



دشکولی برای

سلامت روان خانواده

مؤلف

محمد باقر راحت حق

کارشناس ارشد روان شناسی

عنوان پدیدآورنده: کشکولی برای سلامت روان خانواده / مولف: محمدباقر راحت حق

مشخصات نشر: مشهد مقدس، آئین تربیت، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۱۵۶ص؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.

فهرست نویسی: بر اساس فیپا

موضوع: خانواده‌ها -- بهداشت روانی -- جنبه‌های روانشناسی

شماره کتاب: ۹۷۸-۹۶۴-۴۲۸-۴۷۶-۲

کتابداری: RC ۴۵۵/۴

کتابداری دیوی: ۶۱۶/۸۹

کتابشناسی ملی: ۵۹۳۶۰۱۲



آئین تربیت

نام کتاب: کشکولی برای سلامت روان خانواده

مولف: محمدباقر راحت حق

ناشر: آئین تربیت

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۸

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

طرح و صفحه آرائی: محمدباقر راحت حق

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۴۲۸-۴۷۶-۲

چاپ: معین

قیمت: ۲۰۰۰۰ تومان

مرکز پخش: فروشگاه اینترنتی: www.ravanesalem.ir - ۰۹۱۵۳۰۰۴۶۸۰

«حق چاپ محفوظ است»

فهرست مطالب

۷	والدین برای تربیت فرزند تیزهوششان نیاز به چه ابزاری دارند؟
۸	برای تربیت کودکان با هوش چه فاکتورهایی را باید در نظر گرفت؟
۸	چگونه می‌توان کودکان باهوش را شناسایی کرد؟
۹	رشد هوش فضایی از طریق بازی با وسایل ساده
۱۰	راهکار ساده برای افزایش هوش کودک (شش ماه اول)
۱۱	هفتاد و یک تعین اهداف
۱۱	ویژگی‌های شخصی که عزت نفس پایین دارد
۱۳	ویژگی‌های شخصی که عزت نفس بالا دارد
۱۴	عزت نفس از دو بخش مهم تشکیل می‌شود
۱۵	تعریف عزت نفس
۱۵	برای داشتن ظاهر خوب بکار کنیم؟
۱۶	ویروسهای کلامی - موج تخریب ارتباط می‌شود
۱۷	نکته‌های جالب خوشبختی
۱۸	داستان پیرمرد - روانشناسی بسبب جالب نوجوانان
۲۰	روند موفقیت
۲۱	تأثیر دوست بر انسان
۲۲	چهار چیز را قبل از رسیدن چهار چیز با قدر دانست
۲۲	اهداف عملکردی مربوط به رشد مهارتهای شناختی
۲۴	فعالیت‌های مربوط به رشد مهارتهای شناختی تا سه سالگی
۲۴	تأثیر حرکت و آرامش بر بدن
۲۵	شناسایی حالت چهره
۲۵	تأثیر خواب و بیداری بر بدن
۲۶	اندامهای اصلی
۲۶	پنج راز مهم سلامت
۲۷	مقایسه هوش هیجانی و هوش عقلی
۲۸	نشانه هوش هیجانی چیست ؟
۲۹	هوش هیجانی چگونه متولد شد ؟
۳۰	اجزاء تشکیل دهنده هوش هیجانی
۳۰	پنج روش برای افزایش هوش هیجانی

کشکولی برای سلامت روان خانواده

- ۳۱ هوش هیجانی
- ۳۱ از چه سنی نه گفتن را یاد بگیریم ؟
- ۳۲ ویژگی افرادی که مهارت نه گفتن دارند
- ۳۲ فواید نه گفتن
- ۳۳ چرا نمار را به زبان عربی می خوانیم
- ۳۴ رشد اخلاقی و دینی
- ۳۸ خنان انگیزی
- ۴۳ تاثیرات مثبت ازدواج
- ۴۵ موارد پست در تصمیم گیری ازدواج
- ۴۶ ضرورت بررسی و شناخت پیش از ازدواج
- ۴۸ سخنان انگیزشی
- ۴۹ زندگی بدور قهر
- ۵۰ دوستی های پیش از ازدواج
- ۵۰ گریه از نظر روانشناسی
- ۵۲ ثواب اشک بر امام حسین (ع)
- ۵۳ تاثیر گلها بر سلامت انسان
- ۵۴ تربیت فرزند
- ۵۶ گپ و خوش و بش با سرطانی ها
- ۵۸ اثر مراقبه در سلامتی
- ۵۹ اثر حیوانات خانگی برای حفظ و تقویت دستگاه ایمنی
- ۵۹ آب درمانی
- ۵۹ تعادل هیجانات
- ۶۰ ویژگیهای معلم خوب
- ۶۰ ایجاد تحول و بهبودی اساسی در زندگی
- ۶۱ ویژگیهای تفکر
- ۶۲ قدری تامل لطفا
- ۶۴ باورهای نادرست در مورد پیری
- ۶۶ از زمان خواستگاری آینده ی ازدواجتان را پیش بینی کنید
- ۶۷ دعوای منصفانه
- ۶۷ اصول یک رابطه ی زناشویی موفق

کشکولی برای سلامت روان خانواده

- ٦٩ تلویزیون شما می‌تواند شما را ثروتمند یا فقیر کند
- ٧٠ رشد و شکوفایی استعداد انسان
- ٧٢ ویژگی والدین آشفته
- ٧٢ انتظارات نوجوانان از والدین
- ٧٣ چگونگی رشد هویت
- ٧٤ اختلالات شایع دوران نوجوانی
- ٧٥ عوامل ایجاد تنهایی در نوجوانان
- ٧٦ رشد اخلاقی
- ٧٦ رشد اجتماعی
- ٧٨ رشد عاطفی کودک
- ٧٩ ادراکات کودک
- ٨٠ پدر و مادر از تنهایی سیر می‌کنند؟
- ٨٠ دوران پیری
- ٨٢ هفت عادت سلامتی
- ٨٢ مقیاس سنجش میزان استرس در خانواده
- ٨٣ نوجوانی
- ٨٥ خنده بر هر درد بی‌درمان دواست
- ٨٦ بعد درمانی خنده
- ٨٧ خنده درمانی
- ٨٨ خنده از نظر دانشمندان
- ٨٩ فواید خنده
- ٨٩ اجازه دهیم خدا دنیا را اداره کند
- ٩٠ برداشت اشتباه از اراده خداوند
- ٩١ چگونه بهترین را بگوییم؟
- ٩٣ نکته‌های جالب در مورد عطر
- ٩٤ جلب محبت مادر زن
- ٩٤ رنگ درمانی
- ٩٨ چرا باید نماز بخوانیم؟
- ١٠٠ خاطره نویسی (خاطره درمانی)
- ١٠١ نگرش سازنده در زندگی زناشویی

کشکولی برای سلامت روان خانواده

- ۱۰۲ تابلوی موفقیت
- ۱۰۳ اندیشه‌های ناب بزرگان
- ۱۰۶ یک درس زندگی از فلسفه زندگی مورچه‌ها
- ۱۰۶ آیا می‌دانید مورچه‌ها:
- ۱۰۸ علت استفاده از گلاب در مراسم عزاداری
- ۱۰۸ ملاق به روایت بچه‌های طلاق
- ۱۱۳ روانشناسی رنگ‌ها
- ۱۱۶ توصیه به جوانان عزیز که در آستانه ازدواج هستند
- ۱۱۷ ورنی رننای اوتیسم
- ۱۲۰ ندرت‌ها
- ۱۲۱ نکات تربیت کودکان
- ۱۲۴ ازدواج و انتخاب همسر
- ۱۳۵ آثار ازدواج در روان
- ۱۳۷ ضرب‌المثل‌های رانش
- ۱۳۸ نگرش به زندگی
- ۱۳۹ دستورالعمل (دارو برای زندگی‌ساد)
- ۱۳۹ گام‌های اساسی در حل مشکلات زندگی
- ۱۴۰ باورهای غیر منطقی در روابط زوج‌ها
- ۱۴۱ ویژگیهای زوجی از نظر باینزر
- ۱۴۲ بیابید مثل مداد باشیم
- ۱۴۳ چگونگی رفتار وقتی کودک در مسابقه‌ای شکست می‌خورد
- ۱۴۴ آزمون محک زدن یک دوست صمیمی
- ۱۴۶ شیوه‌های صحیح مصرف در زندگی
- ۱۴۷ ویژگی‌های افراد موفق
- ۱۴۸ راهکارهایی برای مسئولیت‌پذیری کودکان
- ۱۴۸ چگونه با فرزند نوجوان خود ارتباط برقرار کنیم
- ۱۵۱ تغییر در زندگی زناشویی
- ۱۵۲ نکات زیبا برای پیشگیری از خطای کودک
- ۱۵۴ استفاده طلا برای مردان

والدین برای تربیت فرزند تیزهوششان نیاز به چه ابزاری دارند؟ مغز انسان در اثر محرک‌های محیطی رشد می‌کند بنابراین هر چقدر که پدر و مادر محیط غنی تری از جهت آموزش و پرورش برای فرزندشان به وجود بیاورند کودک احتمال رشد هوشی بیشتری خواهد داشت. برای نمونه با او حرف بزنند به سؤالات او پاسخ دهند. برایش کتاب بخوانند، او را به گردش ببرند و جانوران مختلف را با او نشان بدهند. از کودک بخواهند که با آنها صحبت کند. راجع به سبیل عملی صحبت کنند.

خوشبختانه کسر ما از جمله کشورهایی است که در آن به کتاب‌های کودکان توجه زیادی می‌شود. در واقع حتی گروه‌های سنی مختلف هم حتی با خودشان کتاب دارند این طبقه بندی‌ها کاملاً علمی است. یعنی بوی می‌کنم که والدین با توجه به طبقه بندی سنی کتاب‌ها، آن را انتخاب کنند. اما مهم تر از هر کتابی، ارتباط با والدین و با همسالان دیگر است. والدین و مادر نباید فرزندشان را به امان خدا و جلوی تلویزیون رها کنند. باید با آنها گفت و شنود داشته باشند. گفت و شنود، یک ارتباط دوجانبه است که موجب رشد بیشتر فکری می‌شود. وقتی ما با کسی از نزدیک صحبت می‌کنیم هم چشمان ما حرکت می‌کند، هم گوش ما و هم سایر حواس ما در آن جا ارتباط دارند. در حالی که ارتباط با تلویزیون یک ارتباط دوسویه است. چون فقط گوش و چشم کار می‌کند. تعاملی نیست که روی ما تأثیر بگذارد یا برعکس.

برای تربیت کودکان با هوش چه فاکتورهایی را باید در نظر گرفت؟ باید توجه کرد که این کودکان به خاطر هوش بالایشان در یک محیط مصنوعی قرار نگیرند. دیدگاه امروزی در مورد تعلیم و تربیت کودکان، دیدگاه یکپارچه سازی و انسجام است. این دیدگاه می گوید: تمامی کودکان باید در جامعه با یکدیگر منسجم شوند. بنابراین بهتر است از همان دوران مدرسه کودکان دارای ضرایب هوشی پایین تر در کنار کودکان عادی تحصیل کنند که البته این شامل کودکان کم بینا و کم شنوا نیز می شود.

و همین امر که نانی که هوش بالاتری دارند بهتر است در کنار کودکان عادی درس بخوانند. دیدگاه جداسازی کودکان مدتهاست که از نظر علمی و اخلاقی و انسانی مردود شناخته شده است. در واقع حق نداریم با آنان شبیه به ابزار رفتار کنیم و بگوییم که اینها به علت داشتن هوش بالاتر مساحت تربیت بهتری هستند تا در آینده از تربیت آنان بهره بیشتری ببریم. همه کودکان چه باهوش و چه کم هوش انسان هستند و در درجه اول ما با شأن و کرامت انسانی را که خداوند در وجود هر انسانی به ودیعه گشته برای همه اقشار رعایت کنیم.