

مهارت‌های پرورش
صبر و استقامت در
فرزندان

رضاعلی کرمی

عضو هیئت علمی دانشگاه پیام نور

سرشناسه	:	کرمی، رضاعلی، ۱۳۳۹ -
عنوان و نام پدیدآور	:	مهارت‌های پرورش صبر و استقامت در فرزندان
مشخصات نشر	:	قم: قلمگاه، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری	:	۱۳۸ ص.
شابک	:	۹۷۸۰۶۰۰۹۴۹۱۰۰۸۰۷
نوعیت فهرست‌نویسی	:	فیبای مختصر
یادداشت	:	فهرست‌نویسی کامل این اثر در نشانی: http://opac.nlai.ir قابل دسترسی است
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۸۶۱۵۲۱

مهارت‌های پرورش صبر و استقامت در فرزندان

مؤلف:	رضاعلی کرمی
ویراستار:	محمدرضا منصفی سرون‌دانی
ناشر:	انتشارات قلمگاه
چاپ:	نوبت اول / ۱۳۹۴
شمارگان:	۱۰۰۰ جلد
طراح جلد:	علیرضا رضائی
صفحه آرا:	علی قاسمی

نشانی: قم- بلوار امین- روبروی دبیرستان صدر- مؤسسه معارف حدیثه اسلامی

تلفن: ۰۲۵ - ۳۲۹۳۱۰۵۹

تلفکس: ۰۲۵ - ۳۲۹۰۶۵۴۰

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۹۱۰۰۸-۷

حقوق چاپ و نشر محفوظ است

فهرست مطالب

مقدمه	۱۱
فصل اول	۱۵
صبر	۱۵
صبر چیست ؟	۱۷
انواع صبر	۲۰
صابران چه کسانی هستند؟	۲۳
با توجه به توضیحات فوق پنج نوع صبر را از هم متمایز می کنیم.....	۲۵
۱. صبر در عبادت.....	۲۵
۲. صبر بر مصائب.....	۲۵
۳. صبر در برابر گناه.....	۲۶
۴. صبر در کامیابی از نعمت ها.....	۲۶
۵. صبر نابهجا.....	۲۷
فلسفه صبر و استقامت.....	۲۷
تبلور صبر در احایث و روایات.....	۳۰

- ۳۳ نحوه مواجهه با سختی‌های زندگی از منظر قرآن
- ۳۵ استقامت در برابر مصائب
- ۳۶ استقامت در عهد و پیمان
- ۳۹ فصل دوم
- ۳۹ آثار صبر در زندگی فرزندان
- ۴۱ آثار صبر در زندگی از نگاه دین
- ۴۱ - روزی و کامیابی
- ۴۲ - با ش الهی برای صبر
- ۴۲ - اجابت دعا
- ۴۵ ظفر و هدایت
- ۴۶ پاداش اخروی
- ۴۷ سربلندی در آزمایش "ی"
- ۴۸ توبه
- ۴۹ صبر در برابر بلایا سبب بخشش گناهان و شود
- ۵۵ آثار تشویقی صبر در فرهنگ اسلام
- ۵۸ صبر سبب پیروزی نهایی است
- ۵۹ آثار روانشناختی صبر در شکل‌گیری شخصیت فرزند
- ۶۰ ۱. مدیریت زمان
- ۶۰ ۲. عزت نفس
- ۶۱ ۳. استفاده بهینه از زمان
- ۶۲ ۴. طعم پیروزی برای فرزندان صبور شیرین‌تر است
- ۶۲ ۵. فرزندان صبور متکی به خود و مسئولیت‌پذیر هستند

۶۲. مهارت‌های تصمیم‌گیری را می‌آموزند..... ۶۲

۶۳. مقبولیت بیشتری در بین هم سالان خود دارند..... ۶۳

۶۳. آرامش را در عین شور کودکی تجربه می‌کنند..... ۶۳

فصل سوم ۶۵

مهارت‌های پرورش صبر در فرزندان ۶۵

الف) ویژگی‌های فرزندان بی‌صبر..... ۶۷

ب) راه‌های تشخیص فرزند صبور..... ۶۸

ج) فرزند بی‌صبرتان را با روش‌های زیر شناسایی کنید..... ۶۹

۱. از دست دادن دست به محیط پیرامون..... ۶۹

۲. تداعی..... ۶۹

۳. فکر و عمل..... ۶۹

۳. خیال بافی..... ۷۰

د) شناسایی هیجانات ناشی از بی‌صبری -ردسالان..... ۷۱

۱. زودگذر بودن هیجانات صبر..... ۷۱

۲. پیامدهای انفجاری بی‌صبری (خشم)..... ۷۱

۳. تعدد هیجان‌های ناشی از بی‌صبری..... ۷۱

ه) دگرگونی در نشان دادن هیجانات ناشی از بی‌صبری..... ۷۲

و) تشخیص فوری رفتار کودکان از حالات هیجانی..... ۷۲

ز) نشانه‌های اصلی هیجانات ناشی از بی‌صبری..... ۷۳

۱. خشم..... ۷۳

روش‌های درمانی خشم ناشی از بی‌صبری..... ۷۷

۲. حسد..... ۷۹

- ۸۰ محرک‌های حسادت ناشی از بی‌صبری
- ۸۲ علایم حسادت ناشی از بی‌صبری
- ۸۳ عوامل جسمی - محیطی بروز بی‌صبری‌ها و هیجانات ناشی از آن
- ۸۵ شناسایی عوامل بی‌صبری در نوجوانان
- ۸۷ اضطراب‌هایی که منجر به بروز بی‌صبری در فرزندان می‌شوند
- ۸۷ (الف) سازگاری با محیط‌های جدید
- ۸۷ (ب) عقب ماندگی درسی
- ۸۸ (ج) ناسازگاری با محیط خانوادگی و دوستانه
- ۸۸ (د) نگاه به آینده و مسائل شغلی
- ۸۹ ویژگی نوجوانانی که یکپایه را از خانواده آموختند
- ۹۰ پرورش صبر در مدارس
- ۹۲ روش الگوبرداری را امتحان کنید
- ۹۵ مراحل الگوپذیری در فرزندان
- ۹۶ پدر و مادر اولین و مهم‌ترین الگو برای فرزندان
- ۹۸ ۱. سازگاری در رفتارها
- ۹۹ ۲. جذابیت رفتارهای تربیتی
- ۹۹ ۳. ایجاد رابطه‌ای دوستانه با فرزندان مبتنی بر صداقت
- ۱۰۰ ۴. استفاده از روشهای قصه‌گویی
- ۱۰۳ سی دستورالعمل برای شکوفایی صبر در فرزندان
- ۱۲۳ گام‌های قصه‌گویی برای پرورش صبر
- ۱۲۴ نقش قصه گو در روند قصه
- ۱۲۶ نمونه‌هایی از داستان‌های قرآنی مناسب برای تقویت صبر فرزندان
- ۱۲۶ ۱. صبر جمیل پیامبر اکرم (ص)

۲. روایت داستانی قرآن از صبر حضرت ایوب علیه السلام ۱۲۷
۳. داستان حضرت یوسف علیه السلام و پدر گرامی اش حضرت یعقوب ۱۲۸
۴. داستان حضرت موسی و خضر ۱۳۰
۵. صبر حضرت زینب علیها السلام ۱۳۲
- الف) دوران کودکی ۱۳۳
- ب) دوران امام حسن علیه السلام ۱۳۳
- مناسبات ۱۳۵

در این کتاب بر این آن هستیم تا با توجه به تأکیدات دین اسلام بر موضوع صبر و استقامت، روشنی از صبر ارائه کنیم و بتوانیم آن را به نحوی کاربردی نشان دهیم تا در درها بتوانند به مدد آن فرزندان خود را به انسان‌هایی صبور تبدیل کنند.

حال باید بدانیم صبر چیست و چه سانه‌هایی دارد و چگونه باید فرزندانمان را به شیوه‌ای نوین که برگرفته از دستورات اسلامی باشد، صبور بار بیاوریم. امروزه همه‌ی خانواده‌ها با چالش نبود عزت نفس، نبود خوداتکایی، لوس‌بودن و خودخواهی‌های بی‌مرز فرزندان دست‌به‌گریبان هستند. پدر و مادری که صاحب فرزند می‌شوند با تمام نگرانی‌ها و بی‌گناه و بعضاً طاقت‌فرسا در منزل و بیرون از منزل سعی می‌کنند فرزندان خود را در بهترین شرایط بزرگ کنند. اغلب ایده‌ی آن‌ها چنین است که هر کمبودی در آینده سبب عقده‌های روانی می‌شود و این کمبودها باید به هر قیمتی از زندگی فرزندانمان حذف شود.

با این حال پدر و مادر به زندگی خود در دوران کودکی نیز نظر می‌افکنند و می‌بینند که علی‌رغم بسیاری از محدودیت‌ها، زندگی شادی

داشته‌اند و بسیاری از کمبودها برای آن‌ها تبدیل به فرصت‌هایی شده است که توانسته‌اند از آن‌ها استفاده کرده و به مدد تلاش خود گنجینه‌های زندگی را کشف کنند. از طرفی لجبازی و لوس‌بودن فرزندان خود را شاهد هستند که علی‌رغم تأمین همه‌ی امکانات، نمی‌توانند چون کودکان گذشته از زندگی لذت ببرند. عده‌ای از خانواده‌ها نیز با چنین نگاهی به زندگی، رسم حداکثری را انتخاب می‌کنند و احتمالاً با دارا بودن منابع مالی بسیار، فرزندان‌شان را از حداقل‌های امور رفاهی محروم می‌کنند، درحالی‌که سخت‌گیری، آن‌روم سکه‌ی محبت بیش از حد پدر و مادرهاست که می‌تواند تأثیرات بسیار منفی بر روند طبیعی رشد فرزندان‌شان داشته باشد.

آسیب‌های عمومی به‌دلیل نگرانی بیش از حد در تربیت که باعث رنجش خاطر فرزندان در آینده می‌شود، این است که لحظات خوب دوران کودکی را از دست می‌دهند و همواره انتقادهای از حوه‌ی تربیت و رسیدگی والدین‌شان دارند و خود را با دیگران مقایسه می‌کنند. این آسیب‌ها یا از روی محبت بیش از حد و در اختیار گذاشتن امکانات زیاد است، یا از نادیده‌گرفتن نیازهای دوره‌ی کودکی فرزندان و سخت‌گیری افراطی. به نظر می‌رسد که حلقه‌ی گمشده‌ی این قصه را باید در صبر و استقامت والدین و در نهایت پرورش صبر در فرزندان جستجو کرد.

پدر و مادرها بالاخره به این نتیجه می‌رسند که اگر توفیقی در زندگی داشته‌اند، مدیون صبر فعالانه‌ی آن‌ها بوده است؛ صبری که والدین آن‌ها در تربیت سنتی به آن التفات داشته‌اند و یا این‌که شرایط اجتماعی و

خانوادگی دوران کودکی‌شان به نحوی بوده است که مجبور شده‌اند مهارت‌های شکیبایی در موقعیت‌های گوناگون را فراگیرند.

در این کتاب، از پدیده‌ی صبر به مثابه مهارتی صحبت می‌کنیم که قابلیت آموزش دارد. صبر، فقط هدیه‌ای ذاتی و فطری درون انسان نیست، بلکه هر انسانی می‌تواند در شرایط محیطی سالم و در اثر دست و پنجه نرم کردن، با چالش‌ها و نیز تربیت صحیح صبور شود و مهارت‌های شکیبایی را کسب کند.

بنابراین اینجا سعی می‌کنیم مفهوم صبر را به ساده‌ترین شکل ممکن، به گونه‌ای که برای همگی خانواده‌ها روشن باشد، توضیح دهیم تا بتوانیم با رویکردی روان‌شناختی درباره‌ی به کارگیری روش‌های کسب مهارت‌های صبور بودن صحبت کنیم. ضمناً سعی در باب فرهنگ اسلامی توضیح خواهیم داد و صبر را در قرآن و روایات موشکافی می‌کنیم؛ چون شکیبایی، صفتی زیبا و ستایش‌برانگیز در فرهنگ اسلامی است.

با این مقدمات آثار و برکات صبور بودن را در زندگی توضیح می‌دهیم و وارد زندگی فرزندان (کودکان و نوجوان‌ها) می‌شویم. انگاه توضیح می‌دهیم که شکیبایی چگونه می‌تواند سرچشمه‌ی اثراتی زیبا در زندگی فرزندانمان باشد. با اتمام این بحث، آفات بی‌صبری را نشان می‌دهیم و این بحث را بر زندگی کودکان و نوجوانان تعمیم می‌دهیم. پس از کامل شدن این مباحث وارد روش‌های مهارتی صبر می‌شویم و با جدیدترین روش‌های روان‌شناختی در حوزه تربیت فرزندان و با توجه به نیازهای روحی و فیزیولوژیک، پدیده‌ی صبر را به صورت یک مهارت به پدر و

مادرها عرضه کنیم تا بتوانند با به کارگیری آنها، فرزندانی صبور و در عین حال قوی و مستقل تربیت کنند.

سعی می‌کنیم روش‌های نوین را با حکمت‌هایی از متن فرهنگ اسلامی مزین کنیم و به نوعی روش‌های تربیتی نوین را در فرهنگ اسلامی ترجمه کنیم.

www.ketab.ir