

به نام خداوند بخشنده و مهربان

اصول پدری و مادری

فلسفه و هدف های پرورش، تعلیم و تربیت

Parenting: Philosophy and goals ✓

مجموعه کتاب های تعلیم و تربیت کودکان، نوجوانان و جوانان



پیش گفتار

فصل ۱

- ◆ **کودکی، نوجوانی، جوانی و بزرگسالی** _____ ۳۳
- ◆ **تولید مثل و بزرگ کردن کودکان** _____ ۳۳
- **غریزه (Instinct)، کشش (Draw)** _____ ۳۶
- کودک زود یا شاید بتوان گفت نارس به این دنیا می‌آید _____ ۳۶
- ◆ **مردسالاری، پدرسالاری، مادرسالاری، زن سالاری** _____ ۳۸
- ◆ **خانواده هسته‌ای (Nuclear Family)** _____ ۳۹

آمادگی برای داشتن فرزند

فصل ۲

- بسیاری از ما کالا و متاع ازدواج نیستیم _____ ۴۱
- ◆ **به چه دلایلی برخی از انسان‌ها کالا و متاع ازدواج نیستند؟** _____ ۴۱
- بسیاری از ما، از عشق، دوستی و محبت وحشت داریم _____ ۴۱
- به خاطر شرایطی که در زندگی دیگران یا خانواده خود مشاهده کرده‌ایم _____ ۴۱
- ممکن است که ما از آن، کسانی باشیم که هنوز به ثبات و قرار نرسیده‌ایم _____ ۴۲
- تعهد، مسئولیت و وظیفه را در زندگی زناشویی قبول نداریم _____ ۴۲

◆ **به چه دلایلی برخی از انسان‌ها کالای پدری و مادری نیستند؟** _____ ۴۲

- این افراد معمولاً تجربیات بسیار بدی در کودکی داشته‌اند _____ ۴۲
- کسانی که به واسطه خواهران و برادران خودشان بزرگ شده‌اند _____ ۴۳
- به علت مرگ عزیزان در دوران کودکی ممکن است که تمایلی به داشتن فرزند نداشته باشند _____ ۴۳
- افراد دیگری به خاطر باورهایشان مایل نیستند که فرزندی داشته باشند _____ ۴۳
- به دلیل نگاه فلسفی که معتقدند چرا انسان باید در چنین دنیایی موجود تازه‌ای بیاورد _____ ۴۴
- واژگونه و دگرگونه دانستن (Reaction Formation) _____ ۴۴

شرایط لازم برای داشتن فرزند

فصل ۳

- مورد اول- سلامت فیزیکی و روانی _____ ۴۵
- مورد دوم- داشتن روابط خوب با همسر و خویشاوندان _____ ۴۵
- مورد سوم- توافق برای داشتن کودک و زمان آن _____ ۴۵
- مورد چهارم- وضعیت اقتصادی _____ ۴۶
- مورد پنجم- آگاهی و مهربانی _____ ۴۶
- ✓ **اساس کار تربیت دو چیز است: یکی آگاهی و دانایی و دیگری مهربانی** _____ ۴۶
- مورد ششم- داشتن وقت، حوصله و انرژی _____ ۴۶
- مورد هفتم- وقت _____ ۴۷



توصیه‌ای که برای بیشتر بچه‌ها مناسب است به این گونه فواید بود، که اگر از هر دو سالگی وارد مهدکودک و یا مهدی شونند، که برای «آموزش‌های» لازم آینه‌ده، آن‌ها را آماره می‌کنند و نوعی «نظم» و ترتیب، را نه در بیرون بلکه در درون آنها فراهم می‌کنند، کار زندگی به نوعی آغاز شده و می‌تواند ادامه پیدا کند.



به آنچه که باید توجه کرد این است که تا ۷ سالگی هر بازی فیالی، هر بازی ذهنی، هر اندازه هم که عجیب و غریب باشد، باید کاملاً فرزندمان را در انجام آن آزاد بگذاریم. هیچ نگران نباشیم که با این جنبه‌های تفیسی، به واقعیات نزدیک نمی‌شوند و یا دنیای عجیب و غریبی فوایدند داشت.



- مورد هشتم - برخورداری از حمایت و محبت دیگران _____ ۴۷
- مورد نهم - با تولد فرزند، زندگی معنا و مفهوم دیگری دارد _____ ۴۷
- مورد دهم - من و شما به نوعی در خلق یک موجود شرکت داریم _____ ۴۸
- مورد یازدهم - تعهد، مسئولیت و وظیفه _____ ۴۸
- تعهد (Commitment) _____ ۴۸
- مسئولیت (Responsibility) _____ ۴۹
- وظیفه (Contract or duty) _____ ۴۹
- مورد دوازدهم - وجود فردی که در بزرگ کردن فرزندان به شما کمک کند _____ ۵۲
- ازدواج یک باید نیست و داشتن فرزند هم یک باید نیست _____ ۵۴
- ♦ بهترین سن برای بچه‌دار شدن زن و مرد _____ ۵۶
- ♦ تعداد فرزندان و فاصله سنی بین آنها _____ ۵۷
- ♦ شش ماه قبل از تصمیم برای داشتن فرزند، باید امور و اصولی رعایت شود _____ ۵۹
- ۱- عوامل ارثی _____ ۵۹
- ۲- عوامل محیطی _____ ۵۹
- ۳- مادر باید از یک معاینه دقیق پزشکی بهره‌مند شود _____ ۶۰
- بیماری‌های ویروسی حتماً باید چک شود _____ ۶۰
- بیماری‌های مزمن مانند قند، سل و سرطان و هرپس حتماً باید چک شود _____ ۶۰
- بیماری‌های جنسی یا مقاربتی می‌تواند مسئله آفرین باشد _____ ۶۰
- بیماری روانی و اسکیزوفرنی باید چک شود _____ ۶۱



تنها و تنها در خانواده‌ای که پدر و مادر به عنوان اصل و اساس هستند و بچه‌ها را تربیت می‌کنند و هیچ کس دیگری در کار پرورش و تعلیم و تربیت بچه‌ها دخالتی ندارد می‌توان بچه را سالم پرورش داد.



- بیماری افسردگی و اضطراب را باید زیر نظر داشت _____ ۶۱
- شش ماه قبل از داشتن فرزند، قرص حاملگی متوقف شود _____ ۶۱
- پدر و مادر باید به وزن مناسب خودشان برسند _____ ۶۱
- مادر و پدر باید همه واکسن‌ها را زده باشند _____ ۶۲
- به آخر رساندن کار دندانپزشکی شش ماه قبل از حاملگی _____ ۶۲
- استفاده از هرگونه ماده مخدر یا سیگار یا مشروب باید متوقف شود _____ ۶۲
- استفاده از قرص‌های رژیمی می‌تواند خطرناک باشد _____ ۶۲
- مصرف مقدار مناسب اسیدفولیک ۳ ماه قبل از داشتن فرزند (حاملگی) _____ ۶۲
- تغذیه مناسب و رعایت اصول بهداشتی اهمیت بسیار دارد _____ ۶۳
- ورزش به اندازه یا ورزشی که بتواند سلامت روانی و تعادل را برقرار کند _____ ۶۳
- ♦ چه ماهی برای تولد فرزند مناسب‌تر است؟ _____ ۶۳
- ♦ تعیین جنسیت فرزند _____ ۶۴
- ♦ امتیاز زن یا مرد (پسر یا دختر) نسبت به یکدیگر _____ ۶۶
- مردان امتیازی نسبت به زنان ندارند _____ ۶۶
- گفتن کلمه مادر شوهر _____ ۶۷
- زنده باشم.

فصل ۴

تغییرات و دگرگونیهای مادر در دوران بارداری

- ♦ تغذیه‌ی متعادل، متوازن و کامل _____ ۶۸
- ♦ تأثیر آب و هوا، حمام رفتن، سونوگرافی در بارداری _____ ۷۰



شما ازدواج کرده‌اید تا زندگی کنید و اگر می‌خواهید فقط زنده باشید و بپذیرید، همه‌ی زندگی را بافته‌اید. پس اولین بابت زندگی این است که من می‌خواهم خوب زندگی کنم و نمی‌خواهم فقط زنده باشم.



بخری و مادری مانند رانندگی می‌ماند، شما نمی‌توانید حتی یک لحظه غفلت کنید/ ۱۰

۸۶ مغز یک کودک ۲ ساله و ظرفیت و توان او مساوی بزرگسالی اوست _

۸۷ مغز انسان به دو گونه می‌تواند فعالیت کند _____

تقلوت کاملاً بارز و آشکار در فعالیت‌های پسر و دختر از ۴ ماهگی به بعد ۹۰

زتلن در استفاده از همه مغز برای تخیل و تصور سازنده و مفید، برتری دارند ۹۱

تفکر، تعقل و اندیشه (Thinking) _____ ۹۱

توانایی دختر از نظر هوش، موجب توانایی او از نظر روانی و کلامی می‌شود ۹۲

کودک (جنین) از حدود ۵ ماهگی، به صدا پاسخ می‌دهد _____ ۹۳

کودک به محض تولد، با بو و طعم ارتباط برقرار می‌کند _____ ۹۳

ارتباطات ویژه‌ی کودک از نظر حسی و لمسی از دوران جنینی _____ ۹۳

♦ چشم و بینایی کودک _____ ۹۴

♦ تأثیر حالات و ویژگی‌های روانی مادر از نظر فیزیکی و روانی بر

روی جنین _____ ۹۵

♦ کودکان نارس _____ ۹۶

دلایلی که کودکان نارس متولد می‌شوند _____ ۹۶

♦ عمل سزارین یا زایمان طبیعی؟ _____ ۹۸

نرسیدن اکسیژن به مغز کودک _____ ۱۰۰

♦ سقط جنین _____ ۱۰۰

علل و عوامل سقط جنین _____ ۱۰۰

♦ سفر با هواپیما، اتومبیل و کشتی در دوران بارداری _____ ۷۱

♦ مصرف داروها در دوران بارداری _____ ۷۳

♦ آرامش و امنیت محیط خانه در دوران بارداری _____ ۷۵

♦ کار و ورزش کردن در دوران بارداری _____ ۷۶

♦ دگرگونی‌های مادر در دوران حاملگی _____ ۷۶

احتمال زدن جوشه‌های قرمز کوچک _____ ۷۷

احتمال سرگیجه داشتن _____ ۷۷

احتمال تنگی نفس _____ ۷۷

احتمال افتادن فشار خون _____ ۷۷

حالت خواب آلودگی مادر، جنبه دیگر زندگی اوست _____ ۷۸

بوی بدن _____ ۷۸

حالت ویار یا خواستن چیزهایی که معمولاً پیدا می‌شود _____ ۷۹

خطر «مسمومیت حاملگی»، خطر دوران بارداری است _____ ۷۹

♦ شرایط و حالات جنین در شکم مادر _____ ۸۰

دوقلو یا چندقلویی - هم شکمان یکسان (Identical Twin) _____ ۸۰

رویوان (Embryo) _____ ۸۱

جنین (Fetus) _____ ۸۲

• مراحل و شرایط تکاملی رویوان و جنین در شکم مادر _____ ۸۲

رشد مغز و سیستم عصبی یا سلسله اعصاب در رویوان و جنین _____ ۸۴

• دوران بحرانی در مغز انسان (Critical Period) _____ ۸۶



لطفاً دنبال

مسئول و مقصر

نگردید. بلکه اگر

متوجه شدید که

اشتباه از کجا

شروع شد و به

مجردی که یک

کسی اشتباه را

می‌فهمد یا

می‌پذیرد پایان

بشود و

گفت‌وگوهاست.



قرار نیست که ما

فردمان، وجودمان،

وقت‌مان،

نیروی‌مان و

انرژی‌مان را هدر

بدهیم. هزینه کنیم و

از میان ببریم تا

فرزند ما خوب،

خوشتر و راحت

باشد. به بیان دیگر،

همه قرار است در

این شادی،

لذت، رفاهیت،

موفقیت و خوشبختی

شریک و سهیم

باشند.



- منع و والایش در مقابل کشش‌های انسان (Sublimation) _____ ۱۲۳
- زیبایی، هنر و عشق و کشش جنسی در انسان _____ ۱۲۴
- کشش اشتغال در انسان _____ ۱۲۴
- کشش حفظ جان در انسان _____ ۱۲۴
- ♦ **تأثیر هوش و عقل بر کشش‌های طبیعی انسان** _____ ۱۲۵
- ♦ **کودکان بزرگسال یا کودکان ریش‌دار (Adult Children)** _____ ۱۲۷
- ♦ **زنده بودن یا زنده ماندن انسان در طول تاریخ (Survival)** _____ ۱۲۸
- ♦ **نادانی، ناتوانی، نیازمندی، نگرانی، چهار «نون» تلخ تاریخ** _____ ۱۲۹
- ♦ **برابری، برادری، بردباری، بهزیستی** _____ ۱۳۰
- ♦ **گرسنگی، بیماری، جنگ، مرگ** _____ ۱۳۰
- ♦ **چند زمینه‌ی بد و منفی در کنار پرورش، تعلیم و تربیت در طول تاریخ** _____ ۱۳۳
- «ترس» _____ ۱۳۳
- «تنبیه» _____ ۱۳۳
- «کنترل» _____ ۱۳۳
- انضباط (Discipline) _____ ۱۳۴
- آشنا کردن بچه‌ها با «پیامد» کارشان (Consequence) _____ ۱۳۵
- ♦ **آزادی، آگاهی، کنجکاوی و حیا در خلقت انسان** _____ ۱۳۵
- ♦ **دیدگاه روانشناسی و جامعه‌شناسی در مورد رشد انسان و کودک** _____ ۱۳۷
- ♦ **شخصیت (Personality) و صفات شخصیتی در انسان** _____ ۱۳۸



✿ باید همسر

شما نفر اول

زندگی شما باشد.

مادر و پدر شما

زندگی خودشان را

دارند. مادر شما

نفر اول زندگی

پدرتان و پدرتان

نفر اول زندگی

مادرتان _____

است. ۶۶



فلسفه و هدفهای پرورش، تعلیم و تربیت

فصل ۵

کودکان و نوجوانان

- علم (Knowledge) _____ ۱۰۴
- علم (Science) _____ ۱۰۴
- فلسفه _____ ۱۰۷
- فلسفه‌ی پرورش، تعلیم و تربیت کودکان و نوجوانان _____ ۱۰۸
- در نظامی که امروز می‌شناسیم، آینده کودک امروز است _____ ۱۱۰
- کودک شاد امروز، انسان خوشحال فرداست _____ ۱۱۱
- دگرگونی‌های اساسی در نگاه به کودک پیدا شده است _____ ۱۱۴
- قرار نیست ما فرزندان شادی داشته باشیم در حالیکه خودمان غمگین هستیم _____ ۱۱۵
- امروزه کودکان در دنیا نقش فعالی در زندگی دارند _____ ۱۱۶
- زندگی کودکان فقط یک جاده و یک راه نیست _____ ۱۱۷
- برخی از کودکان راه می‌روند، برخی می‌دوند و برخی می‌پرند _____ ۱۱۸
- کودکان برای تکمیل و کامل کردن زندگی من و شما نیامده‌اند _____ ۱۱۹
- انسان برخلاف بقیه‌ی موجودات باید انسان شدن را بیاموزد _____ ۱۱۹
- ♦ **کشش‌های طبیعی در انسان** _____ ۱۲۲
- کشش جنسی، کشش حفظ جان، کشش مشغول بودن _____ ۱۲۲
- ارضاء کردن کشش‌های طبیعی در انسان _____ ۱۲۲
- سرکوب کردن میل و نیروهای درونی _____ ۱۲۳



نفسست خود را

بسازید، سپس

به دیگران یاری

دهید.



◆ از نظر فیزیکی مردم دو گونه هستند: مردم یا سالم هستند یا مریض ۱۴۰

◆ انسان‌ها از نظر روانی سه گونه هستند ۱۴۰

◆ شخصیت از چهار جنبه و جلوه‌ی مختلف انسانی بهره می‌گیرد ۱۴۲

۱- فطرت ۱۴۲

۲- ارث، ژن و ژنتیک ۱۴۳

۳- محیط یا آموزش ۱۴۴

۴- فعالیت ذهن (Mental activity) ۱۴۷

◆ نقش‌های فعالیت ذهن (Mental activity) ۱۴۸

«حس» ۱۴۸

«هوش» ۱۴۸

«احساس و عاطفه» (Feeling and Emotion) ۱۴۹

«عقل» (Thinking) یا (Rational Mind) ۱۵۰



۹۹ فرد عصبی

مسئولیت را

بیش از حد

می‌پذیرد یا از

پذیرفتن آن سر

باز می‌زند. ۶۶

پرورش، تعلیم و تربیت

فصل ۶

◆ ۱- پرورش ۱۵۴

بسیاری از پدرها و مادرها مدام برای بچه‌ها تصمیم می‌گیرند ۱۵۶

وقتی که صحبت از مسئله‌ی پرورش است، من و شما باید اصولی را بدانیم ۱۵۷

مراحل رشد کودک با عامل «زمان» کاملاً همراه است ۱۵۸



بسیاری از بچه‌ها برای برخی از کارها آمادگی ندارند ۱۵۸

◆ ۲- تعلیم ۱۵۹

◆ ۳- تربیت ۱۶۰

هدف از تربیت و هسته‌ی تربیت، موضوع «آزادی» است ۱۶۰

عامل دوم تربیت انتقال اصول اخلاقی و انسانی به کودک است ۱۶۱

فصل ۷

مفهوم عشق، محبت و نوازش به‌عنوان

گف خانه‌ی پرورش، تعلیم و تربیت

◆ عشق ۱۶۶

◆ محبت ۱۶۷

• بدن روانی (Psychological body) ۱۶۸

• تجاوز روانی (Non physical sexual abuse) ۱۶۹

• مهر و کین (love-Hate Relation) ۱۷۰

◆ نوازش (Stroke) ۱۷۱

فصل ۸

نظم، انضباط و آرامش به‌عنوان

سقف خانه پرورش، تعلیم و تربیت

◆ انضباط اولین سقف خانه‌ی پرورش، تعلیم و تربیت ۱۷۴

• انضباط پنج پایه و اساس محکم را دارا می‌باشد ۱۷۵



۹۹ فرد عصبی

معمولاً در

مواردی که با

شما برخورد

می‌کنند،

به‌گونه‌ای است

که از یک طرف

فودش را فقیر و

ناپهیز جلوه

می‌دهد و

امیدوار است

که از این طریق

توجه و احترام

شما را برانگیزد

و شما او را

فردی متواضع و

فروتن

برایند. ۶۶



- ✓مورد اول- درک واقعیت و کشف حقیقت _____ ۱۷۵
- واقعیت چیزی است که هست و حقیقت آن چیزی است که باید باشد ۱۷۵
- واقعیت (Reality)، عینیت (Objectivity)، ذهنیت (Subjectivity) _ ۱۷۷
- ✓مطلب دوم- پذیرش متناسب با مسئولیت _____ ۱۷۸
- آموختن مسئولیت پذیری به کودک _____ ۱۷۸
- مسئولیت (Responsibility) _____ ۱۸۰
- ✓مطلب سوم- توازن، تعادل و تکامل در انضباط _____ ۱۸۱
- ✓عامل چهارم- به تأخیر انداختن لذت و پاداش و به استقبال ضرر و خطر رفتن _____ ۱۸۳
- به تأخیر انداختن را با کاملاً نخواستن همراه نکنیم _____ ۱۸۵
- ✓عامل پنجم- میل به کمال _____ ۱۸۷
- موفق (success)، برنده (Winner) _____ ۱۸۸
- موفقیت آن زمانی است که در چهارچوب سلامت روانی و خوشبختی باشد ۱۸۸
- کمال پرستی (Perfectionism) _____ ۱۸۹
- ♦ **نظم، سقف دوم خانه‌ی پرورش، تعلیم و تربیت** _____ ۱۹۰
- نظم درونی در کودک _____ ۱۹۱
- چگونه پدر و مادر می‌توانند نظم درونی را در کودکان به وجود بیاورند؟ ۱۹۲
- توجه و تمرکز (attention and concentration) _____ ۱۹۳
- انرژی روانی (Psychic Energy) _____ ۱۹۳



🌹 **لورک بین ۱۴ تا ۳۶ ماهگی به دلیل نداشتن آزادی از یک طرف و تردیدی که پدر و مادر درباره مس و احساس و نظر او برای او به وجود می‌آورند با این احساس برفورر می‌کنند که: "من، نه تنها رفتارم بد است!"**

"بلکه موبور بری هستم" و چون بد هستم فواستنی و دوست‌داشتنی نیستم و وهور من هستی من باعث شرم و قبالت است"



- **تجربه مطلوب (Optimal Experience)** _____ ۱۹۳
- کسانی که کنترل درون خودشان را از دست می‌دهند _____ ۱۹۴
- **نظم بیرونی در کودک** _____ ۱۹۵
- **ترتیب (Order)** _____ ۱۹۵
- **ترجیح (Preference)** _____ ۱۹۶
- باید به فرزندمان بیاموزیم که بین «خوب و بهتر» انتخاب ساده‌ای است ۱۹۷
- **الویت (Priority)** _____ ۱۹۷
- **عامل زمان در نظم کودکان** _____ ۱۹۹
- آموختن واقعیت گذشت زمان و زمان انجام هر کاری به کودک _____ ۱۹۹
- ♦ **آرامش، سقف سوم خانه‌ی پرورش، تعلیم و تربیت** _____ ۲۰۰
- **خشم و عصبانیت** _____ ۲۰۱
- انسان‌ها همه خشمگین می‌شوند ولی قرار نیست که عصبانی شوند ۲۰۱
- هیچ پدری و مادری نباید عصبانی شوند _____ ۲۰۱

فصل ۹

آموزش، چهار دیواری خانه‌ی پرورش و تعلیم و تربیت

- بین ۶ تا ۱۲ سالگی، چهار دیواری این خانه، علم، هنر، ورزش و دوستی _____ ۲۰۲
- آشنا کردن کودک ۲ یا ۳ ساله با مفهوم صبر کردن _____ ۲۰۳
- گذشت زمان را به بچه‌ها یاد بدهیم _____ ۲۰۴



🌹 **آن زمانی که**

آسیبی متوجه ما

می‌شود بهتر آن

است که

صمیمانه و

صادقانه و در

مسیر طرح و حل

مسئله، مشکلات

فردمان را در

میان بگذاریم.

به فصوص از

حال و "احساس

فردمان بیشتر

سفن بگویم تا

از "رفتار

آن‌ها"



چطور می‌توانیم تمرکز خود را در مسائل روزانه افزایش دهیم؟ _____ ۲۰۵
 • کمبود توجه و تمرکز (Attention Deficit Disorder) _____ ۲۰۵

فصل ۱۰

پانزده دگرگونی در امر پرورش، تعلیم و تربیت و امور اجتماعی، انسانی و آموزشی

۱- اخلاق و اصول اخلاقی به جای فرهنگ _____ ۲۰۸
 تعریف فرهنگ به زبان ساده _____ ۲۰۹
 نهاد خانواده، موسسه (Institution) _____ ۲۰۹
 نهاد بهداشت و پزشکی، نهاد ورزشی، سرگرمی و تفریح _____ ۲۱۰
 فرهنگ وسیله‌ای در مسیر خوشبختی و سلامت روانی و موفقیت انسان است ۲۱۱
 • امور و اصول اخلاقی در پنج اصل اساسی خلاصه می‌شوند _____ ۲۱۲
 • آگاهی، خودآگاهی، خدا آگاهی _____ ۲۱۳
 ۲- محبت به جای قدرت _____ ۲۱۵
 قدرت، پیش بردن و یا رسیدن به هدف‌ها با وجود مخالفت دیگران می‌باشد ۲۱۵
 شما در محیط خانه قوانینی را می‌بینید که پشتوانه‌ای در مسیر تنبیه دارد ۲۱۷
 در گذشته پدر و مادر نقشی را بازی می‌کردند که همه دان و همه توان بودند ۲۱۸
 در دنیایی زندگی می‌کنیم که محبت اساس رابطه‌ی خانواده است _____ ۲۱۹
 قدرت هیچ جایگاهی به هیچ شکل و فرمی در خانه ندارد _____ ۲۲۲
 قدرت یک توهم است (Illusion) _____ ۲۲۲

زمانی که
 من خودم را
 بد می‌دانم،
 دچار ترس،
 اضطراب و
 نگرانی
 می‌شوم. ۶۶

۳- همکاری به جای اطاعت _____ ۲۲۲
 در شرایط فوق روابط محدود و بسته‌اند، نه باز _____ ۲۲۳
 در شرایط فوق روابط جنبه‌ی تکرار دارد و به هیچ وجه نو و تازه نمی‌شود _____ ۲۲۳
 ۴- مشورت به جای فرماندهی _____ ۲۲۸
 • اثرات مشورت کردن با فرزندان در محیط خانه _____ ۲۳۰
 ۵- نظم به جای زور _____ ۲۳۱
 فداکاری و گذشت _____ ۲۳۲
 ایثار (Pure pure giving) _____ ۲۳۳
 بچه را به خاطر این که غذا نخورده، بیدار نکنیم... _____ ۲۳۳
 اشتباه نگرفتن مفهوم زور با نظم و نیز ظلم با عدل _____ ۲۳۴
 ۶- حرمت به جای احترام (Respect) _____ ۲۳۴
 ۷- امنیت و اطمینان به جای ترس _____ ۲۳۷
 • ترس (Fear)، اضطراب (Anxiety)، وحشت (Phobia) _____ ۲۳۷
 • حمله هراس و وحشت (Panic attack) _____ ۲۳۹
 • اختلال وحشت (Panic disorder) _____ ۲۳۹
 ترس و وحشت ریشه «دروغ و فریب» و «جنایت و خیانت» است _____ ۲۴۰
 ۸- آزادی به جای کنترل _____ ۲۴۰
 هدف از آزادی این نیست که فرزندان را رها کنیم تا هر کاری که مایلند،
 انجام دهند _____ ۲۴۲



زمانی که
 دیگران را بد
 می‌دانم، گرفتار
 فشم و
 عم بانیت
 می‌شوم. ۶۶



اگر آزادی در محیط خانه وجود داشته باشد، کودک آن را برای دیگران هم خواهد خواست _____ ۲۴۳

◆ ۹- «آموختن» رفتار و کار خوب به جای «بازداشتن» کودک از رفتار و کار بد _____ ۲۴۴

در دنیای امروز پرورش و تعلیم و تربیت مانند آموختن درست رانندگی و رعایت قوانین و مقررات است _____ ۲۴۴

کودک و هیچ انسانی را نمی‌شود از کار بد بازداشت _____ ۲۴۵
از کار بد بازداشتن کودک، مساوی است با انجام ندادن هیچ کاری _____ ۲۴۵

◆ ۱۰- همبستگی به جای وابستگی _____ ۲۴۷

● مراحل هشت‌گانه‌ی رشد روابط انسانی در کودکی _____ ۲۴۷
۱- مرحله اول مرحله‌ی «همزیستی» یا یکی بودن است _____ ۲۴۷

۲- مرحله دوم که حدود یک سالگی است، مرحله‌ی «چسبندگی» یا «دوخته شدن» است _____ ۲۴۸

۳- مرحله سوم که حدود ۳ سالگی است، مرحله «اعتیاد» یا است (Addiction) _____ ۲۴۸

۴- مرحله چهارم که حدود ۵ سالگی است، مرحله‌ی «عادت» یا است (Habit) _____ ۲۴۹

۵- مرحله پنجم که هت سالگی است، مرحله «وابستگی» یا است (Dependency) _____ ۲۴۹

۶- مرحله ششم که بین ۸ تا ۱۲ سالگی یا ۱۲ سالگی است، مرحله «جدایی و رهایی» است _____ ۲۵۰

۷- مرحله هفتم که حدود ۱۸ سالگی اتفاق می‌افتد، مرحله‌ی استقلال و آزادی است (Independency) _____ ۲۵۱

۸- مرحله هشتم که بین ۱۸ تا ۲۲ سالگی است، مرحله‌ی همبستگی (Interdependency) خواهد بود _____ ۲۵۱

◆ ۱۱- تشویق یا تقویت (Reinforcement) به جای تنبیه _____ ۲۵۳

انسان موجودی است که اشتباه می‌کند، زیرا موجود ناقصی است _____ ۲۵۳
فاجعه از اینجا شروع می‌شود که من و شما «رفتار» را با هویت

و شخصیت یکی می‌دانیم _____ ۲۵۴
امروزه می‌دانیم که تنبیه کار بدی است _____ ۲۵۵

وقتی که بچه‌ها یکدیگر را می‌زنند، بدترین کار این است که ما بچه‌ای را که زده، تنبیه کنیم _____ ۲۵۵

هر کس که باورش بر این است که من انسان بدی هستم، بیشتر بدی می‌کند _____ ۲۵۶
علت اصلی گناه و جرم در جوامع، باور مردم به این است که موجودات

خوبی نیستند _____ ۲۵۶
◆ ۱۲- شخص به جای شیء یا کالا یا متاع _____ ۲۵۸

خوابمان را می‌فروشیم و اتاق خواب می‌خریم _____ ۲۶۰
پدر و مادر به خاطر اینکه فرزندی آورده‌اند، صاحب هیچ سهمی،

هیچ حقی و هیچ مزایایی نیستند _____ ۲۶۱



غلط

مفید

بهرتر از

درست

بی‌فایده

است.



زمانی که

بهبان و بهانیان

و زندگی را بد و

نامناسب

می‌بینم، چهار

افسردگی

می‌شوم.



۱۳- هدف به جای وسیله _____ ۲۶۱

۱۴- حقیقت به جای مصلحت _____ ۲۶۳

متأسفانه بسیاری از ما باورمان چنین است که در محیط خانه باید پنهان کاری کرد _____ ۲۶۳

❖ برفی پسر ۴ یا ۵ ساله، آن زمان که شخص عزیزی را از دست می‌دهد،

اوقات تصور بهتر است که از مرگ او باخبر شود _____ ۲۶۴

در خانواده‌ای که براساس مصلحت و منفعت و ضرورت حرکت می‌کنند، «شک و سوءظن» و حالت‌های شدید وسواس به وجود می‌آید _____ ۲۶۴

آن زمانی که ما حقیقت را قربانی می‌کنیم، جایی برای هیچ موضوعی

و مطلبی باقی نخواهد ماند _____ ۲۶۴

۱۵- خود بودن به جای خود نبودن _____ ۲۶۶

بسیاری از اوقات شما پدران و مادرانی را می‌بینید که فرزندشان

را می‌کشند تا به کلاس موسیقی ببرند! _____ ۲۶۶

فرد خودخواه از خودش، از دیگران و از زندگی متنفر است _____ ۲۶۷

پنج‌مورد و موضوع مهمی که پدر و مادر
در ارتباط، با فرزندشان باید بشناسند و بدانند
فصل ۱۱

۱- نیازمند بودن کودک _____ ۲۶۹

احتیاجات یا نیازهای مبتنی بر کمبود (Deficiency Needs) _____ ۲۶۹

نیازهای مبتنی بر بودن (Being Needs) _____ ۲۷۰

۲- ندانستن _____ ۲۷۱

۳- نفهمیدن _____ ۲۷۱

ما باید بدانیم وقتی که کودک نمی‌فهمد و او را سرزنش کنیم، دو اتفاق

می‌افتد _____ ۲۷۱

۴- نتوانستن _____ ۲۷۲

روزی که فرزند ما نمی‌تواند، در بسیاری از موارد به خاطر این است که می‌داند،

اما طریقه پیاده کردن آگاهی خودش را ندارد _____ ۲۷۲

۵- فراموش کردن _____ ۲۷۳

کودکان به دلایل بسیاری فراموش می‌کنند و یا احتمالاً یاد نمی‌گیرند _____ ۲۷۳

کودک در بسیاری از موارد به خاطر اینکه هدف‌جو و هدف‌خواه است،

به قبل و بعد ماجرا کاری ندارد _____ ۲۷۴

۶- نخواستن _____ ۲۷۴

به صرف اینکه کاری خوب و درست است، اما فرزند ما، حق دارد که نخواهد _____ ۲۷۴

۷- کنجکاوی بودن _____ ۲۷۵

۸- پرسیدن _____ ۲۷۶

کودک را نه تنها برای سؤالش نباید سرزنش کرد، بلکه باید مورد

تشویق و حمایت قرار داد _____ ۲۷۶

وظیفه‌ی معلم _____ ۲۷۷



❖ فوشفت

فردی است

که کنترل

ذهن فویش

را دارد. ❖



❖ برفی

اوقات تصور

می‌کنیم که تنفر

و کینه از

دیگران، به ما

فرستی و سپری

می‌دهد که از

فرد محافظت

کنیم. در حالی که

در واقع زهر و

سمی است که

از وجود آن آدم

به درون فورمان

می‌ریزیم. ❖



۲۸۸ **۹۶- تغییر کردن و دگرگونی خواستن**

سیرری از بچه‌ها مایل هستند کاری را که تا به حال انجام می‌دادند را

۲۸۸ دگرگون کنند

۲۸۸ **۹۷- تفاوت داشتن**

۲۸۹ انسان سالم به دنبال تفاوت‌ها و اختلاف‌ها است

۲۹۰ **۹۸- اشتباه کردن**

۲۹۰ سیرری از مردم کار غلط و بد نمی‌کنند، فقط اشتباه می‌کنند

تسرس از اشتباه سبب می‌شود که انسان‌ها تصمیم نگیرند و یا

۲۹۰ احتمالاً تصمیم‌هایشان را به موقع اجرا نکنند

۲۹۱ **۹۹- شکست (Failure-Defeat)**

۲۹۱ از کودکی باید بچه‌ها را با مفهوم شکست آشنا کرد

هرگیر کردن کودکان در ورزش بزرگترین آموزش است، زیرا در

پایان هر مسابقه ۵۰٪ برنده و ۵۰٪ بازنده هستند

۲۹۲ **۱۰۰- بی‌جهت و بی‌هدف بودن**

۲۹۳ **۱۰۱- بی‌حال و بی‌حوصله بودن**

۲۹۴ **۱۰۲- بچه بودن**

۲۹۴ کودک ۳ ساله‌ی شما برخی از اوقات مایل است که یک ساله باشد

۲۹۵ **۱۰۳- بزرگسال بودن (احساس بزرگسالی کردن)**

۲۹۵ بچه‌ها در بسیاری از موارد مایل هستند که با آنها مانند بزرگسال رفتار شود

۲۷۸ **۹- توجه خواستن (Attention)**

۲۷۸ کودک با توجه شما، به «اعتماد و اطمینان» می‌رسد

۲۷۹ **۱۰- بیشتر خواستن**

۲۷۹ میل کودک به رشد، از خواستن او باید به دست بیاید، نه از وحشت نداشتنش

۲۸۰ چه کسانی حریص و ناراضی هستند؟

۲۸۱ **۱۱- متوسط بودن**

۲۸۱ پدر و مادر باید قبول کنند که فرزندشان را مانند فرزند دیگران بدانند

پدر و مادرهایی که کوشش می‌کنند فرزندشان را بهتر و یا بهترین

بدانند، آسیب شدیدی می‌توانند به فرزندانشان بزنند

۲۸۲ **۱۲- حق انتخاب کردن**

۲۸۳ **۱۳- آغازگری و خلاقیت**

به کودک قرار است این فرصت داده شود که برخی از کارها را برای اولین

بار انجام بدهد

۲۸۳ بچه‌هایی هستند که به آشپزخانه می‌آیند و مایلند به شما کمک کنند،

آنها را آزاد بگذارید

۲۸۴ **۱۴- رها نکردن، اصرار کردن و پافشاری کردن**

۲۸۵ هدف‌جو و هدف خواه بودن

۲۸۶ **۱۵- فعال بودن و پویا بودن (Active & Dynamic)**

۲۸۶ کودک باید از طریق حرکت بدن خود، حتی موجب رشد ذهن خودش بشود



گله شمس

دیگری فلاف

کرده است و

ما فور را

مهازات

می‌کنیم.

۶۶



ما در دنیای

علم هستیم و به

همین علت

است که امروز

یک پسر و دختر

۳۰ ساله

می‌توانند هزار

برابر من در

صدها زمینه‌ی

کوناگون بیشتر از

من بدانند، فقط

به صرف این که

آن دانش و

آگاهی را دارند و

من با تجربه‌ی

فورم احتمالاً به

آنها هم

نمی‌رسم.



- با توجه به سن کودک باید بسیار مواظب بود که چه چیزی را دوست دارد؟ ۲۹۵
- پسر و دختر ۶ و ۷ ساله‌تان را به محل خرید ببرید _____ ۲۹۶
- در مواردی بهتر است که پدر و مادر جایشان را با فرزندانشان عوض کنند _____ ۲۹۶
- ◆ ۲۴- **حال بد داشتن** _____ ۲۹۷
- ◆ ۲۵- **«نه» گفتن** _____ ۲۹۷
- حتی بهترین پدر و مادر ۲۵ برابر بیشتر به فرزندانشان «نه» می‌گویند ۲۹۷
- بسیاری از پدرها و مادرها تحمل یک «نه» را از جانب فرزندانشان ندارند _ ۲۹۷
- ◆ ۲۶- **«نه» شنیدن** _____ ۲۹۸
- باید به بچه‌ها گفت که شنیدن «نه» پایان دنیا نیست _____ ۲۹۸
- ◆ ۲۷- **درد و رنج کشیدن** _____ ۲۹۹
- درد و رنج به عنوان پاداش (Alternative) _____ ۲۹۹
- درد و رنج مشروع (Legitimate Pain and Suffering) _____ ۳۰۰
- آستانه درد و رنج کشیدن در بچه‌ها باید افزایش پیدا کند _____ ۳۰۰
- ◆ ۲۸- **حیا** _____ ۳۰۱
- شرم سالم (Healthy Shame) و یا کمروبی (Shyness) _____ ۳۰۱
- شرم و خجالت (Toxic Shame) یا شرم مسموم _____ ۳۰۱
- ریشه‌ی اصلی اعتیاد (Addiction)، «شرم و خجالت» است _____ ۳۰۱
- ما باید به فرزندانمان حیا بدهیم، خط و مرزشان را بدانند اما به درونشان
- شرم و خجالت راه ندهیم _____ ۳۰۲



این یک گرفتاری بزرگ است که آدم، آدم ساسی باشد در صورتی که ما قرار است با احساس باشیم. یعنی، هیز کوهک فوب را بزرگ کنیم و نه هیز کوهک بد را بزرگ کنیم. ۶۶



- ◆ ۲۹- **ترسیدن** _____ ۳۰۲
- انسان می‌تواند بترسد، اما انسان قرار نیست که گرفتار اضطراب و وحشت شود ۳۰۲
- پدر و مادر هرگز نباید به فرزندشان بگویند «دلیلی برای ترسیدن وجود ندارد» _____ ۳۰۳
- ◆ ۳۰- **غمگین بودن** _____ ۳۰۳
- بچه‌ها را باید برای گریه آزاد گذاشت _____ ۳۰۴
- ◆ ۳۱- **خشمگین شدن** _____ ۳۰۵
- عصبانیت (Aggression)، خشم (Anger) _____ ۳۰۵
- شخصیت عصبی (Neurotic Personality) _____ ۳۰۵
- وقتی کودک خشمگین است، تنها دو کار را باید از او خواست که انجام ندهد ۳۰۵
- ◆ ۳۲- **داشتن محیط خلوت و ساکت در زندگی** _____ ۳۰۶
- ◆ ۳۳- **لذت (Pleasure) و حسی و کیف (Enjoyment)** _____ ۳۰۷
- ◆ ۳۴- **شادی و خنده** _____ ۳۰۸
- ◆ ۳۵- **خواب و استراحت** _____ ۳۰۹
- ◆ ۳۶- **آرامش** _____ ۳۱۰
- اگر در محیط مدرسه چه دبستان و چه دبیرستان بچه‌ها لباس خاصی می‌پوشند، باید با چنین کاری موافقت کنیم _____ ۳۱۰
- ◆ ۳۷- **نبودن و یا نیامدن با خانواده** _____ ۳۱۱
- ◆ ۳۸- **جدا شدن از خانه** _____ ۳۱۳



مهمترین هنر این است که ما بپذیریم که متوسط هستیم و فرا هم انسان متوسط را بیشتر دوست دارد و به همین علت است که از آن بیشتر فلتق کرده است. ۶۶



- ◆ ۳۹- راز و سر داشتن _____ ۳۱۳
- ◆ ۴۰- دوست داشتن _____ ۳۱۴
- ◆ ۴۱- دوست نداشتن _____ ۳۱۵
- ◆ ۴۲- وفادار ماندن _____ ۳۱۶
- ◆ ۴۳- اطمینان کردن _____ ۳۱۷
- ◆ ۴۴- پذیرش خطر و ریسک _____ ۳۱۸
- ◆ ۴۵- مسئولیت _____ ۳۱۹
- ◆ ۴۶- محبت و خدمت _____ ۳۱۹
- ◆ ۴۷- آزادی خواستن _____ ۳۲۰
- ◆ ۴۸- استقلال خواستن _____ ۳۲۰
- ◆ ۴۹- خودکفا بودن (Self-Sufficient) _____ ۳۲۱
- خودکفایی با بی‌نیازی متفاوت است _____ ۳۲۲
- ◆ ۵۰- پذیرش جنسیت _____ ۳۲۲



روزی که
بخواهید مردم
شما را بیشتر و
بهتر از آنچه
هستید بدانند و
بپذیرند از پا در
می‌آید. ۶۶



مقدمه

مجموعه مطالبی که تقدیم حضورتان خواهد شد تحت عنوان پرورش، تعلیم و تربیت کودکان و نوجوانان خواهد بود. انگیزه و علت اصلی آغاز چنین برنامه‌ای، این گمان و نظری بود که همیشه داشته‌ام و هم‌چنان دارم که اگر روزی قرار باشد اوضاع دنیا سر و سامانی بگیرد، ما باید هشت سال اول کودکی انسان را بتوانیم از اصول و اساسی برخوردار کنیم و بر مبنای پایه‌هایی استوار کنیم تا سلامت روانی فرزندمان را در هشت سال اول تأمین و تضمین کنیم. از جانب دیگر اگر عقل و خرد، در زندگی انسان نقش اساسی و اصولی داشته باشد، کار جهان به نظم و ترتیب و محبت و عدالتی می‌کشد که بیشتر ما آن را آرزومندیم و انتظار داریم.

به همین علت این سلسله مطالب برای بیان تحقق این مهم بیان می‌شود. در این مطالب، فلسفه و جهان‌بینی و یا هدف‌های مشخصی تعقیب شده است. اگر شما در این زمینه با بنده اختلاف نظری دارید، احتمالاً بسیاری از مطالب گفته شده با آنچه که مورد نظر و خواسته‌ی شماست، سازگاری نخواهد داشت.

به عنوان مثال: اگر شما فرزندی می‌خواهید که فرمانبردار و مطیع و به نوعی سازگار و سازشکار باشد، احتمالاً براساس آن چه که امروز در خصوص سلامت روانی و رشد کودک می‌دانیم، نگاهی و نظری متفاوت دارید که با افکار و عقاید بنده و یا فلسفه و جهان‌بینی‌ای که بر مبنای آن، این مطالب ارائه می‌شود، سازگاری نخواهد داشت.

✦ آن چه که به آگاهی شما می‌رسد به نظر من و تقریباً در ۹۵٪ موارد، برای تقریباً ۹۵٪ کودکان یا افراد صادق است و اصول و مبانی‌ای مطرح می‌شود که به نظر، همیشه باید پدر و مادر آن را رعایت کنند. همچنین قوانینی درباره چگونگی رفتار با کودکان ارائه خواهد شد که بر مبنای آن و با توجه به شرایط و موقعیت، باید کمی توانایی تغییر و یا قابلیت انعطاف را داشته باشید که در بیشتر موارد رعایت آن ضروری است. اما وقتی که به قواعد و مقررات و توصیه‌ها می‌رسد، معلوم است که در خصوص

هرکدام از ما و با توجه به فرزنددی که داریم و آمادگی‌ای که در این زمینه احساس می‌کنیم، مختلف و متفاوت خواهد بود. متأسفانه در دنیای امروز برای پدری و مادری، نه دوره‌ای می‌بینیم و نه اجازه‌ای می‌گیریم! حال آن که در بسیاری از کشورها از جمله آمریکا، وقتی که شما بخواهید کار بسیار ساده‌ای را انجام بدهید، باید دوره‌ی آموزشی مشخصی را طی کنید. درعین حال شما قرار است که تا حد زیادی تحت نظر افراد آگاه کار کنید و بعد از گذراندن امتحانات کتبی و شفاهی، اجازه‌ی انجام آن کار را پیدا کنید. در حالی که وقتی به مسئله‌ی پرورش و تعلیم و تربیت کودکان و جوانان می‌رسیم، ما به راحتی آن را انجام می‌دهیم، بدون آن که آزمون و امتحانی داده باشیم.

❖ از طرف دیگر بسیاری از ما این تصور را داریم، چون خود ما کودک بودیم و یا احتمالاً به مدرسه رفتیم و یا در جامعه زندگی می‌کنیم، پس بنابراین هم متخصص پرورش، تعلیم و تربیت کودکان هستیم و هم از نظر آموزشی، کاملاً می‌توانیم برنامه‌های سالم و مفیدی را طرح کنیم و یا اصولاً به عنوان یک جامعه شناس می‌توانیم زندگی کنیم. زیرا ما دوره‌ی کودکی، دوران دبیرستان و یا محیط اجتماعی را پشت سر گذاشته‌ایم. حال آن که برای بسیاری از این رشته‌ها، دوره‌های چندساله یا درست‌تر، چندین ساله را باید پشت سر گذاشت، تا فرد بتواند تازه با کلیات این امور آشنا شود؛ و بدیهی است که شاید فرصت آن رسیده که در این گونه موارد نیز فقط به تجربه‌ی فردی و شخصی، سابقه‌ی خانوادگی، و به نوعی که خود ما بزرگ شده‌ایم، توجه و اعتناء کمتری کنیم؛ و آن را در چارچوب واقعیاتی که بدون تردید آن را می‌فهمیم و می‌پذیریم، قرار بدهیم و از آن بهره بگیریم.

مطلب دیگری که درخصوص پرورش، تعلیم و تربیت کودکان و نوجوانان مایل هستم خدمتتان عرض کنم این است که به نظر من پدر و مادر به دو صورت این موجود را که مانند اتومبیلی است حرکت می‌دهند. یکی با کبریتی که آن را روشن می‌کنند و اصولی که تعقیب می‌کنند و این اتومبیل را به راه می‌اندازند و دوم این که طنابی یا زنجیری به او می‌بندند و آن را می‌کشند. متأسفانه بسیاری از پدران و مادران

در طول تاریخ، کار حرکت دادن این اتومبیل یا حرکت دادن فرزندانشان را از طریق کشیدن با طناب و زنجیر انجام داده‌اند تا این که از سیستم و فرصتی که از نظر علمی و تکنیکی فراهم شده، استفاده کنند.

❖ می‌دانیم که شاید مهمترین محبت و خدمت، پرورش و تعلیم و تربیت کودکان، نوجوانان و جوانان است و متأسفانه در کار این محبت و خدمت، احتمال خیانت و جنایت با وجود همه‌ی مهربانی‌ها و حسن نیت‌ها وجود دارد. به طوری که برخی اوقات پدران و مادران و یا مربیان و معلمان، آگاه و ناآگاه موجب نابودی و از میان بردن فرزندان و یا شاگردان خود شده‌اند؛ به همین دلیل اهمیت پرورش، تعلیم و تربیت کودکان و نوجوانان جنبه‌ی ویژه و خاصی پیدا می‌کند.

مطالبی که تقدیم حضورتان می‌شود بدون تردید هیچ گونه بحث سیستماتیک علمی در این زمینه نیست. مخصوصاً در آن زمینه‌هایی که به راه حل‌ها توجه می‌کند، به هیچ وجه قصد روان درمانی و یا تروپی را ندارد. بنابراین شاید به راحتی بتوان گفت مطالبی که تقدیم حضورتان می‌شود، نوعی آموزش همراه با سرگرمی است. یعنی آنچه که به عنوان (Entertainment) در زبان انگلیسی می‌شناسیم و امیدواریم کسی بیش از این انتظاری نداشته باشد. امید من فقط این است که پنجره‌ای و دری را بگشاید و استادان و آگاهان در این زمینه، آن گونه که شایسته‌ی چنین بحث و گفت‌وگویی هست، مطالب را با شما در میان بگذارند. آرزوی من این است که اگر احتمالاً مطالبی را مفید و درست تشخیص می‌دهید، آهسته ولی پیوسته، آن را با عزیزانتان و در ارتباط با آنها بکار بگیرید.

❖ هم چنین امید من این است که به این نکته در جهت پرورش، تعلیم و تربیت کودکان و نوجوانان توجه داشته باشید که حتماً باید کاری کرد، اما این کار باید کار درست و خوب باشد، نه کاری که شما دوست دارید. به بیان دیگر در خصوص رشد عزیزانمان، من و شما نمی‌توانیم منتظر و یا متوقف بمانیم به امید آینده و یا برخی اوقات به این بهانه که خود کودکان و نوجوانان در آینده آنچه را که درست و خوب