

فرزند پروری نه والد پروری



حمید نوذری

جلد اول (راههای تقویت عزت نفس)

جلد اول (عزت نفس و راههای تقویت آن)

فرزند پروی نه والد پروی

حمیدنوزی

حکمت و خرد در نه پروی

این کتاب به شما کمک می کند تا به

الگوهای نامناسب فرزند پروی پایان دهید



سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

- سرشناسه : نوذری، حمید، ۱۳۴۲ -
 عنوان و نام پدیدآور : فرزندپروری نه والدپروری / نویسنده حمید نوذری ؛ ویراستار مجتبی دشتی.
 مشخصات نشر : تهران: سیب طلایی، ۱۴۰۳ -
 مشخصات ظاهری : ج.
 شابک : 978-622-92185-8-7
 وضعیت فهرست نویسی : فیفا
 یادداشت : کتابنامه.
 مندرجات : ج. ۱. راه‌های تقویت عزت نفس -
 موضوع : کودکان -- سرپرستی
 Child rearing
 والدین و کودک
 Parent and child
 تربیت - توانایی
 Domestic education*
 بار والدین -- جنبه‌های روان‌شناسی
 Parenting -- Psychological aspects
 رده بندی کنگره : ۱ Q۷۶۹
 رده بندی دیویی : ۶۴۹/۱
 شماره کتابشناسی ملی : ۹۸۹۰۹۰۵
 اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیفا
 تاریخ درخواست : ۱۴۰۳/۰۸/۰۹
 تاریخ پاسخگویی :
 کد پیگیری : 9832522

فرزند پروری نه والد پروری

نویسنده: حمید نوذری

ویراستار: مجتبی دشتی

ناشر : سیب طلایی

طرح جلد : زینب نوذری

حروفنگاری و صفحه‌آرایی: مرتضی عامری تورزنی

تیراژ: ۱۰۰۰

نوبت چاپ: اول

قیمت: ۱۵۰۰۰۰۰ ریال

شابک

۹۷۸-۶۲۲-۹۲۱۸۵-۸-۷

بنام ایزد دوست

آورده اند ققنوس پرنده ایست افسانه‌ای که بسیار زیباست، تنها زندگی می‌کند و جفتی ندارد و از بزرگی‌های بارزش آن است که روی منقارش منذهای فراوانی وجو دارد و از هر منفذی نغمه و آوازی تولید می‌شود؛ هزار سال عمر می‌کند و چون زمان مرگش فرا می‌رسد هیزم بسیار جمع می‌کند و بر بالای آن می‌نشیند و نغمه‌های سوزناکی می‌خواند، پرندگان دورتا دورش حلقه زده و در سوگ از دست دادنش گریه و شیون می‌کنند؛ در آن هنگام که نغمه‌های حزن‌انگیزش به پایان می‌رسد بر روی پشته‌ی هیزم می‌ایستد و آن قدر بال می‌زند تا از اصطکاک بال‌هایش با هوا، گرما و سپس آتش بوجود می‌آید و آتش، هیزم و ققنوس را در بر می‌گیرد و می‌سوزاند، در پگاه بعد با وزیدن نسیم صبحگاهی، خاکسترهای به‌جای مانده از ققنوس

کنار می‌رود و تخمی پدیدار می‌شود که با مراقبت دیگر پرندگان، ققنوس دیگری از آن به‌وجود می‌آید.

در اغلب فرهنگ‌ها، ققنوس مظهر جاودانگی و عمر دگربار تلقی شده است و گاهی هم از آن بعنوان نماد تحول و تغییر درونی یاد می‌شود. گروه آموزشی، پژوهشی ققنوس متشکل از کادر کارشناسان دانشگاهی با استعانت از درگاه پروردگار نام ققنوس را بدین خاطر به عاریت گرفته است. در کنار آگاهی و خردورزی هدف با ارزش‌تری همچون تحول و تغییرات درونی را سرلوحه کار خود قرار داده است. ما در مسیر ارزیابی و تحول درونی، روشی روشن و مبتنی بر آزمون را برای تغییرات درونی برگزیده‌ایم که در وهله اول باعث بیداری خودمان شده و بعد آن‌را به‌عنوان روشی نوین به شما ارایه و پیشکش می‌نماییم.

گروه آموزشی پژوهشی ققنوس متشکل از محققان، هشگران و نخبگان حوزه و دانشگاه می‌باشد که سعی در ارایه خدمات نوینی در قالب کتاب، آثار صوتی و تصویری، کلاس‌ها و کارگاه‌های آموزشی در زمینه روان‌شناسی، اعتیاد و رهایی از قید و بندها داریم؛ به‌همین منظور کار مطالعه و تحقیق گروهی در زمینه روان‌شناسی، اعتیاد (پیشگیری و درمان)، ارایه راهکار برای رهایی از عادات ناپسند و همچنین مراقبه و آرامش درونی را در دستور کار خود قرار داده‌ایم. گروه آموزشی پژوهشی ققنوس در کنار آثار تالیفی و تحقیقاتی خود،

اقدام به ترجمه کتاب‌ها و منابع باارزش خارجی در حوزه روان‌شناسی و اعتیاد نموده است، این آثار پس از ترجمه توسط اساتید حوزه و دانشگاه مطابق با فرهنگ ایرانی اسلامی، باز نویسی و بومی سازی می‌شوند.

باشد که در راستای فرهنگ آگاهی و خرد ورزی با شما همگام باشیم.

مجتبی دشتی

مدیر گروه آموزشی پژوهشی ققنوس

و همکاران (اسـ) غفاری، حمیدنوری، مرتضی عامری، مرتضی

دشتی، کیقباد مجاهد، پرهام عامری)

پیشگفتار

خیلی از ما ها به دلایل مختلف بخاطر دوران کودکی، برخورد والدین ، برخورد معلما و... عزت نفس و لیاقت مان را ازدست داده ایم و احساس میکنیم که لیاقت نداریم.

۵-۱۲ سالگی: سن شکل گیری هویت کودک؛ شکل گیری عزت نفس و یادگیری ارزشها و هنجارها بر عطف والدین: اقتدار؛ الگوی خوب بودن؛ یاد دادن مهارت حل مساله؛ بظالمیت بر کودک و دوستی های او؛ ایجاد رابطه خوب با کودک

یکی از فاکتورهای عزت نفس ، عدم وابستگی به افراد مخدر است ، به الکل و به هر چیزی که اعتیاد آور باشد، افرادی که عزت نفس شان را ازدست دادند مدام احساس گناه و شرمندگی دارند و خودشان را سرزنش می کنند، از خود مراقبت کنید و مواظب خود باشید! به محض اینکه با خود مهربان می شوید، اتفاقات بزرگی در زندگیتان رخ می دهد! مهربانی با خود، رابطه مستقیم با عزت نفس و وضعیت روحی و روانی انسان دارد

اگر تمام عواملی که باعث موفقیت یک فرد می‌شود را روی یک صفحه ترازو بگذارید و عزت نفس را در طرف دیگر بگذاریم، این موضوع بارها مهم تر از تمام عوامل موفقیت برای یک فرد است!

کوپر اسمیت "خود" را دارای دو جنبه می‌داند:

۱. خودپنداره: عقیده و پنداری که فرد درباره خود دارد. این عقیده و پندار، به تمام جوانب خود یعنی جنبه‌های اجتماعی، جسمانی، عقلانی و روانی فرد مربوط می‌شود.

۲. عزت نفس: احساسات شخص، از ارزش و سطح مفهوم مربوط به "خود شخص" است (به نقل از ناد، ی، ۱۳۸۱)

کوپر اسمیت می‌گوید: «عزت نفس عبارت است از: یک قضاوت شخصی درمورد بالارزش بودن یا بی‌ارزش بودن؛ قبولی یا عدم قبولی خود که در نگرش او متظاهر می‌شود». (لارسن، ۱۳۸۶)

کوپر اسمیت (۱۹۶۷) تعریف عزت نفس را ارزشیابی فرد از خود می‌داند که بیانگر نگرشی از موافقت و پذیرش و یا عدم موافقت نسبت به قابلیت‌ها، اهمیت، موفقیت و ارزش خود هست که معمولاً فرد این ارزشیابی را حفظ می‌کند. به‌طور خلاصه، آن یک قضاوت شخصی از بالارزش بودن است که با نگرش‌هایی که فرد راجع به خودش دارد،

نشان داده می‌شود و یک تجربه فاعلی است که فرد از طریق گزارش‌های کلامی و دیگر تجلیات رفتاری ابراز می‌کند.

کوپر اسمیت عزت نفس را یک ارزشیابی فردی می‌داند که معمولاً با توجه به خویشتن حفظ می‌شود.

کوپر اسمیت از افرادی است که نام او با عزت‌نفس عجین شده است. او پژوهش‌های زیادی درباره آن انجام داده است و معتقد است که افراد دارای عزت‌نفس بالا، لذت‌های زیادی با افراد دارای عزت‌نفس پایین دارند. افراد با عزت‌نفس بالا وقتی که شکست می‌خورند کمتر به هم می‌ریزند، استرس و تنش کمتری را تجربه می‌کنند، بیشتر پذیرای انتقاد هستند، هدف‌های بزرگی را زندگی‌شان دارند، احساس کنترل بیشتری بر جنبه‌های زندگی‌شان دارند و کمتر احساس ضعف و درماندگی می‌کنند. ابراز وجود ویژگی بارز افراد با عزت‌نفس بالا است، آن‌ها می‌توانند به‌طور مؤثر در گروه‌هایی که عضو هستند اعمال نظر کنند و اهداف آن گروه را پیش ببرند.

این افراد هم‌رنگی با جماعت را فقط در صورتی قبول می‌کنند که با عقیده و مشاهدات خودشان هماهنگ باشد، توانایی مقابله با فشارهای اجتماعی را دارند و به‌طور مستقل فکر می‌کنند، این افراد خودباوری زیادی دارند و اطمینان داند که می‌توانند اهدافشان را پیگیری کنند و

روبه جلو گام بردارند. آنها در جنبه‌های مختلف زندگی میل به موفقیت دارند.

آنها فقط به خودشان فکر نمی‌کنند و کمتر درگیر مشکلات جسمانی از جمله خستگی مفرط، مشکلات قلبی و ... می‌شوند. تمایل بیشتری به جستجو و کندوکاو نسبت به محیط پیرامونشان دارند، آنها به توانایی خودشان در حل کردن مسائل مختلف ایمان دارند، باور به این دارند که دیگران آنها را می‌پذیرند و دیدگاه و نگرششان نسبت به خودشان مثبت است. به‌طور کلی افراد شایسته و با کفایتی هستند.

در مقابل افرادی که عزت‌نفس پایینی دارند، از بیان ایده‌های جدید می‌ترسند، آنها به خودشان اعتماد ندارند، از عصبانی شدن دیگران می‌ترسند و ابراز وجود کمتری دارند. کم‌رو و خجالتی هستند و انزوا گزینی را به شرکت در فعالیت‌های مخدوم ترجیح می‌دهند. آنها درگیری‌های ذهنی زیادی دارند و احساس ناراحتی بیشتری می‌کنند، آنها ناامید و مأیوس هستند، نمی‌توانند نقاط ضعفشان را بررسی کنند و با آنها مقابله کنند. ارتباطات اجتماعی این افراد ضعیف است و کمتر میل به تعامل دارند، برای دنبال کردن اهدافشان تلاش نمی‌کنند و سریع احساس شکست می‌کنند.

کوپر اسمیت (۱۹۸۷) عزت نفس را به عنوان یک متغیر آستانه ای در نظر می گیرند، به این معنا که عزت نفس پایین تاثیر بازدارنده ای بر پشتکار، اعتماد و عملکرد تحصیلی می گذارد و عملکرد فرد را در قلمرو روان شناختی، جسمانی، خانوادگی و اجتماعی دچار اختلال می کند.

کوپر اسمیت چهار عامل اسنادی را برای رشد عزت نفس بیان می کند. از نظر او چهار عامل برای دستیابی به عزت نفس ضروری هستند:

۱. نخستین آن و مقدم بر تمام عوامل، میزان احترام است. او احترام، پذیرفته شدن و علاقه و محبتی که فرد از دیگران دریافت می کند را به عنوان اولین عامل می داند.

نخست میزان دریافت رفتارهای احترام آمیز و پدری که شخص از افراد مهم زندگی اش دریافت می دارد. در نتیجه ما خودمان را همان گونه که ارزیابی می شویم ارزیابی می کنیم.

۲. دومین عامل از نظر او، دستاوردها و موفقیت هایی است که در زندگی به آن ها دست پیدا کرده است. تاریخچه موفقیتها و همچنین پایگاه و مقامی که در جهان دارد.

۳. سومین عامل از نظر او، ارزش‌ها و قاعده‌هایی است که فرد بر اساس آن‌ها اتفاقاتی که می‌افتند را تعبیر و تفسیر می‌کند، برای مثال اگر فرد در آزمون زبانش نمره قبولی را کسب نکند، از نظرش اتفاق بسیار ناگواری روی داده است؛ زیرا نمره قبولی در امتحان جزو قاعده‌های ذهنی اوست و در این شرایط قاعده ذهنی او به هم می‌خورد.

شیوه تفسیر عجرب و موفقیت هاست که بر اساس ارزش‌ها و آرزوهای فرد صورت می‌گیرد.

۴. عامل چهارم، نحوه پاسخ دادن فرد به از دست دادن ارزش است؛ یعنی اگر فردی به او بی‌احترازی کرد، چه احساسی پیدا می‌کند و چه رفتاری از خود نشان می‌دهد.

افراد ممکن است اعمال تحقیر کننده دیگران و یا شکست‌های خود را کاهش، تحریف یا کاملاً سرکوب نمایند. ممکن است حتی قضاوت دیگران را رد کرده یا کاهش دهند و یا برعکس ممکن است به قضاوت‌های افراد دیگر حساس باشند این توانایی دفاع از عزت نفس تجربه اضطراب را کاهش داده و به حفظ تعامل شخص کمک می‌کند.

کوپر اسمیت عزت نفس را یک ارزشیابی فردی می‌داند که معمولاً با توجه به خویشتن حفظ می‌شود (جوادی ۱۳۷۳)

بقولی وی نفس را ارزشیابی فرد درباره خود و قضاوت شخص در مورد ارزش خود می‌داند.

کوپر اسمیت چهار عامل اسنادی را برای رشد عزت نفس بیان می‌کند :

۱. نخستین آن و عدم بر تمام عوامل، میزان احترام، پذیرش و علاقه‌مندی که یک فرد دریافت می‌کند (میزان احترام، پذیرش و علاقه‌مندی که فرد دریافت می‌کند).

۲. دومین عامل تجارب موفقیت‌هایمان در زندگی (تاریخ، تجارب و موفقیت‌های زندگی و به طور کلی موقعیتی که فرد در محیط دارد)

۳. سومین عامل ارزشها و انتظاراتی است که بر مبنای آن تجارب را مورد تفسیر قرار می‌دهیم (ارزش و انتظاراتی که فرد بر این مبنا تجارب را مورد تفسیر قرار می‌دهد)

۴. چهارمین عامل نحوه پاسخ فرد به از دست دادن ارزش می‌باشد (روش پاسخ دهی فرد نسبت به تنزل شخصیت؛ منظور این است که واقعیت‌ها به منزله موارد خاصی هستند، آنچه تعیین کننده است نگرش فرد نسبت به آن موقعیت است که به عنوان مثال دو فرد در

دو موقعیت اضطراب زا دو برداشت متفاوت دارند و نحوه قضاوتشان به وضوح متفاوت از افرادی است که عزت نفس پایینی دارند)

کوپر اسمیت خویشتن پنداری را عامل بسیار مهمی در ایجاد رفتار می‌داند و عقیده دارد افرادی که خویشتن پنداری مثبت دارند، رفتارشان اجتماع پسندتر از افرادی است که خویشتن پنداری آنها منفی است.

خویشتن پنداری عبارت است از عقیده و پنداری که فرد درباره خود دارد. این عقیده و پندار به تمام جوانب «خود» یعنی، جنبه-های جسمانی، عقلانی و روانی فرد مربوط می‌شود. تصورات انسان درباره هر کدام از عوامل فوق رفتار معین و مشخصی را به وجود می-آورد (فیروزی، ۱۳۸۴).

به توانایی خودشان در حل مسائل مختلف ایمان دارند

باور به این دارند که دیگران آنها را می‌پذیرند و دیدگاه و نگرش‌شان نسبت به خودشان مثبت است

به طور کلی افراد شایسته و با کفایتی هستند.

در مقابل افرادی که عزت نفس پایینی دارند :

از بیان ایده‌های جدید می‌ترسند

به خودشان مطمئن نیستند

از عصبانی شدن دیگران می ترسند و ابراز وجود کمتری دارند

کمرو و خجالتی هستند و انزوا گزینی را به شرکت در فعالیت های مختلف ترجیح می دهند

درگیری های ذهنی زیادی دارند و احساس ناراحتی بیشتری می کنند

ناامید و مأیوس هستند

نمی توانند نقاط ضعفشان را بررسی کنند و با آنها مقابله کنند.

ارتباطات اجتماعی ضعیفی دارند و کمتر مال به تعامل دارند

برای دنبال کردن اهدافشان تلاش نمی کنند و هیچ احساس شکست می کنند.

از نظر آقای اسمیت، چهار عامل برای دستیابی به عزت نفس ضروری هستند:

عامل اول: احترام، پذیرفته شدن و علاقه و محبتی که فرد از دیگران دریافت می کند

دومین عامل: دستاوردها و موفقیت‌هایی که در زندگی به آن‌ها دست پیدا کرده.

سومین عامل: ارزش‌ها و قاعده‌هایی که فرد بر اساس آن‌ها اتفاقاتی که می‌افتند را تعبیر و تفسیر می‌کند

(مثلاً اگر فرد در آزمون زبانش نمره قبولی کسب نکند، از نظرش اتفاق بسیار ناگواری روی داده، زیرا نمره قبولی در امتحان جزو قاعده‌های ذهنی اوست و در این شرایط قاعده ذهنی او به هم می‌خورد)

چهارمین عامل: نحوه پاسخ دادن فرد به از دست دادن ارزش (یعنی اگر فردی به او بی‌احترامی کرد، چه احساسی پیدا می‌کند و چه رفتاری از خود نشان می‌دهد)

کوپر اسمیت (۱۹۵۹) در پژوهش خود به بررسی ارتباط بین عزت نفس و پیشرفت تحصیلی پرداخت و به این نتیجه دست یافت که عزت نفس با پیشرفت تحصیلی ارتباط مثبت دارد.

کوپر اسمیت (۱۹۶۷) در بررسی‌های خود در مورد افرادی که عزت نفس پایین داشته‌اند، علایمی چون شکایت جسمانی، افسردگی، اضطراب، کاهش سلامت عمومی بدن، بی‌تفاوتی، احساس تنهایی،

تمایل به اسناد شکست خود به دیگران، عدم رضایت شغلی، کاهش عملکرد، عدم موفقیت آموزشی را گزارش کرده است (به نقل از میرعلی یاری، ۱۳۷۹)

کوپر اسمیت (۱۹۶۷) در تحقیق خود به این نتیجه رسید که کودکان با عزت نفس بالا، افرادی هستند که احساس اعتماد به نفس، استعداد، خلاقیت و ابراز وجود می کنند و به راحتی تحت تأثیر عوامل محیطی قرار نمی گیرند. هم چنین او در تحقیقات خود دریافت که بین عزت نفس دختران و پسران تفاوت معناداری وجود ندارد.

کوپر اسمیت (۱۹۹۷)، در پژوهش های خود به این نتیجه رسید که عزت نفس بالا فرد را در مقابل انواع مشکلات و مسائل زندگی، فشارهای روانی و موارد مرتبط آن مقاوم خواهد کرد. عزت نفس به عنوان عاملی است که می تواند درک و تفسیر و واکنش های هیجانی فرد را تحت تأثیر قرار دهد و نیز می تواند در میزان استرس زایی رویدادها، عاملی تعیین کننده باشد.

مقدمه مؤلف

در عصر کنونی که عصر ارتباطات و تکنولوژی است یکی از دغدغه‌های خانواده‌ها تربیت فرزندان خویش است و به نوعی تربیت اولیه فرد در خانواده شکل می‌گیرد و در جامعه بسط و توسعه می‌یابد با اینکه علم پیشرفت چشمگیری داشته به مراتب فاصله فرزندان با والدین‌شان کمتر شده و از شکل سنتی خارج گردیده.

بعضی از ما هنوز یاد نگرفته‌ایم که چگونه رفتار خوب و شخصیت کودک را با هم در نظر بگیریم. تربیت صحیح کودکان امروز می‌تواند باز خورده‌ی موثر در خانواده و در سطح کلان در جامعه داشته باشد من در این کتاب سعی کرده‌ام روشی ساده اما با بهره‌گیری از رهنمودهای مشاوران، روان‌شناسان و جامعه‌شناسان که در حوزه تربیت کودک فعالیت می‌کنند بهره‌گیرم و فاغ از بحث‌های علمی سبک‌های فرزندپروری و مهارت‌های زندگی بدون تکلف دروس روتین شده؛ مطالبی کوتاه و مورد نیاز را به رشته تحریر درآورم و لازم دیدم در ابتدا به عنوان یک پدر، نکاتی را برای تربیت کودکان مفید است در اختیار دخترانم و همه مادران بدون توجه به ملیت، مذهب و نژاد بگذارم تا شاید آثار آن را در خانواده خویش و دیگران شاهد باشم در اینجا لازم دیدم از کسانی که در خلق این اثر مرا یاری نموده‌اند تشکر ویژه داشته باشم. در ابتدا از دوست خوبم آقای مجتبی دشتی که با حضور در جلسات فرزندپروری ایشان جرقه این نوشته‌ها در ذهنم

روشن کرد و همراه خوبم جناب آقای مرتضی عامری که در زمان کتابت این اثر در کنارم بودند، انتشارات محترم سیب طلایی آقای یاسر آقاجانی که در نشر اثر یاریگرم بوده‌اند و اساتید محترم جناب دکتر ارسلان احمدی، جناب دکتر لطفاله محسنی و سرکارخانم سلمی دشتی که بعنوان یک جامعه‌شناس از راهنمایی‌هایشان همواره بهره‌جسته‌ام و همه کودکان و مادران ایران زمین که مخاطبان اصلی این کتاب می‌باشند مراتب سپاسگذاری‌ام را اعلام می‌دارم سعی کرده‌ام تیتروار دست نوشته‌های جمع‌آوری شده از مباحث درس تقویت بهزت نفس استاد عزیزم جناب آقای مجتبی دشتی آسیب‌شناس اجتماعی و روانشناس شخصیت را با عنوان والد پروی نه فرزندی پروی و جلد اول آن را با پرداختن به موضوع عزت نفس، پیشکش شما عزیزان نمایم و در آخر امیدوارم جامعه‌ای عاری از هرگونه آسیب اجتماعی را به فرزندان و نسل‌های آینده‌شان بجا بگذارم.

حمید نوذری

مهر ۱۴۰۳ تهران دولا ب