

۲۳۵۷۹۰۴

www.ketab.ir

چگونه فرزندان‌ی توانمند،
سالم و بانشاط داشته باشیم؟

نویسنده: دکتر علی علی‌پناهی

چگونه فرزندی توانمند، سالم و بانشاط داشته باشیم؟



نویسنده: دکتر علی علی‌پناهی

ویراستار: بهزاد مردآزاد ناو
طراحی داخلی کتاب: استودیوزاغ - یاسر عزآباد
طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار
لیتوگرافی: سحر گرافیک
چاپ: ناژو

تهران، خیابان انقلاب،
خیابان ۱۲ فروردین، کوچه
بهشت‌آیین، پلاک ۱۰
تلفن: ۲۲۶۲۲۹۰۱-۳
کدپستی: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۳
پست الکترونیک:
info@baharesabz.ir
@baharesabzpub

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۴۰۱

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۸۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۱۶-۴۵-۹

حق چاپ محفوظ است.

سرشناسه: علی‌پناهی، علی - ۱۳۸۸ -
عنوان و نام پدیدآور: چگونه فرزندی توانمند، سالم و بانشاط داشته باشیم؟ / نویسنده علی
علی‌پناهی؛ ویراستار بهزاد مردآزاد ناو
مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۴۰۱.

مشخصات ظاهری: ۱۴۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۸۱۶-۴۵-۹

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۴۵ - ۱۴۶.

موضوع: کودکان -- سرپرستی

Child rearing

رفتار والدین

Parenting

کودکان -- روان‌شناسی

Child psychology

رده بندی کنگره: HQ۷۷۲

رده بندی دیویی: ۶۴۹/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۰۹۳۶۳۷

۷	مقدمه سخنی بی‌پرده با والدین
۱۱	تربیت فرزندان توانمند
۱۶	خودباوری فرزندان
۴۱	خطرپذیری و استقبال از ناشناخته‌ها
۵۰	نقش آرامش در زندگی فرزندان
۶۳	پرورش خلاقیت فرزندان
۷۳	لذت بردن از زندگی
۷۹	ضعف ساختار آموزشی
۹۸	اهمیت هوش هیجانی
۱۲۳	درس‌هایی برای والدین فرهیخته هنگام رفتار کردن با فرزندان
۱۳۷	ضمائم
۱۴۴	فهرست منابع

مقدمه

سخنی بی پرده با والدین

شما پدر و مادر گرامی، آیا تاکنون به این موضوع فکر کرده‌اید که شخصیت تان و باوری که به خودتان دارید تا چه اندازه در موفقیت فرزند یا فرزندان تان مؤثر است؟ درواقع پرسش من این است که اگر خود شما شخصیتی قوی و استوار نداشته باشید، آیا می‌توانید فرزندان‌تان توانمند و فرهیخته تربیت کنید و آیا تاکنون به این پرسش فکر کرده‌اید که

ذات نیافته از هستی بخش

کی تواند که شود هستی بخش

پرسش بعدی من این است که شما به اعتماد به نفس و عزت نفس خودتان چه نمره‌ای می‌دهید؟ این نمره شما بر چه اساسی است؟ آیا می‌دانید این دو چه تفاوتی با یکدیگر دارند؟ آیا می‌دانید هریک از این دو چه تأثیری بر سرنوشت انسان، از جمله خود شما، دارند؟ آیا می‌دانید برای تقویت اعتماد به نفس یا عزت نفس از چه شیوه‌هایی باید استفاده کرد؟ قصد داریم در این کتاب به پرسش‌های فوق پاسخ دهیم.

بدیهی است که باید فرزندان خود را آماده کنیم تا پس از ما بتوانند خود، خانواده خود و شرایط پیرامونی خود را به شیوه‌ای اداره کنند که جهان به مکانی سراسر

صلح و صفای دائمی تبدیل شود. باید به فرزندان خود پیاموزیم که راه حل بسیاری از مشکلات درون آن‌هاست و به همین دلیل باید راه رفتن به درون را پیدا کنند تا بتوانند احساسات خود را مدیریت کنند.

شما از همین لحظه می‌توانید به پدر یا مادری هدفمند تبدیل شوید که زندگی فرزند خود را متحول می‌کند؛ اما درنهایت همه ما باید مراقب باشیم که هدف و برنامه‌هایی که برای فرزندان خود داریم در آن دسته از آرزوها و خواسته‌های برآورده نشده خود ما ریشه نداشته باشد و باید مراقب باشیم که از فرزندانمان برای درمان بخش‌هایی از وجودمان که در کودکی بی‌مهری دیده‌اند استفاده نکنیم؛ مبادا دوران کودکی خود ما و تجربیاتی که در زندگی داریم بر نحوه تعلیم و تربیت آن‌ها تأثیر بگذارد! به گفته دکتر ساباری:

«فرزندان ما بوم نقاشی ما نیستند تا انتظارات و آرزوهای خود را روی آن‌ها نقاشی کنیم.»

تا زمانی که در پی درمان زخم‌های دوران کودکی خود هستیم، «ضعف‌ها» و «نقص‌های» خود را نیز به کودکانمان منتقل می‌کنیم و فراموش می‌کنیم که فرزندان ما امانت‌های ارزشمندی نزد ما هستند و ما باید آن‌ها را با هوشیاری بسیار تربیت کنیم و تحویل جامعه بشری بدهیم.

مراقب باشیم برای رقابت با دیگران، و به بیانی دیگر، برای چشم‌وهم‌چشمی با دیگران، فرزندان خود را مجبور به گرفتن نمرات عالی نکنیم و پس از آن، نمرات‌شان را به رخ دیگران بکشیم. به این موضوع فکر کنید که چرا برخی والدین موفقیت‌های فرزندان خود را در شبکه‌های اجتماعی جار می‌زنند؟ آیا فقط موضوع افتخار کردن به فرزندان مطرح است یا انگیزه دیگری وجود دارد؟ آیا اینکه موفقیت فرزندان خود یا ثروت و دارایی خود را به رخ دیگران می‌کشیم، از آن بخش وجود ما سرچشمه می‌گیرد که به دیده شدن نیاز دارد؟ آیا در این

مواقع، این بخش از وجود ما حس خوبی پیدا می‌کند؟ اگر این‌گونه است، نکته مهمی را فراموش می‌کنیم:

ما در مقام پدر یا مادر وظیفه داریم به فرزندان خود کمک کنیم تا هویت منحصر به فرد خود را شکوفا کنند.

به عبارت دیگر، ما وظیفه داریم به دنبال شکوفا کردن گنج درون کودکان خود باشیم:

تو هر گوهر که می‌بینی بجو دَریِ دگر در وی

که هر ذره همی‌گوید که در باطن دفین دارم

تو را هر گوهری گوید مشو قانع به حسن من

که از شمع ضمیر است آن که نوری در جبین دارم

شناخت توانمندی‌ها و استعدادهای فرزندان کاری بسیار حساس و در عین حال دقیق است. بنابراین ما باید از موفقیت‌های سطحی، مانند نمره و معدل و رتبه کنکور فراتر برویم.

در ضمن، این نکته را نیز به خاطر داشته باشیم که برای تربیت فرزندان نسخه‌ای منحصر به فرد نداریم؛ زیرا هر کودکی انسانی منحصر به فرد است و دائم در حال تغییر. فراموش نکنیم که در تعلیم و تربیت نیز مانند هر کار دیگری باید هر موضوعی را بارها و بارها تکرار کنیم تا به نتیجه دلخواه برسیم. باید به کودکان خود نشان دهیم که خود ما تلاش می‌کنیم تا فردی باشیم که می‌توانیم توانمندی‌های فردی خود را شکوفا کنیم و به دیگران هم کمک کنیم تا آن‌ها نیز همین راه را بروند.

به کودکان خود عشق ورزیدن به خود را بیاموزیم، اما نه به این دلیل که احساس کنند بهتر یا برتر از دیگران هستند، بلکه به این دلیل که در درون خود، جایگاهی خاص و منحصر به فرد دارند.

۱. این موضوع چنان از ناخودآگاه ما تأثیر می‌گیرد که تشخیص آن به تأمل و صداقت بسیار نیاز دارد.