

برنام‌خدا

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

# والدین، قطعاً تأثیرگذارند

چگونه کودکانی تربیت کنیم که شخصیتی به خودمتکی، مصمم و مهربان داشته باشند

میشل بُریا

مترجم: ستاره بابایی

www.saberinbooks.ir

موسسه انتشارات مازن  
فهرست مطالب

## فهرست مطالب

---

۵	سخن ناشر.....
۷	پیشگفتار.....
۱۰	پیش درآمد: والدین، قطعاً تأثیرگذارند!.....
۱۶	مقدمه.....
۲۴	نخستین مهارت موفقیت: خودباوری مثبت.....
۵۲	دومین مهارت موفقیت: پرورش توانایی‌ها.....
۸۰	سومین مهارت موفقیت: برقراری ارتباط.....
۱۱۵	چهارمین مهارت موفقیت: حل مشکلات.....
۱۵۲	پنجمین مهارت موفقیت: کنار آمدن.....
۱۸۶	ششمین مهارت موفقیت: هدف‌گذاری.....
۲۱۳	هفتمین مهارت موفقیت: تسلیم نشدن.....
۲۴۵	هشتمین مهارت موفقیت: مهربانی.....
۲۸۶	کلام آخر.....
۲۹۱	نمایه.....

## پیشگفتار

برخی از روان‌شناسان بر این باورند که تربیت فرزندان چندان اهمیتی ندارد چون آرایش ژنتیکی کودک که در هنگام تولد شکل می‌گیرد مهم‌ترین عاملی است که تعیین می‌کند کودک چگونه خواهد بود. به‌عنوان یک آموزگار و مادر سه فرزند که هزاران دانش‌آموز را تعلیم داده است به جرئت می‌توانم بگویم که دیدگاه طبیعت-نه تربیت<sup>۱</sup> کاملاً احمقانه است. هرکسی که ذره‌ای از عقل سلیم بهره برده باشد می‌داند، و هر پدر یا مادری که هر روزش را با بچه‌ای در حال رشد سپری کرده باشد می‌داند، البته که والدین تغییر ایجاد می‌کنند. مسلماً ژن‌ها و گروه همسالان و فرهنگ محیط اطراف ما تأثیرگذارند، اما خدا شاهد است که والدین می‌دانند تأثیر بسزایی در زندگی بهتر یا بدتر فرزندان‌شان دارند و بهتر است تا آنجا که می‌توانند به تلاش خود ادامه دهند!

مطمئنم چون شما کودکان‌تان را دوست دارید و فقط بهترین‌ها را برایشان می‌خواهید، به این فکر کرده‌اید که برای والدین چه موضوعی واقعاً بیشترین اهمیت را دارد. چطور بچه‌هایی با شخصیت قابل اطمینان، مصمم و مهربان تربیت می‌کنید؟ به‌عنوان یک مادر و آموزگار والدین، خودم شخصاً همیشه در جست‌وجوی اطلاعات و دیدگاه‌های تازه هستم.

خب، حالا می‌توانید جست‌وجو را کنار بگذارید، زیرا سؤال شما بالأخره پاسخ داده شده است. چیزی که در دست دارید دستورالعملی برای تربیت انسان خوب و موفق است. گنجینه‌ای واقعی از روش‌ها تا عشق شما به فرزندتان را جانی تازه ببخشد. به این ترتیب می‌توانید به آن‌ها کمک کنید تا یاد بگیرند که خودشان را دوست داشته باشند، استعدادهای خود را کشف کنند، با دیگران کنار بیایند و درک خوبی نسبت به آن‌ها داشته باشند، روابط مؤثر برقرار کنند، مشکلات را حل کنند، به دنبال بزرگ‌ترین رؤیاهایشان بروند، و زندگی موفق‌تر و رضایت‌بخش‌تری داشته باشند. واقعیت این است که ممکن است این تنها کتابی باشد که برای بزرگ کردن فرزندان خوب نیاز داشته باشید.

میشل بربا<sup>۱</sup> تعدادی از بهترین ایده‌ها و فعالیت‌هایی را که تاکنون جمع‌آوری شده، در یک جلد برای والدین گردآوری کرده است. شما فهرستی از ارزشیابی‌ها را خواهید یافت که به شما کمک می‌کند نقاط قوت و ضعف‌های کودکان را شناسایی کنید. یک دوجین رهنمودهای کوتاه بچه‌داری، مراحل ساده‌ای که نشان می‌دهند هر یک از مهارت‌های موفقیت را چگونه ارتقاء دهیم و فعالیت‌های عملی متعدد که می‌توانید برای آموزش هشت مهارتی که در موفقیت بیشترین اهمیت را دارند به کارشان ببندید.

اما فقط این‌ها نیست! میشل داستان‌های جذابی را هم دربارهٔ کودکان واقعی که استعدادهای خود را دست‌کم گرفته‌اند، گنجانده است. همین‌طور راه‌حل‌های ساده‌ای که والدین‌شان به کار گرفتند تا زندگی آن‌ها را متحول سازند.

تنها توصیه‌ای که دارم: از این کتاب استفاده کنید! آن را دم دست خود نگه دارید و مرتب به آن رجوع کنید. به کارگیری مداوم پیشنهادها می‌تواند

به کودکان کمک می‌کند زندگی موفق‌تری داشته باشند، نه تنها حالا که در تمام طول زندگی‌شان. بزرگ کردن بچه‌ها در خانه‌ای پر از عشق و امنیت، و آموزش این مهارت‌های موفقیت به آن‌ها روشی است که می‌توانید در زندگی‌شان پایدارترین تغییر را ایجاد کنید. آن هم چه تغییری!

جک کانفیلد<sup>۱</sup>، نویسندهٔ همکار سوپ جوجه برای تقویت روح<sup>۲</sup>