

فهرست مطالب

۱۰.....	مفهوم هوش اخلاقی
۱۲.....	هوش اخلاقی: بهترین روزنه‌ی امید برای نجات زندگی اخلاقی فرزندانمان
۱۴.....	هفت فضیلت اصلی هوش اخلاقی
۱۷.....	گام به گام در جهت ساختن هوش اخلاقی
۱۸.....	چگونه از این کتاب استفاده کنیم؟
۱۹.....	راه‌های عملی برای گسترش اخلاقیات
۲۰.....	شکل دهی سرنوشت اخلاقی فرزندانمان

اوین فضیلت اصلی: همدردی با دیگران

۲۲.....	خودمان را جای دیگران بگذاریم
۲۳.....	مشکلاتی که در روند گسترش و ابراز احساس همدردی با دیگران وجود دارند
۲۴.....	عدم توجه عاطفی والدین به فرزندان
۲۴.....	بمباران تصاویر خشونت‌آمیز از طریق رسانه‌ها
۲۵.....	نگذارید پسران احساساتشان را کتمان کنند
۲۶.....	خشونت در گهواره
۲۷.....	چقدر فرزند شما با دیگران همدردی می‌کند؟
۲۹.....	سه گام برای ایجاد و گسترش حس همدردی
۲۹.....	گام اول: یاد دادن کلمات بیشتر برای ابراز احساسات به صورت کلامی
۳۸.....	گام دوم: حساسیت کودکان نسبت به احساسات دیگران را تقویت کنید
۳۸.....	شش راه ساده برای تقویت حساسیت کودکان نسبت به دیگران
۳۹.....	۱- از رفتارهای مهربانانه و از روی احساس فرزندان را تعریف کنید
۳۹.....	۲- به او نشان دهید که درک احساسات دیگران چه تأثیری دارد
۳۹.....	۳- به علائم احساسی غیرکلامی توجه کنید
۳۹.....	۴- چند وقت یکبار از او بپرسید چه احساس خاصی دارد
۴۰.....	۵- از فرمول ابراز احساسات و بیان نیازها استفاده کنید
۴۰.....	۶- درباره احساسات با فرزندان حرف بزنید
۴۱.....	پنج روش جالب که به کودکان کمک کند علائم غیر کلامی ابراز احساسات را درک کنند

- ۱- با کلمات عاطفی بازی کنید..... ۴۱
- ۲- شخصیت‌های احساسی بسازید..... ۴۱
- ۳- مطالبی را با احساس بخوانید..... ۴۲
- ۴- با صدای بسته تلویزیون تماشا کنید..... ۴۲
- ۵- به رفتار و احساسات دیگران توجه کنید..... ۴۲
- نام سوم: به نگرش دیگران توجه کنید و برایشان ارزش قائل شوید..... ۴۳
- مراحل رشد احساس همدردی در دیگران..... ۴۶
- مرحله‌ی اول: همدردی کلی با دیگران، در سال اول زندگی..... ۴۶
- مرحله دوم: همدردی با خود بعد از یک سالگی..... ۴۶
- مرحله سوم: همدردی با دیگران در دو تا سه سالگی..... ۴۶
- مرحله‌ی چهارم: شروع احساس همدردی با دیگران از شش سالگی و شروع پیش دبستانی..... ۴۷
- مرحله‌ی پنجم: درک واقعی همدردی به صورت انتزاعی از ده تا دوازده سالگی..... ۴۷
- راه‌های ساده برای الگو گرفتن در کودکان..... ۴۷
- روش‌های ایجاد حس همدردی..... ۴۹
۱. توجه به بی‌اعتنایی و عدم همدردی..... ۵۱
۲. پرسید فرزندان چه احساسی دارد..... ۵۱
۳. به عواقب کارهای فرزندان اشاره کنید..... ۵۲
۴. به فرزندان بگویید از بی‌توجهی‌هایش نسبت به دیگران ناراحت هستند..... ۵۲
- کمک کردن به کودکان برای درک بهتر نگرش‌های دیگران..... ۵۳
- با بحران‌هایی که هنگام ایجاد حس همدردی به‌وجود می‌آیند، چه کار کنیم؟..... ۵۳

دومین فضیلت اخلاقی مهم: وجدان

- تشخیص بهترین و درست‌ترین راه و عمل بر اساس آن..... ۵۵
- علائم داشتن وجدان بیدار..... ۵۹
- سه گام برای داشتن وجدانی بیدار..... ۶۱
- گام اول: زمینه‌ای مناسب برای رشد اخلاقیات در فرزندان فراهم کنید..... ۶۲
- مرحله‌ی دوم: اخلاقیات را به فرزندان یاد دهید تا وجدان او را بیدار و رفتارهایش را اصلاح کنید..... ۶۷
- سه روش جالب برای رشد فضایل اخلاقی در کودکان..... ۷۴
۱. آویز سقفی درست کنید..... ۷۴

۷۵.....	۲. آلبومی از بریده‌ی روزنامه‌ها در مورد آن فضیلت اخلاقی تهیه کنید
۷۵.....	۳. طرحی از چهره‌ی فرزندانان بکشید.....
۷۷.....	گام سوم: چگونه به فرزندان کمک کنید کار درست را از نادرست تشخیص دهد.....
۸۱.....	مرحله‌ی صفر: بدو تولد تا چهار سالگی.....
۸۱.....	مرحله ۱: اول: اجتناب از تنبیه قبل از مدرسه تا مهدکودک.....
۸۲.....	مرحله ۲: دوم: سال‌های اول دبستان: این کار چه نفعی برای من دارد؟.....
۸۲.....	مرحله‌ی سوم: اواسط دبستان تا دوران نوجوانی.....
۸۲.....	مرحله ۳: دوران دبیرستان تا اواخر دوران نوجوانی.....
۸۲.....	مرحله ۴: پنجم: دوران جوانی و وجدان بیدار.....
۸۲.....	تشویق کردن فرزندان برای تکرار کار درست.....
۸۳.....	توجه به وجدان.....

سومین فصل: فضیلت اخلاقی ضروری: کنترل نفس

۸۷.....	بحران ضعف در کنترل نفس.....
۹۴.....	کنترل نفس یعنی چه؟.....
۹۶.....	چقدر کنترل نفس فرزندان قوی است؟.....
۹۷.....	سه گام برای ساختن کنترل نفس.....
۹۷.....	گام اول: الگوی خوبی برای فرزندان باشید و کنترل نفس را برای او در اولویت قرار دهید.....
۱۰۶.....	گام دوم: فرزندان را تشویق کنید که خودش به خودش انگیزه بدهد.....
۱۱۴.....	گام سوم: به فرزندان یاد بدهید هیجانات خودش را کنترل کرده و پس از انجام هر کاری فکر کند.....
۱۱۵.....	چهار راهکار برای کنترل خشم کودکان در شرایط استرس‌زا.....
۱۱۶.....	۱. دامنه‌ی لغات احساسی کودکان را گسترده‌تر کنید.....
۱۱۷.....	۲. به علائم شروع خشم و عصبانیت توجه کنید.....
۱۱۷.....	۳. برای آرام کردن خودتان با خودتان حرف بزنید.....
۱۱۷.....	۴. برای کنترل اعصاب به او تنفس عمیق شکمی را یاد بدهید.....
۱۱۷.....	مراحل رشد کنترل نفس.....
۱۲۰.....	مرحله‌ی اول: داشتن دوران نوزادی امن (تولد تا یک سالگی).....
۱۲۰.....	مرحله‌ی دوم: کنترل‌های خارجی بر کودکان نوپا (از یک سالگی تا سه سالگی).....
۱۲۱.....	مرحله‌ی سوم: پیروی از قوانین در دوران پیش از دبستانی (از سه تا شش سالگی).....
۱۲۱.....	مرحله‌ی چهارم: توجه به هیجانات در دوران ابتدایی (از شش تا دوازده سالگی).....
۱۲۱.....	مرحله‌ی پنجم: کنترل درونی در دوران نوجوانی (از دوازده تا بیست سالگی).....

چهارمین فضیلت ضروری: احترام

- بحران بی‌احترامی ۱۲۸
- تأثیر بی‌احترامی به کودکان ۱۲۹
- سقوط نزاکت ۱۳۰
- بهای ترس و شک ۱۳۲
- نداشتن الگوهای رفتاری مناسب ۱۳۳
- افزایش بد زبانی ۱۳۴
- احترام بی‌چی؟ ۱۳۵
- فرزندان چه احترام می‌گذارد ۱۳۵
- سه گام برای رشد احترام گذاشتن به دیگران ۱۳۷
- هفت روش تربیتی برای افزایش احترام گذاشتن به دیگران ۱۳۹
- سه راه آموزش مفهوم احترام گذاشتن برای فرزندان ۱۴۳
۱. احترام گذاشتن را برای او تعریف کنید ۱۴۴
۲. درباره‌ی قانون طلایی و پرسید ۱۴۵
۳. برای احترام گذاشتن به دیگران تلاش کنید ۱۴۵
- گام دوم: روش‌هایی به فرزندان یاد دهید که بیشتر به بزرگترها احترام بگذارد و نسبت به آن‌ها بی‌ادب نباشد ۱۴۶
- چگونه از شر بی‌احترامی‌های فرزندان خلاص شویم ۱۴۷
- گام چهارم: رفتارهای درستی به فرزندان یاد دهید جایگزین رفتارهای بد قبلی او باشد ۱۵۱
- گام پنجم: رفتارهای محترمانه را در فرزندان تقویت کرده و او را به خاطر انجام آن‌ها تشویق کنید ۱۵۲
- راههای افزایش هوش اخلاقی ۱۵۳
- گام سوم: بر ادب و احترام تأکید کنید؛ چون واقعاً مهم هستند ۱۵۵
- پنج گام برای یاد دادن عاداتی جدید به کودکان ۱۵۶
- با بی‌احترامی کودکان چگونه برخورد کنیم؟ ۱۶۰

پنجمین فضیلت اخلاقی مهم: مهربانی

- توجه به احساسات و سلامتی دیگران ۱۶۲
- بحران نامهربانی ۱۶۲
- نداشتن الگوی مناسب ۱۶۳
- کودکان برای مهربان بودن به اندازه‌ی کافی تشویق نمی‌شوند ۱۶۳

تأثیر دوستان نامهربان	۱۶۴
بی‌اعتنایی نسبت به نامهربانی	۱۶۴
مهربانی یعنی چه؟	۱۶۵
راههای افزایش هوش اخلاقی: علائم فرد مهربان	۱۶۶
افراد مهربان چه چیزی می‌گویند:	۱۶۶
اثر: مهربان چه کارهایی انجام می‌دهند:	۱۶۷
فرزند شما چقدر مهربان است؟	۱۶۷
کودکی که مهربان است	۱۶۷
سه گام اساسی برای افزایش مهربانی	۱۶۸
گام اول: سعی و تلاطم مهربانی را به فرزندتان یاد دهید	۱۶۸
گام دوم: به فرزندتان بگویید به هیچ‌وجه نامهربانی را تحمل نمی‌کنید	۱۷۴
گام سوم: فرزندتان را به مهربانی تشویق کرده و اثرات مثبتش را به او گوشزد کنید	۱۸۶

ششمین فصلیت اخلاقی مهم: صبر و تحمل

بحران آموزش صبر و شکیبایی	۱۹۵
عدم نظارت کافی	۱۹۶
عدم حمایت از طرف جامعه	۱۹۷
دسترسی به اینترنت	۱۹۷
عدم بردباری یعنی چه؟	۱۹۸
فرزندتان چقدر بردبار و صبور است؟	۱۹۹
سه گام برای افزایش صبر و بردباری کودکان	۲۰۰
گام اول: الگوی خوبی از صبر و بردباری باشید	۲۰۱
گام دوم: احترام به تفاوت‌های دیگران	۲۰۹
شش روش برای بالیدن کودک به فرهنگ خودش	۲۱۱
۱. به آلبوم عکسهای خانوادگی‌تان رجوع کنید	۲۱۱
۲. نقشه‌ی خانوادگی درست کنید	۲۱۱
۳. یادگاری‌های خانوادگی را حفظ کنید	۲۱۲
۴. یک کتاب آشپزی خانوادگی درست کنید	۲۱۲
۵. به فرزندتان اطلاعاتی در مورد ادبیات و فرهنگ کشورش بدهید	۲۱۳
۶. پرچم کشورتان را در خانه نصب کنید	۲۱۳

- ۲۱۴..... چهار روش برای ایجاد نگرش مثبت در مورد تفاوت‌ها
- ۲۱۷..... به فرزندان کمک کنید شباهت‌ها را پیدا کند
- ۲۱۷..... گام سوم: هیچ وقت تعصب‌های بیجا را تحمل نکنید
- ۲۱۸..... راه‌های افزایش هوش اخلاقی: مراحل توجه به نژادهای مختلف
- ۲۱۹..... مرحله‌ی اول از تولد تا سه سالگی (عدم توجه به تفاوت‌ها)
- ۲۱۹..... مرحله‌ی دوم از سه تا پنج سالگی (توجه به رنگ پوست)
- ۲۱۹..... مرحله‌ی سوم از پنج تا هفت سالگی
- ۲۱۹..... مرحله‌ی چهارم از هشت تا ده سالگی (توجه به نژادها و قومیت‌های مختلف)
- ۲۱۹..... چهار روش برای از بین بردن تعصب در کودکان
- ۲۲۰..... تعصبات را خارج از کلاس‌های را معرفی کنید
- ۲۲۱..... فرزندان را تشویق کنید در مورد مضامین تعصب‌آمیز حرف بزنند
- ۲۲۲..... در مقابل عقاید متعصبانه‌ی فرزندان، بایستید
- ۲۲۲..... بدون قضاوت در مورد فرزندان، حرف‌های آنها را گوش کنید
- ۲۲۴..... در مورد بحران عدم صبوری و بردباری چه کاری انجام دهیم؟

هفتمین فزیت انرفی مهم: عدالت

- ۲۲۶..... روشن فکر بودن و با عدالت و منصفانه رفتار کردن با دیگران
- ۲۲۷..... بحران بی‌عدالتی
- ۲۲۸..... ارتباطات اولیه‌ی کودک
- ۲۲۸..... نداشتن الگویی مناسب
- ۲۲۹..... کودک عادل:
- ۲۲۹..... کم شدن بازی‌های کودکانه
- ۲۳۰..... فرزندان چقدر عادل است؟
- ۲۳۰..... سه گام برای رسیدن به عدالت
- ۲۳۱..... گام اول: الگوی عدالت باشید و با فرزندان عادلانه رفتار کنید
- ۲۳۵..... مقایسه کردن ممنوع
- ۲۳۶..... ۱. رفتارهای فرزندان را با کودکان دیگر مقایسه نکنید
- ۲۳۶..... ۲. هیچ وقت نمرات فرزندان را با دیگران مقایسه نکنید
- ۲۳۶..... ۳. از زدن برچسب‌های منفی اجتناب کنید
- ۲۳۷..... ۴. از مقایسه کردن دو جنس مخالف اجتناب کنید

۵. از تشویق کردن یک کودک در مقابل کودک دیگر اجتناب کنید ۲۳۷
- سه نوع رفتار عادلانه که فرزندان می‌توانند از شما الگو بگیرد ۲۳۸
- برای وظایف هرکس در خانواده قوانینی وضع کنید و خودتان به آن عمل کنید ۲۳۹
- معذرت خواستن ۲۴۱
- شش اصل کلی دیدارهای خانوادگی برای آموزش عدالت به کودکان ۲۴۱
۴. دوم: به فرزندان کمک کنید عادلانه و منصفانه رفتار کند ۲۴۵
- سه راه برای تقویت روحیه‌ی همکاری در کودکان ۲۴۷
۲. فرزندان را به تقسیم وسایل تشویق کنید ۲۴۸
۳. بر تقسیم وسایل بین دیگران تأکید کنید ۲۴۸
- وقتی کودک احساس می‌کند کاری منصفانه نیست چه کاری می‌توان انجام داد ۲۴۹
- چگونه پدری به سرش یاد داد منصفانه بازی کند ۲۵۲
- گام سوم: راه‌های مسدود با ظلم و بی‌عدالتی را به فرزندان یاد دهید ۲۵۴
- هفت نکته برای پرورش کودکانی اجتماعی و عادلانه ۲۵۷
۱. کار خاصی بر اساس علایق و استعدادهای فرزندان را انتخاب کنید ۲۵۸
۲. در مورد آن موضوع تحقیق کنید ۲۵۹
۳. به راه‌حل‌های ممکن فکر کنید ۲۵۹
۴. لیستی از افرادی را که می‌توانند کمک کنند تهیه کنید ۲۶۰
۵. برای موفقیت برنامه‌ریزی کنید ۲۶۰
۶. راه‌حل‌ها را عملی کنید و میزان پیشرفت فرزندان را ارزیابی کنید ۲۶۰
۷. قدر تلاش‌های او را بدانید ۲۶۱
- در مورد بحران بی‌عدالتی چه کارهایی از دستان ساخته است ۲۶۴

فکر به بکاربردن و عملی را درو کنید. عملی را بکارید و عادت‌ی را درو کنید. عادت‌ی را بکارید و شخصیتی را درو کنید. شخصیتی را بکارید و سرنوشتی را درو کنید.

امروزه بحران دیدی فرزندانمان که بزرگترین دارایی‌های ما هستند را تهدید می‌کند. همه‌ی افراد جامعه از کلا، پزشکان، روحانیون، تجار، مسئولان آموزشی، والدین و ... به‌خوبی می‌دانند در آن زمینه شکلی وجود دارد و ابراز نگرانی می‌کنند. ما برای مقابله با این بحرانی‌ها روش‌های آموزشی بسیاری به‌کار گرفته‌ایم؛ معلمان مان در حال فراگیری مهارت‌های انیشتی اعتماد به نفس و سازش‌اند و مشاورانمان به دنبال یاد دادن مهارت‌های اجتماعی و کنترل خشم‌اند.

حتی روان‌شناسان نیز تئوری‌های جدیدی مطرح کرده‌اند. هاوارد گاردنر در زمینه‌ی درک ما از توانایی‌های هوشی و شناختن به‌طور جدیدی ایده‌ی جدیدش تحت عنوان هوش چندگانه، انقلابی به راه انداختن است و انیشتال گولمن نیز اطلاعات ما را نسبت به هوش احساسی دگرگون ساخته است.

اما بر خلاف تلاش‌های سختی که می‌کنیم، بحران همچنان پابرجاست؛ چون فرزندانمان همچنان آسیب می‌بینند. این‌ها بدان خاطر است که ما مسائل مربوط به جنبه‌ی اخلاقی زندگی فرزندانمان را فراموش کرده‌ایم. در حالی که این دنیا، سمی تنها قوای اخلاقی کودکان است که به آن‌ها کمک می‌کند به اخرفیات پایبند باشند. البته مسائل اخلاقی به کلی مورد غفلت قرار نگرفته‌اند. آثار افرادی چون ژان پیازه و لورنس کولبرگ به ما کمک کرده تا حد زیادی با منطق اخلاقی کودکان آشنا شویم. ویلیام بنت تاریخچه‌ی تحلیلی خوبی در مورد تخیلات اخلاقی

کودکان بیان داشته است. ویلیام کیل پاتریک در کتابش تحت عنوان «نمی‌توانم راست و دروغ را از هم تشخیص دهم» راه‌هایی برای یاد دادن مسائل اخلاقی به فرزندانمان پیشنهاد کرده است. اما در این زمان دشوار، اگر والدین می‌خواهند فرزندان‌شان علاوه بر یادگیری مسائل اخلاقی که به آن‌ها عمل هم نکنند، باید انعامات بیستری صورت گیرد. تا زمانی که کودکان یاد نگیرند چه کاری درست است، رشد اخلاقی آن‌ها ناقص خواهد بود. علاوه بر این، می‌دانیم که همیشه سنجش شخصیت ما بر اساس رفتارهایمان است و نه فقط بر اساس افکارمان. افزایش هوش اخلاقی در کودکانمان، بهترین راهکاری است که از آن طریق آن‌ها می‌توانند مسیر درست در جهت درست فکر کردن و درست عمل کردن را بیابند. ما همچنین به شدت امید داریم که آن‌ها با تقویت هوش اخلاقی‌شان ویژگی‌های شخصیتی خوب داشته باشند. رابرت کونر در این کتاب که تحت عنوان هوش اخلاقی به نگارش درآورده، سعی کرده به نیاز شدید فرزندانمان به هوش‌های ضروری اشاره کند. تئوری‌های اخلاقی کودکان بهترین راه برای حمایت از جنبه‌های اخلاقی زندگی آن‌هاست. امیدواریم کتاب هوش اخلاقی بتواند به شما یاد بدهد چگونه به این هدف رسید.