

بہ نام خدا

بہیدہ سار

# بہیدہ سار ذہنی کودکان

نویسنده :

دکتر محمود جعفری

زہرا امام



© 1993 Cambridge University Press

2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 2680, 2681, 26

Journal of Management Education 35(10) 1101-1117

1750-1759

1997

**Abstract**

1

10

المجلة الدولية لدراسات حقوق الإنسان

0000-0001-1000-0000

المجلس الأعلى للدراسات والبحوث

Self-management in children

والله اعلم واولو

### Statistical analysis

الطابق رقم ١٢٥٠ - ١٢٥١

92-93

10007744

Figure 1

حق چاپ محفوظ است.

تلفن مرکز پخش انتشارات تصویر ذهنی بصیرت :

88873155-091253VW225

## فهرست

|          |                                     |
|----------|-------------------------------------|
| ۵.....   | مقدمه                               |
| ۹.....   | زده انگار با تصویر ذهنی             |
| ۱۷.....  | عواس موثر رایجاد خودانگاره کودک کان |
| ۲۷.....  | تشخیص تصویر ذهنی رکود کان           |
| ۳۷.....  | عزت نفس بالا                        |
| ۴۵.....  | چهار شرط بهینه سازی تصویر ذهنی      |
| ۵۱.....  | بهینه سازی تصویر ذهنی کودکان        |
| ۶۲.....  | پرورش قدرت تفکر مثبت                |
| ۸۱.....  | استفاده از جملات تاکیدی مثبت        |
| ۱۰۶..... | نقش بازی کردن و الگو برداری         |
| ۱۰۱..... | سخن پایانی                          |

## مقدمه

خورده اولین و مهم‌ترین نهاد اجتماعی است. نهاد مقدسی که بیش‌ترین مسئولیت تعالی سعادت آدمی را برعهده داشته و سنگ، زیربنای جوامع بشری است؛ که در صورت سالم، پایدار و متعالی بودن آن، می‌توان به داشتن جامعه‌ای سالم و موفق امیدوار بود.

موضوعات مختلف در رابطه با این کانون عظیم اجتماعی همیشه مورد توجه حوزه‌های مختلف علوم انسانی و اندیشمندان قرار گرفته است.

یکی از علوم پیشگام در این عرصه، علم روانشناسی است؛ که با توجه به پیچیدگی وجود انسان و اهمیت ارتباطات بین انسان‌ها، به‌طور خاص به موضوع خانواده پرداخته است.

از جمله موضوعات مهم در ادبیات روانشناسی خانواده، موضوع "تصویر ذهنی" می‌باشد؛ که متأسفانه خیلی نادیده شناختی نسبت به آن ندارند. با توجه به اهمیت موضوع کار با کودک، تمام تلاش ما بر این است تا ارائه الگویی مفید و ساده، به والدینی که به دنبال تربیت صحیح و بهینه‌سازی "خودانگاره" خود و فرزندان‌شان هستند، آن‌ها را در راه رسیدن به این خواسته یاری دهیم. لذا خواندن مجموعه حاضر را به تمامی پدران و مادران و همچنین مربیانی که با کودکان ارتباط دارند، توصیه می‌نماییم.

بهینه‌سازی تصویر ذهنی کودکان امر پیچیده‌ای است و نیاز به اطلاعات و مهارت‌های خاصی دارد که والدین بایستی آن‌ها را بیاموزند و به نحو ساینده‌ای به کار گیرند.

یکی از نکات مهم و اولیه در زمینه شکل دهی مناسب تصویر ذهنی کودکان که باید مورد توجه جدی قرار بخیر، شکل دهی مثبت تصویر ذهنی والدین و یا مربیان است که می‌باشد.

ما معتقدیم، برای بهینه‌سازی تصویر ذهنی کودکان، ابتدا باید خودمان به اصلاح تصویر ذهنی‌مان پردازیم و آن را به نحو صحیحی شکل دهیم، تا بتوانیم طراح مناسب تصاویر ذهنی کودکان باشیم.

امیدواریم با خواندن این کتاب و به کارگیری اصول مطرح شده در آن، بتوانید تصویر زیبا و موفقی را در

ذهن خود و کودکان تان ترسیم نموده و علاوه بر  
چشیدن طعم شیرین زندگی و لذت بردن از آن، گام  
مهمی در پایه ریزی جامعه‌ای سالم بردارید.

### پروردگارا،

به من ارادت می ده، تایید می ده؛

آنچه را که من تو را می تغییر دهم...

و شجاعتی ده، تا تایید ده؛

آنچه را که می توانم تغییر دهم...

و بینشی ده، تا تفاوت این دو را دریابم.