

تربیت فرزندان موفق

نگارنده: مهدی در فرزند پروری

نویسنده: سید مرتضی نظری

www.yetab.ir



انتشارات نسل آفتاب

دفتر انتشارات: خیابان انقلاب، خ فخر وازی، کوچه فاتحی داریان، پلاک ۱۴، طبقه دوم، واحد ۳

تلفن: ۷-۶۶۹۷۷۹۶۴ - ۰۹۱۲۱۷۲۵۸۰۰



www.sababook.com

■ تربیت فرزندان موفق

- ♦ مؤلف: سید مرتضی نظری
- ♦ ناشر: نسل آفتاب
- ♦ چاپ اول: ۱۳۹۴
- ♦ smnazari90@gmail.com
- ♦ چاپ و صحافی: زین
- ♦ قیمت: ۶۰۰۰ تومان
- ♦ تیراژ: ۵۰۰ نسخه
- ♦ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۸۴۷-۷۹-۶
- ♦ طراحی و صفحه‌آرایی: آفتاب (وحید علوی)
- ♦ کلیه حقوق مادی و معنوی برای ناشر محفوظ می‌باشد

سرشناسه	: نظری، سیدمرتضی، ۱۳۵۲ -
عنوان و نام پدیدآور	: تربیت فرزندان موفق: نکات کاربردی در فرزندپروری / مرتضی سیدمرتضی نظری.
مشخصات نشر	: تهران: نسل آفتاب، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	: ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	: ۶۰۰۰ ریال : 978-600-5847-79-6
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
عنوان دیگر	: نکات کاربردی در فرزندپروری.
موضوع	: کودکان — سرپرستی
موضوع	: تربیت خانوادگی
موضوع	: رفتار والدین
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۴ ن HQ۷۶۹/۴:۵۷
رده بندی دیویی	: ۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۴۰۹۰۲۱۴

فهرست مطالب

۱۹. رابطه‌تان را با فرزندان خوب کنید..... ۱۰	مقدمه..... ۱
۲۰. رابطه مثبت و سازنده با فرزندان را تصور کنید..... ۱۱	۱. نیت کنید..... ۳
۲۱. حضور داشته باشید..... ۱۱	۲. بدانید که شما مسئول هستید..... ۳
۲۲. به فرزندان نزدیک شوید..... ۱۲	۳. فرزندان امانت الهی است..... ۳
۲۳. مطمئن شوید که برای نزدیک شدن به فرزندان برنامه دارید..... ۱۲	۴. شک را رها کنید..... ۳
۲۴. برای با هم بودن برنامه‌ریزی کنید..... ۱۲	۵. روی تربیت فرزندان سرمایه‌گذاری کنید..... ۴
۲۵. همراهی کنید..... ۱۳	۶. از پدر یا مادر به نفع فرزندان برای رشد فردی‌تان بهره‌گیری کنید..... ۴
۲۶. برای اوقات فراغت فرزندان برنامه‌ریزی کنید..... ۱۳	۷. قدر لحظات با هم بودن را بدانید..... ۵
۲۷. تبدیل به یک کارشناس شوید و ارتباط با فرزندان را مدیریت کنید..... ۱۳	۸. بدانید که شما مردان و زنان به نفع تربیت می‌کنید..... ۵
۲۸. اجازه دهید فرزندان با شما درد و دل کنند..... ۱۳	۹. اصول موفقیت را به فرزندان یاد دهید..... ۵
۲۹. چگونه می‌توانید پل ارتباطی با فرزندان برقرار کنید..... ۱۴	۱۰. هدف‌گذاری کنید..... ۵
۳۰. با فرزندان شوخی کنید..... ۱۴	۱۱. به فرزندان کمک کنید خیال‌پردازی کنند..... ۶
۳۱. آنها را این‌گونه هدایت کنید..... ۱۵	۱۲. بدانید که فرزندان قرار نیست «زندگی نزیسته پدر و مادر» را زندگی کنند..... ۷
۳۲. هرگز روی فرزندان اصرار نکنید..... ۱۵	۱۳. به فرزندان هدف‌گذاری را یاد دهید..... ۸
۳۳. به فرزندان طعنه نزنید..... ۱۵	۱۴. این سؤال را از فرزندان بپرسید: «می‌خواهی چه کاره شوی؟»..... ۸
۳۴. به فرزندان ناسزا نگویند..... ۱۶	۱۵. از او بپرسید: «چرا باید پولدار شوی؟»..... ۹
۳۵. درباره مسائل‌تان حرف بزنید..... ۱۶	۱۶. اصول ثروتمندی را به فرزندان آموزش دهید..... ۹
۳۶. با فرزندان مکاتبه کنید..... ۱۶	۱۷. به فرزندان چشم‌انداز دهید..... ۱۰
۳۷. به فرزندان گوش دهید..... ۱۷	۱۸. به فرزندان یاد دهید که رسیدن به موفقیت و سعادت در زندگی مستلزم سخت‌کوشی و تلاش است..... ۱۰
۳۸. با دنیای فرزندان آشنا شوید..... ۱۷	
۳۹. در مورد مسائل روزمره‌تان با فرزندان حرف بزنید..... ۱۸	

۴۰. بپرسید شما چه کاری می‌توانید انجام دهید..... ۱۸

۴۱. مراقب سلامت جسمانی فرزندان باشید..... ۱۹

۴۲. مراقب رابطه فرزندان با خداوند نیز باشید..... ۱۹

۴۳. به دین خدا رو آورده و به آن عمل کنید..... ۱۹

۴۴. روی رابطه فرزندان با کتاب خدا (قرآن) محتاط عمل کنید..... ۲۰

۴۵. احترام گذاشتن به دیگران را نهادینه کنید..... ۲۰

۴۶. به فرزندان مسئولیت‌پذیری را یاد دهید..... ۲۰

۴۷. به فرزندان تربیت روبرو را یاد دهید..... ۲۱

۴۸. به فرزندان یاد دهید که دوستان می‌توانند باعث موفقیت یا شکست شوند..... ۲۱

۴۹. به فرزندان یاد دهید از دیگران کمک بگیرند..... ۲۲

۵۰. به فرزندان یاد دهید چگونه می‌توانند در دل‌ها نفوذ کنند..... ۲۲

۵۱. در دعوای فرزندان با هم‌سالانش دخالت نکنید..... ۲۲

۵۲. وقتی بچه‌ها در مورد سوء رفتار کلامی دیگران گزارش می‌دهند، چه کار باید کرد..... ۲۳

۵۳. چگونه با رفتارهای مشکوک دیگران برخورد کنیم..... ۲۳

۵۴. به فرزندان یاد دهید چگونه با زورگویی دیگران در مدرسه یا بیرون از خانه برخورد کنند..... ۲۴

۵۵. به نیازهای عاطفی فرزندان توجه

کنید..... ۲۴

۵۶. با فرزندان مهربان باشید..... ۲۴

۵۷. به فرزندان عشق بورزید..... ۲۴

۵۸. فرزندان را در آغوش بگیرید..... ۲۵

۵۹. عشق‌تان به فرزندان را ابراز کنید..... ۲۵

۶۰. عشق‌تان را به فرزندان نشان دهید..... ۲۵

۶۱. به فرزندان عشق ورزیدن را یاد دهید..... ۲۵

۶۲. با فرزندان طوری رفتار کنید که به شما عشق بورزد..... ۲۶

۶۳. از عواطف فرزندان برای رسیدن به مقصودتان و متقاعد کردن او برای همکاری یا خودتان سوءاستفاده نکنید..... ۲۷

۶۴. فرزندان را درک کنید..... ۲۷

۶۵. با فرزندان همدلی کنید..... ۲۸

۶۶. به فرزندان یاد دهید خشمش را مدیریت کند..... ۲۸

۶۷. احساسات فرزندان را به رسمیت بشناسید..... ۲۸

۶۸. طرفدار فرزندان باشید..... ۲۹

۶۹. جلسه «رفع کدورت» بگذارید..... ۳۰

۷۰. به فرزندان احساس امنیت بدهید..... ۳۰

۷۱. نگرش درست را انتخاب کنید..... ۳۱

۷۲. درست برنامه‌ریزی کنید..... ۳۱

۷۳. مطمئن عمل کنید..... ۳۱

۷۴. بدانید که شما رئیس هستید..... ۳۲

۷۵. در سن پایین زیاد به فرزندان حق انتخاب ندهید..... ۳۳

۷۶. اراده فرزندان را در هم نشکنید..... ۳۳

۷۷. به هویت مجزا و اراده مستقل فرزندان احترام بگذارید..... ۳۴

۷۸. به نوجوانان کمک کنید از شما جدا شود..... ۳۴

۷۹. قانون طلایی تربیت فرزندان مستقل را رعایت کنید..... ۳۴

۸۰. گاهی به فرزندان اجازه بدهید از شما دور شود..... ۳۵

۸۱. به فرزندان هدیه دهید..... ۳۵

۸۲. فرزندان را تشویق کنید..... ۳۶

۸۳. منتظر کار مثبت بمانید و بلافاصله آن را تشویق نمایید..... ۳۶

۸۴. سببی برای تشویق فرزندان داشته باشید..... ۳۷

۸۵. بچه‌ها را آن گونه که هستند به رسمیت بشناسید..... ۳۷

۸۶. تیپ شخصیتی فرزندان را بشناسید..... ۳۷

۸۷. بچه‌ها اساتید خوبی هستند..... ۳۸

۸۸. خوش قول باشید..... ۳۸

۸۹. به فرزندان کمک کنید خوش قول باشند..... ۳۸

۹۰. بپذیرید که گاهی ممکن است اشتباه کنید..... ۳۹

۹۱. صبر داشته باشید..... ۴۰

۹۲. ثبات داشته باشید..... ۴۰

۹۳. وقتی خوب عمل کردید، این مورد یادتان باشد..... ۴۱

۹۴. دلیل چیزها را توضیح دهید..... ۴۱

۹۵. دلیل چیزها را توضیح ندهید..... ۴۱

۹۶. دلیل چیزها را از آنها بخواهید..... ۴۲

۹۷. بچه‌ها ما را زیر ذره‌بین شان دارند..... ۴۲

۹۸. موفق شوید..... ۴۲

۹۹. الگوی عملی اخلاق برای فرزندان باشید..... ۴۳

۱۰۰. روی سلامت روان‌تان کار کنید..... ۴۳

۱۰۱. روی رابطه زناشویی‌تان کار کنید..... ۴۳

۱۰۲. به حرف همسران گوش دهید..... ۴۴

۱۰۳. همسران را دوست بدارید..... ۴۴

۱۰۴. با همسران اختلاف نداشته باشید..... ۴۴

۱۰۵. این اصل موفقیت را به فرزندان آموزش دهید..... ۴۵

۱۰۶. برای خانواده قوانینی وضع کنید و خود و فرزندان را ملزم به رعایت آن نمایید..... ۴۵

۱۰۷. به قوانین احترام بگذارید..... ۴۶

۱۰۸. محدودیت‌هایی را ایجاد کنید..... ۴۶

۱۰۹. از تکنیک «پرایمینگ» با اطمینان استفاده کنید..... ۴۷

۱۱۰. وقتی فرزندان رفتار غیرقابل تحملی داشت، این گونه فکر کنید..... ۴۸

۱۱۱. متوجه دلیل رفتار بدتان با فرزندان باشید..... ۴۸

۱۱۲. وقتی فرزندان حرف زشت می‌زنند، این رویه را امتحان کنید..... ۴۹

۱۱۳. وقتی اتفاق ناگواری می‌افتد، دنبال مقصر نگردید..... ۴۹

۱۱۴. از مقایسه کردن فرزندان با دیگران پرهیز کنید..... ۴۹

۱۱۵. حتماً نگذارید..... ۵۰

۱۱۶. روی سبک «بله» یا «چشم» اصرار نکنید..... ۵۱

۱۱۷. آیا با وجود اینکه شما مالک فرزندان به حرف‌ها گوش نکنند، با آنها صحبت کنیم..... ۵۱

۱۱۸. به زندگی اجتماعی فرزندان توجه کنید..... ۵۲

۱۱۹. وقتی بیرون می‌روید، فرزندان را ملزم کنید که شما را همراهی کنند..... ۵۲

۱۲۰. آمار فرزندان را داشته باشید..... ۵۲

۱۲۱. دوستان فرزندان (و اولیای آنها) را بشناسید..... ۵۲

۱۴۳. با این توضیح، اراده فرزندان را تقویت کنید..... ۶۱

۱۴۴. تمرین تقوا کنید..... ۶۲

۱۴۵. کمک به هم‌نوع را به فرزندان یاد دهید..... ۶۲

۱۴۶. به تداعی معنایی توجه کنید..... ۶۲

۱۴۷. دعوایان را با دقت انتخاب کنید..... ۶۳

۱۴۸. هرگاه فرزندان بد رفتاری کرد، از این روش استفاده کنید..... ۶۳

۱۴۹. خشم‌تان را به فرزندان نشان ندهید..... ۶۴

۱۵۰. سر فرزندان داد نزنید..... ۶۴

۱۵۱. هرگز از واژه «هرگز» استفاده نکنید..... ۶۵

۱۵۲. هرگز فرزندان را تهدید نکنید..... ۶۵

۱۵۳. بدترین تهدید «ترک» است..... ۶۵

۱۵۴. نصیحت نکنید..... ۶۶

۱۵۵. غر نزنید..... ۶۶

۱۵۶. هدف مشخصی را دنبال کنید..... ۶۶

۱۵۷. هرگز فرزندان را تنبیه نکنید..... ۶۶

۱۵۸. هرگز فرزندان را شرم‌نده نکنید..... ۶۷

۱۵۹. هرگز فرزندان را مسخره نکنید..... ۶۷

۱۶۰. تعمیم ندهید..... ۶۷

۱۶۱. قصص و احوال نپندارید..... ۶۸

۱۶۲. کار را ساده کنید..... ۶۸

۱۶۳. درخواست‌تان را مثبت بیان کنید..... ۶۸

۱۶۴. سؤال پیرسید..... ۶۹

۱۶۵. یا مسئولین مدرسه فرزندان همکاری کنید..... ۶۹

۱۶۶. مراقب پدیده جوی «یک بوم و دو هوا» در تربیت فرزندان باشید..... ۷۰

۱۶۷. روی انگاره‌تان درباره فرزندان کار کنید..... ۷۰

۱۶۸. فرزندان را باور داشته باشید..... ۷۰

۱۶۹. به فرزندان اعتماد داشته باشید..... ۷۱

۱۲۲. به فرزندان یاد دهید در لحظه «اکنون» روی یک فعالیت تمرکز کند..... ۵۳

۱۲۳. به فرزندان یاد دهید که گاهی تنهایی بد نیست..... ۵۳

۱۲۴. به خلوت فرزندان احترام بگذارید..... ۵۳

۱۲۵. از فرزندان انتظارات واقع‌بینانه داشته باشید..... ۵۴

۱۲۶. جنبه‌های مثبت فرزندان را ببینید..... ۵۴

۱۲۷. با یادآوری نکات مثبت، ممنون فرزندان باش..... ۵۴

۱۲۸. رویه قدری و شکرگزاری را به فرزندان یاد دهید..... ۵۵

۱۲۹. کارهای فرزندان را زیاده‌ار بوق و کرنا نکنید..... ۵۵

۱۳۰. بدانید چگونه می‌توانید روی فرزندان تأثیر بیشتری بگذارید..... ۵۶

۱۳۱. رازدار فرزندان نباشید..... ۵۶

۱۳۲. عزت نفس فرزندان را تقویت کنید..... ۵۷

۱۳۳. به فرزندان احساس «خاص بودن» بدهید..... ۵۷

۱۳۴. قانون طلایی عزت نفس را رعایت کنید..... ۵۸

۱۳۵. به فرزندان احترام بگذارید..... ۵۸

۱۳۶. به نظر فرزندان احترام بگذارید..... ۵۸

۱۳۷. کنج‌کاو فرزندان را افزایش دهید..... ۵۹

۱۳۸. عشق ورزیدن به خویشان را در فرزندان نهادینه کنید..... ۵۹

۱۳۹. کار فرزندان را از خود اوجدا کنید..... ۶۰

۱۴۰. بین رفتار فرزندان و ارزش او به عنوان یک فرد تمایز قائل شوید..... ۶۰

۱۴۱. بگویید «طوری نیست»..... ۶۰

۱۴۲. با پرسیدن سؤال، غیرمستقیم، اراده فرزندان را تقویت کنید..... ۶۱

۱۷۰. به فرزندان یاد دهید چگونه حل
مسئله کنند..... ۷۱
۱۷۱. به نیاز فرزندان «بلی» بگویید..... ۷۱
۱۷۲. نیازشان را با تأخیر برآورده کنید... ۷۱
۱۷۳. گاهی به فرزندان «نه» بگویید..... ۷۲
۱۷۴. گاهی به فرزندان «نه» نگویید..... ۷۲
۱۷۵. ارزش‌های مطلوب را در فرزندان
نهادینه کنید..... ۷۲
۱۷۶. عادت‌های خوب را در فرزندان
نهادینه کنید..... ۷۳
۱۷۷. نفاق را به فرزندان یاد دهید..... ۷۳
۱۷۸. همدلی را به فرزندان آموزش دهید..... ۷۳
۱۷۹. محبت و مهربانی را به فرزندان یاد
دهید..... ۷۴
۱۸۰. برای ایجاد عادت‌های خوب با
فرزندان قرارداد کنید..... ۷۴
۱۸۱. به فرزندان کمک کنید عادت‌های
بدش را کنار بگذارد..... ۷۴
۱۸۲. عادت‌های بدتان را کنار بگذارید..... ۷۵
۱۸۳. با فرزندان معامله کنید..... ۷۵
۱۸۴. واقع‌بین باشید..... ۷۶
۱۸۵. فرزندان را با القای «خیال‌پردازی»
آشنا کنید..... ۷۶
۱۸۶. با فرزندان روش‌های ریلکسیشن را
تمرین کنید..... ۷۷
۱۸۷. به فرزندان اعتماد به نفس بدهید..... ۷۷
۱۸۸. به فرزندان مسئولیت بدهید..... ۷۷
۱۸۹. از فرزندان تعریف و تمجید کنید..... ۷۸
۱۹۰. به فرزندان برجسب نزنید..... ۷۸
۱۹۱. به فرزندان برجسب بزنید..... ۷۹
۱۹۲. هرگز به فرزندان «دروغ» نگویید..... ۷۹
۱۹۳. شوخ‌طبع باشید..... ۸۰
۱۹۴. مثبت‌اندیش باشید..... ۸۰
۱۹۵. به فرزندان یاد دهید که می‌توانند از
اشتباهاتش درس بگیرد..... ۸۰
۱۹۶. به فرزندان کمک کنید تجربه کسب
کنند..... ۸۱
۱۹۷. ورزش کنید..... ۸۱
۱۹۸. به فرزندان یاد دهید که از تجربه یک
رقابت لذت ببرد..... ۸۱
۱۹۹. از کتاب‌ها غافل نشوید..... ۸۲
۲۰۰. برای مطالعه فرزندان مطالب
خواندنی مناسب تهیه کنید..... ۸۲
۲۰۱. مراقب دنیا و آخرت فرزندان باشید..... ۸۳
۲۰۲. مراقب رابطه صمیمی‌تان با همسران
باشید..... ۸۳
۲۰۳. رابطه فرزندان با جنس مخالف را
مراقب باشید..... ۸۳
۲۰۴. تمهیدات ازدواج فرزندان را فراهم
کنید..... ۸۳
۲۰۵. فرزندان را فراموش نکنید..... ۸۴
۲۰۶. دلبستگی را افزایش دهید..... ۸۴
۲۰۷. هدف زندگی‌شان را فرزندان قرار
ندهید..... ۸۴
۲۰۸. از همسران کمک بگیرید..... ۸۵
۲۰۹. از دیگران کمک بگیرید..... ۸۵
۲۱۰. در موارد خاص از کورسنامه کمک
بگیرید..... ۸۵
۲۱۱. مطالعه کنید..... ۸۶
۲۱۲. به خداوند توکل کنید..... ۸۶

ما در حالی پدر یا مادر می‌شویم که هنوز هیچ دوره آموزشی در این زمینه نگذرانده‌ایم، و تنها چیزی که بر آن متکی هستیم شهودمان است. ما همچنین از تجربه تربیتی که از پدر و مادرمان دریافت کرده‌ایم، و همچنین فرآیند آزمایش و خطایی استفاده می‌کنیم که ممکن است سال‌ها طول بکشد. تجربه‌ای که پس از سال‌ها در این زمینه کسب می‌کنیم، ممکن است به درد فرزند خودمان نخورد. و وقتی فرزندمان بالاخره بزرگ شود و به قصد ساختن آشیانه خودش ما را ترک می‌کند، او نیز برای تربیت فرزندانش (نوه‌های ما) به شهودش و به تربیتی که از ما دریافت کرد است. به آزمایش و خطا رو می‌آورد.

قبل از این که به بحث تربیت فرزند دل‌بندتان بپردازیم، به این سؤال اساسی پاسخ دهید آیا پدر و مادران در زمینه تربیت شما موفق عمل کرده‌اند؟ مطمئناً، پاسخ به این سؤال، مستلزم ایجاد فهرستی از ویژگی‌های شخصیتی‌تان است. نقاط قوت و ضعف‌تان را فهرست کنید. کدام یک از ایرادهای شخصیتی شما به دوران کودکی‌تان و به نوع تربیتی که دریافت کرده‌اید برمی‌گردد؟ حالا، از ۱ تا ۱۰۰ بگویید چقدر پدر و مادر شما در تربیت شما موفق بوده‌اند. (نمره شما به پدر و مادرمان:)

آیا شما در تربیت فرزندتان موفق عمل کردید؟ و از آن تربیت صحیح چه می‌باشد؟ وقتی فهرستی از ویژگی‌هایی که دوست دارید فرزندتان داشته باشد را ایجاد کنید، متوجه خواهید شد چقدر در این زمینه موفق بوده‌اید. از ۱ تا ۱۰۰ به تربیت فرزندتان نمره بدهید. در کدام فرزندتان همانی است که دوست دارید؟ کجاها مشکلاتی را می‌بینید؟ آیا فرزندتان روی احساساتش کنترل دارد؟ آیا می‌تواند خودش را مدیریت کند؟ آیا صداقت دارد؟ آیا احساس خوشبختی می‌کند؟ اعتماد به نفس دارد؟ می‌تواند عواطفش را مدیریت کند؟ اراده قوی دارد؟ از عزت نفس بالایی برخوردار است؟ منضبط است؟ مسئولیت‌پذیر است؟ مؤدب است؟ قدرت تصمیم‌گیری دارد؟ سالم است؟ ...

به عنوان یک پدر، همیشه به دنبال کتابی بوده‌ام که دربرگیرنده نظریات کارشناسان، و تجربه و تعمق والدین مجرب در زمینه مهم «فرزندپروری» باشد. با این حال، در مورد تربیت فرزند که آینده «نسل بشر» به آن بستگی دارد، کتاب‌های جامع معدودی در بازار وجود دارد؛ کتاب اصول «تربیت فرزندان موفق» تلاشی است در زمینه ارائه منبعی مختصر و در عین حال جامع که دربرگیرنده نکات اساسی مربوط به تربیت فرزندان شاد و موفق باشد. بیش از ۲۰۰ نکته تربیتی در این کتاب گنجانده شده است که رعایت هر یک از آنها می‌تواند رابطه شما با فرزندتان را بهتر کند، و احتمال موفقیت و سعادت فرزندتان را افزایش دهد. امید است که این کتاب را مفید بیابید.

در اینجا لازم است از دوست گرامی و عزیزم، جناب آقای علی کوچکی که هزینه چاپ و نشر کتاب حاضر را تقبل کرده‌اند تشکر ویژه نمایم.

همچنین لازم است از جناب آقای - پدروضا معدوح، مسئول محترم انتشارات نسل آفتاب، به خاطر پذیرش و حمایت چاپ و نشر این اثر قدردانی کنم.

با تشکر

سید مرضی نظری