



نام کتاب: چگونه فرزند شاد و موفق تربیت کنیم؟

نویسنده: امیر زمانی

این کتاب بصورت رایگان در سایت Mteacher.ir

قرار گرفته است

فهرست مطالب

3.....	مقدمه:
6.....	ارتباط خوشبینی با شادی
7.....	امید چیست؟
17.....	نتیجه‌گیری
20.....	روشهای تشخیص امید در فرزند
22.....	چقدر فرزندان را می‌شناسید؟
28.....	روش تقویت نیروی راهیابی و اراده فرزند
34.....	تجربیات خود را بصورت داستان تعریف کنید
36.....	سخن پایانی

مقدمه:

چند روز قبل از نوشتن این کتاب، مقاله‌ای تحت عنوان چگونه فرزندی شاد و موفق تربیت کنیم؟ را در سایت منتشر کردم. در آن مقاله به نشانه‌های فرزند شاد و موفق اشاره کردم و راهکارهایی هم برای افزایش احساس رضایت و شادی در بچه‌ها ارائه دادم. گفتم که فرزند شاد نسبت به آینده خوش‌بین است و تلاش مناسبی هم برای رسیدن به موفقیت از خود نشان می‌دهد. فرزند پُر امید اهل عمل و اقدام کردن است و مسئولیت‌پذیری بیشتری از خود نشان می‌دهد.

با توجه به اینکه باید نکات مهمی را برای تربیت یک فرزند شاد و موفق بدانیم و بیان کردن تمام اینها در سایت امکان‌پذیر نیست، لذا تصمیم گرفتم ادامه بحث را بصورت کتاب الکترونیکی در اختیار شما قرار دهم. امیدوارم مباحثی که اینجا مطرح می‌شود را در زندگی و ارتباط با فرزندان به مرحله اجرا درآورید چون می‌تواند باعث رشد و موفقیت شما و فرزندان شود.

من در این کتاب در مورد روشهای ایجاد انگیزه و امید دادن به فرزند صحبت خواهم کرد بخاطر اینکه یکی از دلایل اصلی برای شاد بودن در زندگی، امیدوار بودن به آینده است. بدون اغراق بگویم که خوش‌بین نبودن

به آینده و نگرانی از بی‌ثباتی موجود در جامعه، زندگی ما را تحت تأثیر قرار داده است.

ما بعنوان والدین مسئولیت‌پذیر وظیفه داریم نشاط و شادابی را در فرزندانمان بوجود آوریم تا بتوانند تمرکز بر اهداف خود داشته باشند. اگر فرزند ما روحیه شاد و مسئولیت‌پذیری داشته باشد می‌توان امیدوار بود که زندگی موفق‌تری را برای خودش رقم بزند.

در فصل دوم تکنیک‌هایی را مطرح می‌کنم که بوسیله آنها بتوانید میزان امید و خودباوری فرزندان را بسنجید. هر چقدر شناخت شما از فرزندان بیشتر باشد راههای بهتری برای رفع ضعف‌ها و افزایش اعتماد بنفس و موفقیت او پیدا خواهید کرد.

موضوع بعدی شناخت طرز فکر و نوع رفتاری است که شما با فرزند دارید. این مسئله در روحیه و زندگی آینده بچه‌ها تأثیر زیادی دارد. اگر شما آگاهی بیشتری نسبت به رفتارهایی که با فرزندان دارید داشته باشید بسیاری از چالش‌ها و مشکلات رفع خواهند شد. چند تکنیک ساده هم در این زمینه وجود دارد که به آنها اشاره خواهم کرد.

لازم به ذکر است که برخی از مطالبی که اینجا مطرح می‌شود از کتاب کلیدهای پرورش فرزندان موفق و امیدوار انتخاب کردم. در صورت تمایل به مطالعه بیشتر به این کتاب مراجعه کنید.

فصل اول

ارتباط خوش‌بینی با شادی

مسئله مهم این است که شادی و خوش‌بینی با موفقیت ارتباط مستقیمی دارد. یعنی هر چقدر خوش‌بینی و امید به زندگی بالاتر باشد موفقیت هم بیشتر می‌شود. برای اینکه بتوانیم فرزند شاد و موفق تربیت کنیم در قدم اول باید میزان امید و خوش‌بینی او نسبت به آینده را بسنجیم.

اگر امید و خوش‌بینی فرزند نسبت به آینده بالا باشد انگیزه برای قبول مسئولیت و کار دارد. امیدوار بودن در رسیدن به خواسته و هدف، احساس شادی و لذت از انجام کار ایجاد می‌کند پس انرژی لازم برای پیگیری کارها تا رسیدن به هدف هم بوجود می‌آید و بهره‌وری کار هم بالا می‌رود.

با توجه به تاثیری که امید و خوش‌بینی در رسیدن به موفقیت دارد، من با تعریف امید موضوع را شروع می‌کنم و بعد نشانه‌های فرزند امیدوار و خوش‌بین را با هم بررسی می‌کنیم. در انتها هم به روشهای ایجاد امید و خوش‌بینی در فرزند صحبت خواهیم کرد تا با این روش فرزندی شاد و موفق تربیت کنیم.

امید چیست؟

همانطور که قبلاً هم در مقاله تربیت فرزند شاد و موفق اشاره کردم امید یک روند فکری است که رسیدن به هدف را ساده‌تر می‌کند. وقتی فرزندتان امید زیادی به موفق شدن در انجام کار داشته باشد بطور حتم تعیین هدف برایش ساده‌تر خواهد بود و تلاش بیشتری خواهد داشت تا به هدف برسد.

امید از سه جزء تشکیل شده است: تعیین هدف - تعیین کردن راههای رسیدن به هدف (نیروی راهیابی) - اراده و پشتکار.

یکی از کارهای خوبی که والدین می‌توانند انجام دهند تمرین این سه بخش با فرزند است تا فرزند به تدریج مهارت‌های لازم برای پیدا کردن هدف و راههای رسیدن به آن را بیاموزد. وقتی فرزندتان یاد بگیرد که چگونه هدف تعیین کند و برنامه‌ریزی درستی برای رسیدن به هدف داشته باشد مسلماً انگیزه لازم برای تلاش پیدا خواهد کرد و برای همین کسب موفقیت برایش راحت‌تر خواهد شد.

با هم نگاهی به این سه قسمت داشته باشیم و یک توضیح مختصر در مورد هر بخش داشته باشیم.

الف - تعیین هدف

جرقه‌های ابتدایی برای تعیین هدف یا به عبارت دیگر هدف‌گذاری از طرز فکر و نگرش والدین در فرزند ایجاد می‌شود. همانطور که در ویدئوها و مقاله‌های سایت اشاره کردم عاداتها و نگرش‌های والدین در تعیین ارزشهای زندگی فرزند نقش دارد. وابستگی و نیاز شدیدی که فرزند به والدین در دوره خردسالی و کودکی دارد باعث می‌شود که رفتار والدین را تقلید کند. به مرور زمان، تکرار چنین رفتارهایی یک سری عاداتها در فرزند بوجود می‌آورد. این عاداتها ارزش‌ها، باورها و نگرشهای فرزند را شکل می‌دهند.

بدیهی است که ارزشهای انسانها با همدیگر متفاوت است. برای یکنفر ممکن است پول اهمیت زیادی داشته باشد و برای یکنفر دیگر رسیدن به مدارج بالای علمی مهم باشد. یکنفر ممکن است به مسائل معنوی اهمیت زیادی بدهد و یکی دیگر به مسائل مادی توجه بیشتری داشته باشد. ولی مسئله مهم این است که این ارزشها از دوران کودکی و در خانواده میتواند ایجاد شود.

«البته محیط زندگی و آموزشهایی که داده می‌شود هم در شکل‌گیری ارزشهای زندگی نقش دارند ولی ما به این موضوع وارد نمی‌شویم. در سایت اشاره‌ای به این موضوعات داشته‌ایم.»

در نتیجه هر یک از ما بر اساس ارزشها و باورهایی که داریم اهدافی را در زندگی انتخاب می‌کنیم. این اهداف میتواند آگاهانه یا ناآگاهانه انتخاب شود. رفتار آگاهانه یعنی اینکه بدانیم چرا یک کاری را انجام می‌دهیم. مثلاً وقتی تشنه می‌شوید برای رفع تشنگی یک لیوان آب می‌خورید. این رفتار شما آگاهانه است چون می‌دانید تشنه هستید و برای رفع تشنگی آب می‌نوشید. رفتار ناآگاهانه یعنی ما از روی غریزه و بدون فکر کاری را انجام دهیم. مثلاً وقتی شما در هنگام راه رفتن پایتان به مانع برخورد کند سریع با دست یا پا مانع از زمین خوردن می‌شوید. برای این رفتار شما فکر نمی‌کنید بلکه به سرعت این کار را انجام می‌دهید. این رفتار غریزی و ناخودآگاه است و هدف شما جلوگیری از زمین خوردن است.

حالا اهدافی که بر اساس ارزشها و باورهای مان تعیین کردیم باعث می‌شوند که تصمیماتی را در زندگی داشته باشیم و بعد بر مبنای تصمیم‌هایی که می‌گیریم رفتارهایی را از خود نشان می‌دهیم.

یک مثال بزنم؛ اگر یکی از ارزشهای شما این باشد که باید تحصیلات دانشگاهی داشته باشید و یا باورتان این باشد که برای موفق شدن در زندگی باید خوب درس بخوانید و به دانشگاه بروید، پس هدف‌تان گرفتن مدرک دانشگاه خواهد بود. بر اساس این هدف تصمیم می‌گیرید که در

دانشگاه خوب درس بخوانید و این تصمیم روی رفتارتان هم تاثیر می‌گذارد. ممکن است با افرادی رفت‌وآمد کنید که شما را به هدف‌تان نزدیک کنند و یا ممکن است ارتباط خود را با افرادی که شما را از هدف‌تان باز می‌دارند قطع کنید.

تصمیم‌هایی که ما می‌گیریم نقش مهمی در زندگی‌مان دارند چون بواسطه آن مسیری را برای رسیدن به هدف انتخاب می‌کنیم که روی رفتار و سبک زندگی ما تاثیرگذار خواهد بود. بطور کلی این تصمیمات ما هستند که باعث موفقیت و شکست در زندگی می‌شوند. «موفقیت را چیزی می‌دانیم که ما را به هدف می‌رساند و شکست یعنی ما به هدف نرسیده‌ایم.»

در مورد بچه‌ها هم همین موضوع صادق است. عاداتی که فرزندان‌مان کسب می‌کنند ارزشها و نگرش آنها را شکل می‌دهد. نگرش و طرز فکر آنها تاثیر مستقیمی بر نوع هدفی می‌گذارد که برای خودشان تعیین می‌کنند و در نهایت هدفی که انتخاب می‌کنند نحوه تصمیم‌گیری و رفتارشان را شکل می‌دهد. برای درک بهتر موضوع مثالی می‌زنم:

فرض کنید که تصمیم گرفتید برای تفریح با دوستان‌تان به کوه بروید. این تصمیم شما بر مبنای یک هدف بوده است و آن لذت بردن از طبیعت و تفریح در کنار دوستان است. رفتارهایی که شما در کوهپیمایی دارید همراه

با شوخی و خنده است چون هدف شما تفریح است. اگر قرار باشد بجای تفریح با دوستان به یک جلسه کاری بروید طبیعتاً رفتارشان فرق دارد و متناسب با هدفشان تنظیم می‌شود. در بسیاری مواقع شما توجهی به این جزئیات نمی‌کنید ولی ذهن ناخودآگاه شما با توجه به هدفی که انتخاب شده رفتاری متناسب با آن را انتخاب می‌کند.

از این مثال یک نتیجه دیگر هم می‌خواهم بگیرم؛ اگر شما به دلایلی افسرده و ناراحت باشید ممکن است ترجیح دهید تنها باشید و با کسی ارتباط نداشته باشید. در این حالت حوصله انجام کاری را ندارید بنابراین با دوستانتان به کوه نخواهید رفت. پس قدم اول در ساختار امید، داشتن هدف است ولی اگر شما امید داشته باشید که کوه رفتن با دوستان حالتان را خوب می‌کند احتمالاً تصمیم می‌گیرید با آنها همسفر شوید.

هدف زیربنای امید است که از ابتدای تولد در انسان وجود داشته است. در دوره نوزادی انسان برای حفظ بقاء، آسایش و امنیت خود رفتارهایی مثل گریه کردن را از خود بروز می‌دهد تا جلب توجه کند و اطرافیان به آسایش او کمک کنند. در دوره کودکی فرزند با لجبازی یا حرف‌شنوی سعی می‌کند که به هدف خود برسد و در بزرگسالی کنجکاوی و انگیزه‌های مختلف هدف را ایجاد می‌کند. در تمام این موارد امید انگیزه‌ای برای

رسیدن به هدف است و سبب می‌شود که انسانها رفتارهایی را در جهت نیل به هدف‌شان داشته باشند. اگر هر کدام از ما امیدی برای رسیدن به هدف‌مان نداشته باشیم حرکتی هم در این مسیر نخواهیم داشت.

بنابراین یکی از دلایلی که کمک می‌کند فرزندمان برای خودش هدف تعیین کند وجود روحیه شاد است که در مورد روشهای ایجاد روحیه شاد در بچه‌ها هم صحبت خواهیم کرد اما الان این را بدانید که بچه‌ها باید یاد بگیرند که چگونه برای رسیدن به خواسته‌شان هدف‌گذاری داشته باشند.

در آموزش فرزندان برای هدف‌گذاری از هدفهای کوچک شروع کنید و به مرور زمان که در این زمینه مهارت کسب می‌کنند هدفهای بهتری را با آنها تمرین کنید. در ضمن هدفی که فرزندان انتخاب می‌کند اول از همه باید در دسترس باشد دوم اینکه چالشی باشد تا انگیزه و علاقه فرزند برای رسیدن به هدف بیشتر شود و سوم اینکه برای آن یک مهلت زمانی تعیین شود.

برای مثال یکی از هدفهایی که شما میتوانید برای فرزندان تعیین کنید رفتن به پارک و بازی کردن با دوستانش است. می‌توانید به او بگویید که اگر تا یک‌ساعت دیگر اوقات را مرتب کنی به پارک خواهیم رفت. این هدف یک چالش در خودش دارد؛ فرزند زمانی میتواند به آن برسد که اوقاتش را

مرتب کند. پس انگیزه او برای مرتب کردن اتاق بالا میرود و بعد از تمیز کردن اتاق هم یک رضایت قلبی به او دست میدهد. دوم اینکه مهلت یکساعته تعیین شده است و فرزند باید بداند که اگر در مهلت مقرر این کار انجام نشود نمیتواند به پارک برود و سوم اینکه این هدف در دسترس است یعنی چیز عجیب و غریبی نیست که نتواند انجام دهد.

در مقاله تربیت فرزند شاد و موفق هم اشاره کرده‌ام که برای رسیدن به هدف باید برای رسیدن به آن تلاش شود، دوم اینکه هدف در دسترس باشد و سوم اینکه یک زمان مشخص برای رسیدن به آن تعریف شود.

ب- تعیین مسیر رسیدن به هدف (نیروی راهیابی)

بعد از اینکه هدف انتخاب شد حالا نوبت این است که راههای رسیدن به هدف را مشخص کنیم. تمرین این بخش با کودک و نوجوان مهارت‌های آنها در تصمیم‌گیری و انتخاب بهترین مسیر برای رسیدن به هدف را بالا می‌برد.

لازم است اشاره کنم که بچه‌ها از همان دوران نوزادی با این موضوع آشنا هستند؛ وقتی نوزاد گریه می‌کند در حقیقت مسیری برای رسیدن به خواسته یا هدفش انتخاب کرده است. هدف نوزاد جلب توجه اطرافیان

برای رفع نیازش است یا وقتی یک کودک می‌خواهد به خواسته خود برسد ممکن است رفتارهایی مثل گریه کردن، مظلوم نمایی یا لجبازی را انتخاب کند. بنابراین تمرین این موضوع با فرزند کار سختی نیست.

همه ما از انجام کارهای روزمره هدفی داریم، پس به راحتی می‌توانید یک موضوع را بعنوان هدف در نظر بگیرید و با فرزندان آن را تمرین کنید تا ببیند از چه راههایی میتواند به آن هدف برسد؟ این تمرین باعث می‌شود مهارت‌های فرزند برای پیدا کردن مسیر رسیدن به هدف و حل مشکلات افزایش پیدا کند. هر چقدر در این زمینه با فرزندان بیشتر تمرین کنید در سنین بالاتر راههای منطقی‌تر و بهتری برای رسیدن به هدف‌هایش پیدا خواهد کرد.

مشکل بزرگی که بسیاری از بچه‌ها دارند این است که قدرت تجزیه و تحلیل قوی ندارند و راههای رسیدن به هدف یا همان نیروی راهیابی ضعیفی دارند. یکی از دلایل اصلی این است که والدین صبوری به خرج نمی‌دهند تا فرزندشان با فکر کردن مسیری برای رسیدن به هدف پیدا کند. معمولاً والدین وقتی مشکلی برای فرزند پیش می‌آید سریعاً به رفع مشکل و برداشتن موانع اقدام می‌کنند و اجازه نمی‌دهند که فرزند با تفکر و تجزیه و تحلیل خودش راه حل بیابد. همین مسئله باعث می‌شود که

بچه‌ها در بزرگسالی هم به هنگام بروز مشکل راه‌حلی به ذهن‌شان نرسد و سریع ناامید شوند.

سعی کنید این تمرینها را به شکل بازی درآورید تا هم یادگیری فرزند بالا برود و هم از انجام این تمرینات لذت ببرد.

مثلاً خیلی از والدین به یاد دارند که وقتی فرزندشان خردسال بود و خوب غذا نمی‌خورد قاشق غذا را به هواپیما تشبیه می‌کردند و با این بازی، کودک تشویق به غذا خوردن می‌شد. پس به راحتی می‌توانید یک بازی طراحی کنید و آن را برای مسئولیت‌هایی که فرزندتان قرار است بعهده گیرد بکار ببندید.

همانطور که گفتم از کارهای روزمره‌ای که خودتان یا فرزندتان انجام می‌دهید یک هدف را با همدیگر انتخاب کنید و بعد مسیرهای رسیدن به آن هدف را هم با یکدیگر پیدا کنید. ممکن است شما چندین راه برای رسیدن به هدف پیدا کنید. تمام این مسیرها را بدون توجه داشتن به درست یا غلط بودن بنویسید و بعد هر کدام از نوشته‌هایتان را با فرزندتان مورد تجزیه و تحلیل قرار دهید تا در نهایت بهترین راه‌حل را انتخاب کنید.

ج- نیروی اراده و پشتکار

اراده و پشتکار هم یکی دیگر از نشانه‌های اصلی وجود امید در فرزندان است. میزان توانایی فرد در متعهد بودن به یک تصمیم و جدیت او برای اقدام عملی در رسیدن به هدف را با نیروی اراده مشخص می‌کنیم.

افرادی که نگرش مثبتی به هدفشان دارند و اعتقاد دارند که به موفقیت می‌رسند اراده و پشتکار خوبی دارند و برای انجام کار علاقه نشان می‌دهند. اراده بالا بخاطر انگیزه بالایی است که فرد دارد برای همین کودکان پرامید بیشتر اهل عمل هستند. کودکانی که برای رسیدن به هدف و خواسته‌شان اصرار زیادی دارند در واقع امید بالایی نسبت به موفقیت دارند.

هر چقدر بچه‌ها در دوران کودکی و نوجوانی در رسیدن به اهدافشان موفق‌تر عمل کنند در بزرگسالی اراده قویتری خواهند داشت و اعتماد بنفس آنها برای پیگیری اهداف بیشتر خواهد بود. البته تقویت اراده تا حدود زیادی به نیروی راهیابی و تعداد مسیرهایی که بچه‌ها میتوانند پیدا کنند بستگی دارد و هر چقدر فرزند بتواند راههای بیشتری پیدا کند احتمال رسیدن به موفقیت بیشتر است.

17 چگونه فرزند شاد و موفق تربیت کنیم؟

بسیاری از آدمها تصور می کنند دلیل اصلی موفقیت، اراده و پشتکار قوی است. هر چند اراده و پشتکار برای رسیدن به موفقیت ضروری است اما باید بدانیم تعیین هدف و مهارت داشتن در تشخیص راههای رسیدن به هدف نیز مانند اراده و پشتکار اهمیت دارد. کاملاً واضح است تا زمانی که نتوانیم هدف را بخوبی تشخیص دهیم و مسیر درستی برای رسیدن به هدف انتخاب کنیم نمی توان با اراده و پشتکار قوی به موفقیت رسید. از طرفی آنچه که اراده و پشتکار را تقویت می کند وجود انگیزه کافی برای تلاش است و این انگیزه با تعیین هدف درست و نیروی راهیابی بدست می آید.

نتیجه گیری

از توضیحاتی که تا اینجا داده شد فهمیدیم که موفقیت با مشخص بودن هدف، نیروی راهیابی و اراده قوی بدست می آید. تکرار این موفقیت ها باعث بالا رفتن اعتماد بنفس و افزایش امید در فرزندان خواهد شد.

اگر مطالبی که تا اینجا گفته شده را خوب درک کرده باشید اکنون متوجه می شوید که چرا بعضی از بچه ها اراده و پشتکار قوی برای به نتیجه رساندن کارها ندارند. زمانی که برای بچه ها هدف از انجام کاری بخوبی مشخص

شود و دلیل انجام آن را بدانند انگیزه هم برای انجام کار خواهند داشت. اگر فرزندان در تجزیه و تحلیل کارها مهارت داشته باشد میتواند راههای رسیدن به هدف را هم مشخص کند و بهترین گزینه را انتخاب کند. در اینصورت اراده و پشتکار لازم هم برای رسیدن به هدف از خود نشان خواهد داد.

بسیاری از والدین از این روش بطور ناخودآگاه برای ترغیب فرزند به انجام کاری استفاده می کنند. مثلاً وقتی فرزند خردسال دوست ندارد غذا بخورد با طراحی یک بازی آنها را ترغیب به غذا خوردن می کنند؛ یعنی قاشق غذاخوری را هواپیمایی فرض می کنند که وارد دهان کودک می شود یا وقتی فرزند نوجوان علاقه ای به تمیز کردن اتاقش ندارد با دادن چند راهکار او را ترغیب میکنند که انتخاب کند از کدام روش و در چه زمانی می خواهد اتاقش را تمیز کند؟ حتی وقتی هدف بصورت یک بازی جالب در نظر گرفته شود بچه ها علاقه و انگیزه بیشتری برای انجام دادن نشان می دهند تا در بازی برنده شوند.

بنابراین مسئله ای که مهم است اینجا در موردش صحبت کنم شناخت روحیه و احساسات فرزند است تا بفهمید به چه روشی میتوانید اراده و

19 چگونه فرزند شاد و موفق تربیت کنیم؟

پشتکار او را بالا ببرید؟ و یا مسئولیت‌پذیری فرزند را با چه راهکارهایی
میتوانید بیشتر کنید؟

در یک جمله میتوان گفت نیروی اراده باور این نکته است که میتوان به
هدف رسید. پس اگر فرزندان بدانند که برای چه هدفی باید تلاش کند و
این هدف چه تاثیری در زندگی‌اش دارد به احتمال زیاد انگیزه برای تلاش
در او ایجاد می‌شود مگر اینکه امید به آینده نداشته باشد. در فصل بعد به
روشهای تشخیص امید و راهکارهای ایجاد امید در فرزند اشاره خواهیم کرد.

فصل دوم؛

روشهای تشخیص امید در فرزند

قبل از اینکه بخواهم در مورد روشهای تشخیص امید در فرزند صحبت کنم باید این موضوع را بدانید که انتظارات بالای والدین از فرزند و یا کمال گرایی والدین ممکن است منجر به ترس و نگرانی در فرزند شود. در نتیجه فرزند وقتی می خواهد کاری را انجام دهد دچار نگرانی و ترس شود که آیا می تواند کار را بخوبی انجام دهد یا نه؟ در اینگونه مواقع فرزند با اینکه اراده و پشتکار قوی دارد اما ممکن است اقدامی صورت ندهد.

اگر والدین در زندگی خود کمال گرا باشند و همیشه به دنبال این باشند که کارها بدون نقص انجام شود این مسئله روی فرزند هم تاثیرگذار خواهد بود. او وقتی فکر کند که نمی تواند به بهترین شکل کاری را انجام دهد از انجام آن خودداری می کند.

از طرف دیگر در بعضی مواقع والدین انتظار بیش از اندازه دارند مثلاً وقتی فرزند کاری را بخوبی انجام نمی دهد از او ایراد می گیرند. این روش برخورد هم باعث میشود که فرزند دیگر تمایلی به انجام کار نداشته باشد.

بنابراین کمال‌گرایی یا انتظار بالای والدین، فرزند را در انتخاب مسیر رسیدن به هدف دچار شک‌و‌تردید می‌کند. با اینکه با روشی که در ذهن دارد ممکن است به هدف و نتیجه مورد نظر برسد اما به دنبال روشی مطمئن خواهد بود تا ایراد و انتقادی از او گرفته نشود.

بعضی از بچه‌هایی که والدین کمال‌گرا دارند اعتماد بنفس پایین دارند و در انتخاب مسیر رسیدن به هدف دچار تردید هستند و تا زمانیکه والدین روش آنها را تایید نکنند اقدامی انجام نمی‌دهند. حتی این بچه‌ها ممکن است کار را با شور و اشتیاق زیاد شروع کنند اما وقتی به مشکل برخورد می‌کنند متوقف می‌شوند و کار را به انتها نمی‌رسانند.

شاید برای شما هم پیش آمده باشد که از فرزندان خواسته باشید کاری را انجام دهد اما وقتی آن را بطور ناقص انجام داده از او انتقاد کرده‌اید. مثلاً ممکن است دختر خانواده از درست کردن غذا واهمه داشته باشد چون قبلاً از دستپخت او ایراد گرفته‌اید یا پسر خانواده دوست ندارد وسایل منزل که خراب شده را تعمیر کند چون والدین قبلاً بخاطر خراب شدن وسایل از او انتقاد کرده‌اند. در چنین شرایطی است که فرزند تمایلی برای انجام کار ندارد در حالیکه اگر بخاطر نیتی که او برای کمک کردن دارد مورد

تشویق قرار بگیرد دفعات آینده از تجربه‌های قبلی خود استفاده خواهد کرد و مسیر بهتری را برای نتیجه گرفتن از کارش انتخاب می‌کند.

چقدر فرزندان را می‌شناسید؟

قبل از اینکه میزان امید را در فرزندان بسنجید باید بدانید که فرزندان خودش را چگونه فردی می‌شناسد؟ آیا فکر می‌کند که انسان موفقی است؟ آیا نیروی راهیابی خوبی برای بدست آوردن چیزهای مورد علاقه‌اش دارد؟ آیا مشکلاتش را بخوبی می‌شناسد و راه‌حل‌های درستی برای رفع مشکلات پیدا می‌کند؟ آیا هدفش را بخوبی می‌شناسد؟ آیا اراده قوی برای رسیدن به هدف دارد؟

خود شما بعنوان والدین چه پاسخی به سوالات بالا می‌دهید؟ آیا جوابهای شما و فرزندان مشابه است؟ اگر تفاوت دیدگاه در جواب سوالات دارید دلیلش چیست؟

اگر فرزندان در هر یک از سوالاتی که پرسیده شده ضعف دارد باید بتوانید دلیل آن را پیدا کنید. با توجه به اینکه شما بعنوان والدین بهتر از هر فرد دیگری فرزندان را می‌شناسید و از شرایط خانه و مدرسه فرزند بهتر اطلاع

دارید، پیدا کردن نقاط ضعف و ریشه‌های کم امید بودن فرزند را بهتر تشخیص خواهید داد.

عامل بسیاری از مسائلی که فرزند در آن بی‌انگیزه و کم امید است به کمال‌گرایی والدین، انتظارات بالا از فرزند و صمیمی نبودن والدین با فرزند مربوط می‌شود. همانطور که گفتم افرادی که امید و خوش‌بینی بالا در زندگی دارند در تعیین هدف، نیروی راهیابی و نیروی اراده بهتر عمل می‌کنند و در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات واکنش خوبی از خود نشان می‌دهند اما افرادی که در هر یک از این سه قسمت خوب عمل نمی‌کنند به خواسته و هدف خود نمی‌رسند. برای همین در ادامه بحث حالت‌های مختلفی که ممکن است با این سه قسمت در بچه‌ها بوجود بیاید را بررسی می‌کنیم و در مورد هر کدام بطور مختصر توضیح خواهیم داد تا آشنایی بهتری با میزان امید و انگیزه فرزندتان برای رسیدن به هدف داشته باشید.

فرزند با نیروی اراده و راهیابی ضعیف

بچه‌هایی که هم در پیدا کردن نیروی راهیابی ضعف دارند و هم اراده پایینی در اقدام کردن دارند را در این بخش بررسی می‌کنیم. یکی از دلایل مهمی که باعث شده بعضی از بچه‌ها در این دو قسمت ضعیف باشند به رفتار والدین مربوط می‌شود. والدینی که هر چیزی فرزندشان نیاز دارد

سریع برای او فراهم می‌کنند و اگر مشکلی برای فرزند بوجود آید خودشان آنرا حل می‌کنند در حقیقت بطور ناخودآگاه نیروی راهیابی و اراده فرزند را ضعیف می‌کنند. فرزندان در این وضعیت متکی به والدین هستند و قدرت تجزیه و تحلیل مسائل را پیدا نمی‌کنند. این افراد در بزرگسالی به راحتی تسلیم مشکلات و چالش‌های زندگی می‌شوند و به ندرت برای رسیدن به هدفی شور و اشتیاق نشان می‌دهند.

فرزند با نیروی راهیابی قوی و اراده ضعیف

بچه‌هایی در چنین وضعیتی هستند که قدرت تجسم و رویاپردازی قوی دارند اما در عمل کاری انجام نمی‌دهند. آنها دائم مشغول خیال‌پردازی هستند ولی برای رسیدن به آن کاری انجام نمی‌دهند. مثلاً دانش‌آموزی را در نظر بگیرید که نمراتش در درسهای مدرسه پایین است. این دانش‌آموز وقتی می‌بیند که شاگردان ممتاز مدرسه مورد تشویق مسئولین مدرسه قرار می‌گیرند به وجد می‌آید و در تصور و رویایش خود را شاگرد ممتاز می‌بیند که مورد تشویق قرار گرفته است. با اینکه او می‌داند برای رسیدن به این جایگاه باید تلاش کند و خوب درس بخواند اقدامی انجام نمی‌دهد و فقط این شرایط را در ذهن تصور می‌کند.

همین تصورات را ممکن است یکنفر دیگر برای رشته‌های ورزشی و قهرمانی خود داشته باشد اما به هیچ عنوان در این زمینه اقدامی صورت ندهد. عوامل متعددی می‌تواند باعث بروز این ویژگی در افراد باشد که باور نداشتن به خود و عدم اعتماد بنفس یکی از آنهاست.

یکی از کارهایی که والدین میتوانند انجام دهند تا فرزندشان چنین شخصیتی پیدا نکند پیگیری کارهای روزانه فرزند و توجه داشتن به رفتارهای فرزند است. والدین بهتر است در مورد اهداف فرزندشان و کارهایی که دوست دارند انجام دهند از آنها سوال کنند و راهنمایی مناسب به بچه‌ها داشته باشند تا کارهایی که لازم است انجام دهند و به هدفشان برسند را تشخیص دهند.

فرزند با نیروی راهیابی ضعیف و اراده قوی

این ویژگی معمولاً در کودکان و نوجوانانی وجود دارد که در ابتدای انجام کار شور و اشتیاق زیادی از خود نشان می‌دهند اما به مرور زمان کار را بدون تکمیل کردن رها می‌کنند.

اگر فرزند شما از آن دسته افرادی است که با شور و شوق زیادی کار را شروع می‌کند و تمام وسایل و امکانات مورد نیاز را تهیه می‌کند اما بعد از

مدتی آن را رها می کند نیروی راهیابی ضعیفی دارد. اینگونه افراد به دلیل اینکه بعد از مدتی با چالش روبرو می شوند، نمی توانند مسیر جدیدی برای رسیدن به هدف پیدا کنند. بخاطر همین از اشتیاق آنها کم می شود، انگیزه خود را از دست می دهند و زود دلسرد می شوند.

دلسردی این دسته از افراد بخاطر این است که فکر می کنند در رفع موانع و مشکلات ناتوان هستند. مثلاً نوجوانی را در نظر بگیرید که یکروز صبح تابستانی به پارک می رود. او مشاهده می کند افراد زیادی در ابتدای صبح برای ورزش به پارک می آیند برای همین تصمیم می گیرد صبح ها برای ورزش به پارک بیاید. او لباس و کفش ورزشی خریداری می کند و شروع به ورزش کردن در پارک می کند. با گذشت زمان این نوجوان ممکن است بخاطر خواب ماندن در صبح، شروع مدرسه در مهر ماه، سرد شدن هوا و یا یکسری دلایل دیگر از ادامه ورزش خودداری کند.

افرادی که نیروی راهیابی ضعیفی دارند برای موانع ایجاد شده راه حلی پیدا نمی کنند و از دنبال کردن هدف منصرف می شوند در حالیکه افرادی که نیروی راهیابی قوی دارند می توانند راههای جایگزین پیدا کنند تا به هدف خود برسند. در این مثال راههای جایگزین می تواند تغییر زمان ورزش

کردن از صبح به بعد از ظهر باشد تا با مدرسه تداخل ایجاد نشود یا اینکه شبها زودتر بخوابد تا بتواند صبحها زودتر برای ورزش کردن بیدار شود.

فرزند با نیروی راهیابی و اراده قوی

فرزندانی که نیروی راهیابی و اراده قوی دارند می‌توانند سریعتر به هدف برسند. این بچه‌ها اعتماد بنفس خوبی دارند و مطمئن هستند که به هدف خود خواهند رسید برای همین در پیدا کردن مسیر رسیدن به هدف جدیت نشان می‌دهند و بعد از انتخاب مسیر رسیدن به هدف، اراده و پشتکار خوبی از خود نشان می‌دهند. آنها به این باور رسیده‌اند که وقتی در این مسیر مشکلی بوجود بیاید می‌توانند راه‌حلی پیدا کنند و از تغییر دادن مسیر در راه هدف واهمه‌ای ندارند.

اگر فرزند شما در این گروه قرار داشته باشد جزء افراد شاد و موفق محسوب می‌شود و متوجه خواهید شد که هم در روابط خانوادگی و اجتماعی خوب عمل می‌کند و هم در مدرسه جزء شاگردان موفق است. روحیه شاد و پرامیدی که این افراد دارند باعث می‌شود که در پیدا کردن راه‌حل مسئله عملکرد خوبی از خود نشان دهند و انگیزه بالایی هم برای اقدام کردن داشته باشند.

این افراد اگر در روابط خود با دوستان و آشنایان به مشکلی برخورد کنند با توجه به روحیه‌ای که دارند می‌توانند راه حل مناسبی پیدا کنند. اعتماد بنفس آنها باعث می‌شود که از روبرو شدن با اینگونه چالش‌ها نگران نباشند و حتی اگر راه حل آنها به نتیجه خوبی نرسد باز هم از شکست واهمه ندارند.

روش تقویت نیروی راهیابی و اراده فرزند

همانطور که ملاحظه کردید ما چهار حالت مختلف را با هم بررسی کردیم و دیدیم که در بین این موارد بچه‌هایی که نیروی راهیابی و اراده قوی دارند می‌توانند بر مشکلات و موانع غلبه کنند و زندگی شاد و موفق داشته باشند. پس حالا ببینیم چه کارهایی میتوانیم انجام دهیم تا فرزند ما چنین ویژگی داشته باشد؟

الف- بررسی دوران کودکی فرزند

برای اینکه بفهمیم چه عواملی باعث شده که بعضی از نوجوانان و جوانان نیروی راهیابی و اراده قوی داشته باشند باید دوره خردسالی و کودکی آنها را بررسی کنیم. رفتاری که والدین با فرزندشان در دوره خردسالی و کودکی دارند تاثیر زیادی بر شخصیت و عملکردشان در نوجوانی و جوانی دارد.

اگر فرزندان به سن نوجوانی و جوانی رسیده و عملکرد ضعیفی در نیروی راهیابی و اراده دارد، دوران کودکی و رفتاری که با او داشتید را بررسی کنید. با این روش حداقل می‌توانید متوجه دلیل ضعف فرزند شوید و راهکار مناسبی پیدا کنید.

یکی از ویژگیهای والدینی که فرزندان نیروی راهیابی و اراده قوی دارد این است که صبر زیادی در قبال کارها و رفتارهای فرزند دارند و با اینکه می‌دانند راه حل فرزند برای انجام کار درست نیست اما اجازه می‌دهند او از خلاقیت خود برای حل مسئله استفاده کند تا نیروی راهیابی قوی بدست آورد.

آنها در مقابل رفتارهای اشتباه فرزند عجله‌ای برای نشان دادن راه حل و کمک به فرزند ندارند و سعی می‌کنند با اصول صحیح تربیتی بچه‌ها را راهنمایی کنند. بنابراین چنین والدینی به فرزندان در دوره کودکی اجازه می‌دهند اختیار عمل داشته باشد و انجام بعضی کارها را به او واگذار می‌کنند تا خودش راه حل مناسبی پیدا کند.

چنین والدینی می‌دانند که بچه‌ها تجربه چندانی در حل مسائل ندارند بخاطر همین وقتی اشتباهی از آنها سر می‌زند از آنها انتقاد نمی‌کنند و صبر می‌کنند در این زمینه تجربه کسب کنند. مخصوصاً اگر والدین

تجربه‌ها و اشتباهات‌شان در دوران کودکی و نوجوانی را با بچه‌ها در میان بگذارند در اینصورت بچه‌ها از اشتباهی که مرتکب می‌شوند سرخورده و ناامید نمی‌شوند و اعتماد بنفس خود را حفظ می‌کنند.

از طرف دیگر طراحی یک بازی برای پیدا کردن روش حل مسئله و انجام کار کمک می‌کند تا نیروی راهیابی و اراده بچه‌ها بالاتر برود. نه تنها بچه‌ها بلکه همه ما انسانها زمانی از انجام یک کار لذت می‌بریم که به آن علاقه داشته باشیم. بازی چنین ویژگی را دارد یعنی بطور ناخواهگاه ما را علاقمند به انجام کار می‌کند. پس بازی هم روشی برای تمرین نیروی راهیابی و اراده است که باعث می‌شود مهارت فرزند در این موارد افزایش پیدا کند.

هر چقدر بچه‌ها در کارهایشان موفقیت بیشتری کسب کنند اعتماد بنفس و انگیزه بیشتری پیدا خواهند کرد و باعث می‌شود در آینده هم اراده بالایی برای رسیدن به هدف داشته باشند و از ناکامی‌هایی که در این راه متحمل می‌شود مایوس نمی‌شوند.

ب- ارتباط صمیمی والدین با فرزند

مسئله بعدی که باعث می‌شود فرزندان از نیروی راهیابی و اراده بالایی برخوردار باشد به رابطه شما با فرزندان مربوط می‌شود. اگر ارتباط خوبی

با فرزند و مخصوصاً فرزند نوجوان داشته باشید و او احساس کند که می‌تواند مسائل مهم را با شما در میان بگذارد در اینصورت می‌توانید معلم و راهنمای خوبی برای او باشید.

در شرایطی صحبت‌ها و راهنمایی والدین بر فرزند تاثیرگذار است که او خودش درخواست کمک و راهنمایی داشته باشد و وجود یک رابطه صمیمی بین فرزند و والدین، او را ترغیب می‌کند تا در مورد نیازها و دغدغه‌هایش از والدین راهنمایی بخواند.

در دوره نوجوانی به دلیل پررنگ شدن حس استقلال‌طلبی در بچه‌ها، آنها نسبت به دخالت پدر و مادر در کارهایشان واکنش منفی نشان خواهند داد و تنها زمانی که او خودش چنین درخواستی از والدین داشته باشد راهنمایی‌ها و کمک‌های شما سودمند واقع خواهد شد. پس پیشنهاد می‌کنم ارتباط صمیمی خودتان با فرزند را حفظ کنید. در این رابطه می‌توانید دو مقاله [ارتباط صمیمی با فرزندان](#) و [نیازهای کودکان و نوجوانان](#) را مطالعه کنید.

ج- اشتیاق و امیدواری والدین در زندگی

بحث بعدی مربوط به شخصیت شما و نگرش‌تان به زندگی است. شاید لازم باشد برای اینکه خودتان را بهتر بشناسید چند سوال از خودتان بپرسید؛ مثلاً چقدر به زندگی امیدوار هستید؟ چقدر در مسیر اهداف‌تان حرکت می‌کنید؟ آیا احساس می‌کنید که در زندگی و رسیدن به اهداف‌تان موفق بوده‌اید؟ آیا وقتی دچار چالش‌ها و مشکلات زندگی می‌شوید می‌توانید راه‌حل مناسبی پیدا کنید؟

اینها بعضی از سوالاتی هستند که شما برای شناخت بهتر از خود می‌توانید داشته باشید. برای اینکه به اهمیت سوال پرسیدن پی ببرید می‌توانید مقاله [قدرت سوال پرسیدن](#) را مطالعه کنید.

یکی از مهمترین عوامل تاثیرگذار در بالا بودن نیروی راهیابی و اراده قوی در فرزند به روحیه خودباوری و رضایت از زندگی در والدین مربوط می‌شود. همانطور که قبلاً هم اشاره کردم این موضوع بر میزان امیدواری فرزند به آینده هم تاثیرگذار است. در حقیقت بزرگسالان پُر امید، تفکر خوش‌بینی و امیدواری را به فرزند منتقل می‌کنند. شما باید دقت کنید و ببینید چه پیام‌هایی را به فرزندتان منتقل می‌کنید؟

آیا به این فکر کرده‌اید که گفتگوهای ذهنی‌تان می‌تواند بصورت پیام به فرزندتان منتقل شود؟ گفتگوی ذهنی در رفتار شما ظاهر می‌شود. اگر شما در مشکلات تسلیم نشوید، هدف خود را پیوسته دنبال کنید و روشهای مناسبی برای عبور از مشکلات داشته باشید، فرزندتان درس‌های خوبی از رفتار و عملکردتان می‌گیرد و می‌تواند آنرا الگوی خود قرار دهد.

د- تحسین کردن فرزند

یکی از بهترین کارهایی که والدین میتوانند برای تربیت فرزند شاد و موفق انجام دهند تحسین کردن بچه‌ها در قبال کارهای خوبی است که انجام می‌دهند. هیچ وقت رفتار خوب فرزندتان در کارهایی که انجام می‌دهد را بدیهی ندانید بلکه او را تشویق کنید تا هم انگیزه و اراده بیشتری در انجام کار داشته باشد و هم اعتماد بنفس بیشتری کسب کند.

وقتی شما در زمانهای مناسب به موفقیت‌هایش اشاره کنید حس خوشایند و امیدواری به آینده را در او تقویت می‌کنید. بی‌اعتنایی به رفتار خوبی که فرزند دارد میتواند باعث ناامیدی و احساس ناخوشایند در فرزند شود.

بجای اینکه نسبت به رفتارهای خوب فرزندتان بی‌اعتنا باشید نسبت به رفتارهای بد او بی‌اعتنایی کنید. بی‌اعتنایی نسبت به رفتارهای بد و

لجبازی‌هایی که فرزند نشان می‌دهد از حساسیت آن کم می‌کند و باعث می‌شود فرزند آن رفتار را تکرار نکند.

کودکانی که بخاطر رفتار خوب تحسین می‌شوند و یا پاداش میگیرند، یادگیری بالاتری نیز خواهند داشت.

تجربیات خود را بصورت داستان تعریف کنید

یکی از بهترین راهها برای انتقال پیام‌هایی که می‌خواهید به فرزندتان منتقل کنید بررسی داستان زندگی‌تان از کودکی تا بزرگسالی است. زندگی همه ما انسانها و مسیری که در زندگی طی کرده‌ایم تا به بزرگسالی برسیم مانند یک داستان است. داستانی که اگر بتوانیم با لحن جذاب و دلنشین برای بچه‌ها تعریف کنیم از آن بهره‌مند خواهند شد.

شما باید یک مروری از زندگی خود داشته باشید و ببینید که چه مسائل و رویدادهایی در زندگی‌تان و نگرشهایی که بدست آوردید تاثیرگذار بوده است؟ رفتار والدین‌تان و نگرش آنها چقدر در تفکرات شما و زندگی‌تان تاثیر داشته است؟ این کار نه تنها باعث می‌شود که شناخت بهتری از شخصیت و عملکردتان بدست آورید بلکه وقتی آنها را بصورت داستان برای فرزندتان تعریف کنید تاثیر بالایی در انتقال تجربیات خواهد داشت.

در حقیقت تعریف داستان یکی از بهترین روشها برای انتقال پیام به فرزند است. بخصوص اگر این داستانها مربوط به سرگذشت و تجربه‌های خودتان باشد. بچه‌ها با داستان ارتباط خوبی برقرار می‌کنند و وقتی شما پیامهای خود را در قالب داستان بیان کنید تاثیرپذیری بیشتری روی فرزند خواهد داشت.

برای امید دادن به فرزند هم وقتی شما موفقیت‌های خود و یا مشکلاتی که داشتید را در قالب داستان تعریف کنید بواسطه پیامهای امیدبخش، انگیزه ایجاد می‌شود و در نتیجه فرزندان اراده و پشتکار بیشتری برای رسیدن به هدفش از خود نشان خواهند داد.

گسترش ارتباط خانوادگی با داستان‌گویی

اگر دقت کرده باشید توجه ما به صحبت‌های دیگران در هنگام تعریف داستان بیشتر است. برای همین وقتی والدین تجربیات و سرگذشت خود را در قالب داستان تعریف می‌کنند ارتباط آنها با بچه‌ها بیشتر می‌شود. بیان تجربه و سرگذشت زندگی به این روش باعث می‌شود که فرزند درک بهتری از خصوصیات و شخصیت والدین خود پیدا کند. از طرفی فرزند هم با واکنش‌ها و احساساتی که بروز می‌دهد به والدین کمک می‌کند که شناخت بهتری از او بدست آورند.

اگر بتوانید پیامها و صحبت‌های خود را در قالب داستان به فرزند انتقال دهید تاثیر بیشتری خواهد داشت و حرف‌شنوی آنها بیشتر خواهد بود. در صورتیکه برای انتقال پیامها و صحبت‌های خود داستانی به ذهن‌تان نمیرسد میتوانید کتابهایی را برایشان بخوانید که از طریق آنها پیام خود را منتقل کنید. کتابهای زیادی در زمینه‌های رشد فردی و موفقیت وجود دارند که به افزایش خودباوری و اعتماد بنفس کمک می‌کنند.

سخن پایانی

همانطور که اشاره کردم برای تربیت فرزندان شاد و موفق باید اعتماد بنفس و انگیزه آنها برای تلاش و مسئولیت‌پذیری بالا ببریم. بخاطر همین در این کتاب به دنبال افزایش خودباوری و امید در فرزند بودیم و به تکنیک‌هایی در این زمینه اشاره کردم.

از جمله آنها میتوان به کسب مهارت در هدف‌گذاری، نیروی راهیابی و تقویت اراده اشاره کرد. توجه داشته باشید تا زمانی که خودتان در این زمینه قوی نباشید نمی‌توانید به فرزندتان این مسئله را آموزش دهید برای همین است که در مورد شناخت والدین از خودشان هم صحبت کردیم.

به یاد داشته باشید که شما نمی‌توانید چیزی را که خودتان ندارید به فرزندتان یاد بدهید پس شناخت خوبی از خودتان داشته باشید تا بتوانید راهنمای خوبی برای فرزند باشید. پرورش صحیح فرزند مستلزم وجود روحیه بالا و امید در خودتان است که باعث می‌شود در تعیین هدف، نیروی راهیابی و پشتکار قوی عمل کنید.

در کنار این مسئله به شناخت فرزند هم اشاره کردیم. در صورتیکه شناخت خوبی از شخصیت فرزندتان داشته باشید متوجه می‌شوید که کدامیک از روشهای گفته شده برای شما کارآیی بیشتری خواهد داشت.

مسئله مهم دیگر این است که اگر نتوانید با فرزندتان رابطه خوبی برقرار کنید نمی‌توانید در بالا بردن روحیه امید و خوش‌بینی تاثیر داشته باشید. من بارها در مقاله‌های سایت در مورد ضرورت ارتباط صمیمی با فرزند صحبت کرده‌ام. ارتباط صمیمی با فرزند میتواند اکثر مشکلات و چالش‌های والدین با فرزند را رفع کند. تکنیک‌هایی مثل تحسین کردن و داستان‌گویی که در اینجا به آن اشاره شده به شما کمک می‌کند تا بتوانید رابطه صمیمی برقرار کنید.

در پایان بابت فرصتی که برای مطالعه این کتاب صرف کردید از شما تشکر می‌کنم. امیدوارم توضیحات مختصری که دادم راهگشای شما در تربیت

38 چگونه فرزند شاد و موفق تربیت کنیم؟

بهتر فرزندان باشد. اگر تمایل دارید اطلاعات بیشتری در زمینه تربیت فرزند و نحوه برخورد با فرزند کسب کنید به سایت [Mteacher.ir](https://mteacher.ir) مراجعه کنید. در این سایت علاوه بر مقاله، فیلم‌های آموزشی متعددی موجود است.

به امید شادکامی و موفقیت فرزندانمان

امیر زمانی