

می خوامم عاشق بسازمت!

والدگری اسلامی

راهی به راهی از شکل گیری طر حواره های ناسازگار اولیه

مؤلفین:

دکتر محمد حسین فلاح (استادیار و عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد دز)، علی طحانی

سرشناسه:
عنوان و نام پدیدآور:
مشخصات نشر:
مشخصات طاهری:
شابک:
وضعیت فهرست نویسی:
یادداشت:
موضوع:
موضوع:
شناسه افزوده:
رده بندی کنگره:
رده بندی دیویی:
شماره کتابشناسی ملی:

فلاح، محمدحسین، ۱۳۵۸-
می خواهم عاشق یسازمت! (والدگری اسلامی راهی به رهایی از شکل گیری طرحواره های ناسازگار اولیه)؛ مؤلفین: محمد حسین فلاح، علی طحانی.
یزد: شهید علم، ۱۳۹۳.
۲۵۲ص.؛ مصور.
۹۷۸-۶۰۰-۹۴۶۳۲-۲-۰
قیفا
کتابنامه: ص ۱۵-۱۸، همچنین به صورت زیرنویس
تربیت خانوادگی -- جنبه های مذهبی -- اسلام
والدین و کودک -- جنبه های مذهبی -- اسلام
طحانی، علی-۱۳۶۸-
BP۲۵۳/۴/ف۸م۹۱۳۹۳
۲۹۷/۶۴۴
۳۵۹۷۳۲۱



انتشارات

می خواهم عاشق یسازمت!

(والدگری اسلامی راهی به رهایی از شکل گیری طرحواره های ناسازگار اولیه)

مؤلفین: دکتر محمد حسین فلاح، علی طحانی

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۳

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

ویراستار: الهام مظفری ساغند

تصویرگر: الهام شایان فر

صفحه آرا: حمیده السادات معتمدفر

انتشارات: شهید علم

چاپ: زلال کوثر

قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان

مرکز بخش: قم، بخش ربيع، تلفن: ۰۹۱۲۳۵۳۴۵۶۱-۰۹۱۰۰۱۰۶۳۲۶-۰۲۵۳۷۸۳۲۸۰۵

فهرست

مقدمه (سخنی با والدین)..... ۹

یادداشت..... ۱۳

فصل اول (نوار ضبط شده هفت سال اول زندگی در ذهن فرزندان نقش تعیین کننده‌ای در رفتارهای آینده آن‌ها دارد)

جلسه اول (فرزندپروری گواهینامه می‌خواهد)..... ۱۷

فصل دوم (پدر و مادر عزیز لطفاً با محبت به فرزندان‌تان آن‌ها را در آینده از آسیب‌های محرومیت عاطفی نجات دهید!)

جلسه دوم (بشنوید از کسی که در دوران کودکی‌اش محرومیت عاطفی داشته است)..... ۲۹

جلسه سوم (می‌خواهم مانع شکل‌گیری رسوب سمی محرومیت عاطفی در سازمان روانی فرزندم شوم)..... ۳۷

بحث ویژه (در اتاق بازی درمانی چه گذشت؟)..... ۴۹

جلسه چهارم (والدگری را از پیامبر بیاموزید)..... ۵۳

فصل سوم (پدر و مادر عزیز لطفاً با اقتدار و قانونمندی، فرزندان‌تان را در آینده از آسیب‌های خویش‌نشنداری پایین و خود انضباطی ناکافی نجات دهید!)

جلسه پنجم (بشنوید از ویژگی‌های کسی که طر حواره خویش‌نشنداری پایین و خود انضباطی ناکافی دارد)..... ۶۵

جلسه ششم (لطفاً من را راهنمایی کنید تا فرزندی خویش‌نندار و منضبط داشته باشم)..... ۷۷

جلسه هفتم (باز هم مرا در راستای داشتن فرزندی خویش‌نندار و منضبط راهنمایی کنید)..... ۹۱

جلسه هشتم (معجزه واکنش صحیح در برابر اشتباهات فرزند و مشخص کردن مسئولیت افراد)..... ۹۹

فصل چهارم (پدر و مادر عزیز لطفاً با جلوگیری از سخت‌گیری‌های افراطی، فرزندان‌تان را در آینده از آسیب‌های کمال‌گرایی نجات دهید!)

جلسه نهم (ویژگی‌های کسی که طر حواره ناسازگار کمال‌گرایی دارد)..... ۱۰۹

جلسه دهم (نمی‌خواهم فرزندم با سخت‌گیری‌های افراطی نسبت به خود و دیگران زندگی کند)..... ۱۱۹
جلسه یازدهم (راهنمایی‌های خود را در راستای شکل نگرفتن رسوب سمی ملاک‌های سخت‌گیرانه ادامه دهید).....
۱۳۹.....

فصل پنجم (پدر و مادر عزیز لطفاً با نادیده نگرفتن نیازهای فرزندان در مقابل رضایت دیگران
او را از آسیب کمک رسانی بیمار گونه نجات دهید!)

جلسه دوازدهم (علائم کسانی که به صورت بیمار گونه به دیگران کمک می‌کنن)..... ۱۳۷.....

فصل ششم (پدر و مادر عزیز لطفاً با دادن اعتماد به نفس و استقلال به فرزندان، او را در آینده
از آسیب‌های وابستگی و بی‌کفایتی نجات دهید!)

جلسه سیزدهم (اگر رسوب سمی وابستگی در فرزند شما شکل بگیرد در بزرگسالی این چنین رفتار می‌کند)..... ۱۵۱.....
جلسه چهاردهم (اگر می‌خواهید فرزندان وابسته نداشته باشید، این فضای تربیتی را ایجاد کنید)..... ۱۵۹.....
جلسه پانزدهم (بردباری والدین، اصل طلایی برای تربیت صحیح)..... ۱۶۹.....
جلسه شانزدهم (این چنین است که برج اعتماد به نفس فرزند شما تخریب می‌شود)..... ۱۸۹.....

فصل هفتم (پدر و مادر عزیز لطفاً با امنیت دادن، محبت کردن و پذیرش فرزندان، آن‌ها را در
آینده از آسیب‌های رهاشدگی، بی‌اعتمادی و نقص نجات دهید!)

جلسه هفدهم (فضای تربیتی خود را این‌گونه طراحی کنید تا رسوب سمی رهاشدگی در او شکل نگیرد)..... ۱۹۷.....
جلسه هیجدهم (می‌خواهم اعتماد به نفس را در وجود فرزندم نهادینه کنم)..... ۲۰۹.....
جلسه نوزدهم (نمی‌خواهم فرزندم در آینده احساس نقص و شرم کند)..... ۲۲۱.....

فصل هشتم (پدر و مادر عزیز لطفاً با محدودیت واقع بینانه و خویشنداری، فرزندان را در
آینده از آسیب‌های خودشیفتگی نجات دهید!)

جلسه بیستم (آفتاده باش ولی نه از دماغ فیل)..... ۲۲۹.....

فصل نهم (پدر و مادر عزیز لطفاً با فرصت انتخاب دادن به فرزندانان و توجه به تفریح آن‌ها، فرزندانان را در آینده از آسیب‌های بازداری هیجانی، بدبینی و تنبیه نجات دهید!)

جلسه بیست و یکم (زندگی با انسانی که نمی‌تواند احساساتش را ابراز کند، سخت است. لطفاً پیشگیری کنید)..... ۲۴۱

جلسه بیست و دوم (اگر مانع شکل‌گیری بدبینی در فرزندان خود نشوید، تباهی زندگی او را تضمین کرده‌اید)..... ۲۴۹

جلسه بیست و سوم (اگر فرزند خود را سرزنش و تنبیه کنید، در آینده او هم چنین رفتاری با زیردستان خود خواهد داشت)..... ۲۵۹

فصل دهم (پدر و مادر عزیز لطفاً با آزادی به فرزندانان در بیان نیازها و هیجان‌های سالم، آن‌ها را در آینده از آسیب‌های اطاعت و جلب توجه نجات دهید!)

جلسه بیست و چهارم (نمی‌خواهم فرزندم به علت ترس از دیگران مطیع همه باشد)..... ۲۶۵

جلسه بیست و پنجم (چرا بعضی از افراد در جمع به قدری خودشان را مطرح می‌کنند که دیگران فکر می‌کنند کمبود دارند)..... ۲۷۵

فصل یازدهم (پدر و مادر عزیز لطفاً با استقلال و هویت دادن به فرزندانان، آن‌ها را در آینده از آسیب‌های شکست، خویشتن‌تحول نیافته و آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری نجات دهید!)

جلسه بیست و ششم (به علت ترس و وسواس درباره بیمار شدن یا پیش آمدن خطر برای فرزندانان از او محافظت و حمایت افراطی نکنید)..... ۲۸۷

جلسه بیست و هفتم (وجود به وجودتوست، اگر نباشی من می‌میرم)..... ۲۹۳

جلسه بیست و هشتم (من که نمی‌توانم، استعدادی هم ندارم، خوش به حال مردم؛ باید بسوزم و بسازم)..... ۲۹۹

جلسه بیست و نهم (می‌خواهم والد شوم، اساسی‌ترین اطلاعاتی که باید داشته باشم چیست؟)..... ۳۰۵

پرسشنامه‌ها..... ۳۰۹

فهرست منابع و مآخذ..... ۳۴۵

مقدمه

سخنی با والدین

نکته جالبی که در تجربه‌های کاری، توجه ما را به خود جلب کرد، این بود که وقتی خانواده‌ها مشکلات فرزندانشان را بیان می‌کردند و ما در پی آن سؤالاتی را از والدین می‌پرسیدیم، در انتهای همان جلسه اول، اکثر والدین به این واقعیت اذعان می‌کردند که باید اول مشکلات رفتاری خودشان را درمان کنند و اکثر مشکلات فرزندانشان ناشی از رفتارهای خودشان است. بله، این یک واقعیت مهم است.

اگر پدر و مادر در خانه با زبان فارسی صحبت کنند، بچه‌ها هم فارسی صحبت خواهند کرد و اگر به زبان ترکی صحبت کنند، بچه‌ها نیز ترکی صحبت خواهند کرد. همچنان که زبان مادری هر فرد مطابق زبانی است که با آن رشد می‌کند، روان‌بنه‌های (طرحواره‌ها) ما هم متناسب با فضای تربیتی حاکم بر محیط خانواده، شکل می‌گیرد. به یک نهال کوچک از گیاهی که در زمین کاشته می‌شود تا تبدیل به یک گیاه بالغ شود، به می‌گویند. باورها و اعتقادات هم متناسب با فضایی که در آن

زندگی می‌کنیم در سازمان روانی ما کاشته می‌شود و فرزندان ما به صورت خودکار متناسب با فضای تربیتی‌ای که در آن زندگی می‌کنند، روان‌بنه‌ها (طرحواره‌ها) را شکل می‌دهند. به عبارت دیگر ما با آموزش مستقیم به فرزند خود یاد نداده‌ایم که به شیئی گرد که در آن هواست، توپ بگوید، بلکه با قرار گرفتن در فضایی که شیئی را توپ نام‌گذاری کرده‌اند، این مطلب را آموخته است.

بسیاری از قانون‌ها و باورهای ما هم به صورت خودکار متناسب با فضای تربیتی‌ای است که در سازمان روانی ما نقش بسته و آینده‌ما را شکل داده است. فرزندان ما بیشتر تابع قوانین و اعتقاداتی هستند که خودشان متناسب با فضای موجود ساخته‌اند. اعتقاداتی که ما می‌خواهیم اجباری به آن‌ها یاد دهیم، کارساز نخواهد بود. متأسفانه خیلی از والدین از اهمیت شگرف فضای تربیتی در شکل‌گیری شخصیت فرزندشان غافل هستند و می‌خواهند با آموزش درسی مهارت‌های زندگی و شعارهای اخلاقی فرزندان خود را تربیت کنند. در صورتی که فضا و جو خانه آن‌ها هماهنگ با آموزه‌هایشان نیست.

اگر شما برای آموزش زبان انگلیسی وارد کشوری شوید که انگلیسی زبان هستند، سریع‌تر و عمیق‌تر یاد می‌گیرید، ولی با فشار کلاس‌های آموزش زبان بدون کاربرد آن، آموزه‌ها را فراموش خواهید کرد. پس در تربیت باید اهمیت ویژه‌ای به فضا بدهیم. خانواده‌ای را در نظر بگیرید که پدر و مادر مدام جملاتی شبیه این‌ها را به کار می‌برند (اطلاعات خونه رو به کسی نده ممکنه دزد باشه، چرا با اون حرف زدی، در خونه رو چک کن که بسته باشه، یه بار دیگه چک کن کار از محکم کاری عیب نمی‌کنه، گاز رو چک کن، دیروز در روزنامه خوندم یه خانواده‌ای رو گاز گرفته) آرام‌آرام وقتی در طول سالیان این جملات تکرار می‌شود، فرزند هم این روان‌بنه ناسازگار را که دنیا محل خطر است، در ذهن خود می‌سازد.

مشکل دیگر این است که، ما دنیا را آن‌طوری که هست نمی‌بینیم. ما دنیا را طوری می‌بینیم تا باوری که در ذهن خود درست کردیم، مورد تأیید قرار بگیرد. پس چنین فرزندى هم در بزرگسالی مدام به اتفاقاتی توجه می‌کند که باور دنیا محل خطر است را تأیید کند. مثلاً فقط حوادث روزنامه را می‌خواند و سرقت‌ها را پیگیری می‌کند.

پس ما آزادانه و به دور از رسوب سمی‌ای که در دوران کودکی در ذهن‌مان ته‌نشین شده، زندگی نمی‌کنیم. بلکه سبک زندگی ما در چنگال طحواژه‌های ناسازگار اولیه است. عاقلانه زندگی کردن در گرو رها شدن از سیطرهٔ باورهای غلط ضبط‌شدهٔ دوران کودکی است، که این یک موفقیت بزرگ محسوب می‌شود.

در این مجموعه که پیش رو دارید سعی شده تا با تأکید بر روش‌های صحیح فرزند پروری، از کاشته شدن روان‌بته‌های سمی در ذهن کودکان شما پیشگیری شود تا فردایی روشن در انتظار آنها باشد.

در پایان بر خود فرض می‌دانیم من باب حدیث شریف «**من لم یشکر المخلوق لم یشکر الخالق**» مراتب سپاس و قدردانی خود را از تمام عزیزانی که در این مجموعه ما را یاری نموده‌اند، به ویژه ویراستار نکته سنج؛ سرکار خانم الهام مظفری ساغند، تصویرگر کتاب؛ سرکار خانم الهام شایان‌فر با حسن سلیقه شان در تصویرگری، صفحه‌آرای کتاب؛ سرکار خانم حمیده‌السادات معتمدفر و مدیر مسئول محترم انتشارات شهد علم؛ جناب حجت‌السلام و المسلمین محمد فیاضی با نظرات ارجمند و گرانبهایشان، اذعان نموده و موفقیت همهٔ آنها را از احد یکتا مسئلت نماییم.

این گفتار را با سخنی از شیخ‌الرئیس بو علی سینا به پایان می‌بریم. ایشان در پایان کتاب شفای خود چنین می‌نویسد: «الانسان محل السهو والنسیان؛ یعنی انسان در آستانهٔ خطا و فراموشی قرار دارد؛ اگر در کتاب من به مواردی برخوردید که اشکال داشت، از راهنمایی و تذکر دریغ نورزید». ما هم از این قاعده مستثنی نیستیم. لذا از خوانندگان محترم تقاضا می‌شود بر مؤلفین منت گذارده و آن موارد را گوشزد نمایند تا انشاءالله در چاپ‌های بعد برای رفع و اصلاح آن اقدام لازم صورت گیرد.

رَبَّنَا ثَقِّلْ مِثْلَ ذَٰلِكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ