

والدين مؤثر فرزندان موفق

محمد رضا آل ياسين



سرشناسه	: آل یاسین ، محمدرضا ، ۱۳۲۸ -
عنوان و نام پدیدآور	: والدین موثر، فرزندان موفق / محمدرضا آل یاسین ، ویراستار مونا آل یاسین -
مشخصات نشر	: تهران : هامون ، ۱۳۸۶ .
مشخصات ظاهری	: ۲۴۷ ص : : مصور .
شابک	: ۳۰۰۰۰ ریال ۱ - ۳۵ - ۶۵۳۸ - ۹۶۴ - ۹۷۸ - ۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: رفتار والدین - - جنبه های روانشناسی .
موضوع	: والدین و کودک
موضوع	: کودکان - - روانشناسی
موضوع	: نوجوانان - - روانشناسی
رده بندی کنگره	: ۱۷ / ۲ و ۷۲۳ BF
رده بندی دیویی	: ۱۵۵ / ۴
شماره کتابخانه ملی	: ۱۰۳۶۸۳۴



انتشارات هامون

خیابان ۱۲ فروردین جنوبی - کوچه بیژن - پلاک ۲ - واحد ۳

تلفن : ۶۶۴۸۸۳۸۰ - تلفکس : ۶۶۹۷۳۸۶۶ - همراه : ۰۹۱۲ ۲۳۷۱۵۶۶

والدین موثر ، فرزندان موفق

نویسنده : محمدرضا آل یاسین

ویراستار : مونا آل یاسین

حروفچینی : فروغ

چاپ اول : ۱۳۸۶

تیراژ : ۳۰۰۰ نسخه

چاپ : اطلس چاپ ۶۶۷۲۱۱۳۴

تمام حقوق محفوظ است .

ISBN : 978 - 964 - 6538 - 35 - 1

شابک : ۱ - ۳۵ - ۶۵۳۸ - ۹۶۴ - ۹۷۸

قیمت : ۳۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۵	مقدمه
۱۲	رشد بچه‌ها یک نظام طبیعی است
۱۹	برنامه‌ریزی ذهن
۲۷	من می‌توانم
۲۹	آیا فرزند خود را می‌شناسید
۳۴	تأثیر کلمات در شکل‌گیری اعتماد به نفس
۴۱	راههای تقویت اعتماد به نفس
۴۹	نقش مدرسه در شکل‌گیری اعتماد به نفس بچه‌ها
۵۸	به تفاوت‌های فردی فرزندان توجه کنید
۶۳	جادوی تحسین و فاجعه ملامت
۶۸	چند نکته مهم درباره تحسین
۷۴	فهرست صفات نیکوی فرزند شما
۷۶	برخورد مناسب با خطاهای بچه‌ها
۸۱	انتقاد سازنده، نه خرده‌گیری زیانبخش
۸۴	وقت مناسب برای انتقاد
۸۶	چقدر انتقادپذیر هستید
۸۹	توجه به استعداد بچه‌ها
۹۴	به فرزندان ماهی ندهید، ماهیگیری بیاموزید
۹۷	ترغیب بچه‌ها به مطالعه
۱۰۱	اهمیت نگرش مثبت
۱۰۸	چگونه زیربان بچه‌ها را بکشید و از مسایلشان باخبر شوید

۱۱۵	چگونه جراحات احساسی فرزندان را التیام بخشید.....
۱۲۱	والدین مستبد فرزندان ضعیف و متزلزل بار می آورند.....
۱۲۶	توجه به آزاداندیشی و استقلال بچه‌ها.....
۱۳۰	ویژگیهای دوران بلوغ.....
۱۳۳	مسایل را از دریچه چشم فرزندان ببینید.....
۱۳۸	گوش کردن دقیق و همدلانه.....
۱۴۳	انگیزه‌های باطنی بچه‌ها را بشناسید.....
۱۵۴	شیوه تقاضا کردن از بچه‌ها.....
۱۵۹	بچه لوس و از خودراضی.....
۱۶۶	مراقبت‌های ویژه دوره نوجوانی.....
۱۷۱	نیاز نوجوان به احساس عظمت و ابهت.....
۱۷۵	ترس از شکست.....
۱۸۶	اهمیت تصویر ذهنی بچه‌ها از خودشان.....
۱۹۲	چه ارزشی برای فرزندان‌تان قایلید.....
۲۰۲	نقش تجسم در آفرینش شخصیت ممتاز.....
۲۱۰	عنان زندگی بچه‌ها را به دست خودشان بسپارید.....
۲۱۹	فرمانده یا فرمانبردار.....
۲۲۱	اهمیت یکرنگی ظاهر و باطن.....
۲۲۴	اهمیت هماهنگی والدین.....
۲۲۶	کم‌رویی و انزوای طلبی.....
۲۳۰	پرهیز از مقایسه بچه‌ها با یکدیگر.....
۲۳۹	«نه» گفتن را به فرزندان‌تان بیاموزید.....
۲۴۴	ایجاد ارتباط غیرکلامی با بچه‌ها.....

مقدمه

تغییر و تحول در هر جامعه از تربیت کودکان و نوجوانان آغاز می‌شود. دربارهٔ تعلیم و تربیت کتابهای زیادی به رشتهٔ تحریر درآمده است. اما نظر به این که قلمرو روح و اندیشه انسان بسیار گسترده و قابل تأمل است و امور تربیتی رموز و دقایق فراوانی دارد نگارش این کتاب را ضروری دانستم.

من کارشناس علوم تربیتی نیستم. هنجروی این مهارتم، و هرچه بیشتر دربارهٔ آن مطالعه و تحقیق می‌کنم، بیشتر به اهمیت و ژرفای آن پی می‌برم. در سراسر کتاب کوشیده‌ام رهنمودهای سازنده و ارزشمندی را ارائه کنم تا بر مبنای آن افق دیدتان را گسترش بخشید، بر محدودیتهای متعددی که تاکنون برای پرورش و ترقی فرزندانان قایل بوده‌اید خط بطلان بکشید و از چشم‌اندازی کاملاً متفاوت به رشد و تعالی بنگرید و خلاصه شرایطی را فراهم کنید که آنان جایگاه واقعی خویش را به دست آورده و به رفاه و آرامش و غنا و برکت برسند. هرگز تصور نکنید که به خاطر غفلت در راه تربیت فرزندانان فرصتها را از دست داده‌اید. در هر لحظه قادرید غل و زنجیر محدودیتهای

ذهنتان را درهم شکنید، بر جمود فکری‌تان فایق آیید و در مقام پدر یا مادری که هیچ محدودیتی برای تبلور قابلیت‌های فرزندان‌ش قایل نیست جسورانه در راه هدایت و اصلاح‌شان گام بردارید. بنابراین اگر از جمله افرادی هستید که فکر می‌کنید با رسیدن بچه‌ها به سنی خاص هدایت و تربیت‌شان متوقف و دفترش بسته شده است سخت در اشتباهید. تنها کافی است از چشم‌اندازی متفاوت به استعدادها و قابلیت‌هایشان بنگرید و با پیروی از رهنمودهای این کتاب در راه متجلی ساختن این تواناییها بکوشید.

نگارش این کتاب بر این استدلال استوار است که شما مایلید فرزندان‌تان شخصاً مسئول هدایت زندگی و گرایشی باشند که برای خود برگزیده‌اند، برای کسب سعادت و رضایت و شادمانی مدام به دنبال کسی یا چیزی نباشند بلکه به نیروهای خود لگام بزنند، آن را تحت کنترل درآورند و برای دستیابی به اهدافشان بسیج کنند. همچنین دوست دارید فرزندان‌ی تربیت کنید که هیچ گاه دچار خود کم‌بینی و عقده حقارت نشوند، با انواع تنش و فشارهای عصبی دست به گریبان نباشند، از اجتماع و مردم نگریزند، از سخن گفتن در جمع دچار هراس و تپش قلب نگردند و همواره با شادابی و کامروایی زندگیشان را سپری کنند.

تردیدی نیست که افکار، آرمانها و الگوهای تربیتی تنها در صورت تکرار و پافشاری نتایج مثبت و مطلوب به دست می‌دهد و به ویژگیهای شخصیتی مبدل می‌گردد. به عکس اگر یک فکر، آرمان یا الگو کانون توجه قرار نگیرد و به کار گرفته نشود، رفته رفته محو شده و از میان می‌رود.

به هر حال درونی ساختن مجموعه‌ای از مهارتها و الگوها برای پرورش تفکر و رفتار عامل عمده و اساسی است. فراموش نکنید که هر لحظه از زندگی فرصتی برای یادگیری و موقعیتی برای متجلی ساختن قابلیت‌هاست. می‌توانیم فرزندانمان را به پیروی از الگوهای تازه برانگیزیم و آنان را در راه فعلیت و اعتلای تمامی جنبه‌های شخصیت‌شان ترغیب کنیم.

اما پیش از آن که بتوانیم به راستی هادی و مربی خوبی برایشان باشیم، نخست لازم است به برداشت‌های خود پی ببریم و فهم و ادراک و تفسیرمان را از جهان و رویدادهایش ارزیابی کنیم. عقاید خشک، تعصب‌ها و دیدهای قالبی را که قوه ادراک ما را منحرف و دچار کژاندیشی می‌کند بشناسیم، بر اثرات مخرب آن معترف باشیم و آنگاه بکوشیم که مردم و امور گوناگون را همان طور که هستند، مشاهده کنیم. در غیر این صورت با تحمیل الگوهای کهنه ذهنی و نگرشهای فرسوده به

فرزندانمان آنان را از اتصال و بهره‌برداری از ذخائر باطنی‌شان بازخواهیم داشت. به بیانی دیگر تأیثراتی را که خودمان از خانواده، مدرسه، محیط کار و اطرافیانمان پذیرفته‌ایم، جملگی تأثیر خاموش و ناهشیارش را بر ما گذاشته و به برداشتها و نقشه‌هایمان شکل بخشیده است. در واقع ما جهان را نه آن گونه که هست بلکه آن گونه که خود هستیم، یا آن گونه که شرطی شده‌ایم می‌بینیم. بنابراین پیش از آن که در راه تربیت فرزندانمان بکوشیم ضرورت دارد هر چه بیشتر از برداشتهای اصلی، نقشه‌ها و فرضیات خودمان آگاه شویم، مسئولیت آن برداشتها را به عهده گیریم، آنها را بیازماییم، با واقعیتها بسنجیم، به دیگران گوش فرادهیم، نسبت به نگرشهایمان گشوده باشیم و تصویری گسترده‌تر و دیدگاهی عینی‌تری از خودمان به دست آوریم.

برای استفاده مؤثر از رهنمودهای این کتاب باید به مطالب آن ایمان بیاورید و آنها را در عمل بیازمایید. در واقع هرچه به الگوهای تربیتی و امکان حصول آن بیشتر اعتقاد داشته باشید، بر اثربخشی آن خواهید افزود. برای این منظور نخست از خود پرسید: «آیا این الگوها عملی است و می‌تواند مؤثر واقع شود؟» فراموش نکنید که تنها یک مربی فعال و پرتحرک می‌تواند بچه‌ای منفعل و بی‌انگیزه را اصلاح کند و فقط پدر یا مادر آگاه به فنون

تربیتی، قادر است فرزند عصبی‌اش را از شر خشم و ناآرامی رهایی بخشد.

بنابراین اگر قصد دارید فرزندی پرورش دهید که در مصاف با موانع و شداید روزگار خم به ابرو نیاورند و در هر شرایط گلیم‌شان را از آب بیرون بکشند ضرورت دارد که علاقمند به غنی ساختن دانش و تجربیات خود دربارهٔ رشد و تربیت بچه‌ها باشید، دربارهٔ کلمات و اندیشه‌هایی که برحسب عادت از ذهنتان می‌گذرد هشیار باشید و با ذهنی باز و بی‌تعصب، اندیشه‌های نو، عقاید و الگوهای تازه را بیازمایید.

اغلب مردم از اهمیت واژه‌ها و عبارتها در شکل‌گیری شخصیت و قالب‌های فکری بچه‌ها غافلند و نمی‌دانند که اظهار چند کلمه منفی تا چه اندازه می‌تواند اعتماد به نفس بچه‌ها را درهم شکند و ترس و تردید را حاکم بر وجودشان سازد.

در این کتاب می‌آموزید که چگونه عبارتهای یأس‌آور و منفی را که اغلب بر زبان جاری می‌سازید برای همیشه از فرهنگ نامه شخصی‌تان خارج کرده، اندیشه‌هایی را که به طور ناخودآگاه از ذهنتان می‌گذرد بازمینی کرده و از اندیشه‌ها، آرمانها و کلمات مثبت استفاده کنید. پیگیری و تکرار این عمل فنی بسیار قدرتمند است و در مدت زمانی کوتاه گرایشهای منفی را از زندگیتان

زدوده و سبب می‌شود که مهمانهای ناخوانده را که همانا ناامیدی و خود کم‌بینی است از آشیانه دل بیرون رانید. طبعاً هرچه مفاهیم مثبت‌تر و گسترده‌تری را برگزینید، واقعیت مثبت‌تری خواهید آفرید. پس از آن که درباره‌ی زندگی نگرشی نو یافتید و از این طریق تجربه‌های رضایت‌بخش آفریدید، و دریافتید چگونه از زندگی لذت ببرید، می‌توانید به تدریج این الگوها را به فرزندانان منتقل کنید.

برای استفاده فنون و تکنیک‌های این کتاب به منظور احیای روابط خویش با فرزندانان شاید بهتر باشد مواردی را برگزینید که معتقدید، رسیدن به آنها آسان است و می‌توان در آینده‌ای نزدیک به آن دست یافت. در این صورت با مقاومت و واکنش منفی بچه‌ها رو به رو نخواهید شد. به مرور زمان و با تمرین بیشتر می‌توانید به سراغ مشکلات دشوار و حیاتی بروید.

به اعتقاد من همانگونه که پیش از پیوند زناشویی انجام مجموعه‌ای از آزمایشات و معاینات ضروری است، گذراندن دوره‌های کوتاه مدت روانشناسی کودک و نوجوان توسط والدین اهمیت بسزایی دارد. به همین دلیل پیشنهاد می‌شود که مسئولین فرهنگی و بهداشت روانی جامعه، برگزاری دوره‌های کوتاه مدت روانشناسی کودک و نوجوان را در صدر برنامه‌هایشان قرار دهند

و برای ترغیب زوجهای جوان جهت حضور در این دوره‌ها
 صدور شناسنامه نخستین فرزند خانواده را به گذراندن این دوره
 توسط پدر و مادر موکول کنند. به هر حال اکنون هنگام آن
 فرارسیده تا همه تعلل‌ها؛ کاستی‌ها و سستی‌ها و موانعی را که به
 هر دلیل درباره استحکام بخشیدن به شخصیت فرزندانمان به
 وجود آمده کنار برانید و با اراده‌ای قاطع و تصمیمی
 شکست‌ناپذیر به احیای آن پردازید.