

۱۴۰۲۰۷۴

# سیدالاحرار

والد اندیشمند - فرزندان دیشمند

ترجمه و تألیف:

دکتر محسن شکوهی یکتا

دانشیار دانشگاه تهران

سرشناسه : شکوهی یکتا، محسن، ۱۳۳۸-  
 عنوان و نام پدیدآور : والد اندیشمند - فرزند اندیشمند/ترجمه و تالیف محسن شکوهی-یکتا؛ ویراستار  
 هانیه شیرازیان، محبوبه درگاهی  
 مشخصات نشر : تهران: مؤسسه فرهنگی تربیت نوین، ۱۳۹۴.  
 مشخصات ظاهری : ۲۳۱ ص.  
 شابک : 978-600-91711-3-2 : ۱۵۰۰۰۰ ریال  
 وضعیت فهرست‌نویسی : فیبا  
 یادداشت : چاپ قبلی: تهران: انتشارات سپیدبرگ، ۱۳۹۳.  
 موضوع : والدین و کودک  
 موضوع : رفتار والدین  
 نوع : دین - تأثیر بر فرزندان  
 شناسه افزوده : شیرازیان، هانیه، ۱۳۵۴ - ، ویراستار  
 شناسه افزوده : گاه، محبوبه، ۱۳۵۸ - ، ویراستار  
 رده‌بندی کنگره : HQ ۷۵۵/۸۵/۱ و ۲ ۹۴  
 رده‌بندی دیویی : ۴۰/۱  
 شماره کتابشناسی ملی : ۱۴۴۳۷۰

|                         |                                                              |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------|
| نام کتاب:               | والد اندیشمند - فرزند اندیشمند                               |
| ترجمه و تألیف:          | دکتر محسن شکوهی-یکتا                                         |
| ویرایش:                 | دکتر هانیه شیرازیان، دکتر محبوبه درگاهی، الهه مؤیدزاده جلیلی |
| ناشر:                   | مؤسسه فرهنگی هنری تربیت نوین                                 |
| تیراژ:                  | ۱۰۰۰ نسخه                                                    |
| نوبت چاپ:               | اول - زمستان ۱۳۹۴                                            |
| قیمت:                   | ۱۵۰۰۰ تومان                                                  |
| لیتوگرافی، چاپ و صحافی: | دیارنگ                                                       |
| شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۱۷۱۱-۳-۲ | ISBN: 978-600-91711-3-2                                      |

تکثیر، توزیع و تدریس این اثر فقط با مجوز کتبی و نظارت مؤسسه فرهنگی تربیت نوین مجاز است.

## فهرست مطالب

|    |                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------|
| ۷  | پیش‌گفتار                                                   |
| ۱۷ | بخش ۱: کنترل احساسات                                        |
| ۲۲ | فصل ۱: خشم                                                  |
| ۲۲ | وای، باز اوقات تلخی                                         |
| ۲۴ | کلمات زشت و ناپسند!                                         |
| ۲۶ | مامان، ازت متنفرم!                                          |
| ۲۸ | کودک شما عصبانی است؟                                        |
| ۲۸ | آیا واقعاً چیزی هست که از او خواسته‌اید فهمیده است؟         |
| ۳۲ | فصل ۲: سرخوردگی و ناراحتی                                   |
| ۳۲ | کودک من از شکست بیزار است                                   |
| ۳۴ | آیا کودک شما می‌خواهد مریض شود؟                             |
| ۳۶ | نق زدن بس!                                                  |
| ۳۹ | آموزش انعطاف‌پذیری به کودکان                                |
| ۴۱ | "فرزند من همیشه آرزوی چیزهایی را می‌کند که ندارند"          |
| ۴۴ | فصل ۳: استرس‌ها، نگرانی‌ها، ترس‌ها و آسیب‌های روحی          |
| ۴۴ | آغاز مدرسه یا رفتن به یک مدرسه جدید                         |
| ۴۷ | استرس امتحان                                                |
| ۴۹ | استرس کمتر، یادگیری بیشتر                                   |
| ۵۱ | کم‌رویی بیش از حد                                           |
| ۵۴ | وجود بیماری مزمن در اعضای خانواده                           |
| ۵۷ | فصل ۴: کنار آمدن با فقدان                                   |
| ۵۹ | جداشدن از یک دوست خوب                                       |
| ۶۲ | چه‌گونه به کودک خود کمک کنید تا با مرگ عزیزان کنار بیاید    |
| ۶۴ | گرامیداشت روز مادر و پدر؛ زمانی که یکی از آنها فوت کرده‌اند |
| ۶۶ | مرگ حیوان خانگی                                             |
| ۶۹ | فصل ۵: محبت و همدلی                                         |



- آیا ما پیام‌های کاملاً متفاوتی را به دختران و پسران منتقل می‌کنیم؟ ..... ۶۹
- والدین نیز احساساتی دارند ..... ۷۲
- مهربان بودن به چه معناست؟ ..... ۷۴
- "همین حالا بگو ببخشید!" آیا او واقعاً این عبارت را درک می‌کند؟ ..... ۷۶
- به کودکان پیام‌های ما کمک‌کار دیگران باشند ..... ۸۰
- هیچ محبتی را بی‌جواب نگذارند. .... ۸۰
- فرزندان کمک کنید تا افراد ناتوان جسمی یا ذهنی را درک کند ..... ۸۱
- فصل ۶: اعتماد به نفس و خویشتن‌داری** ..... ۸۳
- «پادشاه دادن یا ندادن» ..... ۸۳
- جایگاه واقعی هر کودک ..... ۸۵
- "آیا کسی به من اهمیت می‌دهد؟" ..... ۸۶
- "من در به وجود آمدنم نقش دارم!" ..... ۸۹
- بخش ۲: شیوه برخورد و پیش‌گیری از مشکلات** ..... ۹۴
- فصل ۷: زمان و زمان‌بندی** ..... ۱۰۱
- وقت خواب، پشت گوش انداختن، سنگ اندازی، ناشکیبایی ..... ۱۰۱
- پایان مبارزه بر سر زمان خواب ..... ۱۰۵
- "بعداً این کار را می‌کنم" برخورد با تنبلی و طغیان ..... ۱۰۷
- می‌بینی که دارم با تلفن صحبت می‌کنم! ..... ۱۰۹
- فصل ۸: احساس مالکیت** ..... ۱۱۲
- زمانی که کودکان بر سر اسباب‌بازی‌هایشان دعوا می‌کنند ..... ۱۱۲
- برداشتن وسایل بدون اجازه ..... ۱۱۵
- آیا والدین باید به کمک (کودکان) بیایند؟ ..... ۱۱۵
- زمانی که کودکان بر حق خود پافشاری می‌کنند: «توبت من است!» ..... ۱۱۷
- «از اتاق من بیرون برو!» ..... ۱۱۹
- فصل ۹: گستاخی، نافرمانی، ناسزاگویی و دروغ‌گویی** ..... ۱۲۲
- چرا فرزندم تا این حد نافرمان و گستاخ است؟ ..... ۱۲۲
- گستاخانه صحبت نکن! ..... ۱۲۴
- تنبلی، مخالفت ورزی یا بی‌توجهی ..... ۱۲۶



- سخن چینی کافی است! ..... ۱۲۹
- باز هم دروغ! ..... ۱۳۰
- فصل ۱۰: پرخاشگری فیزیکی؛ زورگویان و قربانیان** ..... ۱۳۲
- «مامان، سعید مرا می زند!» ..... ۱۳۳
- زمانی که فرزندان دیگران را می زند ..... ۱۳۵
- همیشه استفاده از روش محروم کردن مناسب نیست ..... ۱۳۷
- آیا استفاده از تنبیه بدنی درست است؟ ..... ۱۳۸
- فصل ۱۱: پرخاشگری هیجانی** ..... ۱۴۱
- زمانی که کودکان دیگران را آزار می دهند ..... ۱۴۱
- وقتی کسی فرزندان را مسخره می کند، چه گونه می توانید به او کمک کنید ..... ۱۴۳
- «وحدید مرا دستش از اذدا» ..... ۱۴۳
- زمانی که دوستان، رها یا یکدیگر را فاش می کنند ..... ۱۴۶
- جلوگیری از شایعه پراکنی: «او به من تهمت زده» ..... ۱۴۸
- زمانی که فرزندان توسط دوستش زخمی شده اند، چه می توانید بکنید؟ ..... ۱۵۱
- فصل ۱۲: گفت و گو با کودکان درباره رفتارهای پرخطر و خشونت آمیز** ..... ۱۵۴
- به کودکان کمک کنید تا از موقعیت های پرخطر دوری کنند ..... ۱۵۴
- جلوگیری از پیوستن کودکان به گروهی از کودکان ..... ۱۵۵
- که کارهای نامناسب و غیراخلاقی انجام می دهند ..... ۱۵۵
- گفت و گو با نوجوانان درباره مضرات سیگار ..... ۱۵۸
- «گفت و گو با نوجوانان درباره مسائل جنسی» ..... ۱۵۹
- آیا بازی های کامپیوتری و فیلم های خشونت بار تلویزیونی، واقعاً به نفع می رسند؟ ..... ۱۶۲
- بخش ۳: تقویت روابط** ..... ۱۶۶
- فصل ۱۳: روابط خانوادگی** ..... ۱۷۱
- از وقت خود بهترین بهره را برای خانواده ببرید ..... ۱۷۱
- «من این قول را دادم؟» ..... ۱۷۴
- زمانی که مادر موافق و پدر مخالف است ..... ۱۷۵
- فصل ۱۴: رقابت های با خواهر یا برادر** ..... ۱۷۸





- حل مشکلات «جزئی و بی‌اهمیت» ..... ۱۷۸
- «او بیشتر از من بازی کرده است!» ..... ۱۸۰
- «تقصیر را به گردن دیگران نیندازید» ..... ۱۸۲
- پایان دادن به رقابت‌های با خواهر یا برادر بر سر محدودیت‌ها و امتیازات ..... ۱۸۵
- بگومگوهای (دعواهای) خواهر و برادرها: این دعاها همیشه بد نیستند ..... ۱۸۷
- فصل ۱۵: هم‌سالان** ..... ۱۹۰
- هم‌کس مرا دوست ندارد ..... ۱۹۰
- به کودکان کمک کنید تا به علایق دیگران احترام بگذارند ..... ۱۹۳
- فرزند همیشه بدترین احتمال را در نظر می‌گیرد ..... ۱۹۵
- فرزند من حیار خن فروشی می‌کند ..... ۱۹۷
- سرگرمی‌ها را رعایت‌های فوق‌برنامه امکان یافتن دوستان بیشتری را برای کودکان فراهم می‌کنند ..... ۱۹۹
- بخش ۴: شکل‌گیری مهارت‌های زندگی** ..... ۲۰۳
- فصل ۱۶: گوش کردن** ..... ۲۰۸
- مهارت گوش کردن در مدرسه ..... ۲۰۸
- «آیا کسی گوش می‌کند؟» ..... ۲۱۰
- «آیا من واقعاً به حرف‌های فرزندم گوش می‌کنم؟» ..... ۲۱۲
- فصل ۱۷: مسئولیت‌پذیری** ..... ۲۱۵
- مشاجره بر سر انجام کارهای روزمره ..... ۲۱۵
- چرا فرزند من تا این اندازه فراموش‌کار است؟ ..... ۲۱۷
- خودت این کار را بکن! ..... ۲۲۰
- فصل ۱۸: مدرسه، تکالیف درسی و یادگیری** ..... ۲۲۲
- چه کسی تکالیف درسی را انجام می‌دهد؟ ..... ۲۲۲
- چالش مشق شب ..... ۲۲۴
- ایجاد عادت مطالعه ..... ۲۲۷
- پدرها: یک عامل مهم در کسب موفقیت‌های تحصیلی فرزندان ..... ۲۲۹
- سخن آخر** ..... ۲۳۲



## پیش‌گفتار

دبه من بگوئی، فراموش می‌کنم.  
دبه من پیاموزی، به قاطر می‌سپارم.  
دمرا در کارها شرکت دهی، درک می‌کنم. (یک ضرب: مثل یبی)

ساعت هفت صبح است و صدای سرویس مدرسه به گوشت من می‌رسد اما فرزند هفت‌ساله شما هنوز حتی لباس‌هایش را نپوشیده است.

دختر چهارساله‌تان حق‌کنان به‌سوی شما می‌آید و با گریه می‌گوید: «سعید من را زد و اسباب‌بازی جدیدم را شکست».

شخص مهمی به شما تلفن کرده و در حین گفت‌وگو، پسر شش‌ساله‌تان صدای بلند از شما می‌خواهد که در پیدا کردن کفش‌هایش به او کمک کنید درحالی‌که صدها بار به او گفته‌اید که هنگام صحبت با تلفن، مزاحم شما نشود.

یک روز مانده به مهمانی، دختر نه‌ساله‌تان می‌گوید که روز یک‌شنبه با شما به منزل مادر بزرگ نخواهد آمد.



فرزند یازده ساله شما با عصبانیت فریاد می‌زند: "معلم می‌گوید که من در امتحان قلب کرده‌ام، اما من این کار را نکردم".

فرزندان شما چه اندازه بر سر اسباب بازی، مدت زمان بازی با کامپیوتر و بازی‌های ویدئویی یا سایر خواسته‌های‌شان با شما بحث می‌کنند؟ هر چند وقت یکبار با شما یا دیگران، بر سر هر چیزی، بگومگو می‌کنند؟ و چه میزان به علت گوش نکردن به صحبت‌های شما و سرپیچی از دستورات، رفتارهای گستاخانه‌شان جو خانه را متشنج کرده‌است؟ آیا مطمئن هستید که همه روش‌ها را امتحان کرده‌اید اما بی‌فایده بوده است؟

اگر در جست‌وجوی شیوه متفاوت و جدیدی برای برخورد با چنین موقعیت‌هایی هستید، این مجموعه به شما کمک می‌کند. نتایج مطالعات بسیاری درباره خانواده‌ها و در مدارس نشان می‌دهد کودکانی که فاقد تفکر درست و حل مشکلات روزمره به شیوه‌ای موفقیت‌آمیزند، نسبت به آنهایی که فاقد توانایی نیستند، مشکلات رفتاری کمتری داشته و در مدرسه عملکرد بهتری از خود نشان می‌دهند.

دو مجموعه پیشین یعنی "تربیت کودک اندیشمند" و "تربیت نوجوان اندیشمند" به معرفی و شرح برنامه‌ای گام‌به‌گام و کاربردی پرداخته برای آموزش مهارت‌های اندیشیدن به کودکان طراحی شده است و برنامه "توانایی حل مسئله" نام دارد. این برنامه به توصیف بازی‌ها، فعالیت‌ها و محاوره‌هایی می‌پردازد که والدین می‌توانند با کمک آنها شیوه متفکرانه و مبتکرانه پاسخگویی به مشکلات و مسایل روزمره را به فرزندانشان بیاموزند.

اما منظور از روش حل مسئله چیست؟ اجازه دهید با یک مثال توضیح دهیم. پروین چهارساله و خواهر هشت‌ساله‌اش، پری، بر سر خمیربازی که عمه آنها، منالیت تولد پروین به او هدیه داده بود دعوا می‌کردند. پروین با فریاد به خواهرش می‌گفت: "این خمیر مال اوست و پری حق ندارد با آن بازی کند. پس از چند دقیقه، دادو فریاد آنها به حدی رسید که مادرشان لازم دید تا در دعوای آنها مداخله کند.

در این جا می‌بینیم که چه گونه مادر آنها با استفاده از "روش گفت‌وگوی حل مسئله" به فرزندانشان خود کمک می‌کند تا اختلاف خود را به گونه‌ای که هر دوی آنها از نتیجه نهایی راضی باشند، پایان دهند.

مادر: چی شده؟ مشکل چیه؟





پروین: خمیربازی مال منه اما پری آن را برداشته.

پری: من فقط یک کمی از آن می‌خواهم. پروین هیچ وقت چیزی به من نمی‌ده اما من همیشه وسایلم را بهش می‌دهم.

مادر: پروین، هر دوی شما بر سر هم فریاد می‌زدید. الان چه احساسی داری؟

پروین: عصبانیت!

مادر: ای، توجه احساسی داری؟

پری: من هم عصبانیم! پروین خیلی خودخواه! هیچ وقت هیچ چیزی را به من نمی‌ده!

مادر: داد فریاد کردی که راه برای برخورد با این مشکل است. الان چه اتفاقی افتاده؟

پروین: ما باهم دعوا کردیم.

مادر: شما دو تا می‌توانید شیو، متفاوتی برای حل این مشکل فکر کنید که نه باعث

عصبانیت‌تان شود و نه دعوا.

پروین: می‌شه پری خمیر قرمز را برداره و من خمیر آبی را و بعد خمیرهایمان را باهم عوض کنیم.

مادر: پری، این فکر خوبی است؟

پری: بله، من می‌توانم کیک درست کنم و به پروین هم بدهم.

پروین: خوب، پس من هم خامه آن را درست می‌کنم.

هم‌چنان که مشاهده کردید مادر به جای بحث کردن با فرزندان خود، از آنها سؤال می‌پرسید. به کارگیری این روش علاوه بر آن که باعث شد کودکان مداخله مستقیمی در حل مشکل موجود داشته باشند به مادر کمک کرد تا دریابد که مشکل اصلی از نظر فرزندانش چیست. علاوه بر آن فرصتی فراهم شد تا پری احساسات خود را بیان کند؛ احساس ناراحتی از آن که پری فکر می‌کند او همیشه وسایلش را به پروین می‌دهد اما پروین این کار را نمی‌کند.

هم‌چنین قابل ذکر است که هریک از پرسش‌های مادر هدف ویژه‌ای دارد؛ به عنوان مثال هنگامی که از فرزندان خود می‌پرسد که چه احساسی دارند به آنها کمک می‌کند که به حس همدلی دست یابند. از آنجا که ما بدون توانایی درک احساسات خود و اهمیت دادن به آن



نمی‌توانیم احساسات دیگران را درک کنیم، حس همدلی اهمیت بسیاری دارد. هنگامی که مادر می‌پرسد، "الان چه اتفاقی افتاده؟" از بچه‌ها می‌خواهد تا به پیامد رفتار خود فکر کنند و سرانجام برای آن‌که به فرزندانش کمک کند تا خودشان راه‌حلی برای این مشکل بیابند، از آنها می‌پرسد، "می‌توانید به شیوه متفاوتی برای حل این مشکل فکر کنید که نه باعث عصبانیت‌تان شود و نه دعوا؟"

واژه "متفاوت" در روش حل مسئله واژه کلیدی به حساب می‌آید. در واقع در بخش‌های مختلف این مجموعه، شما با واژگانی مواجه می‌شوید که برای نشان دادن اهمیت و به کارگیری آنها پررنگ‌تر تایپ شده‌اند. واژگان دیگری مانند نه، قبل از و بعد از نیز در برخی موارد واژگانی کلیدی‌اند؛ مثلاً در پرسش‌ها، مانند: "آیا نظر شما نظر خوبی است یا نه؟"، "قبل از آن‌که او را بزنی، چه اتفاقی افتاد؟" و بعد از آن چه اتفاقی افتاد؟" هنگامی که کودکان به پرسش‌هایی که این واژگان یا سایر واژگان کلیدی در آنها به کار رفته‌اند، فکر می‌کنند، اتفاق جالب و بی‌نظیری رخ می‌دهد. کودکان به جای آنکه، خود را کنار بکشند، احساس عصبانیت یا ناامیدی کنند و خسته و مغلوب شوند، احساس قدرتمندی کرده و از راه‌حل‌ها احساس رضایت‌مندی بیشتری خواهند داشت. اصولاً کودکان به راه‌حل‌های خود بیشتر از راه‌حل‌هایی که از نظر والدین، بهترین‌اند، عمل می‌کنند.

اما تفاوت روش حل مسئله با سایر روش‌هایی که والدین برای رفع مشکلات فرزندانشان خود به کار می‌برند چیست؟ اجازه دهید به موقعیتی که ذکر شد یعنی پروین و پری بازگردیم و فرض کنیم که مادر آنها از روشی که روان‌شناسان آن را اعمال قدرت نامیده‌اند، استفاده می‌کند. در چنین موقعیتی او باید چیزی شبیه به این بگوید: "خمیر را نده به من. حالا که نمی‌توانید آن را باهم تقسیم کنید پس هیچ کدام‌تان نمی‌توانید با آن بازی کنید!" یا "دیگه نمی‌خواهم صدای داد و فریاد بشنوم. پروین این قدر خودخواه نباش!". به کارگیری روش‌هایی مانند داد و فریاد کردن، امر و نهی کردن، تنبیه کردن و حتی روی آوردن به روش دیرینه محروم کردن، ممکن است باعث رسیدن به نتیجه مطلوب - که توقف دعوا و درگیری است - شود اما بعید است این رضایت‌مندی مدت زیادی دوام داشته باشد.

در هر یک از این شیوه‌ها، بخش بسیار مهمی از ماجرا یعنی خود کودکان نادیده گرفته می‌شوند. آنها چه احساسی دارند؟ به احتمال زیاد هنوز به همان اندازه آغاز دعوا خشمگین و



درمانده هستند. علاوه بر آن چون یاد نگرفته‌اند که چه‌گونه مشکلاتشان را حل کنند به محض پایان دوره محرومیت، بار دیگر برای خمیربازی و پس از آن سر سر هر چیز دیگری دعوا و جنجال خواهند کرد. یکی دیگر از مشکلات به‌کارگیری روش قدرت، افزایش احساس ناتوانی و ناکامی در کودکان با گذشت زمان است، آنها ممکن است لبریز از خشم شده و ناکامی خود را در مدرسه یا بر سر دوستان خالی کنند.

راهبردهای دیگری که مادر این کودکان می‌توانست به‌کار ببرد عبارت‌اند از روش پیشنهادی و روش توضیحی. در صورتی که مادر از روش پیشنهادی استفاده می‌کرد به‌جای آن‌که به فرزندانش بگوید که چه کاری "نباید" انجام دهند، آن‌چه "باید" انجام دهند را به آنها توصیه می‌کرد؛ به‌عنوان مثال، می‌گفت: "شما برای گرفتن چیزی که می‌خواهید باید خواهش کنید" یا "شما باید اسباب‌بازی‌ها را با یکدیگر تقسیم کنید" و اگر روش توضیحی را به‌کار می‌گرفت از عباراتی نظیر این استفاده می‌کرد: "شما دو تا یاد بگیرید که چه‌طور با یکدیگر بازی کنید، هیچ‌کس با شما بازی نخواهد کرد مگر دوستی پیدا نمی‌کنید". فرضیه زیربنای این روش، می‌گوید کودکانی که متوجه تأثیر رفتار خود می‌شوند، کمتر درگیر رفتارهایی می‌شوند که به خود یا دیگران آسیب می‌رساند. هرچند به‌عنوان بخشی از روش توضیحی، مادر می‌توانست از "پیام من" که کاربرد زیادی در این روش دارد، استفاده کند مثلاً بگوید: "وقتی شما این‌طوری دعوا می‌کنید «من» عصبانی می‌شوم".

روش‌های پیشنهادی و توضیحی مؤثرتر و بهتر از روش پاداش و اما والدینی که از این سه روش استفاده می‌کنند هنوز "به‌جای" فرزندان خود فکر می‌کنند. این‌گونه والدین به‌جای آن‌که از فرزندان خود بخواهند تا خودشان مشکلاتشان را حل کنند، به‌گفته و گاهی به یک‌طرفه می‌پردازند. این والدین با فرزندانشان گفت‌وگو نمی‌کنند بلکه آنها را موعظه کرده و بیشتر موارد کودکان برخلاف توصیه‌ها و توضیحاتی که والدین‌شان به آنها داده‌اند عمل می‌کنند. علاوه بر آن والدین سرانجام از بی‌توجهی کودکان نسبت به صحبت‌های خود به ستوه آمده و این امر به‌نوبه خود به ایجاد موقعیتی منجر می‌شود که در آن هیچ‌یک از طرفین احساس برنده‌بودن نمی‌کنند.



در واقع این سه روش نه فقط به درک و دریافت احساسات کودکان از سوی والدین کمکی نمی‌کنند بلکه احساسات والدین، در هنگام مواجهه با تنش‌های به‌وجودآمده از سوی فرزندان را نیز به آنها منتقل نمی‌کند.

با به‌کارگیری روش گفت‌وگوی حل مسئله - روشی که مادر پروین و پری برای آنها به‌کار برد - هم به نیازها و ضعف‌های والدین توجه می‌شود و هم به نیازها و ضعف‌های فرزندان و در نتیجه موفق‌تری ایجاد می‌شود که در آن هر دو طرف احساس برنده‌بودن می‌کنند. مادر پروین و پری این مسئله را می‌دانند، او مادری "اندیشمند" است.

جوهره اصلی یک والد اندیشمند، مبتکر و فعال بودن است نه منفعل بودن. اگر فرزند شما با خواهر و برادر، هم‌کلاسی‌ها، دوستان یا خود شما مشکلی پیدا کند، به‌عنوان یک والد اندیشمند، شما شیوه‌های مختلف برای رسیدن به یک راه‌حل، دربارهٔ چگونگی برخورد با مسئله تصمیم می‌گیرید و به فرزندان کمک می‌کنید "آپچه؟" فکر کردن را یاد بگیرد، در نتیجه فرزند شما قادر خواهد بود که مشکلاتش را به‌تنهایی حل کند.

اکنون اجازه دهید سه کودک "سهراب"، "نسرین" را در نظر بگیریم که می‌خواهند با یک اسباب‌بازی جالب و دوست‌داشتنی بازی کنند. لاله به برادر کوچکش می‌گوید: "آن قطار را به من! آن مال منه و نوبت منه" و هنگامی که برادرش از این کار خودداری می‌کند، آن را از دست او چنگ زده و از اتاق خارج می‌شود.

سهراب از خواهرش می‌خواهد تا نوبتی با عروسکش بازی کند. هنگامی که با مخالفت خواهرش مواجه می‌شود، دیگر اصرار نمی‌کند، قهر کرده و از اتاق بیرون می‌رود. نسرین از برادرش می‌خواهد که نوبتی با کامیونش بازی کنند و هنگامی که برادرش مخالفت می‌کند، می‌پرسد: "چرا آن را به من نمی‌دی؟" برادرش جواب می‌دهد: "لازمش دارم، می‌خواهم آتش را خاموش کنم." نسرین می‌گوید: "من هم می‌توانم کمکت کنم، یک شلنگ می‌آورم تا باهم آتش را خاموش کنیم."

تفاوت نسرین با لاله و سهراب چیست؟ لاله از طریق تخلیه هیجانی که در این جا قاپ زدن اسباب‌بازی است، نسبت به ناکامی خود واکنش نشان داد. سهراب پیشنهاد به نوبت بازی کردن





با عروسک را مطرح کرد، اما هنگامی که با مخالفت خواهرش روبه‌رو شد، دیگر اصرار نکرده و کوتاه آمد.

اما نسرین هیچ یک از این کارها را انجام نداد و هنگامی که متوجه شد اولین راه‌حل مؤثر نیست، راه دیگری امتحان کرد. شاید نسرین به زدن برادر خود یا قاپیدن کامیون فکر کرده باشد اما این کارها را انجام نداد. حس همدلی، او را از این کار بازداشت، در مقابل راهی برای گفت‌وگو پیدا کرد تا بدون آن که به خود یا برادرش آسیبی برزند خواسته‌اش را مطرح کند. او توانایی آن را داشت که علاوه بر نیاز خود به نیاز برادرش نیز توجه کند.

نسرین یک فرزند "اندیشمند" است.

تمام کودکان می‌توانند آموزش دهند که همانند نسرین فکر کنند. توانایی حل مسئله نه فقط اثری دیرپا بر چگونگی رفتار کردن در دوران کودکی دارد، بلکه این توانایی بر چگونگی رفتار آنها در بزرگسالی (همانند خودداری از برش دعوت هم‌سالان برای انجام رفتارهای بالقوه آسیب‌زا نظیر مصرف مواد مخدر، "تعلی"، رابطه جنسی غیرمشروع و اعمال خشونت‌آمیز) نیز تأثیر بسزایی دارد.

علاوه بر آن در ادامه این مسیر، فرزند اندیشمند در آینده والد اندیشمندی خواهد شد. هدف از مجموعه "والد اندیشمند، فرزند اندیشمند" ارائه بخشی از مشکلات چالش‌برانگیز و روزمره والدین و فرزندان از سنین پیش‌دبستان تا پیش از جراحی به زبان ساده است که با راهکارهایی عملی برای حل این‌گونه مشکلات تکمیل شده است.

این مجموعه به‌صورت موضوعی تنظیم و در هر بخش به بررسی خاصی خاص نظیر خشم، پرخاشگری یا همدلی پرداخته و نمونه‌های متفاوتی ارائه کرده که می‌تواند به گونه‌ای مسائل است. این ساختار به شما امکان می‌دهد تا از زوایای متفاوتی به مسئله بپردازید.

شما در این کتاب روش‌هایی را خواهید آموخت که با به‌کارگیری آنها می‌توانید علاوه بر آموزش مهارت تصمیم‌گیری درست و منطقی به فرزندان‌تان، آزادی استفاده از این مهارت‌های جدید را نیز به آنها بدهید. شما می‌آموزید که چگونه به فرزندان‌تان کمک کنید تا کمتر رفتارهایی همچون پرخاشگری، کم‌رویی و ترس داشته باشند، احساس همدلی و همیاری بیشتری پیدا کرده و توانایی سازگاری و مقابله با ناامیدی‌ها و ناکامی‌های زندگی را در خود تقویت کنند. هم‌چنین خواهید دید که مهارت‌های حل مسئله چه اثراتی در کسب موفقیت‌های





تحصیلی فرزندان تان خواهد داشت و چه گونه آنها احساس همدلی صادقانه‌ای پیدا خواهند کرد. با کمک روش حل مسئله، کودکان به تدریج می‌توانند احساسات والدین خود را نیز در نظر بگیرند.

در برخی بخش‌ها تشویق می‌شوید تا درباره رفتار خود با فرزندان تان تأمل کنید. در این بخش‌ها سؤالات برانگیزاننده‌ای از شما پرسیده می‌شود؛ مانند: روش محروم‌سازی تا چه اندازه سودمند است؟ آیا کتک‌زدن به فرزند من آسیب می‌رساند یا به او کمک می‌کند؟ هنگامی که من و همسر، درباره روش برخورد با یک مسئله نظرات متفاوتی داریم چه باید بکنیم؟ آیا لازم است که من شتونده نمی‌باشم؟ چه گونه می‌توانم این کار را انجام دهم؟ با عمل نکردن به وعده‌های خود، پیام را به فرزندم منتقل می‌کنم؟

هم‌زمان با خواندن این مجموعه، علاوه بر آن که برای کنترل و مواجهه با مشکلات روزمره زندگی اعتماد به نفس پیدا می‌کنید، می‌آموزید که چه گونه فرزندان خود را به تدریج در تکنیک‌های گفت‌وگوی حل مسئله و دیدن و اطمینان می‌یابید که فرزندان تان به قابلیت‌های لازم برای مقابله با مشکلات زندگی نه تنها برای زمان حال بلکه برای فردا و فرداهای دیگر دست یافته‌اند. حتی اگر پیش از این و با خواندن کتاب‌های پیشین با برنامه حل مسئله آشنا شده باشید، باز هم این مجموعه برای برخورد با برخی مشکلات خاص و اجتناب‌ناپذیر، منبع ارزشمند و مناسبی خواهد بود.

به سودمندی و اثربخشی این روش باور داریم اما سایر شیوه‌های فرزندپروری را رد نمی‌کنیم. مثلاً هرگز توصیه نمی‌کنیم که هیچ‌گاه خشم خود را نشان ندهید، چراکه این امر، غیرطبیعی است. همه ما نیاز داریم تا احساسات خود را نشان دهیم و کودکان باید یاد بگیرند که با این واقعیت روبه‌رو شوند. اما اگر شما همیشه - یا بیشتر اوقات - نسبت به رفتار نامناسب فرزندان تان با عصبانیت و تنبیه کردن واکنش نشان دهید، آنها به دشواری می‌توانند کودکانی اندیشمند و مستقل شوند. به شما نمی‌گوییم چه کاری انجام دهید بلکه روش‌های نوینی برای نگرستن به مسائل ارائه می‌دهیم که به شما کمک خواهد کرد تا درباره آن چه برای شما و خانواده تان بهترین است، تصمیم بگیرید.

یک روان‌شناس معروف می‌گوید: "هرگاه کسی چیزی را که خود کودک می‌تواند کشف کند به او بیاموزد، کودک را از اکتشاف و در نتیجه درک کامل آن مسئله بازداشته است." امیدواریم



این مجموعه به شما کمک کند تا فرصت کشف دنیای پیرامون و روابط با دیگران را در اختیار فرزندان تان قرار دهید.

هرچند که هیچ زمانی برای آغاز یک کار دیر نیست اما زود هم نیست. در واقع آن چه ما به کودکانمان می‌گوییم این است که: "من به نوع احساسات تو اهمیت می‌دهم، من به آن چه تو فکر می‌کنی اهمیت می‌دهم و از تو هم همین انتظار را دارم" و هم چنین تأکید می‌کنیم که "من اطمینان دارم که تو می‌توانی تصمیم درستی بگیری" و ما باور داریم که پس از به کارگیری روش حل مسئله که در این مجموعه توضیح داده شده است، شما از این اطمینان و اعتماد خود احساس رضایت خواهید کرد.

مطالبی که در پیاپی روی می‌آید، بر اساس کتاب "والد اندیشمند، فرزند اندیشمند" — که به وسیله پروفسور میراث‌شناس و همکاری حدود ۹۰ نفر از متخصصین و مؤسسات آموزشی و پژوهشی مختلف تهیه گردیده — ترجمه تدوین و نگارش شده است.

در پایان از مساعدت و همکاری مؤسسه فرهنگی تربیت نوین، مرکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره استاد روزبه (پژوهشکده استاد روزبه) و کانون اسلامی انصار که ما را در مراحل مختلف تهیه و تدوین مجموعه حاضر یاری دادند سپاسگزاریم.

هم چنین از خانم‌ها دکتر هانیه شیرازیان، محبوبه درگانی و الهه مؤیدزاده جلیلی، محققین؛ آقای دکتر محمد رضائی، ویراستار علمی؛ خانم زینب شریانی، ویراستار ادبی؛ خانم انسیه محمدی، طراح جلد؛ و آقای علیرضا عباسیان، همکار اجرایی تشکر و قدردانی می‌نماییم.

دکتر محمد شکرهی بکتا

دانشیار دانشکده تهران