

خانواده، نخستین اولویت

فیل مک گراو
ترجمه افخم راه دوست



فهرست

۱۳	سپاسگزاری	
۱۹	مادران و پدران عزیز	
۲۵	بخش اول: ایجاد خانواده شگفت‌انگیز و تحسین برانگیز شما	
۲۷	۱. مسائل مربوط به خانواده	
۳۸	عظمت و شکوه مادری و پدری کردن	
۴۴	شما بزرگسالان را پرورش می‌دهید	
۵۱	۲. راهکارهای ویژه برای خانواده‌های طلاق و ترکیبی	
۳	۳. پنج عامل اساسی برای ایجاد خانواده‌ای شگفت‌انگیز، تحسین‌برانگیز	
۷۷	و بدون کاستی	
۱۰۰	چگونه ناسزاهای فحش‌های کلامی به کار نبریم	
۱۴۱	۴. میراث و تاریخچه خانوادگی شما	
۱۵۶	شرحی بر میراث و تاریخچه خانوادگی	
۱۶۴	همه آن نکات را در کنار هم قرار دهید	
۱۶۵	مربوط کردن نکات	

۲۸۱	یافتن اهداف مناسب
۲۹۰	اهداف بازی‌بندی شده
۲۹۲	فهرست بازی‌بندی یا یادآور
۲۹۳	ابزار ۲: تربیت روشنگرانه؛ سخن بگویید، گوش بدهید و بیاموزید
۳۰۴	دستورالعمل‌های تعهد (پذیرندگی)
۳۰۹	موقعیت‌سنجی همه‌چیز است
۳۱۰	از هر دست بدهی با همان دست می‌گیری
۳۱۷	ابهامات رابطه را برطرف کنید
۳۲۲	مدیر و اندیشمند و در دنیای درونی و بیرونیتان قوی باشید
	تبادل ارتباطی را برای آماده شدن و تمرین برای روزهای آینده
۳۲۶	به کار ببرید
	همان‌گونه که از موفقیت‌ها می‌آموزید، از شکست‌ها نیز یاد
۳۲۷	بگیرید
۳۲۸	شوخ طبعی یاری‌رسان است
۳۳۱	بررسی دقیق
۳۳۵	ابزار ۳: تربیت کردن از طریق گفتگو با کودک خود متحد باشید
۳۳۸	تدابیر و شیوه‌های گفتگو
۳۴۱	برای گفتگو تردید نکنید
۳۴۴	قدرت کودک
۳۴۶	روشنی و شفافیت هدف
۳۴۹	بازگفتن (آموزش، تمرین، تکرار)
۳۵۱	پیامدها و انتخاب‌ها
۳۵۴	توافق منطقی مداوم منجر به مالکیت می‌شود
۳۵۴	برای آن‌ها سهمی در نظر بگیرید و آن‌ها خواهند پذیرفت
۳۵۶	مهارت‌های مذاکره‌کننده

۱۷۱	۵. سبک تربیتی شما
۱۷۶	اقدام کردن و دست‌به‌کار شدن
۱۹۱	سبک‌های تربیتی: چارچوب‌ها
۲۲۱	۶. آماده‌سازی و اقدام به کار
۲۲۲	تیزهوشی و کارایی شناختی
۲۲۸	گفتگوی درونی توانمندی ایجاد کنید
۲۳۱	تمرینات کنترل تنفسی را با کودک خود تمرین کنید
۲۳۲	بازی فکری کنید
۲۳۵	خواندن پی در پی را تشویق کنید
۲۳۷	محیطی شوق‌انگیز ایجاد کنید
۲۳۷	پانزده روش برای ایجاد محیط پرانگیزه ذهنی برای کودکان شما
۲۴۰	موسیقی و ریتم را وارد زندگی کودکان کنید
۲۴۱	ذهن‌های جوان را پرورش دهید
۲۴۳	غذاهایی برای تقویت مغز
۲۴۴	جسم فعال، ذهن فعال
۲۴۷	ابعاد دیگر شخصیت فردی کودک شما
۲۶۱	بخش دوم: ابزار هفتگانه برای تربیت هدفمند
۲۶۳	۷. ابزار ۱: تربیت هدفمند؛ موفقیت را مشخص و تعریف کنید
۲۶۶	لحظه‌ای درنگ کنید
۲۶۷	به کودکان برای رسیدن به اهداف شخصی‌اش یاری کنید
۲۷۰	طرح‌ها را عملی کنید
۲۷۲	از اهداف غیرواقعی بر حذر باشید
۲۷۵	تربیت بر اساس طرح و نقشه
۲۷۸	ارزیابی کنید

۱۳. ابزار ۷: تربیت از طریق سرمشق شدن، «به گفته‌های خود

- عمل کنید» ۴۷۹
تربیت و سرمشق شدن ۴۸۲
(علیت) یا رابطه علت و معلولی چرخشی و غیرمستقیم ۴۸۷
تکلیف و سرمشق ۴۹۰
همان‌گونه که به دیگران اندرز می‌دهید، زندگی کنید ۵۰۰
پسگفتار ۵۰۷
پی‌نوشت‌ها؛ شرح مختصری از بررسی روش‌ها ۵۱۷

- اصلاح خود ۳۶۲
جریان را به پایان برسانید ۳۶۴
۱۰. ابزار ۴: تربیت کردن با تشویق و جایزه؛ عملکردها و پیامدها ۳۶۷
بخش ۱: گام‌های اساسی، برای شناسایی و ایجاد رفتارهای
مطلوب ۳۷۷
شکل‌دهی رفتارهای پیچیده ۳۹۴
موضوع مورد بررسی آموزش استفاده از توالی فرنگی ۳۹۵
بخش ۲: تشخیص و از بین بردن رفتار منفی ۳۹۷
تعهدنامه یا قرارداد رفتاری ۴۱۳
۱۱. ابزار ۵: تربیت از طریق تغییر؛ با سازمان‌دهی دوباره مشکلات را
حل کنید ۴۲۱
نامشخص کردن و مبهم کردن مرزبندی‌ها ۴۴۳
گروه هم‌پیمان و متعهد مادر و پدر ۴۴۴
تعهد ویژه ۴۴۷
مراحل اجرایی ۴۴۹
روش‌های ایجاد ناترازی سازنده و راهگشا ۴۵۱
برای به کار بستن و اجرای مراحل برنامه‌ای تهیه نمایید ۴۵۲
شرحی از تعهد را بنویسید ۴۵۳
بر سازندگی پایدار بمانید و به آنچه پیش‌رو دارید بنگرید ۴۵۵
۱۲. ابزار ۶: تربیت با هماهنگی و همدلی خانه خود را
سروسامان دهید ۴۵۷
اولویت‌های خانواده شما در برابر تعهدات زمانی خانواده شما ۴۶۹
برنامه‌ریزی و زمان‌بندی در محیط ۴۷۲
ضرباهنگ‌های زیستی و برنامه‌های روزانه ۴۷۵
ارتباط دادن نکته‌ها ۴۷۶

سپاسگزاری

حمایت از خانواده و توجه به آن الزام و تعهدی اخلاقی است، اما وظیفه‌ای است که باید سرشار از شادمانی باشد. همان‌طور که به وجود آوردن این کتاب، طرحی الزام‌آور بوده است و از طریق آن به سرچشمه‌های لذت‌بخش فراوانی دست‌یافته و پی برده‌ام. «خانواده، نخستین اولویت»^۱ یکی از آن طرح‌هایی در زندگی است که بدون تردید، افراد بسیاری به تحقق آن دست‌یازیده‌اند، اما این‌طور به نظر می‌رسد که تنها یک نفر توانسته است تمامی افتخار و اعتبار آن را از آن خود سازد. من از افتخار و امتیاز بی‌چون و چرای کار کردن با یک «خانواده» شگفت‌انگیز خستگی‌ناپذیر، و مردمان جان‌فشان و متعهدی برخوردار بوده‌ام که آن‌ها مرا در چالشی که به ثمر رسیدن این کتاب با عنوان «خانواده، نخستین اولویت» مطالبه می‌کرد، یاری نموده‌اند.

در آغاز، از رابین^۲، همسرم، تشکر می‌کنم. او همسر و دوست من بوده و کسی است که در مدت دو سالی که مشغول مفهوم‌آفرینی ذهنی و نوشتن کتاب «خانواده، نخستین اولویت» بوده‌ام، هر دو نقش مادری و پدری را بر عهده داشته است. از او به خاطر صبر و شکیبایی‌اش، رهنمودهایش، و

1. Family First

2. Robin

دلگرمی‌ها و انگیزه‌گری‌اش سپاسگزاری می‌کنم. در واقع، زندگی ما مشارکت بوده است، زیرا هر دو پسرمان را با امیدواری بسیار و با این خوش‌بینی پرورش داده‌ایم که آن‌ها روزی مردان جوان و تندرستی بشوند. رابین، همسر، تو بارها و بارها گفته‌ای که خدا تو را از این جهت روی کره‌خاکی آورده است که همسر و مادر باشی. خانواده ما که تو در مرکز آن ایستاده‌ای، گواه بر این است که به پا خواسته‌ای تا با شور و شوق، این ندا را پذیرا شوی. بیش از بیست و هشت سال از زندگی مشترکمان می‌گذرد. در این مدت، عشق ورزیده‌ایم، گریسته‌ایم، خندیده‌ایم، دلسرد و مأیوس شده‌ایم و جشن‌ها برپا کرده‌ایم. از لابلای تمامی آن سال‌ها، هرگز تعهد تو در مقام همسر و مادر، دچار تزلزل و نوسان نشده است، و من به خاطر نعمت خانواده‌مان، و به خاطر هدیه‌ای که از تو دریافت کرده‌ام، از تو سپاسگزارم.

از پسرانم جی^۱ و جردن^۲، به خاطر پشتیبانی از پدرشان، و به خاطر این‌که ورزشکاران خوبی شده‌اند و خانواده‌مان را به دنیا معرفی کرده‌اند، بسیار سپاسگزارم. شما پسران من، ارزش تمام اوقاتی را که برای شما صرف شده است، داشته‌اید، زیرا می‌بینم همان‌گونه که از شما انتظار می‌رفت، هر یک از شما مردان جوان بی‌مانند و قابل اعتمادی شده‌اید. این شما هستید که در هر روز از زندگی‌ام به من غرور و افتخار می‌بخشید. از مادر و پدرم سپاسگزارم، کسانی که با شرایط موجود در آن زمان، تا جایی که در توان داشتند، بهترین سعی و تلاش را کردند و طی پنجاه سال از دواجشان، هرگز از من و خانواده‌مان دست نکشیده و ما را رها نکردند. و نیز از خواهرانم، دینا^۳، دوننا^۴، و برندا^۵ سپاسگزارم. آن‌ها کسانی

1. Jay
2. Jordan
3. Deana
4. Donna
5. Brenda

هستند که زمانی که ما سفر پر فراز و نشیب زندگی خانوادگیمان را آغاز کردیم، در کنار من بودند، و هنوز نیز در زندگی من حضوری فعال و پررنگ دارند. وجود آن‌ها به عنوان بخشی از خانواده، به آماده شدنم برای هدایت زندگی‌ام یاری نموده است.

از آپرا وینفری^۱، به خاطر یاری‌رسانی‌اش در ایجاد چنین فرصتی سپاسگزارم تا بتوانم در خانواده‌های آمریکایی و در خانواده‌های تمام دنیا اثرگذار باشم.

سپاس بسیار ویژه دارم از دکتر جی. فرانک لولیس^۲ کسی که به عنوان استاد روان‌شناس راهنما، برای مؤسسه «منسای آمریکایی»^۳ کار می‌کند. او کسی است که گواهی‌نامه تخصصی‌اش را هیئت روان‌شناسان حرفه‌ای آمریکایی به او اهدا کردند، در هر دو رشته روان‌شناسی بالینی و مشاوره‌ای. او یکی از اعضای انجمن روان‌شناسان آمریکاست. فرانک، شما نه تنها دانشنامه روان‌شناسی سیار پرارزشی هستید، بلکه اکنون مدت سی سال است که دوستی ارزشمند و صمیمی برای من بوده‌اید. در واقع، به باور من، امروزه شما مهم‌ترین کارشناس صاحب‌نظر در روان‌شناسی هستید و نگرش و درون‌بینی، تجزیه و تحلیل و اندیشه نوآورانه‌ای را که نسبت به این تعهد فراهم آورده‌اید، فوق‌العاده و شگرف بوده است. می‌دانم که برای گرفتن رهنمود و بحث‌های خوب گاه به گاه، می‌توانم به اتکالی که به شما داشته‌ام، ادامه دهم!

از دکتر مگی رابینسون^۴، تشکر ویژه دارم. دکتر مگی شما ویراستار و نویسنده بزرگی هستید، و کار مداوم شما به خاطر روند و سازمان‌دهی،

1. Oprah Winfrey

2. G. Frank Lawlis, ph. D.

3. Mensa؛ مؤسسه بین‌المللی که در سال ۱۹۴۶ به خاطر افرادی که بهره هوشی بسیار بالایی دارند تأسیس شد.

4. Maggie Robinson.