

...

کودک بودنت با ظرف کوچک ذهن دنیایی ما قابل درک نیست.

تو منزل بلوغ را جا گذاشتی و به کمال رسیدی.

چه قدر عاشق ای مرد!

تکند کُنیه عمویت را از نام تو گرفته اند

و به او گفته اند ایابعدانه!

یک لحظه نفس کشیدن حسین علیه السلام در این عالم

یک روزگار، بهانه است برای نفس کشیدن ما

پس تا قیامت، مذیون تو هستیم

که دستت، سربلای حسین علیه السلام شد

تا چند لحظه بیشتر نفس بکشد حسین علیه السلام در این عالم.

یادگار محبتی! تمام سپرهای فولادین

از حسرت، آه کشیدند و از خجالت، آب شدند،

وقتی تو سپر عمو شیدی.

کرامت بذرت را در کربلا، چه خوب به نقایش گذاشتی.

وقتی جانث را پیشکش عمو کردی.

سینه حسین علیه السلام قلعه کل هستی است

و چه زیبا فتح کردی این قلعه را

وقتی نفس آخریت را روی سینه عمو کشیدی.

مرد یازده ساله کربلا، عبدالله بن حسن علیه السلام

تقدیم به

فهرست من‌دیگرما/کتاب‌سوم

۱۳ • مقدمه

بخش اول

پرنده‌ام مرا رها کن از قفس

• ۳۱ خط قرمزهای آزادی

• ۳۳ اول: کار خطرناک

• ۳۳ دوم: کار زشت

بخش دوم

پرنده در خال آسمان زیباست

• ۳۷ ۱. ایجاد رابطه عاطفی میان کودک و والدین

• ۳۸ ۲. تخلیه انرژی و رسیدن به آرامش

• ۳۸ الف) آرامش مقطعی

• ۳۹ ب) آرامش دائمی

• ۳۹ ۳. دستورپذیری

• ۴۲ ۴. پاسخ دادن به حس کنجکاوی کودک

• ۴۵ ۵. کمک به استقلال کودک

• ۴۵ ۶. کمک به بزرگ شدن کودک

بخش سوم

رفتارشناسی پرنده‌های قفسی

• ۴۹ ۱. شرارت

- ۵۲ ۲. لجاجت
- ۵۶ ۳. افسردگی
- ۵۹ ۴. ترس
- ۶۲ ۵. از بین رفتن برخی از علاقه‌های مثبت
- ۶۶ ۶. مخفی‌کاری
- ۶۹ ۷. از بین رفتن اقتدار والدین

بخش چهارم

چرا پرنده‌ها را در قفس دوست داریم؟

- ۷۳ ۱. ناآگاهی
- ۸۱ ۲. بی‌حوصلگی
- ۸۲ چه کنیم که حوصله داشته باشیم؟
- ۸۲ الف؛ به کار بردن مهارت‌های مبارزه با خشم
- ۸۲ ب؛ توجه به کودکی کودک
- ۸۴ ج؛ توجه به آثار آزادی و ممانعت از آن
- ۸۵ د؛ تقویت رابطه محبت‌آمیز
- ۸۵ ه؛ نگاه معنوی به آزاد گذاشتن کودک
- ۸۹ ۳. به هم ریختگی خانه
- ۹۱ ۴. کم بودن زمان مادر
- ۹۲ الف؛ چند پرسش درباره مادری
- ۹۶ ب؛ وظیفه پدران
- ۹۷ یک. وقت گذاشتن در هنگام حضور
- ۹۸ دو. کم کردن از توقع
- ۱۰۲ سه. کمک‌های روحی
- ۱۰۲ ۵. لوس شدن و سوء استفاده کودک از آزادی
- ۱۰۳ الف؛ معنای لوس شدن
- ۱۰۴ ب؛ حدود سوء استفاده
- ۱۰۶ ۶. عادت کودک به آزادی پس از هفت سال
- ۱۰۸ ۷. تمایل کودک به آزادی، حتی در مهمانی‌ها
- ۱۰۹ ۸. اعتراض کردن بچه‌های بزرگ‌تر
- ۱۱۰ الف؛ طبیعی بودن دعوا در میان بچه‌ها
- ۱۱۰ ب؛ تأثیر تجربه آزادی بر میزان این تنش‌ها
- ۱۱۰ ج؛ بزرگ دیدن بچه‌های بزرگ‌تر
- ۱۱۱ د؛ تقویت فرهنگ گفتگو
- ۱۱۱ ه؛ پرهیز از تبعیض

- ۱۱۳ ز) مدیریت صحیح تنظیم خانواده
- ۱۱۴ ۹. حرف مردم و طرد شدن از سوی فامیل
- ۱۱۴ الف) کدام مردم؟
- ۱۱۵ ب) گفتگو درباره ضرورت آزادی
- ۱۱۶ ۱۰. شرایط خاص زندگی در دنیای امروز
- ۱۱۸ ۱۱. مخالفت یکی از والدین
- ۱۱۸ الف) جلوگیری از تنش به جهت اختلاف در سیاست
- ۱۱۹ ب) تلاش برای همسو کردن سیاست‌های تربیتی
- ۱۱۹ ج) ایتار و فداکاری
- ۱۱۹ د) یادگیری تربیت قبل از ازدواج
- ۱۲۲ ۱۲. آموزش نظم
- ۱۲۲ الف) معنای دقیق نظم
- ۱۲۴ ب) تفاوت میان نظم کودکان و نظم بزرگ‌ترها
- ۱۲۵ ج) آموزش نظم با گزاره‌های تصویری
- ۱۲۵ د) نظم در دنیای مدرن
- ۱۲۸ ۱۳. اسراف و تبذیر
- ۱۲۸ الف) معنای دقیق اسراف و تبذیر
- ۱۲۸ ب) تفاوت مصداق اسراف تبذیر در کودک و بزرگ‌سال
- ۱۲۹ ج) آموزش مراقبت از وسایل شخصی چه می‌شود؟
- ۱۳۰ ۱۴. مریض شدن
- ۱۳۰ الف) حساسیت افراطی، ممنوع
- ۱۳۱ ب) خلاقیت به جای محدودیت
- ۱۳۱ ج) زیاده‌روی در بهداشت، ممنوع
- ۱۳۲ یک نکته مهم در پاسخ به همه این دلایل

بخش پنجم

چگونه میله‌های قفس را بشکنیم؟

- ۱۳۷ راه کارهای کلی
- ۱۳۷ ۱. دقت در انتخاب وسایل
- ۱۳۹ ۲. ایجاد فضای آزاد در محیط بیرون از خانه
- ۱۳۹ ۳. حساسیت در انتخاب محل زندگی
- ۱۴۰ ۴. مدیریت در چپش وسایل
- ۱۴۰ ۵. مشارکت و هدایت
- ۱۴۱ نمونه‌هایی از هنر آزادی
- ۱۴۱ ۱. بازی با شهر

- ۱۴۱. الف) نماز خواندن با دو مهر
- ۱۴۲. ب) استفاده از مهر سنگی
- ۱۴۲. ج) تهیه جانماز و مهر برای کودک
- ۱۴۲. ۲. آب بازی
- ۱۴۳. الف) استفاده از سفره های پلاستیکی طرح دار
- ۱۴۳. ب) توجه به مکان بازی
- ۱۴۴. ج) آب بازی در حمام
- ۱۴۷. د) توجه به زمان آب بازی
- ۱۴۸. ه) مدیریت تمایل کودک به آب بازی
- ۱۴۸. و) استفاده نکردن از وسایل سرمایشی در هنگام آب بازی و بعد از آن
- ۱۴۸. ۳. بازی با وسایل در کمد یا کابینت
- ۱۴۹. الف) چیدنش کمد یا کابینت
- ۱۴۹. ب) محدود کردن دسترسی
- ۱۵۰. ج) مدیریت نگاه
- ۱۵۰. ۴. خط خطی کردن
- ۱۵۲. الف) دقت در ساخت خانه
- ۱۵۲. ب) استفاده از کاغذهای ضخیم یا مقوای نازک
- ۱۵۳. ج) استفاده از کاغذها یا نشریات بی مصرف
- ۱۵۳. د) نکاتی برای مستأجران
- ۱۵۴. ۵. بازی با غذا
- ۱۵۴. الف) استفاده از زیراندازهای بزرگ
- ۱۵۵. ب) تهیه لباس مخصوص غذا خوردن
- ۱۵۶. ج) بهداشت غذا خوردن
- ۱۵۶. د) توجه به زمان لازم برای غذا خوردن کودکان
- ۱۵۷. ه) بازی کردن و غذا دادن
- ۱۵۷. ۶. بازی با کتاب
- ۱۵۸. الف) چیدنش کتاب ها
- ۱۵۸. ب) اختصاص یک قفسه جدا برای کودک
- ۱۵۹. ج) عدم ممانعت از پاره کردن کتاب
- ۱۵۹. د) بازی با قرآن یا کتاب های مقدس
- ۱۶۱. یک. توجه شدید به گزاره های تصویری
- ۱۶۲. دو. اختصاص دادن مکان ویژه به این کتاب ها
- ۱۶۲. سه. در دسترس قرار دادن قرآن با نظارت
- ۱۶۲. چهار. پرهیز از برخورد های خشن
- ۱۶۳. پنج. استفاده از قانون تبدیل
- ۱۶۴. شش. جدیت

- ۱۶۶ ۷. آزادی در مهمانی‌ها
- ۱۶۷ الف) مدیریت مهمانی رفتن
- ۱۶۷ یک. تعداد مهمانی‌ها
- ۱۶۷ دو. مدت مهمانی‌ها
- ۱۶۸ سه. میزبان
- ۱۶۸ ب) آگاهی بخشی
- ۱۶۸ ج) تدارک اسباب بازی برای مهمانی
- ۱۶۹ د) همبازی شدن
- ۱۶۹ ۸. آزادی در خوردن
- ۱۶۹ الف) مدیریت ذائقه کودک
- ۱۷۸ ب) توجه به گزاره‌های تصویری
- ۱۸۰ ج) بسته بندی‌ها
- ۱۸۰ د) بازی با خوراکی
- ۱۸۱ ه) همراه داشتن این خوراکی‌ها در بیرون از خانه
- ۱۸۱ و) آموزش ضررها و فایده‌ها با گزاره‌های توصیفی
- ۱۸۳ ز) استفاده از رابطه محبت آمیز
- ۱۸۴ ح) فرهنگ سازی در میان دیگران

بخش ششم

ققس، تنها راه دریند کردن پرنده نیست

۱. هنر مقابله با کار خطرناک • ۱۸۹

• ۱۹۰ الف) سیاست های پیشگیرانه

• ۱۹۰ یک. عدم زمینه سازی

• ۱۹۱ دو. عدم آموزش غیر مستقیم کار خطرناک

• ۱۹۱ سه. تأمین نیاز او به آزادی

• ۱۹۲ چهار. بی خطر کردن بازی خطرناک

• ۱۹۲ پنج. نظارت

• ۱۹۳ ب) دور کردن کودک از کار خطرناک

• ۱۹۳ یک. قانون تبدیل

• ۱۹۵ دو. پرهیز دادن با عطفوت

• ۱۹۵ سه. جدیت

• ۱۹۶ چهار. خشونت و تندی

• ۱۹۶ پنج. عطفوت پس از تندی

• ۱۹۷ ۲. هنر مقابله با کار زشت

• ۱۹۸ الف) پیدا کردن ریشه کار زشت

- ۲۰۱ ب) تعافل
- ۲۰۱ ج) انصراف ذهنی
- ۲۰۲ د) ترسیم زشتی کار در فضای قضا
- ۲۰۲ ه) استفاده از شخصیت محوری

بخش هفتم

پرنده‌ام تا امروز در قفس بوده!!

- ۲۰۷ پرسش اول: ما که تا به حال به کودک آزادی نداده‌ایم، چه کنیم؟
- ۲۰۷ الف) آزادی دادن از همین حالا
- ۲۰۸ ب) مدارا با آثار منفی
- ۲۰۸ ج) توجه بیشتر به محبت
- ۲۰۹ د) بزرگداشت شخصیت
- ۲۱۰ پرسش دوم: آیا آزادی پس از هفت سال، ادامه دارد؟
- ۲۱۰ الف) آزادی در هر سنی، متناسب با خودش
- ۲۱۱ ب) آموزش غیرمستقیم
- ۲۱۱ ج) خطر دخالت‌های افراطی
- ۲۱۳ آنچه خواندید
- ۲۲۷ آنچه در کتاب بعدی خواهید خواند
- ۲۲۸ حرف آخر
- ۲۲۹ منابع

وقتی نیامده بودم، از خدا می‌خواستید آمدنم را. هر جا که گمان می‌کردید آسمان، کمی به زمین نزدیک‌تر شده، دست‌هایتان را بلند می‌کردید تا میوهٔ اجابت را از درخت رحمت دوست بچینید. وقتی فهمیدید قصد آمدن کرده‌ام، مثل این که لحظه‌ها، بنای لجاجت با دلتان را گذاشته باشند، هر ثانیه، ساعت‌ها طول می‌کشید برایتان. هر چه به آمدنم نزدیک‌تر می‌شد، حوصلهٔ لحظه‌ها انگار بیشتر می‌شد. صدای قلبم را که از پشت دیوار خانهٔ مادری‌ام می‌شنیدید، قلبتان از هیجان، تندتر می‌زد، روی لب‌تان، شب‌نم خنده می‌نشست و دلتان، آرام می‌گرفت. تکان که می‌خوردم، جان می‌گرفتید. از حرکت که باز می‌ایستادم، نفستان به شماره می‌افتاد. سفرم برای شما طولانی بود. روز آمدنم که رسید، چشم‌هایتان، تاب پلک زدن را هم از دست داده بود. لب‌هایتان، رنگ ذکر گرفته بود. دلتان، متصل شده بود به آسمان. حالتان، فقط حال دعا بود. صدای گریه‌ام را که شنیدید، چشمتان بارید، لب‌تان خندید. نگاهتان که به چشمانم گره خورد، چشمانتان، رو به آسمان رفت و لب‌هایتان، طاق نصرت شکر زدند

بالای سر من. از زیبایی ام گفتید و از نمکین بودنم. به دستان کوچکم نگاه کردید و از لب های شکرینم، قند در دلتان آب شد. چشمانم را که باز می کردم، لحظه ای چشمانتان را نمی بستید، از بس که برق نگاهم دلتان را می رُبود. برای در آغوش گرفتنم، صف می کشیدید. لب خندم، ترجمه جدیدی از زندگی را برایتان به ارمغان آورده بود. اولین بار که صدای خنده ام در خانه تان پیچید، تعریف تازه ای از موسیقی طرب انگیز، در قاموس ذهنتان نقش بست. اولین قدمی را که روی پای خودم ایستادم و به پیش رفتم، آن قدر طرب آلود خندیدید و شاد شدید که زمین زیر پایتان رقصید.

اینها همه نوید یک دنیا محبت برای من داشت. گمانم این بود شما مرا برای خودم می خواهید. دل من، مثل قطره باران بهاری، بی رنگ بود و مثل آب سرچشمه، زلال. در باور کوچکم نمی گنجید که این همه شادی تا وقتی است که من، مزاحم خواسته های شما نباشم. وقتی کمی جان گرفتم و می خواستم در دنیای شما شادی کنم، فهمیدم شادی من تا وقتی برای شما جذاب است که سد راه رفاه شما نباشد. خنده من تا وقتی شیرین است که دنیای خود ساخته شما را به هم نریزد. من خودم را نهال می دیدم و شما را باغبان. در رویش خویش، خود را محتاج شما می دانستم؛ اما چه لب خندها که روی لبم نخشکید و چه چشمه ها که در درونم از جوشش نیفتاد!

خدای مهربان، مرا آزاد آفرید و آزادی را راه رشد من قرار داد؛ اما خانه، قسم شد تا اندازه ای که نفسم بند آمد از این همه دل تنگی. یاد خانه مادری ام افتادم که چه قدر در آن، آرام بودم و

آزاد. تکان که می‌خوردم، نفسی راحت می‌کشیدید؛ اما در این خانه تکان که می‌خورم، فریاد می‌کشید. در خانه مادری‌ام، از حرکت که باز می‌ایستادم، دست به دعا می‌شدید، در این خانه، آرام که می‌نشینم، خدا را شکر می‌کنید.

بماند قصه من؛ اما کاش می‌شد برگردم به خانه مادری‌ام! یا نه، کاش دیوارهای سنگی این خانه، مثل دیوارهای خانه مادری‌ام با من مهربان بودند!

پدر و مادر عزیزم! دوستان دارم؛ برای خودتان. کاش دوستم بدارید؛ برای خودم!

آنچه پیش رو دارید، کتاب سوم از مجموعه من دیگرما است. پیش از آن که با جملات و عبارات این کتاب، دست دوستی بدهید، بگذارید نگاهی گذرا به مطالب کتاب‌های پیشین بیندازیم.

در کتاب اول این مجموعه، در باره مشکلات پیش روی تربیت در دنیای امروز، مبانی تربیت دینی و «گزاره‌های تربیتی» سخن گفتیم. گزاره‌های تربیتی را هم این گونه تعریف کردیم: «گفتار، رفتار یا حالتی که دارای یک پیام تربیتی است؛ خواه مثبت و خواه منفی». اولین دسته از گزاره‌های تربیتی، یعنی «گزاره‌های تصویری» را در همان کتاب اول، بررسی کردیم. مقصودمان از گزاره‌های تصویری را هم این گونه شرح دادیم: «مرئی در برقراری ارتباط با محیط اطراف خویش، رفتارهایی را انجام می‌دهد که مخاطب، تماشاچی آن است و تصویربرداری می‌کند. به این رفتارها، گزاره‌های تصویری می‌گوییم. در این گزاره‌ها، مرئی به صورت مستقیم با مخاطب در

ارتباط نیست و مخاطب، تنها بیننده رفتار اوست. ما سخنانی را هم که والدین می‌گویند، از همین دسته می‌دانیم». گزاره‌های تصویری، از مهم‌ترین گزاره‌های تربیتی است که ما در باره ویژگی‌های آن، به تفصیل سخن گفتیم.

در کتاب دوم، به سراغ «گزاره‌های رفتاری»، یعنی دومین دسته از گزاره‌های تربیتی رفتیم و در تعریف این دسته از گزاره‌ها گفتیم: «گزاره‌هایی هستند که مخاطب از نوع رفتار مربی با خودش دریافت می‌کند». این گزاره‌ها هم نوعی گزاره تصویری‌اند با این تفاوت که در این گزاره‌ها، مخاطب از نوع رفتار مربی با خود، تصویربرداری می‌کند؛ اما در گزاره‌های تصویری، از نوع برخورد مربی با دیگران، تصویربرداری می‌شود.

از آن جایی که همه رفتارهای ما با فرزندانمان می‌تواند در بر دارنده دو پیام «محبت» یا «احترام» باشد، ما بررسی گزاره‌های تصویری را با محوریت این دو پیام، آغاز کردیم و در ابتدا به سراغ محبت رفتیم.

در آغاز، از ضرورت محبت، سخن گفتیم که یک نیاز فطری است. پس از آن هم به سراغ آثار محبت رفتیم و در باره پنج اثر مهم محبت نوشتیم:

۱. همسان سازی؛
۲. ایجاد روحیه تبعیت؛
۳. بالا رفتن آستانه تحمل و کم شدن توقع؛
۴. پیشگیری از انحراف؛
۵. آموزش محبت‌ورزی.

یک سؤال مهم: چرا با وجود این همه آثار خوب محبت، برخی از پدران و مادران، از محبت کردن، غفلت می‌کنند؟ در بخش بعدی هم به سراغ پاسخ این پرسش رفته، هشت عامل اساسی را بررسی کردیم:

۱. فرعی دانستن نیاز به محبت؛
 ۲. تفسیر نادرست از محبت افراطی؛
 ۳. برداشت غلط از میزان محبت به فرزند؛
 ۴. مشغله‌های فراوان؛
 ۵. تربیت خانوادگی؛
 ۶. مقایسه دوران کودکی خود با فرزند؛
 ۷. مانع دانستن فرزند در مسیر پیش‌رفت؛
 ۸. ناامیدی از اثربخشی محبت.
- چراگاهی محبت می‌کنیم؛ اما آثار آن را در فرزند خود نمی‌بینیم؟
- بخش بعدی، عهده‌دار پاسخ به این پرسش بود. شش دلیل اساسی برای این پرسش، پشت هم صف کشیدند:
۱. استفاده انحصاری از یک راه ابراز محبت؛
 ۲. غفلت از مکمل محبت که احترام است؛
 ۳. عدم انتقال پیام محبت؛
 ۴. سوء استفاده والدین از محبت؛
 ۵. عقب ماندن از رقبای تربیتی؛
 ۶. بسنده کردن به محبت‌های عادی.
- در پایان هم اصلی‌ترین بحث، یعنی «شیوه‌های ابراز محبت» را بیان کردیم. این شیوه‌ها در سه دسته گفتاری، رفتاری و نوشتاری بررسی شد. در این بخش، روی محبت رفتاری توقف بیشتری

داشتیم و این کارها را با عنوان رفتارهایی برشمردیم که پیام محبت را به فرزند، منتقل می‌کنند و عبارت‌اند از: خوش‌رویی، خوش‌زبانی، خوب صدا زدن، بوسیدن، نوازش، دست دادن، تواضع، صداقت، دادن هدیه، آزادی و بازی کردن.

از آن جا که بحث آزادی و بازی، از اصلی‌ترین و مهم‌ترین راه‌های ابراز محبت است و حد و حدود آن هم کمترین شده، ما کتاب سوم را به بحث درباره آزادی و حد و حدود آن، اختصاص داده‌ایم. تا کسی از «خود» خویش فاصله نگیرد، به خدای خویش، نزدیک نخواهد شد و تربیت فرزند، یکی از بهترین عرصه‌ها برای دور شدن از منیت‌ها و خودخواهی‌هاست.

بسیاری از خواسته‌های کودک با تمایلات ما بزرگ‌ترها متفاوت است. بجز اندکی از خواسته‌ها، باقی خواسته‌های کودک، زیاده‌خواهی نیست؛ نیازی است که خدا در وجود او قرار داده است. در خانه‌ای که کودکی به همراه پدر و مادرش زندگی می‌کند، همیشه میان خواسته‌های والدین و کودک، جنگی برپاست. در این میان برای آن که خانه، روی صلح را ببیند، یکی باید به نفع دیگری خواسته‌های خود را محدود کند. به نظر شما، چه کسی در این میان باید از خواسته‌های خود عبور کند؟ بدون تردید، این والدین هستند که باید پا روی خواسته‌های خود بگذارند و به نیازهای کودک، توجه کنند. ارمغان این کار برای کودک، «آزادی» است و ارمغان این آزادی برای ما، آزاد شدن از خودخواهی‌ها و منیت‌هایمان است.

ما در این کتاب، درباره آزادی و نقش آن در ابراز محبت، آثار آزادی، نتایج محدودیت‌های بی‌جا، دلایل آزاد نگذاشتن فرزندان

به وسیله والدین، هنر آزاد گذاشتن کودکان و هنر محدود کردن آزادی با شما سخن گفته‌ایم.

ضمیمه ادبی این کتاب «خوش به حال بچه‌هایی که اسیر تو می‌شوند!» نام دارد. به نظر می‌رسد مطالعه این ضمیمه پس از پایان این کتاب، حال و هوای خاصی به شما بدهد. در این جا بر خود لازم می‌دانیم از همه کسانی که با پیام‌های خودشان، انگیزه‌های ما را در ادامه راه، دوچندان کرده‌اند، تشکر کنیم.

راه ارتباطی شما با ما سامانه پیامکی ۳۰۰۰۱۵۱۵۱۰ است. در پیامک‌های خود، از اثری که مطالعه کتاب‌ها در تربیت فرزندتان داشته، با ما سخن بگویید. با انتقادهای و پیشنهادهای خود و پرسش‌هایی که در زمینه تربیت فرزند دارید، در کامل تر شدن این مجموعه به ما کمک کنید. منتظر پیامک‌های شما هستیم. برای دریافت اخبار مربوط به کتاب‌های بعدی نیز می‌توانید به پایگاه اطلاع‌رسانی www.abbasivaladi.ir مراجعه کنید.

امید است در این مجموعه، توانسته باشیم به مدد معارف ناب دینی، قدمی هر چند کوچک در راه تربیت فرزندانمان برداریم. این کتاب را از زیر قرآن، رد می‌کنم و یک «آیه الکرسی»، بدرقه راهش نموده، راهی خانه‌ها تا می‌کنم، به این امید که نویدبخش آزادی برای کودکانان باشد.

قم، شهر بانوی کرامت
زمستان ۱۳۹۵
محسن عباسی ولد