



آینه‌های شفاف

چگونه فرزندان خود را تربیت نکنیم!

سید مسعود راد
(روان‌شناس)

سرشناسه	: راد، سیدمسعود، ۱۳۳۱ -
عنوان و نام پدیدآور	: چگونه فرزندان خود را تربیت نکنیم!؛ آینه‌های شفاف/ سیدمسعود راد.
مشخصات نشر	: تهران : گل نرگس، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۳۰۱ ص.؛ مصور؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
فروست	: مجموعه‌ی تربیت معکوس
شابک	: ۱۷۹۰۰۰ ریال: 978-622-99277-7-9
وضعیت فهرست نویسی	: فیا
پادداشت	: کتاب حاضر در سال ۱۳۹۲ با عنوان " چگونه به فرزندان خود آموزش ندهیم؟" توسط انتشارات برادری به چاپ رسیده است.
عنوان دیگر	: چگونه به فرزندان خود آموزش ندهیم؟.
موضوع	: رفتار والدین
موضوع	: Parenting
موضوع	: والدین و کودک
موضوع	: Parent and child
بندی کوزه	: ۱۳۹۷ چ ۸/ ۱۵/ HQ۷۵۵/۸
رده بندی دیویی	: ۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۳۱۷۲۸۲

چگونه فرزندان خود را تربیت نکنیم

نویسنده: سید مسعود راد

ویراستار: حمیده رستمی

صفحه‌آرا: ندا وجدی

طراح جلد: مهناز صبور

طراح کاریکاتور: سام سلماسی

ناشر: گل نرگس

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: سوم (چاپ اول ناشر)

سال چاپ: ۱۳۹۷

قیمت: ۱۷۹۰۰ تومان

شابک: ۹-۷-۹۹۲۷۷-۶۲۲-۹۷۸

ISBN: 978-622-99277-7-9

www.GoleNarges-PUB.com

M.RAAD_110@yahoo.com

09127091774

فهرست

۱۵	مقدمه
۱۵	آینه‌های شفاف
۲۲	انعکاس نور در آینه
۲۳	نور و روشنی
۲۵	آغاز تابش نور
۲۷	مدد جویی از خالق
۳۱	تغییر نگرش
۳۵	موانع انعکاس نور
۳۶	پیروی کورکورانه
۳۹	اقدام آگاهانه
۴۱	جدال با خود
۴۳	نقاب بزرگ
۴۷	جدال بیرونی
۵۲	گام اول: چشمان خود را در مقابل آینه، نبندیم
۵۳	چشمانمان را نبندیم
۵۶	ضربه‌های مهلک

- هوشیاری و خودآگاهی ۵۸
- یاری در رشد ۶۲
- گام دوم: مسؤولیت تصویر آینه را بپذیریم ۶۵
- پذیرش مسؤولیت ۶۶
- اعترافات تلخ من ۷۰
- گام سوم: به آینه نزدیک شویم ۷۶
- نعمت بزرگ ۷۷
- آمار شو ۸۳
- هر شیء در کوه ۸۵
- گام چهارم: آینه را به خود نجسبانبیم ۹۱
- تنظیم فاصله ۹۲
- آموزش عقاب‌ها ۹۴
- روی پای خود ۹۶
- گام پنجم: نور بیشتری به آینه بتانیم ۱۰۰
- فکر من، تو، ما ۱۰۱
- ارزش‌های معنوی ۱۰۴
- باورهای دینی ۱۰۹
- حمایت منطقی ۱۱۲
- نظم و انضباط ۱۱۶
- گام ششم: آینه را شفاف‌تر کنیم ۱۲۱
- بازی، شوخی، تفکر ۱۲۲
- آغاز رفاقت ۱۲۷

۱۲۸	بی‌قید و شرط
۱۳۳	گام هفتم: آینه را نشکنیم
۱۳۴	سرا پا گوش
۱۳۶	محرم راز
۱۴۱	گام هشتم: آینه‌ی آینه باشیم
۱۴۲	نار طلا
۱۴۵	قانون توازن
۱۵۲	گام نهم: آب را ضد ضربه کنیم
۱۵۳	دلسوراز منع
۱۵۵	شتر دیدی شنیدی
۱۵۸	صیاد خوبی‌ها
۱۶۲	گرداب خطرناک
۱۶۷	مقایسه‌ی لازم
۱۷۱	گام دهم: آینه‌ی وجود خود را مدیریت کنیم
۱۷۲	مدیریت منطقی
۱۷۳	نفوذ کلام
۱۷۶	آموزش عملی
۱۷۸	پیش‌بینی
۱۸۳	پیش‌گیری
۱۸۶	تغییر نقش
۱۹۰	قضاوت منصفانه
۱۹۳	مجازات توافقی

۱۹۶	مدیریت بحران
۲۰۶	چراغ‌های راهنمایی والدین
۲۰۶	چراغ سبز (Do) چراغ قرمز (Don't)
۲۱۱	سخن آخر
۲۰۱	منابع و مأخذ

مقدمه

آینه‌های شفاف

چهره‌ها، فرشته‌ها، خودت در نگری، خود بینی
عیبی نه، در آینه‌هاست، در خودت صد بینی
فرزند به آینه، صادق تو
در آینه تو نیستی و بد خود بینی^۱

... می‌گفت: وقتی اولین فرزندم به دنیا آمد، او را نزد استاد که عالمی واقعی بود، بردم و از او سؤال کردم: «استاد! تربیت فرزندم را از کی آغاز کنم؟» ایشان از من سؤال کردند: «خودت چند سال داری؟» گفتم: «بیست و شش سال.» ایشان کمی فکر کردند و گفتند: «تو بیست و شش سال قبل تربیت او را آغاز کرده‌ای.»

زمانی که کودکی به دنیا می‌آید مانند فرشته‌ها چهره‌ای پاک و معصومانه دارد. با دیدنش شاد و بانشاط می‌شویم و ممکن است

ناخودآگاه با خود بگوییم؛ خدایا! چه سرنوشتی در انتظار او است؟ تا چه حد از نعمت حیات و زندگی بهره‌مند خواهد شد؟ مراحل رشدش را چگونه طی خواهد کرد؟ آیا صالح و نیکوکار خواهد شد یا خدای ناکرده اهل گناه، جرم و جنایت؟ و...

و زمانی که فرزند خودمان به دنیا می‌آید، مسأله فرق می‌کند او عموماً از وجودمان است و هیجان زیادی به ما می‌بخشد. اگرچه از ما جدا است، بخشی از صفات و ویژگی‌های ما در او تجلی کرده است. او را در اوج خشن و زیبایی می‌بینیم و جز خوشبختی و سعادت برایش چیز دیگری را نمی‌بینیم تصور کنیم. در ویژگی‌های مثبتش اغراق می‌کنیم و هر لحظه حرکات و سکنات نوزادمان را به اطرافیان گزارش می‌دهیم. شب‌ها آن گریه و بی‌تابی‌اش نگران و بی‌خواب می‌شویم و به جای گله و شکایت، بار هم در فکر راحتی و آسایش بیشتر او هستیم. زمانی که آسایش دارد یا در خواب است، مدام درباره‌ی آینده‌اش می‌اندیشیم و در ذهن خود برای مدرسه، دانشگاه، همسر و زندگی آینده‌اش برنامه‌ریزی می‌کنیم.

فرزندمان کم‌کم رشد می‌کند و برای ما سادی می‌شود و زمانی می‌رسد که فراموش می‌کنیم زمان تولدش چه نشاط و هیجان عجیبی داشتیم و چگونه از دیدارش شاد و خوشحال می‌شدیم. در پوست خود نمی‌گنجیدیم. ممکن است زمانی فرا برسد که ما نه تنها به وجودش افتخار نکنیم، بلکه مایه‌ی ننگ‌مان باشد. آیا به‌راستی چنین چیزی در انتظار فرزند ما است؟ و آیا پدرها و مادرهایی که با

فرزندشان مشکلات عدیده‌ای دارند، و از دست او خسته شده‌اند، در زمان تولدش از این نشاط و شادی بهره‌مند نبوده‌اند؟

قصد ندارم شما را بترسانم یا نصیحت‌تان کنم و از این طریق به مطالعه‌ی کتاب و تربیت فرزند و ادارتان کنم. راهی که به شما معرفی خواهم کرد به خودی خود دارای نشاط و انگیزه‌ی مثبت هست که مجبور زانم از این روش‌ها استفاده کنم؛ ولی این سؤال همچنان در ذهن ما باقی است که چرا آن فرشته‌ی پاک و معصوم، امروز آن هیجان‌ساز را با ما نمی‌بخشد؟! شاید هم این ما هستیم که دیگر قادر نیستیم مانند زمان تولد فرزندمان با دیدن او هیجان‌زده و شاد شویم؟ چه چیزی بین ما و فرزندمان مانع شده است که دیگر نمی‌توانیم جنبه‌های مثبت او را ببینیم و هر لحظه دربارهی او سخن بگوییم؟ چرا به جنبه‌های منفی او بیش از جنبه‌های مثبتش توجه می‌کنیم؟ چرا هر لحظه ترس ما نسبت به او بیشتر می‌شود و تمام فکر و ذکرمان نصیحت و کنترل او است، به نحوی که دیگر آسایش و نیازهای خودمان را فراموش می‌کنیم؟

من پدر هستم و به احتمال زیاد شما نیز پدر یا مادر هستید. همه‌ی ما سعادت و بهروزی فرزندانمان را آرزو داریم. دوست داریم آن‌ها از لحاظ جسمی و روحی سالم و شاد زندگی کنند و به طور عادلانه دین‌دار و پایبند به اخلاق باشند؛ بحران‌های مادی و اجتماعی آن‌ها را از پا درنیابند و همواره با تعقل و توکل به خدا زندگی کنند؛ ولی بسیاری از ما قادر نیستیم در عمل به این آرزوهای خود برسیم. زمانی که فرزندانمان کوچک هستند، به‌ظاهر مشکلاتمان کم است؛ ولی

همین که به سن نوجوانی یا جوانی می‌رسند، با آن‌ها مسأله پیدا می‌کنیم، حرف‌های یکدیگر را نمی‌فهمیم و کم‌کم از هم فاصله می‌گیریم و با یکدیگر بیگانه می‌شویم.

آرزوی همه‌ی ما این است که با فرزندانمان دوست باشیم تا آن‌ها به ما اعتماد کنند و درد دلشان را به ما بگویند. اما جالب اینجا است که اینکه چنین خواسته‌ای داریم، در بیشتر موارد خودمان باعث می‌شویم که اعتماد آن‌ها از ما سلب شود و حرف‌هایشان را به دوستان خود یا افراد غریبه بگویند. به راستی چرا چنین است؟ چرا ما درست برخلاف آنچه می‌خواهیم، رفتار می‌کنیم؟

انگیزه‌ی مرا نوشتن این کتاب پاسخ به همین سؤالات است. شاید در ابتدای مطالعه‌ی این متن، با خود گفتید: وای خدایا! باز هم حرف‌های تکراری، بارش بیجا، آزاران‌های ذهنی و نصیحت‌های اخلاقی. ولی من به صراحت می‌گویم که قصد ندارم با کلمات و اصطلاحات تکراری و خسته‌کننده، شما را خسته و دل‌سرد و نصیحتان کنم؛ اگرچه ممکن است در ظاهر نصیحت اخلاقی به نظر برسد، تذکرات کتاب به عنوان راهکاری تربیتی است که امروزه اهمیت بسیاری دارد و به نظر می‌رسد مشکل شکاف نسل که بین نسل ما و فرزندانمان به وجود آمده است نیز به همین دلیل باشد. بنابراین، ما خود و اشکالات خود را فراموش کرده‌ایم و تنها به برطرف کردن مشکلات اخلاقی و رفتاری فرزندانمان توجه می‌کنیم و تنها به آن‌ها می‌پردازیم.

یک روز ناشر محترم این کتاب که از دوستان صمیمی من است، کتابی به زبان عربی به نام «فرزندان ما جواهرند ولی ما آهنگریم» به دستم داد و از من خواست تا آن را ویرایش علمی کنم. کتاب حاوی تذکراتی بر مبنای تجربیات شخصی نویسنده بود که اصل تذکراتش با عقاید تربیتی من همخوانی داشت، ولی از آنجا که مطالب آن فقط متکی بر ذوق و تجربیات شخصی او بود، تصمیم گرفتم به جای ویراستاری، از طرح اصلی کتاب که مورد تأیید من بود الهام بگیرم و کتاب جدیدی تألیف کنم که بتواند برای خانواده‌های ایرانی مفید و مؤثر واقع شود.

روش‌ها یا گام‌هایی که در این کتاب ارائه کرده‌ام، بر اعتمادسازی، استقلال‌بخشی، مسؤولیت‌پذیری، دوستی، صمیمیت طلبی و الگو شدن ما والدین استوار است. در همهٔ رسیدن به این نتایج، پرهیز از روش‌های مبتنی بر ایجاد ترس است که در میان خانواده‌ها و مدارس رواج دارد.

تذکرات این کتاب در حقیقت تلنگری است برای ما و همه‌ی والدین یا مربیانی که با اینکه از روش‌های سختگیرانه و مبتنی بر ترس به بن بست رسیده‌اند و نتایج منفی این روش‌ها را مشاهده می‌کنند، باز هم بر به کارگیری آن‌ها اصرار دارند و دست‌بردار نیستند. آنچه در آینه‌های شفاف مطالعه می‌کنید شاید با کتاب‌های تربیتی دیگری که تا به حال مطالعه کرده‌اید، بسیار متفاوت باشد. هدف اصلی این کتاب تغییر و اصلاح فرزندان نیست، بلکه در حقیقت

راه و روشی برای تغییر والدین است. ما باید ریشه‌ی مشکلات فرزندانمان را در خودمان جستجو کنیم.

آینه‌های شفاف، نگاه ما را از فرزندان به خودمان معطوف می‌کند و رفتار آن‌ها را بازتاب رفتار خودمان می‌داند؛ بنابراین ما برای اصلاح فرزندانمان چاره‌ای جز پرداختن به خود نداریم. فرزندان ما در «آینه» مانند آینه‌های شفافی هستند که افکار و رفتارهای ما را به خودمان منعکس می‌کنند.

شاید از خوان این کتاب، چگونه فرزندان خود را تربیت نکنیم؟! به یاد بیاورید. ولی جای تعجب نیست. جان کلام ما در این کتاب این است که تربیت خود بسیار مؤثرتر از تربیت فرزندان است و تأثیر دخالت نکردن در تربیت فرزندان، نافذتر از تأثیر دخالت کردن است. «تربیت خاموش» گویاتر از تربیت کلامی.

به عبارتی، اگر بتوانیم اصول و روش‌های «تربیت نکردن» را فرا بگیریم، به «تربیت شدن» فرزندانمان استخوانی پایدارتر بخشیده‌ایم. در این کتاب، من مطالب علمی و دانش روان‌شناسی و تربیتی خود را لایه‌لای ضرب‌المثل، لطیفه، کاریکاتور و ماجراهای واقعی تاریخی و مشاوره‌ای پیچیده‌ام تا به شکل یک ساندویچ خوشمزه‌ی فکری درآید و شما بتوانید از مطالعه‌ی آن لذت بیشتری ببرید.

با تألیف کتاب معماری عشق پایدار در زندگی زن‌اشویی و این کتاب، نشان داده‌ام که قصد دارم خنده و شوخی و طنز را وارد کتاب‌های جدی زن‌اشویی و تربیتی کنم و به این ترتیب علاقه‌ی شما را

به خواندن این نوع مطالب افزایش دهم و به این وسیله ثابت کنم که خنده و تبسم نه تنها مانع تفکر نیست، بلکه برای تفکر و اندیشه بستر و زمینه‌ی مناسب‌تری است.

خواننده‌ی محترم، خیلی خوشحال و خرسند می‌شوم اگر پس از مطالعه‌ی کتاب، مرا از طریق ناشر از نظریات و انتقادات خود باخبر کنید. هلمثن باشید که این لطف و مهربانی شما علاوه بر اجر معنوی، در روند سازندگی و تربیت فرزندان جامعه نیز تأثیر مثبت خواهد داشت.

با تشکر و آرزوی سلامتی و موفقیت

برای شما و فرزندان گرامی‌تان

سیدمسعود راد