

دکتر وین دایر

چگونه فرزندان

سالم و بانشاط داشته باشیم؟

ترجمهٔ علی علی پناهی

نشر آسیم
تهران، ۱۳۸۵

Dyer, Wayne W.

دایر، وین، ۱۹۴۰ - م
چگونه فرزندان سالم و بانشاط داشته باشیم؟ / وین دایر؛ ترجمه علی
علی پناهی. - تهران: آسیم، ۱۳۸۵.

ISBN: 964-418-201-4

۲۳۹ ص.

فهرست نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.

عنوان اصلی: What do you really want for your children? c1985.

کتاب حاضر اولین بار در سال ۱۳۷۰ تحت عنوان «چه کنیم تا فرزندان
خوشبختی داشته باشیم» و در سالهای بعد تحت عناوین متفاوت توسط مترجمان
و ناشران مختلف نیز منتشر شده است.

۱. کودکان - سرپرستی. ۲. رفتار والدین. ۳. کودکان - روانشناسی.

۴. راه و رسم زندگی. الف. علی پناهی، علی، ۱۳۲۸ - ، مترجم. ب. عنوان.
ج. عنوان: چه کنیم تا فرزندان خوشبختی داشته باشیم.

۶۴۹/۱

ج ۹ د ۷۷۲ / HQ

۱۳۸۵

م ۸۴-۴۶۲۲۰

کتابخانه ملی ایران

این کتاب برگردانی است از:

WHAT DO YOU REALLY WANT FOR YOUR CHILDREN?

by

Dr. Wayne Dyer

Quill Publishers, New York, 2001

حروف نگار: فروزان عباسی

آماده سازی و اجرا: امیر عباسی

ناظر چاپ: عبدالله علیزاده هرسینی

چاپ اول: ۱۳۸۵

شمار نسخه های این چاپ: ۳۰۰۰

حق چاپ برای نشر آسیم محفوظ است

چاپ: چاپخانه کاج

مرکز پخش: مؤسسه گسترش فرهنگ و مطالعات

تلفن و دورنگار: ۸۸۷۹۴۲۱۸ (خط ۸)

فهرست

مقدمه	۱
فصل ۱. می خواهم فرزندانم خود را باور داشته باشند	۹
فصل ۲. می خواهم فرزندانم از تنش و نگرانی در امان باشند	۶۳
فصل ۳. می خواهم فرزندانم از لحظه لحظه زندگی خود لذت ببرند	۱۳۳
فصل ۴. می خواهم فرزندانم یک عمر احساس سلامتی کنند	۱۸۷

مقدمه

نویسنده در کتاب «چگونه فرزندانی خلاق داشته باشیم» گفت که: «عشق شدید به بچه‌ها در تمام عمرم همراه من بوده است؛ لذا تصمیم گرفتم تا در مورد این کار دوست‌داشتنی، یعنی نوشتن در مورد کودکان سراسر جهان، قلم به دست بگیرم. تربیت کودکان باید به گونه‌ای باشد تا پس از ما جهان در اختیار کسانی قرار گیرد که نه تنها بتوانند خود و جهان خود را به نحو احسن اداره کنند، بلکه بتوانند این جهان را به فضایی پر از صلح و صفای دائمی تبدیل نمایند.» در آن کتاب گفته شد: «شغل شما هر چه باشد، پدر باشید یا پدر بزرگ، مادر باشید یا مادر بزرگ و مایل باشید که به بچه‌ها کمک کنید، به شما توصیه می‌کنم از این کتاب استفاده کنید. من بر این باور هستم که ما، در هر وضعیتی که قرار داریم می‌توانیم تغییر کنیم. لذا شما از همین لحظه می‌توانید یک پدر یا مادر توانمند باشید و از همین لحظه زندگی فرزند خود را تغییر دهید.»

توصیه می‌کنم قبل از خواندن این کتاب، حتماً به مقدمه کتاب مزبور^۱ مراجعه نمایید. ضمن این که در این جا به چکیده‌ای از فصل اول آن کتاب اشاره می‌کنم. در آن جا گفته شد اگر از خودتان، همسران و همه والدینی که می‌شناسید، سوال کنید، «چه چیزی را بیش از همه چیز برای فرزندان خود می‌خواهید؟» پاسخها بیشتر حول فهرست زیر خواهد بود:

— می‌خواهم بچه‌هایم خوشبخت باشند و در زندگی سرگردان نشوند.
— می‌خواهم بدانند چگونه از زندگی لذت ببرند و هر روز را مانند یک معجزه بدانند.

— می‌خواهم افسرده و بدبخت نباشند.

— می‌خواهم عصبی بار نیابند.

— می‌خواهم آرامش درونی داشته باشند تا بتوانند مشکلات را تحمل کنند.

— می‌خواهم ارزش زمان حال را بدانند، از زندگی لذت ببرند و خیلی روی تقدیر تکیه نکنند.

— می‌خواهم از نظر جسمانی و روانی احساس سلامتی کنند.

اینها برخی از اظهاراتی هستند که در پاسخ به سوال فوق دریافت کرده‌ام.

به نظر می‌رسد والدین در مورد اهداف خود برای فرزندان‌شان واقع بین هستند و می‌دانند که ثروت خوشبختی نمی‌آورد و مایل نیستند به فرزندان خود بیاموزند برای رسیدن به خوشبختی به دنبال ثروت باشند. به نظر می‌رسد همه ما در سالهای اخیر این واقعیت را درک کرده‌ایم که ثروت،

۱. کتاب مزبور توسط همین مترجم ترجمه، و توسط همین ناشر منتشر گردیده است.

مقام، و دیگر شاخصهای سستی، برای موفقیت در زندگی مناسب نیستند. داستانهای بسیاری از افراد «موفق» شنیده‌ایم که برخی به مصرف داروهای آرامبخش مبتلا شده‌اند، برای برخی افسردگی مساله‌ای عادی و طبیعی شده است. من مطمئن هستم شما می‌خواهید فرزندانان وقتی بزرگ شدند کاملاً مفید و سازنده بوده و از زندگی خود راضی باشند و از آن لذت ببرند.

توانایی لذت بردن از زندگی

توانایی لذت بردن از زندگی در تمام شرایط موهبتی جادویی است. شما این قابلیت را دارید و می‌توانید این قابلیت را برای خود تحقق بخشیده و این صفت عالی را در فرزندان خود نیز خلق کنید. اگر آرزوی نهایی شما برای فرزندانان این باشد که «همیشه بتوانند از زندگی لذت ببرند»، و اگر این هدیه را به فرزندان خود ارائه نمایید، پاداش شما فرزندانانی خواهند بود که وقتی بزرگ شدند آن قدر پخته خواهند بود که در این دنیا مانند انسانهای موفق عمل کنند. بهترین تعریفی که از یک فرد توانمند می‌دانم عبارتست از فردی که می‌داند چگونه از زندگی لذت ببرد، به ویژه وقتی اطرافیان او عصبانی هستند.

اگر غالب والدین این ویژگی لذت بردن از زندگی را برای فرزندان خود می‌خواهند، پس اشتباه کار کجاست که بین آنچه ما دقیقاً می‌خواهیم برای بچه‌هایمان فراهم کنیم و واقعیتی که هر روز با آن برخورد می‌کنیم، تفاوت وجود دارد؟ چرا این همه افراد کوچک و بزرگ داروی آرامبخش مصرف می‌کنند تا بتوانند زندگی کنند؟ اگر ما می‌خواهیم بچه‌هایمان از زندگی لذت ببرند، پس این همه افراد عصبی و ناراحت از کجا می‌آیند؟ چرا نفرت

بیشتر از عشق افزایش یافته است؟ چرا...؟

حقیقت این است که غالب ما نمی دانیم چگونه به بچه ها یاد بدهیم تا از زندگی لذت ببرند و این رمز ساده را خودمان یاد نگرفته ایم.^۱ اما هیچ چیز بهتر از واقعیت نیست. این که یاد بگیریم چگونه از زندگی لذت ببریم یک نگرش است. شما باید بتوانید برای آنچه تلاش می کنید تا به دیگران بیاموزید، یک الگو باشید.

الگوی زندگی

اگر هدف شما این است که به بچه ها کمک کنید تا درکی از زندگی داشته باشند و این توانایی را به دست آورند که همیشه از زندگی لذت ببرند، باید ابتدا این کار را از خودتان شروع کنید. این نوع نگرش را در تمام برخوردهای خود، به عنوان یک الگو مد نظر داشته باشید. برای بچه ای که نگرش منفی دارد هیچ چیز بهتر از این نیست که الگویی مثبت به او ارائه نمائید. بهترین نمونه برای یک بچه عصبانی یک فرد آرام است. بهترین نمونه برای یک بچه متعصب و مغرض، فردی است که صبور و با حوصله باشد. بچه بی ذوق و تنبل را یک فرد مشتاق و با حرارت می تواند تشویق کند.

اگر هر روز تلاش کنید تا جملاتی از قبیل، «خیلی ناامید کننده است، ما هرگز نمی توانیم پیشرفت کنیم»، یا «هیچ وقت اوضاع به نفع ما نبوده است»، را از گفتار خود حذف کنید، یک الگوی زنده ارائه کنید و نشان دهید که حداقل یک نفر وجود دارد که در مقابل ناامیمت زندگی تسلیم

۱. ذات نیافته از هستی بخش کی تواند که شود هستی بخش؟

نمی‌شود. بدیهی است اگر اهل عمل نباشید، صرف این که گفتار خود را تغییر دهید، نمی‌توانید رفتارها و خصوصیات نامناسب کودکان را اصلاح کنید. بنابراین به تدریج سعی کنید الگوی انسانی را که از زندگی خود لذت می‌برد به آنها نشان دهید.

دانش شما و احساس شما

همه ما می‌دانیم وقتی احساس کسالت می‌کنیم، کارایی ما کمتر می‌شود و تا زمانی که این کسالت برطرف نشود، نمی‌توانیم وظایف خود را به خوبی انجام دهیم. در واقع احساس ما مهمترین بخش زندگی ما را تشکیل می‌دهد. با این حال تقریباً همه ما آنقدر برای کسب دانش تأکید می‌کنیم که به این مطلب توجهی نداریم. این که یاد بگیریم احساسات خود را مهار کنیم، اعتماد به نفس و عزت نفس داشته باشیم، سعی کنیم تحت تأثیر تنش، ترس، نگرانی، هیجان، گناه، خجالت و امثال آن قرار نگیریم، مهارت‌های مهمی هستند که اشخاص توانمند دارا هستند. بدیهی است که داشتن این مهارت‌های احساسی برای یک زندگی توأم با خوشبختی ضروری هستند، اما با این حال به این نوع مهارت‌ها توجهی نداریم یا به غلط فکر می‌کنیم که این مهارت‌ها را دارا هستیم. عده کمی از ما می‌توانند احساسات خود را مهار کنند و تعداد کمتری می‌توانند به بچه‌های خود بیاموزند احساسات خود را مهار نمایند.

هدف اصلی از پرورش کودکان، این است که به آنها بیاموزیم تا مربی خود باشند. شما می‌خواهید کودکان به پیام‌های درونی خود اعتماد کنند، بتوانند برای خود فکر کنند، از لغزش‌های احساسی فاحش اجتناب کنند و بدانند که مهارت‌ها و توانمندی‌هایی دارند که باید از آنها استفاده کنند، زندگی

شاد و موفق داشته باشند، بدون این که نیازی باشد همیشه با شما مشورت نمایند. بنابراین باید برای مدتی راهنمای آنها باشید، و سپس از این که آنها راه خود را طی می کنند، لذت ببرید. برای تحقق این امر باید قابلیت هایی پیدا کنید که برای یک زندگی سعادت مند لازم است، ضمن این که بتوانید به کودکان کمک کنید تا بتوانند مهارت های مورد نیاز خود را شناخته و در جهت کسب آنها قدم بردارند و توانایی لازم برای برخورد با مسائل واقعی را داشته باشند.

ویژگی های انسان توانمند

فرض عمده این کتاب نیز مانند کتاب «چگونه فرزندان خلاق داشته باشیم؟» این است که شما می خواهید کودکان در زندگی احساس خوشبختی کنند و ناراحتی اعصاب نداشته باشند و می خواهید کمک کنید تا آنها مهارت ها و ویژگی های خاصی را کسب کنند که در تمام مدت عمر مورد استفاده آنها باشد و زندگی عالی داشته باشند. در ضمن می دانید که قرار نیست کودکان این مهارت ها را در کلاس درس یاد بگیرند. در واقع در مدارس برنامه ای برای پرورش انسان توانمند وجود ندارد و کار آنها بر خلاف این اهداف است. لذا کودکان باید باورهای سازنده را در دنیای واقعی بیاموزند.

در این زمینه هیچ قاعده خاصی وجود ندارد که بتوان آن را حفظ نمود. هیچ آزمونی برای آن برگزار نمی شود، هیچ نمره ای ارائه نمی شود. پاداش آن نیز یک زندگی خوب و رضایت بخش است، بدون توجه به نوع شغل شما. پس هدف ما کاملاً ساده است، باید مهارت های خود را در آموزش

کودکانمان بالا ببریم تا در این بخش از زندگی حتی الامکان توانمند و سالم باشند. ما می‌خواهیم فرزندانمان با ویژگی زندگی سعادت‌مند آشنا شوند و بتوانیم به آنها کمک کنیم تا این مهارت‌های لازم را کسب کنند. می‌خواهیم فرزندانمان ویژگی‌های انسان توانمند را داشته باشند.

در این جا به برخی ویژگی‌های انسان توانمند اشاره می‌کنیم، برای توضیحات کامل مراجعه کنید به فصل اول کتاب اخیر: انسان توانمند کسی است که تحت هر شرایطی دارای اعتماد به نفس و عزت نفس بوده و سراسر وجودش شور و شوق است و به جهان احساس تعلق خاطر دارد. او پیوسته در جستجوی اسرار است و به جای این که زندگی را درد و رنج ببیند، آن را یک معجزه می‌داند. انسان توانمند با ویژگی‌های مهمی چون عشق، احترام، عدالت و صلح جهانی برانگیخته می‌شود.