



مجله ..... شماره ..... سال .....  
 انتشارات ..... تهران .....  
 شماره .....  
 قیمت .....  
**والدین مؤثر**  
**فرزندان موفق**

محمد رضا آل یاسین

۱- راههای تقویت اعتماد به نفس .....  
 ۲- نقش مدرسه در شکل گیری اعتماد به نفس .....  
 ۳- به عبارتهای فردی فرزندان .....  
 ۴- چادری تعسیر و تسهیل .....  
 ۵- چند نکته مهم .....  
 ۶- .....  
 ۷- بر خورد مناسب .....  
 ۸- ایجاد سازندگی .....  
 ۹- وقت مناسب برای اصلاح .....  
 ۱۰- .....  
 ۱۱- جفر القادری .....  
 ۱۲- .....  
 ۱۳- توجه به استعداد .....  
 ۱۴- به فرزندان ما .....  
 ۱۵- ترفییب .....  
 ۱۶- .....  
 ۱۷- چگونه زیربان .....  
 ۱۸- .....  
 ۱۹- .....  
 ۲۰- .....  
 ۲۱- .....  
 ۲۲- .....  
 ۲۳- .....  
 ۲۴- .....  
 ۲۵- .....  
 ۲۶- .....  
 ۲۷- .....  
 ۲۸- .....  
 ۲۹- .....  
 ۳۰- .....  
 ۳۱- .....  
 ۳۲- .....  
 ۳۳- .....  
 ۳۴- .....  
 ۳۵- .....  
 ۳۶- .....  
 ۳۷- .....  
 ۳۸- .....  
 ۳۹- .....  
 ۴۰- .....  
 ۴۱- .....  
 ۴۲- .....  
 ۴۳- .....  
 ۴۴- .....  
 ۴۵- .....  
 ۴۶- .....  
 ۴۷- .....  
 ۴۸- .....  
 ۴۹- .....  
 ۵۰- .....  
 ۵۱- .....  
 ۵۲- .....  
 ۵۳- .....  
 ۵۴- .....  
 ۵۵- .....  
 ۵۶- .....  
 ۵۷- .....  
 ۵۸- .....  
 ۵۹- .....  
 ۶۰- .....  
 ۶۱- .....  
 ۶۲- .....  
 ۶۳- .....  
 ۶۴- .....  
 ۶۵- .....  
 ۶۶- .....  
 ۶۷- .....  
 ۶۸- .....  
 ۶۹- .....  
 ۷۰- .....  
 ۷۱- .....  
 ۷۲- .....  
 ۷۳- .....  
 ۷۴- .....  
 ۷۵- .....  
 ۷۶- .....  
 ۷۷- .....  
 ۷۸- .....  
 ۷۹- .....  
 ۸۰- .....  
 ۸۱- .....  
 ۸۲- .....  
 ۸۳- .....  
 ۸۴- .....  
 ۸۵- .....  
 ۸۶- .....  
 ۸۷- .....  
 ۸۸- .....  
 ۸۹- .....  
 ۹۰- .....  
 ۹۱- .....  
 ۹۲- .....  
 ۹۳- .....  
 ۹۴- .....  
 ۹۵- .....  
 ۹۶- .....  
 ۹۷- .....  
 ۹۸- .....  
 ۹۹- .....  
 ۱۰۰- .....

## فهرست مطالب

مقدمه.....	۵
رشد بچه‌ها یک نظام طبیعی است.....	۱۲
برنامه‌ریزی ذهن.....	۱۹
من می‌توانم.....	۲۷
آیا فرزند خود را می‌شناسید.....	۲۹
تأثیر کلمات در شکل‌گیری اعتماد به نفس.....	۳۴
راههای تقویت اعتماد به نفس.....	۴۱
نقش مدرسه در شکل‌گیری اعتماد به نفس بچه‌ها.....	۴۹
به تفاوت‌های فردی فرزندان توجه کنید.....	۵۸
جادوی تحسین و فاجعهٔ ملامت.....	۶۳
چند نکتهٔ مهم دربارهٔ تحسین.....	۶۸
فهرست صفات نیکوی فرزند شما.....	۷۴
برخورد مناسب با خطاهای بچه‌ها.....	۷۶
انتقاد سازنده، نه خرده‌گیری زیانبخش.....	۸۱
وقت مناسب برای انتقاد.....	۸۴
چقدر انتقادپذیر هستید.....	۸۶
توجه به استعداد بچه‌ها.....	۸۹
به فرزندان ماهی ندهید، ماهیگیری بیاموزید.....	۹۴
ترغیب بچه‌ها به مطالعه.....	۹۷
اهمیت نگرش مثبت.....	۱۰۱
چگونه زیربان بچه‌ها را بکشید و از مسایلشان باخبر شوید.....	۱۰۸

۱۱۵	چگونه جراحات احساسی فرزندتان را التیام بخشید.....
۱۲۱	والدین مستبد فرزندان ضعیف و متزلزل بار می آورند.....
۱۲۶	توجه به آزاداندیشی و استقلال بچه‌ها.....
۱۳۰	ویژگیهای دوران بلوغ.....
۱۳۳	مسایل را از دریچه چشم فرزندتان ببینید.....
۱۳۸	گوش کردن دقیق و همدلانه.....
۱۴۳	انگیزه‌های باطنی بچه‌ها را بشناسید.....
۱۵۴	شیوه تقاضا کردن از بچه‌ها.....
۱۵۹	بچه لوس و از خودراضی.....
۱۶۶	مراقبت‌های ویژه دوره نوجوانی.....
۱۷۱	نیاز نوجوان به احساس عظمت و ابهت.....
۱۷۵	ترس از شکست.....
۱۸۶	اهمیت تصویر ذهنی بچه‌ها از خودشان.....
۱۹۲	چه ارزشی برای فرزندانتان قایلید.....
۲۰۲	نقش تجسم در آفرینش شخصیت ممتاز.....
۲۱۰	عنان زندگی بچه‌ها را به دست خودشان بسپارید.....
۲۱۹	فرمانده یا فرمانبردار.....
۲۲۱	اهمیت یکرنگی ظاهر و باطن.....
۲۲۴	اهمیت هماهنگی والدین.....
۲۲۶	کم‌رویی و انزواطلبی.....
۲۳۰	پرهیز از مقایسه بچه‌ها با یکدیگر.....
۲۳۹	«نه» گفتن را به فرزندانتان بیاموزید.....
۲۴۴	ایجاد ارتباط غیرکلامی با بچه‌ها.....

## مقدمه

تغییر و تحول در هر جامعه از تربیت کودکان و نوجوانان آغاز می‌شود. دربارهٔ تعلیم و تربیت کتابهای زیادی به رشتهٔ تحریر درآمده است. اما نظر به این که قلمرو روح و اندیشه انسان بسیار گسترده و قابل تأمل است و امور تربیتی رموز و دقایق فراوانی دارد نگارش این کتاب را ضروری دانستم.

من کارشناس علوم تربیتی نیستم. هنرجوی این مهارتم، و هرچه بیشتر دربارهٔ آن مطالعه و تحقیق می‌کنم، بیشتر به اهمیت و ژرفای آن پی می‌برم. در سراسر کتاب کوشیده‌ام رهنمودهای سازنده و ارزشمندی را ارائه کنم تا بر مبنای آن افق دیدتان را گسترش بخشید، بر محدودیتهای متعددی که تاکنون برای پرورش و ترقی فرزندانتان قایل بوده‌اید خط بطلان بکشید و از چشم‌اندازی کاملاً متفاوت به رشد و تعالی بنگرید و خلاصه شرایطی را فراهم کنید که آنان جایگاه واقعی خویش را به دست آورده و به رفاه و آرامش و غنا و برکت برسند. هرگز تصور نکنید که به خاطر غفلت در راه تربیت فرزندانتان فرصتها را از دست داده‌اید. در هر لحظه قادرید غل و زنجیر محدودیتهای

ذهنتان را درهم شکنید، بر جمود فکری تان فایق آیید و در مقام پدر یا مادری که هیچ محدودیتی برای تبلور قابلیت‌های فرزندان‌ش قایل نیست جسورانه در راه هدایت و اصلاح‌شان گام بردارید. بنابراین اگر از جمله افرادی هستید که فکر می‌کنید با رسیدن بچه‌ها به سنی خاص هدایت و تربیت‌شان متوقف و دفترش بسته شده است سخت در اشتباهید. تنها کافی است از چشم‌اندازی متفاوت به استعدادها و قابلیت‌هایشان بنگرید و با پیروی از رهنمودهای این کتاب در راه متجلی ساختن این تواناییها بکوشید.

نگارش این کتاب بر این استدلال استوار است که شما مایلید فرزندان‌تان شخصاً مسئول هدایت زندگی و گرایشی باشند که برای خود برگزیده‌اند، برای کسب سعادت و رضایت و شادمانی مدام به دنبال کسی یا چیزی نباشند بلکه به نیروهای خود لگام بزنند، آن را تحت کنترل درآورند و برای دستیابی به اهدافشان بسیج کنند. همچنین دوست دارید فرزندان‌تان تربیت کنید که هیچ‌گاه دچار خود کم‌بینی و عقده‌حقارت نشوند، با انواع تنش و فشارهای عصبی دست به گریبان نباشند، از اجتماع و مردم نگریزند، از سخن گفتن در جمع دچار هراس و تپش قلب نگردند و همواره با شادابی و کامروایی زندگیشان را سپری کنند.

تردیدی نیست که افکار، آرمانها و الگوهای تربیتی تنها در صورت تکرار و پافشاری نتایج مثبت و مطلوب به دست می‌دهد و به ویژگیهای شخصیتی مبدل می‌گردد. به عکس اگر یک فکر، آرمان یا الگو کانون توجه قرار نگیرد و به کار گرفته نشود، رفته رفته محو شده و از میان می‌رود.

به هر حال درونی ساختن مجموعه‌ای از مهارتها و الگوها برای پرورش تفکر و رفتار عامل عمده و اساسی است. فراموش نکنید که هر لحظه از زندگی فرصتی برای یادگیری و موقعیتی برای متجلی ساختن قابلیت‌هاست. می‌توانیم فرزندانمان را به پیروی از الگوهای تازه برانگیزیم و آنان را در راه فعلیت و اعتلای تمامی جنبه‌های شخصیت‌شان ترغیب کنیم.

اما پیش از آن که بتوانیم به راستی هادی و مربی خوبی برایشان باشیم، نخست لازم است به برداشت‌های خود پی ببریم و فهم و ادراک و تفسیرمان را از جهان و رویدادهایش ارزیابی کنیم. عقاید خشک، تعصب‌ها و دیدهای قالبی را که قوه ادراک ما را منحرف و دچار کژاندیشی می‌کند بشناسیم، بر اثرات مخرب آن معترف باشیم و آنگاه بکوشیم که مردم و امور گوناگون را همان‌طور که هستند، مشاهده کنیم. در غیر این صورت با تحمیل الگوهای کهنه ذهنی و نگرشهای فرسوده به