

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

کارگاه هم اندیشی فرزندان پرووری

[Dr.tavanaieesareh@yahoo.com](mailto:Dr.tavanaieesareh@yahoo.com)

# ویرگی های انسان با ایمان

► امام جواد (علیه السلام):

الْمُؤْمِنُ يَحْتَاجُ إِلَى ثَلَاثِ خِصَالٍ:

تَوْفِيقٍ مِنَ اللَّهِ

وَوَاعِظٍ مِنْ نَفْسِهِ

وَقَبُولٍ مِمَّنْ يَنْصَحُهُ.

## برخی مردم:

۱. انتقاد پذیرند ولی انتقاد نمی کنند
۲. انتقاد ناپذیرند ولی انتقاد می کنند
۳. نه انتقاد پذیرند و نه انتقاد می کنند
۴. هم انتقاد پذیرند و هم انتقاد می کنند

# چرا برخی مردم انتقاد پذیر نیستند؟



# زمان قرینیت

- ۱. ازدواج؟
- ۲. بارداری؟
- ۳. بدو تولد؟
- ۴. دو سالگی؟
- ۵. هفت سالگی؟

# نقش شخصیت و رفتار والدین در رشد و تعالی فرزندان

► **وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ**

**فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا**

(سوره نساء/ ۹)

## نقش شخصیت و رفتار والدین در رشد و تعالی فرزندان

▶ وَأَمَّا الْجِدَارُ فَكَانَ لِغُلَامَيْنِ يَتِيمَيْنِ فِي الْمَدِينَةِ وَكَانَ تَحْتَهُ كَنْزٌ لَهُمَا

وَكَانَ أَبُوهُمَا صَالِحًا

فَأَرَادَ رَبُّكَ أَنْ يَبْلُغَا أَشُدَّهُمَا وَيَسْتَخْرِجَا كَنْزَهُمَا رَحْمَةً مِنْ رَبِّكَ  
(كهف/ ۸۲)

# عوامل ترییت

۴.۱ ▶

۴.۲ ▶

۴.۳ ▶

۴.۴ ▶

۴.۵ ▶



# عوامل تربیت

- ▶ ۱. انتخاب همسر شایسته
- ▶ ۲. روابط صمیمانه والدین
- ▶ ۳. اخلاق و تغذیه مناسب والدین به ویژه مادر در زمان بارداری
- ▶ ۴. اذان و اقامه
- ▶ ۵. شیر مادر
- ▶ ۶. کام برداشتن کودک
- ▶ ۷. نام گذاری نیک

نقش مهر مادری  
در موفقیت فرزندان

مطالعه گرنت؛

تاکید بر نقش محبت آمیز **مادر** در  
موفقیت و شادکامی فرزندان

# پدر و دختر

▶ زمانی که فرزند دختر است،

باید نسبت به افکار، احساسات، ذات، ساختار بدن، نیازها و واکنش‌های او اطلاعات کافی داشته باشیم تا بتوانیم بهترین مواجهه را با او داشته باشیم. برای کسب این اطلاعات می‌توانیم درباره زنان بیشتر مطالعه کنیم و همچنین می‌توانیم از همسر خود در این باره راهنمایی‌هایی بخواهیم. تنها در این صورت است که به عنوان یک پدر، به او عشق و حمایت درست را نشان می‌دهیم و به واسطه این شناخت او را قادر می‌سازیم تا در آینده نیز همسر مناسبی برای خود پیدا کند.



# بی توجهی پدر به پسر چه عواقبی دارد؟



۱. اعتماد به نفسشان کم است.
۲. احساس کوچک بودن و بی اهمیت بودن میکنند.
۳. افسرده و نا امید می شوند.
۴. قدرت تصمیم گیری شان را از دست می دهند.
۵. عقده های روانی نهفته دارند.
۶. پرخاشگر و عصبی می شوند.
۷. از زیر بار مسئولیت شانه خالی می کنند و به دیگران اهمیتی نمی دهند.
۸. متکی و ضعیف هستند.
۹. نمی دانند که چگونه زندگی کنند و مدیریت مالی و کنترل خود را از دست می دهند.
۱۰. خودشیفته هستند و انتقاد پذیر نیستند.
۱۱. مدام نگران و مضطرب هستند.

# رفتارهای مردانه پدر و پسر



- ۱- اهمیت چگونه بردن و باختن را برای او توضیح دهید.
- ۲- رفتار مناسب در برابر زنان را به او یاد دهید.
- ۳- یک صحبت مردانه با او درباره‌ی عشق داشته باشید.
- ۴- به او یاد بدهید چگونه از خودش دفاع کند.
- ۵- به او کمک کنید تا دید خود را از دنیا به دست آورد.
- ۶- زندگی بچه را با احساسات جدید غنی کنید.
- ۷- کارهای مردانه به او یاد بدهید.
- ۸- به او کمک کنید در انجام وظایف خانگی، یک مرد حرفه‌ای شود.
- ۹- فعالیت‌های انگیزشی را بخشی از زندگی او قرار دهید.
- ۱۰- علایق او را تشویق کنید.

# مهارت آموزی و تفریح



# رفتارهای مردانه پدر و پسری

۱۱. توجه بیشتر به مدرسه پسران داشته باشید

۱۲. اگر او به اندازه کافی مردانه عمل نمی کند نگران نباشید

۱۳. احترام گذاشتن به دیگران و قوانین را بیاموزید

۱۴. فضای گفتگو فراهم کنید

۱۵. فضای مشورت ایجاد کنید

۱۶. بازی های جسمانی را با یکدیگر تجربه کنید.



امام علی (علیه السلام)

وتوصیه به فرزندان

► أُوصِيكُمَا بِتَقْوَى اللَّهِ وَالْأَتْبَعِيَا الدُّنْيَا وَإِنْ بَغْتَكُمَا وَلَا تَأْسَفَا عَلَيَّ شَيْءٍ مِنْهَا زُويَ عَنكُمَا

وَقُولَا بِالْحَقِّ وَاعْمَلَا لِلْآجِرِ وَكُونَا لِلظَّالِمِ خَصْمًا وَلِلْمَظْلُومِ عَوْنًا

أوصيكمَا وَجَمِيعَ وَآلِدِي وَأَهْلِي وَمَنْ بَلَغَهُ كِتَابِي :

بِتَقْوَى اللَّهِ وَنَظْمِ أَمْرِكُمْ وَصَلَاحِ ذَاتِ بَيْنِكُمْ

فَإِنِّي سَمِعْتُ جَدَّكُمْ ص يَقُولُ صَلَاحُ ذَاتِ الْبَيْنِ أَفْضَلُ مِنْ عَامَةِ الصَّلَاةِ وَالصِّيَامِ

اللَّهُ اللَّهُ فِي الْآيَاتِمِ فَلَا تُغْبُوا أَفْوَاهَهُمْ وَلَا يَضِيْعُوا بِحَضْرَتِكُمْ



امام علي (عليه السلام)

وتوصيه به فرزندانش

وَ اَللّٰهُ اَللّٰهُ فِي جِيْرَانِكُمْ فَاِنَّهُمْ وَصِيَّةُ نَبِيِّكُمْ مَا زَالَ يُوصِي بِهِمْ حَتّٰى ظَنَنَّا اَنَّهُ سَيُورِثُهُمْ

وَ اَللّٰهُ اَللّٰهُ فِي الْقُرْآنِ لَا يَسْبِقُكُمْ بِالْعَمَلِ بِهِ غَيْرُكُمْ

وَ اَللّٰهُ اَللّٰهُ فِي الصَّلَاةِ فَاِنَّهَا عَمُودُ دِيْنِكُمْ

وَ اَللّٰهُ اَللّٰهُ فِي بَيْتِ رَبِّكُمْ لَا تُخْلُوْهُ مَا بَقِيْتُمْ فَاِنَّهُ اِنْ تَرَكَ لَمْ تُنَاطِرُوا

وَ اَللّٰهُ اَللّٰهُ فِي الْجِهَادِ بِأَمْوَالِكُمْ وَ أَنْفُسِكُمْ وَ أَسْنَتِكُمْ فِي سَبِيْلِ اَللّٰهِ

وَ عَلَيْكُمْ بِالتَّوَاصُلِ وَ التَّبَادُلِ وَ اِيَّاكُمْ وَ التَّدَابُرِ وَ التَّقَاطُعِ

لَا تَشْرُكُوا الْأَمْرَ بِالْمَعْرُوفِ وَ النَّهْيِ عَنِ الْمُنْكَرِ فَيُوَلِّيَ عَلَيْكُمْ شَيْراً رُكْمٌ ثُمَّ تَدْعُونَ فَلَا يُسْتَجَابُ لَكُمْ

(نهج البلاغه / نامه ٤٧)

# نامه امام رضا (علیه السلام) به فرزندش امام جواد الائمه (علیه السلام)

«به من خبر رسیده است که خدمتکارانت تو را موقع خروج از منزل از درب کوچک بیرون می‌برند و این کار برای آن است که آنان در مورد جود و احسان تو که به مردم می‌رسد بخل می‌ورزند.»

من تو را به حق پدری که نسبت به تو دارم سوگند می‌دهم که ورود و خروج خود را از درب بزرگ قرار دهی و هرگاه می‌روی درهم و دیناری همراه داشته باش تا هر کسی را که از تو حاجتی خواهد از بخشش خود بهره‌مند گردانی

و چنانچه از عموهای تو چیزی بخواهند به آنها کمتر از پنجاه دینار مده و اگر عمه‌هایت از تو درخواستی کنند آنها را هم کمتر از ۲۵ دینار نبخشی و زیاده بر این مقدار را مختاری و من از خدا خواهانم که قدر و مرتبهات را بلند گرداند، بنابراین اتفاق کن و از تهیدستی بیم نداشته باش.»

# موضوعات تاثیر گذار در تربیت فرزندان

۱. اهمیت شیر مادر
۲. اثر تغذیه بر هوش و سلامت جسم و جان
۳. زمان تهیه گوشی همراه یا تبلت
۴. آثار و پیامدهای بازی های رایانه ای
۵. نقش اسباب بازی در تقویت هوش
۶. کتابخوانی و پیشرفت
۷. مراقبت های دوران بارداری
۸. دلایل افت تحصیلی فرزندان
۹. شیوه های افزایش انگیزه تحصیلی فرزندان
۱۰. شیوه های تقویت اعتماد به نفس فرزندان

# فواید شیر مادر برای نوزاد

۴.۱ ►

۴.۲ ►

۴.۳ ►

۴.۴ ►

۴.۵ ►

# فواید شیر مادر برای نوزاد

- ▶ ۱. افزایش هوش
- ▶ ۲. سرشار از مواد مغذی
- ▶ ۳. پیشگیری و مقاوم سازی بدن در برابر بیماری ها
- ▶ ۴. سلامت دندان
- ▶ ۵. منبع تغذیه در دسترس
- ▶ ۶. جلوگیری از اختلالات روانی

# فواید شیر مادر برای مادر

۴.۱ ►

۴.۲ ►

۴.۳ ►

۴.۴ ►

۴.۵ ►

# فواید شیر مادر برای مادر

۱. کاهش وزن با سوزاندن ۵۰۰ کالری برای تولید شیر ▶

۲. کاهش خطر سرطان سینه و رحم ▶

۳. انقباض رحم و برگشت آن به حالت اول با ترشح هورمون اکسی توسین ▶

۴. جلوگیری از افسردگی با ترشح هورمون یاد شده ▶

# راه کارهای افزایش شیر مادر

- ▶ در میان وعده‌های خود از مغزیجات و میوه‌های خشک استفاده کنید .
- ▶ مصرف سبزیجات و گیاهانی چون اسفناج، کدو سبز، شنبلیله، کاهو، ذرت، شوید، برگ ریحان، سیب زمینی، نخود سبز، زیره سیاه و سبز، هویج، سیب زمینی، چغندر، زنجبیل، رازیانه (یا دم کرده ی آن) و سیر به افزایش شیر مادر کمک می کنند.
- ▶ آب، زیاد بنوشید. مصرف آب فراوان در دوران شیردهی به تولید شیر کمک می کند.
- ▶ از غذاهای مقوی و کامل مثل آبگوشت، سوپ و آش استفاده کنید.



# راه کارهای افزایش شیر مادر

- ▶ ماهی‌ها به دلیل داشتن اسیدهای چرب امگا ۳ منبع مفیدی در افزایش کیفیت شیر مادر محسوب می‌شوند.
- ▶ مصرف غلات کامل مثل برنج قهوه‌ای، نان سبوس‌دار و جو به تولید شیر بیشتر کمک می‌کنند.
- ▶ سبزی، گوشت بره، ران مرغ، برنج و چربی‌های مفید مثل روغن زیتون، کنجد و کلزا را در تمامی وعده‌های غذایی خود بگنجانید.
- ▶ مصرف ادویه‌هایی مثل زیره سیاه، زردچوبه، شوید خشک و نعناع در افزایش کمیت و کیفیت شیر موثر است.

# راه کارهای افزایش شیر مادر

- ▶ تعداد دفعات شیردهی را افزایش دهید. هنگامی که نوزاد سینه مادر را می مکد، هورمون‌های تولید شیر آزاد می‌شوند. این عمل موجب انقباض ماهیچه‌های سینه و حرکت شیر در لوله‌های تولید شیر می‌شود. ۸ تا ۱۲ مرتبه شیردهی به نوزاد در طول روز به افزایش شیر مادر کمک می‌کند.
- ▶ در صورتی که کودک تمایل به خوردن شیر بیشتر ندارد، شیر خود را بدوشید تا تولید شیر ادامه یابد و نوزاد در نوبت بعد شیر تازه مصرف کند.
- ▶ از هر دو سینه شیردهی را انجام دهید. تحریک سینه‌ها به این روش به افزایش تولید شیر کمک می‌کند

# راه کارهای افزایش شیر مادر

- ▶ لباس زیر مناسب بپوشید. پوشیدن لباس‌های تنگ بر قفسه سینه فشار آورده و روی تولید شیر تاثیر می‌گذارد.
- ▶ به اندازه کافی استراحت کنید. کمبود خواب تاثیر بدی بر روی کاهش تولید شیر دارد. خواب با کیفیت در طول شبانه روز به تولید شیر بیشتر کمک می‌کند.
- ▶ سینه را ماساژ دهید. ماساژ سینه موجب افزایش حجم و چربی‌های موجود در شیر مادر می‌شود. از نزدیکی قفسه سینه به سمت نوک سینه‌ها ماساژ دهید. این کار را برای هر دو سینه اجرا کنید.

# راه کارهای افزایش شیر مادر

- ▶ استرس را کنار بگذارید. هر چند استرس نمی تواند تولید شیر را محدود کند اما روی آزاد شدن آن در مجاری شیر موثر است. حتی الامکان از خانواده ی خود بخواهید در کارها کمکتان کنند تا استرس شما به حداقل برسد.
- ▶ داروهای خود را بررسی کنید. پیش از مصرف هر دارویی اطلاعات روی آن را مطالعه و یا با پزشک خود در مورد مصرف آنها مشورت کنید.
- ▶ از دادن مواد غذایی جامد به نوزاد خودداری کنید. در صورتی که نوزاد شما زیر شش ماه سن دارد به او مواد غذایی جامد، شیر خشک و یا آب نخورانید.

# ویتامین های موجود در شیر مادر

به اندام دکتر کرمانی  
kermany.com

## املاح و ویتامین های موجود در شیر مادر



# توصیه به تغذیه مناسب

▶ قرآن کریم:

▶ **فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ**

(سوره عبس/ ۲۴)

# ویژگی های تغذیه مناسب

## ۱. تنوع :

نان و غلات، سبزیجات و میوه ها، لبنیات، پروتئین

دعای رسول خدا :

اللهم بارک لنا فی الخبز و لا تُفرِّق بیننا و بینہ،

فلولا الخبز ما صُمنا و لا صلَّینا و لا آدینا فرائض ربنا

# ویژگی های تغذیه مناسب

۲. تعادل: کلاوا و اشربوا و لاتسرفوا

المعده بیت الادواء و الحمیه راس الدواء

۳. تازگی: لتاکلوا منه لحما طریا (نحل/۱۴)

۴. تمیزی و پاکیزگی: فلینظر ایها ازکی طعاما (کهف/۱۹)



# آداب غذا خوردن

- انتخاب غذای حلال:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ  
(بقره/۱۶۸)

- انتخاب غذای پاک:

- فليُنظر إليها از کی طعاماً (کهف، ۱۹)

- شستشوی دست

- شروع با نام خدا



# آداب غذا خوردن

► خوردن غذا با طهارت

► خوردن متعادل :

( لا تجتمع الفِطْنه و البَطْنه : زیرکی با پر خوری جمع نمی شود )

لا تجتمع عزیمه و ولیمه : همت عالی با سورچرانی و شکم پروری جمع نمی شود.

- توجه به مصلح غذایی

- توجه به غذاهای مناسب با فصول سال

- به آرامی خوردن و خوب جویدن

- نشستن مایل به سمت چپ

- لقمه ی کوچک برداشتن

- گروهی غذا خوردن

- از نزد خود برداشتن

- خوردن سبزی همراه غذا

- سپاسگزاری



## - پرهیز از :

خوردن در حین ایستادن ، راه رفتن ، دمیدن یا فوت کردن  
(به ویژه در حضور دیگران) ، خوابیدن روی شکم ، نگاه  
کردن به چهره ی دیگران به صورت ممتد ، اسراف کردن ،  
خوردن غذای داغ ، خوردن گوشت به طور پیوسته و زیاد ،  
نخوردن گوشت به مدت چهل روز ، غذا خوردن در مهمانی  
بدون دعوت ، بدگویی از غذا



# آداب آشامیدن

آشامیدن با نام خدا ، با دست شسته ، شکسته  
نبودن ظرف ، طلا نبودن ظرف ، سپاسگزاری

**پرهیز از:**

ایستاده نوشیدن در شب ، نوشیدن حین غذا ،  
نوشیدن آب با غذای چرب ، نوشیدن آب سرد  
پس از غذای گرم ، سر کشیدن آب



# شیوه های تقویت اعتماد به نفس فرزندان

► **نبایدها:**

۱. سرکوفت نزنیم
۲. تحقیر نکنیم
۳. مقایسه نکنیم
۴. جنبه های منفی را برجسته نکنیم

## شیوه های تقویت اعتماد به نفس فرزندان

بایدها: ►

۱. برعکس شماره ۴ نبایدها
۲. در حضور دیگران به اندازه تعریف کنیم
۳. در برخی تصمیم گیری ها با آن ها ...
۴. برای برخی نه گفتن ها تشویقشان کنیم.

# راه کارهای کاهش وابستگی کودک

۴.۱ ►

۴.۲ ►

۴.۳ ►

۴.۴ ►

۴.۵ ►

۴.۶ ►



# راه کارهای کاهش وابستگی کودک

- ▶ ۱. بازی قایم باشک: ندیدن دلیل بر نبودن نیست.
- ▶ ۲. برنامه ها و کلاس های شناختی / مهارتی / انگیزشی
- ▶ ۳. گذراندن وقت با همسالان
- ▶ ۴. مهد کودک استاندارد
- ▶ ۵. ارتباط بیشتر پدر با کودک
- ▶ ۶. قول خرید اسباب بازی موقع برگشت از مدرسه یا مهد
- ▶ ۷. پرهیز از مشاجره های خانوادگی
- ▶ ۸. پرهیز از شماقت و سرزنش به خاطر وابستگی به شما
- ▶ ۹. اجتناب از مقایسه با کودکان دیگر

کودکان به این دلایل

دوست داشتی اند:

► رسول الله (صلى الله عليه وآله):

أَحِبُّ الصِّبْيَانَ لِحَمْسٍ :

الأولُ : أَنَّهُمْ هُمُ الْبَكَاءُونَ ،

وَالثَّانِي : يَتَمَرَّغُونَ بِالْتَرَابِ ،

وَالثَّالِثُ : يَخْتَصِمُونَ مِنْ غَيْرِ حَقْدٍ ،

وَالرَّابِعُ : لَا يَدْخِرُونَ لِعَدِّ شَيْئًا ،

وَالْخَامِسُ : يُعْمَرُونَ ثُمَّ يُخْرَبُونَ .

نگفتمت مرو آن جا که آشنات منم؟  
وگر به خشم روی صد هزار سال ز من  
نگفتمت که به نقش جهان مشو راضی  
نگفتمت که منم بحر و تو یکی ماهی  
نگفتمت که چو مرغان به سوی دام مرو  
نگفتمت که تو را ره زنند و سرد کنند  
نگفتمت که صفتهای زشت در تو نهند  
نگفتمت که مگو کار بنده از چه جهت  
اگر چراغ دلی ، دان که راه خانه کجاست

در این سراب فنا چشمه حیات منم؟  
به عاقبت به من آیی که منتهاات منم؟  
که نقش بند سراپرده رضات منم؟  
مرو به خشک که دریای باصفات منم؟  
بیا که قدرت پرواز و پر و پات منم؟  
که آتش و تپش و گرمی هوات منم؟  
که گم کنی که سر چشمه صفات منم؟  
نظام گیرد خلاق بی جهات منم؟  
وگر خداصفتی ، دان که کدخدات منم؟

سرخوشان عشق را نالان مکن

قصد این مستان و این بستان مکن

خلق را مسکین و سرگردان مکن

شاخ مشکن مرغ را پران مکن

دشمنان را کور کن شادان مکن

آنچه می خواهد دل ایشان مکن

کعبه اومید را ویران مکن

خیمه توست آخر ای سلطان مکن

هرچ خواهی کن ولیکن آن مکن

ای خدا این وصل را هجران مکن

باغ جان را تازه و سرسبز دار

چون خزان بر شاخ و برگ دل مزین

بر درختی کاشیان مرغ توست

جمع و شمع خویش را برهم مزین

گر چه دزدان خصم روز روشنند

کعبه اقبال این حلقه است و بس

این طناب خیمه را برهم مزین

نیست در عالم ز هجران تلخ تر