

راد، سیدمسعود، ۱۳۴۲ -
رفتارهای درست تربیتی والدین / سیدمسعود راد،
تهران: نسل نواندیش، ۱۳۹۳.

۱۹۲ ص.
۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۱۱-۸
فیبا

والدین و کودک
رفتار والدین
۱۳۹۳/۲، HQ۷۵۵/۸۵

۶۴۹/۱
۳۰۸۲۲۴۶

رفتارهای درست تربیتی والدین

سید مسعود راد (روان‌شناس)

ویراستار: سمانه عباسی

صفحه‌آرا: الهه ایمنی

تصویرگر: سام سلماسی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: نسل نواندیش

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۹۳

قیمت: ۹۵۰۰ تومان

Email: M.RAAD_۱۱۰@yahoo.com

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۲۳۶-۶۱۱-۸

ISBN: 978-964-236-611-8

کتاب‌های مورد نیاز خود را از فروشگاه انتشارات نسل نواندیش تهیه فرمایید.

نشانی فروشگاه نسل نواندیش: میدان ولیعصر - ابتدای کریمخان - پلاک ۳۰۸

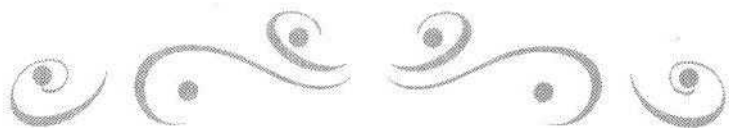
تلفن: ۹ - ۸۸۹۴۲۲۴۷

www.naslenowandish.com
info@naslenowandish.com

فهرست مطالب

۱۱	 مقدمه
۱۷	 رفتار اول: مسئولیت‌پذیری
۲۳	 رفتار دوم: توجه مثبت (درک احساسات)
۲۹	 رفتار سوم: توجه مثبت (گمان نیکو)
۳۵	 رفتار چهارم: توجه مثبت (جبران خطا)
۴۱	 رفتار پنجم: تمجیدهای سازنده
۴۷	 رفتار ششم: رفتارهای انتقادی سازنده
۵۳	 رفتار هفتم: انتقادهای کلامی سازنده (بخش اول)
۵۹	 رفتار هشتم: انتقادهای کلامی سازنده (بخش دوم)
۶۵	 رفتار نهم: انتقادهای کلامی سازنده (بخش سوم)
۷۱	 رفتار دهم: انتقادهای کلامی سازنده (بخش چهارم)
۷۷	 رفتار یازدهم: انتقادهای کلامی سازنده (بخش پنجم)
۸۳	 رفتار دوازدهم: انتقادپذیری (بخش اول)
۸۷	 رفتار سیزدهم: انتقادپذیری (بخش دوم)
۹۱	 رفتار چهاردهم: خودانتقادی (بخش اول)
۹۷	 رفتار پانزدهم: خودانتقادی (بخش دوم)
۱۰۳	 رفتار شانزدهم: خودانتقادی (بخش سوم)
۱۰۷	 رفتار هفدهم: خودانتقادی (بخش چهارم)
۱۱۱	 رفتار هجدهم: خودانتقادی (بخش پنجم)
۱۱۵	 رفتار نوزدهم: خودانتقادی (بخش ششم)

- رفتار بیستم: خودانتقادی (بخش هفتم)..... ۱۱۹
- رفتار بیست و یکم: خودانتقادی (بخش هشتم)..... ۱۲۳
- رفتار بیست و دوم: تدبیرمحوری (بخش اول)..... ۱۲۷
- رفتار بیست و سوم: تدبیرمحوری (بخش دوم)..... ۱۳۱
- رفتار بیست و چهارم: تدبیرمحوری (بخش سوم)..... ۱۳۷
- رفتار بیست و پنجم: گفتگو محوری (بخش اول)..... ۱۴۳
- رفتار بیست و ششم: گفتگو محوری (بخش دوم)..... ۱۴۷
- رفتار بیست و هفتم: پرسش محوری (بخش اول)..... ۱۵۱
- رفتار بیست و هشتم: پرسش محوری (بخش دوم)..... ۱۵۵
- رفتار بیست و نهم: خداآواری (بخش اول)..... ۱۵۹
- رفتار سی ام: خداآواری (بخش دوم)..... ۱۶۳
- آینه‌ی تمام‌نمای والدین..... ۱۶۹
- سخن آخر..... ۱۸۵
- فهرست منابع و مآخذ..... ۱۸۷



مقدمه

ز فرزندت ملک سازی، تو سازی پرافشان بر فلک سازی، تو سازی
خدا بر عظمت پاک آفریدش جفاکار و کلک سازی، تو سازی

... گویند: مودی با سپر و شمشیر به جنگ دشمن رفت. دشمن در وسط میدان او را به زانو درآورد و اسیر کرد. بعدها وقتی آزاد شد، از او پرسیدند که چرا کوچک ترین پاسخی به حمله های دشمن ندادی؟! مرد گفت: «یک دستم سپر بود، یک دستم شمشیر، دستم بند بود، ما دندان هایم که نمی توانستم بجنگم!»

حرف های تکراری؟!

با عده ای از اولیای یک مدرسه، جلسه ای در مورد تربیت فرزند داشتیم؛ قبل از این که بخواهم به عنوان روانشناس، جلسه را آغاز کنم، یکی از والدین گفت: «ببخشید آقای دکتر! ما والدین، دیگر از شنیدن مطالب کلی و تکراری خسته شده ایم. مثل این مطلب که اگر بیشتر به فرزند شما محبت کنیم، بهتر تربیت می شوند. در حالی که این طور نیست و اتفاقاً بچه ها با محبت زیاد خراب تر هم می شوند. به نظر من این حرف ها کلی گویی است و بازدهی زیادی ندارد. تا زمانی که کودک از شما نمی ترسد، دیگر اهمیتی به حرف هایتان نمی دهد و نکته ی دیگر این که من فکر می کنم حرف هایی که شما روانشناسان می زنید و توصیه هایی که می کنید، بیشتر به درد خود شما می خورد تا ما مردم عادی. با توجه به وضعیت دنیای امروز، ما به عنوان والدین، دیگر تأثیری در تربیت فرزندان خود نداریم. فرزندان ما را

جامعه، دوستان، رایانه، اینترنت، ماهواره و ... تربیت می کنند و ما فقط مثل یک خدمتکار باید نیازهای مادی شان را برآورده کنیم و شاهد سرنوشت خوب یا بد آنها باشیم. درواقع کاری از دستمان بر نمی آید. برای من باورش سخت است که یک فرد معمولی در دنیای امروز بتواند از شیوه هایی که شما بیان می کنید، استفاده کند و در تربیت فرزندانش نتیجه بگیرد.»

تخریب یا ترمیم؟

من با کمی مکث و کسب اجازه از حضار، به این صورت جواب دادم: خب، من ترجیح می دهم از موضوعی که می خواستم مطرح کنم، صرف نظر کرده و به مطلبی که شما بیان کردید، بپردازم و وقت جلسه را به همین پرسش و پاسخ اختصاص دهم. به نظر من صحبت های شما به دو بخش تقسیم می شود؛ اول این که شما بیان کردید ما روانشناسان به صورت کلی توصیه می کنیم و می گوئیم که به فرزندانمان محبت بیشتری کنید، ولی این کلی گویی ها در تربیت فرزندان شما بازدهی زیادی ندارد.

در جواب باید از شما بپرسم که مگر حرف های همه ی روانشناسان و از جمله بنده را شنیده اید؟ که به راحتی درمورد دیدگاهمان قضاوت می کنید. شما باید نخست به صحبت های من گوش می دادید و بعد قضاوت می کردید، زیرا صحبت های من همیشه کاربردی بوده و من خودم از حرف ها و توصیه های کلی بیزارم. درضمن، توصیه ی روانشناسان محبت زیاد کردن و لوس کردن فرزندان نیست، بلکه آنها توصیه می کنند که تمام رفتارهای ما حتی تنبیه (از جمله قهر کردن) نیز باید مفهوم «من دوست دارم» را به کودک انتقال دهد و انتقال این پیام نیز هیچ منافاتی با تربیت و اصلاح رفتار نادرست او ندارد. فرض کنید شما در یک مهمانی به طور تصادفی چای خود را بریزید. اگر همسرتان به شما بگوید: «دست و پاچلفتی باز هم که دسته گل به آب دادی؟ آگه برای خرابکاری جایزه ی نوبل بدهند، تو نفر اول می شوی» چه حالی می شوید؟ حتماً بسیار ناراحت و عصبی

خواهید شد و ممکن است شما نیز متقابلاً به شکل دیگری به او بی احترامی کنید، زیرا گفتار همسر شما به جای این که لحن محبت آمیز داشته باشد، تحقیر آمیز بوده، در چنین وضعیتی شما توقع دارید همسرتان بگوید: «عزیزم می بینم چایت ریخته، آیا از من کمکی ساخته است، بیا این دستمال را بگیر...»

فرزندانمان نیز توقع چنین رفتاری را از ما دارند. آن ها نیز دوست دارند از رفتارشان انتقاد شود نه این که شخصیتشان

تخریب شود. من نیز مانند همه ی روانشناسان اهمیت زیادی برای «محبت» در تربیت فرزند قائلم و معتقدم اگر ظاهر رفتار ما محبت آمیز نباشد، چندان مشکلی ایجاد نمی کند، ولی باطن رفتارهای ما باید همیشه محبت آمیز باشد و فرزندان آن را درک کند، زیرا توهین و سرزنش نه ظاهر محبت آمیز دارد و نه باطن محبت آمیز. البته رفتاری که ظاهری محبت آمیز دارد، ولی لحن آن خصمانه است، اثر تخریبی بیشتری دارد، زیرا ما با این رفتار دورویی و نفاق را نیز به فرزندان آموزش می دهیم.

در همین مثالی که ذکر شد، اگر فرزند من چایش را بریزد، به جای پرخاشگری و توهین مانند مثال بالا، به او می گویم: «می بینم که چایت ریخته ...» و دستمالی به او می دهم تا زمین یا میز را پاک کند، به این ترتیب با پرهیز از سرزنش و توهین، روی کاری که باید انجام دهد، تأکید می کنم. اگر بگویم: «باز هم که چایت را ریختی، تو چقدر بی عرضه ای بچه! تو مدام باید چایت را بریزی، تو هیچ وقت کاری را یاد نخواهی گرفت.» در این صورت به جای پرداختن به رفتار فرزندم، شخصیت او را تخریب کرده ام و در باطن، پیام «من دوست ندارم» را به فرزندم انتقال داده ام.

حرف‌های بی‌تأثیر؟!

اما در مورد قسمت دوم مطالب شما که گفتید: «حرف‌های روانشناسان فقط برای خودشان قابل اجراست و برای مردم معمولی و به‌ویژه در دنیای امروز کاربردی ندارد» پاسخ من این است: من اعتماد زیادی به همین افراد عادی و «معمولی» جامعه دارم. چه کسی بیشتر از همین پدر و مادرهای معمولی، که خود را ناتوان دانسته و تشنه‌ی آموختنند، می‌توانند خیرخواه و دلسوز فرزندان‌شان باشند. اگر این دلسوزی با آگاهی‌های لازم همراه شود، به‌راحتی به مهارت تربیتی تبدیل شده و قابل اجراست. تکنولوژی به خودی خود تهدیدکننده‌ی تربیت فرزندانمان نیست. این که ما نمی‌توانیم به‌درستی از محصولات تکنولوژی استفاده کنیم، تهدید بزرگ‌تری برای تربیت آن‌هاست. این قدر ناامید نباشیم. باید باور کنیم که با تلاش می‌توانیم فرزندانمان را درست هدایت کنیم. امروزه تکنولوژی امکانات بسیار شگفت‌انگیزی را برای تربیت فرزندان در اختیارمان قرار داده که با استفاده از آن‌ها می‌توانیم فرزندانی بهتر تربیت کنیم.

مسئولیت‌پذیری!

من معتقدم به جای ترس از وضعیت و شرایط موجود، باید جنبه‌های مثبت و منفی عصر خود را درک کرده و از راه‌های درست برای مقابله با جنبه‌های منفی و به‌کارگیری جنبه‌ی مثبت اقدام کنیم. البته توانایی‌های خدادادی بسیاری از جمله صبر و شکیبایی، در وجود همه‌ی ما والدین نهفته است که در مورد به‌کارگیری مداوم آن‌ها هیچ مهارتی نداریم. به نظر من هر انسانی به‌اندازه‌ی خود صبر و شکیبایی دارد، ولی مهارتی برای رشد این صفت نیاموخته تا بتواند بر آن بیفزاید، بلکه با روش‌های نادرست، دائم بی‌صبرتر و مضطرب‌تر شده است. همچنین صفات دیگری مانند دقت و

تمرکز، درک ذهنی و تفکر، کوشش برای داشتن قضاوتی عادلانه و درست و ... که هیچ کدام به صورت یک مهارت در ما رشد نکرده است.

بحث و گفتگوی ما دو ساعت طول کشید و چندین جلسه‌ی دیگر نیز ادامه داشت. من خلاصه و فشرده‌ای از آن مباحث را در این کتاب برایتان به نگارش درآورده‌ام و امیدوارم با گذشت زمان، به صورت یک مهارت در شما نهادینه شود.

حال به داستانی که در ابتدا ذکر شد، توجه کنید. جنگجو ابزار لازم را برای جنگیدن با دشمن به همراه داشت، ولی یا به وجود آن‌ها بی توجه بوده یا جرئت استفاده از آن‌ها را نداشته است. ما نیز برای تربیت فرزندانمان، ابزارهای تربیتی زیادی داریم، اما یا به آن‌ها بی توجهیم یا جرئت استفاده از آن‌ها را نداریم. به هر حال ما در مقابل رفتارهای فرزندانمان مسئولیم و باید برای تربیت آن‌ها بکوشیم و همت کنیم. چنانچه این آیه از قرآن «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! خود و خانواده‌ی خود را از آتش جهنم محافظت کنید.» به مسئولیت‌پذیری والدین در مقابل خانواده و فرزندان اشاره می‌کند و پیامبر اکرم (ص) در تفسیر این آیه می‌فرماید: «اهل خود را با دلسوزی، مراقبت، صبر و اغماض از خطا و با بیانی خوش، تربیت کنید.» بنابراین، این رفتارهای مثبت باید به صورت یک مهارت در آیند تا والدین بتوانند از آن‌ها بهره‌ی بیشتری ببرند.

خواننده‌ی محترم

مجموعه‌ی والدین و تربیت، چهار موضوع یا عنوان دارد که عبارت‌اند از: «خطاهای تربیتی والدین»، «رفتارهای درست تربیتی والدین»، «آرمان‌های تربیتی والدین» و «مهارت‌های تربیتی والدین»، که این کتاب به موضوع دوم یعنی «رفتارهای درست تربیتی والدین» می‌پردازد و دو موضوع دیگر متعاقباً منتشر خواهد شد.

رفتارهای درست ما والدین در تربیت فرزندانمان اثرات مثبت و نشاط‌آوری دارد و موجب تقویت انگیزه‌هایشان برای پیشرفت و تعالی

می‌شود و با تبدیل آن‌ها به افرادی فرهیخته، به تعادل روحی و روانی آن‌ها کمک می‌کند. مطالعه‌ی دقیق این کتاب و به‌کارگیری مداوم مطالب آن، ما را در تربیت درست و صحیح فرزندانمان یاری می‌رساند.

در این کتاب نیز مانند کتاب *خطاهای تربیتی والدین* به سی مورد از رفتارهای والدین پرداخته‌ام که جنبه‌ی مثبت دارند و بهره‌گیری از آن‌ها، تربیت صحیح فرزندان را امکان‌پذیر می‌کند. همچون شیوه‌ی قبل، در نگارش مطالب کتاب از داستان‌ها و ضرب‌المثل‌های زیادی استفاده کرده‌ام که متن و تصویر آن‌ها برای درک مطالب هر قسمت یک مقدمه محسوب می‌شود و در عین حال شادابی و نشاط ویژه‌ای به مطالب کتاب می‌بخشد. در سراسر کتاب مانند آثار دیگر، از مثال‌های مشاوره‌ای، مطالعات موردی و تحقیقات روانشناسان زیادی بهره برده‌ام و در راستای ایجاد ظاهری ساده، از نقل مدارک موردی خودداری کرده‌ام، ولی منابع و مأخذ آن‌ها در پایان کتاب نقل شده است که با مراجعه به آن‌ها می‌توانید به مدارک دسترسی یابید.

در پایان طبق روش همیشگی خود، از شما خواننده‌ی گرامی تقاضا می‌کنم از مطالب کتاب انتقاد کرده و با انتقال آن به آدرس ناشر، مرا در بیمودن این راه دقیق و حساس یاری کنید. آرزوی همیشگی من موفقیت و بهروزی شما و فرزندان گرامی‌تان است. هر کتابی که به دست من نگارش می‌یابد، حض معنوی بسیاری را برایم ایجاد می‌کند، زیرا آرزوی من این است که شاهد سربلندی و موفقیت شما در تربیت فرزندانان باشم و با هر کتاب یک قدم، به این هدف نزدیک‌تر می‌شوم.

با آرزوی موفقیت و سربلندی برای

شما خواننده‌ی محترم و فرزندان گرامی‌تان

سید مسعود راد