

رفاهی که ما به فرزندان خود هدیه می‌کنیم،

قارت مبارزه را از آنان می‌گیرد

www.ketab.ir



سرشناسه: تنه کار، محسن، ۱۳۴۲
 عنوان و نام پدیدآور: رفاهی که ما به فرزندان خود هدیه می کنیم،
 قدرت مبارزه را از آنان می گیرد/ محسن تنه کار
 مشخصات نشر: قم، نسیم حیات، ۱۳۹۵
 مشخصات ظاهری: ۱۴۴ ص، ۱۳ × ۱۹ س م.
 شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۰-۰۱۱-۴
 شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۰-۰۰۴-۶
 وضعیت فهرست نویسی: فیبا
 موضوع: سار و سارین
 رده بندی کنگره: ۹۷۵/۸/ت۹، ۱۳۹۵
 رده بندی دیویی: ۶۲۱
 شماره کتابشناسی: ۴۳۴۴۷۱

رفاهی که ما به فرزندان خود هدیه می کنیم، قدرت مبارزه را از آنان می گیرد

مؤلف: محسن تنه کار

طراح و صفحه آرا: حسین افسر

ناشر: نسیم حیات

نوبت و تاریخ چاپ: اول/ ۱۳۹۵

چاپ: گنج معرفت

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۷۲۰۰۰ ریال

شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۰-۰۱۱-۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۴۴۰-۰۰۴-۶

مرکز پخش

قم: میدان معلم - بلوار سمیه - خیابان شهیدین - پلاک ۸۷

فهرست مطالب

- رفاهی که ما به فرزندان خود هدیه می کنیم، قدرت مبارزه را از آنان می گیرد. ۱۴
- احتیاجات مادی فرزندان را در حد افراط تأمین نکنید. ۱۴
- کودکان نازپرورده در آینده با مشکلات اساسی رو به رو می شوند. ۱۵
- فرصت ننگیدن با مشکلات را به فرزندان بدهید. ۱۶
- به کار سخت بچه ها جایزه بدهید. ۱۷
- روی توانایی های فرزندان تمرکز کنید. ۱۷
- تربیت یعنی چه؟ ۱۸
- دوستت دارم یعنی چه؟ ۱۹
- فرزند خوب یعنی چه؟ ۲۰
- کار و تلاش کودکان را حتی پس از شکست ستایش کنید. ۲۰
- نه آنقدر سخت گیر و قدرت طلب و نه آن اندازه بی انکاری و غربی مآب. ۲۱
- ناهنجاری های کوچک کودکان را مهم بدانید. ۲۲
- تربیت را در سنین پایین تر شروع کنید. ۲۲
- خطر نازپروردگی را جدی بگیریم. ۲۳
- هرگز نگویید: این کار را بکن، چون من می گویم! ۲۳
- فرزندانی شایسته و بایسته تحویل جامعه بدهید. ۲۴
- نه سخت گیر باشید نه بی تفاوت. ۲۴
- مادران نگویند: بگذار تا پدرت بیاید بهش خواهیم گفت. ۲۵



رفاهی که ما به فرزندان
خود هدیه می‌کنیم، قدرت
مبارزه را از آنان می‌گیرد

- ۲۶..... کودک را توپ فوتبال نکنید.
- ۲۶..... کوتاه نیاید.
- ۲۷..... هیچکس از شکم مادر ناهنجار متولد نشده است.
- ۲۷..... با شک و تردید فرمان ندهید.
- ۲۸..... سعی کنید عصبانی نشوید.
- ۲۹..... خونریزی و کنترل بر خود، عامل اصلی موفقیت در تربیت فرزندان است.
- ۲۹..... گوش شنوایی برای فرزندان نباشید.
- ۳۰..... گاهی اوقات برای فرزندان نامه بنویسید.
- ۳۰..... پسر عزیزم رامین جان.
- ۳۲..... داستان دختری که می‌خواست به همراه جن تولد دوستش برود.
- ۳۴..... نباید کسی را هل بدهی.
- ۳۵..... کودکان مانند دستگاه فیلمبرداری هستند.
- ۳۵..... کودک را فقط با خودش مقایسه کنید.
- ۳۶..... اگر دستور شما منطقی است، از دستوراتان منصرف نشوید.
- ۳۶..... در بیان خواسته‌های منطقی خود قاطع باشید.
- ۳۷..... کاری کنید که فرزندان یقین کند که شما قاطع هستید.
- ۳۹..... مواظب باشید اعصابتان به هم نریزد.
- ۳۹..... در برابر کودکان کوتاه نیاید که گرفتار می‌شوید.
- ۴۰..... از روش‌های خشک و بی‌روح در تربیت استفاده نکنید.
- ۴۰..... عبارات ناخوشایند فرزندان، شما را عصبانی نکند.

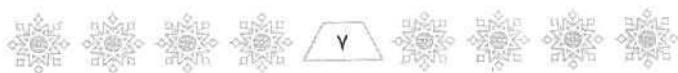


- عشق و محبت خداوند را در دل های کودکان ایجاد کنید. ۴۱
- کاری نکنید که کودکان از بدن و ظاهر فیزیکی خود، تلقی منفی پیدا کنند. ۴۲
- کارهای زیر باعث می شود که کودک از بدن خود تلقی منفی پیدا نکند. ۴۳
- سهل گیر و سخت گیر نباشید. ۴۴
- در عین قاطعیت، دلایل خواسته هایتان را بیان کنید. ۴۴
- لازم است گاهی به فرزندان «نه» بگویید! ۴۵
- به کودکان بگویید: ناراحتی آن ها را درک می کنید. ۴۵
- کودکان باید برای برابری و قوانین خانوادگی را رعایت کنند. ۴۵
- ۵ نکته خیلی مهم ۴۶
- اجازه ندهید کودکان با هر منی ارتباط برقرار کنند. ۴۶
- والدین باید درباره چگونگی انتخاب دوست، با فرزندان صحبت کنند. ۴۷
- کودکان را واسطه اختلاف یا تسویه حساب قرار ندهید. ۴۷
- فرزند خود را درستکار تربیت کنید. ۴۹
- پدر و مادر همیشه مقصر نیستند. ۴۹
- در تربیت کودکان احساس خستگی نکنید. ۵۰
- از هر موقعیتی برای تربیت استفاده کنید. ۵۰
- والدین موفق ۵۱
- دانایی والدین عامل موفقیت آن ها خواهد بود. ۵۱
- درباره حرفی که می زنید جدی باشید. ۵۲
- به فرزندان لبخند بزنید. ۵۳



رفاهی که ما به فرزندان
خود هدیه می‌کنیم، قدرت
مبارزه را از آنان می‌گیرد

- به صحبت‌های فرزندان فعالانه گوش دهید. ۵۳.....
- روش حل مسئله را به فرزندان بیاموزید. ۵۴.....
- مقداری از وقت خود را به کودکان اختصاص دهید. ۵۶.....
- بهای تربیت فرزند را باید پرداخت. ۵۷.....
- والدین باید دستورات خود متین و جدی باشند. ۵۸.....
- کودک را طاعت چسبیدن بچه‌ها را به خودتان بدانید. ۵۸.....
- با فرزندان شما تماس‌های چشمی مداوم داشته باشید. ۵۹.....
- خود را گرفتار مسئله‌های زندگی نکنید. ۶۰.....
- مواظب باشید فرزندان شما والدین اختلاف نیندازند و حکومت کنند. ۶۰.....
- مسائل زندگی را صریح و روشن مستدل بیان کنید. ۶۰.....
- فرزندان را طوری تعلیم ندهید که در آینده حسرت بخورند که شما نیستید. ۶۱.....
- با فرزندان در مورد رؤیاهایشان صحبت کنید. ۶۲.....
- فرزندان حتی در سنین پایین تر تمایل دارند به حساب آورده شوند. ۶۲.....
- شادی و نشاط باعث پیشرفت فرزندان می‌شود. ۶۳.....
- ۱- هدف‌های دست‌یافتنی برای کودکان تعیین کنید. ۶۴.....
- ۲- هدف‌های ناممکن را برای کودکان تعیین نکنید. ۶۴.....
- ۳- کاری کنید تا کودکان احساس کند دوست داشتنی است. ۶۵.....
- ۴- توانایی‌های کودکان را بشناسید. ۶۶.....
- ۵- محدودیت‌های کودکان را بشناسید. ۶۶.....
- ۶- از کلمات منفی و ناخوشایند استفاده نکنید. ۶۷.....



- ۷- همه تمرکز و توجه خود را به کودکان معطوف کنید..... ۶۷
- ۸- به احساسات کودکان ارج نهدید..... ۶۸
- ۹- فرزندان را با اعتماد به نفس تربیت کنید..... ۶۹
- کودک خود را شوخ طبع تربیت کنید..... ۷۰
- راه‌هایی برای عشق ورزیدن..... ۷۱
- تدادن عشق به فرزندانمان در درجه اول اهمیت قرار دارد..... ۷۸
- عاشق فرزندانم باشید!..... ۷۸
- برنامه شماره ۱: کودکان بخواهید تا یک آگهی تلویزیونی بسازند..... ۷۹
- برنامه شماره ۲: کودکان بخواهید تا خود را توصیف کنند..... ۸۰
- برنامه شماره ۳: کاری کنید که کودکان با گذشته ارتباط برقرار کنند..... ۸۰
- برنامه شماره ۴: کاری کنید تا کودکان احساس کنند دوست داشتنی هستند..... ۸۱
- راهنمایی می‌کنیم یا تحکم می‌ورزیم؟!..... ۸۲
- نظر بچه‌ها در مورد نصیحت والدین..... ۸۷
- مهمترین وظیفه هر پدر و مادری مهر ورزیدن است..... ۸۸
- بهترین هدایایی که می‌توانید به فرزند خود اهدا کنید..... ۸۸
- کاری کنید که کودکان احساس خوبی نسبت به خودشان پیدا کنند..... ۹۰
- رفتارهای خوب کودکان را تمجید کنید..... ۹۱
- در حضور کودکان از همسران تشکر کنید..... ۹۱
- از کلمات منفی استفاده نکنید..... ۹۲
- کودکتان را بخاطر انجام ندادن کار بد تشویق نکنید..... ۹۳



رفاهی که ما به فرزندان
خود هدیه می‌کنیم، قدرت
مبارزه را از آنان می‌گیرد

- ۹۴ وظیفه فرزندان را دقیقاً مشخص کنید.
- ۹۵ افکار والدین حتی اگر هم بر زبان آورده نشود بر کودکان تاثیر دارند.
- ۹۶ اگر توجه بیشتری به فرزندان کنید نتایج بهتری می‌گیرید.
- ۹۷ بخشش و قدردانی را به فرزندان عملاً نشان دهید.
- ۹۹ پیش از صحبت، کمی تأمل کنید.
- ۹۹ برای فرزندان تا می‌توانید وقت بگذارید.
- ۱۰۰ فرزندان، سبایه‌های شما هستند برای آن‌ها وقت بگذارید.
- ۱۰۱ مادر مسئول محرومیت‌های عاطفی کودکان است.
- ۱۰۱ نیازهای کاذب را کنترل کنید.
- ۱۰۲ محرومیت‌های عاطفی دوران کودکی
- ۱۰۲ با خودتان خوش‌بینانه حرف بزنید.
- ۱۰۳ کمی ادب و احترام نشان دهید.
- ۱۰۳ فرزندان خود را به طرز شایسته‌ای معرفی کنید.
- ۱۰۴ در هر روز حداقل یک موضوع دلگرم‌کننده پیدا کنید که به فرزندان بگویید.
- ۱۰۴ همه ما به تحسین و تمجید به طور مؤثری پاسخ می‌دهیم.
- ۱۰۵ قابل مذاکره یا غیرقابل مذاکره؟
- ۱۰۵ به بچه‌هایتان بگویید که دوستان دارید.
- ۱۰۶ اول گوش کنید.
- ۱۰۶ کودکان را به سرگرمی تشویق کنید.
- ۱۰۶ به فرزندان اختیار بدهید.



- ۱۰۷..... بچه ها می توانند یاد بدهند.
- ۱۰۷..... مهارت های ارزشمند خود را یاد بدهید.
- ۱۰۷..... به کودکان یاد بدهید از دیگران قدردانی کنند.
- ۱۰۸..... به نظرات فرزندان خود احترام بگذارید.
- ۱۰۸..... لحظه ها را غنیمت بشمارید.
- ۱۰۹..... با بچه های خود، ارتباط داشته باشید.
- ۱۰۹..... بگذارید کودک از پیامدها کارهای خود را تجربه کنند.
- ۱۱۰..... بگذارید بچه ها به کار شوند.
- ۱۱۰..... کمی بخندید.
- ۱۱۰..... با بچه هایتان وقت گذرانی کنید.
- ۱۱۱..... به لحظه های عادی زندگی عشق بورز.
- ۱۱۱..... یک پیام محبت آمیز.....
- ۱۱۲..... زمان مخصوصی برای با هم بودن.....
- ۱۱۲..... ارتباطات در زمان اردو.....
- ۱۱۲..... بهترین هدیه وقت شماست.....
- ۱۱۳..... دلم برای تنگ می شود.....
- ۱۱۳..... نامه به مدرسه.....
- ۱۱۳..... درباره نقل قول ها و ضرب المثل های معروف با بچه های خود گفتگو کنید.....
- ۱۱۴..... دفتر یادداشت شخصی.....
- ۱۱۴..... تکالیف مدرسه را با هم انجام دهید.....



رفاهی که ما به فرزندان
خود هدیه می‌کنیم، قدرت
مبارزه را از آنان می‌گیرد

- ۱۱۵ به بچه‌هایتان یاد بدهید نامه بفرستند.
- ۱۱۵ قرارداد با بچه‌ها.
- ۱۱۶ تحسین خلاق.
- ۱۱۶ برای فرزندان‌تان یادداشت بنویسید.
- ۱۱۶ بچه‌ها را به حل مشکلات تشویق کنید.
- ۱۱۷ از عصبه کردن پرهیزید.
- ۱۱۸ سخت‌گوشی فرزندان خود را تحسین کنید.
- ۱۱۸ رفتار مستقل را تشویق کنید.
- ۱۱۹ اهمیت درآمد داشتن.
- ۱۱۹ اولین روز مدرسه را جشن بگیرید.
- ۱۲۰ محترم شمردن مناسبت‌های خاص را یاد بدهید.
- ۱۲۰ اهمیت تعطیلات را شرح دهید.
- ۱۲۱ فرزند مهمان خوانده‌است.
- ۱۲۱ باید باورها را دگرگون ساخت.
- ۱۲۲ باور خود را نسبت به کودکان تغییر دهیم.
- ۱۲۳ زن و مرد هسته اصلی خانواده هستند.
- ۱۲۵ برنامه‌ریزی خوب.
- ۱۲۵ اختلاف فرزندان گذشته و حال.
- ۱۲۶ فرصت‌های طلایی را مغتنم بشمارید.
- ۱۲۶ حتماً می‌توانید، امتحان کنید. برای این کار لازم است که:



- ۱- هر روز حداقل یک ساعت را با فرزند بگذرانید. ۱۲۶
- ۲- هر روز با فرزند خود صحبت کنید. ۱۲۶
- ۳- به کشف علل رفتار فرزند بپردازید. ۱۲۷
- ۴- خاطرات خود را برای فرزند بگوئید. ۱۲۷
- ۵- نحوه پول خرج کردن را به فرزند بیاموزید. ۱۲۸
- ۶- فرزندان را در شادی سهیم کنید. ۱۲۸
- ۷- در صورت کراهی نسبت به فرزند معذرت‌خواهی کنید. ۱۲۸
- ۸- انتظار بیجا نداشته باشید. ۱۲۸
- تعریف صحیح را از کودک ۱۲۹
- از صفتهای توهین‌آمیز استفاده نکنید. ۱۳۰
- سخنان و استنباط کودکان از آن ۱۳۰
- سخنان خاموش و تصویر شخص ۱۳۱
- هرگز کودک را بی‌عرضه صدا نزنید. ۱۳۱
- هرگز کودک را کودن صدا نزنید. ۱۳۲
- پنج شیوه مفید برای افزایش اعتماد به نفس فرزندان ۱۳۳
- ۱- بچه‌ها را تشویق کنید. ۱۳۳
- ۲- به بچه‌ها عشق بورزید. ۱۳۳
- ۳- به صحبت بچه‌ها گوش فرا دهید. ۱۳۳
- ۴- در فرزند احساس خوب ایجاد کنید. ۱۳۴
- ۵- اعتماد به نفس را در بچه ایجاد کنید. ۱۳۴



رفاهی که ما به فرزندان
خود هدیه می‌کنیم، قدرت
مبارزه را از آنان می‌گیرد

- ۱۳۵..... رابطه شیر مادر و سطح هوشی کودکان
- ۱۳۶..... اسم‌های مورد علاقه.....
- ۱۳۶..... تقویت مثبت.....
- ۱۳۶..... آخرین روز مدرسه را جشن بگیرید.....
- ۱۳۶..... سرنوشت.....
- ۱۳۷..... تماس‌های نقادانه تلویزیون.....
- ۱۳۷..... مقررات منفی.....
- ۱۳۷..... از فکر و نظر فرزندان تکرار کنید.....
- ۱۳۷..... هدیه شگفت‌انگیز.....
- ۱۳۷..... دلیل مقررات.....
- ۱۳۸..... اعتماد کودکان.....
- ۱۳۸..... نصیحت والدین.....
- ۱۳۸..... همدلی را یاد بدهید.....
- ۱۳۸..... آیا در سرنوشت فرزندانمان مقصر نیستیم؟.....
- ۱۳۸..... برای نظرات کودکان ارزش قائل شوید.....
- ۱۳۸..... منابع.....

