



باغبانی گلهای زندگی

مؤلف :

داود عباسی

سرشناسه	: عباسی، داود، ۱۳۵۶ -
عنوان و نام پدیدآور	: باغبانی گل‌های زندگی / مولف داود عباسی.
مشخصات نشر	: قزوین: عباسی، داود، ۱۳۹۳.
مشخصات ظاهری	: ۷۲ ص.: جدول؛ ۱۴/۵×۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰۰۴-۱۷۲۵-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه.
موضوع	: والدین و کودک--جنبه‌های روان‌شناسی
موضوع	: والدین--تأثیر بر فرزندان
موضوع	: رفتار والدین -- جنبه‌های روان‌شناسی
رده بندی کنگره	: HQ۷۵۵/۸۵ع۲ب ۲ ۱۳۹۳
رده بندی دیویی	: ۸۷۴/۳۰۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۳۶۲۹۲۴۸

باغبانی گل‌های زندگی

- مولف: داود عباسی ۰۹۱۹۱۹۴۲۱۱۰-۰۲۸۳۳۲۵۷۸۷۴
- ویراستار و طراح جلد: انسیه بخارایی
- نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۳
- شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه
- قیمت: ۵۰۰۰ تومان
- لیتوگرافی و چاپ: عمران
- شابک: ۹۷۸-۶۰۰۰۴-۱۷۲۵-۳
- حق چاپ برای مؤلف محفوظ است.

فهرست:

.....	سخن مولف	۵
.....	مقدمه	۸
.....	فصل اول: باغبانی گلهای زندگی	۱۵
.....	فصل دوم: حکایتهای آموزنده پیرامون تربیت فرزندان	۲۳
.....	فصل سوم: ابزار تربیتی برای تربیت موفق کودک	۲۹
.....	فصل چهارم: آموزش مهارت حل مسئله به کودکان	۴۳
.....	فصل پنجم: اهمیت نقش والدین در شکل گیری شخصیت فرزندان	۵۱
.....	فصل ششم: چهل اصل برقراری رابطه انسانی با کودکان	۵۹
.....	منابع	۶۵

فریختی کرامی

جواب آقای مهندس علی دوستی

تحولات فکری و نرم افزاری در جوامع سالم شکل می گیرد. انسان های مولد، نقش موثری در توسعه دارند. افرادی که دارای هوش سرشار، روحیه های بیدار، استقلال طلب، مقاوم و هممنوع خواه هستند فقط در فضای سلامت به دست می آیند و رشد می کنند. حرکت به سوی سلامت روحی و جسمی به عنوان مولفه ی رشد اقتصادی محسوب می شود.

از اینکه با عمل خداپسندانه و خیرخواهانه در عرصه ی سلامت روحی با گشاده دستی و سخاوتمندی ما را یاری و همیاری نموده اید؛ صمیمانه از شما تشکر می کنیم.

در پرتو عنایات خاص الهی، با عزم جزم و اراده ای استوار و با همکاری های پایدار، توفیق تامین و تحفیظ سلامت مردم این مرز و بوم رفیق طریق تان گردد.

با سپاس
داود عباسی

سخن مولف :

امروز اتفاقی افتاد که باعث شد روی پسر من دست بلند کنم...
از غلط یا درست بودن کارم نمی‌خواهم چیزی بگویم؛ اما نباید این قدر محکم می‌زدم...
قلبم تیر کشید...

بعد از آن هم هیچ محلس نگذاشتم اما خدا می‌داند توی دلم چه آشوبی بود...
با حق حق گریه رفت سراغ دفتر نقاشی‌اش، بعد چند دقیقه دیدم دست روی شانه‌ام
گذاشته، برگشتم دیدم با صورتی که هنوز خیس است و صدایی که می‌لرزد یک تکه
کاغذ به طرف من دراز کرده و می‌گوید مال شماست.
دیدم چند تا گل آبی و صورتی و نارنجی کشیده کنارش با دست خطی که تازه یاد
گرفته؛ درشت نوشته: بابا...
آن وقت من باید چه کار می‌کردم؟...

توی عمرم این قدر از کاری پشیمان نشده بودم... محکم بغلش کردم... میج دستی که
به رویش بلند کرده بودم تا آرنج، سست شده بود...
حالا پسر خوابیده و من دارم فکر می‌کنم آنهایی که خدا با عقوبت ادبشان می‌کند
وقتی توبه می‌کنند خدا چطور آغوشش را برایشان باز می‌کند؟
دارم فکر می‌کنم آدم را با کدام بهتر می‌شود ادب کرد؟
با تنبیه؟ کاری که من با پسر کردم؟
یا با محبت؟ کاری که پسر من کرد!
الهی لا تؤذینی بعقوبتک...

من رشته‌ی محبت خود با تو می‌برم شاید گره خورد به تو نزدیک‌تر شوم



طی قرون متمادی همواره اولین و مهمترین وظیفه والدین حفظ فرزندان‌شان
از خطرهای بیرونی بوده است. این در حالی است که خطرهای درونی می‌توانند
آسیب‌زا تر از خطرهای بیرونی باشند. خطرهای درونی را می‌توان در انسان با
ایجاد امنیت در وی پیشگیری کرد. احساس امنیت کودک بر اساس ارتباط او با

والدین و خانواده شکل می گیرد.

همه ما با احساس عدم اطمینان به آینده و احتمال وقایع هولناک، زندگی می کنیم؛ این بخشی از زندگی انسان است. اما مهم این است که فرزند خود را طوری تربیت کنیم که بتواند در بزرگسالی نقش خود را برای ساختن آینده ای بهتر و روشن تر ایفا کند. این تربیت صحیح در نهایت می تواند با ایجاد حس در امان بودن کودک، او را به سمت صبر و بردباری و همکاری و ارتباط سالم با دیگران و اعتماد به دنیای پیرامون سوق دهد.

ایجاد حس امنیت در کودکی درست مانند پر کردن حساب بانکی اوست هر چه احساس امنیت بیشتری به او بدهیم ذخیره بانکی او بالاتر خواهد رفت و این باعث می شود تا در بزرگسالی از دست رفتن مبالغ جزئی خللی در دارایی های او بوجود نیاورد. این احساس امنیت با پر کردن باک عاطفی و اقتدار کودک میسر می شود.

همه والدین دوست دارند فرزندان شان خوشحال، خوش رفتار و قابل احترام از سوی دیگران باشند. فرزندان که بتوانند به راحتی با دیگران تعامل ایجاد کنند. هیچ کس دوست ندارد به داشتن فرزندی بی تربیت متهم شود. روش های موثر آموزش، مسائل تربیتی و کمک گرفتن از مشاور می تواند به بهترین وجه به والدین در این راستا کمک کند.

اگر بخواهیم تعریف واضحی از تربیت ارائه کنیم باید بگوییم: تربیت، آموزش رفتارهای خوب و نشان دادن رفتارهای بد برای جلوگیری از انجام آن به کودک است. به عبارت دیگر «تربیت»، پیروی از مجموعه قواعدی را به کودک می آموزد که شامل روش های تنبیهی و تشویقی است. اما همین چند جمله در عمل چنان بر والدین دشوار است که گاه فاصله آن ها تا تربیت صحیح فرسنگ ها دور است.

بی گمان همه ما از سر مهری که به کودکان داریم و آرزویی که برای ساختن دنیایی زیباتر برای آنان در سر می‌پرورانیم، با کودکان‌مان برخورد و رفتار می‌کنیم. ولی این روشها یا دنیای زیبایی که به آن می‌اندیشیم، از کجا برای ما مجسم شده است؟

چگونه است که گاهی پس از یادآوری آنچه بین ما و کودکان می‌گذرد، بر خود می‌بالیم و گاهی از به یاد آوردن برخوردهای خود، شرمسار می‌شویم؟ ما می‌خواهیم دنیای کودکان‌مان را، آنگونه که هست ببینیم و با همراهی و هم‌اندیشی با کودک‌مان و توجه به معیارهای حق و حقیقت، فردایی درخشان برایش بسازیم.

بی‌گمان بینا شدن بر عادت‌ها و پیش‌داوری‌های‌مان، روش مناسب‌گزینش آگاهانه رفتارمان، در این مسیر خواهد بود.

می‌خواهیم فرصت شکوفایی توانمندی‌های‌مان را در بستر زندگی بیابیم و آن را وابسته به شرایطی خاص ندانیم.

کودکان از طریق تجربه‌هایی که در مواجهه با اشیاء، خانواده، دوستان و مربیان دارند به دانش و رشدهای خود در زمینه‌های شناختی، عاطفی، اجتماعی و فیزیکی دست می‌یابند.

تقدیم به همه مادران و پدران

داود عباسی

مقدمه

رفتارهای تربیتی ناخودآگاه

بسیاری از رفتارهای ما در زمان والد بودن ناخودآگاه است. به این معنی که در مقابل اعمال کودکان مانع عکس العمل نشان می‌دهیم و رفتاری را که والدین مان با ما کرده بودند- حتی اگر تأثیر منفی روی ما داشته- ناخودآگاه تکرار می‌کنیم. با این کار تربیت غلط را توسعه می‌دهیم. مهم است که روش های تربیت کردن صحیح را آگاهانه انتخاب کنیم و به آنها عمل کنیم.

رفتارهای تربیتی ناخودآگاه را مرور می‌کنیم :

یکی از این رفتارها تنبیه کردن فرزند است. ما فکر می‌کنیم که باید فرزند را تنبیه کنیم تا کار نادرستی را که کرده تکرار نکند. شاید در اثر تنبیه شدن، فرزند آن رفتار را برای مدتی از ترس و واهمه از والدین خود انجام ندهد و والد با خود فکر کند که در واقع تنبیه، اثر کرده؛ ولی دلیل بر این نمی‌شود که بچه از درون متوجه اشتباه خود شده و تصمیم جدیدی در رفتار خود گرفته باشد، بلکه این باعث می‌شود در فرزند یک نوع سیستم دفاعی به وجود آید و او به دنبال راهی برای مقاومت و مقابله با تنبیه باشد تا بتواند کارهایی را که دوست دارد انجام دهد و این موضوع باعث می‌شود که رفتار فرزند در واقع به طغیانگری و لجباجت تبدیل شود. البته این بدین معنی نیست که فرزند هر چه کرد نباید با او برخورد کرد. در اینجا باید تفاوت تنبیه و پیامد را در نظر گرفت. پیامد آن است که ربط مستقیم پیدا می‌کند با رفتار کودک. به این معنی که هر عملی نتیجه‌ای دارد، عمل مثبت نتیجه مثبت و عمل منفی نتیجه منفی در بر دارد.

برای مثال اگر کودکی داد و بیداد می‌کند زیرا اسباب بازی را که می‌خواسته نمی‌تواند داشته باشد، تنبیه آن است که والد بگوید «حالا که این‌طور بداخلاقی می‌کنی هیچ چیزی برایت نمی‌خرم» پیامد آن است که «به نظر می‌آید که

عصبانی هستی، معمولاً وقتی چیزی را می‌خواهیم و نمی‌گیریم ناراحت می‌شویم. می‌توانی بروی در اتاق و با خودت باشی و هر وقت که ناراحتیت تمام شد برگردی و راجع به آن صحبت می‌کنیم».

رفتار دیگر، سرزنش کردن فرزند برای حالت‌های روانی خود می‌باشد. برای مثال وقتی خسته، ناراحت و یا عصبانی هستیم، فرزند را مستقیماً برای حالت روحی خودمان سرزنش می‌کنیم. این موضوع برای بچه حالت مسئولیت در برابر حالت‌های روانی والدین را بوجود می‌آورد و در عین حال برای خود او هم این باور بوجود می‌آید که والدین هم در برابر حالت‌های روحی فرزند مسئول هستند و از آنجایی که کودک طبیعتاً این مسأله را در ذهن خود دارد که چون پدر و مادر روی رفتار و عملکرد او کنترل دارند پس وقتی که او ناراحت یا عصبانی است مقصر والدین هستند. این موضوع به فرزند می‌آموزد که اطرافیان او مستقیماً در حالت‌های روحی و احساسات او تأثیر دارند و این را یاد نمی‌گیرد که در سنین بالاتر نسبت به احساسات و حالت‌های روانی خود مسئول باشد. مسأله دیگر صحبت از خصوصیات و رفتار فرزند در جمع فامیل یا دوستان است، خیلی از والدین در جمع، جلوی فرزند خود از او یا تعریف می‌کنند که خیلی خوب است و یا او را تکذیب می‌کنند که در هر دو صورت فرزند این پیام را دریافت می‌کند که او نادیده گرفته شده و به جای اینکه پدر و مادر با خود او در رابطه با رفتارش صحبت کنند، دیگران را واسطه قرار داده‌اند و اگر از آنها خوب گفته شود به نوعی خجالت می‌کشند و اگر بد بگویند احساس حقارت می‌کنند. در هر دو صورت این مسأله باعث می‌شود که فرزند در جمع احساس راحتی نکند و به مرور زمان در سنی که اجازه انتخاب دارد خود را از جمع دور کند و در گردهمایی حضور نداشته باشد.

اشتباه دیگری که والدین مرتکب می‌شوند این است که تجربیات و باورهای خودشان را مانند تجربیات و باورهای فرزند می‌دانند. برای مثال اگر ما از

دوست یا معلم فرزندان خوشمان می‌آید، فکر می‌کنیم بچه ما هم باید همان طور باشد. با اجبار فرزند را به دوست داشتن آن معلم یا دوست سوق می‌دهیم و به او این پیام را می‌دهیم که او حق انتخاب ندارد و نمی‌تواند افکار متفاوت از ما و متعلق به خود را داشته باشد؛ در واقع باید مانند ما باشد. این مسأله قدرت خلاقیت و تجربه کردن را از فرزند می‌گیرد. مسأله دیگر در این زمینه این است که ما تربیت را با سلیقه اشتباه نکنیم. برای مثال اگر فرزند ما آش دوست ندارد ما نباید به او اجبار کنیم که باید آش بخورد بلکه باید برای او حق انتخاب بگذاریم و به او بگوییم که غذایی که او می‌خورد باید پروتئین داشته باشد، سبزی در آش برای سلامتی او بسیار خوب است و غیره. در این صورت فرزند متوجه می‌شود که دلیل خوردن آش چیست و آن برای تحمیل عقاید خودمان نیست بلکه به خاطر سلامتی اوست. فرزند متوجه می‌شود که اگر آش را دوست نداشت می‌تواند غذایی را انتخاب کند که پروتئین و سبزی داشته باشد. مسأله دیگر این است که والدین می‌خواهند که فرزندشان از آنها اطاعت کند. این موضوع باعث می‌شود که فرزند یا از ترس به اطاعت از والدین خود درآید و یا اینکه برای توجه و یا محبت گرفتن از والدین از آنها اطاعت کند که در هر دو صورت فرزند، خودش نیست بلکه در واقع در حالت تظاهر به سر می‌برد. والدین در این شرایط از تظاهر به احترام و اطاعت فرزند لذت می‌برند و غیر مستقیم این مسأله را حمایت می‌کنند، در حالیکه با توجه کردن به اعمال مثبت و عدم توجه به اعمال منفی، خود به خود فرزندان به طرف اعمال مثبت سوق داده می‌شوند و تربیت می‌گردند. اگر والدین توجه خود را به مسائل خوب و مثبت بیشتر کنند و توجه زیادی به رفتارهای نامناسب نکنند، فرزند زمانی که کار خطایی انجام می‌دهد و از والدین خود توجهی نمی‌گیرد، رفتار خود را قطع می‌کند. از آنجایی که فرزند کلاً به دلیل توجه گرفتن خیلی از رفتارها را انجام می‌دهد، زمانی که به او توجه نمی‌شود عمل منفی خود را کوتاه کرده و خودش

نیز توجه‌اش را به کارهای مثبت می‌دهد. درست مثل زمانی که شما می‌خواهید یک گلدان را پرورش دهید. از آنجایی که گل نیاز به نور دارد اگر شما گلدان‌تان را در مسیر نور قرار دهید، به طرف نور رشد خواهد کرد. شما می‌توانید با تغییر مسیر نور شکل و شمایل گلدان را تغییر دهید. اگر می‌خواهید صاف باشد از بالا، اگر خمیده به راست از طرف راست به آن نور می‌دهید. شما به فرزندان‌تان نیز می‌توانید توجه مثبت و تشویق را در مورد رفتارهای مثبت مکرر بدهید و به رفتارهای منفی بی‌توجهی با تذکر کوتاه داشته باشید. کودک برای تأییدیه و توجه گرفتن از شما خود به خود رفتارهایی را انجام می‌دهد که از شما توجه بیشتر بگیرد. هنگامی که فرزند حرکت اشتباهی می‌کند هر کدام از والدین ناخودآگاه عکس‌العمل متفاوتی را نشان می‌دهند؛ برای مثال اگر کودک دست به گل بزند، مادر از تجربه کودکی خود که سر او داد زده شده وقتی که به گل دست زده، حال سر فرزند خود داد می‌زند و برعکس اگر پدر ملایم و آرام از کودک تقاضا کند که به گل دست نزند، برای کودک این دو عکس‌العمل متفاوت غیرقابل توجه خواهد بود.

بسیاری از عکس‌العمل‌های ما از ضمیر ناخودآگاه ما و از طریقی که ما تربیت شده ایم سرچشمه می‌گیرد و مهم است که رفتارمان و تربیتمان را با همسرمان در مقابل کودک تنظیم کرده و رفتارهای تربیتی سالمی را انتخاب کنیم. تمام والدین خواستار ارائه بچه‌های فهمیده، مؤدب و خوب به جامعه هستند. روبرویی با تمامی مسائل تربیتی فرزندان در سنین مختلف بسیار سخت است، برای همین والدین باید علاوه بر توجه به تربیت فرزند یک زمانی را هم برای خودشان بگذارند تا با توجه به خودشان و آگاهی از کمبودها و مسائل گذشته، آنها را برای خودشان جبران کنند.

یکی از موارد مثبت برای تربیت فرزند این است که ببینند چطور می‌توانند فرزند را تغذیه روحی کنند، چطور به فرزند توجه کنند و چطور به احساسات او

هر چه که هست (عصبانی، غمگین یا خوشحال) فضا بدهند. یعنی به فرزند اجازه بدهند که احساساتش را بیان کند. فرزند را جدی بگیریم به عنوان انسانی که در جهان هستی دارد رشد می‌کند و مانند ما همه چیز را حس میکند. به آنها فضا، اهمیت و ارزش بدهیم تا بتوانند حرف خود را بزنند، احساسات خود را بیان کنند و عقاید خود را تجربه کنند.

بعضی از اوقات ما فکر می‌کنیم که این فرزندان کوچک ما مانند ما هستند و هر چه را که ما تجربه می‌کنیم تجربه می‌کنند و یا اینکه خودشان در هر سنی که هستند، مسائل را به مدل خودشان تجربه می‌کنند؟ طبق آخرین اطلاعات علمی این مساله دیده می‌شود که در هر سنی، حتی هر شش ماه به شش ماه تغییرات بسزایی در کودک اتفاق می‌افتد و رفتارهای ما به عنوان والدین او جزئی از اتفاقات و تجربه‌هایی است که او زیربنای شخصیتی خود را می‌سازد. یکی از توقعاتی که ما از فرزند خود داریم این است که مانند یک شخص بزرگسال رفتار کند. برای مثال اگر ما چیزی را یک بار به او می‌گوئیم توقع داریم که یاد بگیرد، در حالی که در نظر نمی‌گیریم او مکرراً در حال دریافت کردن اطلاعات جدید از دنیای خارجش است و فرزند ما دائماً در حال تصمیم‌گیری است که به چه نحوی این اطلاعات جدید را استفاده کند. فرزندان ما نه تنها از گفتار بلکه از رفتار ما می‌آموزند. در این جاست که ما باید مراقب رفتار خود باشیم و نگاه کنیم به این که رفتار ما چگونه است و چه تاثیری روی فرزندمان دارد. باید به اشتباهات خود پی ببریم و تا جایی که ممکن است آنها را برطرف کنیم.

کنترل کردن فرزند در شخصیت کلی او بسیار تاثیرگذار است. اگر ما سعی در کنترل فرزند خود کنیم و در عین حال از او توقع داشته باشیم که در زندگی جهش و پیشرفت بکند، این مساله فقط باعث ایجاد ناهماهنگی ما و دوگانگی در فرزندمان می‌شود. یکی از راههای موثر برای جلوگیری از کنترل کردن

فرزند این است که بدانیم چرا این کار را می‌کنیم. معمولاً ریشه کنترل در ترس است؛ ترسی که ما از ناموفق بودن در تربیت فرزند خود داریم. در عین حال ما به نوعی از خود توقع داریم که فرزند ما بهترین باشد که این خود تشویش و اضطرابی برای ما بوجود می‌آورد. اگر ما بتوانیم خودمان یا به کمک متخصصین به این ترس غلبه کنیم و یاد بگیریم که ما در حد توان و آگاهی خود فرزند خود را تربیت می‌کنیم و از خود توقعات بیش از حد نداشته باشیم، آگاهانه می‌توانیم رشد و آگاهی خود را زیاد کنیم و در نتیجه والدین بهتری برای فرزندان خود باشیم.