



مؤلف
دکتر بهنام محقق

انتشارات نخل

مقدمه

در شرایطی که جامعه جهانی از هر جهت در حال رشد کردن و تکنولوژی در تمام ابعاد خود وارد زندگی بشر گردیده است و خانواده‌ها را نیز به مانند هر گروه اجتماعی دیگر تحت تأثیر قرار داده است، به نظر می‌رسد والدین بیش از هر زمان دیگری در روابطشان با فرزندان خود نیازمند داشتن اطلاعاتی مفید بوده و در صورت داشتن چنین اطلاعاتی می‌توانند هم روابط گرم و مفید خانوادگی را گسترش داده و هم جوامعی با افرادی کارآمدتر و اخلاق مدارتر داشته باشند و روی یکدیگر تأثیرات مثبت فراوانی بگذارند.

چه کسانی باید این کتاب را مطالعه کنند:

پیشنهاد من مطالعه کتاب برای تمامی بزرگسالان است. از آنجاییکه ما به عنوان بزرگسال یا خودمان دارای فرزندان هستیم و یا اطرافیانمان فرزندان دارند که می‌بایست همراه با پدر و مادر و اعضای خانواده (همه افرادی که با بچه‌ها زندگی می‌کنند و یا ارتباط زیادی دارند) به رشد این فرزندان بپردازیم. در صورتی که یک مدرس، مربی یا مدیر هستید که با کودکان و نوجوانان سروکار دارید حتماً پس از خواندن کتاب به اقدامات عملی این نکات بپردازید.

چگونه از کتاب استفاده کنیم:

برای هر شخصی که این کتاب را مطالعه می‌کند این توصیه را دارم که ابتدا



يك بار تمامى مطالب كتاب را بخواند و سپس با خواندن هر نکته به اقدام عملى و تمرين كردن نکته به نکته و شروع ارتباط جديد با كودكان مبادرت ورزد.

صحبت از كودكان در چه سنى است؟

اين كتاب شيوه‌هاى فرزندپرورى را به طور كلى مورد بررسى قرار مى‌دهد و به تفكيك سنى كودكان نپرداخته است اما در رابطه با برخى نکات، درون متن به سنين كودكان و نوجوانان اشاره کرده است.

"۶۰ راز داشتن فرزندی نابغه و شاد"



راز شماره ۱:

حس ۱۰۰ درصدی پذیرش فرزندان در ذهن والدین، بدون

قید و شرط

با داشتن این فاکتور، شما می‌توانید به سراغ دیگر رازها رفته و آن‌ها را تک تک بررسی نمایید. منظور از حس پذیرش ۱۰۰ درصدی فرزندان بدون قید و شرط این است که والدین از مرحله‌ای که تصمیم به داشتن فرزند می‌گیرند (البته گاهی اوقات والدین با فرزندی ناخواسته روبرو می‌شوند و خود این موضوع باعث کم شدن پذیرش ۱۰۰ درصدی فرزندان ناخواسته می‌شود که پیش از به دنیا آمدن کودک والدین می‌بایست به روان شناس یا مشاور مراجعه کرده و ذهن خود را برای داشتن فرزند و پذیرش ۱۰۰ درصدی او آماده کنند)، او را به عنوان عضوی جدید و دوست داشتنی پذیرفته و آماده‌ی حضور کودک در زندگی‌شان شوند. این پذیرش می‌بایست در ذهن پدر و



۶۰ راز برای داشتن فرزندی نابغه و شاد

مادر به طور کامل صورت بگیرد و بدون هیچگونه قید و شرطی باشد. منظور از قید و شرط مثلاً جنسیت، ظاهر، چندمین فرزند بودن، شرایط خانوادگی در هنگام تولد فرزند و امثال این‌ها می‌باشد که در بسیاری از موارد باعث می‌شود برخی والدین نتوانند حضور فرزند جدید (حتی اگر اولین فرزند باشد) را به طور کامل بپذیرند. این روند باید پس از تولد فرزند نیز کاملاً و بدون قید و شرط ادامه یابد. آن‌ها فرزندان ما هستند و تا همیشه باید بدانند که ما آماده حضورشان در زندگی خود بوده و هستیم و برایمان فرقی نمی‌کند که چه زمان و با چه جنسیتی و چه ظاهری هستند، این کودکان دوست داشتنی، متعلق به خانواده ما هستند و ما برای به دنیا آمدنشان و حضور در این خانواده لحظه‌شماری کرده‌ایم. در صورتی که حتی پس از به دنیا آمدن فرزندان هنوز هم پذیرش ۱۰۰ درصدی نسبت به فرزند خود ندارید، اکنون زمان مراجعه به متخصصین روان‌شناس یا مشاور است تا برای رساندن شما به حد قطعی پذیرش فرزند خود بدون هیچگونه قید و شرطی اقدام کنید.

همچنین به خاطر داشته باشید که این پذیرش که در ذهن والدین وجود دارد فارغ از نتایج رفتاری، دستاوردهای تحصیلی و شغلی، موافقت یا مخالفت‌های ذهنی، شیوه‌های کلامی و تفکر فرزندان ما می‌باشد. بدین معنی که مهم نیست پس از تولد، در دوران خردسالی، کودکی، نوجوانی و حتی پس از آن فرزندان ما چگونه رفتار می‌کنند، چگونه صحبت می‌کنند، چطور فکر می‌کنند و انتخاب می‌کنند و چه نمراتی کسب می‌کنند و چه شغلی را با چه کیفیتی انجام می‌دهند، مهم این است که فرزندان ما هستند و ما آن‌ها را در ذهن ۱۰۰ درصد پذیرفته‌ایم.



راز شماره ۲:

دوست داشتن ۱۰۰ درصدی فرزندانمان بدون قید و شرط و

بیان دائمی آن

این موضوع که فرزندان خود را از پیش از تولد و تا همیشه به شکل ۱۰۰ درصدی دوست داریم و دوست داشتن ما هرگز نسبت به آنها کاهش نمی‌یابد، نیازمند رسیدن به راز شماره‌ی یک یعنی پذیرش کامل فرزندان در ذهن است. اگر مرحله‌ی اول به خوبی طی شده باشد و ما فرزندان خود را به شکل ۱۰۰ درصدی و بدون قید و شرط در ذهن، گفتار و برخورد پذیرفته باشیم، ورود به مرحله‌ی دوم یعنی دوست داشتن ۱۰۰ درصدی و بدون قید و شرط مهیا می‌گردد.

والدین می‌بایست دائماً این نکته را به فرزندان خود یادآوری کنند که تحت هر شرایطی (حتی زمانی که با آنها مخالف هستند یا کاری برخلاف میل والدین انجام داده‌اند) آنها را به شکل کامل دوست دارند و هرگز این علاقه نسبت به فرزندان کاهش نخواهد یافت. این موضوع باعث می‌شود



۶۰ راز برای داشتن فرزندی نابغه و شاد

فرزندانی با عزت نفس (دوست داشتن خود) داشته و سرآغاز شکوفایی و رشد فرزندان را داشته باشیم. به هیچ عنوان به فرزندان چیز بی‌ارزشی به غیر از اینکه آن‌ها را ۱۰۰ درصد دوست دارید نگوئید حتی ۹۹ درصد هم عدد درستی نیست. آن‌ها باید بدانند که این عدد تمام امکان دوست داشته شدن است و در هر شرایطی فارغ از دستاورد، خطا، رفتار درست یا نادرست این عدد را از والدین خود دریافت می‌کنند بنابراین یاد می‌گیرند که باید خودشان را ۱۰۰ درصد دوست داشته باشند.

«**هشدار ۱:** هرگز از عبارات "مامان دوستت نداره"، "بابا دوستت نداره" و حتی "معلمت دوستت نداره"، "عمو دوستت نداره" و امثال این‌ها استفاده نکنید و حتی زمانی که خود فرزندان شما از شما می‌پرسند که دوستشان دارید یا نه، جواب شما همیشه یکسان است: "من همیشه تو را ۱۰۰ درصد دوست دارم چون تو فرزند دوست داشتنی ما هستی".»

«**هشدار ۲:** هرگز برای دوست داشتن فرزندان قید و شرط تعیین نکنید. مثلاً هرگز نگوئید "اگر فلان کار را انجام بدهی دوستت خواهم داشت" یا "اگر فلان کار را انجام ندهی، دیگر دوستت ندارم یا کمتر دوستت دارم". این عبارات سمی باعث نابود شدن یا کم‌رنگ شدن عزت نفس فرزندان می‌شود و در آینده به سختی می‌توانند خودشان را دوست داشته باشند و همانطور که می‌دانید شروع یک زندگی شاد و شکوفایی استعدادهاى ذاتی، نیازمند دوست داشتن خودمان است.»



راز شماره ۳:

تمرکز کامل و حضور بدون مزاحمت در زمان مکالمه با فرزندان

زمانی که با فرزندانتان صحبت می‌کنید و به ویژه زمانی که آن‌ها سراغ شما می‌آیند و با شما صحبت کرده، سؤال می‌پرسند و یا دوست دارند زمانشان را با شما سپری کنند، دقت کنید که هیچگونه ابزاری نباید تمرکز شما را از بین ببرد و به آن‌ها این پیام داده شود که با توجه و تمرکز کامل در خدمتشان نیستید. ابزارهایی مثل موبایل، تلویزیون، کتاب، لپ‌تاپ، ماشین لباسشویی و امثال این‌ها از نظر کودکان مانعی بین پدر و مادر و فرزندان هستند که اجازه نمی‌دهند والدین با تمرکز کامل و بدون مزاحمت با آن‌ها مکالمه کنند.

گاهی اوقات، فرزندان شما به سراغتان آمده و از شما سؤال می‌پرسند و شما در حالی که با لپ‌تاپ، موبایل و یا تلویزیون مشغول هستید، با نگاهی نیمه توجه و حتی کلامی بریده بریده با آن‌ها صحبت می‌کنید. این به معنای



۶۰ راز برای داشتن فرزندی نابغه و شاد

عدم توجه و اهمیت دادن کافی است و فرزندان شما آن حس ناخوشایند را به سرعت درک می‌کنند.

«**هشدار:** اگر فرزند شما یک دختر کوچولو است این موضوع برایش اهمیت بیشتری پیدا می‌کند زیرا خانم‌ها به هنگام مکالمه با افراد، بیشتر نیازمند توجه و حضور کامل طرف مقابلشان در فضای صحبت هستند. تمام وسایل را کنار بگذارید، تلویزیون را خاموش کنید و مستقیم به آن‌ها نگاه کرده و به آن‌ها گوش بدهید. سپس چکیده‌ای از گفته‌هایشان را تکرار کنید، از آن‌ها سؤال بپرسید و در صورت نیاز به آن‌ها توضیح بدهید.

«**نکته:** برخی از شما ممکن است با این سؤال مواجه بشوید که ما همیشه و هر زمانی نمی‌توانیم تمام کارهای دیگر خود را کنار بگذاریم و کامل در خدمت فرزندانمان باشیم زیرا در این صورت به هیچ کار دیگری نمی‌پردازیم و نمی‌توانیم کار دیگری انجام دهیم. چه زمانی باید توجه کامل و چه زمانی باید توجه معمولی به فرزندان داشته باشیم؟

پاسخ به این سؤال بسیار شفاف است: همیشه باید این توجه ۱۰۰ درصدی وجود داشته باشد در حقیقت هر زمان که تصمیم منطقی گرفتیم که باید به مکالمه با او ادامه بدهیم باید این نکته را نیز بدانیم که مکالمه‌ی ما حتماً با توجه کامل همراه باشد. اما در این مورد که امکان حضور دائم ما در کنار کودکان و مکالمه هر لحظه‌ای وجود ندارد، در ادامه صحبت خواهیم کرد.

آنچه مطالعه کردید، خلاصه‌ای بود از کتاب:

۶۰ راز برای داشتن فرزندی نابغه و شاد

اثر دکتر بهنام محقق

شما عزیزان گرامی جهت مطالعه‌ی متن کامل این کتاب، می‌توانید با مراجعه‌ی مستقیم به سایت‌های اینترنتی زیر و یا اسکن بارکدهای زیر توسط دوربین گوشی خود، اقدام به تهیه اینترنتی این کتاب فرمایید.

www.mmf60.com/our_product



www.digikala.com/seller/afeep

ویراستار و تهیه‌چکیده‌کننده

سینا قنبری