

بسم الله النور

فرزند شبکه‌ای

صفورا جهانشاهی

نام کتاب	فرزند شبکه‌ای
نویسنده	صفورا جهانشاهی
گردآورنده	زهرارنگریز
ویرایش و تدوین	ویدا فرزین
طراح جلد و حروف‌نگار	اعظم راستی
لیتوگرافی و چاپ و صحافی	چاپ خاتم نو
امور اجرایی	مریم جدیدی
شابک	
ناشر	انتشارات اسماعیل تبار
تیراژ	۱۰۰۰
قطع کتاب	رقعی
نوبت چاپ	اول- بهار ۱۴۰۴
قیمت	۱۹۹۰۰۰ تومان
نشانی: میدان هروی، خیابان موسوی، نبش افشاری، پلاک ۱۴۶، طبقه ۲، واحد ۵ ۰۹۰۳۹۹۹۹۰۰۹ ۰۲۱-۸۸۵۶۶۹۸ esmaeiltabarclinic.com	
 YouTube DrEsmaciltabar  Telegram DrEsmaciltabar  Instagram Madrese_maharat_zendegi  @Dr_esmaciltabar  Mahdi_esmaciltabar	

فهرست

یادداشت ناشر	۶
چطور انسانی هستیم؟	۲۱
رابطه فرزندان و بزرگترهای امروزی (چالش‌ها و فرصت‌ها)	۲۵
ارتباط من با دیگران	۳۶
دنیای متفاوت والدین و بچه‌ها	۴۵
پدرهای دیکتاتور و مستبد	۵۵
منطق پدرهای تک بعدی	۶۳
فرزند هنجارشکن	۶۹
اختلاف نظرهای تربیتی والدین	۷۴
بچه‌های آسیب‌پذیر	۸۱
پدرهای ناکارآمد	۸۸
گروه همسالان پرنفوذ	۹۱
وابستگی و دزدگی فرزندان	۹۸
انسان اسیر سایبر	۱۰۷
فرزندان امروزی	۱۱۱
فرزندان مجازی و تربیت برخط	۱۲۰
اولین مرد زندگی فرزندان	۱۲۹
والدین دارای زیست چندگانه	۱۳۳
تفاوت فرزندان دیروز و امروز	۱۳۷
فرزندان تک سرپرست	۱۴۲
مقایسه کودکی والدین با فرزندان	۱۴۷
نگرانی‌های درست و نادرست والدین	۱۵۳
فرزندان طغیانگر و اعتماد به نفس دوگانه	۱۵۸
مدرسه‌های به ظاهر دیندار و کاسب	۱۶۴
روابط غیراخلاقی و تعدی دیگران	۱۶۸

چالش‌های فرزندپروری در دنیای مدرن	۱۷۱
والدین معتاد و ناکارآمد	۱۷۶
تلفن همراه و زندگی پیام‌رسانی	۱۷۹
شرایط اقتصادی و دوری از فرزندان	۱۸۴
فرمول زندگی برتر	۱۹۰
تاثیر تربیت نفس بر آینده نوجوانان	۱۹۲
چگونه بهشت زیر پای مادر است؟	۲۰۰
دختر و پسرهای امروزی	۲۰۳
الگوی عملی	۲۱۲
حرف آخر	۲۲۸
منابع	۲۳۲

● یادداشت ناشر

وقتی در اتاق مشاوره افراد مختلف از فاصله احساسی و تنش‌های رفتاری بین اعضای خانواده خود سخن می‌گفتند؛ از خودم پرسیدم که چگونه می‌توانیم با بچه‌ها یا والدین‌شان درباره اهمیت زبان محبت و هنرهای مهم عملکردی سخن بگوییم. در ادامه به مهارت‌های شش‌گانه‌ای که به شکل‌های مختلف در طی سال‌های مشاوره و فعالیت‌های اجتماعی با آن همراه بوده‌ام اشاره می‌کنم:

۱. معنویت: این که خداوند حاضر و ناظر بر سبک زندگی و دنیای تنهایی ماست.
۲. سلامت: داشتن توانمندی و ظرفیت ذهنی، روانی و رفتاری که بتواند سازگاری با محیط را برای فرد ممکن کند.

۳. مدیریت: برنامه‌ریزی هدفمند و مهارت کنترل به همراه تعیین اولویت‌ها در زندگی امروزی که بسیار پر شتاب شده است.
 ۴. پیشرفت: کشف استعداد و علاقه‌های درونی هر فرد برای رسیدن به لذت زندگی.
 ۵. حقوق: درک نقش و مسئولیت فردی در این جهان که آزادی مسئولانه را فراهم می‌کند.
 ۶. اقتصاد: داشتن ایده‌های مادی به منظور گسترش کارآفرینی و تولید بیشتر که شادابی و نشاط اقتصادی را موجب می‌شود.
- این مهارت‌ها برای رشد همه‌جانبه کودک در ۷ سال اول و دوم زندگی فوق‌العاده ارزشمند است. این مهارت‌ها آنقدر مهم و تعیین‌کننده است که بارها و بارها در صفحه‌های مختلف کتاب حاضر درباره آنها توضیح داده شده است. عالی‌ترین دستاورد بشر مربوط ارتباطات (رابطه با خود، خدا و خانواده که مسیر عملکرد بزرگسالی یک نوجوان را شامل می‌شود) است. برای تغییر شرایط موجود، توجه به چند نکته مهم اهمیت دارد. والدین علاقه‌مند به آینده و سعادت فرزندان امروزی، می‌بایست بیش از پیش توجه کنند:

- ای کاش هر بزرگتری در مدرسه و خانه به نقش تعیین کننده و الگو بودن روانی و رفتاری خود توجه داشته باشد.
 - کودکان در ۷ سال اول زندگی در ساختار غیررسمی به اولین ارزش‌های وجودی نزدیک به کرامت انسانی اهتمام می‌ورزند.
 - برای کاهش چالش‌های گذشته در آغاز باید توانایی سازگاری با مشکلات موجود را کسب کرد.
 - ای کاش نوجوانان و جوانان به جایگاه مهم خود، برای رسیدن به تغییرات مطلوب توجه داشتند.
 - برای بهتر شدن شرایط موجود و کاهش ناهنجاری‌های ارزشی، باید اعضای یک خانواده به زمان از دست رفته که موجب پدید آمدن و تولید یک آسیب خاص می‌باشد، توجه ویژه داشته باشند. گاهی برخی از ما توجه نمی‌کنیم که ماه‌ها و حتی سال‌ها کم‌توجهی هر دو طرف، موجب به انحراف کشیده شدن مسیر پیشرفت اعضای یک خانواده می‌شود.
 - کاش در کنار امکانات مادی و جسمانی همه ما به عوامل مؤثر بر مؤلفه‌های ذهنی و روانی نیز، اهتمام کافی را مبذول می‌کردیم.
- با مرور داستان‌های متنوع و عجیب به این نتیجه قطعی رسیدم که بزرگترهای خانه و مدرسه باید به مهارت‌های خاص این اثر توجه داشته

باشند. مهارت‌های والدگری برای پدر و مادرهای هزاره سومی به شکل شگفت‌انگیزی نسبت به گذشته تغییر کرده است. ۷ سال اول و دوم زندگی کودکان و نوجوانان با دو دهه قبل به طرز عجیبی تفاوت کرده است و با نفوذ گسترده احساسات سایبری و موبایل‌های هوشمند موجب تغییرهای مشهودی در هنجارها و باورهای قلبی بزرگترهای جامعه ایرانی شده است. ریشه بسیاری از مسائل ساده و معمولی، به عمق ارتباط عاطفی والدین و نوجوانان امروز بر می‌گردد.

بارها در جریان شنیدن داستان‌های اختلاف یک دانشجو یا دانش‌آموز با خانواده، به حقایق تلخی رسیدم که معمولاً والدین نوجوان‌های موردنظر از درک ابعاد پیچیده آن موضوعات، غافل بوده‌اند. تصور می‌کنم، با گذشت زمان بیشتر هموطنان ما با جنبه‌های جدیدی از چالش‌های کمتر دیده شده امروزی روبه‌رو می‌شوند. بسیاری از پدر و مادرها فکر می‌کنند همه اصول والدگری را به‌خوبی می‌دانند. در واقع معمولاً بزرگترها بدون آن‌که متوجه باشند خودشان ریشه بروز و درونی‌شدن مسائل احساسی نوجوانان می‌شوند. همه سعی نویسنده کتاب حاضر، برای تحلیل و قضاوت منصفانه و منطقی در این زمینه بوده است. به عنوان یک مشاور و پدر تلاش کردم با

در اختیار قرار دادن داستان‌های واقعی به نگارش و رسیدن به نتایج به‌دست آمده توسط نویسنده کمک کنم.

در ادامه نمونه‌های مستند از تنش‌های مختلف از رابطه والدین و فرزند را مرور می‌کنم:

- من تنها دختر و فرزند والدینم هستم. پدرم به اندازه یک دنیا از من دور و غرق در اقیانوس مسائل اقتصادی خود است. دلم می‌خواهد اولین مرد زندگیم که نقش مدیر خانواده را نیز ایفا می‌کند، زمانی طولانی را برای گپ زدن‌های صمیمی و عاشقانه با من بگذارد. پدرم برای همه کودکان و نوجوانان آشنا و فامیل پدری دلسوز بوده اما برای عواطف تنها دخترش مانند یک فرد غریبه رفتار می‌کند و...

- من مادری مذهبی و دارای خانواده سنتی و اصیل هستم. در طول ۱۷ سال زندگی پسر، همواره سعی داشتم با صبوری یک رابطه منطقی و خردمندانه را با او برقرار کنم. هفته گذشته شاهین با عصبانیت و پرخاشگری من را متهم به نادانی و دیکتاتوری کرد. پسر من گفت: تو همیشه به من گیر می‌دهی، می‌خواهم خودم باشم، چرا باور نمی‌کنی که آنقدر بزرگ شدم که بتوانم در برابر مخاطره‌های موجود از خودم مراقبت کنم و...

- من مردی ۶۲ ساله هستم و دو فرزند دارم. برای مداخله‌های همیشگی خانواده همسرم مجبور به جدایی شدیم. الان ۸ سالی است که من و خانم سابقم دارای زندگی مشترک جدیدی شده‌ایم. متأسفانه دختر و پسر من در طی ۳ سال اخیر به شکل مشهودی در مسیر لجبازی رفتاری با من و مادرشان حرکت می‌کنند. پسر من درگیر اعتیاد به شیشه شده و دخترم نیز در سال اول دانشگاه، یک شکست عشقی اشتباه را برای خود رقم زده است. الان که به گذشته نگاه می‌کنم انگار من و همسرم موجب بدبخت شدن فرزندان شدیم و...
- من ۱۶ ساله هستم و به اجبار خانواده‌ام رشته تجربی را انتخاب کردم. پدرم که نتوانسته خودش پزشکی شود، با اجبار و تحمیل من را وارد این رشته کرد. او اسم من را در یک مدرسه غیرانتفاعی بسیار سختگیر با شهریه سنگین ثبت نام کرد. مدرسه‌ای که هر سال شرایط دشوارتر از زندان را برای من به وجود آورد. از طریق اینستاگرام با دختری آشنا شدم، به شدت افت تحصیلی پیدا کردم و...
- در ترم سوم دانشگاه متوجه هنجارها و ارزش‌های متفاوت بیرون و درون خانواده شدم. سیگار کشیدن را از همکلاسی‌هایم یاد گرفتم. در دبیرستان به‌خواسته پدر و مادرم که فرهنگی هستند در انواع رقابت‌های

علمی و مذهبی شرکت کرده و در رشته قرائت قرآن و مسابقات کشوری رتبه‌های فوق‌العاده درخشان به دست آوردم. من فکر نمی‌کردم بعد از رتبه دو رقیمی و حضور در برترین دانشگاه کشور با این درجه از زلزله معنوی روبه‌رو شوم. فکر می‌کنم دینداری من به جهت خواست والدینم کاملاً تحمیلی و یک سویه بود و...

- من یک مادر، نگران هستم که فکر نمی‌کردم این همه سختی و هزینه‌های متنوع برای فرزندم با قضاوت سختگیرانه و تک‌بعدی روبه‌رو شود. من همه سختی‌ها را تحمل کردم تا فرزندم در مسیر زندگی خود احساس خوشبختی کند. شوهرم راننده کامیون بود و بر اثر یک حادثه رانندگی فوت کرد. زندگی در تنهایی و سرپرست خانواده بودن برای یک زن امروزی بسیار سخت است. پیشنهادهای خلاف عرف از سوی افراد غریبه و آشنا برای من غیرقابل تحمل بود باید سکوت می‌کردم تا آبروریزی نشود، سعی کردم پاک و با اصول و چارچوب زندگی کنم.

با تمام این ملاحظات دخترم یک دفعه تغییر کرد و به‌شدت با من مساله پیدا کرد. چند بار خواستم از مشاور جوان مدرسه دخترم یاری بخواهم، اما بعد از چند جلسه صحبت با این خانم، نتیجه‌ای که حاصل

شد، دوری میترا از من و محیط خانواده بود. شاید باید برای تربیت

دخترم از یک مشاور مطمئن و معتبر کمک می‌گرفتم و...

یقین دارم بسیاری از همکاران من به شکل‌های مختلف با موقعیت‌های دشواری مواجه شده‌اند. به‌نظرم تعامل با نوجوانان امروزی در کشور ما بسیار سخت‌تر از آن چیزی است که فکر می‌کنیم. برای سرمایه‌گذاری برتر روی آینده‌سازان خانواده و کشورمان باید به میزان آگاهی و اشراف مهارتی خودمان توجه کنیم. متأسفانه بسیاری از بزرگترهای خانه و مدرسه برای یادگیری مهارت‌های والدگری و پرورش نفس نوجوانان خود یک راه مشخص و برنامه‌ریزی معین دارند. اگر این کتاب بتواند برای بچه‌ها و پدر و مادرها، فرصتی جدید برای بازشناسی خود و عواطف موجود در بین اعضای خانواده باشد، به‌طور حتم ما به انگیزه‌های معنوی تالیف آن نزدیک شده‌ایم.

دوره مدرسه و تجربه زندگی دانش‌آموزی در عصر موبایل‌های هوشمند شرایط ویژه‌ای را به وجود آورده است، در طی دهه ۹۰ شمسی جامعه ایرانی با شرایط بسیار دشوار اقتصادی و نفوذ شدید سبک زندگی سایبری روبه‌رو بوده است. شاید به همین علت بزرگترهای خانواده از پیامدهای منفی کم‌توجهی به مفهوم تربیت نفس، توجه لازم را مبذول نکرده‌اند.

برای من که تجربه والدگری ۳ فرزند را طی دهه‌های ۸۰ و ۹۰ شمسی داشته‌ام، داشتن یک تعریف مشخص از آینده فرزندان از اهمیت بسیاری برخوردار است. پدر و مادرهای بسیاری را می‌شناسم که برای لباس، مدرسه غیرانتفاعی، کتاب‌های کمک آموزشی، معلم خصوصی، آزمون‌های آزمایشی و... هرگونه هزینه مادی و معنوی را منطقی و خردمندانه تلقی می‌کنند اما برای پرورش نفس و رشد ارزش‌های روانی و ذهنی، آنچنان که باید اولویت و سرمایه‌گذاری در نظر نمی‌گیرند.

برای یک پدر یا مادر هیچ موجودی از میوه‌های زندگی مشترک، ارزشمندتر نیست. نکته مهم و تعیین‌کننده، کم‌توجهی والدین به زبان محبت و روابط صمیمانه با کودک، نوجوان و جوان است. بزرگترهای خانواده تصور می‌کنند؛ محبت منهای پول در روابط درون خانواده اهمیتی ندارد. متأسفانه انسان عصر سایبر هنوز به‌درک منطقی از چالش‌های امروزی نرسیده است. فردیت افراطی که در رابطه هر فرد با موبایل مشخص می‌شود، بر روی همه جنبه‌های زندگی و فرآیند پرورش ارزش‌ها و هنجارهای درونی اثر گذاشته و موجب رشد تک بعدی او می‌شود. بسیاری از خانواده‌هایی که در اتاق مشاوره از رابطه پرخاشگرانه فرزندان خود گله می‌کنند به کیفیت از اعتماد به نفس فرزندان خود رسیده‌اند که

انگار یک دوگانگی مشهود وجود دارد. در این حالت دختران و پسران در خانه بسیار عصبی، پر خاشگر و تندخو رفتار می‌کنند. همین فرد در محیط خارج از خانه و در جمع دوستان همسن خود به شخص سر به زیر و کم توان در مهارت نه گفتن می‌رسد. در واقع ضعف در مکانیسم دفاعی در گروه همسالان و اجتماع، نوعی درماندگی پذیرفته شده را برای آنها پدید می‌آورد. عملکرد دوگانه در باور توانمندی‌های درونی، موجب تفاوت در رفتار دانش‌آموزان در محیط خانه و جامعه می‌شود. از سوی دیگر باورهای مذهبی در طی دو دهه اول زندگی بعضی نوجوانان امروزی به شکل مشهودی با چالش‌های جدی همراه می‌شود. خانواده‌های اصیل و مذهبی بر اساس هنجارهای مورد قبول خود سعی بر متدین و مذهبی بار آوردن بچه‌ها داشته و چارچوب‌های مشخصی را در مسیر پرورش فرزندان خود تعیین می‌کنند.

با رسیدن دانش‌آموز به دبیرستان یا دانشگاه، کودک دیروز امکان آشنایی‌های بیشتر و یادگیری ارزش‌های جذاب و اغوا کننده جهانی را کسب می‌کند. والدین سنتی در این حالت خیلی دیر متوجه تغییرات هنجاری و معنوی دانش‌آموز مؤدب دیروز می‌شوند. فضای گروه همسالان در دبیرستان و دانشگاه بر اساس اشاعه فرهنگی موبایل‌های هوشمند موجب

دوری ذهنیت بچه‌ها از اصول و مبانی نسل جوان می‌شود. باور کنید که به هیچ‌وجه نمی‌خواهم به اجبار دیدگاه فرزندان یا بزرگترهای آنها را بر اساس نظر شخصی خود و با خودکامگی تعیین تکلیف کنم. با تحمیل و نگاه یک‌سویه نمی‌توان انگیزه‌های درونی و اختیاری را برای اخلاق و کرامت‌های انسانی ایجاد کرد.^۱

والدین با فرزندان خود تعامل نزدیک و ارتباطات چهره به چهره دارند و عملکرد آنها به‌طور ناخودآگاه روی سبک زندگی و چگونگی رفتار نوجوان تاثیر مستقیم دارد. سلیقه‌ای عمل کردن بزرگترهای خانه و مدرسه، پیامدهای مثبت پرورشی برای دانش‌آموز امروزی نخواهد داشت. موضوع اصلی در عصر سایبر، ضعف جدی در ارتباطات درون خانوادگی است. یک مشکل جدی برای تربیت بخشی نوجوانان تفاوت محیط خانه، مدرسه یا دانشگاه است. دانش‌آموزان یا دانشجویانی که در کنار خانواده و پدر و مادر خود دارای عملکرد مؤدبانه و اخلاق‌گرایانه هستند، درست بعد از دور شدن از محیط خانه با نوعی استحاله فکری و روانی روبه‌رو می‌شوند. نمی‌خواهم مدیریت مراکز آموزشی و سازمان‌های فرهنگی موجود را مقصر اصلی نشان دهم اما حقیقت ناراحت‌کننده این است که علیرغم همه

^۱ مجتبی تهرانی، ادب الهی، صفحه ۵۰

تلاش‌های والدین برخی از نوجوانان و جوانان در فرآیند فرزندپروری با آسیب‌های بسیار جدی روبه‌رو می‌شوند. والدین باید چگونگی تاثیر گذاری کلام و الگوی رفتاری خود را به‌درستی شناسایی و اجرایی کنند. این که پدر یا مادر، به دلایل مختلف متوجه چیستی شناسایی بی تفاوتی، لجبازی و تنفر فرزند خود از محیط خانه و اعضای خانواده نیست به‌تنهایی زمینه‌ساز تنش‌های بسیاری می‌شود. دوست دارم درباره مفهوم تربیت نفس و ادب بندگی به زبانی بنویسم که بتواند مسیر خودکامگی و غرور فردی‌مان را تغییر دهد.

اگر پدر و مادر یا بزرگتر مدرسه هستید، به چند پرسش زیر با انصاف و خردمندی فکر کنید:

- اگر خود ما در دوره کودکی و نوجوانی با بی‌حرمتی و تحقیر بزرگترها مواجه بودیم، آیا اکنون و در عصر بزرگسالی با زبان مهربانانه و همراه با ادب با بچه‌ها روبه‌رو می‌شویم؟
- رعایت ادب والدگری (احترام، صبر و هوشمندی در تعامل با فرزندان) با مفهوم پول دادن برای لباس، مدرسه و تلفن همراه متفاوت است. آیا واقعاً ادب پدری یا مادری را در طی یک دهه گذشته رعایت کرده‌ایم؟

○ مهارت‌های لازم برای رعایت ادب بزرگسالی در مدرسه یا دانشگاه در برابر پرخاشگری‌های اعتراض گرایانه این نسل چگونه ممکن و قابل اجراست؟

○ والدین یا مدیران آموزشی که تجربه تخریب شخصیتی را در دوره کودکی یا نوجوانی خود داشته‌اند با چه مهارت‌هایی می‌توانند حریم‌شکنی‌های موجود را شناسایی و کنترل کنند؟

○ ادب بزرگترهای جامعه می‌تواند آب سردی بر روی آتش پرخاشگری‌های رفتاری و تندخویی‌های زبانی کوچک‌ترها باشد. با همه آسیب‌های وارد شده به فضای اعتماد جوانان و نوجوانان پرسش مهم این است که آیا می‌توان به آینده امیدوار بود؟ آیا امکان جبران خسارت‌های احساسی و عاطفی بین والدین و فرزندان وجود دارد؟

همه آنها که خود صاحب دختر یا پسر هستند به درستی می‌دانند که اصلی‌ترین سرمایه زندگی، پرورش همه‌جانبه نسل امروز است. شاید فردی با خواندن این کتاب بگوید فرزند من موبایل ندارد و چالش‌های فضای مجازی ارتباطی با ما ندارد. کاش می‌توانستم بیشتر داستان‌های واقعی از ظهور ناگهانی یک سونامی احساسی و عملکردی در رفتار نوجوان یا جوان آرام دیروز را برای چنین والدینی نشان دهم. در برخی موارد پدر و

مادر فرهنگی یا تحصیلکرده، پس از دو دهه مانند آتشفشانی از انواع رفتارهای ناهنجار دچار غافلگیری در پرورش می‌شوند، یعنی علیرغم داشتن ارتباط فوق‌العاده صمیمی، به‌طور ناگهانی یک دمل چرکین در فرآیند پرورش فرزند، سر باز می‌کند. من عادت کرده‌ام با جامعه‌نگری همه مؤلفه‌های مؤثر در پیدایش یک مشکل را مورد توجه قرار دهم. به همین علت اصولاً نمی‌توانم بگویم که با بروز چنین مشکلاتی فقط والدین یا خود بچه‌ها مقصر اصلی هستند. ۷ سال اول، دوم و سوم زندگی کودک امروزی نیاز به مهارت‌های والدگری دارد. این موضوعی است که با سرمایه‌گذاری، اولویت‌بندی و یادگیری مهارت‌های متناسب ممکن می‌شود.

همه والدین آرزوی سعادت و خوشبختی همه‌جانبه برای فرزندان خود دارند. شاید والدین برای درک مهارت‌های مورد نیاز، برای پرورش پتانسیل‌های نوجوانان خود از حداکثر آگاهی برخوردار نباشند، اما یقین دارم بسیاری از آنها در درون قلب خود جز سعادت و خوشبختی همیشگی ثمره زندگی مشترک خود چیز دیگری را آرزو نمی‌کنند.

در اتاق مشاوره بسیار می‌شنوم که نوجوانی می‌گوید: لجبازی اکنون من برای درک نشدن‌های والدینم بوده است. محبت منهای پول در ذهن پدر و

مادرم معنا ندارد. آنها من را برای خودم دوست نداشته و برای آرزوهای ممکن نشده خودشان می‌خواهند.

امیدوارم این کتاب پنجره جدیدی را به ذهن بزرگترهای خانه، مدرسه و خود بچه‌ها گشوده و امکان مهندسی مجدد در عملکرد و مدیریت تربیتی هر کدام از ما را فراهم کند. در پایان ضمن تشکر از همه دوستان و همکاران در انتشارات اسماعیل تبار، به‌ویژه سرکار خانم صفورا جهانشاهی برای تلاش در تالیف این کتاب، از صمیم قلب آرزوی عاقبت بخیری برای همکاران را دارم.

با احترام

بهار ۱۴۰۴

مهدی اسماعیل تبار