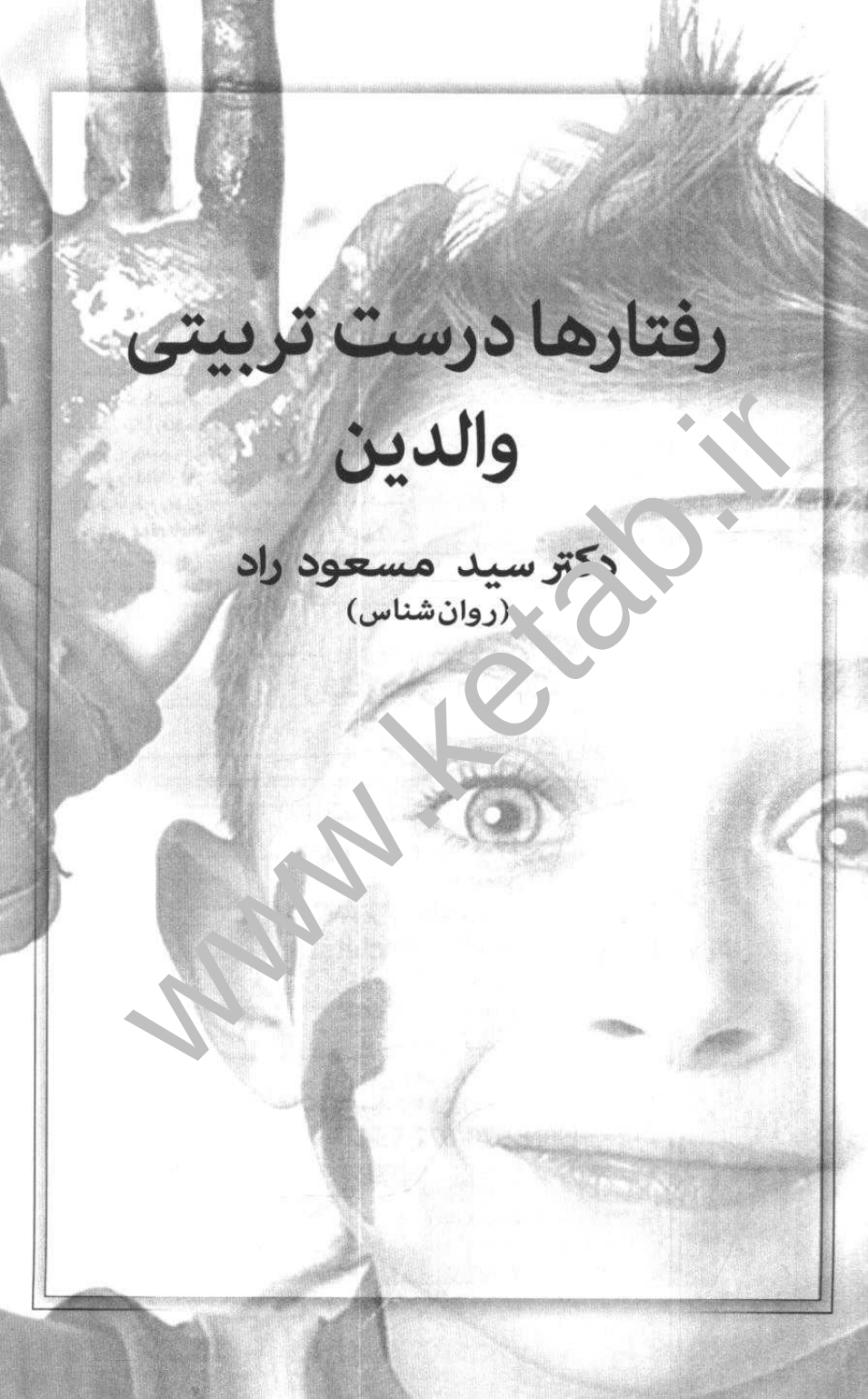




رفتارها درست تربیتی والدین

دکتر سید مسعود راد
(روان شناس)

www.ketab.ir

سرشناسه: راد، سید مسعود، ۱۳۴۱

عنوان و نام پدید آورنده: رفتارهای درست تربیتی والدین/ سید مسعود راد، ویراستار سمانه عباسی.

وضعیت ویراست: ویراست ۲.

مشخصات نشر: تهران: گل نرگس، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۹۲ ص: مصور.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۴۲۱-۱-۸

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: ویراست قبلی کتاب حاضر تحت عنوان «رفتارهای درست تربیتی» توسط نسل نواندیش در سال ۱۳۹۳ منتشر شده است.

یادداشت: چاپ دوم.

عنوان دیگر: رفتارهای درست تربیتی.

موضوع: والدین و کودک

Parent and child

موضوع: رفتار والدین

Parenting

رده‌بندی کتاب: ۵/۸۵ H ۷۲/۱۳۹۷

رده‌بندی دهی: ۴۹/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۸۰۵۱۰۴

رفتارهای درست تربیتی

نویسنده: سید مسعود راد

ویراستار: سمانه عباسی

صفحه‌آرا: اله ایمنی

تصویرگر: سام سلیمانی

طراح جلد: ندا ایمنی

ناشر: گل نرگس

شمارگان: ۲۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: دوم (چاپ اول بهار ۱۳۹۸)

سال چاپ: ۱۳۹۸

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۴۲۱-۱-۸

ISBN: 978-622-95421-1-8

کتاب‌های مورد نیاز خود را از وبگاه (سایت) انتشارات گل نرگس تهیه فرمایید.

WWW.GoleNarges-PUB.ir

شماره‌های تماس: ۳۳۵۶۰۵۵۹ - ۰۹۱۳۷۰۹۲۸۷۶ - ۰۹۱۳۷۰۹۱۷۷۴

شماره پیامک: ۵۰۰۵۴۰۰۴

فهرست مطالب

مقدمه.....	۱۱
رفتار اول: مسئولیت‌پذیری.....	۱۷
رفتار دوم: توجه مثبت (درک احساسات).....	۲۳
رفتار سوم: توجه مثبت (گمان نیکو).....	۲۹
رفتار چهارم: توجه مثبت (جبران خطا).....	۳۵
رفتار پنجم: سنجیده‌های سازنده.....	۴۱
رفتار ششم: رفتارهای انتقادی سازنده.....	۴۷
رفتار هفتم: انتقادهای کلامی سازنده (بخش اول).....	۵۳
رفتار هشتم: انتقادهای کلامی سازنده (بخش دوم).....	۵۹
رفتار نهم: انتقادهای کلامی سازنده (بخش سوم).....	۶۵
رفتار دهم: انتقادهای کلامی سازنده (بخش چهارم).....	۷۱
رفتار یازدهم: انتقادهای کلامی سازنده (بخش پنجم).....	۷۷
رفتار دوازدهم: انتقادپذیری (بخش اول).....	۸۳
رفتار سیزدهم: انتقادپذیری (بخش دوم).....	۸۷
رفتار چهاردهم: خودانتقادی (بخش اول).....	۹۱
رفتار پانزدهم: خودانتقادی (بخش دوم).....	۹۷
رفتار شانزدهم: خودانتقادی (بخش سوم).....	۱۰۳
رفتار هفدهم: خودانتقادی (بخش چهارم).....	۱۰۷
رفتار هجدهم: خودانتقادی (بخش پنجم).....	۱۱۱
رفتار نوزدهم: خودانتقادی (بخش ششم).....	۱۱۵
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: خدا باوری (بخش اول)..... ۱۵۹
- رفتار سی و ام: خدا آوری (بخش دوم)..... ۱۶۳
- آینه‌ی تمام‌نمای والدین..... ۱۶۹
- سخن آخر..... ۱۸۵
- فهرست منابع و مآخذ..... ۱۸۷



مقدمه

فرزندت ملک سازی، تو سازی پر افشان بر فلک سازی، تو سازی
خدا بر فطرتش پای آفریدش جفاکار و کلک سازی، تو سازی

... گویند: مردی با سپهره ششیر به جنگ دشمن رفت. دشمن در وسط میدان او را به زانو درآورد و اسیر کرد. دهها وقتی آزاد شد، از او پرسیدند که چرا کوچک‌ترین پاسخی به حربه‌های دشمن ندادی؟! مرد گفت: «یک دستم سپر بود، یک دستم شمشیر، دستم با سپر، با بدان، ایم که نمی‌توانستم بجنگم!»

حرف‌های تکراری؟!

با عده‌ای از اولیای یک مدرسه، جلسه‌ای 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 شده‌ایم. مثل این مطلب که اگر بیشتر به فرزندانمان محبت کنیم، بهتر تربیت می‌شوند. درحالی که این طور نیست و اتفاقاً بچه‌ها با محبت زیاد خراب‌تر هم می‌شوند. به نظر من این حرف‌ها کلی‌گویی است و بازدهی زیادی ندارد. تا زمانی که کودک از شما نمی‌ترسد، دیگر اهمیتی به حرف‌هایتان نمی‌دهد و نکته‌ی دیگر این که من فکر می‌کنم حرف‌هایی که شما روانشناسان می‌زنید و توصیه‌هایی که می‌کنید، بیشتر به درد خود شما می‌خورد 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 آن ها باشیم. درواقع کاری از دستان 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 کس 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 اختصاصی 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 فرزندانتان محبت بیشتری کنید، ولی این کلی گویی ها در تربیت فرزندان شما بازدهی زیادی ندارد.

در جواب باید از شما بپرسم که اگر حرف های همه ی روانشناسان و از جمله بنده را شنیده اید؟ که به راحتی درمورد دیدگاه من 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 این کردن فرزندان نیست، بلکه آن ها 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؟ اگه 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 بی‌احترامی کنید، زیرا گفتار همسر شما به جای این که لحن مبحث‌آمیز داشته باشد، تحقیرآمیز بوده. در چنین وضعیتی شما توقع دارید همسرتان بگوید: «عزیزم می‌بینم چایت ریخته، آیا از من کمکی ساخته است، بیا این دستمال را بگیر...»

فرزندانمان نیز توقع چنین رفتاری را از ما دارند. آن‌ها نیز دوست دارند از رفتارشان انتقاد شود نه این که شخصیتشان تخریب شود. من نیز مانند همه‌ی روانشناسان اهمیت زیادی برای «محبت» در تربیت فرزند قائلم و معتقدم اگر ظاهر رفتار ما محبت‌آمیز نباشد، چندان مشکل ایجاد نمی‌کند، ولی باطن رفتارهای ما باید همیشه محبت‌آمیز باشد و فرزندمان آن را درک کند، زیرا توهین و سرزنش نه ظاهر محبت‌آمیز دارد و نه باطن محبت‌آمیز. البته رفتاری که ظاهری محبت‌آمیز دارد، ولی لحن آن حسمانه است اثر تخریبی بیشتری دارد، زیرا ما با این رفتار دورویی و نفاق را نیز به فرزندمان آموزش می‌دهیم.

در همین مثالی که ذکر شد، اگر فرزند من چای را بریزد، به جای پرخاشگری و توهین مانند مثال بالا، به او می‌گویم: می‌بینم که چایت ریخته... و دستمالی به او می‌دهم تا زمین یا میز را پاک کند؛ سپس دایب با پرهیز از سرزنش و توهین، روی کاری که باید انجام دهد، تأکید می‌کنم. اگر بگویم: «باز هم که چایت را ریختی، تو چقدر بی‌عرضه‌ای بچه‌سوخت!» باید چایت را بریزی، تو هیچ‌وقت کاری را یاد نخواهی گرفت.» در این صورت به جای پرداختن به رفتار فرزندم، شخصیت او را تخریب کرده‌ام و در باطن، پیام «من دوست ندارم» را به فرزندم انتقال داده‌ام.

حرف‌های بی تأثیر؟!

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 بسته و تشنه‌ی آموختنند، می‌توانند خیرخواه و دلسوز فرزندان‌شان باشند. اگر این سوزی با آگاهی‌های لازم همراه شود، به‌راحتی به مهارت تربیتی تبدیل شده و قابل اجراست. **تکنولوژی به‌خودی‌خود تهدیدکننده‌ی تربیت فرزندانمان نیست.** این که می‌توانیم به‌درستی از محصولات تکنولوژی استفاده کنیم، تهدید **زرد تر** از **سبز تر**ی 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 فرزندانمان را به 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 ته‌انایی‌های 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 درآوردم و امیدوارم با گذشت زمان، به صورت یک مهارت در شما نهادینه شود.

این کتاب 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 حرام منافع حفظ کنید.» به مسئولیت‌پذیری والدین در مقابل خانواده و فرزندان اشاره می‌کند و پیامبر اکرم (ص) در تفسیر این آیه می‌فرمایند: «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 درآیند تا والدین بتوانند از آن‌ها بهره‌ی بیشتری ببرند.

خواننده‌ی محترم

مجموعه‌ی والدین و تربیت، چهار موضوع یا عنوان دارد که عبارتند 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 از 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، و 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 پیمودن این راه دقیق و حساس یاری کنید. امیدوارم 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