داشتن چنین اطلاعاتی می‌توانند هم روابط گرم و مفید خانوادگی را گسترش دهند و هم جوامعی با افرادی کارآمدتر و اخلاق مدارتر داشته باشند و روی دیگری تأثیرات مثبت فراوانی بگذارند.

چه کسانی باید این کتاب را مطالعه کنند؟

پیشنهاد من مطالعه کتاب برای تمامی بزرگسالان است. از آنجاییکه ما به عنوان بزرگسال یا خودمان دارای فرزندانی هستیم و اطرافیانمان فرزندانی دارند که می‌بایست همراه با پدر و مادر و اعضای خانواده (همه افرادی که با بچه‌ها زندگی می‌کنند و یا ارتباط زیادی دارند) به بحث با این فرزندان بپردازیم. در صورتی که یک مدرس، مربی یا مدیر هستید که با کودکان و نوجوانان سروکار دارید حتماً پس از خواندن کتاب به اقدامات عملی این نکات بپردازید.

چگونه از کتاب استفاده کنیم:

برای هر شخصی که این کتاب را مطالعه می‌کند این توصیه را دارم که ابتدا یک بار تمامی مطالب کتاب را بخواند و سپس با خواندن هر نکته به اقدام



عملی و تمرین کردن نکته به نکته و شروع ارتباط جدید با کودکان مبادرت ورزد.

صحبت از کودکان در چه سنی است؟

این کتاب شیوه‌های فرزندپروری را به طور کلی مورد بررسی قرار می‌دهد و به کمک سنی کودکان پرداخته است اما در رابطه با برخی نکات، درون متن به سنین کودکان و نوجوانان اشاره کرده است.