

شناسه کتاب الکترونیکی - ایبوک

E-BOOK

آناتومی ذهن و ضمیرناخودآگاه

روش های والدین آگاه، برای پرورش فرزندی با ذهنیت میلیاردر

طرزتفکر ثروت - طرزتفکر فقر

پژوهشکده اختر- مرکز سلامت ناماسکار

سال انتشار: اسفند ۱۴۰۲

فهرست مطالب کتاب:

فصل اول: ثروتمندی و فقر، یک باور ذهنی است. صفحه ۳

فصل دوم: ثروتمندان فقیر چه کسانی هستند؟ صفحه ۸

فصل سوم: مهم ترین مهارت ها برای کودکان دنیای امروز! صفحه ۱۴

فصل چهارم: کودکان را از نظر مالی و اقتصادی نابینا نگذاریم! صفحه ۱۷

فصل پنجم: پرورش روحیه بخشش و فراوانی در کودکان - صفحه ۲۰

فصل ششم: مهارت شکرگزاری و حس قدردانی درونی رو در کودکان پرورش بدیم. صفحه ۲۸

فصل هفتم: برنامه ریزی کردن و هدفمندی و انعطاف پذیری در مسیر رسیدن به خواسته ها رو به

بچه ها یاد بدین. صفحه ۳۱

فصل هشتم: عادت به ولخرجی! تفاوت بین خواسته و نیاز را بیاموز تا فرزندت نیز درک کند. صفحه ۳۴

فصل نهم: عادت به تلاشگری، کار و حرمت به پول، در کودک نهادینه خواهد شد. صفحه ۳۶

فصل دهم: قوانین ثروت ساز برای کودکان چیست؟ صفحه ۳۸

مقدمه :

این روزها نوجوانان و جوانان زیادی بهمون رجوع میکنند که از بیکاری و بی هدفی و عدم انگیزه و ایمان رنج میبرن. خیلی از اون ها از خانواده های ثروتمندی هستن اما هیچگونه تعهد و مسئولیت پذیری برای کار و تلاش ندارن. افرادی که از کودکی هر چه اراده کردن به راحتی توسط والدین در اختیارشون قرار گرفته و هرگز طعم گرسنگی، سختی، انتظار، شکست یا دوندگی و تلاشگری رو نچشیدن و اکنون که در بزرگسالی به مهارت هایی جهت رشد و بالندگی نیاز دارن ، کاملا ناآگاه و سردرگم هستن.

دلیل نوشتن این ایبوک همین بود.

اینکه نیازی رو توی جامعه حس کردیم و دلمون برای نسل های آینده سوخت. بچه هایی که الان سه-چهار-پنج ساله هستن و والدینشون ناآگاهانه و ناخواسته، اون ها رو بدون در نظر گرفتن دانش های مهم و مهارت های ضروری، پرورش داده، بزرگ میکنند و وارد اجتماع میکنند. این بچه ها فقط موسیقی و نقاشی یا علوم و زبان انگلیسی یاد میگیرن چون والدین فکر میکنند کودک چهار پنج ساله باید زبان انگلیسی خوبی داشته باشه یا موسیقی و سرودخوانی بلد باشه. در حالیکه یه سری مهارت ها کاملا حیاتی هستن و ازشون غافلیم.

توی این کتاب الکترونیکی، به مهارت مهمی پرداختیم که مرتبط با هوش مالی و طراحی ضمیر ناخودآگاه و ذهن کودکان، نسبت به پول و ثروت، فراوانی و شکرگزار بودن هست.

مرکز سلامت و درمان ناماسکار

پژوهشکده کودکان اختر

فصل اول:

ثروتمندی و فقر یک باور ذهنی است!

همه پدر و مادرها دلشون میخواد فرزندشون در آینده فردی موفق و خوشبخت باشه و کمبودی نداشته باشه.

اما آیا همین والدین، به این که چه باورها و طرز فکری رو دارن به فرزندانشون تزریق می کنن، آگاه هستن؟

آینده فرزند شما، اکنون داره در دستان خودتون شکل میگیره

چطور؟

با احساساتِ درونی شما

بچه ها خیلی آگاه هستن و احساساتِ درونی والدین خودشون رو کاملا درک و جذب میکنن!

ضمیر ناخودآگاه فرزند شما، با رفتارهای شما، نگاه هاتون، باور کنید...
و گریه هاتون، با طرز تفکر و ریزرفتار هاتون داره شکل و فرم خنده ها می گیره.

اگه پدر و مادر از نظر عاطفی، با هم ارتباط خوب و قشنگی دارن و بچه ها عشق و محبت رو بین والدین خود می بینن و حس - خوب رو، دریافت میکنند، پس مسلما اون ها هم در آینده شانس یک ارتباط عاطفی موفق و عاشقانه رو خواهند داشت.

اما برعکس، اگه فقط سرمای روابط و خشم، استرس، جنگ و دعوا و نفرت رو می بینن و می گیرن، پس، چطور توقع داریم که در آینده سرنوشتی متفاوت و رابطه عاطفی درست و خوبی داشته باشن؟

همینطور در مورد پول و ثروت... اگه دیدگاه پدر و مادر نسبت به پول، خوب نیست و با وجود ثروتمند بودن، برده و بنده پول هستن، اگه توی خونه مدام بر سر پول دعوا هست، یا پول یه عامل بزرگ توی جر و بحث هاست، اگه با اینکه والدین فقیر نیستن، اما همیشه فشار پول روی دوششون هست، چطور توقع داریم که اون بچه در بزرگسالی بتونه از پول استفاده بکنه و لذت ببره؟

اگه والدین به جای این که پول بهشون لذت، آسایش و رفاه بده، بیشتر باعث نگرانی و اعصاب خوردیشون شده، یا اگه والدین برای پول هیچ ارزشی قائل نیستن و بی رویه خرج میکنند، اگه کودک با نعمت هایی که داره آشنا نشده و همیشه شاهد ناشکری و گله و شکایت از نداشته ها

توسط والدین خودش بوده، آگه والدینش به هر کجا میرسن و هر چقدر پول دارن، بازم حس میکنن نباید به کسی کمک کنن و چیزی به کسی ببخشن، چون حس فقر درونی و حس نیازمندی دارن، چه توقعی میشه از این کودک، در دوران بزرگسالی اش داشت؟

چنین کودکی، هرگز ندیده که والدینش به نیازمندان کمک کنن و شفقت و بخشش رو یاد نگرفته، چطور انتظار داریم در آینده تبدیل به انسانی سخاوتمند و دارای طرز تفکر ثروت و فراوانی باشه؟



شما در کودکی ، چه برخوردی نسبت به پول می دیدین؟

آیا هیچ کدام از باورهای شما نسبت به پول و ثروت، به والدینتون شباهت دارد؟

کدام یک از عادات‌های خوب یا عادات‌های بدتون، به روش‌های والدینتون شباهت دارد؟

مادر و پدر شما، بهتون یاد دادن که برای پول ارزش و حرمت قائل باشین؟
اگر کسی به جایی میرسید، میگفتن یا بهتون گفتن پول چیز بد و کثیفیه؟
حتما حق کسی رو خورده؟

والدین شما به موفقیت و ثروت دیگران حسادت میکردن؟

شاهد بودین که همیشه بخاطر پول دعوا و جنگ و سوتفاهم بود؟

شما وقتی توی دوران مدرسه از پدر و مادر پول توجیبی می‌خواستین
جونتون رو به لب می‌رسوندن تا بهتون بدن؟

آیا شما هم جزو اون دسته بچه‌هایی بودین که هر وقت مادر از پدرتون درخواست پول داشت پدر می‌گفت نداره و به زور و با بحث و دعوا به مادر پول می‌داد؟

آیا مادر شما همیشه گوشت‌های توی خورشت و غذا رو به پدر خانواده یا به بچه‌ها می‌داد و برای خودش چیزی نمی‌موند و شما در اعماق ذهن و ضمیرتون احساس می‌کردین حتما کمبودی هست که گوشت به مادر نمی‌رسه؟

مادر و پدر شما، هیچوقت بهتون طریقه پس انداز کردن و مدیریت پول رو یاد دادن؟ مادر و پدر شما، همیشه چالش بی پولی و قسط و قرض و بدهی و ورشکستگی داشتن؟

هیچوقت دیدین که بشینن و فکر کنن و برنامه ریزی کنن؟

بهتون تمرکز کردن و برنامه ریزی رو یاد دادن؟ صبوری رو یاد دادن؟

پس انداز کردن یا بخشش و نیکوکار بودن رو یاد دادن؟

هدف از طرح سوالات بالا این بود که هر چه زودتر به فرزندتون، در مورد

غناي مالی، فراواني و نعمت، ارزش پول، بخشش، پس انداز و مهارت‌های

اقتصادی، توضیح و آموزش بدین، اون‌ها زودتر به تسلط و استفاده

درست از این مهارت‌ها خواهند رسید.

آموزش مدیریت پول و طرز تفکر صحیح نسبت به ثروت و نعمت، در

سال‌های اول زندگی، آینده فرزندتون رو تا حدود زیادی بیمه می‌کنه.

فصل دوم:

ثروتمندان فقیر چه کسانی هستند؟

بیان در همین ابتدا با مثال شروع کنیم:

ممکنه شما آدم ثروتمندی رو بشناسین. (بر اساس تعریفی که از ثروت وجود داره.)
 خونه و ماشین خوبی داره. روزی سه وعده غذای خوب برای خوردن داره.
 و کمبودی از نظر لباس و غذا و خوراک نداره. میتونه حداقل سالی یک بار
 به یه مسافرت خوب بره. یعنی پولداره. اما حالش خوب نیست. احساس
 و افکارش به هم ریخته است. مدام حس می‌کنه چیزی کم داره. همش
 احساس می‌کنه خوشبختی و آسایش توی آینده هست. توی ارتباطات
 خودش مشکل داره. با همسرش بحث داره، رابطه عاطفی خوبی نداره،
 زورش به سر بچه های خودش نمیرسه

میدونین منظورم چیه؟

اگه کسی، حالش با ثروت خودش خوب نیست، روابط عاطفی و ارتباطات
 اجتماعی و حال خوبی نداره، متاسفانه با وجود تمام پول و ثروتی که داره،
 اما، اما و اما، ذهنیت و طرز تفکر فقر داره.!

حالا برعکس،

فرض کنید کسی رو می‌شناسین که آدم ثروتمندی نیست.

حساب بانکی معمولی داره. مثلاً کارمند هست. حقوق میگیره. نمی‌تونه

بچه هاش رو به یه مدرسه و مهدکودک معروف، گرون و عالی بفرسته.

مدارس و مهدکودک های معمولی رو انتخاب کنه. ماشین هم نداره.

موتور داره. فقط هفته‌ای یک بار گوشت می‌خورن. یا ماهی یکبار...

خورد و خوراک و غذا خوردنشون باید با برنامه‌ریزی باشه. چون نمی‌تونن

برخی از میوه ها و سبزیجات و غذاها رو بخورن. میدونین دیگه... گرونه.

اما وقتی نگاه میکنی میبینی خوشحال و شاد و آرام هستن.

هفته‌ای یکبار، با همون موتور، به طبیعتِ اطرافِ خارج از شهر میرن.

دوره‌م بازی می‌کنن و می‌خندن و خاطره می‌سازن. فرزندى بسیار

باشخصیت و همسرى شاد داره و از زندگيشون لذت می‌برن.

بابت تمام داشته هاشون شکرگزار هستن و عجیبه که حتی ماهیانه مبلغی

رو به نیازمندان کمک می‌کنن!

حال، به نظر شما کدام یک از این دو فرد، دو خانواده، ثروتمند و

کدام یک فقیر هست؟

مسلمانا هممون ثروتمندان زيادي رو مي‌شناسيم كه با وجود ملك و املاكي كه دارن، باز درگير پول هستن. بابت پول معركه مي‌گيرن و به جون هم ميوفتن. مدام دنبال پول هستن و پول براشون كابوسه! شب‌ها از فكر كار و بيزنس و سرمايه‌هاشون خوابشون نمي‌بره. صبح‌ها با دغدغه‌هاي فكري كه هميشه برمي‌گرده به كار و پول و سرمايه‌گذاري و ضرر مالي يا سود و قرض از خواب بيدار مي‌شن. ارتباطاتشون مشكل داره.

توي رابطه با همسر و فرزندشون لنگ ميزنن و در كل احساس خوشبختي ندارن.

اينجور افرادي به قول معروف آب از دستشون نمي‌چكه و مدام ميگن
ندارم. ندارم. ندارم!

و دريغ از كمك به نيازمندان. دريغ از شكرگذاري و حس خوب...
 اون‌ها فقط به نداشته‌هاي خودشون فكر مي‌كنن و به هر كجا برسند باز حس مي‌كنن بايد به جاي بهتري، خونه بزرگتر و ماشين شيك‌تري برسند تا زندگي بر وفق مراد باشه.

اون‌ها برده و بنده پول هستن و پول هرگز براشون كاري نميكند
چه فايده؟! واقعا چه فايده؟

باورهای ما در مورد پول و کار و تلاش و ثروت، در دوران کودکی و نوجوانی توسط والدینمون ساخته میشه و ضمیر ناخودآگاه ما شکل می‌گیره.

اگه ما والدین خودمون رو در حال کمک به فقرا و نیازمندان یا انجام امور خیریه دیده باشیم، تبدیل به انسانی با شفقت و سخاوتمند خواهیم شد. در غیر این صورت، اغلب اوقات، حتی اگه همدلی، بخشش و سخاوت داشته باشیم، احتمالاً کمک کردن ما بخاطر اجر و ثواب برای بعد از مرگمون هست و یا جوری هست که می‌خوایم خدا و بنده های خدا ببینیم و تشویقمون کنن و بگن: به به و چه چه! چه آدم خوب و نیکوکاری!

اینکه شما عزیزان دارین چه باورهایی رو به فرزندانشون

تزریق می‌کنین، بسیار مهمه...

ابتدا بیاین با هم به معنای واحدی از تفکر ثروت برسیم

شما فکر می‌کنین اگه به هر فردی، ثروت هنگفتی بدیم، او می‌تونه از این سرمایه، ثروت بیشتری تولید کنه؟

نه... مسلمانا!

افراد زیادی وجود داشتن که با وجود ثروت زیاد، دارایی‌هاشون رو به باد دادن و توی فقر از دنیا رفتن! به همین خاطر هست که می‌گیم:

پول داشتن به منزله ثروتمندی یک فرد نیست. بلکه شخصی ثروتمند به حساب می‌آید که راه درست مصرف کردن و افزایش بیشتر سرمایه‌اش رو بدون. شخصی ثروتمند به حساب میاد که از پول لذت ببرد و آرامش داشته باشه، بتونه سخاوت و بخشش داشته باشه. "ذهنیت ثروت و فراوانی، از یه احساس عمیق درونی، نسبت به درک ارزش‌های شخصی، و امنیت سرچشمه می‌گیره." این یه نگرش قشنگ درونی هست که درک کنی موقعیت‌ها و نعمت‌های زیادی وجود داره، و البته، باور داشته باشی که به اندازه کافی برای همه وجود داره

متضاد ذهنیت (یا طرز فکر) فراوانی، ذهنیت (یا طرز فکر) کمبود هست و می‌تونه باعث بشه که ما احساس سرخوردگی، مشکلات مالی، ناتوانی، وحشت از دست دادن، احساس بی‌ارزشی و حسادت نسبت به موفقیت و دستاوردهای دیگران داشته باشیم.



عزیزان: با دانش دیروز ، نمیتوان کودکان امروز رو، برای زندگی فردا تربیت کرد.

مامان بابای عزیز ، اول شما باید خودتون ذهنیت ثروت و طرز فکر فراوانی داشته باشین تا بتونین فرزندتون رو ثروتمند تربیت کنید.

یادتون باشه اولین فردی که الگوی فرزندانتون هست، خود شما هستین.

پس بهتره هم در صحبت کردن و هم در عمل کردن، بسیار ریزین و دقیق بوده تا بهترین الگو برای کودک خود باشین.

حال با آگاهی از اهمیت این موضوع در آینده و سرنوشت فرزندتون، بیاین تا راهکارهایی جهت تقویت ذهنیت ثروت ساز، طرز فکر فراوانی و ذهن ثروتمند رو با هم مرور کنیم.

فصل سوم:

مهم ترین مهارت ها برای کودکان دنیای امروز:

نگرش پدر و مادر در تقویت تفکر ثروت و فراوانی برای کودک بسیار اهمیت داره. باورها و نگرش والدین به پول، خرج کردن، خرید کردن، شکرگزار بودن، درک نعمت هایی که داریم، دیدن داشته هامون و شاکر بودن و شاد بودن بابت اونچه که داریم، قدرت سرمایه گذاری کردن، کسب مهارت های جدید، صبوری تا رسیدن به نتیجه و دستاورد، تلاشگر بودن و توانمندی، پذیرش شکست، کار کردن، فکرکردن و قدرت تصمیم گیری و تحلیل، برنامه ریزی کردن، پس انداز کردن و کمک کردن به کسانی که نیازمند هستن، چند نمونه از مهمترین نیازهای آموزش به کودکان در سالهای نخست زندگی می باشد.

این گونه مهارت ها از جمله مهارت تفکر، تصمیم گیری، صبوری، تلاشگری، خودشناسی، ارزش قائل شدن برای پول، سخاوتمندی و نیکوکاری، از آموزش موسیقی و نقاشی و زبان انگلیسی هم مهمتر هستند.

شکل دهی باورهای کودک و تقویت مهارتِ خودشناسی، عزت نفس و احترام به خود، عشق به خود، دوست داشتن خود، مهربان بودن با خود، از هر چیزی مهم تر هست.

اگر فرزند شما خودش رو دوست نداشته باشه، چطور میتونه دیگری رو دوست داشته باشه؟

اگر برای خودش ارزش قائل نباشه، چطور برای پول ارزش قائل بشه؟

اگر قدرت تفکر نداشته باشه و نتونه تصمیم گیری کنه، چطور میخواد بعدها پونصد هزار تومن رو تبدیل به یک میلیون تومن بکنه؟

کودک باید در نخستین سال های زندگی خود، قدر داشته هاش رو بدونه و یاد بگیره که چطور مقداری از پول خودش رو **پس انداز** کنه.

پس انداز کردن هم مثل بسیاری از کارهای خوب دیگه، یک نوع عادت
پسندیده و بسیار مهم و سرنوشت ساز هست که باید در دوران کودکی
آموخته بشه

همه میلیاردر نمی‌شن، با این حال، می‌تونین اقدامات خاصی رو انجام بدین
تا فرزندتون «ذهنیت میلیاردر» داشته باشه.



فصل چهارم:

کودکان را از نظر مالی و اقتصادی نابینا نگذاریم!

بسیار خوب، وقت اون رسیده که به کودکان خود، به نسل آینده در مورد اهمیت درک ارزش پول، برنامه ریزی مالی، پس انداز، دیدن داشته هاشون، قدرشناسی، سپاسگزاری، بخشش، عشق به هم‌نوع، شفقت و توانمندی آموزش بدیم.

شاید پرسین که آیا نباید به بچه ها اجازه بدیم که در حال حاضر، به جای درگیر شدن با مسائل مالی و دو دو تا چهارتا‌های دنیای پردغدغه بزرگسالان، از دوران کودکی خود لذت ببرن؟ زندگی بزرگسالان به پول، حقوق، سرمایه، وام، قرض، پس انداز و غیره گره خورده و آیا نباید کودکان رو فعلا، از این نگرانی‌ها دور نگه داریم؟

باید به عنوان یک مشاور، بهتون بگم: **خیر.**

امروزه مطالعات نشون داده که تقویت هوش مالی و اقتصادی باید از همون سالهای نخست کودکی آغاز بشه و برخی مهارت‌ها از آموزش خوردن تغذیه سالم و میوه و سبزیجات هم، برای کودکان مهم‌تر هستن.

مهمه که کودکان رو با جنبه‌های ساده‌ای از مباحث مالی که برای سن اون‌ها قابل درک باشه، تا حدودی آشنا کنیم. تا باورهای درستی در اون‌ها شکل بگیره و موجب نگرش صحیح اون‌ها و تقویت هوش مالی کودک بشه. نابینا و ناآشنا نگه داشتن اون‌ها از دانش مالی، در آینده، بیشتر به اون‌ها آسیب می‌رسونه...

به خصوص در دنیای مادی و پُرمسئولیت امروز...

اما اینکه خودمون به عنوان آموزگار، مشاور، مربی، مادر و پدر و والد، این موارد رو بلد باشیم، بسیار حائز اهمیت هست.

یک مثال جالب و ساده :

شما به عنوان والد، باید طرز فکر خوب و مثبتی نسبت به پول داشته باشید. حتی اگه پولدار نیستین و مشکلات مالی دارین، نباید این مسئله رو توی ذهن فرزندتون بزرگنمایی کرده و غیرقابل حل جلوه بدین. بلکه باید بهش نحوه تفکر و مهارت حل مسئله و تلاشگری، هدفمندی و امید رو یاد بدین. **مثلا** اگه می‌خواین فرزندانتون رابطه مثبتی با پول داشته باشن، باید در مورد پول، با عبارات مثبت صحبت کنین. به عنوان مثال، به جای گفتن "ما نمی‌تونیم قیمت اون دوچرخه رو پردازیم" و "خیلی گرونه"، یا: "الان اصلا نمی‌تونم برات بخرم"، سعی کنین بهش بگین: بیا برای خرید این دوچرخه **پس انداز** کنیم.

بریم تا بررسی کنیم و یاد بگیریم که والدینی با ذهنیت ثروتمند، چطور فرزندان خودشان رو برای داشتن یک ذهن ثروت ساز و طرز فکر فراوانی و نعمت، پرورش میدن.

والدینی با طرز فکر فراوانی، بودجه بندی، برنامه ریزی مالی و پس انداز و همچنین انفاق و بخشش رو یکی از مهمترین ابزارها برای مدیریت مالی (پول) می دونن و از سنین پایین به فرزندان خودشان آموزش می دن تا عاداتهای مالی درستی در ذهن کودک شکل بگیره.



فصل پنجم:

روحیه بخشش و جذب فراوانی (من ثروتمندم و به نیازمندان کمک می کنم)

تحقیقات علمی دانشمندان حوزه علوم اعصاب نشون داده که گویا هدیه دادن، نیکوکاری، بخشیدن، و بخشش، بهتر از گرفتن و جمع کردن هست. چطور؟ کسانی که افراد بخشنده‌ای بودن و به خیریه ها، فقرا و نیازمندان کمک می کردن، از رفاه روانی بیشتری به نسبت افراد خسیس برخوردار بودن و این مسئله هیچ ربطی به سطح درآمد افراد نداره.

بله، مطالعات نشون داده که فعالیت های نیکوکارانه و محبت آمیز ، مانند کمک به دیگران و ایجاد احساس خوب در دیگران، باعث افزایش حس رفاه و شادی در افراد نیکوکار میشه!

دکتر آناماریا ماکالوسو دیویدسون، توی تحقیقات خودش در این زمینه متوجه شد که تمایل به بخشش، یا داشتن میل واقعی برای کمک کردن، می تونه استرس و اضطراب رو کاهش بده. در واقع ، نیکوکاری، حتی فشار خون و ضربان قلب شما رو کاهش میده. ماکالوسو دیویدسون گفت، انفاق و بخشش، واقعاً یک اثر آرام بخش داره.

جالبه. نه؟ شما هم جزو اون دسته از افرادی هستین که بعد از انجام یک فعالیت خیرخواهانه و شاد کردن دل دیگران، حس خوبی پیدا می کنید؟

این خیلی مهمه که تحقیقات علمی هم این مسئله رو ثابت کرده.

این که بعد از نیکوکاری و بخشش، فواید جسمی و روانی اتفاق می افته و اندورفین ها، دوپامین و سایر هورمون های "شادی" و "آرامش" از طریق بدن و مغز فرد بخشنده، ترشح میشن و اثرات طولانی مدتی روی مغز دارن. جالبه! عمل بخشش، فواید جسمی و روانی خاصی داره و **نوع هدیه**

یا ارزش اون اصلا مهم نیست!

ما افراد معمولی زیادی رو دیدیم که اصلا ثروتمند نیستن، اما همیشه به افراد پائین تر از خودشون و خیریه ها و نیازمندان کمک های کوچکی می کنن و حس خیلی خوبی دارن. عزت نفس بالایی دارن و حالشون خوبه. اما برعکس، کارفرمایان، کارخانه داران و ثروتمندانی هم هستن که فوبیای از دست دادن پول دارن و جوری مراقب پول خودشون هستن که شب ها از ترس خوابشون نمیره و حالشون خوب نیست. از درون احساس پوچی و عدم عزت نفس، عدم عشق به خود و نفرت از دیگران رو دارن.

اون ها خودشون هم حس ارزشمندی و دوست داشته شدن ندارن؛ چه برسه به اینکه بخوان این حس رو به دیگران ببخشن و شادی هاشون رو با کسی به اشتراک بذارن...

بنابراین، ثروتمندی، فقط به معنی پولدار بودن نیست. ثروتمند بودن به معنای "خوب زندگی کردن"، "درک فراوانی نعمت"، "احساس خوب موفقیت" و همچنین "طرز فکر صحیح" است...



والدین آگاه، به کودکان خود یاد میدن با مشارکت در کمک به خیریه ها و یا کمک های داوطلبانه و بخشش به نیازمندان، قدرت ایجاد تفاوت مثبت رو در جهان پیدا می کنن. والدینی با ذهنیت ثروت و فراوانی، به کودکان خود آموزش می دن که با شرکت توی فعالیت های بشر دوستانه، اهمیت کمک به آدم های کم بضاعت در جامعه رو درک کنن.

این درس به اون ها کمک می کنه تا با ایجاد همدلی و دلسوزی درک کنن که چطور می شه با استفاده از ثروت، هم دنیای خودشون رو بسازن و هم زندگی دیگران رو بهبود ببخشن و موثر و مفید باشن. کمک مالی به هموعان نیازمند، به فرزند شما و حتی به خودتون، حس غنای مالی، ارزشمند بودن، تاثیرگذار بودن و عزت نفس می ده.

یه قانون بسیار مهم در خصوص پول وجود داره که اگه به اون توجه نکنیم چیز زیادی هم از جهان دریافت نخواهیم کرد! اون قانون اینه که هر قدر ارزش بیشتری به جهان اضافه کنی، پول، شادی و نعمت های بیشتری به عنوان پاداش از جهان دریافت می کنی. پس باید ارزش آفرینی و بخشش و رفعت رو به فرزندتون آموزش بدید

یه جمله قدیمی و معروف هست که میگه: باید به جهان چیزی بدی و ببخشی، تا جهان هم بهت چیزی ببخشه. بچه ها رو به بخشنده بودن تشویق کنین. این کار، تفکر ثروتمندی رو در اون ها به شدت تقویت می کنه.

چرا؟

چون با خودش میگه: من اونقدر نعمت و ثروت دارم که حتی می‌تونم به دیگری که نیازمند هستن هم ببخشم و دیگران رو شاد کنم. پس ارزشمندم. مفید هستم. غنی هستم، توانگر و توانمند هستم.

اینطور نیست؟ یادتونه که بالاتر نوشتم مطالعات علمی نشون داده افرادی که مبلغی هر چند اندک به دیگران می‌بخشن، از نظر روانی شادتر و بااعتماد به نفس تر هستن؟

از بهترین کارهایی که می‌تونن برای فرزندان خودتون انجام بدیم، اینه که اون‌ها رو تشویق کنین، تا با استفاده از منابع خودشون سخاوتمند باشن. وقتی می‌بینن که می‌تونن در زندگی دیگران تغییر ایجاد کنن و باعث شادی دیگران بشن، متوجه میشن که اون چه توی حساب بانکی شون هست محدود نشده و فقیر نیستن.

این مسئله اون‌ها رو نسبت به ثروت، خوشبین و امیدوار نگه میداره. لازم نیست پول زیادی هدیه بدن یا وسایل خیلی زیادی رو ببخشن!

حتی اعمال کوچک مهربانی، باعث ایجاد احساس ارزشمندی و افزایش عزت نفس می‌شه.

اولین تلاش فرزند شما برای هدیه دادن به نیازمندان، ممکنه به سادگی، اهدای کتاب به کتابخانه مدرسه و مهدکودک، یا خرید یک کلوچه از یک فروشگاه و هدیه دادن به یکی از کودکان کار توی خیابون باشه. هیچ هدیه‌ای، کوچیک یا ناچیز نیست. وقتی صحبت از سخاوت به میان میاد، واقعاً این نفسِ عمل، این رفتار و طرز فکرِ پشت‌اش هست که اهمیت داره.

پس با کمک های کم و هدایای کوچیک شروع کنین.

مثلا توی روزهای سرد زمستون، میشه یه **قهوه** یا **چای** رو به کارکنان شرکت برق محله، مامور پست یا مامور جمع‌آوری زباله‌های محل هدیه بدین. یا حتی زباله‌ها رو از توی خیابون، اطراف محله خود یا پارک جمع‌آوری کنید. (به یاد داشته باشید که دستکش بپوشید)

این کار هم به نوعی خوب بودن و شفقت و مهر رو پرورش خواهد داد.



ما به عنوان والدین، مشاورین و مراکز آموزشی، باید به کودکان در سنین پایین، عشق به هم‌نوع، کمک به نیازمندان واقعی، سخاوتمند بودن، خیرخواهی و بخشش رو یاد بدیم.

تا حداقل نسل آینده به نسبت آدم‌های امروز، کمی مهربون‌تر باشن و به جای خودخواهی، به دیگران هم فکر کنن.

برای تقویت حس همدلی در کودکان، براش در این مورد صحبت کنین. از نظر سازمان بهداشت جهانی و یونیسف، "**همدلی**" یکی از مهم‌ترین مهارت‌های مورد نیاز در این عصر و زمونه هست. یعنی کودک بلد باشه خودش رو به جای دیگران بگذاره تا حس و حال اون‌ها رو درک کنه و بهشون حق بده و ازشون حمایت یا بهشون کمک کنه. تا به عنوان مثال درک کنه که ممکنه کودکی دیگه در این روزهای سرد، کلاه و لباس گرم و کاپشن برای پوشیدن نداشته باشه، و اهدای یک لباس گرم که برای خودش کهنه و یا کوچیک شده، به اون کودک نیازمند، میتونه هم او رو شاد کنه و هم گرم نگه داره...

این گونه هست که کودک حس همدلی، مهربانی و شفقت رو درک میکنه. متوجه میشه بچه‌هایی وجود دارن که به اندازه او خوشبخت نیستن. ولی او با کمک خودش می‌تونه تغییری ایجاد کنه و دیگران رو شاد و خوشحال کنه.

بچه‌ها و فرزندانی دلسوز و مهربان پرورش بدیم که برای تغییر دنیا به جایی بهتر دغدغه داشته باشن.

کمک بچه ها فقط به بخشش لباس و کلاه و کیف و کفش منتهی نمیشه:
لبخند زدن به کسی در خیابان، باز کردن در برای مردم، پرداخت قهوه نفر
پشت سر توی صف، پرداخت قبض آبونمان همسایه سالمند، یا ملاقات
با یکی از بستگان بیمار، سر زدن به یه پناهگاه حیوانات، غذا و آب دادن به
یه گربه خیابونی، همچنان کمک و نیکوکاری و صدقه هست، چون قلب
کسی رو شاد و گرم می کنه.

خب متاسفانه در دهه های گذشته در مراکز آموزشی و بسیاری از
 خونه ها، این آموزش مهم فراموش شده بود و اکنون عواقب اون، دیدن
 خودخواهی انسان ها در جامعه هست.

اما، هیچوقت دیر نیست که ارزش همدلی، کار داوطلبانه و کمک
 خیرخواهانه رو به فرزندان خود بیاموزین.

یادتون نره: وقتی فرزندانتون به کسی کمک کرده و هدیه میدن، با یک
 لبخند و تماس چشمی عمیق، بهشون بگین که به اون ها افتخار می کنین.

بچه ها رو متوجه تاثیر کمک هاشون بکنید.

برای کودکان توضیح بدین که چه چیزی و به چه شکلی می تونن اهدا کنن.
 به عنوان مثال اگه لباس یا کفش و یا اسباب بازی هست، کودک باید
 ببینه که والدین لباس رو شسته و اتو می کنن.

کفش ها رو پاک و تمیز می کنن.

با این کار، احترام به دیگران رو هم بهش یاد خواهید داد.

این کار شما باعث میشه که در آینده، نسل بعد، نسل شما، بچه‌ها و نوادگان شما، در جامعه خودشون مفید و تاثیرگذار باشن و بتونن دنیای بهتر و قابل تحمل‌تر و زیباتری بسازن و مهربانی و شفقت رو گسترش بدن. مطمئنا ثواب این عمل، به پای شما ثبت میشه و چه کاری، بهتر از این؟ مگه غیر از اینکه ما برای عشق ورزیدن و کمک به دیگران به این جهان اومدیم؟

فصل ششم:

مهارت شکرگزاری و حس قدردانی درونی رو در کودکان پرورش بدیم.

نکته مهم بعدی در پرورش طرز تفکر و باور ثروتمندی، این هست که:

عادت به شکرگزاری رو در خانه و خانواده خودتون گسترش بدین.

توی کشورهای اروپایی و امریکا، یک روز خاص به اسم "روز شکرگزاری" دارن. اگه دقت کرده باشین توی فیلم‌هاشون نشون میدن که قبل از خوردن غذا، افراد خانواده دور هم اول بابت اون نعمت، سپاسگزاری میکنن. و ما متاسفانه چنین عادت‌ها و رسم و رسومی رو نداریم. این باعث شده بچه‌ها فکر کنن هر چه دارن حق مسلم و طبیعی شون هست. روحیه سپاسگزاری و قدردان بودن رو در فرزندان خود تقویت کنین.

بهش یاد بدین که به جای تمرکز روی نداشته هاش، داشته های خودش رو ببینه.

به فرزندتون توضیح بدین که برخی افراد بیشتر از اون ها دارن، اما بسیاری از افراد کمتر... اگر غذایی برای خوردن، خانه‌ای گرم و خانواده ای دوست داشتنی دارین، خیلی خوش شانس ها هستین. چون خیلی از بچه ها، این امکانات رو ندارن.



براش مثال بزنین و بابت اون شکرگزاری کنین. مثلاً: بابت غذای خوشمزه ای که دور هم خوردیم. حتی بابت اینکه بابا و مامان داره، بابا و مامانش سالم هستن، بابت اینکه با هم به سفر خارج از شهر رفتیم و کلی خوش گذشت، بابت اینکه با هم بازی کردیم و در کل، اینگونه، نعمت هایش رو بهش یادآور می‌شیم و او با طرز فکر شکرگزاری و قدردانی از کوچک‌ترین داشته‌ها، رشد می‌کنه.

در آینده، داشته‌های خودش رو هم میبینه و مثل خیلی‌ها، فقط روی نداشته‌هاش تمرکز نمیکنه.

هر هفته، یکی از اعضای خانواده رو، بچه ها رو، توی یک بازی خانوادگی، تشویق کنین که به اتفاقات اون هفته توجه کنن و یک چیز رو نام ببرن که به خاطر اون سپاسگزار هستن. فکر کنین و بگین چرا بخاطر چنین نعمتی، سپاسگزار هست.

تمرین قدردانی به ما کمک میکنه تا بر اونچه در زندگی داریم، تمرکز کنیم. هر چه بیشتر روی خوبی ها و داشته هامون تمرکز کنیم، خوبی ها و نعمت های بیشتری رو در زندگیمون متوجه می شیم، می بینیم و درک می کنیم. خوبی ها و نعمت هایی که شاید تا به حال نمی دیدیم و ازشون غافل بودیم. ما می توانیم به فرزندان خود بیاموزیم که تمرکز روی چیزهایی که باعث خوشحالی می شه یا برعکس، تمرکز روی چیزهایی که نداریم و باعث ناراحتی و اندوه، عصبانیت و غم میشه، انتخابی هست. پس دست خودمونه که بدی ها و کمبودها رو ببینیم و بیشتر جذب کنیم، یا خوبی ها و داشته ها و شادی ها... بیاین به جای غصه خوردن برای نداشته ها، روی داشته هامون تمرکز کرده و شکرگزار باشیم.



فصل هفتم:

برنامه ریزی کردن و هدفمندی و انعطاف پذیری در مسیر رسیدن به خواسته ها رو به بچه ها یاد بدین.

آگه می‌خواین حس و حال خوب و مثبتی داشته باشین و زندگی براتون معنادار تر بشه، برای زندگی و مسیر شغل و درآمد خودتون، هدف و برنامه ریزی داشته باشین. بدون برنامه ریزی و تحلیل، بررسی و منتورینگ کردن، شما به جایی نرسیده و فرزندتون هم نخواهد رسید.

جدا از این باید یاد بگیرین که در مسیر رسیدن به خواسته های خودتون انعطاف پذیر باشین...

شما به عنوان یک والد آگاه، باید از میزان پول و دارائی خود، آگاه باشین. بدونید که توی حساب های بانکی خودتون چقدر پول دارید. هر چقدر اندک، یا هر مقدار زیاد فرقی نمی‌کنه.



کمی از اون پول رو توی حسابی بریزین که هیچوقت دست نخوره!
 درواقع پس انداز کردن رو تمرین کنید.

مقدار از پول خودتون رو هم هر ماه، برای کمک به نیازمندان، در یک حساب بانکی دیگه برای خودتون ذخیره کنین و بعد از سه ماه، همه رو به حساب یک خانواده نیازمند واریز کنین. بدون اینکه حتی اون خانواده متوجه بشن که پول از طرف شما بوده.

منظورم اینه که نیازمندان واقعی رو پیدا کنین، نه گدایان توی خیابون، که اکثراً معتاد و بی مسئولیت هستن.

میدونین؟ یه نیازمند باشرف هرگز توی خیابون گدایی نمیکنه. پس توی در و همسایه، یا محله های پائین تر، کمی جستجو و پرس و جو کنین تا یه خانواده باشرف و مستمند رو بیابید و شماره حسابی از مادر یا پدر خانواده بگیرید که هر چند ماه یکبار براشون مبلغی حواله کنید.

اجازه بدین فرزندتون شاهد این فرایند باشه.

او باید بفهمه که بعضی ها مثل او و به اندازه او خوش شانس نیستن که خونه خوب، وسایل و اسباب بازی ها و خوراکی های خوب داشته باشن. لازم نیست بهش بگین: برو خدا رو شکر کن و قدر داشته هات رو بدون.

مطمئن باشین وقتی این فرایند رو ببینه خود به خود متوجه میشه و ناخودآگاه قدردان تر میشه. وقتی شما رو ببینه که مهربانانه و خالصانه و بی منت، کمک می کنید، از شما الگوبرداری میکنه.

فقط حواستون باشه که این سخاوت شما به راهی برای خودنمایی تبدیل نشه!



فصل هشتم:

عادت به ولخرجی! تفاوت بین خواسته و نیاز را بیاموز تا فرزندت نیز درک کند نکته بعدی برای ایجاد عادت ذهن ثروتمند در کودکان این هست که: تفاوت بین خواسته های دلی و نیازهای واقعی و واجب رو، به فرزندان خود بیاموزید.

این خیلی مهمه که شما به عنوان بزرگسال، بتونین بین خواسته ها و نیازهای خودتون تمایز قائل بشین و به بچه ها هم یاد بدین که این مهم رو درک کنن.

چطور؟ چه فرقی بین خواسته و نیاز وجود داره؟

نیاز، یعنی چیزی که ما بدون اون به خطر می‌افتیم و دچار مشکل جدی می‌شیم. اما **خواسته**، یعنی چیزی که قشنگه! شیک و جذابه! چیزی که خوشمون میاد داشته باشیم و حالا اگر هم نداشته باشیم خطری تهدیدمون نمیکنه و به قول معروف، نمی‌میریم!

مثلا؛ خونه و سقفی بالای سر، سرپناهی که ما رو از باد و طوفان، باران و برف، سرما و گرما حفظ کنه یک نیاز واقعی و مهم هست.

آدم باید خونه داشته باشه، چون همیشه گوشه خیابون زندگی کرد.

خونه برای ما امنیت و آرامش میاره.

یا اتومبیل... ماشین برای ما آسایش و راحتی میاره. ما رو جابه جا می‌کنه.

یا غذا و خوراک، ما رو زنده و سالم نگه میداره. اگه غذا برای خوردن نداشته باشیم دچار سوءتغذیه می‌شیم و از بین می‌ریم.

اما... جعبه مدادرنگی جدید، که فقط چون قشنگه دلمون میخواد، یه خواسته هست.

یه تیشرت خوشرنگ که توی ویترین مغازه می‌بینیم و دلمون میخواد، یا یه آب‌نبات و بستنی یا یه عروسک جدید، این‌ها خواسته‌هایی هستن که اگه فراهم نشه خطری تهدیدمون نمیکنه و می‌تونیم برای داشتن اون کمی صبر کنیم. کمی فکر و سبک سنگین کنیم. صرفه جویی و پس انداز کنیم.

خیلی مهمه که وقتی به یه شاپینگ مال بزرگ یا یه سوپرمارکت می‌ریم، بتونیم بودجه خودمون رو بسنجیم و از خرید یه سری خواسته‌های دلی، جلوگیری کنیم. پولمون رو برای چیزهای باارزش‌تر، صرفه جویی کنیم.

وگرنه، هر چقدر هم که ثروتمند باشیم، عادت به ولخرجی، ما رو فقیر می‌کنه. درک تفاوت بین خواسته و نیاز، یکی از مهم‌ترین آموزش‌هایی هست که مهدکودک‌های کشورهای پیشرفته، در سال‌های نخست کودکی، مثلا در پنج-شش سالگی، کم کم از طریق قصه، نمایش، داستان و مثال، به بچه‌ها آموزش می‌دن.

این نوع آموزش، به کودکان یاد میده که خریدهای بدون فکر و ناگهانی رو تا حد ممکن نداشته باشن و پول خودشون رو موقع خرج کردن با تفکر درست، مدیریت کنن و الویت بندی داشته باشن. این نکته بسیار مهمی هست که بچه‌ها نه بسیار ولخرج و نه خیلی خسیس باشن. رعایت حد تعادل در هر کاری، به ویژه مدیریت مسائل مالی اهمیت بالایی داره.

فصل نهم:

عادت به تلاشگری، کار و حرمت به پول، در کودک نهادینه خواهد شد.

نکته مهم بعدی که اون رو هم توی کشورهای پیشرفته و بین خانواده‌های ثروتمند و مرفه زیاد می‌بینیم اینه که به کودکان یاد میدن چطور کار کردن و تلاش، به کسب دستاورد منتهی میشه. اون‌ها از همون سالهای کودکی و پنج-شش سالگی یا حتی قبل‌تر، بچه‌ها رو تشویق می‌کنن که در انجام کارهای خونه مثل مرتب کردن رختخواب، چیدن سفره، گردگیری و غیره به بزرگترها کمک کنن، تا پول و دستمزد روزانه خود رو به دست بیارن.



همونطور که بچه‌ها بزرگ‌تر می‌شن، توی انجام کارهایی مثل چمن‌زنی، ظرف شستن یا تمیزکردن ماشین و حتی نگهداری از بچه‌های کوچک‌تر فامیل و غیره جدی‌تر میشن، پول بیشتری بابت دستمزد دریافت می‌کنن و توانمندی و تلاشگری و اعتمادبه‌نفس کودک بالاتر میره. دیگه کودک قدر کارکردن و ارزش پول رو می‌فهمه چون با زحمت و تلاش خودش به دست آورده.

این به بچه‌ها کمک می‌کنه تا تنبل، تن‌پرور و پرتوقع نباشن و یاد بگیرن قدر پول خودشون رو، که حاصل تلاش و دست‌رنج خودشون هست بدونن. این تکنیکِ میلیاردرهای ثروتمند، کودکانشون رو در مسیر موفقیت قرار می‌ده، زیرا از همون نخستین سال‌های زندگی یاد می‌گیرن که از تلاشِ سخت برای برآورده شدن خواسته‌هاشون دریغ نکنن.



فصل دهم:

قوانین ثروت ساز برای کودکان چیست

و نکته آخر هم یک قانون جالب هست که اکثر مردم در کشورهای
توسعه یافته و آزاد رعایت میکنند:

قانون ده درصد

بیست درصد

هفتاد درصد

این قانون می‌گه باید حتما اگه به عنوان مثال، پونصد هزار تومن داری، از صد در صد پول خودت، ۱۰ درصدش رو برای کار خیر و بخشش به نیازمندان کنار بزاری.

هفتاد درصدش رو خرج کنی و بیست درصد رو هم پس انداز کنی.

۱. بخشش (۱۰٪)

۲. پس انداز (۲۰٪)

۳. خرج کردن (۷۰٪)

مسئله پس انداز و بخشش برای مردم مترقی جهان بسیار ارزشمند هست و نوعی فلسفه زندگی و نگرش به حساب میاد که باید رعایت کنن وگرنه اعتقاد دارن پولشون برکت نخواهد داشت.



شما چقدر این موضوعات رو به فرزند خودتون یاد دادین؟

حال که مفصل به این مسئله پرداختیم باید یک بار دیگه در انتهای این کتاب الکترونیک ، بهتون یادآوری کنم که نحوه برخورد ما با پول در بزرگسالی، ناشی از مشاهدات و یادگیری‌های ما از جهان اطراف در دوران کودکی است

اما اگه والدین شما در کودکی ذهن و ضمیرناخودآگاهتون رو نسبت به پول و ثروت، به شکل نادرستی شکل داده و با رفتارهای ناآگاهانه، ذهنیت فقر رو به شما تلقین کردن، نگران و ناامید نباشین.

چون از هر زمان دلتون بخواد می‌تونین ذهن و ضمیرناخودآگاه رو پاک و برنامه ریزی مجدد کنین. گرچه، این کار در سنین بالاتر، کمی سخته، اما غیرممکن هم نیست. فقط کافیه تکنیک‌ها رو بلد باشین و سرسختانه عادت‌هاتون رو بااراده و امید عوض کنین.

باورهای مثبت درست کنین.

سطح سواد مالی خودتون رو بالا ببرین.

رشد کنین و هر روز از روز قبل بهتر باشین.

دوستان ثروتمند با ذهنیت ثروت و فراوانی انتخاب کنین و دور دوستانی که ذهنیت فقر و آه و ناله و شکوه و شکایت دارن خط بکشین.

هزینه های غیرضروری رو از لیست خودتون حذف کنید اما برای خودتون میوه ها و سبزیجات گرونقیمت بخرید تا ضمیر ناخودآگاه شما حس ثروتمندی و فراوانی بهش تلقین بشه...

با تلاش و انگیزه و مسئولیت پذیری، به سمت اهدافتون گام بردارین و اگه توی مسیر رسیدن به خواسته‌ها، شکست خوردین ناراحت و ناامید نشین، بلکه بدونین که همه توی بیزینس خودشون دفعات اول شکست می‌خورن تا تجربه کسب کنن. پس، از شکست ها، درس بگیرید و ادامه بدید.

همین روحیه قوی و باایمان و اراده، ذهنیت ثروتمند شما، بهترین الگو برای فرزندانتون خواهد بود و کودکان ثروتمند جهان رو به جای بهتری تبدیل خواهند کرد...

