

راز داشتن فرزندان شاد

علت رفتارهای کودکانمان را بشناسیم و چه کار کنیم
که فرزندانمان مثبت‌اندیش، با محبت و شاد داشته باشیم.

اسیتو بیدالف

مترجم: حنانه گرجی

ناشر معیار اندیشه

سرشناسه: بیدولف، استیو: Biddulph, steve

عنوان و نام پدیدآور: راز داشتن فرزندان شاد: علت رفتارهای کودکانمان را بشناسیم و چه کار کنیم که فرزندانی مثبت‌اندیش با محبت و شاد داشته باشیم / استیو بیدالف: مترجم: حنا گرجی.

مشخصات نشر: تهران: معیار اندیشه، ۱۳۸۹

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ ص.: مصور.

شابک: 978-600-5462-26-5

وضعیت فهرست نویسی: فیا.

یادداشت: عنوان اصلی: The Secrets of happy children

موضوع: کودکان -- سرپرستی

موضوع: والدین و کودک

موضوع: کودکان -- راه و رسم زندگی

شناسه افزودن: گرجی، حنا، ۱۳۶۵-

رده‌بندی کنگره: الف ۱۳۸۹ ر ۹۶۲ ب ۹۶۹۷ HQ۷۶۹

رده‌بندی دیویی: ۶۴۹.۱

شماره کتابخانه ملی: ۲۱۱۸۲۰۷

نشر معیار اندیشه

۶۶۴۹۵۷۹۷-۶۶۴۰۹۵۸۸

نام کتاب: راز داشتن فرزندان شاد

نویسنده: استیو بیدالف

مترجم: حنا گرجی

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

بها: ۴۵۰۰ تومان

صفحه آرای: جهان فارس: ۲۳۳۴۶۵۰۱

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۴۶۲-۲۶-۵

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	درباره کتاب حاضر
۷	مقدمه
۹	فصل اول: بذرهای کاشته شده در ذهن
۴۳	فصل دوم: خواسته اصلی کودکان
۶۹	فصل سوم: اگر به حرف‌های کودک گوش دهید، حال او بهتر می‌شود
۸۱	فصل چهارم: هیجان‌ها
۱۰۷	فصل پنجم: والدین قاطع
۱۲۹	فصل ششم: ساختار خانواده
۱۴۵	فصل هفتم: تغییر سن و مراحل مختلف
۱۶۹	فصل هشتم: چطور می‌توانیم انرژی خود را حفظ کنیم؟
۱۸۵	پیوست

درباره کتاب حاضر

هنگامی که این کتاب را می‌نوشتیم اصلاً فکر نمی‌کردم که به این صورت پیش برود. اینک چهارده سال پس از چاپ اول آن، بیش از یک میلیون نفر، با هفده زبان مختلف، آن را خوانده‌اند.

قبل از نوشتن این کتاب، تنها یک مشاور خانوادگی تازه کار بودم که آرزوی قلبی‌ام این بود که بتوانم به والدین راهی نشان دهم تا از طریق آن با کودکان خود به خوبی کنار بیایند و کودکان را هم به سمت یک زندگی عاری از ترس و تحقیر، که نسل خود ما اغلب درگیر آن بود، هدایت نمایم.

در صفحه آغازین ویرایش اول این کتاب نوشته بودم که خود من هیچ فرزندی نداشتم. به بیان این مطلب پرداختم زیرا که حقیقت داشت و همچنین می‌خواستم خوانندگان کتابم، چشم بسته به تمام حرف‌هایم ایمان نیاورند؛ بلکه به قضاوت خودشان تکیه کنند. هنوز هم به این امر معتقدم که متخصصین به نوعی برای خانواده شما خطرناک هستند. اگر به

حرف دل خودتان گوش دهید، همواره بهترین راه برای تربیت کودکان را به شما نشان خواهد داد. کتاب‌ها، افراد متخصص و دوستان، تنها در صورتی برایتان مفید خواهند بود که باعث شوند خود شما رفته‌رفته حس بهتری داشته باشید.

حالا خودم چند فرزند دارم که تقریباً بزرگ شده‌اند، اما در احساسات من تغییری ایجاد نشده است. هنوز هم وقتی مادری جوان که نوزادش را در آغوش گرفته و یا پدری جوان را که در حال بازی با کودکانش است می‌بینم، نسبت به مواقعی که به یک قهرمان ورزشی یا یک ستاره در دنیای هنر یا تاجری سرمایه‌دار برمی‌خورم، بیشتر تحت تأثیر قرار می‌گیرم.

به هر حال، مفتخرم که اقدام به چاپ این کتاب کردم. صدها پدر و مادر به من گفته‌اند که ایده‌های این کتاب مؤثر و مفید هستند و این کتاب، با بازخوردهای دریافتی از آنها در طول چند سال کاملتر و پیشرفته‌تر نیز شده است. امیدوارم شما هم از این مطالب خروشان بیایید.

مقدمه

چرا بسیاری از افراد بزرگسال احساس خوشبختی نمی‌کنند؟
تمام کسانی را که مشکلاتی دارند در نظر بگیرید. مثلاً کسانی که
اعتماد به نفس ندارند، کسانی که نمی‌توانند تصمیم بگیرند، کسانی که
نمی‌توانند آرامش یابند و یا کسانی که نمی‌توانند با کسی دوست شوند.
کسانی را در خاطر آورید که پرخاشگر هستند، همه را کوچک می‌شمارند
و نیازهای اطرافیانشان را نادیده می‌گیرند. کسانی را که فقط می‌توانند تا
رسیدن داروی مسکن بعدی طاقت بیاورند هم اضافه کنید.
در یکی از ثروتمندترین کشورهای دنیا، احساس غمگینی، مسری
است. از هر پنج فرد بزرگسال، یک نفر، در دوره‌ای از زندگی‌اش، نیازمند
روان‌پزشک می‌شود. از هر دو ازدواج، یکی به طلاق ختم می‌گردد. از هر
چهار بزرگسال، یک نفر داروی اعصاب مصرف می‌کند. زندگی
فوق‌العاده‌ای است!

این مسئله، اصلاً ربطی به بیکاری و وضعیت وخیم اقتصادی نداشته و

در تمام طبقات مرفه، فقیر و متوسط برقرار است. درواقع، مشکلی است که هیچ پول هنگفتی نمی‌تواند آن را حل کند.

از طرفی دیگر، اغلب از اینکه برخی از انسان‌ها همواره خوش‌رو و خوش‌بین هستند، تعجب می‌کنیم. دلیل اینکه برخی اگرچه ظاهراً گرفتارند اما روحیه جوان و شادی دارند چیست؟

واقعیت این است که ناشادی در وجود بسیاری از انسان‌ها برنامه‌ریزی شده است. آنها در زمان کودکی توسط بزرگترهای بی‌عقل، آموزش دیده‌اند که ناشاد باشند و حال دارند آن نمایشنامه را موبه مواجرا می‌کنند. حین خواندن این کتاب، متوجه خواهید شد که شما ناخواسته دارید کودکان خود را به سمت متنفر شدن از خودشان سوق داده و باعث می‌شوید که آنها با مسائلی روبرو شوند که تا آخر زندگی همراهشان خواهند بود.

اما الزاماً نباید این اتفاق بیفتد. شما می‌توانید کودکانتان را طوری تربیت کنید که خوش‌بین، با محبت، توانا و شاد باشند و عمری طولانی داشته و زندگی موفق‌تری را تجربه نمایند. پس شروع می‌کنیم.