

روان شناسی خانوادۀ موفق

با مقدمه دکتر غلامعلی شریعتی

نویسنده:

فیلیپ مک گراو (دکتر فیل)

مترجم:

محمد مهدی شریعتی باقری



سرشناسه: مک گراو، فیلیپ ۱۹۵۰

Mc Graw, Philip C.

عنوان و نام پدیدآور: روان‌شناسی خانواده موفق / فیلیپ مک گراو، با پیشگفتاری از غلامعلی افروز؛

ترجمه: محمدمهدی شریعت‌باقری.

مشخصات نشر: تهران: دانژه، ۱۳۸۸.

مشخصات ظاهری: ۴۸۰ ص.

شابک: ISBN: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۷۰-۶۵-۱

وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا

یادداشت: عنوان اصلی: Family first, your step-by-step for creating a phenomenal family

موضوع: رفتار والدین - والدین و کودک.

موضوع: خانواده

شناسه افزوده: شریعت‌باقری، محمدمهدی، ۱۳۴۹، مترجم

شناسه افزوده: افروز، غلامعلی - ۱۳۲۹ - مقدمه‌نویس

رده بندی کنگره: الف ۱۳۸۷ ۸ الف ۷ م / ۸ / HQ ۷۵۵

رده بندی دیوئی: ۶۴۹/۱

شماره کتابشناسی ملی: ۱۵۷۱۶۸۷

روان‌شناسی خانواده موفق (با مقدمه دکتر غلامعلی افروز)

نویسنده: فیلیپ مک گراو (دکتر فیل)

مترجم: محمدمهدی شریعت‌باقری

ویراستار فنی: داوود عرب قهستانی

صفحه‌آرا: گروه سایه‌سان

ناشر: دانژه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: ماهرنک

شمارگان: ۱۱۰۰ نسخه

قطع: وزیری

قیمت: ۸۵۰۰ تومان

نوبت چاپ: چاپ اول - ۱۳۸۸

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۰۷۰-۶۵-۱

تهران: خیابان استاد مطهری - خیابان سلیمان خاطر (امیرانابک)، کوچه اسلامی، شماره ۴/۴

کدپستی: ۱۵۷۸۶۳۵۸۱۱ صندوق پستی: ۴۱۶۶-۱۴۱۵۵ تلفن: ۸۸۸۴۶۱۴۸ - ۸۸۸۴۲۵۴۳ تلفکس: ۸۸۸۱۲۰۸۳

E-mail: danjehpub@hotmail.com

فروش اینترنتی و آشنایی با نشر دانژه در: www.iketab.com

سایت انتشارات دانژه: www.danjehpub.com

مقدمه ای برای کتاب حاضر

«هو المحبوب»

خانواده تنها نهاد فطری و طبیعی بشر است. خانواده، بنای عرشی و مقدس ترین کانون هستی است و همین است که پیامبر اعظم (صلوات الله علیه و آله و سلم) می فرماید: «محبوب ترین بنای هستی برای من خانواده است.» دیگر نهادهای اجتماعی برای خدمت و حمایت از خانواده بنا می گردند. خانواده با عقد زوجیت زن و مرد تاسیس می گردد. خلقت هستی بر زوجیت استوار است و خالق مهربان همه هستی را زوج می آفریند و به سخن دیگر، پروردگار مهربان، خانواده آفرین است.

نهایت زوجیت، نیل به کمال آرامش و شکوفایی همه وجود است. در این نهایت، همسران مطلوب آنانی هستند که با اتصاف به ویژگی ها، صفات پایدار و فضیلت های اخلاقی و منش متعالی انسان های دل آرام، وجودشان آرامشگر همسر همراه و همدل و همرازشان است.

در این فضا، خانواده موفق و همسران برتر آنانی هستند که همه آرامش، محبت، گذشت، ایثار، صداقت، مهربانی، عدالت، صبوری، احسان و همه جاذبه های فکری، حسی، کلامی، رفتاری و نفسانی خود را بی منت و بی توقع، با اخلاص و توجه تقدیم همسرشان می نمایند.

بدون تردید انتخاب همسر مهم ترین و سرنوشت سازترین انتخاب انسان در گستره حیات است و به فرموده رسول خدا (ص) پُر ثواب ترین واسطه گری ها، واسط و رابط شدن در کمک به داوطلبان ازدواج برای زوجیت پایدار و ماندگار است.

آری خانواده زیباترین بنای انسان و مطالعه، پژوهش و بحث پیرامون خانواده، گیراترین مبحث برای همه انسان ها، پیر و جوان، کودک و نوجوان در گستره جهان است.

کتاب حاضر که توسط برادر گرامی، محقق توانمند جناب آقای دکتر شریعت باقری به زبان فارسی ترجمه شده است دارای نکات بسیار قابل توجهی است که مطالعه آن توسط پدرها و مادرهای بصیر، زوج های جوان و داوطلبان ازدواج می تواند بسیار مفید و موثر باشد.

آشنایی با معیارها و مولفه های خانواده از نظر صاحب نظران و متفکران مغرب زمین و فرهنگ های مختلف می تواند از جهات مختلف حائز اهمیت باشد.

توفیقات روز افزون مترجم ارجمند و همه خوانندگان بصیر را از خالق منان مسألت دارم.

دکتر غلامعلی افروز

استاد دانشگاه تهران

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

۷.....	دیباچه مترجم
۹.....	پیشگفتار دکتر فیل

بخش اول: تشکیل خانواده موفق

۱۵.....	اهمیت خانواده	فصل اول:
۳۵.....	راهنماهای ویژه برای خانواده‌های طلاق و مختلط	فصل دوم:
۵۸.....	پنج عامل برای داشتن یک خانواده موفق	فصل سوم:
۱۱۶.....	میراث خانوادگی شما	فصل چهارم:
۱۴۳.....	سبک فرزندپروری شما	فصل پنجم:
۱۹۰.....	توانمندسازی	فصل ششم:

بخش دوم: هفت ابزار برای فرزندپروری هدفمند

۲۳۰.....	ابزار ۱: فرزندپروری با هدف: موفقیت را تعریف کنید	فصل هفتم:
۲۵۹.....	ابزار ۲: فرزندپروری با شفافیت: حرف بزنید، گوش کنید و یاد بگیرید	فصل هشتم:
۲۹۹.....	ابزار ۳: فرزندپروری با گفتگو و مذاکره: با فرزندان دوست باشید	فصل نهم:
۳۲۸.....	ابزار ۴: فرزندپروری با استفاده از تقویت: عملکرد و پاداش‌ها	فصل دهم:
۳۷۶.....	ابزار ۵: فرزندپروری از طریق تغییر: آب را گل آلود کن و ماهی بگیر	فصل یازدهم:
۴۱۱.....	ابزار ۶: فرزندپروری با هماهنگی: به خانواده خود نظم و ترتیب بدهید	فصل دوازدهم:
۴۳۲.....	ابزار ۷: فرزندپروری از طریق الگودهی: آنچه را می‌گویید، در عمل هم انجام دهید	فصل سیزدهم:
۴۶۰.....	پی‌نوشت	
۴۷۵.....	منابع	

دیباچه مترجم

ای رهیده جان تو از ما و من	ای لطیفه روح اندر مرد و زن
مرد و زن چو یک شود، آن یک تویی	چونکه یک‌ها محو شد، آنک تویی
این من و ما، بهر آن بر ساختی	تا تو با خود نرد خدمت باختی
تا من و توها همه، یک جان شوند	عاقبت مستغرق جانان شوند
باغ سبزه عشق، کو بی منتهاست	جز و غم و شادی در او پس میوه‌هاست
آن که او بسته غم و خنده بود	او بدین دو عاریت زنده بود
عاشقی زین هر دو حالت، بر ترست	بی بهار و بی خزان سبز و ترست

(ابهات ۱۷۸۵ به بعد - دفتر اول مثنوی معنوی)

هیچ‌گاه شور و حرارت و وجد بی‌نهایت استاد، از ذهن و ضمیرم پاگ نمی‌گردد. هنوز از حرارت آن لب‌های آتشین و از عشقی آن گفتار دلنشین، گرم گرم، تن صدای دلپذیر و پرجاذبه و گام‌های استوار و نگاه‌های عمیق او هرگز از خاطرم محو نخواهد شد. کلاس‌های استاد که با انبوه دانشجویان مشتاق و عمدتاً در سالن آمفی‌تئاتر دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران تشکیل می‌شد، همواره جذاب و استثنایی بود. او که سابقه بیش از چهل سال تدریس علوم تربیتی را با خود به کلاس می‌آورد، مجسمه‌ای از علم و عمل و اخلاق و تقوی بود. عمرش را با معلمی سپری کرده بود و همواره بر این امر مباحثات می‌کرد. قدم‌های سنگین و جذبی او در کلاس، ابهت و سکوت آغازینش، هر دانشجویی را بر صندلی خود میخ‌کوب می‌کرد. او معنی و مفهوم عمیق تربیت را با بیانی کم‌نظیر مطرح می‌کرد و من که از جمله کوچکترین دانشجویان ایشان بودم در همان کلاس‌ها عهد کردم که چنانچه به هر طریق بتوانم کتابی را در زمینه تربیت به چاپ رسانم، بدان عزیزی تقدیم نمایم که اولین بار و در محیطی رسمی، حالات تربیت را به کام چشم‌انداز آن اسطوره تعلیم و تربیت که بسیاری از اندیشمندان و بزرگان عصر حاضر افتخار شاگردی او را دارند، اسوه و الگویی کم‌نظیر در تعلیم و تربیت علمی و عملی بود. استاد پروفیسور غلامحسین شکوهی به دانشجویانش آموخت که زیستن آسمانی در زمین چندان محال نیست. هنوز هم می‌توان پاک بود و پاک زیست. به دنیا پشت کرد و در دنیا زیست. دلبسته دنیا نبود اما عاشقانه زندگی کرد و ... و حال این اثر را به رادمردی هدیت می‌کنم که به من «درس عشق، عشق بی‌قید و شرط» را آموخت، به :

«پروفیسور غلامحسین شکوهی»

نیز شایسته است که از استاد فرهیخته، برجسته و نمونه دانشگاه تهران و افتخار جامعه دانشگاهی کشور، جناب آقای دکتر غلامعلی افروز که به سابقه شاگردی و ارادت دیرینه اینجانب واقف بوده و تقبل زحمت مقدمه موجز و عالمانه را فرموده‌اند، صمیمانه تشکر و قدردانی نمایم. هم‌چنین این جانب خرسند و از خداوند متعال شاکر است که همواره از راهنمایی‌های داهیه، عالمانه و عارفانه استاد وارسته و مدیر مسئول محترم انتشارات دانش، جناب آقای دکتر علی حسین سازمند بهره‌مند می‌گردد و چنانچه مساعدت‌ها و بزرگواری‌های ایشان نبود، قطعاً این اثر هم به زیور طبع آراسته نمی‌شد و لذا بدینوسیله سپاس همیشگی خویش را تقدیم آن عزیز می‌نمایم که حتی انتخاب نام این اثر هم با درایت ایشان صورت پذیرفت.

هم‌چنین بر خود فرض می‌دانم که از کلیه دانشجویان عزیزم بویژه سرکار خانم‌ها: مریم شامل یام و سمیه نصیری که زحمت نمونه‌خوانی این اثر را تقبل نمودند، و سرکار خانم مهندس کیمیایی که همواره مرا مدیون خویش نموده‌اند و اصل این کتاب را نیز از امریکا برایم تهیه فرمودند، صمیمانه تشکر و قدردانی نمایم و از خداوند منان همواره آرزوی سلامتی و توفیقات روز افزون این عزیزان رامسألت دارم.

و اما در معرفی کتاب حاضر (که خود از آن بهره‌های فراوان برده‌ام)، باید گفت که کتاب نسبتاً جامعی در بحث خانواده است و از محسنات ویژه آن که بر بسیاری از کتب مشابه، برتری دارد، ارائه راهبردها و مطالب ملموس و کاربردی است که هر درمانگر و خانواده‌ای بدان‌ها نیازمند است. پنج عامل مطرح شده جهت داشتن خانواده‌ای موفق و ذکر سبک‌های مختلف فرزندپروری همراه با راهبردهای کنار آمدن با فرزندان و تکنیک‌های تغییر و اصلاح رفتار از امتیازات ویژه این کتاب است که می‌تواند به عنوان واحد درسی دانشجویان رشته روان‌شناسی و مشاوره در دروس خانواده از جمله: واحدهای مشاوره خانواده و خانواده نابسامان (که نقطه مقابل خانواده موفق بوده و در این کتاب تکنیک‌های جالب توجهی برای رفع نابسامانی و آشفتگی در خانواده‌های نابسامان ارائه شده است) مورد استفاده قرار گیرد.

درخاتمه امید است که کتاب حاضر علاوه بر دانشجویان گرامی، مورد اقبال و استفاده مراکز مشاوره و نیز خانواده‌های عزیز این مرز و بوم قرار گیرد و نزد پروردگار قادر متعال، گامی هرچند کوچک در راه دستیابی به خانواده موفق و حفظ سلامت معنوی آنان به حساب آید.

والدین عزیز

می‌خواهم در نقش فرزند والدینی مهربان اما تاحدودی ناکارآمد در امر فرزندپروری، در نقش یک پدر و یک همسر و در جایگاه یک متخصص بهداشت روانی با شما دربارهٔ خانواده صحبت کنم. من هم مثل شما نگران فرزندانم هستم و میل دارم با شما در این باره صحبت کنم.

می‌دانم که من و شما یا بهتر بگویم ما والدین، علایق مشترک بسیار مهمی داریم. من هم مثل شما به خانواده‌ام بیش از هر چیز دیگری در دنیا عشق می‌ورزم و می‌خواهم همیشه اعضای خانواده‌ام سالم و تندرست و خوشبخت و در هر کاری که انجام می‌دهند موفق باشند، چه در جمع کوچک و صمیمی خانواده و چه در جامعه. این مسأله، دغدغهٔ هر روز من است اما در خانه ما بیشتر روزها «خوب و آرام» سپری می‌شوند. (با وجود دو پسر که یکی از آن‌ها نوجوان است و در خانه با ما زندگی می‌کند و ممکن است ظرف پنج دقیقه تغییر کند!) امیدوارم در خانواده شما هم آرامش و هماهنگی نسبی برقرار باشد. اما یکی از وظایفی که ما والدین برعهده داریم این است که از تمام چیزهایی که می‌توانند بر خانوادهٔ ما تأثیرگذار باشند آگاه باشیم. ما باید نسبت به چیزهایی که آرامش و خوشبختی خانواده ما را تهدید می‌کنند کاملاً هشیار باشیم، خواه این عوامل از خارج خانواده نشأت گیرند و خواه از داخل خانواده.

افراد بسیاری چون معلمان، مربیان، همکلاسی‌ها، همسالان فرزندان ما و... بر زندگی خانوادگی ما تأثیرگذارند که بعضی از آن‌ها حسن نیت دارند و بعضی‌شان نه. ممکن است ارزش‌ها و علایق این افراد با ارزش‌ها و علایق ما تفاوت بسیار داشته باشد و می‌توانند به شدت بر نحوهٔ تفکر و رفتار فرزندان ما و نیز آینده آن‌ها تأثیرگذار باشند. اگر نظارت هدف‌مندی بر فرزندانمان نداشته باشیم ممکن است پیام‌ها و اطلاعاتی که از سوی رسانه‌های گروهی به آن‌ها منتقل می‌شود سبب افول ارزش‌های اخلاقی ایشان شود. آن‌ها در برنامه‌های تلویزیونی، موسیقی‌ها و فیلم‌های سینمایی با قهرمانان و شخصیت‌هایی مواجه می‌شوند که با ارزش‌های ما در تعارضند. این وظیفهٔ ما به‌عنوان رهبر خانواده است که بکوشیم به جای تشدید این تأثیر با آن مقابله کنیم. باید سعی کنیم که خودمان به خاطر ضعفمان، ناتوانی در هدایت موثر خانواده و اشتباهاتی که والدین‌مان در تربیت ما مرتکب شده‌اند، به یک عامل تهدیدکننده داخلی برای خانواده‌مان بدل نشویم. شکی

نیست ما والدین تنها عامل تاثیرگذار بر فرزندانمان نیستیم بنابراین باید کاری کنیم که تاثیر ما بر زندگی آنها بهتر و بیشتر از سایر عوامل باشد.

افراد بدبین و منفی‌باف می‌گویند در جامعه ما که به سرعت هم در حال تغییر است، خانواده به تدریج جایگاه خود را از دست می‌دهد، یعنی مفهوم خود را از دست می‌دهد و مانند شینی از مد افتاده کنار گذاشته می‌شود و در دنیای افراد «روشنفکر» محو می‌گردد، اما من می‌گویم این مطلب درست نیست. امروزه اهمیت خانواده از گذشته بیشتر شده است و جایگاه آن به هیچ وجه رو به افول نیست. این نبردی است که علیه ما آغاز شده و ما باید در این جنگ، پیروز میدان باشیم و این پیروزی میسر نمی‌شود مگر آنکه تکالیف و وظایف‌مان را درست انجام دهیم. ما والدین، این توانایی را داریم که فرزندان‌مان را به سوی موفقیت سوق دهیم. ممکن است هم اکنون این توانایی را در وجود خود حس کنید یا نکنید اما مطمئن باشید که اگر شهادت ایستادن در برابر مشکلات را داشته باشید حتماً در این کار موفق خواهید شد.

من به شما می‌گویم که امیدوار و خوشبین باشید چون به اعتقاد من همه خانواده‌ها می‌توانند خوشبخت و شکوفا باشند. همچنین باور دارم که شما والدین می‌توانید در دنیای مدرن امروزی خانواده خود را به سر منزل مقصود هدایت کنید و ارزش‌ها و علایق مورد نظر خود را در فرزندان و خانواده خود تقویت نمایید. تمام آنچه برای رسیدن به این هدف بدان نیاز دارید انرژی و طرح و برنامه‌ای مناسب است. برای بدست آوردن انرژی لازم، فقط باید شعله عشق را در درون قلبتان روشن نگاه دارید و بدانید که از قدرت و انرژی لازم برای ایجاد محیطی جهت رشد و تعالی فرزندان و خانواده‌تان در دنیایی که به نظر من کاملاً آشفته است برخوردارید.

عشق شما به خانواده و فرزندان‌تان سوخت لازم برای تلاش در این راه را فراهم می‌آورد و اما نوبت به طرح و برنامه می‌رسد، طرح و برنامه‌ای منسوط و گام به گام که برای پیروزی در نبرد با دنیای آشفته و تشکیل و حفظ خانواده‌ای موفق بدان نیاز دارید.

هدف من از تألیف کتاب حاضر این است که به شما بگویم برای هدایت خانواده خود در راه نیل به این هدف و مقابله با عوامل مزاحم، چه کارهایی را باید و چه کارهایی را نباید انجام دهید. قصد دارم به شما کمک کنم موفقیت را تعریف کنید و گام‌های لازم برای دستیابی به آن را بردارید.

فرزندان شما ستاره‌هایی بر تارک زندگی‌تان هستند و اکنون وقت آن است که بدرخشند؛ آنها سزاوار درخشش هستند و اگر شما وظیفه خود را درست انجام دهید آنها حتماً خواهند درخشید.

اکنون زمان آن فرا رسیده که ما والدین به خود بگوییم که «هی، من تسلیم

نمی‌شوم و دست از تلاش بر نمی‌دارم. از عواملی که خانواده و فرزندانم را تهدید می‌کنند، نمی‌ترسم. شیوع مسائلی چون روابط جنسی، سوء مصرف الکل و مواد مخدر در مدارس راهنمایی و دبیرستان را قبول ندارم. نمی‌پذیرم که وقتی به فرزندم می‌گویم اسباب‌بازی‌هایت را جمع کن و خواهرت را نزن، طوری رفتار کند که انگار حرف مرا نشنیده است. نمی‌ترسم که مبادا اگر از فرزندانم توقع داشته باشم بهتر رفتار کنند یا بهتر درس بخوانند دیگر آن‌ها مرا دوست نداشته باشند، چون به آن‌ها اهمیت رابطه با دیگران را یاد می‌دهم.

اگر از اینکه پس از ۷-۸ سالگی، فرزندانم را وادار کنم از لباس‌ها و اسباب‌بازی‌های مناسب استفاده کنند احساس گناه نمی‌کنم و در این مورد به خودم شک راه نمی‌دهم، مجبور نیستم برای فرزندانم دوست خوبی باشم، اما باید والد، مراقب و معلم خوبی برای آن‌ها باشم. با هر عاملی که بخواهد در راه هدایت خانواده و پرورش فرزندانم خللی وارد کند مقابله می‌کنم.

با استفاده از ابزارها و راهبردهای خاص به فرزندانم یاد می‌دهم که جلوی هوای نفس خود را بگیرند و تسلیم هوی و هوس نشوند و آماده رویارویی با مشکلات پیرامون خود باشند. نمی‌گذارم تلویزیون و اینترنت آن‌ها را مسحور خود کند و ارتباط خود را با آن‌ها صرفاً به پست الکترونیکی، پیجر و موبایل محدود نمی‌کنم، بلکه برای ارتباط با آن‌ها از شیوه‌های قدیمی استفاده می‌کنم تا آن‌ها را برای رویارویی با انحرافات که تهدیدشان می‌کند و سبب می‌شود دید واقع‌بینانه‌ای نسبت به خود داشته باشند آماده کنم. حس غرور، همبستگی و وفاداری و روحیه همکاری که از جمله عوامل ضروری برای شکل‌گیری یک خانواده موفق هستند را تقویت می‌کنم.

من و روبین (همسر) چند سال پیش به هم و به خانواده‌مان قول دادیم به این مهم دست یابیم و در این راه از خداوند متان طلب یاری کردیم و حالا از شما دعوت می‌کنم که با خواندن این کتاب و عمل به گفته‌های آن و بیشتر با خواندن کتابهای دیگری که در این زمینه وجود دارد و فهرست آن‌ها در انتهای کتاب ذکر شده است همان کار را انجام دهید. کاری که باید بکنید- چه بخواهید خانواده‌تان را از بیراهه نجات داده و به جاده زندگی برگردانید و چه بخواهید از خانواده موفق خود مراقبت کرده و آن را شکوفاتر نمایید- این است که نهایت تلاش خود را برای رشد و پیشرفت آن به خرج دهید. عزمتان را جزم کنید و همانند من و همسر من دست در دست یکدیگر در راه رسیدن به این هدف تلاش نمایید. مطمئن باشید فرزندانان حتماً موفق خواهند شد.

«دکتر فیل»