

بسم الله الرحمن الرحيم

بسم الله الرحمن الرحيم

والدين
ك

www.ketab.ir

والدین ک ۱ کارآمد

ناشر: آفرینه

مؤلف: محمود معین مهر

صفحه آرا: زهرا حسن خانی

ویراستار: کاظم مطلق

طرح جلد: زینب شهبانکاری

نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۰

شمارگان: ۵۰۰۰

معین مهر، محمود

والدین کارآمد (۱) - محمود معین مهر

۱۶۰ ص / شابک: ۵-۰۰-۷۳۱۴-۶۰۰-۹۷۸

نشر آفرینه، قم.

ردیف ملی کتاب: ۴۷ الف ۴ پ ۱۵۷۵

ردیف بندی دیویی: ۱۵۵/۲۲۲

شماره کتابخانه: ۱۳۷۱۶

مرکز بخش

قم: میدان رسالت بلوار بسیج، ک ۵ پ ۴.

۰۹۱۲۳۵۱۹۲۴۵

قیمت: ۵۱۰۰ تومان

فهرست

۹	مقدمه
۱۴	والدین عزیز! آیا باید کودکان آن گونه زندگی می کنند که ...
۱۵	بخش اول: نکاتی برای آرامی والدین
۱۷	والدین کارآمد می دانند.
۱۹	اصول ده گانه ی تربیت
۲۲	بزرگ ترین اولویت های زندگی من
۲۳	می خواهم فرزندانم این گونه باشند
۲۴	بررسی نظرات والدین: دوست دارم فرزندم این گونه باشد!
۲۶	ویژگی های شخصیت سالم
۲۸	زندگی شادمانه
۳۱	اصول شادمانه زیستن
۳۳	ویژگی های خانواده ی سالم
۳۴	در خانواده ی ما (ایجابی)
۳۶	در خانواده ی ما (سلبی)
۳۸	ویژگی های خانواده ی موفق

- شاخص‌های خانواده‌ی متزلزل ۴۱
- والدین کارآمد از جمله انتظاراتِ کودکان خود آگاه هستند ۴۶
- کودکم از من انتظار دارد ۴۶
- عزت نفس چیست؟ ۵۶
- کدام ویژگی شامل حال شما یا فرزندانتان می‌شود؟ ۵۹
- راهکارهای عملی افزایش عزت نفس ۶۰
- اعتماد به نفس و خانواده ۶۲
- اعتماد به نفس کودک ۶۵
- دوستان و اشکای اجرایی تقویت اعتماد به نفس کودکان ۶۶
- بخش دوم: داستان‌های جهت کارآمدی والدین ۸۱
۱. زمان تربیت کودک ۸۳
 ۲. اگر فرزندِ درستکار، خیر خواه و حقیقی، دوست می‌خواهید ۸۴
 ۳. مادر چه چیز خوبی ست! ۸۵
 ۴. چرا برخی والدین با هم دعوا می‌کنند و سرِ هم می‌زنند؟ ۸۸
 ۵. به خاطر بسپارید ما بچه‌ها را می‌پروریم، نه گل‌ها را! ۸۹
 ۶. می‌خواهم از شما تشکر کنم، چون مانند والدین دیگر نیستید! ۹۰
 ۷. چرا نسبت به دیگران خلّاقیت بیشتری دارید؟ لازم نیست از اشتباه کردن بترسید! ۹۱
 ۸. این تو هستی که دوستت دارم! ۹۳
 ۹. کودکی: ای کاش هر چه زودتر بزرگ می‌شدم! ۹۴
 ۱۰. آثار شوم بی‌عدالتی در محبت به کودکان ۹۵
 ۱۱. نتیجه‌ی افراط در محبت به کودکان ۹۶
 ۱۲. عامل انحراف کودکان ۹۷
 ۱۳. چه‌گونه‌ی بهتر زندگی کردن ۹۸
 ۱۴. از سوی همراه همیشگی تو! ۱۰۱

۱۵. درس بزرگ..... ۱۰۳
۱۶. ابراز عشق زیست شناس..... ۱۰۳
۱۷. بهترین روز زندگی شما..... ۱۰۵
۱۸. انتخاب با توست، غم یا شادی!..... ۱۰۶
۱۹. فرشته‌ی کودک..... ۱۰۸
۲۰. چرا پدر و مادرها پیر می‌شوند؟..... ۱۰۹
۲۱. تحقیر کودکان و عواقب آن..... ۱۱۱
۲۲. آثار مثبت تقویت روحیه‌ی مسئولیت پذیری در کودکان..... ۱۱۲
۲۳. اثر تشویق در یادگیری کودکان..... ۱۱۳
۲۴. اثرات تلقین در ردها، صحیح و غلط کودکان..... ۱۱۴
۲۵. توپ‌های بازی زندگی..... ۱۱۵
۲۶. فرازهایی از سیره عملی امام خمینی (ره) در تربیت دینی کودکان..... ۱۱۶
۲۷. قهرمان‌ها چه کسانی هستند؟..... ۱۲۰
۲۸. اندکی بیشتر مهربان باشیم!..... ۱۲۲
۲۹. بهترین نتیجه..... ۱۲۳
۳۰. تصویر ذهنی..... ۱۲۴
۳۱. قدرت پیشبینی..... ۱۲۵
۳۲. معجزه‌ی به نام اراده..... ۱۲۶
۳۳. پشتکار..... ۱۲۷
۳۴. استاد راهنما..... ۱۲۸
۳۵. شما مایه‌ی شگفتی هستید!..... ۱۳۰
۳۶. بازسازی دنیا..... ۱۳۱
۳۷. سنگ‌های مرمر زندگی..... ۱۳۱
۳۸. اگر باری دیگر به دنیا می‌آمدم..... ۱۳۳

۳۹. ژاپنی‌ها و ماهی تازه ۱۳۴
۴۰. لطفاً لبخند بزنید! ۱۳۷
۴۱. تمرکز روی مشکل یا راه حل؟! ۱۳۸
۴۲. طلاً یا نقره، شما کدام را انتخاب می‌کنید؟! ۱۳۹
۴۳. اعتماد به نفس ۱۴۰
۴۴. از تأثیر رفتارهای کوچک خود غافل نشوید! ۱۴۲
۴۵. مردی متفاوت! ۱۴۶
۴۶. اهداف بوج! ۱۴۸
۴۷. پنج حقیقت بیشتر ۱۴۹
۴۸. خدای خدای ۱۵۱
۴۹. کار تیمی ۱۵۲
۵۰. روبان‌های آبی ۱۵۳
۵۱. مخترع کم توقع! ۱۵۷
۵۲. درخشش‌های کاذب ۱۵۸



مقدمه

منظور از تعلیم تربیت، رشد و شکوفایی و ایجاد تغییرات مطبوع به‌ویژه در کودکان و نوجوانان است. همچنین ایجاد و اعطای حدی از آگاهی‌ها، مهارت‌ها و کارایی‌ها در آنهاست تا بتوانند فرد مؤثری برای خود و اجتماع باشند. هر عملی دارای عکس‌العملی است و اینها در تعادل زندگی مؤثرند. والدین می‌خواهند همه چیز را تا حد ممکن درست به انجام رسانند و کودکانشان را خوب تربیت کنند، فارغ از اینکه خودشان از نظر تربیتی، والدین خوبی هستند یا نه.

اغلب افراد فقط با چند تغییر کوچک ولی مهم - در طرز فکر، احساس یا عمل خود می‌توانند در زندگی به آنچه می‌خواهند برسند. رفتارهای تعلیم و تربیتی، بخشی از کاربرد عملی روان‌شناسی تعلیم و تربیتی هستند. از این رو برای تربیت فرزندان، باید به‌طور روشن بدانیم چه می‌خواهیم و توجه خود را به آنچه می‌خواهیم معطوف داریم.

تربیت در درجه‌ی اول، تربیت نفس یا خود است، که دشوار و

طاقت‌فرساست و صبوری بسیار می‌طلبد. برای تربیت باید روی توانمندی والدین حساب کرد و روی آن تکیه نمود؛ تکیه‌ی اصولی و پایه‌ای و هدف ما نیز توانمند کردن والدین است. کودکان از بدو تولد، موجوداتی منحصر به فردند و اراده‌ی دارند که دائماً با سنّ و سالشان رشد می‌کند. پدر و مادر بودن، امری کاملاً عینی و کاربردی‌ست و عبارت است از اتخاذ تصمیمات بسیار در هر روز، هر هفته و هر سال. تمییز دادن «درست» از «نادرست» در شرایط مختلف نیز از جمله نقاط قوت والدین جهت دستیابی به تربیت مبتنی‌آزمیز محسوب می‌شود.

راستی، کودک شما چه‌گونه زندگی می‌کند؟

کتاب حاضر نشان می‌دهد والدین چه‌گونه می‌توانند از رهگذر عمل و پایبندی به اصول تربیتی، کودکانشان را در جهت دستیابی به افزایش قدرت درونی، زندگی شاد و سعادت‌مندانه و شخصیتی مطمئن و محکم یاری کنند و تقویت، یقین در والدین است تا بتوانند خود زندگی‌سازانی مؤثر و مسئول از کار درآیند.

برای تربیت، ابتدا نیاز است شناختی از خود، نیازها و اولویت‌هاتان داشته باشید. به همین علت برای شناخت خود از شما به عنوان ولی می‌خواهم اولویت‌های زندگی و اهدافی که می‌خواهید به آن در زندگی برسید، بدون هیچ‌گونه محدودیتی بنویسید.

سپس از آگاهی از اولویت‌های خود، ملاحظه بفرمایید چند درصد از این اولویت‌ها در رابطه‌ی فرزندان است؟ و چه قدر از این اولویت‌ها

مطابق با توانایی‌ها و واقعیت فرزندان می‌باشد؟ آیا این اهداف، واقعیت‌ناه است یا اینکه بسیاری از آنها ناشی از عدم رسیدن به آن در زندگی خودتان است؟ حال برای کاربردی و عملی شدن اهداف، نیاز است انتظارات کودکان را بدانیم.

هدف کتاب کارآمدی و مؤثر بودن والدین، در انجام وظایف والدینی آنهاست. بر این اساس، مطالعه‌ی این کتاب بایستی همراه با یکسری فعالیت باشد. شما همراه گرامی به هنگام مطالعه بایستی قلمی در دست داشته، نکاتی را یادداشت کنید و بعضی صفحات را نیز کپی بگیرید تا فرزند یا همسران نیز آنها را پاسخ دهند.

در بخش اول، لازم دانستن والدین نسبت به تعلیم و تربیت و فرآیند آن آگاهی داشته باشند و پس از آن لازم بود والدین خود آگاهی از اولویت‌های زندگی را معلوم کنند و جایگاه فرزندان در اولویت‌های زندگی خود را مرقوم نمایند.

داشتن زندگی شاد، شاد بودن، شاد زیستن و دانستن اصول و راهکارهای آن نیز نشانه‌ی والدین کارآمد و خانواده‌ی کارآمد است.

ویژگی‌های خانواده‌ی سالم و موفق و اینکه شرایط خانواده‌ی خوب چه گونه است، همراه با کار عملی است و یکی از قسمت‌های بخش اول می‌باشد که با انجام کار عملی می‌توانید بیشتر به آن واقف شوید. حتماً شما فرزندی می‌خواهید که اعتماد به نفس و عزت نفس داشته باشد؛ برای رسیدن به این منظور، راهکارهای عملی بخش عزت نفس و اعتماد به

نفس را به دقت مطالعه کنید و در رابطه‌ی تک تکِ راهکارها بیندیشید! امید وارم این بخش بتواند به شما کمک کند!

جریان در بخش اول، به بخش عزت نفس، اعتماد به نفس کودکان و انتظارات کودکان همراه با دوستانِ روش عملی و اجرایی جهت افزایش اعتماد به نفس می‌پردازیم.

در بخش دوم کتاب نیز داستان‌هایی جهت آرامش روح و روان والدین محترم ذکر شده؛ چرا که مطالعه‌ی داستان‌ها سبب تلطیف روح می‌گردد و تأثیر بسزایی در رفتار و ضمیر ناخودآگاه دارد.

در پایان از همه‌ی بزرگوارانم از زحمات آقای علی باقری پناه که در مراحل مختلف مرا یاری نمود، تقدیر و تشکر کنم! امیدوارم این مجموعه قدمی باشد برای تربیت فرزندان شما!

به‌عنوان حسن ختام این مقدمه، واژه‌های یک کودک تحت عنوان **گلابه‌های کودک** بیان شده که پیامی است برای آگاه والدین پیش از صاحب فرزند شدن آورده شده است که امیدوارم با دقت مطالعه شود:

❁ پدر و مادر عزیزم!

مدّت‌هاست می‌خواهم با شما درد دل کنم و از شما این سؤال را داشته باشم: چرا وقتی می‌خواهید کوچک‌ترین کاری انجام دهید، راجع به آن مدّت زیادی فکر و حتّاً پیرامون آن مسئله مطالعه و مشورت می‌نمایید، اما وقتی می‌خواهید صاحب فرزند شوید، اندکی به آینده و سرنوشت او نمی‌اندیشد؟ به راستی چرا؟ از من که

گذشت، اما چند توصیه برای دوستان و آشنایان خود دارم. بگویید
 کودک خردسال ما گفت:

* ابتدا توانایی جسمی، روحی و مالی خود را محک بزنید، زیرا من با
 هزاران آرزوی بزرگ و کوچک پا به عرصه‌ی جهان می‌گذارم.
 * اگر مرا به چشم موجودی مزاحم و دست و پاگیر تلقی می‌کنید که
 موجب سلب آرامش و آسایش شما شده‌ام، پس در این تصمیم
 تعمق کنید.

* اگر نمی‌توانید برای من ساعاتی از روز را وقت بگذارید و به
 احساسات و عواطف کودکی من توجه کنید، پس اندکی در این امر
 مهم تعمق نمایید.

* اگر از تحمّل پایین برخورداریده نمی‌توانید پاسخ سؤالات
 کنجکاوانه‌ی کودکی مرا بدهید، کمی تعمق کنید.
 * اگر با یکدیگر تفاهم فکری و اخلاقی ندارید و من باید شاهد
 مشاجره‌ی مداوم شما باشم، پس در این مورد مهم تعمق کنید. به
 راستی به من رحم نمایید و عاقلانه در مورد تصمیم بگیرید!