

والدين به كم خوب!

تقدیم به پدر و مادر عزیزم

که تمام تلاش خود را برای تربیت فرزندانشان به کار گرفتند
و من را در آغوش پرمهر و عطوفت خود پرورش دادند

تقدیم به مهدیه عزیزم
با تو عشق را فهمیدم و
قلبم آکنده از شور بودن شد

فهرست مطالب

اول پرورش، بعد آموزش.....	۶۰	مقدمه.....	۱۳
آفت کلاس‌های فوق‌برنامه.....	۶۲	مکت.....	۱۵
بال‌های تربیتی.....	۶۴	بخش اول: اهمیت فرزندپروری.....	۱۷
باورهای غلط.....	۶۶	تربیت ۲۰ سال قبل از تولد!.....	۱۹
بچه، بچه است.....	۶۸	چرا فرزندپروری مهم است؟.....	۲۱
بچه خوب، ممنوع!.....	۷۰	روش‌های تربیتی در دنیای قدیم.....	۲۳
بند ناف چسبندگی.....	۷۲	شروع پدر و مادری.....	۲۶
پدر باردار!.....	۷۴	فرزندپروری یا والدپروری!.....	۲۷
پدر بزرگ و مادر بزرگ‌های همراه.....	۷۶	فرصت طلایی.....	۲۹
توهم امنیت.....	۷۸	کارگر معدن باشید!.....	۳۱
جبهه مشترک.....	۸۰	مهم‌تر از وسایل خانه.....	۳۳
خانه امن.....	۸۲	نظر من.....	۳۵
دروغ‌گویی در بچه‌ها.....	۸۴	هدف فرزندپروری.....	۳۷
دلسوزی یا بی‌رحمی.....	۸۶	هرم والدگری.....	۳۹
دوران طلایی.....	۸۸	مکت.....	۴۱
رابطه ابدی.....	۹۰	بخش دوم: فرزندپروری - مفاهیم.....	۴۳
رفتار یکسان و غلط!.....	۹۲	۱۴ ماه بنیادی.....	۴۵
سوءاستفاده غیرجنسی و غیرجسمی.....	۹۴	احترام، اساس رابطه.....	۴۷
شاگرد اول.....	۹۶	اعتبار به احساسات.....	۵۰
صداقت، اصل اساسی.....	۹۸	افسردگی غیرمعمول.....	۵۲
فرزند باهوش نخواهید!.....	۱۰۰	اقتدار، رکن اساسی.....	۵۳
قانون‌گذاری در خانه.....	۱۰۳	الگوهای همیشگی.....	۵۵
گریه: پذیرش، ترس، بی‌توجهی؟.....	۱۰۵	امنیت.....	۵۷
مراحل رشد اخلاقی.....	۱۰۷	اوتیسم، شناخت بیشتر.....	۵۹
مشکلات جسمی-رفتاری؟.....	۱۰۹		
مهمان ناخوانده.....	۱۱۱		

۱۱۴.....	مهمان‌های زندگی.....	۱۱۴.....	مهمان‌های زندگی.....
۱۱۶.....	نفر اول.....	۱۱۶.....	نفر اول.....
۱۱۸.....	نقش‌های ثابت.....	۱۱۸.....	نقش‌های ثابت.....
۱۲۰.....	نمایش خانوادگی ممنوع!.....	۱۲۰.....	نمایش خانوادگی ممنوع!.....
۱۲۲.....	نوجوانی دوست‌داشتنی.....	۱۲۲.....	نوجوانی دوست‌داشتنی.....
۱۲۴.....	نیازهای اساسی.....	۱۲۴.....	نیازهای اساسی.....
۱۲۷.....	والدین هلی‌کوپتری!.....	۱۲۷.....	والدین هلی‌کوپتری!.....
۱۲۹.....	هماهنگی، شرط لازم.....	۱۲۹.....	هماهنگی، شرط لازم.....
۱۳۱.....	مکت.....	۱۳۱.....	مکت.....
بخش سوم: فرزندپروری - چگونه؟ ۱۳۳			
۱۳۵.....	ابلاغ قانون.....	۱۳۵.....	ابلاغ قانون.....
۱۳۶.....	ادب و نزاکت در خانه.....	۱۳۶.....	ادب و نزاکت در خانه.....
۱۳۸.....	اسباب‌بازی گران‌قیمت.....	۱۳۸.....	اسباب‌بازی گران‌قیمت.....
۱۴۰.....	بازی‌های ممنوع!.....	۱۴۰.....	بازی‌های ممنوع!.....
۱۴۲.....	برچسب بیش‌فعالی.....	۱۴۲.....	برچسب بیش‌فعالی.....
۱۴۴.....	برخورد با ترس.....	۱۴۴.....	برخورد با ترس.....
۱۴۶.....	بیان احساسات.....	۱۴۶.....	بیان احساسات.....
۱۴۸.....	پر کردن باک عاطفی.....	۱۴۸.....	پر کردن باک عاطفی.....
۱۵۰.....	پرستار کودک.....	۱۵۰.....	پرستار کودک.....
۱۵۲.....	پریدن وسط صحبت دیگران.....	۱۵۲.....	پریدن وسط صحبت دیگران.....
۱۵۴.....	پول‌توجیبی.....	۱۵۴.....	پول‌توجیبی.....
۱۵۶.....	پیامد گذاشتن.....	۱۵۶.....	پیامد گذاشتن.....
۱۵۸.....	تأیید ترس.....	۱۵۸.....	تأیید ترس.....
۱۶۰.....	ترس از حیوانات.....	۱۶۰.....	ترس از حیوانات.....
۱۶۲.....	ترساندن از آمپول ممنوع.....	۱۶۲.....	ترساندن از آمپول ممنوع.....
۱۶۵.....	توضیح طلاق.....	۱۶۵.....	توضیح طلاق.....
۱۶۷.....	جدول تربیتی.....	۱۶۷.....	جدول تربیتی.....
۱۶۹.....	جشن تولد پرردرسر.....	۱۶۹.....	جشن تولد پرردرسر.....
۱۷۱.....	جمله‌های جادویی.....	۱۷۱.....	جمله‌های جادویی.....
۱۷۳.....	جمله‌های مرگبار.....	۱۷۳.....	جمله‌های مرگبار.....
۱۷۵.....	جمله‌های ممنوع.....	۱۷۵.....	جمله‌های ممنوع.....
۱۷۷.....	جنگ خوردن دارو!.....	۱۷۷.....	جنگ خوردن دارو!.....
۱۷۹.....	جنگ مسواک زدن.....	۱۷۹.....	جنگ مسواک زدن.....
۱۸۱.....	چگونه تشویق کنیم.....	۱۸۱.....	چگونه تشویق کنیم.....
۱۸۳.....	چلاندن بدخلقی.....	۱۸۳.....	چلاندن بدخلقی.....
۱۸۵.....	چهار حلقه طلایی.....	۱۸۵.....	چهار حلقه طلایی.....
۱۸۷.....	حفظ حریم.....	۱۸۷.....	حفظ حریم.....
۱۸۹.....	خرید اسباب‌بازی.....	۱۸۹.....	خرید اسباب‌بازی.....
۱۹۱.....	خرید موفق.....	۱۹۱.....	خرید موفق.....
۱۹۳.....	دام بازی‌های ویدئویی و کامپیوتری.....	۱۹۳.....	دام بازی‌های ویدئویی و کامپیوتری.....
۱۹۵.....	دخال‌ت به موقع.....	۱۹۵.....	دخال‌ت به موقع.....
۱۹۷.....	دو انتخاب، نه بیشتر.....	۱۹۷.....	دو انتخاب، نه بیشتر.....
۱۹۹.....	ده درصد، بیست درصد، هفتاد درصد.....	۱۹۹.....	ده درصد، بیست درصد، هفتاد درصد.....
۲۰۲.....	رفتار با فرزند اول.....	۲۰۲.....	رفتار با فرزند اول.....
۲۰۴.....	رفتار بازاری.....	۲۰۴.....	رفتار بازاری.....
۲۰۶.....	رفتار غذایی.....	۲۰۶.....	رفتار غذایی.....
۲۱۰.....	رفتارهای آزاردهنده.....	۲۱۰.....	رفتارهای آزاردهنده.....
۲۱۱.....	روش دوست داشتن.....	۲۱۱.....	روش دوست داشتن.....
۲۱۲.....	ساعت خواب.....	۲۱۲.....	ساعت خواب.....
۲۱۵.....	سلامت، رفتار قاطع.....	۲۱۵.....	سلامت، رفتار قاطع.....
۲۱۷.....	سن شروع آموزش هنر.....	۲۱۷.....	سن شروع آموزش هنر.....
۲۱۹.....	سن‌های مختلف، بازی‌های متناسب.....	۲۱۹.....	سن‌های مختلف، بازی‌های متناسب.....
۲۲۱.....	سؤال کودک و.....	۲۲۱.....	سؤال کودک و.....
۲۲۳.....	سوزن گیر کرده!.....	۲۲۳.....	سوزن گیر کرده!.....
۲۲۵.....	سه اشتباه بزرگ.....	۲۲۵.....	سه اشتباه بزرگ.....
۲۲۷.....	شوک دادن ممنوع!.....	۲۲۷.....	شوک دادن ممنوع!.....
۲۲۹.....	صبح‌های غرغری!.....	۲۲۹.....	صبح‌های غرغری!.....
۲۳۱.....	صبحانه، مهم‌ترین وعده غذایی.....	۲۳۱.....	صبحانه، مهم‌ترین وعده غذایی.....
۲۳۳.....	صحبت کردن اقتصادی.....	۲۳۳.....	صحبت کردن اقتصادی.....
۲۳۵.....	عبور از مرحله دهنی.....	۲۳۵.....	عبور از مرحله دهنی.....
۲۳۷.....	غذای کودک، تله والدین.....	۲۳۷.....	غذای کودک، تله والدین.....
۲۳۹.....	غلط‌ترین کار.....	۲۳۹.....	غلط‌ترین کار.....
۲۴۱.....	فرزند دوم.....	۲۴۱.....	فرزند دوم.....
۲۴۳.....	فضای مجازی بی‌رحم.....	۲۴۳.....	فضای مجازی بی‌رحم.....
۲۴۵.....	«قدم» در نوجوانی.....	۲۴۵.....	«قدم» در نوجوانی.....

۲۶۳.....	موبایل، همراه اختصاصی.....	۲۴۷.....	کوبیدن سر، تکان دادن بدن.....
۲۶۵.....	موقعیت‌های خاص.....	۲۴۹.....	کودک اسراف‌کار.....
۲۶۸.....	مهدکودک، تمرین مدرسه.....	۲۵۱.....	کودک آزاری.....
۲۷۰.....	مهمانی پردردسر.....	۲۵۳.....	کودک کتاب‌خوان.....
۲۷۲.....	مهم‌ترین قانون.....	۲۵۵.....	گام‌های حل مسئله با کودک.....
۲۷۵.....	نظم آموزی.....	۲۵۷.....	گوش دادن فعال.....
۲۷۷.....	مکت.....	۲۵۹.....	مالکیت و سهیم شدن با دیگران.....
۲۷۹.....	منابع.....	۲۶۱.....	محل خواب شب، اساس ثبات و آرامش.....

مقدمه

همه ما به‌عنوان پدر و مادر می‌خواهیم بهترین کار ممکن را برای خوشبخت شدن فرزندانمان انجام دهیم و در این نقش بهترین باشیم ولی همین بهترین بودن می‌تواند ما را از رسیدن به هدفمان بازدارد. ما می‌خواهیم بهترین و «کامل» باشیم غافل از اینکه هیچ‌وقت چنین اتفاقی نمی‌افتد، چون ما انسانیم و هر یک محدودیت‌های خاص خود را داریم، پس بهتر است خودمان باشیم و محدودیت‌های وجود خود را درک کنیم و به‌جای کامل بودن «کافی» باشیم.

در این راستا در این کتاب تلاش کردم نکاتی از فرزندپروری را بیاورم که بسیار مهم هستند. این نکات را کوتاه بیان کردم تا حوصله کافی برای خواندن آنها وجود داشته باشد و هر موضوع درجه‌ای برای آگاهی و کسب مهارت‌های بیشتر باشد. با خواندن هر یک از این مطالب جرقه‌ای در ذهن ما زده می‌شود که در این مورد بیشتر بدانیم و مهارت‌های لازم را کسب کنیم. این قدمی رو به جلو محسوب شده و باعث می‌شود بتوانیم «یه کم» پدر و مادر بهتری باشیم. با این گام‌های کوچک به یک پدر و مادر خوب در حد توان خود تبدیل می‌شویم بدون اینکه کامل باشیم.

چگونه این کتاب را بخوانیم؟

این کتاب از سه فصل اصلی تشکیل شده است: ۱- اهمیت فرزندپروری ۲- مفاهیم فرزندپروری ۳- فرزندپروری چگونه؟

می‌توانید مطالب کتاب را پشت سر هم بخوانید یا به‌صورت جداگانه بر اساس عنوانی که برای شما جذاب است آنها را مطالعه کنید. هر دوی این روش‌ها قابل‌قبول هستند. برای مطالعه بهتر، عناوین هر فصل را طبق حروف الفبا قرار دادم تا راحت‌تر بتوانید عنوان مورد نظرتان را پیدا کنید. مهم این است که با خواندن هر مطلب «یه کم

خوب» تر شویم و رابطهٔ بهتری با فرزندانمان برقرار کنیم تا اثر آن را در خود و نسل‌های آینده مشاهده کنیم. امیدوارم با این قدم‌های کوچک هر لحظه به هدف بزرگمان که- آرامش و سعادت خود و فرزندانمان است- نزدیک‌تر شویم.

از انتشارات ارجمند و آقای دکتر ارجمند که برای انتشار این کتاب تلاش فراوان کردند صمیمانه سپاسگزارم. از آقای نقی‌پور که در رفع اشکالات متن کمک شایانی کردند متشکرم. از خانم مؤذن که در روان‌تر شدن متن نقش به‌سزایی داشتند سپاسگزارم. بی‌شک این کتاب خالی از اشکال نیست، به‌طور حتم پیشنهادها و انتقادهای شما خوانندگان گرامی در ارتقاء کتاب نقش مؤثری خواهد داشت. پیشاپیش از نظرات اثربخش شما متشکرم.

سید مهدی موسوی موحد-آذر ۹۹
Email: smmousavim@yahoo.com
www.drmahdimosavi.com
Telegram: @drmahdimosavi
Instagram: drmousavimovahed

مکتب

تو ای فرزند دوست داشتنی من
مهمان چندروزه عمر منی
که به سرعت برق و باد می‌گذرد
و در این گذار، تو از هر نشانه‌ای برای من واضح‌تری
که با چشم بر هم زدنی بزرگ می‌شوی و خود پدر و مادر
با تو خودم را بهتر می‌شناسم که باید استعداد پدر و مادر بودن را در خود کشف کنم و
آن را با تو به اشتراک بگذارم
وہ کہ چه احساس بلندی است پدر و مادر بودن و چه مسئولیت سنگینی
باشد کہ در این مهمانی کوتاه عمر میزبان خوبی برایت باشم
و بتوانم موجی خوشایند به واسطهٔ تو برای نسل‌های بعدی بفرستم
با تمام وجود دوستت دارم کہ تو از منی و من از تو نیستم
و این چه روایت غریبی است وابستگی ابدی این دو نفر با هم
مرگ نمی‌تواند فاصله‌ای بین ما بیفکند.

بخش اول

اهمیت فرزندپروری

تربیت ۲۰ سال قبل از تولد!

رفتارهای پدر و مادرمان در رفتاری که با فرزندانمان داریم مؤثر هستند. اغلب به‌طور ناخودآگاه با فرزندانمان همان‌طور رفتار می‌کنیم که پدر و مادرمان با ما رفتار کرده‌اند. باورها و شیوه تربیتی والدینمان بر رفتار فعلی ما تأثیر می‌گذارد و اگر آگاهانه آنها را نبینیم و بررسی نکنیم این روش‌ها را به فرزندان خود منتقل می‌کنیم. این روند، موج‌وار در نسل‌های آینده ادامه پیدا می‌کند. شیوه فرزندپروری والدین ما به‌علاوه محیط و عوامل دیگر طرحواره‌ها یا تله‌هایی برای ما در زندگی ایجاد می‌کنند. این طرحواره‌ها ما را ناآگاهانه گرفتار می‌کنند و با دست خود فرزندانمان را هم به این تله‌ها می‌کشانیم، آنها هم فرزندانمان را درگیر می‌کنند و این موج ادامه پیدا می‌کند.^۱

با تلاشی که برای شناخت و رهایی از این تله‌ها می‌کنیم می‌توانیم تربیت بهتری انجام دهیم و به فرزندانمان این فرصت را بدهیم که کمتر دچار این تله‌ها بشوند تا بتوانند فرزندانمان را بهتر تربیت کنند. ناپلئون می‌گوید: «**تربیت کودک را ۲۰ سال قبل از تولدش باید آغاز کرد.**» یعنی با تربیت فرزندانمان بر نوه‌هایمان اثر می‌گذاریم و این اثر تا نسل‌های آینده ادامه پیدا می‌کند.

پس آثار رفتار درست یا غلطی که با فرزندانمان می‌کنیم به آنها ختم نمی‌شود و نسل‌های بعدی را هم تحت تأثیر قرار می‌دهد. ما نه‌تنها برابر فرزندان خودمان مسئولیم بلکه به علت این اثر موجی بین نسل‌ها در تربیت نسل‌های آینده نیز نقش داریم؛ و با هر اثری که با رفتارمان بر لوح روان کودک خود می‌گذاریم بر نوه‌ها و نتیجه‌ها و... هم اثر می‌گذاریم.

با این بینش می‌بینید که چقدر یادگیری مهارت‌های فرزندپروری مهم است و ما را در برابر تمام نسل‌های بعد خود مسئول می‌کند.

در برابر دیدگان ما فرزندان و فرزندان فرزندان ما صف کشیده‌اند و چشم به رفتار

۱. برای اطلاعات بیشتر در مورد طرحواره‌ها یا تله‌های زندگی به کتاب فرزندپروری با کفایت - انتشارات ارجمند مراجعه کنید.

و تربیت صحیح ما دارند. پس وظیفه انسانی خود را انجام دهیم و با یادگیری مهارت‌های فرزندپروری تمام تلاش خود را برای پیشرفت بشریت انجام دهیم. اگر فرزندان ما انسانیت و اخلاق را یاد بگیرند آن را به فرزندان خود منتقل می‌کنند و به هدف فرزندپروری که تربیت انسان در تمام نسل‌هاست تا حد زیادی نزدیک می‌شویم. اگر نیت یک‌ساله دارید، گندم بکارید. اگر نیت ده‌ساله دارید، درخت بکارید. اگر نیت صدساله دارید، انسان تربیت کنید. (منسوب به امیرکبیر)

چرا فرزندپروری مهم است؟

همه ما از یک مرد و یک زن به وجود آمده‌ایم. پدر و مادری که با تمام وجود ما را دوست داشته‌اند و در اکثر موارد تمام تلاش خود را برای ایجاد رفاه و امنیت ما انجام داده‌اند. گرچه از نظر ما بسیاری اوقات به دلیل ناآگاهی و کم‌کاری آن‌طور که اکنون از یک پدر و مادر خوب انتظار داریم رفتار نکرده‌اند، ولی لااقل در ۹۰ درصد موارد به نیت خوب آنها شکمی نداریم و درعین حال شاید انتظار بیشتری از آنها داشته باشیم. چرخ گردون می‌گردد و ما -یعنی کودکان گذشته- به والدین امروزی بدل می‌شویم و در جایگاه پدر و مادری قرار می‌گیریم. اکنون فرزندانمان همان انتظاری را که ما از والدین خود داشته‌ایم از ما دارند. همه سعی می‌کنیم بهترین پدر و مادر ممکن باشیم و فرزندانمان را به بهترین جایگاه در اجتماع برسانیم. اکثر ما فرزندمان را میوه رابطه ازدواجمان می‌دانیم و می‌خواهیم این میوه خوشمزه‌ترین و باارزش‌ترین باشد! پس دانستن چگونگی پرورش این میوه از ضروریات زندگی هر پدر و مادری است. هر باغبانی با رسیدگی به موقع به درخت‌های باغ خود و صرف وقت و انرژی و دادن فرصت کافی برای رشد به آنها به میوه مطلوب خود دست می‌یابد. می‌بینید که انتظار برداشت میوه درجه یک بدون صرف وقت و تلاش، بیهوده است. برای به دست آوردن محصول خوب، داشتن آگاهی از فن باغبانی و تلاش برای رفع نیازهای درختان ضروری است. باغبان باید از درخت نگه‌داری کند، در سرما و گرما از آن مراقبت کند، کود و آب و نور کافی به او برساند، در مواقع لزوم صبر کند و اجازه دهد درخت رشد کند و درخت را از خطر آفات مختلف حفظ کند. فرزندان ما میوه درخت زندگی ما هستند آنها تا زمانی به وجود ما وصل‌اند و هنگامی که وقتش برسد طبیعت آنها را از ما جدا خواهد کرد و زندگی مستقلی تشکیل خواهند داد. پس مهم است که این میوه را چگونه پرورش دهیم و به بهترین کیفیت ممکن برسانیم. میوه‌ها چه بخوایم و چه نخوایم زمانی از درخت جدا می‌شوند، فرزندان ما هم، زمانی از ما جدا خواهند

شد، آنها تشکیل خانواده می دهند و پدر و مادر می شوند. وظیفه ما این است که مثل یک باغبان دلسوز از آنها مراقبت کنیم و در وقت مناسب آنها را از خود جدا کرده و اجازه دهیم برای نسل بعدی پدر و مادری کنند.

همه آنها آگاهی، دانش، مهارت و صبر می طلبد. فرزندپروری علمی است که این موارد را به ما آموزش می دهد پس فرزندپروری مهم است، بسیار مهم ...

روش‌های تربیتی در دنیای قدیم

همه ما خاطراتی از دوران کودکی خود داریم که در آنها والدینمان رفتارهای تربیتی مناسب یا نامناسب داشته‌اند. این خاطرات به سادگی از ذهن ما پاک نمی‌شود. چه خوب می‌شد که رفتارهای تربیتی درست را در خاطر نگاه می‌داشتیم ولی متأسفانه تعداد این خاطرات زیبا زیاد نیستند و به‌طور معمول چون پدر و مادرهای ما آموزشی در مورد تربیت فرزند ندیده بودند با رفتارهای نادرست تربیتی آسیب‌هایی به ما وارد کرده‌اند. بعضی از آنها از ذهن ما پاک نشده است و ممکن است به‌صورت ناخودآگاه در مورد فرزندانمان آنها را اجرا کنیم.

برخی از این رفتارها را در اینجا می‌آوریم:

۱. ترساندن: یکی از باورهایی که در دنیای قدیم وجود داشت این بود که بچه باید حداقل از یک نفر در خانه حساب ببرد که به‌طور معمول این نقش را پدر یا پدربزرگ یا همسایه یا لولوخورخوره بازی می‌کرد و با آن کودک مجبور به حرف‌شنوی از والدین می‌شد. ترساندن روشی است که ممکن است در کوتاه‌مدت به شما کمک کند و کودک را ساکت نگه دارد ولی در طولانی‌مدت به روان کودک آسیب می‌زند و تخم بی‌اعتمادی به دیگران را در وجود او می‌کارد و در بزرگسالی میزان امنیت فرد را در جامعه کاهش می‌دهد. چنین فردی نمی‌تواند به‌راحتی به دیگران اعتماد کند و با آنها روابط سالم برقرار کند.
۲. تهدید کردن: تهدید هم نوعی ترساندن به حساب می‌آید و با این وعده به کودک که در آینده اتفاق بدی در راه است او را مجبور به اطاعت می‌کند. مثال این حالت این است که مادر به دنبال ناتوانی از کنترل کودک و تمام شدن صبرش به کودک می‌گوید: «بذار بابات بیاد بهش می‌گم چی کار کردی». با این جمله کودک با حضور پدر تهدید می‌شود که دو اثر به دنبال دارد: یکی اینکه از پدر می‌ترسد و دیگر آنکه