



Email: [vahideh3008@yahoo.com](mailto:vahideh3008@yahoo.com)

## تربیت با عشق و منطق

نویسنده : دکتر فاستر دبلیو کلاین و جیم فی

مترجم: میترا خطیبی

## فهرست مطالب

۳	مقدمه.....
۴	بخش اول:والد عاشق ومنطقی.....
۴	فصل یکم: تربیت:لذت یا کابوس.....
۶	فصل دوم:هدف دست یافتنی:پرورش کودکانی مسئول.....
۱۵	فصل سوم:کودکان مسئول،نسبت به خود احساس خوبی دارند.....
۲۶	فصل چهارم:اشتباهات کودکان،فرصتهایی برای یادگیری آنهاست.....
۳۳	فصل پنجم:اعمال محدودیت،از طریق سخنان تفکر برانگیز.....
۴۲	فصل ششم:به دست گیری کنترل از طریق دادن حق انتخاب.....
۵۳	فصل هفتم:دستورالعملی برای کسب موفقیت:همدلی با پیامدها.....
۶۲	فصل هشتم:نور،دوربین،تربیت.....
۶۵	بخش دوم:عشق .منطق،دردهای ثمین یا مباحث تربیتی.....

## مقدمه

شاید ما اولین نسل از والدینی باشیم که حتی نمی توانیم به عملکرد و شیوه ی تربیتی پدران و مادران خود بیندیشیم، چه برسد به آن که بخواهیم آن شیوه های تربیتی را به کار گیریم و در آن موفق شویم. در طی صدها سال، والدین بی تجربه، نکات ارزشمند تربیت کودک را تنها از طریق مثال و نمونه و الگو برداری از والدین خود فرا می گرفتند، این والدین بی تجربه راه کارهایی را در مورد تربیت فرزندانشان به کار می بستند که پدران و مادران خودشان از همان راه کارها برای تربیت آنها استفاده کرده بودند.

اما امروزه، چنین دیدگاه تربیتی محکوم به زوال و نابودی است تا رشد و شکوفایی. اغلب ما، هنگامی که در تربیت فرزندان مان با شکست مواجه می شویم، از روی عجز و ناکامی دست های مان را به سوی آسمان بالا می بریم و می گوییم: «نمی توانم این موضوع را درک کنم. پس چه طور این روش تربیتی برای پدرم کارایی داشت.»

بله، برای پدران کارایی داشت. اما امروزه همه چیز عوض شده است. عواملی چون انقلاب حقوق بشر، تحولات عظیم در زمینه ی ارتباطات، تغییرات بنیادی در خانواده- تمامی این ها، به انضمام عوامل بسیاری دیگر، باعث شده اند که چگونگی و نحوه ی نگرش فرزندان ما به زندگی دست خوش تغییرات عمده ای شود. این روزها کودکان مجبورند تا سریع تر رشد کنند و بزرگ شوند، بنابراین نیاز دارند تا سریع تر بیاموزند که چگونه از عهده ی فشارها و چالش های سخت زندگی معاصر برآیند. در این میان تأثیر طلاق و دیگر تغییراتی که در خانواده صورت می گیرد، همواره چشم گیر بوده است.

در دنیای پیچیده ی کنونی که همه چیز به سرعت در حال تغییر و تحول است، والدین تأثیرگذار در برخورد با کودکانی که در چنین دنیایی زندگی می کنند، باید نحوه ی استفاده از راه کارهای متفاوت تربیتی را بیاموزند.

و این جا همان جایی است که تربیت با عشق و منطق وارد صحنه ی زندگی می شود. حال چرا از کلمات عشق و منطق استفاده می کنیم؟ تربیت اثربخش و تأثیرگذار، همواره حول محور عشق می چرخد و بر مفهوم واقعی عشق متمرکز است: عشقی که هیچ گاه مدارا نمی کند، آسان نمی گیرد، و بی احترامی را تحمل نمی کند، اما این عشق، عشقی است آن قدر قدرتمند که به کودکان اجازه می دهد تا اشتباه کنند و به آنان فرصت می دهد تا با پیامدهای اشتباهات شان زندگی کنند. منطق نیز در پیامدها و عواقب همان اشتباهات متمرکز شده و بر آن حاکم است. اغلب هراشتباهی، پیامد منطقی خود را دارد. و هنگامی که این پیامدها و عواقب با همدلی (یعنی درک دلسوزانه از ناامیدی، ناکامی و درد کودک)، همراه شود، تحولات فکری عمیقی را در کودک ما پدید می آورد. هیچ گاه برای شروع تربیت با عشق و منطق دیر نیست.

این کتاب در دو بخش نگاشته شده است. در بخش اول، ما مفاهیم تربیتی مورد نظر خود را در ساختاری کلی بیان خواهیم کرد. این مفاهیم تربیتی متمرکز بر ساختار خودباوری، جداسازی مسائل، استفاده از سخنان تفکربرانگیز، پیشنهاد و ارائه ی گزینه ها و انتخاب ها، و رویارویی فرزندان با پیامدها و عواقب اشتباهات شان می باشد، که همیشه همراه با دلسوزی و همدلی از جانب ما است. تمامی این مفاهیم که در بالا ذکر شد آجرهای ساختمان تربیت گذار و اثربخش می باشد. بخش اول این کتاب هم چنین شامل اطلاعات جامع و مفیدی به نام «پیوست های عشق و منطق» است که مانند روحی به کالبد اصول تربیتی عشق و منطق پیوند می خورد.

در بخش دوم، ما موارد عملی و کاربردی تربیت را که شامل ۳۹ نکته ی ارزشمند یا دُرثمین است، ارائه می دهیم. این ۳۹ نکته شامل راه کارهای تربیتی، برای برخورد با مشکلاتی است که اغلب والدین در طی اولین دوره ی ۱۲ ساله یا دوره های بیشتری از زندگی فرزندان شان، همه روزه با آن مواجه می شوند. ساختار این نکات ارزشمند بر اساس نظرات و تفکرات کلی است که در بخش نخست

کتاب گفته شده است، بنابراین به کارگیری و استفاده از این نکات باید تنها زمانی صورت گیرد که بخش اول به درستی خوانده و فهمیده شده باشد.

تربیت با عشق و منطق نظام و اصولی جامع و عاری از اشتباه نیست که در هر زمان کارایی داشته باشد. درحقیقت این اصول تربیتی به هیچ وجه نظامی جامع و فراگیر نیست. در این نظام رویکرد ما بیشتر به یک نگرش است، به ویژه زمانی که در چارچوب رابطه ای سالم و دوست داشتنی با فرزندان مان تحقق می یابد، و به آنها اجازه رشد و بالندگی، در پرتو این عشق و منطق را می دهد. همان گونه که آنها در طی سال ها و با گذشت زمان، رشد فیزیکی می کنند، این اصول به آنان یاد می دهد تا فکر کنند، تصمیم بگیرند و با تصمیمات خود زندگی کنند. به طور خلاصه باید بگوییم، این روش تربیتی به آنها مسئولیت را می آموزد، در واقع تمامی هدف تربیتی ما، همانا آموزش مسئولیت است و بس، چون همه چیز در گرو مسئولیت است. حال اگر ما بتوانیم به فرزندان خود مسئولیت پذیری را آموزش دهیم، سهم بزرگی از دین خود را به عنوان پدر و مادر ادا کرده ایم.

چه هدیه ای ارزشمند تر از این که والدین بتوانند به فرزندان خود فرصتی برای زندگی سرشار از شادمانی، ثمربخشی، و مسئولیت پذیری را اهدا نمایند؟ ما معتقدیم اصول تربیت با عشق و منطق برای دستیابی به چنین هدف بزرگی نتیجه بخش و سودمند خواهد بود.

## بخش اول: والد عاشق و منطقی

### فصل یکم - تربیت لذت یا کابوس

زمان روز شنبه است و مکان فروشگاه بزرگ محل. دو پسر بچه ی پنج و هفت ساله، مانند سربازانی آماده ی نبرد، به یکدیگر اعلان جنگ کرده اند. آنها یواشکی از راهرویی دیگر می دوند، و پشت وسایل پنهان می شوند، و صدای برخورد و کشیده شدن راکت های تینیس شان روی سرامیک کف فروشگاه به گوش می رسد. آن دو با چرخ خرید فروشگاه بازی می کنند و نتیجه ی این بازی درهم آمیختن صدای بلند و گوش خراش پنچری چرخ خرید با صدای موسیقی ملایم و گوش نواز داخل فضای فروشگاه است.

اما از سوی دیگر مادر به دنبال ردی از این واحد کماندویی است. بنابراین چرخ خرید نیمه پر شده را به حال خود رها می کند و به دنبال آنها می رود. درست در لحظه ای که مادر به گوشه ای از فروشگاه می رود، فریادش بلند می شود به طوری که به گوش دیگر خریداران نیز می رسد: «گم می شوید! به آن دست زن! تو-بیا این جا!»

مادر برای گرفتن آن دو سرباز کوچولو، مجبور می شود با آنها مسابقه بگذارد، و درست در لحظه ای که می خواهد از پشت، گردن های خیس شده از عرق، آن دو وروجک را بگیرد، آنها تاکتیک جنگی «ب-یعنی» تقسیم به دو دسته را اجرا می کنند و هدف از آن «تقسیم و پیروزی» است. حالا مادر باید در دو جهت مخالف بدود و بر سر آنها فریاد بکشد. مادر به سختی نفس می کشد، اما سرانجام موفق می شود، پسر کوچک تر را که به بخش غلات فروشگاه حمله کرده و در پشت سر خود، ردی از جعبه های مواد غذایی را به جا گذاشته است، به محاصره درآورد. اما زمانی که مادر، پسر کوچک تر را به طرف چرخ خریدش باز می گرداند، متوجه غیبت پسر بزرگ تر می شود. مادر او را در غرفه ی انگورهای بی دانه پیدا می کند.

بعد از پیدا کردن پسر شماره ی دو و برگرداندن او به سمت چرخ خرید، حال پسر شماره ی یک دوباره ناپدید شده است. مادر بیچاره یک بار دیگر به تکاپو می افتد و به سرعت به اطراف می دود. عاقبت بعد از تهدید مادر به تنبیه و به مخاطره افتادن و از دست دادن بازی با نایتندو ( Nintendo نوعی دستگاه برای بازی که به تلویزیون متصل می شود و ساخت کشور ژاپن است ) ، دو پسر بچه مجبور به تسلیم می شوند و گیر می افتند.

اما هنوز جنگ تمام نشده است. در ادامه تاکتیک «ج» اجرا می شود- «چرخ خرید را وقتی که مادر حواسش نیست، پر کن.» و خیلی زود بسته های شکلات، ویفرهای وانیلی، اسنیکرها و تنقلات دیگر روی هم انباشته شدند. مادر متوجه این وضعیت می شود و به سرعت در راهروهای فروشگاه به جلو و عقب می رود تا آنها را سر جای شان بگذارد. سپس پسرها لبخند شیطنت آمیزی می زنند و این یعنی شروع راند بعدی. ابتدا تهدیدی از جانب مادر: «تکنین، بس کنین، روی دست تان می زنم.» ولی بعد مادر از سر ناراحتی و استیصال گریه می کند. «از این به بعد تا آخر عمرتان اجازه ندارید از خانه خارج شوید.» و سرانجام این مادر است که خسته، درمانده و خرد شده تسلیم می شود، و با پرداخت بهای جعبه های شیرینی، آرامش و سلامت گرانبهای خود را باز می خرد. به نظر شما این امر عادلانه است؟ در نهایت آتش بس برقرار می شود، ولی ضامن صلح و پایداری آن تنها تسلیم شدن مادر است و بس.

### آیا تربیت هنوز هم امری مسرت بخش و سرگرم کننده برای ماست؟

بله، تربیت سرشار از شادی، و پاداش است. ما با امیدها و آرزوهای فراوان پدرو مادر می شویم. در طی آن شب های طولانی که به کودک خود غذا می دهیم و کهنه هایش را عوض می کنیم، می دانیم شالوده و بنیاد رابطه ای ابدی و جاودانی را پایه گذاری می کنیم، و زمانی که موهای ما می ریزد و یا رنگ آن به سپیدی می گراید، این رابطه به بار می نشیند. در آینده مهربانی و عشق را در پیش روی خود داریم. ما در غم ها و شادی های هم شریکیم. نوازش ها، دلگرمی ها و تشویق ها کلمات تسلی دهنده، گفتگو و ارتباطات روحیه بخش، همگی حسی از درک متقابل میان ما و فرزندمان است. هنگامی که نگاه های مان به هم گره می خورد، در آن زمان خواهان عشقی هستیم که در میان ما بدون هیچ حجاب و پرده ای آشکار و نمایان شود.

اما لذت و شادی های تربیت کردن از ذهن و اندیشه ی مادری که در فروشگاه بود، بسیار دور است. زیرا این مادر در سرتاسر زندگی اش چهره ی معصوم و رنگ پریده ی فرزندانش را نوازش نکرده است، و کلمه ای آرام بخش از لبان مادر بیرون نیامده است تا کودکان به آن بیاویزند. پس آن دل خوشی، عشق و ارتباط تنگاتنگ میان والدین و کودک کجاست؟ نگرانی ها و دل واپسی های آنی و زودگذر والدین در حقیقت لذت ها و شادی های ارزشمند تربیتی را از بین می برند و این چیزی نیست جز: مبارزه ای برای بقا. نوع تربیت این مادر، همان تربیت کابوس گونه است.

صحنه هایی از این دست برای اغلب ما اتفاق افتاده است، شاید زمانی که کودکان با ما بدرفتاری می کنند، دست های مان را به سوی آسمان بلند می کنیم و فریاد می زنیم: «بچه ها! آیا پدر و مادرتان واقعاً سزاوار این رنج و ناراحتی هستند؟»

گاهی اوقات بچه ها می توانند، مشکلی به مراتب بزرگ تر از مشکل خانه ای بدون حمام باشند. زمانی که فکر می کنیم چه عشق بی حد و حصری را به زندگی فرزندان خود بخشیده ایم، ولی در عوض آن همه عشق، بی احترامی، نافرمانی، و ناسپاسی را متحمل می شویم. در این هنگام این توانایی را در خود می یابیم تا تمامی مراحل طی شده را به بهترین وجهی از بین ببریم و خراب کنیم. به علاوه با تفکیک مشکلات هر روزه ی زندگی مان از هم، که بچه ها هم جزئی از آن می باشند، با چالشی دراز مدت تا دوران بلوغ آنها مواجه می شویم که چگونه فرزندان مان را افرادی مسئول پرورش دهیم؟

با معجزه ی تولد، موجودی کوچک به دست ما سپرده می شود، عزیز بی پناه، غریبه ای در این دنیای ناآشنا که برای رفع هرنیاز فیزیکی خود کاملاً به ما وابسته است. ما تنها هجده سال فرصت داریم تا این طفل شیرخواره را برای زندگی در دنیایی که می تواند ظالم و بی رحم باشد، آماده کنیم. موفقیت این بچه در دنیای واقعی، بستگی کامل به نحوه ی عملکرد ما به عنوان پدرو مادر دارد. ارتقای سطح مسئولیت پذیری، در کودکان، لرزش ملایمی بر پیکره ی فلسفه های تربیتی کهنه و قدیمی می اندازد. چه تعداد

ازما، بعد از این اندیشه ی هولناک، احساس ناراحتی و دلهره پیدا کرده ایم که: «اگر نتوانم کودک ۵ ساله ای را در مغازه ی خواربار فروشی کنترل کنم، آن وقت با نوجوانی ۱۵ ساله که دانسته های زیادی از مسائل مختلف دارد و برای گرفتن گواهی نامه ی رانندگی روزشماری می کند، چه باید بکنم؟»

## سرگرمی در کنار تربیت

اما این بحث ها ناامید کننده نیست. حرف ما را باور کنید؛ زیرا نقطه ای روشن و درخشان به نام امید، در پایان این تونل ناامیدی و یأس تربیتی وجود دارد. تربیت امری مشقت بار و پرهزمت نیست. بچه ها می توانند در جهتی رشد کنند تا در آینده افرادی مسئول و با تفکری درست باشند. ما می توانیم بدون آن که شاهد کابوسی هجده ساله باشیم، به آنها در راه ارتقاء مسئولیت پذیری کمک کنیم.

تربیت با عشق و منطق تماماً در مورد رشد و پرورش کودکانی مسئولیت پذیر است. و این درحقیقت همان فلسفه ی برنده-برنده، می باشد. والدین برنده هستند، زیرا با شیوه ای سالم و درست، عشق و محبت خود را به فرزندشان تقدیم می کنند، و با روش و برخوردی صحیح بدون توسل به خشونت و تهدید که باعث افزایش رفتار مُتمرّدانه و سرکشانه در کودکان می شود، آنها را تحت کنترل و نفوذ خود در می آورند. از طرف دیگر، بچه ها نیز برنده هستند، چون در سنین اولیه ی زندگی، با حل مشکلات شان، مسئولیت پذیری و منطق حاکم بر زندگی را می آموزند. بنابراین کودکان خود به تنهایی، ابزارهای لازم را برای رویارویی و مبارزه با دنیای واقعی به دست می آورند.

والدین و فرزندان می توانند رابطه ای توأم با احترام متقابل و براساس عشق و اعتماد را پایه گذاری کنند. معامله ای از این بهتر نمی شود! در تربیت با عشق و منطق، سرگرمی در کنار تربیت قرار می گیرد و چاشنی آن می شود.

## فصل دوم-هدف دست یافتنی: پرورش کودکانی مسئول

درحقیقت، تمامی والدین عزیز اساساً با این چالش روبه رو هستند: چگونه می توانیم فرزندان سربلند و پرافتخار در این دنیای بزرگ، پرورش دهیم؟ هر پدر و مادر مهربان و صادقی، برای نیل به این هدف، از هیچ تلاشی فروگذاری نمی کند. هدف این است که باید فرزندان عزیز خود را به نحوی پرورش دهیم، تا به جای وابستگی به ما، به سوی استقلال گام بردارند-یعنی به جای آن که تحت کنترل باشند، خود کنترل را به دست گیرند.

بنابراین باید با این مسئله ی پیچیده مواجه شویم که در هر مقطعی عامل زمان و تغییرات و تحولات زودگذر سنی، زندگی فرزندان مان را تحت الشعاع قرار می دهد و این که کودکان مسئول، تنها افرادی هستند که قدرت رویارویی با دنیای واقعی را دارند. جوانان و حتی بچه های کوچک تر-در هر زمان یا در هر مکانی، در حال مبارزه بین مرگ و زندگی قرار دارند، زیرا در مقاطع مختلف سنی، عواملی خطرآفرین، زندگی کودک و یا نوجوان و جوان را تهدید می کند. عواملی چون مواد مخدر، جنون سرعت هنگام رانندگی، مشروبات الکلی و بسیاری از فشارها و وسوسه های زندگی، که تمامی این عوامل را از دوران کودکی جوان نشأت می گیرد. آمار خودکشی در جوانان، رابطه ی مستقیمی با برخوردهای خشونت آمیز والدین دارد.

فرزندان وقتی بر سر دوراهی مرگ و زندگی قرار می گیرند، چه گزینه ای را می توانند انتخاب کنند؟ و یا زمانی که ما کلمات و سخنان خردمندانه و صمیمانه ای را در گوش آنها زمزمه نمی کنیم، در این صورت از آنها چه انتظاری می توانیم داشته باشیم؟ آیا

فقط به این نکته بسنده و اکتفا می کنیم که به آنها بگوییم، خودشان مسئول اعمال شان هستند؟ تمامی این ها سؤالاتی هستند که باید راهنمای ما در توسعه و بسط، فلسفه ی تربیتی قرار گیرند.

با کمال تأسف، بسیاری از بچه ها، زمانی که به سال های چالش برانگیز و خطرناک نوجوانی می رسند، هیچ شواهدی دال بر تصمیم گیری صحیح در اختیار ندارند. آنها به راحتی، از نصایح ارزشمند والدین و دیگر بزرگ ترها چشم پوشی می کنند. آنها فکر می کنند «بهتر می دانند» اما با این وجود این هنوز مواد مخدر مصرف می کنند. چرا گاهی اوقات، نوجوانان تا به این اندازه ناآگاهانه، به خود-تخریبی می پردازند؟ این حقیقت تلخ را باید در نظر داشت که بسیاری از این انتخاب ها و گزینه های ناآگاهانه و اشتباه، در واقع اولین تصمیمات و تصمیم گیری هایی هستند که جوانان خود به تنهایی و بدون مشارکت، اتخاذ می کنند. زیرا در کودکی، همیشه والدین بودند که تصمیم نهایی را می گرفتند. نکته ای که حائز اهمیت می باشد این است که انتخاب درست و تصمیم گیری به جا مانند هر عمل دیگری، باید به کودک آموزش داده شود. جوانانی که انتخاب نادرست می کنند، شاید همان کودکانی هستند که در دوران کودکی هرگز یاد نگرفتند، از دست زدن به جعبه ی شیرینی خودداری کنند.

والدینی که، تنها هدف شان پرورش فرزندان مسئول است، فرزندان که در هر رده ی سنی بتوانند در مورد زندگی خود با بلوغ و شعور کافی تصمیم های مهمی را اتخاذ کنند، چنین والدینی وظیفه ی تربیتی خود را با جدیت و همیت انجام می دهند.

## ملاقات با دشمن

پدران و مادران خوب، همواره بهترین شیوه ها و روش های تربیتی را در برخورد و رفتار با فرزندان شان می آموزند. ما می دانیم، این شیطان های کوچولو و بسیار بی گناه و بازیگوش که در حقیقت در چنگ و اختیار ما هستند، بالاخره روزی بزرگ می شوند. ما به امید روزی که فرزندان مان بتوانند در دنیای واقعی با اطمینان و اعتماد به نفس گام بردارند و خودی نشان دهند، هرکاری که از دست مان برآید برای آنها انجام می دهیم. و باید اضافه کنیم که همه ی این کارها را تنها با نام «عشق» انجام می دهیم. اما این «عشق» به تنهایی می تواند برای ما دردسر ساز باشد. -البته نه عشق به مفهوم واقعی کلمه- بلکه چگونگی ابراز آن به کودک. اغلب اوقات، تصورات و اندیشه های باشکوه ما، در مورد عشق به فرزند و نحوه ی ابراز آن، در حقیقت بدترین دشمنان ما هستند. اما زمانی که حس مسئولیت پذیری را در فرزندان مان پرورش دهیم، این دشمن تسلیم می شود. برخلاف نظر عامه ی مردم، اغلب اوقات بدترین بچه ها- بچه های بی اعتنا و سرکش- از خانه هایی بیرون می آیند و وارد جامعه می شوند که در آن خانه ها عشق به صورتی بی حد و حصر و نامحدود، به آنها ابراز می شود. و این درست همان نوع غلط عشق ورزیدن و ابراز آن به کودک است. اما چگونه این مسئله اتفاق می افتد؟

## شیوه های بی اثر تربیتی

### والدین امدادگر

بعضی از والدین تصور می کنند، عشق به فرزند، فقط به معنای گردش حول محور زندگی فرزندان شان است. آنها در حقیقت، والدین امدادگری هستند که با هلی کوپتر امداد خود به هر جایی که فرزندان شان باشند، سرک می کشند و هرگاه آنها دچار مشکلی شوند، بلافاصله این والدین به کمک آنها می شتابند. همیشه این والدین، دوندگانی عقب افتاده از کورس تربیتی هستند. زیرا این پدران و مادران، همواره فرزندان خود را از تنگناها بیرون می کشند؛ و روزی نیست که دست از حمایت و مراقبت



بردارند- و معمولا با این شیوه ی برخورد، کودک را از تجربه ای که نیازمند و مستحق کسب ان است، محروم می سازند. نحوه ی عملکرد آنها این گونه است، به محض آن که فرزندان شان علامت SOS. (اس اِس) علامت اختصاری کمک (را می فرستند، والدین امدادگر که همیشه در دسترسند و در همان حوالی پرسه می زنند، بلافاصله با هلی کوپتر امدادشان فرود می آیند و سپر بالای بچه ها در مقابل معلمان، هم بازی ها و دیگر دشمنان فرضی می شوند.

این والدین عاشق، شاید امروز با خود فکر می کنند، درحالی که فردا همین بچه ها، به راحتی خانه را ترک و اولین و بهترین سال های نوجوانی و جوانی خود را به بطالت و بیهودگی و مردودی در کالج و یا خوشگذرانی و عیاشی سپری می کنند، زیرا والدین آنها، هرگز این بچه ها را برای مبارزه در میدان بزرگ زندگی آماده نکرده اند. در حقیقت به نام عشق، تمامی فرصت های آموزشی و تربیتی از این کودکان گرفته شده است.

بسیار مضحک و خنده دار است که اغلب این والدین امدادگر الگو و سرمشق نیز قرار می گیرند، آنها، خود به تنهایی پیامدها و حوادث مهم و ناراحت کننده را احساس می کنند و به جای فرزندان شان درد می کشند. هنگامی که شاهد آزار و اذیت فرزندان خود هستند، آنها نیز صدمه می بینند و رنج می برند و در نهایت برای نجات و رهایی فرزندان شان با چتر از هلی کوپتر امدادی خود فرود می آیند. اما آنها نمی دانند که دنیای واقعی و زندگی در آن هرگز اجازه ی چنین فرودی را به آنها نمی دهد. فرزندان این والدین به تنهایی قادر به حل مشکلاتی نظیر: برگه های جریمه، دیرکرد صورت حساب ها، برخورد با افراد غیر مسئول، بیماری های لاعلاج، پرداخت مالیات ها و دیگر حوادث و اتفاقات طبیعی که در زندگی رخ می دهد، نیستند، و این مشکلات به خاطر وجود همان چترهای عاشق-والدین-هرگز از سر راه برداشته نمی شوند. والدین امدادگر، در آماده سازی فرزندان شان برای مواجهه با چنین دنیای بی رحمی همیشه شکست می خورند.

## والدین سخت گیر

گروه دیگری از والدین که باید نام برده شوند، پدران و مادرانی هستند که سخت گیرند و مانند نظامیان با بچه ها رفتار می کنند. این گروه نیز فرزندان شان را دوست دارند. اما احساس می کنند که با داد و بیداد و کنترل بیشتر، بچه ها بهتر تربیت می شوند. به گفته ی این والدین «بچه ها در آینده افراد منضبطی خواهند شد و خوب را از بد تشخیص خواهند داد.» درحقیقت آنها مدام به فرزندان شان می گویند که چه نکنند و چه نکنند.

وقتی این والدین با فرزندان صحبت می کنند، اغلب اوقات سخنان شان سرشار از تحقیر، توهین و امر و نهی است. زیرا قدرت در دست آنهاست!

و اگر بچه ها آن چه را که به آنها امر شده است، انجام ندهند، والدین متعجب می شوند و آنها را وادار به انجام آن می کنند. فرزندان چنین والدینی، هرگاه فرصت اندیشه و تفکر در مورد خود را به دست آورند، اغلب تصمیمات وحشتناکی می گیرند- آنها این کار را می کنند تا بهت و ناامیدی والدین شان را تکمیل کنند. اما این واکنش از سوی آنها معنی خاصی دارد. این بچه ها، در هنگامه ی تصمیم گیری های مهم زندگی شان همواره سرگردان و بی تجربه هستند. چون آنها هرگز اجازه ی تفکر و اندیشه نداشته اند، زیرا والدین همواره مراقب اوضاع بودند، و به جای آنها فکر می کردند. این بچه ها در تمام طول زندگی و در مورد تمامی امور مربوط به خود، از پدر و مادرشان دستور می گرفته اند. هنگام ورود به دنیای واقعی و جامعه، میزان وابستگی آنها به والدین شان درست مانند فرزندان والدین امدادگر می باشد.



هر دو گروه نام برده شده، پیام هایی را به فرزندان خود می دهند-پیام هایی تحت عنوان عشق-و این که آنها فکر می کنند چه چیزی به صلاح و خیر فرزندان شان است. پیامی که والدین امدادگر به فرزندان خود می دهند: «تو ضعیفی و ناتوان، بنابراین نمی توانی بدون من کاری را انجام بدهی.» پیام والدین سخت گیر: «تو خودت صلاحیت و توانایی فکر کردن را نداری، پس من به جای تو فکر می کنم و تصمیم می گیرم.»

البته این الگوهای تربیتی که برای کنترل کودک ارائه می شوند، شاید در سال های اولیه ی زندگی بازده و عملکرد موفقی داشته باشند، اما موانع زیادی بر سر راه فرزندان ما قرار می دهد که اثرات مخرب آن به یک باره در سنین بلوغ خودنمایی می کند. به طوری که فرزندان والدین امدادگر، افرادی هستند که توانایی مقابله با مشکلات و فشارهای زندگی را ندارند، نمی توانند در مورد خود فکر و تصمیم گیری کنند، و در حل مشکلاتشان عاجز و ناتوانند. از سوی دیگر، فرزندان والدین سخت گیر و نظامی مآب، زمانیکه کوچک هستند، با دست نسبت به دیگران ادای احترام می کنند اما زمانی که بزرگ تر میشوند، با همان دست بی احترامی میکنند.

### بیان تناقض شکست و موفقیت

با وجود آن که ما برای به کارگیری دیگر روش های تربیتی و سوسه می شویم، اما حالا زمانی است که ما (حییم و فاستر) باید بپذیریم، برای این که بتوانیم فرزندان مسئول پرورش دهیم، هیچ گونه یقین، قطعیت و ضمانتی در نتیجه بخش بودن هزینه ها وجود ندارد. در این زمینه هیچ کارشناسی-دست کم ما دو نفر- نمی تواند با صراحت بیان کند: «اگر شما روش تربیتی خاصی را پیش بگیرید، این روش همیشه و در هر مقطعی پاسخگوی شما خواهد بود.» به این دلیل که انجام درست یک کار به این معنا نیست که نتیجه و پیامد آن نیز در چارچوب توقعات و خواسته های ما باشد.

تمامی ما، نمونه هایی از والدینی که روش های غلط تربیتی را به کار می گیرند، دیده ایم. فرزندان چنین والدینی، مانند گل هایی سرخ اما پژمرده اند. دسته ی دیگری از والدین که باید نام ببریم، والدینی هستند که در انجام هر کاری تنها به نظر خود توجه می کنند و کاری را می کنند که از نظر خودشان درست باشد، چنین والدینی، فرزندان را پرورش می دهند که گنجشک را رنگ می کنند و آن را جای قناری می فروشند.

اگرچه، هیچ راه کار و روش تربیتی مطمئن نیست، اما با وجود این، ما باید برای ارتقای سطح مسئولیت پذیری فرزندان خود هر فرصتی را امتحان کنیم و دست به خطر سنجیده بزنیم. یکی از کارهایی که می توانیم در این زمینه انجام دهیم، این است که به فرزندان مان اجازه دهیم تا شکست را تجربه کنند. درحقیقت این مسئله بدان معنا است که گاهی اوقات نمی توانیم به فرزندان خود اجازه ی موفقیت بدهیم، مگر آن که ابتدا اجازه دهیم تا شکست بخورند، آن هم شکستی بزرگ.

\*\*\*پیوست ۱

عشق و منطق

متأسفانه، گاهی اوقات ما تحت تأثیر احساسات و واکنش های زودگذر قرار می گیریم. شاید استفاده از روش های تربیتی با عشق و منطق، بعضی از والدین را در مسیری نادرست قرار بدهد. در این روش بچه ها اجازه دارند، تا با عشق شکست را بپذیرا شوند، فرصتهای آموزشی مهمی را تجربه کنند، الگوهای صحیح رفتاری را انتخاب کنند-تمامی این اصول میتواند در تضاد با طبیعت تربیت باشد.

اغلب ما، فرزندان خود را بر اساس واکنش های زودگذر و احساسات آنی خود، تربیت می کنیم، اما چگونه متوجه شویم که چنین برخوردهایی درست یا نشأت گرفته از احساساتی زودگذر است که پایداری چندانی نیز ندارند؟ درحقیقت واکنش های آنی و زودگذری که در بزرگسالی رخ می دهد، نتیجه پاسخ به احساسات و تعاملات خانوادگی در دوران کودکی است. اگر دوران کودکی

ما، با شادی، آرامش و احترام متقابل در خانه و یا هر جای دیگری همراه باشد، بنابراین «حساس انی و زودگذر» ما اعتبار بیشتری دارد. اما اگر دوران کودکی و زندگی فعلی ما در پریشانی بگذرد ولی به طور کلی برخورد ما نسبت به کودکان خوب باشد، بیشتر به فرزندان مان نزدیک می شویم.

از طرف دیگر، اگر کودکی ما متأثر از این جمله باشد که: «من مطمئن هستم که می خواهم خلاف آن چه را که پدرم مادرم برای من انجام داده اند، برای فرزندم انجام دهم» بنابراین شاید واکنش های زودگذر ما، فاقد ارزش و نادرست از آب درخواهند آمد. در واقع، این واکنش های غریزی نشأت گرفته از والدین ما هستند- ما می خواهیم نشان دهیم که از روش و شیوه ی تربیتی آنها متنفریم و این نفرت را با واکنش های زودگذر نشان می دهیم.

اگر در مورد بعضی از روش های تربیتی که در این کتاب گفته می شود، احساس ناراحتی و پریشانی می کنید، مضطرب نشوید. در حقیقت، اگر می خواهید، روش تربیتی فرزندان متفاوت تر از روش تربیتی باشد که خود با آن پرورش یافته اید، این اضطراب و پریشانی شما، نشان دهنده ی این نکته ی مهم است که راه را به درستی طی می کنید. \*

خداوند به تمامی انسان ها که اشرف مخلوقات هستند، آزادی قابل توجهی عطا فرموده است و این آزادی خود فرصتی برای اشتباه کردن هم می شود. شکست و پیروزی دو روی همین سکه ی آزادی هستند. اگر آن درخت ممنوعه در باغ بهشت نبود، بشر، مجالی برای انتخاب های مسئولانه و یا غیر مسئولانه ی خود نداشت. هنگامی که آدم و حوا، آن گناه و اشتباه را مرتکب شدند، خداوند رنج را پیامد گناه شان قرار داد. اگر چه خداوند نافرمانی و سرپیچی ایشان را نبخشید، اما آن قدر دوست شان داشت که اجازه ی تصمیم گیری و زندگی دوباره را به آنها بدهد.

عشق خداوند به آدم و حوا در بهشت، مثال بارزی است برای همه ی پدران و مادران که بدانند: خداوند به آدم و حوا، آزادی انتخاب داد. به زبان ساده تر اگر ما به فرزندان خود آزادی و عشق قابل قبولی بدهیم، حق انتخاب و تصمیم گیری به عهده ی آنها خواهد بود، حتی اگر در این بین، عملی را انجام دهند که از نظر ما پسندیده و قابل قبول نباشد.

به موازات آن که کودکان بزرگ می شوند، بر زندگی و محیط پیرامون شان قدرت و توانایی بیشتری نیز به دست می آورند، و مهم ترین دغدغه ی فکر و ذهنی شان، تمرین و ممارست برای ارتقای سطح توانایی شان در تصمیم گیری های مهم زندگی می شود. همان گونه که خداوند به هریک از ما ذهن خوب و توان پیشرفت و تکامل عطا فرموده، به همان میزان نیز حق اختیار به ما داده است، به طوری که خداوند حتی برای انفجار و تلاشی این کره ی خاکی نیز به ما توانایی و قدرت لازم را داده است. حتی به جرأت می توان گفت، توانایی پرواز به دیگر سیارات و کرات هم، نوعی از قدرت و قابلیت ما انسان ها در انهدام و تلاشی این سیاره ی خاکی است. لازم به ذکر است که گاهی، موفقیت ها و دستاوردهای بزرگ، خسارات و زیانهای جبران ناپذیری را بدنبال خود دارد. در معیار و مقیاسی متفاوت، مقوله ی «میوه ی ممنوعه» در دنیای کنونی می تواند مصادیقی چون مواد مخدر، دوستان ناباب، و یا هر چیز دیگری که کودکان با آن روبه رو می شوند، داشته باشد. والدینی که در جستجوی کسب موفقیت برای فرزندان شان هستند، گزینش آنان را به نصف کاهش می دهند. زیرا بچه ها باید خود حق انتخاب داشته باشند. تصمیم گیری آنها در مورد مسائل مربوط به خودشان برابر است با اعلام استقلال و عدم وابستگی به والدین که دستیابی به این هدف جز با انتخاب به دست نمی آید و گاهی نیز، این انتخاب منجر به شکست می شود.

من (جیم)، در گذشته مدام به پسرم چارلی، تذکر می دادم تا در صبح های سرد کلرادو لباس گرم بپوشد و با این کار، نظرم را به او تحمیل می کردم. یک روز به او گفتم: «چارلی، امروز هوای بیرون خیلی سرد است. بهتر است که یک کت گرم بپوشی.» و این جمله کافی بود تا چارلی فقط بارانی اش را- نازک ترین کتی که داشت- بردارد و در را به هم بزند و بیرون برود.

من ندانسته، با عملکرد خود، بهترین انتخاب را از او گرفتم. فکر کردم، که با پوشیدن کت گرمی، او در ایستگاه سردش نمی شود و من نیز با این کار از او مراقبت می کنم، اما او در عوض سرما را انتخاب کرد، و با این کارش حق آزادی و انتخاب خود را اعلام کرد. اما بلافاصله، متوجه موضوع شدم. بنابراین دفعه ی بعد به او گفتم: «چارلی دمای هوا ۲۰ درجه است. اگر لازم می دانی کتی برای خودت بردار.» با این جمله یک رشته از انتخاب ها، از بدترین تا بهترین را پیش روی او قرار دادم. (این طور به نظر می رسد که کودکان همواره، اولین گزینه ی داده شده را حذف می کنند) در نهایت چارلی تصمیم گرفت با انتخاب کت گرمی، حق آزادی و انتخاب خود را به من این گونه اعلام کند.

بنابراین، تناقض آشکاری که در این مقوله وجود دارد این است که والدینی که برای کسب موفقیت فرزندان شان تلاش بسیاری می کنند، اغلب فرزندان ناموفقی دارند! اما والدین دلسوز و مهربانی که اجازه ی شکست را به کودکان می دهند، درحقیقت، زمینه ی موفقیت آنها را فراهم می سازند.

اینان، والدینی هستند که اندیشمندانه خطر می کنند. خداوند به هر کدام از ما، حق انتخاب بخشیده است، بنابراین ما نمی توانیم کم تر از این میزان برای فرزندان دلبندمان خواستار باشیم.

رویکرد تربیت با عشق و منطق، به کودکان کمک می کند تا حس استقلال طلبی خود را تقویت و در نهایت بتوانند موفقیت کسب کنند. پدر و مادر بودن به این معناست که به بچه ها، حتی در دوران دبستان هم اجازه ی تجربه ی تلخی ها و ناکامی ها را بدهیم و هم به آنها در کسب مهارت کمک کنیم، البته تا زمانی که هزینه ی جبران خسارت و زیان معقول و به صرفه باشد.

## یادگیری با هزینه ای قابل قبول

امروزه، کودکان از غرور رنج می برند. هزینه ی یادگیری چگونه زیستن، در دنیای امروز، روز به روز در حال افزایش است. امروز، کودک برای یادگیری مسائلی از قبیل دوستی ها، مدرسه، آموزش، تعهد، تصمیم گیری و مسئولیت پذیری، پایین ترین بهای ممکن را می پردازد. اما فردا، این طور نیست، زیرا هزینه ی این آموزش بالا می رود.

با بزرگ تر شدن کودک، تصمیمات او هم بزرگ تر می شوند، و پیامدهای آن تصمیمات وخیم تر می شود. بچه های کوچک تر اشتباهات زیادی را البته با هزینه ای قابل قبول مرتکب می شوند. آنها می توانند، به اوضاع پیش آمده سروسامان دهند و برای سازندگی، دوباره تلاش کنند. البته اگر همه چیز را خراب نکرده باشند. معمولاً همه ی آنها موقتاً کمی ناراحت می شوند و اشکی هم می ریزند.

به این مثال ساده توجه کنید: پسر بچه ی پنج ساله و بد دهانی که فکر می کرد بزرگ شده است، با پسرهای همسایه که همه از او بزرگ تر بودند، درگیر می شود، و از آن جا که این اجازه را داشت که مشکلش را خود حل و فصل کند، توانست، درس و تجربه ی بزرگی را به دست آورد (و کنترل بیشتری بر زبان خود داشته باشد). پسرهای بزرگ تر، دستان او را از طرفین گرفتند تا درس عبرتی به پسرک پررو بدهند. شاید، در ظاهر بهای این درس، بینی خون آلود و با چشم کبود شده ای برای پسرکی کوچک باشد، ولی هزینه ی آن مناسب و قابل قبول است.

اما برای والدینی که از فرزندان خود حمایت می کنند، این هزینه بسیار گزاف است، و دلیل آن این است که: «چون من فرزندم را دوست دارم، نمی خواهم برای کسب این تجربه، چنین بهای گزافی را پردازد.»

و بعد هم به سر پسرهای همسایه فریاد می کشند: «آهای بچه ها با فرزند من، مهربان باشید. اگر با او بد رفتاری کنید، به پدر و مادرتان شکایت می کنم.» در نتیجه این کوچولوی قلدر ما، فرصت یادگیری و کسب تجربه را از دست می دهد. حال شاید، این

کودک چنین تجربه ای را در پانزده سالگی کسب کند، ولی همه می دانند که پسرهای پانزده ساله برای کسب این تجربه، باید چه بهای گزاف تر و سنگین تری را پرداخت نمایند.

درحقیقت شاید برای ما دردناک باشد که شاهد تجربیات هرچند تلخ فرزندان خود باشیم، یا به قول ما(نویسندگان) فرصت های آموزشی مهم را با هزینه ای گزاف یاد بگیرند. اما این درد، تنها نیمی از هزینه ای است که ما باید برای پرورش فرزندان مسئول پرداخت نماییم.

اگرچه، در این میان، ما گزینه و انتخاب دیگری نیز داریم. به این صورت که اکنون شاهد باشیم که آنها در حال فراگیری درس زندگی هستند و برای کسب این تجربه بهایی را پرداخت می کنند و به این لحاظ ما می توانیم صدمه ی کم تری متحمل شویم. و یا این که در آینده و زمانی که استقلال یافتند، شاهد ناتوانی و عجزشان در مراقبت و توجه به خودشان باشیم، که در این حالت صدمه ی بیشتری می بینیم و بیشتر ناراحت می شویم.

\*\*\*پیوست ۲

عشق منطق

می توانی همین حالا و یا اینکه بعداً به من پول بدهی.

سیلیویا هشت فرزند دارد. هر وقت که من (جیم) به خانه ی او می روم، او مشغول پول دادن به فرزندان است. یک روز از او پرسیدم: «چی شده، تو برای چی، همیشه در حال پول دادن به بچه ها هستی؟»

سیلیویا در حالی که ۵۰ سنت به پسر کوچکش می داد، در پاسخ به من گفت: «ما به بچه ها پولی را به عنوان قرض می دهیم تا آنها درباره ی پول و دنیای مادیات آموزش کسب کنند. وام های ما درست مانند وام های بانکی با همان سررسید، سفته، و وثیقه است. یک روز من وامی ۲۹ دلاری می دهم و روز دیگر در صورت عدم پرداخت به موقع وام، ضبط صوت ۲۹ دلاری او را به جای میزان وام، برمی دارم.» من گفتم: «باید برای این بچه ها متأسف بود.»

سیلیویا جواب داد: «واقعاً. آخر چرا؟ این لطفی است که شامل حال او می شود، چون از همین حالا پسر من که تنها ۱۰ سال دارد، همه چیز را در مورد مسئولیت باز پرداخت یک وام و سفته و وثیقه می داند. این وام برای او تنها ۲۹ دلار که بهای ضبط صوتش است، هزینه دارد که در صورت عدم پرداخت به موقع وامش، این ضبط صوت به تملک من درمی آید.» سیلیویا ادامه داد: «فرزند همسایه ی ما، همین درس را در سن ۲۶ سالگی زمانی که بانک به علت دیرکرد بازپرداختش، کامرووی ۴۹۰۰ دلاری او را تصرف کرد، یاد گرفت. زیرا والدینش، وقتی که او نوجوان بود، از او حمایت و محافظت می کردند. اما پسر شانزده ساله ی من، از نظر فکری پیشرفته تر از پسر ۲۶ ساله ی همسایه است.» \*\*\*

## حمایت از فرزند به معنای دوست داشتن او نیست

بسیاری از والدین عشق، حمایت و توجه را با هم اشتباه می کنند. این واژه ها به یک معنی نیستند. بیشتر اوقات، ممکن است والدین به فرزندان خود اجازه ی شکست ندهند، زیرا فکر می کنند چنین کاری بی توجهی محسوب می شود. بنابراین آنها با اشتباه فاحش و علاقه ی بیش از حد خود، می خواهند در حق فرزندان شان جبران مافات نمایند. آن چه که این والدین اعمال می کنند، درحقیقت ارضای نیازهای خودخواهانه ی خودشان است. آنها بیشتر و بیشتر کار می کنند و در نهایت فرزندان را پرورش می دهند که آنان نیز به خود و زندگی خودشان توجه دارند و در عین حال در قبال خود، احساس مسئولیت چندانی ندارند. حمایت به معنای توجه نیست، اما هر دوی آنها جزئی از عشق محسوب می شوند.

حال به نحوه ی عملکرد خداوند در قبال خودمان توجه کنید. اگر از خودمان بپرسیم: «ایا خداوند به ما توجه دارد.» حتما در پاسخ خواهیم گفت: «به طور قطع خداوند به ما بسیار توجه دارد.» اما اگر دوباره از خودمان بپرسیم: «ایا خداوند به ما اجازه می دهد، امشب خود را از پرتگاهی به پایین پرت کنیم.» همه ی ما متفق القول می گوییم: «البته، حالا که ما می خواهیم، پس حتماً او هم می خواهد.» حال از خود دوباره می پرسیم:»

پس خداوند چه توجهی به ما دارد؟ «البته که خداوند نسبت به ما، توجه دارد! عشق خداوند به ما بدون هیچ گونه حمایت و توجه آشکار است.

توجه به کودکان معادل حمایت از آنها نیست. البته در زمان تولد، والدین مسئول باید با حمایت کامل و توجه همه جانبه ی خود، پاسخگوی نیازهای اولیه ی خود باشند. هر مشکلی که نوزاد با آن مواجه می شود، در واقع مشکل والدین است. و اگر حمایت والدین از نوزاد نباشد، مرگ در کمین او خواهد بود.

همان طور که بچه ها بزرگ می شوند- تقریباً اوایل نه ماهگی با گزینه ها و انتخاب های ساده ای روبه رو می شوند- والدین باید با رفتاری ملایمت آمیز، به تدریج به آنها حق انتخاب در حل مشکلات را بدهند، تا بتوانند در سنین یازده، دوازده سالگی، بدون دخالت والدین، مهم ترین تصمیم گیری ها را انجام دهند. در واقع، با عشق و حمایت درست والدین، فرزندان در اولین سال های بلوغ، قادر به حل و فصل مشکلات عمده ی خود می شوند. به طور مثال، من (فاستر) مادران جوانی را دیده ام که فرزندان کوچک خود را روی یخ سر می دهند تا اولین تجربه ی اسکیت بازی، آنها را شاهد باشند. این مادران می توانند به دو گروه تقسیم شوند: گروه اول به کودک خود می گویند: «بجنب، بلند شو.» و گروه دوم به کودک می گویند: «ایا صدمه دیدی؟»

صدمه و برخورد بچه ها، هنگام بازی با یخ اجتناب ناپذیر است، یک دسته از مادران جوان، نگران مرگ ناشی از برخورد سر کودک با یخ زمین بازی هستند و مرتب فریاد می زنند: «صدمه دیدی؟» و این بچه ها نیز، که صورت شان در برخورد با یخ زمین صدمه دیده است، به طرف مادرشان سر می خورند و با همان زبان شیرین کودکان می گویند: «آره، یک فکری به حالش بکن، من اوف شدم.» اما گروه دیگر، زمانی که بچه ها زمین می خورند، فقط فریاد می زنند: «بلند شو.» در نتیجه، بچه ها هم از روی زمین بلند می شوند، پشت شان را می تکانند و بازی اسکیت روی یخ خود را ادامه می دهند- و در پاسخ به مادرشان، اغلب می گویند: «آره، باشد، بلند می شوم.»

بچه های گروه اول، یاد می گیرند که زمین خوردن تجربه ای دردناک است. اما گروه دوم، از اشتباهات خود درس می گیرند که به درد و کمک پدر و مادر فکر نکنند. مشکل این جاست که این والدین امدادگر، اغلب با عملکرد خود، نیازهای خودشان را ارضا می کنند؛ آنان «صدمات شفا بخش» را دوست دارند. زیرا نیاز دارند تا کودک شان به آنها نیازمند و وابسته شوند، آنها والدینی نیستند که بخواهند، کودکان شان خواهان و خواستار آنها شوند.

هنگامی که بچه ها پا به دبیرستان می گذارند، اگر عشق والدین به آنها هنوز با حمایت توأم باشد، این بچه ها صدمات جبران ناپذیری را متحمل می شوند. والدین بچه های مقطع راهنمایی و دبیرستان، که در امور و مسائل مختلف فرزندان شان اعم از لباس پوشیدن، مسواک زدن، تماشای تلویزیون، انجام تکالیف مدرسه، کوتاه کردن موها و غیره دخالت می کنند، درحقیقت در دامان خود، فرزندان را پرورش می دهند که در معرض خطر و آسیب های جدی اجتماعی قرار دارند. این بچه ها چون به قول معروف «بچه ننه هستند، درآینده نیز برای همسران خود هیچ جذآبیتی نخواهند داشت.»

چالش تربیتی که در این فصل پیرامون آن بحث شد، درحقیقت همان دوست داشتن بچه‌ها، همراه با حق اختیار و انتخاب برای شکست و کسب تجربه است. و باز به این نکته‌ی مهمّ برمی‌گردیم که اگر چه، شکست دردناک است اما بیایید با به‌کارگیری راه کار فرصت‌های آموزشی مهمّ و معنا دار، آینده‌ی فرزندان خود را بسازیم.

## مسئولیت قابل آموزش نیست

همیشه والدین از این مسئله گله مند هستند که چرا فرزندان شان، قادر به درک سخنان پندآمیزشان نیستند. ما می‌توانیم صدها بار به دخترمان بگوییم که موقع بیرون رفتن از خانه، چیزی را فراموش نکنند، اما اطمینان داریم به محض این که از در بیرون می‌رود، باز هم چیزی را فراموش کرده است. و یا به پسرمان گوشزد می‌کنیم که به دیگران احترام بگذارد، ولی او در پاسخ ما می‌گوید: «چرا باید این کار را بکنم؟ مگر شما در قرون وسطی زندگی می‌کنید که چنین انتظاری از من دارید!»

بدون شک، در این مورد تنها چیزی که نمی‌توانیم به بچه‌ها بگوییم این است که: «مسئول باش.» گفتن این جمله به تنهایی، هیچ کارایی برای ما و آنها ندارد. آیا تا به حال، والدینی را مشاهده کرده‌اید، که مدام در مورد مقوله‌ی مسئولیت، بر سر فرزندان شان فریاد می‌زنند، اما در عمل می‌بینیم که این بچه‌ها، غیرمسئول تر نیز هستند؟

اغلب بچه‌های مسئول، معمولاً از درون خانواده‌هایی می‌آیند که والدین هرگز از کلمه‌ی مسئول استفاده نمی‌کنند.

این حقیقتی است: «مسئولیت قابل آموزش نیست و در عمل باید آن را آموخت.»

در دنیا سخت‌ترین کارها، یاد گرفتن کارهایی هست که به ما گفته شده باید یاد بگیریم و انجام دهیم. ما باید، به کودک فرصت‌هایی برای پذیرش مسئولیت بدهیم و با ارائه‌ی این فرصت‌ها، برای کسب احساس مسئولیت به او کمک کنیم. و این همان، راه حل کلیدی ماست. والدینی که فرزندان‌شان مسئول بار می‌آورند، در مورد مسئولیت‌های فرزندان شان نگرانی کم تری دارند، در نتیجه زمان و انرژی کم تری را تلف می‌کنند، و تنها دغدغه و نگرانی آنها این است که چه طور فرزندان شان را با راه کار «فرصت‌های آموزشی مهمّ و معنا دار» آشنا کنند. آنها با فرزندان شان وارد بحث و گفتگو می‌شوند، و بدون شک، در این جا «عشق» مانند داوری پسندیده و نیکو در میان آنهاست. و هنگامی که فرزندان شان آماده‌ی فراگیری تجربه و سطح دیگری از درس‌های زندگی هستند، «عشق» این والدین به کمک آنها می‌آید. این والدین وقت خود را به یادآوری امور و نگرانی برای بچه‌ها تلف نمی‌کنند، بلکه با زیرکی به کودک می‌گویند: «مطمئن هستم که یادت می‌آید، اما اگر نتوانستی به یاد بیاوری، بدون شک از این تجربه درس می‌گیری.» این والدین به فرزندان شان کمک می‌کنند تا بفهمند که خود به تنهایی قادرند، مشکلات شان را حل کنند. آنها والدینی دلسوز هستند، اما حلال مشکلات فرزندان خود نیستند.

کودکان مسئول، کودکانی با عزت نفس نیز هستند- که این خود پیش شرط لازم و دستاوردی برای ورود به دنیای واقعی است. همان طور که عزت نفس و اعتماد به خود، در کودکان رشد و پرورش می‌یابد، آنها به همان میزان، بهتر می‌توانند، در آن روزی که پیوندشان با والدین به یک باره قطع می‌شود، فرد مسئولی باشند.



## فصل سوم- «کودکان مسئول، نسبت به خود احساس خوبی دارند»

در این دنیا، کودکان به دودسته تقسیم میشوند. دسته اول، صبح از خواب بیدار میشوند، نگاهی به آئینه میاندازند و با خود می گویند: «هی، این خوش تیپ را ببین. چه سرحال است! من این پسرک را دوست دارم، و شرط میبندم که بقیه هم او را دوست دارند.» دسته ی دوم: وقتی خود را در آئینه می بینند با خود می گویند: «اوه نه، این دخترک را ببین. اصلاً از او خوشم نمی آید، و شرط می بندم که هیچ کس او را دوست ندارد.»

دو دیدگاه کاملاً متفاوت از زندگی؛ و دو نوع خودپنداری کاملاً متفاوت. کودکانی که خودپنداری و یا خودباوری اندکی از خویش دارند، اغلب انجام تکالیف مدرسه را فراموش می کنند، به دیگر همسالان خود آسیب می رسانند، و با معلمان و والدین جرو بحث می کنند، دست به دزدی می زنند، و هرگاه اوضاع را بر وفق مراد خود نبینند، فوراً در خود فرو می روند، و در این حال عملکردشان درست مانند کودکان غیرمسئول است. اما از سوی دیگر، کودکان با خود باوری خوب، دوستان بسیاری دارند، کارهای روزانه ی خود را با نظم انجام می دهند، و در مدرسه هرگز

دچار مشکل نمی شوند- آنها مسئولیت را به عنوان امری بدیهی، در زندگی روزمره ی خود به کار می گیرند.

شاید این امر بسیار ساده و پیش پا افتاده به نظر برسد، ولی بین خودباوری و رفتار کودک در مدرسه، خانه، زمین بازی و یا هر جای دیگری، ضریب وابستگی مستقیمی وجود دارد. باید گفت که کودکان با خودباوری زیاد، همیشه طالب بهترین ها هستند و بهترین چیزها را یاد می گیرند، زیرا احساس خوبی نسبت به خود دارند، و به همین دلیل نیز احساس مسئولیت می کنند.

در روش تربیتی با عشق و منطق، سعی ما بر این است تا با افزایش حس خودباوری مثبت در فرزندان مان، به آنها فرصتی برای کسب تجربه دهیم. ما با علاقه و عشقی که نسبت به آنها داریم، اجازه ی شکست و اعمال نفوذ را، در رفتار و عملکردشان به آنها می دهیم، و سپس با این شیوه، مسئولیت را به آنها آموزش می دهیم، و سرانجام در کسب پیروزی و موفقیت به آنها کمک میکنیم و شریک غم و شادی شان می شویم، و این گونه، در هر مرحله ای از زندگی، حس خودباوری در کودکان، رشد و تکامل مییابد.

### فکر می کنم، من همانم که تو فکر می کنی

متأسفانه، بسیاری از والدین، به فرزندان خود، فرصتی برای پی ریزی خود باوری مثبت نمی دهند و تمام تمرکز آنها بر نقطه ضعف های فرزندان قرار می گیرد. آنها ناآگاهانه و ندانسته این دلیل را می آورند: بچه ی کوچولوی من، قبل از آن که بتواند انگیزه ی یادگیری چیزی را در خود پیدا کند، باید این نکته را بداند که چقدر ضعیف و ناتوان است. «هرگاه، این والدین با فرزندان خود صحبت می کنند، محور گفتگوی شان، بر این پایه است که بچه ها کاری را ناقص و ناتمام انجام می دهند، و یا این که به هیچ وجه توانایی انجام دادن آن را ندارند. اگر کودکی مشکل کوچکی و یا عادت ناپسندی دارد، و یا حتی کلمات را درست بیان نمی کند... این دسته از والدین، مرتب نقطه ضعف های کودک را به رخ اش می کشند، که نتیجه ی چنین عملی، تحلیل مداوم حس خودباوری در کودک است.

اما والدینی که توانایی های کودک خود را باور دارند، و همه جا و همه وقت آن را ابراز می کنند، روزبه روز شاهد رشد مسئولیت در فرزندشان هستند. فکر کنید، ما بزرگسالان چه طور نسبت به فردی که توانایی های ما را باور و به آن تکیه می کند، واکنش نشان می دهیم.



اگر فردی که برای ما خیلی مهم است، با خود فکر کند که ما بزرگ ترین و خارق العاده ترین موجودی هستیم که او تا به حال دیده است، ما مانند نابغه ای بزرگ عمل خواهیم کرد. این امر باعث حس خود باوری مثبتی در ما می شود، اما اگر همین شخص، فکر کند که ما فردی بی ارزش و بی کفایت هستیم، شاید هرگز، این توانایی را نخواهیم داشت تا اشتباهش را به او ثابت کنیم، و این عدم توانایی، باعث خودباوری منفی در ما می شود.

این دقیقاً همان برخوردی است که با کودکان می شود. کودکان به خود می گویند: «من آن کسی که شما فکر می کنید، می توانم باشم، نیستم. من حتی آن کسی که خودم هم فکر می کنم، می توانم باشم، نیستم. من آن کسی هستم که فکر می کنم، شما فکر می کنید، من هستم.» بنابراین، آنها بیشترین انرژی فکری و احساسی خود را صرف کنکاش و جستجو در این مسئله می کنند که احساس و برداشت ما از آنها درست باشد، و تمام فکر خود را معطوف به این مقوله می کنند. به طور مثال، مدت ها قبل از این که پسر چارلی (فرزند جیم) مهارت های نویسندگی خود را تقویت کند، معلم کلاس هفتم اش، استعدادهای نویسندگی او را کشف و او را در این زمینه تشویق و راهنمایی نمود. در پاسخ به آن چه که معلمش از او توقع داشت، و در چارلی توانایی انجامش را می دید، باعث شد تا چارلی با جدیت و شوق هرچه تمام تر شروع به کار کند، و اکنون او نویسنده ای تمام عیار است.

ما به عنوان والدین، نقشی مهم و حیاتی در ساختار خودباوری مثبت، فرزندان مان داریم. ما با سخنان و رفتارمان، با چگونگی تشویق ها و دلگرمی های مان و نیز شیوه ی الگودهی خود پیام هایی را به فرزندان مان می فرستیم، که این پیام ها نحوه ی احساس آنها را نسبت به خودشان شکل می دهد.

### میزی سه پایه

شکل ساختاری خودباوری یک فرد، می تواند با شکل ظاهری و ساختاری یک میز سه پایه مقایسه شود. چنین میزی، تا زمانی سرپا و پابرجا خواهد بود که هر سه پایه ی آن قوی و محکم باشد. اگر هر کدام از پایه ها سست باشد، میز تکان می خورد و ثابت نمی ماند، و اگر یکی از پایه ها نباشد باید با میز خداحافظی کرد.

سه پایه ی خودباوری، در فرزندان ما نیز تحت تأثیر پیام هایی است که از ما به آنها منتقل می شود. این پیام ها می توانند، هم باعث رشد و شکوفایی و کسب موفقیت شوند، و هم می توانند باعث دلسردی و کاهش عزت نفس و خودباوری آنها شوند. متأسفانه، بسیاری از پیام های تأثیرگذاری که به فرزندان مان می فرستیم، در باطن بار معنایی منفی دارند. ممکن است، ما منظور و نیت بدی نداشته باشیم، ولی کلمات و سخنان و یا نحوه ی بیان ما کاملاً با آن چیزی که قصد بیانش را داریم، متفاوت و مغایر باشد، در نتیجه، نوع برداشت و درک کودکان هم کاملاً متفاوت خواهد بود و این یکی از مصیبت بارترین و بدترین برخوردها در روابط متقابل والدین و فرزندان است.

\*\*\*پیوست ۳

عشق و منطق

داستانی از خودباوری

روز اول بازگشایی دبستان است. برای هر کودکی، رفتن به مدرسه ای بزرگ، با اتوبوسی بزرگ، لحظه ای بزرگ و فراموش نشدنی در زندگی اوست. ما در این داستان، سوزان و سام - را به عنوان نماینده ی دو گروه متفاوت از کودکان در نظر می گیریم. آنها، آن روز از در بزرگ مدرسه، وارد آن می شوند. در ذهن سوزان چنین افکاری می گذرد: «شاید مدرسه جای خیلی خوبی باشد. احساس خیلی خوبی دارم. می توانم یاد بگیرم. مطمئنم. مدرسه آن قدرها هم بزرگ نیست.»

و اما سام، در ذهن او سازی مخالف زده می شود: «مدرسه شاید ان قدرها هم بزرگ و مهم نباشد. شاید نتوانم چیزی یاد بگیرم. ممکن است نتوانم با بچه ها کنار بیایم. من واقعاً در مورد مدرسه هیچی نمی دانم.»

خودباوری و نحوه ی رفتار یک کودک هنگام ورود به دبستان، نشأت گرفته از پیام های دریافت شده ای است، که کودک در سال های اولیه ی زندگی از والدین خود می گیرد. هر کودکی، از بدو تولد، احساس پذیرش و توجه والدین را در جهت مثبت، درک میکند. سوزان در پنج سال اول زندگی خود، تمامی پیام های مثبت را به خوبی دریافت و آنها را درک کرده است. پیام هایی به این مضمون، که او با استعداد، دوست داشتنی و باارزش است. والدینش پیام های مثبت خود را با گفتن این جملات به او می دادند: «ما تو را همان گونه که هستی، دوست داریم. زیرا تو برای ما باارزش و دوست داشتنی هستی.» در سال های اولیه ی زندگی، والدین سوزان به او، فرصت هایی را برای تفکر درباره ی خودش دادند. او اجازه داشت در مورد مسائل بسیار ابتدایی، خودش به تنهایی تصمیم گیری نماید. چون در این مقطع سنی، فقط تصمیم گیری حائز اهمیت بود. والدینش سؤالاتی از این دست از او می پرسیدند: «می خواهی امروز کت ات را بپوشی یا با خودت بیاوری؟»

از طرف دیگر، سام هم پیام هایی را گرفته است. اما آن پیام ها، به او می گفت که او در حد و اندازه ی آن چه که والدینش از او انتظار دارند، نیست. پیام هایی که او دریافت می کرد، این بود: «اگر تو کارت را خوب انجام بدهی، آن وقت ما هم تو را بیشتر دوست داریم.» والدین سام، هیچ وقت به او، اجازه ی تصمیم گیری در مورد خودش را نمی دادند. وقتی هوا سرد می شد و زمان پوشیدن کت می رسید، والدینش به او می گفتند: «تو باید آن کت را بپوشی. نمی توانی بدون آن از خانه بیرون بروی.»

در اولین روز مدرسه سوزان تردید کمی در مورد توانایی هایش داشت، اما سام سرشار از توهومات، سؤالات و عدم اعتماد به نفس بود. زمانی که اولین برگه های امتحان به دانش آموزان داده شد، سوزان با خوشحالی از جایش پرید، برگه ی امتحانی اش را گرفت و دید که امتحان خود را با موفقیت گذرانده است، احساس شادی زاید الوصفی کرد، زیرا برای رسیدن به چنین لحظه ای تلاش زیادی کرده بود.

اما سام به هیچ وجه مانند سوزان نبود؛ او هیچ جنب و جوشی نداشت. او نیازمند تشویق و دلگرمی بود، ولی کسی نبود که او را تشویق کند. صدایی از درون به او می گفت: «شاید تو به اندازه ی بقیه تلاش نکردی، و خوب نبود. مراقب باش! حتماً مورد توبیخ و تنبیه قرار می گیری.» سام نمی خواست که بچه ی بدی به نظر برسد. او دوست نداشت به این مسئله فکر کند. بنابراین از اقدام به هر کاری و یا از تلاش برای تکمیل کارهایش، خودداری می کرد.

تا کلاس ششم، موفقیت های سوزان ادامه پیدا خواهد کرد، هر پیروزی کوچکی بر زمینه ی خودباوری سالمی که از پیش موجود است، بنا خواهد شد. اما سام هم چنان بی تفاوت خواهد بود. به هیچ چیزی اهمیت نخواهد داد. هیچ گاه در جهت مثبت تلاش نخواهد کرد، و زندگی را برای والدین و معلمان تلخ و ناراحت کننده خواهد کرد.

باید این نکته ی مهم، را مد نظر داشته باشیم که ساختن خودباوری مثبت، در کودک، از خانه و از بدو تولد آغاز می شود. \*  
به طور مثال، چنین پرسش ساده ای، مانند «برای چه این کار را می کنی؟» دو معنای متفاوت دارد، یعنی حاوی دو پیام آشکار و پنهان است. پیام آشکار آن این است که، در ظاهر سؤالی ساده به نظر می رسد. اما آن چه که فرزند ما می شنود و پیام پنهان و مستتری که در این سؤال است و او دریافت می کند، این است که: «تو قابلیت زیادی نداری.» یا وقتی می گوییم: «من هر چیزی را باید یک بار به تو بگویم، ولی مجبورم هزار بار بگویم.» مفهوم آن، این است که: «تو واقعاً خنگی، انگار سلول های عصبی ات، پیام را درست به مغزت نمی رسانند.»

پیام هایی با چنین معنا و مفهومی، برای کودکان واقعا مخرب و نابود کننده هستند، این پیام ها از نوعی هستند که شاید فرد را به مرز جنون برسانند. ما می توانیم، این پیام ها را به نحو دیگری، با کمی زرق و برق و لحنی ملایم نیز به کودک منتقل کنیم: «عزیزم تو که نمی خواهی، امروز بدون کت بیرون بروی، مگر نه؟» اما هنوز هم مفهوم منفی پیام از داخل این جمله نیز خودنمایی می کند؛ پیام پنهان این جمله: «تو هنوز آن قدر شعور نداری که بفهمی آیا سردت هست یا گرمت» و مفهوم نهایی این پیام این است که: «من از تو بزرگ ترم، و از تو بیشتر می فهمم. من از تو قوی ترم، اختیار بیشتری نسبت به تو دارم، و این من هستم که می توانم تو را وادار به هر کاری بکنم.» مجموع و برآیند تمام جملات بالا با یک حساب سرانگشتی این جمله می شود: «حرف، حرف من است، چون من این طور می گویم.»

هرگاه که به فرزندان خود، فرمان می دهیم: «ساکت شو!» «بس کن!» یا «تلویزیون را خاموش کن!» با پیامی که به آنها می دهیم، به خودباوری شان صدمه می زنیم و آنرا هدف قرار می دهیم. چرا؟ زیرا زمانی که به کودکان دستور می دهیم، درحقیقت به آنها میگوییم:

\* «تو حق هیچ اظهار نظری نداری.»

\* «تو حتی نمی توانی درک درستی از خودت داشته باشی.»

\* «باید صدایی خارج از وجودت به تو بگوید چه کار کنی.»

برعکس، هنگامی که روش تربیتی عشق و منطق را سرمشق خود قرار می دهیم، براین تلفیق و ترکیب قدرتمند تأکید می ورزیم که: ما بر توانایی های فرزندان خود صحه می گذاریم، ولی درعین حال به آنها اجازه ی شکست در موقعیت های غیرتهدید آمیز را نیز می دهیم. ما نباید تنها منتقد و محافظ باشیم، والدینی که فرزندان غیرمسئول، پرورش می دهند، دقیقاً در جهت عکس عمل می کنند. آنها منتقد و محافظ فرزندان خود هستند.

یک قاعده ی عملی و کلی، برای دانستن این که چه طور با کودکی حرف بزنیم، این است که از خودتان بپرسید: «اگر قرار بود در محل کارم پیامی مشابه به رئیس ام بدهم، چگونه و باید چه می گفتم؟» بدون شک، گاهی اوقات، حتی رؤسا هم کارهای گنگی انجام می دهند، اما ما باید هوشیار باشیم و بتوانیم رفتار آنها را، با نحوه ی برخورد و گفتارمان تصحیح کنیم، بدون آن که به شخصیت آنان توهین کنیم.

\* \* پیوست ۴

عشق و منطق

همیشه آن چه که می گوئیم، دقیقاً همان چیزی نیست که کودکان می شنوند کودکان مفهوم پیام هایی را که از طریق سخنان و یا کارهای ما می گیرند، به سرعت درک می کنند. هرکدام از مثال های زیر، به یک میزان، معنای آشکار و پنهانی را دربردارند.

«جورج، به تو اجازه می دهم که برای خودت تصمیم بگیری.»

معنای آشکار: «تو می توانی تصمیم بگیری.»

معنای پنهان: «تو توانا هستی.»

«چون من به تو فرصت دیگری می دهم، اما بهتر است خودت به زندگی ات سامان بدی.»

معنای آشکار: «همه چیز خوب پیشرفت می کند.»

معنای پنهان: «تو نمی توانی کاری کنی. باید فرصت دیگری برای تو فراهم کنم.»

«لی، برای چه این کار را کردی؟»

معنای آشکار: «یک پرسش ساده.»

معنای پنهان: «کار خیلی احمقانه ای بود.»

«تسا، بدون کت از خانه خارج نشو.»

معنای آشکار: «یک یادآوری ساده.»

معنای پنهان: «تو نمی توانی به تنهایی فکر کنی.»\*\*

پایه ی اول: در زندگی ام، افراد مهم و تأثیرگذار مرا دوست دارند.

بهترین نوع عشق، عشقی است که بدون هیچ قید و بندی باشد. عشق ما به فرزندان مان هرگز نباید مشروط باشد. البته، کار ساده ای نیست، اما برای ما و فرزندان مان بسیار مفید و کارآمد است. عشق حقیقی و بی ریای والدین، باید بدون توجه به توانایی ها و کمالات کودکان، به آنها نشان داده شود. اگرچه این مقوله به آن معنا نیست، که همه ی کارها و رفتار آنان، از نظر ما شایسته و به جا می باشد.

با وجود این، اغلب والدین برای تجربه و درک عشق، هیچ گونه فرصتی به کودکان خود نمی دهند. بعضی از والدین برای بهبود و رفتار و یا از بین بردن بعضی عادات بد در بچه ها، از ابراز عشق و محبت به آنها خودداری می کنند. بعضی دیگر، با شوق و ذوق، برای پیشرفت فرزندان شان در کارهای مدرسه به آنها کمک می کنند، به طور مثال فکر می کنند با انجام تکالیف مدرسه، «عشق زیاد» را به آنها منتقل می کنند، و با این عمل این نکته را تأکید می نمایند که هرچه کودک پیشرفت بیشتری کند، عشق بیشتری در انتظار اوست، و بچه ها این پیام پنهان را می گیرند که در صورت عدم پیشرفت و موفقیت، باید در انتظار عشق و محبت والدین بمانند. این والدین با اعمال زور و فشار، عشق خود را ابراز می کنند، آنها نشانه های واقعی عشق مانند (نگاه کردن، لبخند زدن و غیره) را فراموش می کنند؛ ولی کودکان همه ی این ها را می بینند و با خود فکر می کنند، عشق والدین به آنها، تنها بستگی به پیشرفت و موفقیت در مدرسه دارد و بس.

در حقیقت کنش متقابل بین والدین و فرزندان - که همان بیان عشق است - به مراتب مهم تر از موفقیت ها و شکست های کودکان است. اما در این جا تناقض دیگری وجود دارد: هنگامی که ما در سایه ای از شک و تردید، فرزندان خود را امتحان می کنیم تا ببینیم آن اندازه که ما توقع داریم، خوب و موفق هستند یا خیر، کودکان ما این مسئله را درک می کنند و نمی توانند، کارایی و عملکرد خوبی که ما خواستار آنیم، از خود نشان دهند.

اما والدین تأثیرگذار، هم در معنای پنهان و هم در معنای آشکار، پیام های خود را به فرزندان شان می دهند: «این جا آن قدر عشق هست که ما بدون توجه به عملکرد و نحوه ی برخورد شما در مدرسه و یا هر جای دیگری، این عشق را به شما تقدیم می کنیم.» زمانی که چنین عشقی با در آغوش گرفتن، لبخند زدن و نگاه کردن ترکیب می شود؛ پیوندی ناگسستنی میان والدین و کودکان به وجود می آید. کسب چنین تجربه ای، هرگز برای کودکان دیر نیست. (اگر زمانی، فردی با خود شما این گونه رفتار کند، شما چه احساسی خواهید کرد؟) چنین تلفیقی از بیان و نحوه ی ابراز عشق حاوی پیام های مؤثر و بزرگی برای هر فردی به ویژه کودک است. کودکان در تمام مدت عمر، همواره پیام هایی را به یاد می آورند، که از «افرادی مهم و تأثیرگذار» در زندگی خود، گرفته اند - این افراد، شامل اعضای نزدیک خانواده و بعضی از معلمان می شود. کودکان نیمه هوشیارانه یا حتی هوشیارانه، به اثبات درست بودن اعمال افراد مهم و تأثیرگذار برمی خیزند.

پایه ی دوم «من مهارت هایی دارم و می خواهم آنها را به کار گیرم.»

برای ساخت و پرورش خودباوری در بچه ها، والدین باید پیام هایی را به آنها بدهند که حاوی این نکته باشد، «آنها توانایی ها و مهارت هایی دارند، و به کارگیری این مهارت ها ضامن موفقیت ایشان در بین هم سن و سالان شان است.»

هر کودکی باید در مورد خود این احساس را داشته باشد که می تواند با سایر بچه ها در کلاس، زمین بازی، خانه و هر جای دیگری رقابت کند. کودکان باید بدانند که همه امکانات و عوامل مورد نیاز، برای اداره ی زندگی و حل مشکلات در وجود خودشان نهفته است. آنها باید بدانند، که پدر نمی تواند کاری برای شان انجام دهد. مادر نیز نمی تواند باعث موفقیت شان شود. و در نهایت این نتیجه گیری را خواهند کرد، که خود به تنهایی دارای مهارت ها و توانایی هایی برای کسب موفقیت در زندگی هستند.

این مهارت ها از طریق الگوبرداری آموخته می شود. الگوهای صحیح تربیتی والدین، به کودکان کمک می کند تا طرز تلقی و احساس خوبی در مورد خود پیدا کنند. برای آن که، والدین الگوی خوبی برای فرزندان شان باشند، باید بدانند که فرزندان همواره مراقب آنها هستند و کوچک ترین مسئله ای در کنش و واکنش والدین، از دید آنها دور نمی ماند. والدین فرزانه می اندیشند: «اگر بچه ها، همیشه به حرف ما گوش نمی کنند، نباید از این موضوع خیلی ناراحت و عصبانی شویم بلکه باید خونسرد باشیم، زیرا آنها مراقب رفتار ما هستند و هیچ چیزی از دید آنها پنهان نمی ماند.»

\*\*\*پیوست ۵

عشق و منطق

«پیام هایی که حاوی عشق هستند.»

در آغوش گرفتن، بازی کردن و کشتی گرفتن، سربه سر گذاشتن های دوستانه و یا حتی شوخی کردن، همگی از عواملی هستند که باعث تقویت و استحکام روابط، میان والدین و فرزندان می شوند. حال اگر بتوانیم این عوامل را با لبخند و تلاقی نگاهی مهربانانه ترکیب کنیم. در این صورت، اثر فوق العاده ای خواهند داشت. ما می توانیم با استفاده از این لحظه های احساسی، پیام های ضمنی و مفهومی مورد نظرمان را به کودک نیز انتقال دهیم، و این گونه، عشق را همواره بین خود و فرزندان مان نگه داریم.

\*\*\*«اگر خودت بیندیشی، کار بزرگی انجام می دهی.»

\*\*\*«همیشه و هر وقت که به تو احتیاج دارم، در کنارم هستی و به دادم می رسی.»

\*\*\*«من همیشه بدون توجه به مسائلی که اتفاق می افتد، تو را دوست دارم.»

\*\*\*«به نظر می رسد، تو می توانی همیشه از پس مشکلات ات برآیی و خودت آنها را حل کنی.»

\*\*\*«مطمئنم، هر وقت که کار خوبی می کنی، به دنبال آن احساس خوبی هم پیدا می کنی.»\*\*\*

کودکان از همان بدو تولد، برای یادگیری نحوه ی عملکرد بزرگ ترها، توانایی بسیار زیادی دارند. آنها آن چه را که می بینند، ابتدا بررسی می کنند و سپس سعی بر تقلید آن دارند. علاقه و اشتیاق اولیه ی آنها این است که درست مانند والدین شان، کارها و امور را یاد بگیرند و انجام دهند. اگرچه، اغلب والدین با الگوهای رفتاری که ارائه می دهند، بچه ها را دلسرد و ناامید می کنند.

تیمی، پدر را در حال جارو کردن و تمیز کردن گاراژ می بیند، و به تقلید از او، جاروی کوچولویی برمی دارد و شروع به پخش کردن آشغال ها در اطراف می کند. او با خودش فکر می کند: «احساس می کنم، بزرگ شدم. دارم یاد می گیرم، چه طور از جارو استفاده کنم. امیدوارم پدر هم این مسئله را بفهمد.»

پدر هم فهمید، اما چگونه؟ او به جای آن که، از تجربه ای که فرزندش در حال فراگیری آن بود، خوشحال شود، برعکس تنها اشتباهات پسر کوچولوش را دید. پدر با صدایی که نارضایتی از آن موج می زد، گفت: «تیمی! ببین چه کار کردی! خواهش می کنم، برو بازی کن و بگذار من هم کارم را تمام کنم.»

اگر، گاهی اوقات، پدر اجازه ی تجربه ی کوچکی که هیچ زبانی را نیز دربرداشت، به تیمی می داد، این کار موجب خودباوری کودک می شد. ولی پدر درست عکس این عمل را انجام داد و به جای دلگرمی به تیمی، او را دلسرد و آزرده کرد. نکته ی مهم این جاست

که دلسردی کودک، باعث کاهش میزان خودباوری در او می شود. با چنین نحوه ی برخوردی، کودک هرگز از رفتار مسئولانه ی بزرگ ترها تقلید و پیروی نخواهد کرد.

والدینی که بیشتر به نتیجه و سرانجام کار می اندیشند، به جای آن که حواس خود را بر آموزشی متمرکز نمایند، که نیمه کاره رها شده است، با این شیوه ی تربیتی باعث می شوند که کودکان در مورد مهارت و توانایی های خود، دچار خودباوری منفی شوند. و بعد همین والدین با تعجب از خود می پرسند: «چرا بچه های ما نمی خواهند در کارخانه به ما کمک کنند؟» شاید بپرسید: «پس نحوه ی کنترل و کیفیت کار چه می شود؟» از چه زمانی ما نگران نتایج پایانی کار می شویم؟ ما نمی خواهیم ذره ای خاک و آشغال در گاراژ باقی بماند، مگر نه؟ کیفیت یادگیری با تمرین، تشویق و الگو دهی بهبود پیدا می کند. با گفتن: «آهای، تیمی، تو واقعاً بلدی چه جوری جارو کنی. این کارهم برای خودش یک جور تفریح و سرگرمی است. مگر نه؟ نگاه کن من چه طور از جارو برای جمع آوری آشغال استفاده می کنم.» این نحوه ی برخورد، الگوی رفتاری درستی را برای تقلید و نسخه برداری به کودک ارائه می دهد. تیمی می خواهد، مانند پدرش، هم کارش را درست انجام دهد و هم احساس خوبی از کارش داشته باشد.

وقتی بچه ها کوچک هستند، می توانیم ترکیب مهمّ و با ارزشی را به نام ترکیب سه تایی به آنها یاد بدهیم: انجام کار، تفریح و من (پدر یا مادر به عنوان الگو). در واقع به آنها می گوییم که، ما مطمئن هستیم، انجام کار یک تفریح و سرگرمی است و ما الگوی شما قرار می گیریم. هنگامی که کودکان سعی بر یادگیری کاری را دارند، هرگز نباید در مورد کار و نحوه ی عملکردشان، پیش داوری و قضاوت نماییم. به جای پیش داوری و قضاوت، می توانیم جملاتی از این دست به آنها بگوییم:

\*متوجه این موضوع شده ام که برای یادگیری تقسیم های طولانی، داری به سختی تلاش می کنی. اگر بخواهی، می توانم کمک ات کنم.

\*می بینم که داری یاد می گیری تخت خواب ات را مثل مامان مرتب کنی. دوست داری، ببینی که من چه طور چین و چروک ها را صاف می کنم؟

هرزمان که برای ما میسر بود، می توانیم تفریح و سرگرمی را نیز چاشنی کار کنیم. وقتی که بچه های من (فاستر) کوچک بودند، ما با هم ظرف ها را می شستیم، هنگام پاک کردن ظرف ها و قبل از گذاشتن آنها در ماشین ظرفشویی، پیش خود ناراحتی چربی ها و جرم های روی ظروف را تصوّر می کردیم، و برای خودمان تعریف می کردیم، که چربی ها و جرم ها به یکدیگر چه می گویند. آنها فریاد می زنند: «این جا چه خبر هست؟» «این پارچه ی گنده برای چیه و چه کار می خواهد بکند؟ وای می خواهد مرا از روی بشقاب بردارد. آخ خ خ خ...!» بعد همین طور که بشقاب ها در ظرفشویی گذاشته می شوند، چربی ها و جرم ها به گفتگوی خود ادامه می دهند: «این اتاق گرد و بزرگ، می خواهد بچرخد. وای همه ی ما محکوم به مرگ هستیم. آخ خ خ خ!» وقتی بچه هایم بزرگ تر شدند و به دبیرستان رفتند، هنوز هنگام ظرف شستن، فریاد و مرگ جرم ها و چربی ها را تصوّر می کردند.

زمانی که، آنها کوچک بودند، به راحتی می توانستیم، برای جا انداختن و ندیدن لکه های چربی روی بشقاب ها آنها را مؤاخذه و بازخواست کنیم، اما با این کار، نشاط بچه ها از بین می رفت و تجربه ای نیز کسب نمی شد.

به موازات آن که بچه ها بزرگ می شوند، ما نیز از این ترکیب سه تایی جدا می شویم، جا را برای کار و تفریح بازتر می کنیم. ما نیز به عنوان بزرگ تر، کار و تفریح را توأم و با هم دوست داریم، و از ترکیب این دو با هم احساس بهتری می کنیم. پایه ی سوّم: من قادرم، برزندگی خود، کنترل و نظارت داشته باشم.



سومین پایه ی محکم و قوی میزسه پایه ی ما، همانا گوش دادن کودکان به ندای درون شان است: «من توانایی کنترل و نظارت به زندگی خودم را دارم. من می توانم تصمیم بگیرم، و آن قدر محکم و مقتدر هستم، تا بتوانم با پیامدهای خوب و بد تصمیماتی که می گیرم، کنار بیایم و زندگی کنم.» باید گفت، کودکانی دارای چنین ذهنیتی از خود هستند که والدین از همان ابتدا، اجازه ی تصمیم گیری، در مورد مسائل و امور مربوطه را به عهده ی آنها می گذارند.

بسیاری از والدین به فرزندان خود می گویند که انتظار دارند، آنها در قبال خودشان احساس مسئولیت نمایند، با وجود این، همین والدین، همیشه مسائلی مانند سرما، سرما، گرسنگی، تشنگی، خستگی و یا حتی رفتن به دستشویی را به کودکان خود یادآوری و گوشزد می کنند. همه ی ما پیام هایی از این دست را شنیده ایم:

\* «کت ات را بپوش. اگر بدون کت بیرون بروی، سردت می شود.»

\* «ما یک ساعت پیش غذا خوردیم. پس تو نباید حالا گرسنه باشی.»

\* «دیگر نباید نوشیدنی بخوری، حالا بنشین و ساکت باش!»

\* «قبل از رفتن به دستشویی، اول مطمئن شو که کسی آن جا نیست.»

هرکدام از این پیام ها این نکات را به کودکان یادآوری می کند که آنها خودشان قادر به تفکر و اندیشه نیستند، و این که نمی توانند، هیچ گونه کنترل و نظارتی، روی زندگی و تصمیم گیریهای خود داشته باشند. اما نکته ی جالب توجه این است که، والدینی این پیام ها را به فرزندان شان می دهند که خود از عدم مسئولیت پذیری و بی فکری بچه ها شاکی و ناراحت هستند.

اگرچه، کودکان از همان بدو تولد، شجاعت و شهامت زیادی برای کنترل و نظارت بر زندگی خود و تصمیم گیری دارند، اما برای این تصمیم گیری تجربه ی کافی ندارند. بنابراین اغلب کودکان به خاطر عدم تجربه ی کافی، گزینه های ضعیفی را انتخاب می کنند، اما با وجود این، می توانند از این اشتباهات پیش آمده، درس بگیرند. به شرطی که والدین دخالتی نکنند.

\*\* پیوست ۶

عشق و منطق

کودکان آن چه را که می بینند، همان را نیز می آموزند.

من (جیم)، دوران کودکی خود را در ناحیه ی صنعتی دنور، در منطقه ای بسیار بد و با وضعیتی اسف بار، در یدک کشی که برای ما حکم خانه را داشت، گذراندم. بعد از مدتی، وقتی که اعضای خانواده ام، پول های شان را روی هم گذاشتند، گاراژ کوچکی خریدیم، تا از این به بعد در آن زندگی کنیم، و این درحالی بود که پدرم، با تمام دارایی و توان مالی اش، در حال ساخت خانه ای برای ما بود.

پدرم، روزها به سر کار می رفت، او راننده ی تراموا در پایین شهر و نوبت کاری اش صبح ها بود، او هرروز، وقتی ساعت ۲ بعدازظهر، از سر کار برمی گشت، چکش و اره اش را برمی داشت و یک راست به سراغ ساخت خانه می رفت. این کار، هفت سال طول کشید.

هرزمان که پدرم را در حال کار می دیدم، با خودم فکر می کردم: «وای، او چه کار بیهوده ای می کند، سیمان را مخلوط می کند، آجرها را روی هم می چیند، میخ ها را با چکش می کوبد، چوب ها را اره می کند و تخته ها را روی هم قرار می دهد.» من هرروز شاهد این کار بودم.

در پایان روز، وقتی که پدرم کارش را تعطیل می کرد، به من می گفت: «جیم، این ریخت و پاش ها و کثافت کاری ها را تمیز و مرتب کن.» من هم، فرقون، خاک انداز و شن کش را برمی داشتم، و شروع به جمع آوری آشغال ها می کردم. در همان ضمن



کار، پدرم برای من توضیح می داد که مردم باید یاد بگیرند، که ریخت و پاش ها و اشغال های شان را خودشان تمیز و جمع اوری کنند. و باید بعد از اتمام کار همه ی وسایل را جمع و همه جا را تمیز و مرتب نمایند.

یک روز وقتی که پدرم متوجه شد که من، بدون توجه وسایل ام را در اطراف پخش و پلا کرده ام، برایم توضیح داد: «جیم چرا هیچ وقت وسایل ات را جمع اوری نمی کنی؟ آن دوچرخه مال تو هست که توی پیاده رو افتاده؟ این وسایل هم مال تو هست که این ور و آن ور پخش و پلاست؟ اگر یک زمانی به آنها احتیاج پیدا کنی، خودت هم نمی دانی، آنها را کجا گذاشتی؟» البته من همان موقع همه چیز را در مورد تمیزی و جمع و جور یاد گرفتم. من یاد گرفتم که بزرگ ترها هیچ وقت، اهل تمیزی و جمع و جور امور و کارهای مربوط به خودشان نیستند.

اگر پدرم، خودش مبادرت به تمیز کردن و جمع و جور ریخت و پاش ها و کارهایش می کرد، در این صورت، برای من الگوی بهتری بود، و بعد به من می گفت: «حالا که یک روز کاری دیگر تمام شد، احساس خوبی دارم، اما زمانی احساس بهتری پیدا می کنم، که این ریخت و پاش ها و کثافت کاری ها را هم تمیز کنم، و تمام ابزار و وسایل را جمع کنم و در جای خودشان قرار بدهم.» با این کار پدرم، پسری را تربیت می کرد که از تمیزی و جمع کردن ریخت و پاش ها و کثافت کاری هایش لذت ببرد، و با علاقه کارش را انجام دهد. به همین دلیل تا، امروز گاراژ خانه ی من، بهم ریخته و آشفته است. \* \* \*

\* \* \* پیوست ۷

\* عشق و منطق

خارج از این جا، دنیای سرد و بی رحمی می تواند باشد.

یکی از غروب های سرد و خشک کلرادو بود. یکی از همان شب های سردی که «جک لندن» در کتاب «سپید دندان» وصف اش را کرده است که آب دهان قبل از رسیدن به زمین یخ می زند. اما آن شب سرد برای خانواده ی من (فاستر) حامل پیام مهمی بود. همه ی اعضای خانواده جلوی در ورودی جمع شده بودیم. همسرم از پسرمان پرسید: «اندرو، می خواهی کت ات را بپوشی؟» اندرو گفت: «نه، به کت ام احتیاجی ندارم.» او تنها تی شرتی به تن داشت. همسرم گفت: «مطمئنم پشیمان نمی شوم، از این که کت ام را می پوشم.» با گفتن این جمله، همسرم الگوی رفتاری مناسب و مسئولانه ای را به پسرمان نشان داد، و بعد هم کت اش را پوشید و همگی سوار ماشین شدیم.

دو بلوک، بعد از خانه صداهای مبهمی از عقب ماشین می آمد- بدون شک صدای بهم خوردن دندان ها از شدت سرما و لرز بود- همسرم گفت: «مثل این که عقب ماشین یک غاز هست.»

اندرو با لکنت گفت: «آررره.» کلمات بعدی که از دهان اندرو خارج شد، این بود: «دَ دَ فعه ی بَ بَ ع د من کُ کُ ت ام را می پوشم.»

همسرم در جواب گفت: «اوه، عزیزم، فکر بسیار خوبی است.» (رانندگی ما این قدر طولانی نشد که اندرو، از سرما کیود شود، ولی در عوض برای درک مفهوم ضمنی و پنهان این پیام، ما به قدر کافی فرصت و زمان داشتیم.)

اگر همسرم گفته بود: «کت ات را بپوش. هوا سرد است.» اندرو شاید پاسخ می داد: «نه.» و همسرم در ادامه می گفت: «من مادر توام. کت ات را بپوش.»

بعد هم، اندرو در عقب ماشین، مثل اسپند روی آتش، با احساس تنفر نسبت به مادرش، می نشست. بدون آن که چیزی را یاد گرفته یا تجربه کرده باشد. آن وقت او با خودش فکر می کرد: «بسیار خوب، کت ام را می پوشم. اما فقط برای آن که تو مجبورم کردی. حالا صبر کن تا من بزرگ شوم، آن وقت در مورد پوشیدن کت ام و خیلی از مسائل دیگر، این خودم هستم که تصمیم می گیرم!»

وقتی که بچه های کوچک سرکشی و تمرد می کنند، والدین می توانند با تشر و امر و نهی، و بیان یک نتیجه گیری مثبت، این سرکشی و طغیان را فرو بنشانند. اما وقتی بچه ها، به سن بلوغ می رسند، تازه در این سن سرکشی های آنها شروع می شود، و دیگر دستورات والدین هیچ کارایی ندارد.

بنابراین، باید به کودکان در سنین پایین، اجازه ی تصمیم گیری در مورد مسائل ساده ای را داد، که به آنها درس تفکر و بررسی مسائل زندگی را می دهد؛ این کار تمرینی برای آنها محسوب می شود. در این صورت، وقتی آنها به سن بلوغ می رسند، کمتر مستعد و دنباله روی کارهای خلافی مانند مواد مخدر و غیره خواهند بود، زیرا یاد گرفته اند که خود، می توانند بهترین تصمیم گیرنده باشند و بهترین تصمیمات را نیز در مورد زندگی خودشان بگیرند. این بچه ها، در طی دوران جوانی می توانند، بهترین دوستان والدین شان، هم چنین بهترین دوست خود باشند. \*\*

## شادی ما، شادی آنهاست

شاید فکر کردن به این نکته که فرزندان از رفتار ما الگوبرداری می کنند، کمی ذهن شما را پریشان کند، ولی باید بدانید که آنها تقریباً هر فعالیت و نحوه ی برخورد فردی را، تنها از طریق الگو برداری یاد می گیرند؛ و حتماً می دانید که چه کسانی الگوهای اولیه ی بچه ها هستند، مگر نه؟ روش و نحوه ی برخورد بچه ها در مسائلی مانند: جنگ و دعوا، ناکامی، حل مشکلات، کنار آمدن با دیگران، نحوه ی گفتار و بیان، ظاهر شخصی، حرکات بدنی و خیلی مسائل دیگر، نشأت گرفته، از رفتار افراد بزرگسال به ویژه والدین شان است. از یادگیری حرف زدن تا یادگیری رانندگی، همواره چشم های تیز بین آنها به دنبال نحوه ی عملکرد و رفتار ماست.

زمانی که بچه ها رفتن به دستشویی را یاد می گیرند، کفش های مامان را پا می کنند، یا کلاه بابا را به سر می گذارند. اگر مادر، در حال شستن ظرف ها در ظرفشویی باشد، آنها هم همان جا هستند؛ آب را به اطراف می پاشند و خیس می کنند. اگر پدر، مشغول تعمیر کاربراتور ماشین باشد، آنها هم آن جا هستند، و آماده ی کمک به پدر می باشند. اما بسیاری از والدین عصبانی می شوند، چون فکر می کنند که بچه ها دست و پا گیرند و درد سرساز. اما باید بدانیم که، آموزش فرصت ها به کودکان، هدیه ای بسیار ارزشمند با بهایی اندک به آنهاست.

البته شاید، این راه حل الگوبرداری از والدین، برای شما ناآشنا و غیرملموس باشد. به زبان ساده تر، این مقوله به این معناست که: «من همیشه با مراقبت صحیح و درست از خودم، الگویی مناسب برای مسئولیت پذیری و رفتار سالم برای فرزندم هستم.» یکی از بزرگان دینی ما می فرماید: «همسایه ات را مانند خودت دوست بدار» قدما می گویند: «ما نمی توانیم کسی را دوست داشته باشیم، مگر آن که ابتدا خودمان را دوست بداریم.» و این جمله در این بحث ما نیز کاربرد دارد. اگر ما، که خود را بهتر از هرکسی می شناسیم، خویشتن خویش را دوست نداشته باشیم، در این صورت، چه طور می توانیم انتظار داشته باشیم که به طور مثال همسایه مان از مصاحبت با ما لذت ببرد.

بنابراین، باید این نکته را مد نظر داشته باشیم، که خودشیفتگی واقعی همیشه خودشیفتگی شفاف و زلالی است. به این معنا که، توجه به خود، در واقع همان توجه به برادرمان نیز می باشد. بعد از جنگ جهانی اول، با هرج و مرجی که در آلمان به وجود آمد، بنر جنگ جهانی دوم پاشیده شد. ما به برادران آلمانی خود توجه ای نکردیم، ولی در جنگ جهانی دوم، ما واقعاً به ژاپن کمک کردیم و حال با گذشت پنجاه سال از جنگ جهانی دوم، خوشبختانه هنوز جنگ جهانی سوم در جهان رخ نداده است.

ولی این وضعیت نمی تواند به همین صورت پایدار بماند. درحقیقت، وضعیت بازنده-برنده، برای هیچ یک از ما در هیچ کجای دنیا، قابل تمدید نیست. این وضعیت، حتی می تواند به صورت برنده-برنده یا بازنده-بازنده هم باشد. فقط در کوتاه مدت امکان دارد، ما وضعیت برنده-بازنده را داشته باشیم.

علی رغم گفته ی قدما و بزرگان، مبنی بر این که «خود را دوست بدارید» و حتی خود را به هر چیزی و هرکسی ارجح بدانید-شاید به نظر برسد که این نکته و سخن ارزشمند، با هدف تربیتی ما مغایرت کامل دارد. بسیاری از والدین، بر این باورند که فرزندان شان باید مقدّم بر همه باشند. ولی باید بدانید که، این کار نامش فداکاری نیست. این والدین در آن واحد برای فرزندان خود، راننده تاکسی، سرویس رایگان، ساعت زنگ دار، بنگاه مسافرتی، تحلیل گر مالی و غیره هستند. شما صدای آنها را می شنوید که می گویند: «خوب، اوضاع را سرو سامان دادن، و تو را به مدرسه بردن و آوردن، و هم چنین شرکت در جلسه ی بررسی مسائل و مشکلات مدرسه، برای من کمی پرزحمت هست، ولی من همه ی این کارها را می کنم، چون دوست ات دارم و همیشه تو برایم از هر چیزی ارجح تری و در درجه ی اول اهمیت هستی.»

هنگامی که، کودکان با چنین طرز تلقی بزرگ می شوند، از نحوه ی رفتار و برخورد والدین شان درمی یابند که آنها هیچ توجهی به خود ندارند و فرزندان را بر خود مقدّم می دانند؛ و کودکان که همه چیز را با الگو برداری می آموزند، یاد می گیرند تا در آینده آنها نیز، دیگران را بر خود مقدّم بشمارند.

زمانی که دوران دبیرستان سپری می شود، همین والدین نمی دانند چرا فرزندان شان چنین خودانگاری ضعیفی از خود دارند. و بعد می گویند: «من در همه حال، بچه ها را مقدّم بر خود می شماردم و همیشه هرکاری که از دست ام برمی آمد، برای شان انجام می دادم.» درحقیقت، جوانان این خودانگاری ضعیف را با الگو برداری از والدین شان به دست می آورند. این روش را روش خودتخریبی می گویند، زیرا فرد خود را متأخر از دیگران و دیگران را مقدّم بر خود می شمارد.

البته، ما به عنوان پدر و مادر، هرگز نمی خواهیم به قیمت تحقیر و قربانی نمودن فرزندان مان، خود را بر آنها مقدّم بشماریم. ما نمی خواهیم که فرزندان مان بازنده شوند، بلکه در عوض، خواستار پیروزی آنها، در هر میدان و عرصه ای هستیم. اما در عین حال خواستار این هستیم که خود نیز پیروز و برنده باشیم. بنابراین، همیشه باید برای رسیدن به وضعیت برنده-برنده سخت تلاش کنیم. ما می خواهیم که هم خودمان و هم فرزندان مان، نسبت به خویش احساس خوبی داشته باشیم، بنابراین بهترین و اصولی ترین راه، توجه به خویشتن، به بهترین شکل و روش ممکنه است.

ما هنوز خود را در جایگاه فرزندان مان قرار می دهیم و خود را به جای آنها می گذاریم، و باز هم کارهای شان را انجام می دهیم و کمک شان می کنیم. اما اغلب اوقات، این کار را می کنیم تا حس خوبی نسبت به خود داشته باشیم، و در نهایت از بودن باهم لذّت ببریم. به طور مثال، از شرکت پسرمان در بازی های فوتبال، لذّت زیادی می بریم، چون در واقع از نشستن روی نیمکت و کرکری خواندن هنگام مسابقه، و برنده شدن تیم پسرمان لذّت می بریم. گوش کردن و مرور درس های موسیقی دخترمان برای مان لذّت بخش است، زیرا مشاهده ی پیشرفت او در موسیقی، به ما احساس خوبی می دهد. رشد و تکامل، و کسب تجربیات شیرین، بخش اصلی و عمده ی زندگی ما و فرزندان مان را تشکیل می دهد. در این میان آن چه که عاید ما می شود و سود حاصله از آن برای ما، قابل مقایسه با آن چه که فرزندان مان به دست می آورند، نیست.

## فصل چهارم - «اشتباهات کودکان، فرصت هایی برای یادگیری آنهاست»

جک و سارا، با فرزند ده ساله شان، اریک، مشکل بزرگی داشتند. اریک هرچه را که پدر و مادرش به او می گفتند، بی چون و چرا انجام می داد. از کارهای روزمره گرفته تا درس خواندن، بازی با بچه ها، احترام به بزرگ ترها و معلمان، اریک هیچ عیب و ایرادی نداشت. هر روز، او به راحتی خودش از خواب بیدار می شد. همیشه قبل از خوردن صبحانه لوازم مدرسه اش را به طور مرتب جلوی در می گذاشت. او همیشه آن قدر به خودش زمان می داد، که صبحانه اش را آرام و بدون عجله بخورد، و از این کار لذت ببرد. اریک هرگز بدون ناهار مدرسه، لوازم مدرسه، لباس های ورزشی، و اسباب و وسایلی که مجاز به بردن آنها به مدرسه بود، از خانه خارج نمی شد. همواره پنج دقیقه زودتر به ایستگاه اتوبوس می رسید. او در مدرسه خیلی به ندرت، دچار دردسر و مشکل می شد. معلم ها دوستش داشتند، و تعداد بسیاری هم دوست داشت. وقتی، بعد از ظهر از سرویس مدرسه پیاده می شد، بدون این که لازم باشد، کسی به او تذکر بدهد، یک راست به سراغ کارها و تکالیف مدرسه اش می رفت. از اول غروب هم خمیازه اش شروع می شد، بعد هم تصمیم

\*\*\*پیوست ۸

عشق و منطق

کودکان مسئول، کودکان غیرمسئول

بیشترین بچه های مسئولی که من (جیم)، در دوره ی سی ساله ی کار در آموزش و پرورش، با آنها روبه رو شدم، بچه هایی بودند که در مدرسه ای در پایین شهر تحصیل می کردند، و من به عنوان معاون در آن مدرسه خدمت می کردم. همه ی آنها در خانه ی سازمانی، که دولت فدرال به آنها داده بود، زندگی می کردند. این بچه ها صبح بدون ساعت زنگ دار، از خواب بیدار و سراسعت برای صبحانه در مدرسه حاضر می شدند، البته آنها بدون هیچ کمکی از سوی والدین شان، این کارها را می کردند، چه در بیدار شدن و چه در حاضر شدن و به موقع رسیدن به مدرسه. آنها می دانستند که اگر به موقع در مدرسه حاضر باشند، صبحانه می خورند، در غیر این صورت، صبحانه ی خود را از دست می دادند. به همین دلیل، آنها هرگز از اتوبوسی که مقصدش با آنها یکی بود، جا نمی ماندند.

ولی در عوض، بیشترین بچه های غیر مسئولی که تا به حال دیده ام، متعلق به طبقه ی مرفه جامعه و دانش آموزان مدرسه ای در حومه ی شهر بودند. اولین روز مدرسه، هزار بچه، با هجده اتوبوس مختلف، وارد مدرسه شدند. نیمی از آنها بلافاصله به زمین بازی رفتند، تا قبل از آن که زنگ مدرسه به صدا در بیاید، کمی بازی کنند. نیمی دیگر هم، به دفتر مدیریت رفتند. تا به والدین شان تلفن بزنند، و فهرست کاملی از لوازمی که فراموش کرده اند، مثل کت، غذا، لوازم التحریر و غیره را به آنها بدهند. رفتار مسئولانه در کودکان، ارتباط مستقیمی با تعداد تصمیمات و موقعیت هایی دارد که کودکان مجبور به انجام آنها هستند. هرچه کودکان بیشتر تصمیم بگیرند، مسئول تر می شوند.\*\*\*

می گرفت که زود به بستر برود و بخوابد، البته اغلب نیم ساعت هم زودتر از ساعت مقرر می خوابید. یک روز، صبح شنبه بود، قبل از این که حتی جک و سارا از خواب بیدار شوند، اریک تمام گاراژ را تمیز و مرتب کرده بود.

بعضی از والدین، چنین مسائلی را به عنوان «مشکل» با فرزندان شان در نظر نمی گیرند، و آن را به عنوان «مشکل» رد می کنند. اما جک و سارا، تمام شب را بیدار ماندند، چون آنها نگران اریک بودند. آنها با خود گفتند: «اریک با فرصت های اندکی که تنها با اشتباهاتش به دست می آورد، بزرگ می شود و از دوران کودکی بیرون می آید.»

خوشبختانه، اکثر ما پدران و مادران از مشکلی، مانند مشکل جک و سارا رنج نمی بریم. چون بچه های ما بسیار اشتباه می کنند و بی نظم هستند. در حقیقت، اشتباهاتی که آنها انجام می دهند، برای این است که فرصت های بیشتری برای رشد و ارتقای حس مسئولیت و حل مشکلات شان داشته باشند.

### مادر خواهش می کنم، دوست دارم خودم، کارم را انجام دهم

اغلب مواقع، ما والدین هستیم که مانع رشد فرزندان مان می شویم. زیرا درست خود را در جایگاهی قرار می دهیم، که نباید قرار بدهیم - در گیرودار و بحبوحه ی مشکلات فرزندان. والدینی که بار مشکلات فرزندان خود را به دوش می کشند و آن را حل می کنند، بزرگ ترین ظلم را در حق آنها مرتکب می شوند. آنها، با این عملکرد خود فرصت رشد مسئولیت را از فرزندان شان می گیرند، در واقع با این نحوه ی برخورد، رفتار غیرمسئولانه را در آنها به سرعت رشد و پرورش می دهند.

شناخت و معرفت نسبت به این نکته که، با کمک خداوند بزرگ، آنها همیشه می توانند برای پاسخگویی و حل مشکلات شان، ابتدا به خود رجوع نمایند، بزرگ ترین هدیه ای است که ما به عنوان والدین، می توانیم به فرزندان خود بدهیم. کودکانی که چنین نگرشی را در خود بسط و پرورش می دهند، همواره به خود می گویند: «من به تنهایی می توانم، راه حل های ممکنه را پیدا کنم.» و سرانجام نیز موفقیت از آن آنهاست. این بچه ها می دانند، برای آموزش، ارتباط با دیگران و هموار کردن راه خود در دنیا، آن قدر زمان و فرصت دارند تا به خود تکیه کنند. آنها به خوبی به این نکته واقفند، که کلید حل هر مشکلی در زندگی ما، در دستان خود ماست، نه در دست دیگران.

هنگامی که، ما حلال مشکل بچه ها می شویم - بچه هایی که خود می توانند به تنهایی از پس مشکلات شان برآیند - با این عملکرد ما آنها هیچ گاه کاملاً متقاعد و راضی نمی شوند، چون راه حلی که ما به بچه ها ارائه می دهیم، هرگز از نظر آنها درست و منطقی نیست. وقتی به فرزندان مان می گوئیم، چه کاری را باید بکنند آنها برخلاف انتظار ما می گویند: «من می توانم، خودم فکر کنم.» بنابراین اغلب اوقات، بچه ها دقیقاً خلاف آن چه را که ما می خواهیم، انجام می دهند.

عصبانیت و ناراحتی ما هم، دردی را دوا نمی کند. به طور قطع، زمانی که می بینیم مسئله ای باعث آشفتگی و بی نظمی، در زندگی فرزندان مان شده است، بسیار رنج می بریم و آزرده می شویم. به طور مثال، وقتی آنها کتاب های مدرسه شان را گم می کنند، یا نمره ی قبولی را نمی آورند، طبیعی است که از عصبانیت به حد انفجار برسیم و نفسمان به شماره بیفتد. اما اگر بخواهیم، هر زمان و برای هر کاری که کودکان خود به تنهایی انجام می دهند، عصبانی و خشمگین شویم، فقط کار را خراب تر می کنیم. و این پیام را به آنها می دهیم که نتیجه آشفتگی و بی نظمی منطقی در زندگی، دیوانگی و به مرز جنون رسیدن ما بزرگ ترهاست. کودکان به جای آن که از پیامد اشتباهات خود درس بگیرند، در واکنش به عکس العمل ما، آنها نیز عصبانی می شوند.

زمانی که با خشم مشکلات فرزندان مان را بر دوش خود می گذاریم، مشکلات آنها، مشکلات ما می شود، و چون بچه ها می دانند که حل مشکلات شان دغدغه ی والدین است، دیگر هیچ نگرانی درباره ی مشکل خود ندارند. این مقوله می تواند این گونه تعبیر شود: «نگرانی ما، در این مورد بی معنی است. اگر شخص دیگری به جای ما نگران مسئله ای باشد، در این صورت اکثر ما، نگران آن مسئله نمی شویم، چون می دانیم، شخص دیگری هست که به جای ما فکر کند و نگران باشد.»

قبل از آن که من (جیم) با شرلی همسرم آشنا شوم، از رفتن به پمپ بنزین متنفر بودم، البته تنها به این دلیل که از پول دادن بدم می آمد. پایین آمدن عقربه ی بنزین خودرو، تنها عاملی بود که مرا وادار به رفتن به پمپ بنزین می کرد. وقتی با شرلی ازدواج کردم، او بلافاصله متوجه ی این عادت شد، و چون می ترسید که مبادا، یک وقت بدون بنزین بمانم، این مسئولیت را پذیرفت، که یا به من خالی بودن باک بنزین را یادآوری کند، و یا این که خود شخصاً باک خودرو را پر کند. من هم دیگر هرگز، نگران این مسئله نبودم، چون می دانستم شرلی به بهترین وجهی حلّ مشکل مرا به عهده گرفته است. بعد از مدتی، شرلی از این عدم مسئولیت پذیری من خسته شد، و دیگر در این زمینه به من کمکی نکرد. یک شب، بنزینم تمام شد، مجبور شدم در جاده ای تاریک راه بیفتم تا کمک پیدا کنم، بعد از مدتی پیاده روی از روی پلی به ارتفاع ده پا، به پایین سقوط کردم و به داخل روخانه ای افتادم. بعد از این حادثه، برای این که بتوانم دوباره راه بروم، مجبور شدم هشت هفته بستری باشم. بعد از این بود که فهمیدم، شرلی در تمام این مدت تنها نگران مقدار بنزین خودروی خودش بوده است، نه خودروی من. اما حدس بزنید از آن زمان تا به حال، چه کسی هرگز خودرویش بدون بنزین نمانده است؟! اگر شرلی در این مورد نگران نمی شد، من نگران می شدم (و زودتر از این ها به نتیجه می رسیدم و احساس مسئولیت می کردم. اما با اشتباهی که کردم و فرصتی که به دست آوردم، پیامد اشتباه خود را تجربه کردم).

کودکانی که خود به تنهایی، به مشکلات شان رسیدگی می کنند، برای حلّ مشکلات شان انگیزه نیز پیدا می کنند. چون می دانند هیچ کسی مانند خودشان نمی تواند، مشکلات شان را حل و فصل نماید، نه والدین، نه معلمان و نه شخص دیگری. آنها زمانی که، حل مشکلات شان را در دست می گیرند، در سطحی نیمه هوشیار، احساس به مراتب بهتری نسبت به خود خواهند داشت.

### مشکلات هرکسی، متعلق به خود او است

فهرست مشکلات بچه ها تمام نشدنی است. سر وقت به مدرسه رفتن، به مدرسه نرفتن، اخراج از مدرسه، مورد آزار و اذیت قرار گرفتن، دوستان را مورد آزار و اذیت قرار دادن، عاجز کردن معلمان، عاجز شدن توسط معلمان، نمرات پایین، تنبلی، انتخاب دوستان ناباب، مواد مخدر و خیلی مسائل دیگر، همگی از مشکلاتی هستند که بچه ها با آن روبه رو می شوند. مبارزین بزرگ این درگیری ها و مشکلات، در حقیقت خود بچه ها هستند، زیرا که گاه خودشان و گاه دیگران را درگیر این مشکلات می کنند. والدینی که خود را درگیر تمامی مشکلات فرزندان شان می کنند، در واقع تمام ساعات بیداری خود را وقف این کار می نمایند. متأسفانه، این والدین بر این باورند که با درگیر ساختن خود، حضور در صحنه و نجات فرزندان، عشق و دوستی خود را به آنها نشان می دهند. حتی زمانی که، به نظر می رسد کودک دلواپس و نگران مشکلات اش نیست، ما باید باز هم بیرون گود بمانیم و هیچ دخالتی نکنیم. به طور مثال، تنبلی در انجام تکالیف، نمرات بد، تأخیر ورود به مدرسه و غیره، شاید همگی از عواملی باشند که موجب عصبانیت و ناراحتی ما می شوند، ولی بهترین کار این است که ما با رفتار مصلحت آمیز، راهی پیدا کنیم، و اجازه دهیم تا پیامدها و نتایج حاصله از مشکلات، درسی و تجربه ای برای فرزندان مان باشد. (بسیاری از این مشکلات ویژه و خاص، در قسمت دوم کتاب، به طور کامل شرح و توضیح داده شده است).

\*\*پیوست ۹

عشق و منطق

چه وقت حق دخالت در مشکلات فرزندان مان را داریم، و چه وقت این حق را نداریم. گاهی اوقات ما باید مشکلات فرزندان مان را مشکلات خود تلقی و برای حلّ آن اقدام کنیم.



(۱) زمانی دخالت می کنیم که فرزندان مان در معرض خطری جدی قرار دارند، به طور مثال خطر مرگ یا از دست دادن عضوی از اعضای بدن شان آنها را تهدید می کند، و یا این که در معرض خطر و عواقب یک تصمیم گیری اشتباه قرار می گیرند، که می تواند زندگی آنها را تا آخر عمر تحت الشعاع قرار دهد.

(۲) زمانی دخالت می کنیم که بچه ها می دانند که ما می دانیم آنها توانایی مقابله با مشکلات شان را ندارند و خود بچه ها نیز به این امر واقفند و آگاهی دارند. پیامدها و نتایج حاصله از این دخالت ها بسیار مهم و باارزش است.

به طور مثال، در موقعیتی نادر، والدین شاید نسبت به تعویض کلاس فرزند خود پافشاری کنند، باید بدانیم این مسئله تنها باید زمانی اتفاق بیفتد که کودک از وضعیت نامساعدی که در مدرسه وجود دارد، بسیار رنج می برد. به همین دلیل، به محض دخالت والدین، کودک این پیام را می گیرد: «تو توانایی مقابله و مواجهه را نداری.» گاهی به پیامی که کودک می گیرد، اهمیتی نمی دهیم، چون هرکسی معنای آشکار و پنهان این پیام را می داند.

به یاد داشته باشید: هر مسئله و هر چیزی را که ما برای فرزندان مان سروسامان دهیم و مرتب کنیم، آنها دیگر قادر نخواهند بود آن مسئله را به تنهایی برای خودشان سروسامان دهند و به آن رسیدگی کنند. اگر آن، در سرویس مدرسه مشکل دارد، و ما به همین دلیل بیاییم، یک روز صبح جلوی سرویس را بگیریم، و راننده و سایر بچه ها را از اتوبوس پایین بیاوریم تا با آنها صحبت کنیم، آنآ دیگر هرگز فرصتی برای حل مشکل خود نخواهد داشت و به این باور ذهنی می رسد که نمی تواند و توانایی ندارد.

حال اگر، بیش از ده درصد بخت برای ما وجود دارد که فرزندان مان بتواند خود به تنهایی مشکلش را حل نماید، بنابراین ما باید به هیچ وجه در حل مشکل او دخالت نکنیم و خود را کاملاً از معرکه دور نگه داریم. \*

دوستان بچه ها را در نظر بگیرید-اغلب اوقات، تنها والدین به این مسئله به چشم مشکلی نگاه می کنند. پدری می گفت: «پسرم، جف فکر می کند که دوستان بی ریختش خوب و خوش تیپ هستند، و او با آنان هیچ مشکلی ندارد.» البته که جف مشکل دارد ولی او مشکلش را نمی بیند و درک نمی کند. او با گذشت زمان خواهد فهمید. جای بسی تعجب است، که بچه ها معمولاً مشکلات خود را زودتر می بینند و درک می کنند، البته در صورتی که ما به آنها این اجازه را بدهیم، که خود به نتیجه ی مورد نظر برسند.

از طرف دیگر، بعضی از رفتارها و برخوردهای کودکان مشکلات ما هستند. به طور مثال، اگر مشکل، چگونگی ارتباط و نحوه ی برخورد و رفتار بچه ها با ما باشد، مانند بی احترامی در نحوه ی گفتار و رفتار و غیره... نحوه ی انجام وظایف و کارهای روزمره در خانه، بلند بودن صدای موسیقی، بیدار کردن ما از خواب در نیمه شب، بی ادبی در اماکن عمومی، و یا مشکلاتی در زمینه ی مسائل مادی و ظاهری زندگی (مانند نوع غذایی که در سه وعده میل می شود، اتاق و یا وسایل مورد نیاز کودک)، حال اگر مشکل در هر کدام از موارد گفته شده باشد، بنابراین از حوزه ی مسئولیتی آنها خارج، و مستقیماً وارد حوزه ی مسئولیتی ما می شود. به طور خلاصه باید گفت؟، اگر در حال حاضر، مشکلی تنها مربوط به ما هست، به زودی به آنها نیز مربوط می شود.

حال در نظر بگیرید، اگر یکی در مدرسه بلند حرف می زند و قلدری می کند، ما به معلمان او اجازه می دهیم، تا با پشتیبانی و حمایت ما، اوضاع را تحت کنترل خود بگیرند و به آن رسیدگی کنند. اما اگر یکی صدایش را در خانه و برای ما بلند کند و قلدری نماید، ما خود شخصاً به موضوع رسیدگی می کنیم.

اگر ماریا برای رفتن به مدرسه به کندی آماده می شود و این امر موجب تأخیر او می شود، در این حالت، ما باید خود را از مشکل او کاملاً دور نگه داریم و هیچ دخالتی نکنیم. اما اگر همین کندی و آهستگی ماریا در آماده شدن برای بیرون رفتن از خانه، موجب تأخیر ما شود، باید به این مسئله رسیدگی و خود را درگیر حل این مشکل کنیم.



اگر اتاق اسکار، به خاطر شلوغی و بی نظمی اش، منطقه‌ی مصیب دیده‌ی خانه اعلام شده، بنابراین اجازه می‌دهیم تا او در این منجلابِ شلوغی و به هم ریختگی بماند، و ما نیز هیچ دخالتی نمی‌کنیم. اما اگر اسکار، به محض ورود به خانه و در ظرف تنها پانزده ثانیه، اتاق پذیرایی را به هم بریزد، این مشکل به ما مربوط می‌شود و ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بنابراین باید به او کمک کنیم، تا اوضاع را سروسامان دهد-البته به روش خودمان.

دوباره باید یادآوری کنیم که ما سرمشق و الگوی رفتار شایسته‌ی بزرگسال، برای کودک هستیم. ما هرگز به دیگران اجازه نمی‌دهیم، تا بخواهند به ما صدمه ای بزنند و یا آسیبی برسانند، بنابراین باید فرزندان خود را به نحوی پرورش دهیم، تا آنها هم یاد بگیرند، چگونه از خود مراقبت کنند؛ و زمانی که به سن نوجوانی و جوانی می‌رسند، دیگر یاد گرفته‌اند، که به دیگران اجازه ندهند تا برای شان، مشکل و دردسر درست کنند.

### مشکل، مشکل، این مشکل متعلق به چه کسی هست؟

متأسفانه، تفکیک مشکلات فرزندان از مشکلات خودمان، همواره آن گونه که ما می‌خواهیم، انجام نمی‌گیرد. عواملی مانند اشتباه، عدم امنیت و ناامنی از سوی والدین، و از سوی دیگر احساس اقتدار و توانایی در حل مشکلات و تصمیم‌گیری از جانب فرزندان، موجب می‌شود تا حد و مرز میان مشکلات ما و مشکلات فرزندان مان نامشخص شود.

زمانی که شک و تردید و یا اشتباه ما را مجبور به دخالت در حل مشکلات فرزندان مان می‌کند، بدون شک، بیشتر با عواطف خود هم گام می‌شویم، و به جای آن که نیازهای فرزندان خود را در نظر بگیریم، تنها می‌خواهیم پاسخگوی احساسات خود باشیم، اگرچه، اغلب کودکان می‌خواهند که ما احساسات شان را درک کنیم، (اما واقعیت امر این است که آنها نمی‌خواهند، ما با ارائه‌ی راه حلی برای حل مشکل آنها، خود را درگیر احساسات و نگرانی‌ها کنیم. آنها این گونه درک احساسات را از سوی ما نمی‌خواهند. حال اگر، ما خود را این گونه درگیر مسائل آنها کنیم، برای ما واقعاً مایه‌ی تأسف است.)

این گونه برخورد و واکنش نسبت به مشکلات بچه‌ها، از جانب ما اشتباهی فاحش است که موجب آزارمان می‌شود، و احساس عدم امنیت و ناامنی، منجر به ترس و نگرانی در ما می‌شود. به طور مثال با خود فکر می‌کنیم، دوستان ما، اگر بفهمند، پسر ما، در مدرسه دانش آموزی شیطان و بی انضباط است، آن وقت چه فکری در مورد ما می‌کنند؟ در این جا باید گفت که، مداخله‌ی ما در مشکلات فرزندان مان، به لحاظ دوست داشتن خودپسندانه و نشأت گرفته از خودخواهی ماست. ما باید عشق و محبت خود را ارتقاء ببخشیم و به سطحی بالاتر بیاوریم. باید عشقی را به فرزند ابراز نماییم که تجلی اش، دادن اجازه و اختیار به آنها برای یادگیری و کسب تجربه از اشتباهات، تنها توسط خودشان باشد.

مارتا، در کنار پنجره‌ی آشپزخانه اش ایستاده است و از آن جا شاهد دعوی پسرش، بابی، با مت، پسر همسایه است. بابی، مشتکی را حواله‌ی صورت مت می‌کند، و سپس مت، که البته آسیب چندانی نیز ندیده است، با چشمانی گریان به طرف خانه می‌رود. آیا به نظر شما این مشکلی برای کودک محسوب می‌شود؟ بله، البته که مشکل است. در این میان، اگر مارتا، به عنوان مادر بابی، اجازه دهد تا واکنش اش در قبال مسئله‌ی پیش آمده، تحت الشعاع احساسات لحظه‌ای و زودگذر اش قرار گیرد، در این صورت او فرصت رشد و پرورش حس مسئولیت‌پذیری را از فرزند خود می‌گیرد.

حال اگر، مارتا با دست‌پاچی و از سراسرتیصال، واکنش نشان دهد و بگوید: «آخر، مردم چه فکر می‌کنند؟» پیامی که بابی از این عبارت می‌گیرد، این است که مادرش اهمیتی به احساسات او نمی‌دهد، بلکه تنها به احساسات و طرز تلقی دیگران اهمیتی می‌دهد.

و یا اگر، مارتا عصبانی و ناراحت شود و بگوید: «این کار را دیگر تکرار نکن! برو و از مت، معذرت خواهی کن.» گفتن چنین جمله ای، موجب می شود تا بابتی سرکش تر شود. والدینی که فرزند خود را و می دارند تا کاری را طبق نظر و عقیده ی آنها انجام دهد، درحقیقت باعث می شوند تا کودک جریح تر شود و تلاش کند، تا مشکل پیش آمده را به روش خود و با شدت العمل بیشتری حلّ و فصل کند.

از سوی دیگر، اگر مارتا از سر ناچاری دستان اش را از هم باز کند و بگوید: «آخر، من با تو چه کار بکنم؟» با چنین واکنشی، درحقیقت، مارتا مشکل پیش آمده را خود تقبل می کند، و بدین ترتیب بار مشکل را از روی دوش بابتی برمی دارد و بر دوش خود می گذارد. بابتی نیز به طور قطع با خود می اندیشد: «من چه می دانم. مشکل خودت است.»

بنابراین هریک از این پاسخ ها و عکس العمل های احتمالی، بستگی کامل به احساسات شخصی و لحظه ای مارتا دارد. هر کدام از این پاسخ ها و عکس العمل ها، از جانب ما در، باعث می شود تا بابتی نسبت به حلّ مشکل اش از خود سلب مسئولیت کند، و در نتیجه فرصت بررسی و حلّ مشکل اش را از دست بدهد. برای مارتا، بهترین گزینه این است که فقط روی بابتی تکیه و تمرکز کند. مارتا می تواند یا به هیچ وجه چیزی نگوید، و یا در صورتی که بابتی، حرفی برای گفتن دارد به حرف هایش کاملاً گوش کند، یا این که اگر خیلی احساس ناراحتی می کند، باید این ناراحتی و عدم تأیید عمل بابتی را، این گونه برایش توضیح دهد: «بابتی، من دیدم که چه بلایی سر مت آوردی. آیا به نظرت کار درستی انجام دادی؟ بگو ببینم، حالا می خواهی چه طوری اوضاع را روبه راه کنی؟ فکر می کنی مت الآن چه حالی دارد؟ امیدوارم دفعه ی بعد، بتوانی راه حلّ بهتری برای حلّ چنین مشکلی پیدا کنی؟» چنین اظهار نظرهایی بار مسئولیت و حلّ مشکل را به بهترین وجه ممکن، بر دوش کودک می گذارد.

از طرف دیگر، اگر در این بین، مادر مت، جوآن بیاد و به مارتا و پسرش چنگ و دندان نشان بدهد، آن وقت مارتا چه باید بکند؟ حال چگونه این مشکل بابتی را حلّ و فصل کند؟ اگر این مسئله اتفاق بیفتد، بهترین نحوه ی برخورد، این است که، مارتا به جوآن بگوید: «بسیار خوب جوآن، من می توانم درک کنم که تو الآن چقدر ناراحت هستی. اگر پسر من هم، این بلا سرش می آمد، من هم ناراحت می شدم. فکر می کنم، بهتر است که خودت، با بابتی حرف بزنی، و به او بگویی که چه حالی داری و چقدر ناراحتی. برای همین هم، او را صدا می زنم تا پایین بیاید، و تو بتوانی همین حالا با او حرف بزنی.»

مارتا، باید در ضمن روی این نکته تأکید کند، و به جوآن بگوید که او نمی تواند، روی نحوه ی رفتار و برخورد فرزندش، در خارج از خانه کنترلی داشته باشد. از سوی دیگر، او متوجه این نکته نیز هست که، شاید مت آن قدر ناراحت شده باشد که بخواهد کار بابتی را تلافی کند. بنابراین، به جوآن می گوید، که این موضوع را به بابتی خواهد گفت تا او بداند، این یک تهدید اجتناب ناپذیر از سوی مت است، و این که بابتی بداند پیامد چنین کارهایی، برای او بسیار تلخ و غم انگیز خواهد بود.

با توجه به این داستان، مارتا باید در ضمن این نکته را نیز در نظر داشته باشد که شاید جوآن نیز با درگیری و دخالت در مشکلات پیش آمده برای فرزندش، نتواند هیچ کمکی به مت بکند. از طرف دیگر، او هم چنین باید به این نکته نیز واقف باشد که شاید این مسئله به بابتی کمک زیادی بکند و به او اجازه دهد تا بفهمد، که به واسطه ی رفتار زشتش همسایه ناراحت شده، و به سادگی از این رفتار او نخواهد گذشت و تلافی خواهد کرد.

هنگامی که به کودک، اجازه می دهیم تا مشکلات شان را خود حلّ کنند، درحقیقت به نوعی به آنها جرأت و جسارت، و خودباوری می دهیم. آنها به واسطه ی تجربیاتی که ضمن حلّ مشکل کسب می کنند، در نحوه ی رفتار و برخوردشان نیز تغییرات مثبتی ایجاد می شود. به طور مثال، یاد می گیرند که همواره، پیامد آزار و اذیت دیگران، چیزی جز ناراحتی برای خودشان ندارد.

تکرار کنید: کلید حلّ هر مشکلی در زندگی ما، در دستان خود ماست، نه در دست دیگران.

## فصل پنجم - اعمال محدودیت، از طریق سخنان تفکر برانگیز

تربیت با عشق و منطق قانون و دستوری فلسفی است. درست به این خاطر که، ما به والدین پیشنهاد می کنیم که به فرزندان خود دستور ندهند و امر و نهی نکنند و یا راه حل های خود را برای حل مشکلات به کودکان تحمیل نکنند، البته این بدان معنا نیست که ما تمامی برخوردها و رفتارهای غلط و ناشایست کودک را مجاز بدانیم و دخالتی در آن نکنیم در این میان هیچ چیزی فراتر و ارزشمندتر از حقیقت نیست و نمی تواند باشد. هیچ کدام از ما، تحت هیچ شرایطی، بر رفتار ناشایست و نادرست صحنه نمی گذاریم و آن را نمی پسندیم.

حقیقت این است که، ما به فرزندان مان اجازه ی بی نظمی و ریخت و پاش را می دهیم، اما با سخنان خود، خانه را کلاس درس نمی کنیم و اعمال غلط آنان را موضوع درس قرار نمی دهیم؛ کمتر وعظ می کنیم، و هرگز عملاً به کودکان خود نمی گوییم که به تازگی چه آموخته اند.

ما بر این باوریم، که هرگز نباید با صراحت به کودکان بگوییم که چگونه فکر کنند و بیندیشند، چون این نحوه ی برخورد، همیشه برای ما نتیجه ی عکس دارد. ما می توانیم، آنها را راهنمایی کنیم، اما در نهایت این خود کودکان هستند که باید به تنهایی فکر کنند.

\*\*\*پیوست ۱۰

عشق و منطق

استفاده از شیوه ی تربیتی عشق و منطق در برخورد با کودکان نوپا.

بدانید که تربیت با عشق و منطق، از اعمال محدودیت و قرار دادن حد و مرز، در دوران نوپایی کودکان حمایت می کند. حال شاید از ما بپرسید، چگونه این مسئله با توصیه های ما، مبنی بر اجازه ی اشتباه و خطا به کودکان و کمتر امر و نهی کردن، هم خوانی و هم سویی دارد؟ باید بگوییم، دقیقاً هم سویی دارد و موافق با توصیه های گفته شده است، زیرا محدودیت هایی که ما بر کودکان نوپا اعمال می کنیم، همواره ضامن این نکات هستند: (۱) با علاقه و توجه به خود، الگوی رفتاری مناسبی را ارائه می دهیم. (۲) مسائل مرگ و زندگی را به کودک آموزش می دهیم. همان طور که ذکر کردیم، در هر دوی این موارد مشکل آنها مشکل مامی شود، البته به نحوی که خودمان می خواهیم. بگذارید مثالی بزنیم:

دو کودک نوپا را در نظر بگیرید، یکی متفکر و با ملاحظه، و دیگری سر به هوا و شیطان است. هر دوی این ها می خواهند که والدین شان آنها را بغل کنند، برای همین هم دست های خود را بلند می کنند و با تمام قوا بر سر والدین خود فریاد می کشند. والدین کودک سر به هوا و شیطان بلافاصله او را از زمین بلند می کنند. درحقیقت با این عمل خود به کودک می گویند: «زمانی که برایم آزار دهنده باشی، من تابع و مطیع تو هستم. تو روش خودت را پیدا کردی.»

از طرف دیگر، وقتی کودک متفکر و باهوش، دست هایش را بلند می کند و جیغ می کشد، پدرش مؤدبانه و بدون هیچ عصبانیت و فریادی می گوید: «پسر خوب، چرا آرام روی تشک ات نمی خوابی؟ تا وقتی که این کارها را می کنی، من هم نمی توانم بلندت کنم.» و پسرک باهوش بلافاصله می فهمد و یاد می گیرد، و بعد می گوید: «بابا، می شود بغلم کنین، خواهش می کنم.»

حد و مرزهایی که برای فرزندان خود می گذاریم، در واقع حد و مرزی است که برای خود قائل می شویم. هرچه فریاد و بی ثباتی از جانب ما بیشتر باشد، قید و بند بیشتری را برای ما موجب می شود. در عوض هرچه خونسردی و آرامش ما بیشتر شود، محدودیت بیشتری در رفتار و برخورد فرزندان مان اعمال می شود، البته دیگر هیچ گونه قیدی و بندی برای ما وجود ندارد.\*\*\*

هرچه اعمال محدودیت به رفتار کودکان زودتر آغاز شود، رشد شخصیتی کودک نیز بهتر است. هنگامی که، کودکان به درجه ای از رشد می رسند، و از حمایت و توجه اولیه ی ما خارج می شوند، بنابراین درچنین زمانی، انتظار داریم تا بتوانند در مواجهه با مشکلات و سختی های بزرگ زندگی، به شایستگی و درستی فکر کنند و تصمیم بگیرند. لذا، شاید این سؤال برای شما پیش بیاید که، حال اگر به فرزندان خود امر و نهی نکنیم، پس چگونه با آنها حرف بزیم و ارتباط برقرار کنیم؟ آخر بدون آن که به آنها بگوییم، چه کار بکنند، چگونه می توانیم بر رفتارشان اعمال محدودیت کنیم؟ محدودیت ها در تربیت با عشق و منطق بسیار قطعی و قاطع هستند. کودکان ما، نیازمند به امنیتی هستند که در چارچوب آن بتوانند، تصمیماتی مهم بگیرند. آنها باید حد و مرزها را بشناسند.

### ساخت دیوارهایی که فرو نمی ریزند

تصور کنید که، ناگهان بر روی یک صندلی، در محیطی کاملاً تاریک و نا آشنا می افتید. آن قدر تاریک که حتی نمی توانید دست های تان را در مقابل صورت خود ببینید و حتی این را نیز نمی دانید که کجا هستید، تنها امنیت و پناه شما همین صندلی است. شما نمی دانید آیا روی صخره ای، توی غاری، و یا در اتاقی هستید. سرانجام، تصمیم می گیرید که از روی صندلی بلند شوید و محیط اطراف خود را بررسی کنید. اما اضطراب و نگرانی زیادی وجودتان را فرا می گیرد. ابتدا، چهار دیوار محکم و استوار را پیدا می کنید. کمی خیال تان راحت می شود. حالا کمی، بیشتر احساس امنیت می کنید، اکنون می دانید که از لبه ی پرتگاهی نمی افتید، بنابراین شروع به بررسی باقی مانده ی اتاق می کنید. اما چی می شد، اگر هنگامی که دیوارها را امتحان می کردید آنها فرو می ریختند؟ در آن صورت برای کسب امنیت، به سرعت به طرف صندلی خود برمی گشتید و همان جا می ماندید، و حس می کردید، دنیایی که به آن وارد شده اید بسیار مرموز و تهدیدآمیز است.

حال نوزادان را تصور کنید، وضعیت آنها درست مانند مثال گفته شده در بالا است. آنها از دنیایی گرم و نرم و راحت و آشنای درون رحم مادر، ناگهان وارد دنیایی کاملاً ناشناخته و بیگانه می شوند. دنیای آنها شبیه به همان اتاق تاریک است. نوزادان هنگامی که بر روی زمین می خزند و یا چهار دست و پا راه می روند، درحقیقت در جستجوی یافتن، محدودیت های رفتاری در اطراف خود هستند. آنها امنیت خود را در دانستن این نکته جستجو می کنند، که چه کاری را می توانند و یا نمی توانند، انجام دهند.

در همان ابتدای کودکی، ما محدودیت هایی را برای فرزندان خود اعمال می کنیم، محدودیت هایی که حد و مرزهایی بر نحوه ی رفتار و برخورد آنها قرار می دهد، به طور مثال، با چه شتابی باید شب ها، برای کودکی، که در حال گریه و زاری در گهواره اش است، از خواب بیدار شویم و به کمک او برویم؟ آیا به کودک کوچولوی خود این اجازه را می دهیم که هنگام صرف غذا از صندلی بلند غذاخوری اش، برای مسخره بازی و شلوغ کاری استفاده کند؟ و آیا کودک اجازه دارد زمانی که ناراحت است به صورت مادر خود سیلی بزند؟ آیا او می تواند، هر وقت که ما به خرید می رویم، در خیابان و فروشگاه رفتار زشتی از خود نشان دهد؟

بعضی از والدین، با اعمال محدودیت های بسیار سخت، دیوار بلندی را به دور فرزندان خود می کشند؛ و بعضی دیگر با اعمال محدودیت های اندک و یا محدودیت هایی که به راحتی از سر راه برداشته می شوند، فرزندان خود را رها می کنند، تا حدی که آنها احساس ناامنی و ترس می کنند.

من (فاستر) یک بار، مادری را ملاقات کردم که با پسرش، برت، مشکل بسیار ویژه و منحصر به فردی داشت. من با آن خانم مشاوره و گفتگو کردم، و متوجه مشکل برت شدم، او سگه می خورد، یک قلک، البته قلکی زنده و متحرک. او هر نوع پول خردی را می خورد، فقط اسکناس نمی خورد، و مادرش از این بابت خدا را شکر می کرد، با وجود این هنوز مشکل برت به قوت خود باقی بود. برت، ابتدا سگه ای پنج سنتی را بلعید، و مادر، بعد از این کار برت، هرچه تلاش کرد، نتوانست جلوی او را بگیرد. مادرش می گفت: «من همیشه به او می گویم، که این کار را نکن. اما نمی توانم به هیچ طریقی مانع او شوم.» و با گریه ادامه داد: «آخر من چه کار می توانم بکنم؟»

در طول مدت گفتگوی مان، فهمیدم که آنها در منطقه ای پر رفت و آمد، در شهر دنور زندگی می کنند. بنابراین از مادر برت پرسیدم: «آیا برت به تنهایی به بولوار محل سکونت تان می رود؟»

مادر پاسخ داد: «خوب، البته که نه. چون آن جا مرکز خرید است، و خیلی شلوغ می باشد.»

در این جا، ما با دو نوع محدودیت روبه رو هستیم: یکی محدودیتی سخت و دیگری راحت و آسان. برت می دانست، بازی در شلوغی و ترافیک برای او، امری محال و ناممکن است. اما وقتی که، او سگه ای را قورت می دهد، مادر مجبور می شود، او را به دکتر ببرد، و در نتیجه از میان آن شلوغی و ترافیک، که در واقع محدودیتی برای برت بود، بگذرد.

به نظرمی رسد، کودکان در کنار والدین خود از امنیت بیشتری برخوردارند، چون پدر و مادر قدرت بیشتری دارند و اجازه نمی دهند محدودیت های اعمال شده برای فرزندان شان، مانند دیواری سست فرو بریزد و خراب شود. اما از سوی دیگر، والدینی که نتوانند برای فرزندان خود، به درستی اعمال محدودیت کنند و یا محدودیت های دست و پاگیر برای آنها بگذارند، هیچ گاه از سوی فرزندان شان مورد احترام واقع نخواهند شد، و بچه ها، آنها را دوست نخواهند داشت، کودکانی که بد رفتاری می کنند، اما هیچ گاه با پیامدهای زشت اخلاقی آن مواجه نمی شوند، بعد از مدتی لوس و نر می شوند.

اما اگر اعمال محدودیت بر کودکان، با روش های دوستانه و مسالمت آمیز باشد، این امر موجب، موفقیت و امنیت آنها به میزان بسیار زیادی می شود؛ و نه تنها احساسات و عواطف آنها را تحت تأثیر قرار می دهد، بلکه باعث می شود تا در ارتباط و برخورد با دیگر افراد، احساس رضایت و شادمانی کنند.

این محدودیت ها، اجازه ی توسعه و بسط حس اعتماد به نفس را به کودکان می دهد. در نتیجه، آنها راحت تر یاد می گیرند، و زمان کم تری را صرف رفتاری غلط می کنند. و بزرگ می شوند، تا افراد مسئولیت پذیری بار آیند. هنگامی که ما محدودیت های سخت، اما درستی را بر فرزندان خود اعمال نکنیم، آنها از عزت نفس بسیار کمی برخوردار خواهند شد و از این مسئله رنج خواهند برد. باید بدانیم که اگر کودکان عزت نفس کمی داشته باشند، در نتیجه رفتار درستی نیز نخواهند داشت.

### چگونه با یک کودک حرف بزنیم

بسیاری از والدین بر این باورند که اعمال محدودیت، به معنای امر و نهی و دستور دادن به کودک است. این والدین، برای آن که محدودیت بیشتری اعمال کنند، بیشتر دستور می دهند، و در این میان سخت گیری و عصبانیت را نیز چاشنی کار خود می کنند. آنها تصور می کنند، هر زمان که مسئله ای را به فرزندان خود گوشزد می کنند، این عمل نوعی اعمال محدودیت است، و بعد با بالا بردن صدای شان، و فریاد زدن محدودیت ها را سخت تر می کنند. این والدین شاید در ظاهر، نتیجه ای مطلوب عایدشان شود، اما در حقیقت، با این نحوه ی برخورد فرزندان را رودررو و در جبهه ی مقابل خود قرار می دهند، و با این عمل بزرگ ترین ظلم را در حق فرزندان خویش مرتکب می شوند.

شاید تا به حال متوجه شده اید که نحوه ی حرف زدن با کودکان، در روش تربیتی عشق و منطق چگونه است و چه تفاوتی با روش های دیگر دارد. در این روش ما همیشه از کودکان سؤال می کنیم، و همواره به آنها فرصت انتخاب و اختیار می دهیم. هیچ گاه به آنها نمی گوییم که چه کار بکنند، اما بار سنگین تصمیم گیری را به دوش آنها می گذاریم. همان طور که بچه ها بزرگ تر می شوند، درباره ی نوع محدودیت ها و این که محدودیت ها چه هستند، با آنها هیچ صحبتی نمی کنیم، ولی به آنها فرصت انتخاب و اختیار می دهیم، و این گونه محدودیت ها را برای شان معرفی و پایه گذاری می کنیم.

والدینی که پیرو روش تربیتی عشق و منطق هستند، به احترام و اطاعت تأکید دارند، درست به همان شیوه ای که، در تربیت دستوری رایج است.

اما زمانی که والدین عاشق و منطقی، فرزندان خود را مخاطب قرار می دهند، راه و روش متفاوتی دارند، آنها در گفتگو با کودک، به جای استفاده از سخنان قهر آمیز، از سخنان تفکر برانگیز استفاده کنند.

یکی از کلیدها و راه حل های ارائه شده، توسط روش تربیتی با عشق و منطق، استفاده از سخنان تفکر برانگیز است، که اغلب به صورت سؤال از کودک مطرح می شود. استفاده از این سخنان، کودک را وادار به تفکر و اندیشه می کند و بار مسئولیت را به دوش او می گذارد. این سخنان تفکر برانگیز، به کودکان کمک می کند تا آن چه را که، ما از آنها می خواهیم

\*\*\*پیوست ۱۱

عشق و منطق

سخنان تفکر برانگیز، سخنان قهر آمیز .

تفاوت میان بعضی از سخنان تفکر برانگیز، سخنان قهر آمیز را مشاهده کنید.

\*کودک حرف هایی را با صدای بلند و بی ادبانه به والدین می گوید:

سخنان قهر آمیز: «تو حق نداری با صدای بلند با من حرف بزنی.»

سخنان تفکر برانگیز: «صدایت آزار دهنده است. وقتی که صدایت مثل من آرام و ملایم شد، آن وقت خوشحال می شوم که به حرف هایت گوش کنم.»

\*کودک در انجام تکالیف اش وقت تلف می کند:

سخنان قهر آمیز: «برو سر درست و کارت را انجام بده.»

سخنان تفکر برانگیز: «وقتی تکالیف ات را انجام دادی، آن وقت می توانی به ما بپیوندی و با هم تلویزیون تماشا کنیم.»

\*دو بچه با هم دعوا می کنند:

سخنان قهر آمیز: «با هم دوست باشید. دعوا را تمام کنید.»

سخنان تفکر برانگیز: «بچه ها به محض این که کارتان تمام شد، برگردید و بیایید.»

\*بچه وظایف و کارهای روزانه ی خود را انجام نمی دهد.

سخنان قهر آمیز: «می خواهیم همین حالا چمن ها کوتاه شود.»

سخنان تفکر برانگیز: «به محض این که چمن ها را کوتاه کنی، من هم می برم ات تا فوتبال بازی کنی.»\*\*\*

به درستی و با دقت انجام دهند-البته با تفکر.

کودکان، همواره آن چه را که در ذهن خودشان می گذرد و به خود تلقین می کنند، بهتر فرا می گیرند، تا آن چه را که ما به آنها می گوییم. شاید، کاری را که از آنها می خواهیم انجام دهند، اما انگیزه شان برای فرمان برداری و اطاعت، نشأت گرفته از سخنان فرد



دیگری، غیر از خودشان است و آن فرد کسی نیست جز ما. کودکان همواره، آن چیزی را باور دارند، که به ذهن خودشان خطور کند، نه این که فرد دیگری به آنها القاء نماید. هنگامی که آنها، خود به تنهایی چیزی را انتخاب می کنند، درحقیقت ابتدا تفکر و بعد انتخاب می کنند، و این درس و تجربه، که از این انتخاب حاصل می شود، همواره با ایشان است. به همین دلیل است که از همان اوایل کودکی، والدین باید همیشه، برای کودک سؤالاتی تفکربرانگیز را مطرح کنند مانند: «دوست داری کت ات را بپوشی یا توی ماشین؟» «دوست داری آرام جلوی تلویزیون بازی کنی، یا این که به اتاق بروی و آن جا شلوغ کنی؟»

ما هرگز از سخنان قهرآمیز استفاده نمی کنیم. به طور مثال نمی گوییم: «همین حالا باید کت ات را بپوشی؟» «چکمه هایت را بپوش، برای این که بیرون برف می آید. همین که من گفتم.» «من دارم فوتبال تماشا می کنم، پس ساکت باش!»

اغلب ممکن است، تفاوت میان سخنان تفکربرانگیز و قهرآمیز، به قدری ظریف و نامشخص باشد، که درنهایت، اعمال محدودیت در هر یک از این دو مقوله یکسان به نظر می آید، اما معمولاً واکنش کودک، در قبال هر کدام از این نوع سخنان بسیار متفاوت خواهد بود.

باید بدانیم که کودکان، مخالف امر و نهی هستند. آنها احساس می کنند هنگامی که امر و نهی می شوند، به نوعی مورد تهدید قرار می گیرند. به طور مثال، وقتی به آنها می گوییم، کاری را انجام دهند، آنها گفته ی ما را حمل بر تلاش مان برای کنترل و نظارت بر اوضاع و موقعیت می دانند، و هر زمان که ما نظارت بیشتری را اعمال کنیم، به این معناست که آنها نظارت کم تری دارند. بنابراین تلاش می کنند، تا دوباره نظارتی را که به واسطه ی دخالت ما از دست داده اند، به روش خود دوباره به دست آورند.

### چرخه ی تهدید

وسوسه درهرامری، کار بسیار بزرگی است. به خصوص در مورد ما والدین، که گاهی در مورد تربیت فرزندان خود، وسوسه می شویم تا از حربه ی تهدید استفاده نماییم. ما از روی ناچاری، با تهدید و دستور، خواستار غلبه بر کودکان هستیم، تا بدین نحو، بر رفتار و عملکردشان محدودیت اعمال کنیم. نتایج به دست آمده از این عملکرد بسیار ساده هستند: (۱) استفاده از حربه ی تهدید این احساس را به ما می دهد که ترسو نیستیم، و احساس می کنیم به واسطه ی حربه ی تهدید، برای انجام هر کاری از فرزندان مان نیازی به درخواست و خواهش و یا گذاشتن قید و شرط نداریم؛ (۲) گاهی اوقات حربه ی تهدید کارساز است.

من (جیم)، در اوّلین سال هایی که به عنوان معلّم مشغول به کار بودم، بارها برای این که بتوانم بچه ها را وادار به انجام تکالیف شان کنم، از حربه ی تهدید استفاده می کردم. به یک دانش آموز می گفتم: «یا تکلیف ات را انجام می دهی، یا این که حق نداری برای ناهار بروی.» و با این تهدید بلافاصله آن بچه قلم به دست می گرفت و شروع به نوشتن می کرد. به دانش آموز دیگری عین همین جمله را می گفتم، اما او می گفت: «برایم مهم نیست.»

بعضی از بچه ها به تهدیدات ما پاسخ می دهند، اما بعضی دیگر خیر. شاید آنها کاری را که از ایشان خواسته شده، انجام دهند، اما از شخصی که به آنها دستور و فرمان داده است، کینه به دل می گیرند و از دست او ناراحت می شوند.

از طرف دیگر، شاید بچه ها وظیفه ی محوله را به نحو بدی انجام دهند، و به سادگی بخشی از کنترل و نظارت را از دست والدین خارج سازند و به دست خود گیرند. در هر دو روش، آنها محدودیت هایی را که ما سعی به اعمال شان داریم، به روش خود از بین می برند و در واقع دیوار محدودیت ها را می شکنند.

\* \* پیوست ۱۲

عشق و منطق



یا سر میز غذایت را درست بخور، یا این که بنشین روی زمین و بازی بکن.

دنی کوچولوی دوساله، به همراه مادر و پدر سر میز شام است. هنگام شام، فرصت مناسبی است، برای صحبت از اتفاقاتی که در طول روز رخ داده است. شنیدن کلمات جدیدی که دنی تازه یاد گرفته است و تماشای کارهای جدید او، و این همان احساس گرم و خوبی است که در کانون خانواده حکم فرماست. این احساس همان عشقی است که مادر و پدر، آن را درک می کنند. اما در این میان دنی عقیده ی دیگری دارد.

ابتدا، او خرده های خشک شده ی نان را به داخل ظرف سوپ پدرش پرت می کند که، این کار باعث پاشیده شدن سوپ به اطراف می شود و کراوات پدر که هدیه ی روز کریسمس بود، حساسی کثیف می شود. سپس، با آن دست های کوچک، ظرف سس را برمی دارد، و آن را مثل چکشی بر روی سینی مقابله می کوبد. بعد روی پاهایش بلند می شود و سعی می کند، از پشت صندلی غذاخوری اش بالا برود. کار بعدی او برگرداندن فنجانش و ریختن شیر روی میز غذاخوری است، و بعد هم با دست، شیر را روی میز می مالد. البته تمامی این کارها، به همراه جیغ های متناوب و اعصاب خرد کن است.

پدر و مادر، با او مشکل دارند. آنها باید با اعمال محدودیت، این کودک را متقاعد کنند که چنین رفتارهایی سر میز شام، به هیچ وجه قابل قبول و درست نیست.

آنها می توانستند پشت آن دست های کوچک بزنند و یا آن شانه های کوچک را محکم بگیرند و با عصبانیت، مستقیم توی چشم هایش نگاه کنند و بگویند: «یا غذایت را درست می خوری، یا این که از بابا کتک می خوری.» و آن وقت، دنی به آنها نشان می داد که ضربه های کوچک او چقدر قوی ترند.

یا می توانستند بگویند: «دنی دوست داری، بنشین روی صندلی و غذایت را درست بخوری.» یا این که دوست داری بنشین روی زمین و بازی کنی؟» دقت کنید که والدین از دنی نمی خواهند که روی زمین درست بازی کند. مانمی توانیم کودکی را وادار سازیم تا روی زمین درست بازی کند، بلکه می توانیم به او کمک کنیم تا درست غذایش را بخورد. همیشه یک مسئله تحت کنترل و نظارت ماست، و مسئله ای دیگر خارج از کنترل و نظارت ما قرار دارد.

سخنان قهرآمیز یا سخنان تفکربرانگیز. در مثال اول که سخنان قهرآمیز بود، پدر و مادر عمل فکرکردن را خود انجام دادند که در نهایت غذا خوردن با بی نظمی و هرج و مرج برابر شد. اما در مثال دوم که پدر و مادر از سخنان تفکربرانگیز استفاده کردند، به دنی اجازه داده شد تا کمی فکر کند، و بعد دنی به فرمان و دستور داده شده، عمل کرد.

بدین ترتیب، والدین به دنی نشان دادند که چه طور با مراقبت و توجه به خود، موجب شادی و رضایت آنها می شود، البته دنی هم می تواند در مورد شادی ها و خوشحالی هایش، خود به تنهایی تصمیم بگیرد.

حال اگر دنی، بازی بر روی زمین را انتخاب کند، خیلی زود یاد خواهد گرفت که فاصله زمانی بسیار زیادی از شام تا صبحانه است، و او در این مدت گرسنه خواهد ماند. بنابراین محدودیت های رفتاری اعمال شده بر سر میز شام، در ذهن او به خوبی حک می شود و باقی می ماند- او یاد می گیرد که اگر پسر کوچولوی خوبی نباشد، دیگر از غذا هم، تا وعده ی بعدی خبری نیست. تمامی این موارد گفته شده، بدون عصبانیت، تهدید و سخنان قهرآمیز قابل تحقق و دست یابی است.

اما در آخر تنها چیزی که جبران ناپذیر است، کراواتی است که هدیه روز کریسمس پدر بود و خراب شد!\*

## رفتار پر خاشگرا نه-غير فعال

هنگامي که با امرو نهی و دستور، کود کان را وادار می کنیم تا کاری را که دوست ندارند، انجام دهند، آنها با رفتار پر خاشگرا نه-غير فعال به ما، پاسخ می دهند. آنها به خوبی می دانند که یا باید دستور داده شده را اجرا کنند، و یا در صورت عدم انجام آن تنبیه را پذیرا شوند. بنابراین با عصبانیت و خشمی که در درون شان موج می زند، سرانجام موفق می شوند، راهی پیدا کنند تا به این وسیله به والدین خود ضربه بزنند، و به نحوی تلافی کند- آنها به همین ظرافت و سادگی به والدین خود ضربه می زنند، ولی در این میان هستند که به درستی نمی دانند که بچه ها به آنها چه صدمه ای و ضربه ای وارد می کنند. کود کان با چنان ظرافتی ضربه ی خود را می زنند، که از آن به بعد، والدین قبل از آن که از آنها بخواهند، کاری را دوباره انجام دهند، مجبور می شوند، ابتدا کمی بیشتر فکر کنند و بعد درخواست خود را مطرح سازند، به طور مثال:

مادر ترسی از او درخواست کرده است که ظرف ها را بشوید، ولی ترسی ترجیح می دهد، سخت ترین کارها را انجام دهد، مثلاً به دندانپزشکی برود و دندان هایش را جراحی کند، ولی ظرف ها را نشوید، به همین دلیل هم، هر حقه ای را سوار می کند تا از زیر مسئولیت شستن ظرف ها شانه خالی کند. ترسی گاهی می گوید که از وقت خوابش گذشته است و دیگر نمی تواند ظرف ها را بشوید، و سپس داد سخن می دهد و احساس بزرگی می کند و درباره ی فوائد هشت ساعت خواب کامل در شبانه روز بحث می کند، و می گوید: «شما همیشه به من می گوید، باید خواب کافی داشته باشم. خوب، پس من هم به موقع می خوابم، و فردا صبح ظرف ها را می شویم.» اما وقتی که صبح از خواب بیدار می شود، آن قدر دیر شده است که باید خود را هر چه سریع تر به سرویس مدرسه برساند. بنابراین ظرف ها کماکان نشسته باقی می ماند و عاقبت این مادر است که باید آنها را بشوید، چون ظرف ها در آشپزخانه روی هم انباشته شده و بوی بد گرفته اند.

اما یک شب بالاخره مادر تحملش تمام می شود و به ترسی می گوید: «می خواهم، همین حالا ظرف ها را بشویی! خسته شدم، از بس که دیدم، آن جا توی ظرفشویی مانده اند.» ترسی جواب داد: «اوه، بسیار خوب، من ظرف ها را می شویم.» سپس بلند می شود و به طرف ظرفشویی می رود، و با ذوق و شوق، شروع به شستن ظرف ها می کند، که ناگهان، یکی از بهترین لیوان های مادرش، از دست اش می افتد و پخش زمین می شود. ترسی می گوید: «اوه اتفاقی بود.» وقتی مادر، به سرعت خود را به آشپزخانه می رساند، ترسی می گوید: «اوه، متأسف ام مادر. خیلی سعی کردم که کارم را درست انجام بدهم.» مادر، بر سر دوراهی مشکلی قرار گرفته است، آخر او چگونه می تواند دختری را که سعی دارد، کارش را درست انجام دهد، تنبیه کند؟ رفتار پر خاشگرا نه-غير فعال ترسی، حامل این پیام مهم برای مادرش بود که: «مادر قبل از آن که دوباره مرا وادار کنی تا ظرف ها را بشویم، باید در این مورد بیشتر فکر کنی.» و مادر نیز سرانجام به این نتیجه می رسد که: «چه فایده ای دارد؟ اگر خودم ظرف ها را بشویم، بهتر است از این که ظرف ها بشکند.»

## رفتار مقاوم-غير فعال

هنگامي که، کود کان به درخواست های والدین خود، با رفتار مقاوم-غير فعال واکنش نشان می دهند، این واکنش از سوی آنها، در حقیقت، مقاومت شان در برابر خواست والدین است. آنها حتی بدون این که سخنی بگویند، از خود مقاومت نشان می دهند، و این مقاومت، در نحوه ی رفتار و برخورد آنها است، نه در نحوه ی گفتارشان. البته، این امر، زمانی اتفاق می افتد که به طور مثال، یکی از والدین از کودک بخواهد، تا او کاری را انجام دهد، و کودک با ادعای این که مسئله ی درخواست شده را فراموش کرده

است، از زیر بار مسئولیت شانه خالی می کند، یا از سر بی حوصلگی و سرسری کار را انجام می دهد؛ و این شیوه ی برخورد، همان پاسخ و واکنش کودک به درخواست والدین است.

یکی از معلمان هارولد، به او دستور داد: «مرد جوان، از پایین سالن، تا کلاس ات را به سرعت بدو.» هارولد طبق دستور معلم، از پایین سالن تا کلاس اش را رفت، ولی خیلی آهسته و آرام.

معلم گفت: «عجله کن، هارولد.»

هارولد پاسخ داد: «دارم می روم. من همان کاری را که شما گفتید، دارم انجام می دهم. پس چرا به من همیشه گیر می دهید و این قدر سخت می گیرید؟»

هارولد سعی داشت، تا جایی که می تواند، کنترل اوضاع را در دست خود بگیرد. در واقع، او داشت به نحوی مبارزه می کرد، و در مقابل درخواست معلم اش از خود مقاومت نشان می داد، سرانجام با خود گفت: «بسیار خوب، می روم، اما به روش خودم، نه به روشی که تو می خواهی.»

ناکامی والدین در تربیت کودکان، نشانه ی آشکار و بارز رفتار مقاوم-غیرفعال در آنهاست. البته، شاید والدینی باشند که کودکانی با رفتار مقاوم-غیرفعال نداشته باشند، ولی خود احساس ناکامی می کنند، اما در عوض تمامی کودکانی که رفتار مقاوم-غیرفعال دارند، والدینی ناکام نیز دارند.

### تفکر بهتر از قهر و جنگ است

سخن گفتن با کودکان، به صورت قهرآمیز، درحقیقت دعوت از آنها به نافرمانی است. هرگاه ما به عنوان والدین، در برخورد با کودکان، از سخنان قهرآمیز استفاده می کنیم، با این عملکرد آنها را در جعبه ی مقابل خود قرار می دهیم. هنگامی که، از سخنان قهرآمیز در برخورد با کودکان استفاده می کنیم، آنها درواکنش به اعمال محدودیت ها، از خود عکس العمل نشان می دهند و در برابر مقاومت خواهند کرد. سخنان قهرآمیز شامل سه نوع از دستورات زیر می شود:

\*زمانی که به فرزندان خود می گوییم که چه کاری را نکنند- «باید همین حالا چمن ها را کوتاه کنی.»

\*وقتی به فرزندان می گوییم، اجازه ی چه کاری را نخواهیم داد- «تو اجازه نداری، با من این طور حرف بزنی!»

\*وقتی به فرزندان می گوییم، چه کاری را برای شان انجام نمی دهیم- «تا وقتی اتاق پذیرایی را تمیز نکنی، نمی گذارم از خانه بیرون بروی.»

\*\*پیوست ۱۳

عشق و منطق

بگذارید، مفهوم پاسخ «بله» شما همان «بله» باشد، و مفهوم پاسخ «نه» شما نیز همان «بله»

کلمه ی «نه» یکی از بزرگ ترین کلمات قهرآمیز، در فرهنگ تربیتی مبتنی بر «دستورها و امر و نهی ها» است. این کلمه ی قهرآمیز، کودک را به مبارزه می طلبد، و کودک آمادگی خود را با اخم کردن، اعلام می کند، کودکان، این کلمه را اغلب بارها و بارها شنیده اند. واقعیت این است که هفتاد و هفت درصد والدین کودکان دوساله، از کلمه ی «نه» استفاده می کنند و به آن شناخته می شوند. درحقیقت، کودکان آن قدر این کلمه را می شنوند، که دیگر از «نه» شنیدن خسته می شوند. بسیاری از کودکان، اولین کلمه ای را که می گویند «نه» و شکل های مختلف آن است.

هنگامی که کودکان «نه» را می شنوند، نیمی از مواقع آن را نادیده می گیرند و اهمیّت نمی دهند، آنها «نه» بودن موضوع را درک نمی کنند. گاهی اوقات فکر می کنند «نه» به معنای «شاید» است، و گاهی نیز فکری کنند که معنای واقعی آن «بله» است. اما قانون استفاده «نه» این است که به ندرت و در مواقع ضروری از آن استفاده کنیم. زمانی که از «نه» استفاده می کنیم، منظور درگیری و دخالت مستقیم ما، در موضوع پیش آمده است. در بسیاری از مواقع، برای استفاده از «نه» دچار وسوسه می شویم. ما والدین، با واداشتن فرزندان خود به تفکر، و جایگزینی «بله» به جای «نه» می توانیم از یک جنگ تمام عیار جلوگیری کنیم. با این روش، ما از سخنان تفکربرانگیز به جای سخنان قهرآمیز استفاده می کنیم و آن شیوه و روش برخوردی را که خواهان آن هستیم، پایه گذاری می کنیم. دو جمله ی زیر را مقایسه کنید:

سخنان قهرآمیز: «نه، تا درس هایت را مرور نکنی، نمی توانی بیرون بروی و بازی کنی.»

سخنان تفکربرانگیز: «بله، به محض این که درس هایت را مرور کنی، می توانی بیرون بروی و بازی کنی.»

سخنان قهرآمیز: «نه، تا وقتی که کارت تمام نشده، نمی توانی تلویزیون تماشا کنی.»

سخنان تفکربرانگیز: «بله، به محض این که کارت تمام شد، می توانی تلویزیون تماشا کنی.»\*\*

هنگامی که چنین دستوراتی صادر می کنیم، درواقع آنها را به مبارزه می طلبیم، البته در بسیاری از موارد، ما نمی توانیم پیروز این نبرد باشیم. اما سؤال این جاست که چرا با این سخت گیری ها و سخنان قهرآمیز، در نهایت این نبرد به سود ما تمام نمی شود؟ و سرانجام این که چرا دست از این امر ونهپی ها و دستور دادن ها برنمی داریم؟ زمانی که با فرزندان مان سرجنگ نداریم و آنها را به مبارزه نمی طلبیم، محدودیت های ما می تواند با تأثیر بیشتری اعمال شود. این یک فرضیه ی ثابت شده است که بچه ها در لحظه ای که فکر می کنند، نمی توانند در همان لحظه نیز با ما وارد جنگ شوند.

والدین پیرو فلسفه ی تربیتی عشق و منطق، با سخنان تفکربرانگیز، نظر خود را بیان می کنند و به فرزندان خود می گویند:

\*آن چه که اجازه خواهیم داد- «به محض این که چمن ها را بزنی، می توانی بیایی و به ما ملحق بشوی تا همگی با هم غذا بخوریم.»

\*آن چه انجام خواهیم داد- «خوشحال می شوم، به محض این که از حمام آمدی برایت داستانی بخوانم.»

\*آن چه که فراهم خواهیم کرد- «می توانی غذایی را که آماده شده است، بخوری، یا این که شاید می خواهی صبر کنی و ببینی آیا وعده ی غذایی بعدی را که درست می شود، بیشتر دوست داری یا نه.»

با چنین اظهارنظرها و گفته هایی از سوی ما، کودکان فرصت به مراتب کم تری، برای جنگ و مبارزه دارند. آنها در مورد گزینه های داده شده بسیار تفکربرانگیز، و بدون امر و نهپی، ما قادر خواهیم بود تا بر رفتار فرزندان خود اعمال محدودیت کنیم. به طور مثال، اگر می خواهیم آنها قبل از آن که غذا بخورند، ابتدا چمن ها را کوتاه کنند، با یک پیشنهاد، محدودیت موردنظر خود را اعمال می کنیم: اول چمن ها، بعد غذا، یا این که نه چمن ها و نه غذا.

البته، وقتی چنین گزینه هایی را پیشنهاد می دهیم، بیشتر اوقات، کودکان به ما می گویند: «خیلی هم پیشنهاد خوبی نیست! آخر چرا باید فقط یکی از این دو گزینه را انتخاب کنم؟» پاسخ به این سؤال، دراین حقیقت نهفته است که گزینه های ما همیشه باید ملموس و واقعی باشند، درست مانند آن چه که در دنیای پیرامون ما وجود دارد. (دراین مورد در فصل ششم توضیح بیشتری داده خواهد شد.) بنابراین، با لحنی دوستانه به فرزندمان می گوئیم: «خوب عزیزم، این همان روشی است که در دنیا وجود دارد، یعنی این که اول، باید کار کنی و بعد دستمزد بگیری. من هم همین گونه کار می کنم و دستمزد می گیرم. خوب حالا بگو ببینم، چه کس دیگری می تواند اول، کار کند و بعد دستمزدش را بگیرد؟» کودک همیشه با کمی ناراحتی، اما آگاهانه پاسخ خواهد داد: «من.» و ما

نیز همیشه پاسخ می دهیم: «درست حدس زدی.» هرگاه، به فرزندان مان حق تصمیم گیری می دهیم، دیگر انگیزه ای برای عصبانیت و ناراحتی وجود ندارد تا موجب سرکشی و تمرد آنها شود، زیرا هیچ کس به جای آنها فکر نمی کند و تصمیم نمی گیرد، و این گونه محدودیت موردنظر ما اعمال می شود.

### درنظر داشته باشید آن چه را که می گوئید، و بگوئید آن چه را که درنظر دارید

کودکان به محض آن که می فهمند، درچه جاهایی اعمال محدودیت می شود، شروع به آزمایش می کنند. درحقیقت آنها می خواهند، با این آزمایش مطمئن شوند که، محدودیت های اعمال شده برای تأمین نیاز امنیتی آنها، به قدر کافی محکم و استوار هستند. آنها می خواهند، مقصود ما را از آن چه که می گوئیم درک کنند، و یا این که بدانند برچه نکته ای تأکید داریم یا نداریم. به نظر می رسد، اغلب کودکان روش آزمایشی مخصوص به خود دارند. بعضی، والدین را عصبانی می کنند، بعضی دیگر کار را درست انجام نمی دهند و یا کارها و رفتارهای بد از خود بروز می دهند، بعضی ها مودبانه عمل می کنند، و بقیه هم برای آزمایش و تجزیه و تحلیل رفتار والدین، فراموشی را بهانه می کنند. آنها هرگز نمی گویند: «متشکرم، پدر. از وقتی که فهمیدم منظورتان از حرفی که می زنید، چیست، احساس امنیت بیشتری می کنم. از عشق شما نسبت به خودم، بسیار سپاسگذارم، چون این عشق بود که برایم این محدودیت ها را به وجود آورد.» اما در عوض این حرف ها، آنها لب و ور می چینند، شکایت می کنند، شلنگ تخته می اندازند، به اتاق شان پناه می برند، ناله می کنند، و خود یا دیگران را سرزنش می کنند.

کودکان، اغلب مشکلات را از روی دوش خود برمی دارند و بر دوش ما می گذارند، و درنهایت گناه را متوجه ما می سازند. اگر به آنها بگوئیم، که باید قبل از غذا کاری را انجام دهند، با این جمله به ما پاسخ می دهند: «فرض کن بخواهی در کنار پدری، مثل پدر من، که حتی اجازه نمی دهد، سرپایی غذایم را بخورم، بزرگ شوی.»

ما باید مقاوم باشیم، زیرا آنها به هرکاری دست می زنند، تا ما را وادار به عقب نشینی کنند. ولی درنهایت، محدودیت اعمال شده بر کودکان، گزینه و انتخابی برای آنها می شود. به طور مثال، آنها خود تصمیم گرفتند چمن ها را کوتاه نکنند، بنابراین یک وعده ی غذا را از دست می دهند، پس حالا گرسنه اند، و این گرسنگی نتیجه و پیامد عمل خودشان است.

به طور قطع، گرسنگی آنها برای ما بسیار مهم است. ما می دانیم، آنها از این که یک وعده غذایی شان حذف شده، چه احساسی دارند، پس با محبت و مهربانی به آنها می گوئیم: «گرسنگی خیلی سخت است. هرکدام از ما مزه ی گرسنگی را چشیده ایم. اما عزیزم، فکراین را بکن که وعده ی بعدی غذایت را با چه اشتهایی می خوری.»

با رفتاری ملایم و ملاحظت آمیز، می توانیم تلخی این تجربه را در ذائقه ی فرزندان خود به شیرینی تبدیل کنیم. اما گاهی اوقات، برخی از محدودیت های اعمال شده از سوی والدین، سست و بی بنیاد هستند. به طور مثال، اگر کودکان را به خاطر انتخاب شان مورد مؤاخذه قراردهیم و یا با تحکم و تندى با آنها برخورد نماییم و بگوئیم: «همین که بهت گفتم.» درواقع یک محدودیت سست و بی پایه و اساس را ارائه می دهیم. با این نحوه ی برخورد، این کودکان بهانه ی زیادی در دست دارند تا از ما دل خور و ناراحت شوند، و به جای این که خود را مؤاخذه کنند، ما را مورد مؤاخذه قرار می دهند و ناراحتی خود را سرما خالی می کنند. استفاده از سخنان تفکربرانگیز، ارائه ی فرصت و اجازه ی حق انتخاب، عدم ناراحتی و عصبانیت در برخورد با فرزندان، جملگی از عوامل بسیار مؤثر در تثبیت و تحکیم محدودیت ها هستند.

## فصل ششم - «به دست گیری کنترل از طریق دادن حق انتخاب»

مارنا با پرسش لوک مشکل داشت، او می گفت: «هر وقت، لوک را برای شام صدا می زنم، مثل این است که با دیوار حرف می زنم. وقتی با او صحبت می کنم، هیچ عکس العملی نشان نمی دهد. تمام وقتش را پای رایانه تلف می کند.» شبی به او گفتم: «لوک، بیا، شام حاضر است.» فکر می کنید، او آمد، حتی به من نگاه هم نکرد. برای همین، با صدای بلندتر گفتم: «بیا شام.» اما باز هم اتفاقی نیفتاد. گفتم: «با تو هستم، دارم با تو حرف می زنم.» اما لوک هیچ واکنشی نشان نداد، و به بازی با رایانه اش ادامه داد. «دیگر خیلی ناامیدم! آخر وقتی نتوانم، فرزندم را به کاری که از او خواستارم، وادار کنم، آن وقت چه طور می توانم، مادر خوبی باشم؟»

بسیاری از ما، نیز مانند مارنا، به واسطه ی تلقی و درکی که از مفهوم تربیت داریم، دچار یأس و نومیدی هستیم. ما زمانی احساس می کنیم، پدر و مادر خوبی هستیم که بتوانیم کودکان مان را مانند روبات های کوچک تحت کنترل خود درآوریم، و از آنها بخواهیم، هر کاری که ما می گوییم، انجام دهند.

تمامی این ها، در یک کلمه خلاصه می شود و آن هم «کنترل» است که ما خواستار اعمال آن بر فرزندان مان هستیم. ما می خواهیم، که فرزندان مان همیشه، آن چه را که می گوییم و می خواهیم، بلافاصله انجام دهند. اما این کار ما، موجب ایجاد خشم در کودکان می شود، و آنها با روحیه ای جنگ طلبانه با ما برخورد می کنند، و سرانجام این نحوه ی برخورد باعث می شود تا تلاش ما، برای تأمین کنترل و نظارت بر آنها، با بن بست و شکست مواجه شود.

برای مارنا، به مراتب راحت تر و بهتر بود، اگر از کلمات تفکربرانگیز استفاده می کرد و به آرامی در گوش لوک می گفت: غذا تا بیست دقیقه، دیگر حاضر است. من و پدرت خیلی خوشحال می شویم که تو هم موقع شام به ما ملحق شوی، چون دوست داریم، شام را با تو بخوریم. امیدواریم بتوانی به موقع سرمیز حاضر شوی، اما اگر نتوانستی، حتماً موقع صرف صبحانه با ما باش. «اما متأسفانه، نه مارنا و نه خیلی از ما، نمی توانیم، این گونه برخورد کنیم. اما اگر بتوانیم این گونه رفتار نماییم، آن وقت این احساس خوب را داریم که بچه ها تحت کنترل ما هستند، نه آن که ما تحت کنترل آنها باشیم.»

### تربیت، امری که دقت و ظرافت بسیار زیادی می طلبد

کنترل و نظارت، مسئله ای بسیار دقیق است. در امر تربیت هر چه بیشتر ببخشم، سود و منفعت بیشتری به دست می آوریم. والدینی که تلاش دارند، تا کنترل را از فرزندان خود بگیرند، در حقیقت، کنترل و نظارت اولیه ی خود را نیز از دست می دهند، و در نهایت بازنده ی این میدان هستند؛ این والدین، برای آن که کنترل از دست رفته را دوباره به دست آورند، فرزندان شان را به جنگی تمام عیار دعوت می کنند.

در این نبرد که برای کسب کنترل، به پا می شود، ما هرگز چیزی بیش از آن چه که باید داشته باشیم، به دست نخواهیم آورد. باید بدانیم، که همیشه با فرزندان خود، در کسب چیزی که هر دوی ما خواستار آنیم، باید شریک و هم دل باشیم، نه در تقابل و تضاد با هم. وقتی، این گونه رفتار کنیم، آنها را تحت کنترل بی چون چرای خود درمی آوریم. ما باید کنترلی را به فرزندان مان بدهیم که لازم نیست در دست ما باشد.



مبارزه و نبرد، برای به دست گیری کنترل، از همان اوان کودکی شروع می شود. از همان سال های اولیه، کودکان به تدریج، احساس مسئولیت و کنترل بر زندگی خود را به دست می آورند، و در خود رشد و پرورش می دهند. به عنوان مثال، کارن کوچولو می خواهد، خودش به تنهایی تصمیم گیری و فکر کند.

اعطای میزان معینی از آزادی ها و کنترل ها، حتی به کودکان خردسال، در مورد بعضی از مسائل شخصی شان، موجب ارتقای حس مسئولیت و رشد آنها، آن گونه که ما می خواهیم، می شود. حس استقلال به کودکان کمک می کند، تا به موازات رشد عقلی که در برخورد با پیامدها و نتایج تصمیمات شان کامل می شود، در مورد دنیای واقعی پیرامون خود نیز، کسب دانش و تجربه کنند. البته، در این جا، مسئله ای قابل تأمل هم وجود دارد، و آن این است که ما می توانیم به کودکان خود کنترل و نظارت بیشتری بدهیم، ولی دیدن کودکانی که کنترل زیادی را در دست دارند، چندان دلچسب نیست. در حقیقت، این بچه ها، خودشان هم این را نمی پسندند. این ها از آن دسته، بچه های لوسی هستند که نیاز دارند، همیشه تحت کنترل والدین خود باشند. رفتار آنها نشان دهنده ی این نکته است، که وقتی تحت کنترل هستند، خوشحال و سرحال اند. آنها با لب ورچینی و عصبانیتی که از خود نشان می دهند، خواستار اعمال کنترل و نظارت بیشتری هستند. داشتن کنترل، نمایانگر داشتن قدرت است. وقتی کودکان، از همان سنین خردسالی، با حداقل میزان کنترل از سوی والدین مواجه می شوند، در این صورت عادت می کنند، همیشه مقدار بیشتری از کنترل را جستجو کنند و به دست آورند.

\*\*پیوست ۱۴

عشق و منطق

تو آن کاری را می کنی، که من به تو می گویم.

امی دوازده ساله است، و مادرش جین، پیرو این شیوه ی تربیتی است که «کاری را بکن، که من می گویم.» چون جین فکر می کند که تمام مسائل زندگی دخترش باید تحت کنترل و نظارت او باشد. او از زمان خواب و بیداری امی گرفته، تا نوع لباس، معاشرت با دوستان، نمرات درسی، و حتی مقدار زمان تماشای تلویزیون، را تحت کنترل و نظارت خود دارد.

والدینی مانند جین، زمانی که شب از سر کار به خانه برمی گردند، میل و رغبتی برای درآغوش گرفتن فرزند خود ندارند، و به او نمی گویند: «دلجم برایت تنگ شده بود.» آنها به سرعت به طرف تلویزیون می روند، و تا آخرین برنامه و زمانی که دیگر تلویزیون داغ کرده است، پای تلویزیون نشسته اند، و آن را در آغوش دارند و مشغول و سرگرم هستند.

کودکان تنها مدت کوتاهی این وضع را تحمل می کنند و سرانجام طغیان می کنند. یک روز امی به خودش گفت: «حالا که مامان شورش را در آورده. وقت اش هست که یک کمی اعصاب اش را خرد کنم، و روی انگشت خود بیچرخانم اش، و کمی بازی اش دهم. شاید هم، دیگر وقت این است که مادر نمره ی زیر پانزده بگیرد.» و بعد از آن بود که امی، در درس هایش نمره کم گرفت. چشم های جین تازه باز شد. او فریاد زد، خشمگین شد و طغیان کرد، پا به زمین کوبید، سخنرانی کرد، برسر معلمان امی داد زد، و همسرش را وادار کرد تا این سخنرانی را برای امی بکند: «از حالا به بعد، یا نمره ی خوب می گیری، یا این که برای همیشه، قید رفتن به کالج را می زنی.» امی نشست و دوباره با خودش فکر کرد: «شما که هنوز چیز زیادی ندیدید. صبر کنید تا مامان نمره ی زیر ده بگیرد.»

جین بیچاره، اما او باید می فهمید که این بچه ها هستند که نمره می گیرند، نه والدین. جین دیگر نمی توانست، امی را وادار به درس خواندن کند. او واقعاً کنترلش را بر روی رفتارهای امی از دست داده بود، و عملاً هیچ کنترلی نداشت، و هرچه بیشتر تلاش

می کرد، کم تر نتیجه می گرفت. این، یکی از همان نبردها و درگیری هایی است که جین و بسیاری از والدین، درگیر آن می شوند، و عاقبت نیز بازنده ی این نبرد والدین هستند.

ما هرگز نمی توانیم در نبردهایی که بر روی فعالیت مغزی کودکان مانند حرف زدن، فکر کردن، یاد گرفتن، خوابیدن و بیدار شدن به موقع، متمرکز است، پیروز شویم. اگر کودکان بتوانند، ما را در این دام بیندازند، که سعی کنیم، آنها را وادار به کاری نماییم که می خواهیم و می گوییم، در این چنین شرایطی، سرانجام آنها موفق و پیروز هستند، زیرا توانسته اند ما را تحت کنترل خود در آورند. ما هرگز پیروز این میدان نخواهیم بود، و فقط انرژی خود را صرف مبارزه ای بیهوده می کنیم- انرژی که می تواند در جهتی درست و مثبت به کار گرفته شود و در پیروزی ما نقش مهم و به سزایی داشته باشد. \*\*

هنگامی که والدین افسار را می کشند، همین کودکان، مقاومت می ورزند و به خشم می آیند. این کودکان سعی دارند، تا با شدت هرچه بیشتر، ما را تحت فشار بگذارند، تا از این طریق، محدودیت های سخت تر و بیشتری را برای شان اعمال کنیم، و در نهایت نیز از این محدودیت های اعمال شده، بسیار ناراحت و عصبانی می شوند. این مقوله، در مورد بزرگسالان نیز مصداق دارد. زمانی که، در بعضی از زمینه های زندگی کنترل کاهش می یابد، ما هم با عصبانیت و خشم به آن واکنش نشان می دهیم، و احساس می کنیم، آن چه که حق مسلم ما بوده است، از ما گرفته شده است.

## میزان مناسب کنترل

به چه میزان، باید به کودکان حق کنترل داد؟ دکتر سیلویا بی. ریم (دکتر سیلیویا بی ریم، «چگونه تربیت کنیم، تا کودکان یاد بگیرند.» (واتر تاون، انتشارات آپل ۱۹۹۰)، روان شناس، می گوید که همه ی افراد، در هر گروه سنی، میزان کنترلی را که در زمان حال دارند، فقط با میزان کنترلی که در گذشته داشتند، مقایسه می کنند، نه با میزانی که احساس می کنند باید داشته باشند. هنگامی که با گذشت زمان، کنترل بیشتری اعمال می شود، افراد راضی می شوند، و زمانی که کنترل کاهش می یابد، آنها خشمگین و عصبانی می شوند.

بنابراین، کودکانی که با والدین بزرگ می شوند، که میزان کنترل را با گذشت زمان افزایش می دهند، معمولاً این کودکان، از این میزان کنترل راضی هستند، چون این کنترل همواره بیش از میزانی است که در گذشته بوده است. این تحلیل ریم، نمودار «V» شکل نامیده می شود. اضلاع دو طرف «V» نشان دهنده ی محدودیت های ثابتی است که در اندازه و محدوده ی آن، کودک می تواند تصمیم گیری و با پیامدها و نتایج تصمیم گیری هایش زندگی کند. انتهای نمودار «V» شکل نشان دهنده ی زمان تولد است، در حالی که در رأس آن، نشان دهنده ی زمانی است که کودک به سن رشد و بلوغ رسیده، و آماده ی ورود به جامعه است. هنگامی که، بچه ها خیلی کوچک هستند، والدینی که از روش تربیتی عشق و منطق پیروی می کنند، در حوزه های خاصی کنترل را به دست بچه ها می دهند. به طور مثال، زمانی که به کودک یک وان می دهیم، پدری که پیرو روش عشق و منطق است، به فرزندش خواهد گفت: «خوب حالا می خواهی از توی وان بیرون بیایی، با این که می خواهی از توی وان بیرون بیایی، یا این که می خواهی چند دقیقه دیگر هم آن جا باشی؟» در این مورد مشاهده می کنید که پدر نیازی به استفاده از آن کنترل سخت و سخنان قهرآمیز ندارد. یا زمانی که کودک پشت میز غذاخوری نشسته است، مادر باید بگوید: «شیر کافی بود یا باز هم می خواهی؟» مادر در این جا کنترل را به دست کودک می دهد.

به طور مثال، کودکان نوپا، درباره ی چیزهایی مثل شکلات یا شیر، بچه های ده ساله، در مورد چگونگی گذراندن اوقات فراغت، و نوجوانان هفده ساله، در مورد دورنمای آینده ی زندگی خود، می توانند فکر و تصمیم گیری کنند. کنترل بچه ها بر زندگی شان همواره در حال بسط و توسعه است.

متأسفانه، بسیاری از والدین، نمودار «V» شکل را به صورت وارونه در نظر می گیرند. آنها با فرزندان خود، از همان بدو تولد، مانند بزرگسالانی در قد و قواره ی کوچک، با همان حقوق و امتیازات ویژه دوران بزرگسالی، رفتار می کنند.

طولی نخواهد کشید، که این کودکان، مستبد و خودکامه شوند، والدین شان نتوانند، هیچ کنترلی بر آنها داشته باشند، در عوض این فرزندان هستند که با قشقراق راه انداختن، و لب ورچینی، والدین را تحت کنترل خود درمی آورند. بسیار دردناک است، که اغلب بچه های که

\*\*پیوست ۱۵

عشق و منطق

نمودار «V» شکل

نمودار «V» شکل، محدودیت هایی که ما بر نحوه ی رفتار فرزندان خود اعمال می کنیم، همواره با گذشت زمان در حال بسط و توسعه، و کسب آزادی های عمل بیشتر و بیشتر است. اما متأسفانه، بسیاری از والدین به صورت عکس عمل می کنند. (آنها نمودار «V» شکل را وارونه می کنند) درحقیقت آنها، زمانی که فرزندان شان کوچک هستند، امتیازات زیادی به آنها می دهند، و در نهایت همین والدین، بعد از مدتی خود را تحت کنترل فرزندان شان می بینند. و پیامد چنین رفتاری، چیزی نیست جز فرزندان ناراضی و ناراحت. \*\*

زندگی خود را با قدرت و اقتدار بسیار زیاد شروع می کنند، به تدریج که بزرگ تر می شوند، رنج و ناراحتی بیشتری را در زندگی متحمل می شوند. رفتار بد و ناشایست کودکان، در همان ابتدای زندگی، والدین را وا می دارد تا بر سر آنها فریاد بزنند، که نتیجه ی این خشم و عصبانیت چیزی نیست جز آن که حقوق و امتیازاتی که باید به کودک داده شود، به زور از او گرفته می شود. این نوجوانان ناراحت و غمگین همیشه گله می کنند: «زندگی اصلاً خوب نیست، شما همیشه مثل یک بچه با من رفتار می کنید.»

## با انتخابی درست پیروز میدان باشید

در زندگی فرزندان ما، همواره عرصه هایی وجود دارد که یا خارج از کنترل ما هست، و یا این که بهتر است، از آنها چشم پوشی نماییم. اگر ما خواسته های خود را، در چنین عرصه هایی به فرزندان مان تحمیل کنیم، شکست ما حتمی است و راه به جایی نخواهیم برد.

هر پدر و مادری، که در مقابل فرزندش، التماس و تملق کرده، رشوه و باج داده، تهدید کرده، و شکلک و ادا درآورده است، و یا سعی داشته است تا فرزند کوچک اش را وادار به حرف زدن با بستگان و خویشان بکند، حال می داند که همه ی این کارها، در واقع نوعی از نبرد برای به دست گیری کنترل است. برت تا زمانی که خودش نخواهد، حرف نمی زند. او مبارزه و نبردش را با نخوردن پوره ی سبزیجات آغاز می کند. ما می توانیم، به زور کودکان را مجبور به غذا خوردن کنیم، و دهان کوچک کودک، به طور قطع همان چیزی است که ما می خواهیم، اما اگر او از خوردن امتناع کند و نخواهد غذایی را بخورد، در آن صورت، هرچه را که خورده به روی ما برمی گرداند. درست در همین لحظه است، که ما بازی را واگذار می کنیم و می بازیم، و در آخر نیز، درد معده و روده ی کوچک کودک، چیز دیگری عایدمان نمی شود. درحقیقت، ما باید این نکته را از قبل بدانیم، که کودکان همواره در گوشه ای از اتاق با چهره

ای کنجکاو و نگاهی نافذ نشسته اند، و مراقب ما هستند، و این ما هستیم که با نحوه ی رفتار و برخورد خودمان، از آنها می خواهیم، تا کارهای بد و کثیف شان را روی صندلی غذاخوری شان انجام دهند.

تمامی این موارد گفته شده در بالا، نبردها و درگیری هایی هستند که، نمی توانیم با دستور و امر و نهی، پیروز میدان آن باشیم. پیروزی در این نبردها، مربوط است به آن چه که بچه ها یاد می گیرند، فکر می کنند، و می خورند و یا حتی زمانی که به رختخواب و یا حمام می روند، در هر کدام از موارد بالا، بچه ها برای پیروزی تا آخرین قوا می جنگد و مبارزه می کنند، و هنگامی که ما وارد این نبرد می شویم، شکست ما قطعی است. در چنین عرصه هایی، ما فقط می توانیم با الگودهی در فرزندان خود نفوذ نماییم، و آنها را تحت تأثیر خود قرار دهیم. ما می توانیم، مقدار غذایی را که دوست داریم، سر میز میل کنیم و سرمشق آنان باشیم. با نظریه ها و فلسفه هایی، که پایه ی آن بر خود مرجعی و خود محوری ما قرار دارد، با کودکان صحبت می کنیم، به طور مثال به آنها می گوئیم که تمیز کردن بشقاب غذای مان و خوردن سبزیجات مان، در ما چه احساس خوبی را به وجود می آورد. اما هر زمان، که به آنها، دستور انجام کاری را می دهیم، در واقع کودکان را به نبردی فرا می خوانیم که بازنده ی میدان آن، ما هستیم. راز پایداری و ثبات کنترل، برای ما این است که فکر خود را متمرکز بر عرصه هایی کنیم، که می دانیم، می توانیم، فاتح میدان آن باشیم. این مقوله، بدان معناست، که باید مسائل و موضوعات را با دقت انتخاب نماییم. باید زمینه ها و عرصه هایی را انتخاب و گزینش کنیم، که بتوانیم در آنها، کنترل و نظارت بر فرزندان مان داشته باشیم، و بعد از آن باید گزینه های خود را، به کودکان پیشنهاد و ارائه دهیم.

به طور مثال، شاید نتوانیم، کریستی را، وقتی که پشت میز غذاخوری اش نشسته است، و ادار به خوردن غذا نماییم- این برای ما نبردی منجر به شکست است- اما می توانیم، پشت میز بودن یا نبودن، کریستی را تحت کنترل خود داشته باشیم. شاید نتوانیم، بروس را وقتی که کارهای روزانه اش را انجام می دهد، کنترل کنیم، اما می توانیم، مطمئن باشیم، که او اول کارهایش را انجام می دهد، و بعد غذایی را می خورد. ما شاید نتوانیم بر الفاظ زشتی که از دهان شانا بیرون می آید، کنترلی داشته باشیم، اما می توانیم، مطمئن باشیم که شانا، هیچ گاه در حضور ما، این الفاظ زشت را به کار نمی برد- او را از خود می رانیم، تا زمانی که بتواند درست و از روی ادب صحبت کند. (این مسائل به طور مفصل و جامع در بخش دوم کتاب بحث می شود).

ما نمی توانیم برای هر درخواست خود، خواهان اطاعت کورکورانه ی بچه ها باشیم. وقتی که، درخواست هایی از جانب ما مطرح می شود، کودکان سرسختی نشان می دهند و لج بازی می کنند، در نتیجه برای کسب ارزش های خود، دچار نوعی سردرگمی و تأخیر می شوند، و این چنین نبرد و مبارزه ای برای دست گیری کنترل بازنده ای دارد که آن هم، ما هستیم.

\*\*\*پیوست ۱۶

عشق و منطق

سه قانون برای کنترل درگیری ها

۱- به هر قیمتی که هست، از نبرد برای کسب کنترل خودداری کنید.

۲- اما اگر می خواهید، وارد میدان نبرد شوید، سعی کنید به هر قیمتی که شده پیروز میدان باشید.

۳- مسائل را با دقت انتخاب و گزینش کنید. هر زمانی که ما، در نبرد برای کسب کنترل ها با شکست مواجه می شویم، مسائل مورد نظر خود را با دقت انتخاب نکرده ایم.\*\*\*

گزینه ها همه چیز را دست خوش تغییر می کنند

پیروزی درنبرد، منوط به گزینه ها می باشد، نه به درخواست ها و تقاضاها. این انتخاب ها هستند که، نحوه ی مبارزه و تلاش، برای به دست گیری کنترل را تغییر می دهند. این گزینه ها، به ما اجازه می دهند، تا آن نحوه ی کنترلی را که نمی خواهیم، از دست بدهیم، و در عوض، آن روش کنترلی را که نیازمندیم، به دست آوریم. با انتخاب ها و گزینه هایی که ارائه می دهیم، دیگر کودکان هیچ بهانه ای برای واکنش تند در دست ندارند، و به این صورت کنترلی را که ما خواهان آن هستیم، برقرار می شود.

پدری می گفت: «به محضی که به فرزند سه ساله ام حق انتخابی می دهم، ناگهان همه چیز تغییر می کند. این روش همیشه کارساز است. وقتی که من سخنان قهرآمیز خود را به سخنان تفکربرانگیز، تغییر می دهم، و به فرزندم «کاری» گزینه ای را می دهم، تغییر شخصیتی بارزی را در او مشاهده کردم. من هنوز هم با اعمال محدودیت، آن چه را که می خواهم، به دست می آورم، اما دیگر سخنان قهرآمیز، و بحث و جدل را کاملاً حذف کرده و کنار گذاشته ام.»

علت کارآمدی انتخاب ها و گزینه ها

اولین علت، برای کارآمدی گزینه ها، این است که آنها، موقعیت هایی را به وجود می آورند که، کودکان را وادار به تفکر و اندیشه می کند. این روش به کودکان حق تفکر، و هم چنین دستورالعملی برای انتخاب صحیح می دهد. در واقع این کودکان هستند که باید تصمیم بگیرند، یعنی تصمیم گیرنده ی نهایی خود کودک است.

دومین علت، این است که گزینه ها، برای بچه ها فرصت هایی را برای اشتباه، فراهم می کند، تا از این طریق از پیامدهای اشتباهات شان درس بگیرند. با هر انتخاب و گزینه ی اشتباهی که بچه ها مرتکب می شوند، نه از جانب ما، بلکه از جانب دنیای پیرامون خود تنبیه می شوند، و به این ترتیب، دیگر بچه ها از ما ناراحت نمی شوند، بلکه از خود و نحوه ی عملکردشان ناراحت می شوند، چون این ما نیستیم که آنها را تنبیه می کنیم، بلکه این نحوه ی عمل و برخورد خودشان است، که باعث تنبیه و ناراحتی آنها می شود. علت دیگر، کارآمدی و کارسازي گزینه ها این است که، آنها به ما کمک می کنند، تا از درگیری با فرزندان مان بر سر مسئله ی کنترل، اجتناب ورزیم.

و علت آخر این که، گزینه ها در واقع فرصت هایی را برای کودکان ما فراهم می کنند، تا این نکته را از دهان ما بشنوند، که ما به توانایی و قدرت اندیشه ی آنها ایمان داریم، و با چنین درک و نگرشی، حس اعتماد به نفس را در آنها پایه گذاری و تقویت می کنیم، و روابط میان خود و آنها را به بهترین شکلی بهبود می بخشیم.

از همان کودکی، فرزندان ما، با انتخاب درست و پذیرش مسئولیت در قبال تصمیمات شان، برای تصمیم گیری های جدی تر و مهم تری که در طول زندگی و دوران بزرگسالی برای آنها پیش می آید، آماده می شوند. والدین باید تنها زمانی، گزینه ها را به کودکان ارائه دهند، که مطمئن باشند، با این عمل، فرزندان خود را برای زندگی با پیامدهای احتمالی اش آماده می سازند.

## پسر بدی در رستوران:

داستانی آموزنده در مورد به دست گیری کنترل و نبرد بر سر آن در حالی که، فرزندان ما در هر سنی، با ما سر جنگ دارند، حال چگونه می توانیم، موقعیتی را تحت کنترل خود در آوریم؟ داستان زیر مثالی است، از پیروزی در نبرد و جنگ با کودکان. مارتی شش ساله، در آزار و اذیت والدینش، استاد بود. حال او را مجسم کنید که با پدر و مادرش در رستورانی نشسته است. آنها همگی، با صدای بلند مشغول نوشیدن آخرین جرعه های نوشابه شان هستند، و دارند وسایل خود را جمع می کنند، تا قبل از بسته شدن فروشگاه، برای خرید به آن جا بروند.

البته، همه به جز مارتی، او، با نی نوشابه اش حباب می سازد، با تکه های چیپس هواپیما بازی می کند، در حالی که حتی یک گاز هم به ساندویچ همبرگرش نزده است.

مادر که از شدت خشم و عصبانیت، صورتش برافروخته شده است، از لای دندان های بهم فشرده اش به مارتی می گوید: «بجنب، عجله کن! اوای از دست تو با این کارهایت، ما باید خرید هم بکنیم.»

مارتی با خود زمزمه و غرولندی می کند، و به بازی با تکه ای چیپس ادامه می دهد، او هر کاری می کند، جز این که غذایش را بخورد. حالا دیگر پدر هم کاملاً عصبانی شده است و از همسرش می پرسد: «تو نمی توانی کاری بکنی؟ وقتی که ما از این جا بیرون برویم، دیگر فروشگاه تعطیل شده است.»

مادر با دست، همبرگر مارتی را می قاپد، و سعی می کند که آن را جلوی صورت مارتی نگه دارد. اما مارتی حوصله ی بازی «دهانت را باز کن، هواپیما آمد» را ندارد. او دندانهایش را روی هم فشار می دهد، در واقع با دندان هایش دهان و آرواره هایش را قفل می کند. حالا نوبت تهدیدهاست که شروع شود: «یا زود غذایت را می خوری، یا می دانی، که چه بلایی سرت می آید؟ ما می رویم خرید، و تو را همین جا تنها می گذاریم.»

مارتی همبرگرش را برمی دارد، و در فاصله ی نیم متری از صورتش نگه می دارد، و طوری ژست می گیرد، مثل این که یک فرضیه ی ریاضی هست که او باید طبق دستور پدر و مادرش آن را حل کند.

خیلی زود و به طور نامحسوسی، لبخند موزیانه ای در گوشه ی لبانش ظاهر می شود، پدر این لبخند را می بیند، و از روی صندلی بلند می شود و فریاد می زند: «باشد، خیلی خوب. ما بدون تو به خرید می رویم، آن وقت می دانی چه بلایی سرت می آید، رفیق؟ پلیس ها می آیند و تو را با خودشان می برند.»

ناگهان همبرگر مارتی، از دستش روی میز می افتد. بدون شک مارتی به چیزی مثل این فکر می کند: «مرا باش. من فقط شش سال دارم، ولی بیست دقیقه بدون این که حتی دهانم را باز کنم، این دو آدم بزرگ را کاملاً تحت کنترل خودم درآورده ام. پسر عجب قدرتی! الحن صدای شان، رنگ صورت شان، رفتار و برخوردشان در این مکان عمومی، همه و همه تحت کنترل من است. تنها مسئله ای که ذهنم را نگران و مشغول کرده است، آمدن پلیس و بردنم از این جاست.»

کنترل در دست چه کسی است؟

والدین مارتی سعی داشتند، او را مجبور به خوردن غذایش کنند، که کاملاً در این مورد شکست خوردند. چون این مارتی بود که، در مورد غذا خوردن اش، کنترل کامل داشت. اگر والدینش به جای تقاضا و خواهش از او، گزینه هایی را به مارتی پیشنهاد داده بودند، و اگر آنها، آن میزان کنترلی را که، واقعاً نیاز داشتند، به دست آورده بودند آن وقت آنها می توانستند، آن گونه که می خواهند، مارتی را تحت کنترل خویش درآورند. اما چگونه؟

دو راه پیش روی تو قرار دارد:

گرسنه یا سیر.

پدر و مادربپیرو فلسفه ی تربیتی عشق و منطق با لبخند خواهند گفت: «مسئله ای نیست، مارتی، خودروی من تا پنج دقیقه دیگر راه می افتد. دو راه پیش روی تو قرار دارد: راه اول گرسنگی؛ راه دوم سیری.»

ارائه ی این گزینه ها، به والدین بیشترین میزان کنترل را می دهد. با ارائه ی این گزینه دیگر نیازی نیست، که پدر یا مادر همبرگر خوردن کودک را تحت کنترل درآورند، و ببیند آیا کودک غذایش را می خورد یا نه - درحقیقت، والدین این مقوله را نمی توانند تحت کنترل خود درآورند، اما می توانند زمان حرکت و رفتن خودرو را کنترل کنند.



با ارائه ی گزینه ها به مارتی، در ذهن او نوعی کشمکش و درگیری به وجود می آید. او درگیر بحث و استدلال ذهنی می شود، گزینه ها را سبک و سنگین می کند: «گرسنه... سیر، گرسنه... سیر.» و بدین ترتیب، پدر و مادر، پنج دقیقه را در آرامش می گذرانند. آنها با از دست دادن یک کنترل، کنترل دیگری را به دست می آورند.

با وجود این، بسیاری از والدین بعد از بیان گزینه ها، درحالی که کودک مشغول و سرگرم تصمیم گیری است، برای تکرار و یادآوری مسئله، و بهانه جویی از کودک و نق زدن به او، وسوسه می شوند. آنها سخنانی از این دست، به کودک می گویند: «فراموش نکن! خودروی بابا تا سه دقیقه دیگر حرکت می کند. اگر غذایت را نخوری، آن وقت گرسنه می مانی، و نصف شب از خواب بیدار می شوی و می بینی هیچی نیست که بخوری. و آن وقت امشب چه شب وحشتناکی می شود.»

این قسم تکرارها و یادآوری ها، تنها بسیار اضطراب آور و نگران کننده است، و از کودک سلب آرامش می کند. مارتی آن قدر باهوش است، تا گزینه های داده شده را به یاد بیاورد.

به اختیار تو یا به اختیار من

وقتی مهلت پنج دقیقه ای، مارتی تمام می شود، پدر گزینه ای را که به او پیشنهاد نموده است، اجرا می کند. البته، پدر می توانست از سخنان

\*\*\*پیوست ۱۷

عشق و منطق

مسئله ای نیست

عبارت «مسئله ای نیست» واژه ای نجات بخش، برای والدینی است که با کودکی بدرفتار سروکار دارند. هنگامی که پدر و مادر این عبارت را به کار می برند، حتی کودکی با ضریب هوشی بسیار پایین، هم می تواند، معنای آن را درک کند. یعنی این که، برای بزرگ ترها مسئله ای نیست، اما برای بچه ها مسئله ی بزرگی است. زمانی که می گوئیم «مسئله ای نیست» درحقیقت، می خواهیم چند ثانیه ای به خودمان این فرصت را بدهیم، تا با سخنان تفکربرانگیزی که به فرزندان خود می گوئیم، آنها را نسبت به این مسأله آگاه سازیم، که ما چه کار خواهیم کرد، نه این که آنها چه کار باید بکنند.\*\*\*

قهرآمیز استفاده کند و بگوید: «بجنب، سوار خودرو شو.» اما، پدر می داند که بهتر است، از سخنان تفکربرانگیز استفاده کند و بگوید: «خودروی بابا، حالا دیگر راه می افتد.»

شاید مارتی در جواب بگوید: «اوه، اما من هنوز غذایم را تمام نکردم.» یک بار دیگر، پدر به مارتی، گزینه و حق انتخاب دیگری می دهد: «مسئله ای نیست، پسرم. تو می توانی به اختیار خودت یا به اختیار من، یکی از این دو راه را انتخاب کنی، البته فقط یک راه.» و به دنبال این جمله، مارتی، تنها ده ثانیه فرصت دارد، تا تصمیم بگیرد. نکته ی مهمی که، مارتی باید درک بکند و بفهمد، این است که غذا خوردن یا نخوردن او، هیچ ربطی به حرکت خودرو ندارد، چون در هر صورت خودرو راه می افتد و می رود.

فرض کنید، مارتی به میل و اختیار خودش تصمیم می گیرد که با پدرش نرود- درضمن این فرض معقول نیز وجود دارد، که پدر به زور او را بغل کند و به سمت در خروجی ببرد. (یک نکته ی بسیار مهم در ارائه ی گزینه و انتخاب به کودک این است که همواره سه راه و گزینه وجود دارد: در این مثال مارتی می تواند، گزینه ی اول را که همان حرف پدر، و رفتن به همراه اوست، انتخاب کند. گزینه ی دوم این است که طبق تصمیم خودش نرود و آن جا بماند، و گزینه ی سوم این است که والدین، تصمیم گیرنده ی نهایی هستند و مارتی هیچ اختیاری در تصمیم گیری ندارد، و درنهایت این پدر است که برای او تصمیم می گیرد.)

بسیاری از والدین، از پیامدهای بعدی چنین تصمیم گیری هایی (یعنی نوع سوّم) ضربه می بینند و از زرده می شوند. حال بعد از تمام این اتفاقات، بسیار بعید است که مارتی مستقیم به چشمان پدرش نگاه کند و بگوید: «بابا، عجب تربیت فوق العاده ای.» اما او ابداً چنین جمله ای را نمی گوید، و به احتمال زیاد با فریادهای و لگد پرانی هایش، مثل یک دیو کوچولو تنوره می کشد. افراد حاضر در رستوران، شاهد برخورد های پدر با مارتی خواهند بود، و می بینند که چه طور پدر، این کوچولوی وحشی را گرفته است و به سوی در خروجی می کشاند.

چاره ای نیست، مردم همه چیز را می بینند و قضاوت های متفاوتی نیز می کنند. اول آن که، افراد حاضر در رستوران هرگز به خود نمی گویند: «نگاه کن، عجب بابای بدی.» بلکه آنها فکر می کنند: «خدا را شکر، که من یک چنین بچه ای ندارم، و حالا می توانم در کمال آرامش و راحتی غذایم را بخورم.»

دوّم این که، با خود فکرمی کنند، که والدین کودکان شش ساله، هرگز نباید به مکان عمومی، مثل رستوران بیایند. چون رفتار زشت فرزندان آنها، موجب آشفتگی اوضاع در رستوران می شود، و در واقع سلب آرامش از افرادی است که برای صرف غذا به آن جا می آیند. اما خوب، کی به نظر و فکر آنها اهمیّت می دهد؟

و سوّم این که، آموزش مسئولیت پذیری به کودک کار چندان ساده ای نیست. ما باید در برابر هر مقاومت و مخالفتی، مانند فولاد آبدیده باشیم، و این بهایی است که ملزم به پرداخت آنیم.

به کارگیری صحیح ترفندهای تربیتی

پدر و مادر مارتی، برای اطمینان از این که، آیا مارتی از مسئله ی پیش آمده و پیامد آن، تجربه و درس لازم را فرا گرفته است، هرگز نباید از سخنان زشت و تحقیرآمیز، نسبت به مارتی استفاده کنند، آنها باید حرف ها و گفته های خود را برای زمانی بگذارند، که اعضای خانواده با شادی و خوشحالی در کنار هم قرار دارند. ما تنها زمانی، با کودک به نتیجه دلخواه می رسیم، که هر دو طرف، یعنی هم والدین و هم کودک، خوشحال و شاد باشند. والدینی، که تنها با گفتن الفاظ زشت و حرف های توهین آمیز، از پیامدها نتیجه گیری می کنند، در حقیقت ارزش واقعی آن پیامد و تجربه ی حاصله از آن را زیر سؤال می برند.

مارتی، تا بیرون از رستوران نیز به جیغ زدن و لگد پرانی ادامه می دهد، اما پدر، با ملایمت او را در خودرو می گذارد و به راه می افتد، پدر در تمام این مدت آرام نشسته و سکوت کرده است. آخر شب، شاید مارتی با آگاهی کامل و بسیار زیرکانه این جمله را بگوید: «من گرسنه ام.»

هنگامی که، مارتی این جمله را می گوید، پدر خونسردی خود را حفظ می کند، و بدون آن که عصبانی شود، می گوید: «مطمئنم که گرسنه ای. من هم تا حالا سعی می کردم، همین مسئله را برایت توضیح دهم، اما تو گوش نمی کنی. اما حالا این موضوع، به تو یاد داد، که همیشه باید، غذایت را در رستوران بخوری.» اما چنین پاسخی، تنها موجب مخالفت و مقاومت بیشتر کودک، در برابر والدین می شود.

پدر باید به خاطر مسائل و حوادث پیش آمده، با دلسوزی و همدردی خود، به کودک کمک کند.

به طور مثال، بگوید: «اوه، مطمئنم پسر من هم، وقتی شام یا نهارم را نخورم، گرسنه می شوم. اما شرط می بندم که چقدر صبحانه ات را با اشتها می خوری، نگران نباش، من و مامان قول می دهیم، صبحانه ی

\*\*\*پیوست ۱۸

عشق و منطق

مشغولیت و تحلیل قوای ذهنی

کودکان، همواره با گزینه هایی که به آنها می دهیم، در جدال و جنگند. بسیار اندک اند، کودکانی که همیشه یکی از گزینه های داده شده را انتخاب می کنند، و در تمام عمر از این انتخاب خود، راضی هستند. اما اغلب آنها به خاطر نوع گزینه ها، با کینه ای شدید با والدین خود خواهند جنگید.

یکی از بهترین و دوست داشتنی ترین سرگرمی های کودکان «مشغولیت و تحلیل قوای ذهنی» والدین است. در «مشغولیت و تحلیل قوای ذهنی» کودکان تلاش می کنند، ما را وادار به تفکر کنند، تا بدین وسیله قوای ذهنی و نیروی تفکر ما تحلیل برود. آنها با اشتباه و خطا، شک و دودلی، و ابراز این نکته که ما آنها را دوست نداریم - می خواهند با بزرگ نمایی مسائل، فکر و ذهن ما را مشغول و درگیر کنند. به طور مثال آنها عباراتی نظیر: «این از انصاف به دور است.» و «شما مرا دوست ندارین.» و مانند این ها را به کار می برند، تا قوای ذهنی و فکری ما، به طور کامل درگیر شده و تحلیل برود، زیرا در این صورت، ذهن ما به دنبال توجیهی می گردد. با وجود این، اگر قرار است، در این میان، کسی ذهن دیگری را مشغول کند و تحلیل ببرد، پس بیایید، این ما باشیم که قوای ذهنی و اندیشه ی کودکان مان را هدف قرار دهیم و مشغول نماییم. ما با پا فشاری و تأکید، بر گزینه هایی که ارائه می دهیم، به این هدف می رسیم. متن زیر را ملاحظه کنید.

روی: «پدر، خدا حافظ. بعداً می بینمت. می خواهم با جیسون بیرون بروم.»

پدر: «صبر کن، روی. فکر می کنم، قبلاً قول داده بودی که امروز قبل از هر کاری، گاراژ را جارو بزنی و تمیز کنی.»

روی: «اما، پدر، من الآن اصلاً وقت ندارم.»

پدر: «شاید همین طور باشد که می گویی، اما تو می توانی، به محض این که گاراژ را تمیز کردی هر جا که دلت خواست بروی.»

روی: «اوه، بس کن پدر. من به دوستم قول دادم که با او بیرون بروم.»

پدر: «می دانم، همین طور هست که می گویی. اما روی، به محض این که گاراژ را تمیز کنی، دیگر آزادی.»

روی: «وقتی که برگشتم، گاراژ را تمیز می کنم. جیسون هم کارش را بعد از بازی انجام می دهد.»

پدر: «مطمئنم که همین طور است. روی تو به محض این که گاراژ را تمیز کنی، آزادی و می توانی بروی.»

گزینه ها را بارها و بارها تکرار کنید. عصبانی نشوید. سلاح خود را که همان تکرار دوباره و دوباره است، در دست نگه دارید، گزینه ها را حفظ کنید، و این گونه قوای ذهنی شما، کاملاً تازه و پرنرژی می ماند.

بیشتر بچه ها بعد از سه یا چهار بار، برای واداشتن ما به تفکر و درگیری ذهنی، سرانجام خسته می شوند، و با خود فکر می کنند: «چه طور می توانم زود، از این وضعیت احمقانه، خلاص شوم.» و بعد با صدایی بلند خطاب به ما خواهند گفت: «می دانم... کافی است، دوباره تکرار نکنید!»\*\*

خوشمزه ای برای درست کنیم.»

بدون شک، مارتی از این پاسخ پدرش، به مراتب بیشتر درس می گیرد تا از عصبانیت و تهدیدات او. پیامدها، همدردی با کودک، و دست نوازش بر سرش کشیدن، تمامی از عواملی هستند که در یادگیری و کسب تجربه ی کودک نقش مهمّ و به سزایی دارند.

## دقت در انتخاب گزینه ها

بسیاری از والدین، گزینه ها را با حسن نیت کامل، به فرزندان خود ارائه می دهند، اما در نحوه ی ارائه ی آن دچار خطا و اشتباه می شوند. آنها، اغلب دو گزینه را به فرزندان خود پیشنهاد می دهند. گزینه ی اول، گزینه ای است که، برای افراد بزرگسال قابل پذیرش است، گزینه ی دوم گزینه ای است که برای افراد بزرگسال قابل پذیرش نیست.

به طور مثال، اگر پدر مارتی در رستوران به او گفته بود: «یا غذایت را می خوری، یا این که همین جا می مانی.» آن وقت، شاید مارتی تصمیم می گرفت تا شب که رستوران بسته می شود، همان اطراف پرسه بزند و بماند. کودکان در هر نزاع و کشمکش یک راه فرار و نجاتی، برای خود پیدا می کنند.

هنر ارائه ی گزینه ها، به کودک، می تواند مبتنی بر دو نکته ی اساسی باشد:

- ۱- هرگز، بیش از دو گزینه ی لفظی به کودک ارائه ندهید، اما از این مسئله مطمئن شوید، که کودک می داند گزینه ی مفهومی و تلویحی سوّمی نیز وجود دارد، و آن این است که اگر او تصمیم نگیرد، پس این ما هستیم که برای او تصمیم می گیریم.
- ۲- از این مسئله مطمئن شوید، که کودک، گزینه ای را انتخاب می کند، که برای ما قابل پذیرش است.

## احتیاط در ارائه ی گزینه ها

همواره، توجه داشته باشید که تبدیل گزینه ها، به تهدیدها، کاری بسیار ساده و راحت است، «یا حرف مرا قبول نمی کنی، یا این که وای به حالت.» هنگامی که به فرزندمان می گوئیم: «یا اتاق ات را تمیز می کنی، یا این که حق نداری تلویزیون تماشا کنی.» این جمله با چنین جمله ای که به طور مثال رئیس مان به ما می گوید، هیچ تفاوتی ندارد: «ترجیح می دهید این گزارش همین امروز تهیه کنید، یا این که اخراج شوید.» بنابراین با توجه به مثال های گفته شده، ما باید همواره گزینه های واقعی و ملموس را ارائه دهیم، نه تهدیدهای تند و نابه جا را.

\* «دوست داری، اتاق ات را تمیز کنی یا با شن کش علفهای هرز را بکنی؟ در این صورت من هم وقت دارم تا اتاق ات را تمیز کنم.»  
\* «دوست داری، اتاق ات را امروز صبح تمیز کنی یا بعد از ظهر؟»

\* «دوست داری، خودت اسباب بازی هایت را جمع کنی، یا این که مرا اجیر کنی تا این کار را برایت انجام دهم؟»

\* «دوست داری، این هفته با پول توجیبی ات، چیزهایی را که می خواهی بخری، یا این که می خواهی با پول هایت یک نفر را به خدمت بگیری، تا کارهایت را انجام بدهد؟»

\* «شما بچه ها می خواهید خودتان مسئله را حل کنید یا این که شیر یا خط بیندازید و ببینید چه کسی می تواند کنار پنجره ی خودرو بنشیند.»

این ها گزینه هایی هستند که بدون تهدید و رفتار خشونت آمیز، و در کمال خونسردی، به کودکان ارائه می شوند. این گزینه ها، در واقع فرصتی است که ما به کودکان می دهیم، تا برخورد و رفتار خود کنترل داشته باشند.

## قوانینی برای ارائه ی گزینه ها

به طور خلاصه باید گفت، هنگامی که گزینه هایی را، به کودکان خود ارائه می دهیم، باید پنج نکته ی اساسی را مدنظر داشته باشیم:

- ۱- همواره، گزینه هایی را انتخاب کنید، که خود به عنوان پدر یا مادر آنها را دوست دارید. هرگز گزینه هایی را ارائه ندهید، که یکی را پسندید و دیگری را نپسندید. زیرا کودک، گزینه ای را انتخاب می کند، که شما آن را دوست ندارید و نمی پسندید.
- ۲- هرگز گزینه ای را به کودک ارائه ندهید، مگر آن که مطمئن باشید با کمال میل و رضایت قلبی، اجازه ی کسب تجربه از پیامد حاصله از آن را، به او می دهید.

۳- هرگز وقتی کودک در خطر است، به او حق انتخاب ندهید.

۴- هرگز گزینه ای ارائه ندهید، مگر آن که خود، مایل به انجام و فراهم کردن آن باشید.

۵- نحوه ی ارائه ی گزینه، توسط شما والدین بسیار مهم است. سعی کنید گزینه های خود را با یکی از جملات زیر آغاز کنید:

الف- «بفرما این...یا...»

ب- «راحت باش این...یا...»

ج- «دوست داری این...یا...»

د- «برای تو کدام بهتر است این...یا...»

### فصل هفتم- دستورالعملی برای کسب موفقیت: همدلی با پیامدها

سال ها پیش، من (جیم)، با فرزندانم، در مورد زمان خواب آنها، مشکلی جدی داشتم. اغلب گفته ام: «اگر هر بار که سر بچه ها فریاد می زدم، که بجنبید، زود بروید و بخوابید! همان موقع، یک دلار کنار می گذاشتم، حالا ویلایی بسیار شیک و مجلل در باهاما دارم و تعطیلات تابستانی ام را آن جا می گذرانم.»

من به عنوان پدری دلسوز و نگران، می دانستم که کمبود خواب و عدم استراحت کافی در شب، موجب کسلی و خستگی بچه ها در طول روز می شود، و آنها به علت خستگی و کسلی، قادر نیستند، به درستی فکر کنند و حضور ذهن داشته باشند، در ضمن در مدرسه نمی توانند تکالیف شان را درست انجام دهند، و حتی شاید پشت میز و نیمکت کلاس بخوابند! و به خاطر این کار، یعنی خوابیدن در سر کلاس، به سختی نیز تنبیه شوند. بنابراین، آنها را تحت فشار می گذاشتم، تا وادارشان نمایم که سر وقت بخوابند، حتی تهدید می کردم، که کتک می زنم، دیگر اجازه ندادم تلویزیون تماشا کنند، آنها را از هر گروه و تیم ورزشی که در آن عضو بودند، بیرون آوردم، و خلاصه هر کاری که فکرش را می کردم و از دستم برمی آمد، انجام دادم.

سرانجام، یک روز به حقیقتی بزرگ در مورد شیوه ی تربیت کودک پی بردم: شما هرگز نمیتوانید، کودکی را مجبور به خوابیدن کنید. بنابراین، بلافاصله به طبقه ی بالا رفتم، فرزندانم را صدا زدم و گفتم: «بچه ها، من به خاطر این که در زندگی شخصی و خصوصی شما دخالت کردم، از شما معذرت می خواهم. قصد دارم، مسائلی را به شما بگویم، اول این که، این شما بچه ها هستید که باید برای خودتان تصمیم بگیرید، برای همین هم، می خواهم خودم را از شر این مسئله خلاص کنم، و تصمیم گیری را به عهده ی خودتان بگذارم، البته اگر قول بدهید که این دو قانون کوچک و ساده را همیشه، به خاطر داشته باشید. در عوض، من هم قول می دهم که، هرگز درباره ی سر وقت خوابیدن با شما درگیر نشوم و جروبحث نکنم. حالا نوبت شماست که، فکر کنید و ببینید می توانید به این دو قانون پای بند باشید؟»

آنها گفتند: «اوه بله، ما می توانیم این کار را بکنیم.»

پس ادامه دادم: قانون اول، این است که از ساعت هشت شب، ساعت استراحت من و مادرتان شروع می شود، و از این ساعت به بعد ما نمی خواهیم، شما را ببینیم، و یا صدای تان را بشنویم. اما شما آزادید و می توانید تا هروقت که می خواهید، بیدار بمانید. و اما قانون دوم، این است که همه ی ما هر روز رأس ساعت شش صبح از خواب بیدار می شویم. بسیار خوب، شب بخیر، ساعت شش صبح فردا، می بینمتان.» بعد آنها را بوسیدم و به اتاق نشیمن برگشتم.

ساعت ۱۰:۳۰ شب بود، اما چراغ هر دو اتاق هنوز روشن بود. سپس، تلاش کردم تا با ارائه ی یک الگوی رفتاری صحیح، حس رقابت را در آنها ایجاد کنم، بنابراین، به اتاق های شان رفتم و گفتم: «خب، من می روم تا بخوابم، چون نمی خواهم فردا صبح، اخمو و بد اخلاق باشم. شب بخیر.»

فردا صبح، وقتی که ساعت شش، از خواب بیدار شدم، چراغ های هر دو اتاق هنوز روشن بودند. یکی از بچه ها با همان لباسی که شب قبل به تن داشت، هنوز در خواب بود. دیگری هم، در گوشه ای خوابیده بود. در همان لحظه، به حقیقت بزرگ دیگری درباره ی نحوه ی تربیت کودک، پی بردم: «از خواب بیدار کردن کودکان، به مراتب راحت تر از خواباندن آنهاست.» بعد، دو رادیو را با صدای بلند، آن قدر بلند که می توانست هر کسی را از خواب سنگین اش بیدار کند، روشن کردم. بچه ها با شنیدن آن صدای بلند از خواب پریدند.

آن روز صبح، آنها با غرولند و چشمانی پف آلود و قی کرده، دور تا دور خانه می چرخیدند و سرگردان بودند. مرتب چشم های شان را می مالیدند و ناله می کردند: «من امروز خیلی خسته ام و نمی توانم به مدرسه بروم.» «پدر، من مریضم.» «می خواهم، دوباره بروم بخوابم.»

من، نه تنها از کار آنها عصبانی نشدم، بلکه به خاطر وضعیت پیش آمده، عمیقاً با ایشان احساس همدردی می کردم. بنابراین گفتم: «خوب، بچه ها، مطمئن باشید که اگر من هم تا دیروقت بیدار بمانم، همین حال و روز شما را خواهم داشت. کاملاً احساس شما را درک می کنم. مطمئنم که امروز، برای شما روزی طولانی در مدرسه خواهد بود. ولی به هر حال سعی کنید، تا آن جا که می توانید و تحت هر شرایطی، امروز خوش بگذرانید. خیلی خوب، وقتی به خانه برگشتید، می بینم تا روز خوبی داشته باشید.» آنها را می دیدم که با چه مشقت و سختی به طرف ایستگاه اتوبوس گام برمی دارند. در ساعت ۳:۳۰ وقتی که اتوبوس، مثل همیشه در ایستگاه توقف کرد، چارلی شش و نیم ساله، تلوتلو خوران از اتوبوس پیاده شد، او به زحمت خودش را به طبقه ی بالا رساند، و بلافاصله در تختخوابش خوابید. او تمام بعد از ظهر را در خواب بود، در حالی که به خاطر افتادن کلاه بیس بال بر روی بینی اش خرخر می کرد و ژاکت سنگین اش را هنوز بر تن داشت، حتی چکمه هایش بدون این که حتی بندهای آن را باز کند، هنوز به پایش بودند.

آن شب، هنگام صرف شام، چارلی هم چنان چرت می زد، و قبل از این که غذایش را کاملاً بخورد، موضوع مهمتی را گفت: «فکر می کنم، امشب زود بخوابم.»

این درسی بود که، چارلی آن شب یاد گرفت، درسی که من سال ها تلاش کرده بودم تا به او یاد دهم، و حالا این اتفاق افتاده بود. من با او همدلی و دلسوزی کردم، و به پیامدها اجازه دادم، تا به چارلی درسی بدهند، که من می خواستم.

## تلنگری از درون

اگر من فرزندانم را تنبیه و یا از تماشای تلویزیون محروم کرده بودم، در آن صورت می توان گفتم، که درباره ی آموزش و تفهیم زمان و اهمیتی خواب کافی به آنها، با شکست مواجه می شدم. در این میان، من حتی از سلاح تنبیه هم استفاده کرده بودم، اما نکته ی جالب توجه این است که دنیای بزرگ و حقیقی که پیرامون ماست، هرگز از این سلاح استفاده نمی کند.

به طور مثال، تصور کنید که در پارکینگی شلوغ خودروی تان را پارک کرده اید، و هنگام خروج آن قدر عجله دارید، که گلگیر خودروی تان کنده می شود و صدمه ای جدی به آن وارد می شود. از این مسئله خیلی ناراحت می شوید، و وقتی آن روز عصر به خانه برمی گردید، این حادثه را برای همسرتان تعریف می کنید. همسرتان فریاد می زند: «چی! و ادامه می دهد: «این مسئله واقعاً



مرا ناراحت و عصبی کرد. حالا چه طوری می خواهی تعطیلات آخر هفته، به اسکی بروی؟ بسیار خوب، فراموش اش کن، فعلاً که ماندگار شدی!»

آیا مثال بالا، واقعه ای مسخره و مضحک نیست؟ البته که هست. ما به عنوان فردی بزرگسال، هنگامی که در زندگی خود آشفتگی و بی نظمی ایجاد می کنیم، نمی توانیم بی تفاوت و آرام باشیم، به طور مثال اگر قسم یا سوگند دروغی را بر زبان آوریم، هیچ کسی نمی آید و دهان ما را به خاطر این عمل زشت نمی شوید، بلکه این خود ما هستیم که باید تاوان عمل زشت خود را بدهیم. در دنیای واقعی نیز، هیچ تنبیهی صورت نمی گیرد، مگر در مورد جرائمی که مجرمین مرتکب می شوند، و قانون در مورد آنها تصمیم می گیرد. هنگامی که افراد برای مسئله ای تنبیه می شوند، به ندرت وجدان خود را قاضی و از خود بازپرسی می کنند. معمول ترین واکنشی که این افراد از خود نشان می دهند، تنها خشم و رنجش است.

این مسئله در مورد کودکان نیز صادق است. وقتی که کودکان را به خاطر آن که ما را ناراحت و عصبانی می کنند، زود به رختخواب می فرستیم، در واقع به نوعی آنها را تنبیه می کنیم. وقتی که آنها با نمرات بسیار پایین، کارنامه ی خود را به خانه می آورند، و ما آنها را به مدت دو ماه از تماشای تلویزیون محروم می کنیم، با این نحوه ی برخورد، عملاً به پیامدها و عواقب اشتباهات پیش آمده، اجازه نمی دهیم تا نقش آموزشی خود را به درستی ایفا نمایند.

دنیای واقعی نیز بر اساس همین پیامدها و نتایج عمل می کند و واکنش نشان می دهد. اگر ما در محیط کار خود، عمل زشتی را پیوسته انجام دهیم، رئیس مان هرگز نوار ویدیویی مورد علاقه مان را از ما نمی گیرد، بلکه خیلی راحت ما را اخراج می کند. ما با تنبیه فرزندان خود، در حقیقت، راه گریز و فرار بزرگی برای آنها آماده و مهیا می سازیم، و آن راه

\*\*پیوست ۱۹

عشق و منطق

هشدار: والدین خوب هیچ گاه هشدار نمی دهند.

تصوّر کنید، در بزرگ راهی که حداکثر سرعت مجاز در آن ۵۵ مایل بر ساعت است، شما با سرعت ۷۰ مایل بر ساعت، در حال رانندگی هستید، بعد از مدتی، در آینه ی خود، چراغ های چشمک زنی را می بینید که از فاصله ای دور به شما نزدیک می شوند. در این لحظه تنها به یک چیز فکر می کنید، فقط یک چیز: «جریمه خواهم شد.»

پلیس گشتی به خودروی شما نزدیک می شود، با خوش رویی، برگ جریمه را می نویسد، و بعد با شما خداحافظی می کند. این درحقیقت نمایانگر نحوه ی برخورد درست پلیس است. او هیچ گونه خشم، خشونت و یا حتی تهدیدی را از خود نشان نمی دهد. فقط با کمال ادب و احترام، برگه ی کوچکی را به شما تقدیم می کند - این برگه همان پیامد قانون شکنی شما است.

به عنوان فردی بالغ و بزرگسال، شما هرگز مانند فردی دیوانه و مالیخولیایی ذهن خود را مشغول و درگیر چنین تصوراتی نمی کنید، که مثلاً به او بگویید: قول می دهم که دیگر هیچ وقت با سرعت زیاد رانندگی نکنم.» و او هم در پاسخ بگوید: «بسیار خوب، اگر قول بدهی که خوب رانندگی کنی و پسر خوبی بشوی، من هم جریمه ات نمی کنم.» این تنها یک تصوّر و اندیشه ی مسخره است. اما چگونه است که اغلب اوقات، درخواست ها و اعتراض های فرزندان مان در خانه با شک و دودلی ما والدین مواجه می شود؟

ریچی کوچولو، به محض آن که، پشت میز غذا خوری اش می نشیند، تا غذایش را بخورد، بازیگوش و شیطان می شود. او مرتب لب ور می چیند، و ناله و شکایت می کند، با محتویات درون بشقابش بازی می کند و خطوط متحرکی را می سازد که در اطرافش دانه های نخود را روی ساقه های کرفس، بالا و پایین میبرد و در میان بشقاب هم، تپه ی کوچکی با پوره ی سیب زمینی درست میکند.

در چنین وضعیتی، مادرش که فکر می کند این نقطه نظرش بسیار مهمّ و نتیجه دهنده است، به او می گوید: «خوب، ریچی، شام ات تمام شده، حالا برو به اتاق ات.»

و اما آن چه که مادرش در جواب می گوید: «اوه، بسیار خوب. مطمئناً که پسر خوبی می شوی؟ یا این که می خواهی، دوباره به رفتارهای زشت و خراب کاری هایت موقع شام، ادامه بدهی؟»

ریچی: «نه، دیگر اصلاً کار بد نمی کنم. قول می دهم، پسر خوبی باشم.»

مادر: «بسیار خوب.» مادر فکرمی کند که دیگر مشکلات اش، با ریچی، تمام شده است، و ادامه می دهد: «می توانی همین جا بمانی.» دنیای واقعی ما، هرگز به صورت یک نظام هشدار دهنده، چندگانه عمل نمی کند، و ما نیز نباید به این صورت عمل کنیم. والدینی که بسیار هشدار می دهند، با این شیوه ی تربیتی، کودکانی را در نهایت پرورش می دهند، تا به آنها هشدار داده نشود، رفتار درستی از خودشان نمی دهند.\*\*\*

فرار و گریز از پیامدها و عواقب احتمالی اعمال و کارهای شان است. این طبیعی است که کودکان زمانی که تنبیه می شوند، هرگز نباید فکر نکنند و رفتارشان را تغییر دهند. کودکان با خود فکر می کنند: «من به خاطر کاری که کردم، تنبیه شدم، ولی حالا دیگر نوبت من است.» به این ترتیب، خشم و عصبانیت آنها مسقیماً متوجه فردی می شود که آنها را تنبیه کرده است، و آن فرد، کسی نیست - جز ما.

ما به عنوان والدین پیرو فلسفه ی تربیتی عشق و منطق، می خواهیم ضربه و تلنگری از درون به فرزندان مان وارد شود. این مسئله هنگامی اتفاق می افتد، که ما اجازه دهیم تا پیامدها، نقش آموزشی خود را ایفا کنند. پیامدها، کودکان را وا می دارد تا نسبت به رفتار و مسئولیت های شان بسیار زیاد و به دقت فکر کنند. این پیامدها، در نهایت منجر به تفکر و خود-بازپرسی در کودکان میشود.

## پیامدهای طبیعی

بهترین نوع پیامدها آنهایی هستند که به طور طبیعی رخ می دهند. اگر ترزا سر میز شام، شیطنت می کند، و ترجیح می دهد بازی کند تا این که غذایش را بخورد، مسئله ای نیست، چون در نهایت پیامد رفتارش، تنها منجر به این می شود که او هنگام خواب گرسنه باشد. اگر گریگ، مدام از انجام تکالیف مدرسه اش شانه خالی می کند، و با نمرات بسیار بد به خانه می آید، رفوزگی و درجا زدن در همان کلاس، پیامد طبیعی رفتار اوست.

پیامدهایی که به طور طبیعی اتفاق می افتند، این اجازه را می دهند، تا علّت و معلول کارهای فرزندان ما، در ذهن آنها ثبت شود و باقی بماند. زمانی که آنها از خود می پرسند: «این چه کسی است، که این طور به من صدمه می زند؟»

تنها پاسخ آنها به این خود-بازپرسی، این خواهد بود: «خودم.»

اما این پیامدها در روحیه ی ما، به عنوان پدر و مادر، احساس درد و ناراحتی به وجود می آورد. این پیامدها، دقیقاً همان مسائل و موضوعاتی هستند که ما هیچ گاه نمی خواهیم، برای فرزندان مان اتفاق بیفتد.

برایان وقتی که، ژاکت اش را نمی پوشد، احساس سرما می کند. شیلان، زمانی که به رختخواب می رود، چون غذایش را نخورده، احساس گرسنگی می کند. در این بین، گاهی اوقات، ما به عنوان والدین، وسوسه می شویم تا، در مورد سوز و سرما و یا درد و ناراحتی حاصل از گرسنگی، به آنها یادآوری کنیم. اما اگر می خواهیم، پیامدها کار خود را به خوبی انجام دهند، نباید خود را درگیر مسائل و معضلات پیش آمده، کنیم.

دیوید یازده ساله و بسیار خواب الود بود. او هر روز صبح، ضربات مرگباری را به پیکره‌ی ساعت شماتپه‌ی کنار تخت اش وارد می‌کرد، تا زنگش را قطع کند. اولین ضربه ساعت ۷:۲۰، و هفتمین طور الی آخر، یعنی هر ۱۰ دقیقه که صدای زنگ ساعت شماتپه‌ی ای بلند می‌شد، و به گوشش می‌رسید، بلافاصله مشت دیوید بود، که بر سر ساعت بیچاره فرود می‌آمد، و در نهایت صدای زنگ ساعت قطع می‌شد، و دیوید دوباره به سرزمین رویاها باز می‌گشت.

مادر دیوید، دیگر از این درگیری و جروبخت روزانه خسته شده بود، بنابراین تصمیم گرفت، تا پیامدها درس لازم را به پسرش بدهد. سپس روزی، وقتی دیوید، با سر و صدای زیاد و تنها بیست دقیقه قبل از زنگ مدرسه، به طبقه‌ی پایین آمد، مادر به گرمی ولی با جدیت گفت: «خوشحالم که می‌بینم، از خواب بیدار شدی. خوب حالا امروز می‌خواهی چه طوری وقت ات را در اتاق ات بگذرانی؟»

دیوید گفت: «در اتاق ام؟ اما من به مدرسه می‌روم.» مادر: «اه... خیلی

\*\*\*پیوست ۲۰

عشق و منطق

اتوبوسی در دنیای واقعی

زمانی که پائول دوازده ساله، برای اولین بار، به عنوان پسر خواننده پا به خانه‌ی ما (فاستر) گذاشت، از همان ابتدا می‌دانستیم که او رفتار مقاوم-غیرفعال دارد، و این مسئله برای مان در دسر ساز خواهد شد. به نظر می‌رسید «چیزی» در او وجود دارد، که باعث نوعی تأخیر و دیرشدگی در رفتار و برخوردهای او شده است، شاید بشود، اسم آن را نوعی ابراز وجود و جلب توجه نامید. بنابراین، در طی اولین هفته‌ی ای که پائول باما بود، یک دوره‌ی آموزشی برایش ترتیب دادیم، تا به رشد شخصیتی و باورذهنی او از خودش کمک کنیم. بعد از آن، پائول از ما خواست، تا او را در وسط شهر به تنهایی رها کنیم، و بعد در یک بقالی که حدود ۱۰ مایل از خانه‌ی ما فاصله داشت. دوباره او را ملاقات کنیم. من به پائول گفتم که از این که او را در شهر رها می‌کنم، بسیار خوشحالم و مطمئن هستم که می‌توانم او را دوباره در مغازه‌ی بقالی ملاقات کنم. سپس اضافه نمودم: «پائول من درست مثل اتوبوسی در دنیای واقعی هستم، اگر چه من کمی مهربان تر و ملایم تر هستم. من تنها سه دقیقه منتظرت می‌مانم. اگر تو بین ساعت ۵ تا ۵:۰۳ دقیقه، در مغازه‌ی بقالی بودی، سوارت می‌کنم، اما اگر به هر دلیلی نتوانستی، خودت را به موقع برسانی، نگران نباش. قول می‌دهم، که برگردم، و این بار از ساعت ۱۰ تا ۱۰:۰۳ منتظرت می‌مانم. اما اگر باز هم، به هر دلیلی نتوانستی سرقرار حاضر شوی، باز هم نگران نباش. قول می‌دهم که رأس ساعت ۷ صبح فردا، در سر راه رفتن به محل کارم، از ساعت ۷ تا ۷:۰۳ منتظرت بمانم.»

البته، به خوبی می‌دانستم که پائول مرا امتحان می‌کند، و او این کار را کرد. زمانی که من رأس ساعت ۵ به آن جا رفتم، پائول نبود. بعد ساعت ۱۰ شب رفتم، و ۳ دقیقه هم منتظر ماندم، و درست زمانی که خودرویم را روشن کردم تا راه بیفتم، پائول دوان دوان آمد. او دست هایش را بالای سرش تکان می‌داد و فریاد می‌زد: «من اینجایم، مرا تنها نگذارید.» فکر می‌کنم این واقعه‌ی هرچند کوچک، یک نتیجه‌ی سودمند و قطعی داشت، و آن این که پائول، خیلی وقت بود که برای والدین اصلی خود دیر کرده بود و تأخیر داشت، و نتوانسته بود، به موقع به آنها برسد، اما برای ما هرگز دیر نکرد و نخواهد کرد.\*\*\*

خوب است. ولی چه طوری می‌خواهی به مدرسه بروی؟ اتوبوس ده دقیقه قبل رفت.»

دیوید جواب داد: «حُب، شما مرا می‌رسانید.»

مادر گفت: «اوه معذرت می‌خواهم. من نمی‌توانم، این کار را بکنم. من تمام روز درگیر و مشغول کارهای خودم هستم، ولی تو آزادی و می‌توانی با وسیله‌ی دیگری به مدرسه بروی، یا این که می‌توانی، تمام روز را در اتاق ات بمانی، تا من هم بتوانم بدون هیچ

مانعی به کارهایم رسیدگی کنم، درست مثل روزهایی که تو به مدرسه می روی. یعنی انگار نه انگار که خانه هستی.» و ادامه داد: «راستی، وقتی موقع نهار شد، می توانی چیزی برای خودت درست کنی. اگر امروز، بعد از ظهر هم، درگیر کارهایم باشم، یک پرستار، برای مراقبت از تو می آورم. اما لازم نیست، نگران پول پرستار باشی، تو می توانی این پول را بعداً و در طول هفته به من بدهی، یا این که حتی می توانم، مقدارش را از پول توجیبی ات، کم کنم. اما تو باید فقط نگران یک مسئله باشی، و آن هم این است که من باید بروم و به کار خودم برسم. در هر صورت حالا دیگر، این مسئله ای نیست. خوب دیوید، روز خوبی داشته باشی. ساعت ۳:۳۰، مثل هر روز که از مدرسه برمی گردی، می بینمت.»

در ضمن باید این نکته را نیز اضافه کنیم، که فردا صبح وقتی دیوید از خواب بیدار می شود، و از مادرش می خواهد، تا یادداشت عذرخواهی مبنی بر موجه جلوه دادن غیبت او از مدرسه، برای معلم اش بنویسد، مادر در پاسخ به او می گوید: «اوه، می توانم بفهمم که منظورت چی هست، و این را هم می دانم که چه طور یادداشت خوبی بنویسم، و در آن علت غیبت تو را از مدرسه توضیح بدهم، اما می دانی که من فقط زمانی، برای معلم ات یادداشت می نویسم، که تو مریض شده باشی. با وجود این، ناراحت نباش، شاید معلم ات با مسئله ی غیبت دیروزت کنار بیاید و چیزی نگوید. به هر صورت امیدوارم روز خوبی داشته باشی.»

جای هیچ گونه سؤالی نیست- برخورد مادر با دیوید، نیروی زیادی را از او گرفت! اما در عوض ارزش تغییر رفتار در دیوید را داشت. تمامی این پیامدها، به طور طبیعی رخ می دهند، و در واقع این پیامدها، با قصور و کوتاهی متناسب هستند، کوتاهی در سر وقت بیدار شدن و متعاقب آن، عدم حضور به موقع در مدرسه. پیامدهای عمل دیوید، برای او این ها هستند: دیوید آن روز، از مدرسه غیبت می کند، و مانند بقیه روزها که به مدرسه می رود، باز هم مادرش در کنارش نیست. به علاوه به خاطر غیبت غیرموجه اش، هیچ یادداشت و گواهی نیز به مدرسه و برای معلم اش نمی برد.

جالب است بدانید، با این روش، هرگز کودکان، حتی دو روز هم، از مدرسه غیبت نمی کنند. واضح است که بدون مشارکت و همکاری دیگران، به عنوان مثال اولیاء مدرسه، و توجه و رسیدگی والدین، دستیابی به چنین نتیجه ای برای کودکان امکان پذیر نمی باشد. اگر والدین بخواهند، تنها کودکان را سرزنش و از رفتارشان عیب جویی کنند، این امر تنها موجب ناراحتی آنها می شود.

## پیامدهای تحمیلی

در حالی که بهترین پیامدها، آنهایی هستند که به طور طبیعی رخ می دهند، اما گاهی اوقات، عملکرد بچه ها، به چنین پیامدهایی منتهی نمی شود. در چنین مواردی، ما باید خودمان پیامدها را تحمیل کنیم.

هنر کنار قراردادن پیامدها را، بعضی از والدین به خوبی می دانند، در حالی که بعضی دیگر از والدین، باید این مهارت و خبرگی را تنها از طریق تمرین به دست آورند. اغلب والدین، پیامدهای تحمیلی نامناسب و نامربوطی را انتخاب می کنند، و اگر پیامدها هم مناسب باشند، یا بسیار سخت و یا بسیار آسان هستند.

\*\*پیوست ۲۱

همدلی

همدلی، نه عصبانیت

اجازه ی ایفای نقش آموزشی به پیامدها، به تنهایی کافی نمی باشد. زمانی که پیامدها، به بچه ها ضربه و تلنگر می زنند، ما به عنوان والدین باید صداقت و همدلی با فرزندان مان در محیط خانه، برای ما و آنها درسی است، بدون این که آنها احساس کنند، ما طرفدار و حامی بی چون و چرای آنها هستیم. مثال های زیر را در نظر بگیرید:

\*ارون چون وظایف روزانه ی خود را سر وقت انجام نداده است، در نتیجه به موقع نیز سر میز شام حاضر نمی شود، و گرسنه می ماند. سخنان خشم آمیز: «البته که گرسنه ای! باید هم باشی. شرط می بندم که دیگر هرگز اینکار را تکرار نمی کنی. گفته بودم که گرسنه می مانی.»

سخنان همدلانه: «می دانم، پسر چه احساسی داری. من هم وقتی یک وعده غذا نمی خورم، گرسنه می شوم. اما، ما با هم یک صبحانه ی مفصل می خوریم.»

\*جین، چون شب را تا دیروقت بیدار مانده است، صبح احساس خستگی و کسلی می کند.

سخنان خشم آمیز: «گفته بودم، اگر سر وقت نخوابی، احساس خستگی و کسلی می کنی. حالا تمام روز، در مدرسه ناراحتی و زجر میکشی.»

سخنان همدلانه: «اوه، تو خسته ای، مگر نه؟ من هم وقتی که شب ها خوب نخوابم، توی اداره، همین حال و روز را دارم. اما تو می توانی تحت هر شرایطی روز خوبی داشته باشی.»

\*ری، نمرات پایینی در کارنامه اش دارد.

سخنان خشم آمیز: «چون تکالیف ات را درست انجام ندادی، حالا باید هم نمرات پایین در کارنامه ات باشد. این برای درس عبرتی شد.»

سخنان همدلانه: «اوه، چه قدر ناراحت کننده است. در طول سال هایی که من مدرسه می رفتم، هر وقت تنبلی می کردم، نمره ی بد می گرفتم. اما همیشه دوره ی بعدی ام هست، که بشود جبران کرد.»\*

هنگامی که پیامدها، به طور طبیعی رخ نمی دهند، ما از پیامدهای تحمیلی استفاده می کنیم، که باید دارای خصوصیات زیر باشند: (۱) قابل اجرا باشند، (۲) متناسب با نوع اشتباه و جرم باشند. و (۳) بر اساس عشق و همدلی پایه گذاری شوند. گاهی اوقات، این پیامدهای تحمیلی، در ظاهر به صورت تنبیه، به نظر می رسند. اما وقتی که این پیامدهای تحمیلی، بدون عصبانیت و تهدید از جانب ما باشند، و به میزانی به کودکان تحمیل شوند که، رابطه ی بین رفتار ناشایست آنها و پیامدها ساده و روشن باشد، در این صورت می توانیم با اطمینان بگوییم که، این پیامدهای تحمیلی بسیار مؤثر و کارآمد خواهند بود.

سالی و سو هر دو خواهند بود، و هر دو نیز دانش آموز هستند، آنها در صندلی عقب خودروی شان نشسته اند، و می خواهند با مادر خود به مرکز خرید بروند، اما به محض نشستن در خودرو، دعوای آنها با یکدیگر شروع می شود. بعد از آن که دعوا، مشت زنی و هل دادن های شان تمام شد، مادر یک خط فرضی، درست در وسط صندلی عقب کشید، تا به این صورت آنها را از یکدیگر جدا کند. بعد از آن بود، که تازه فریاد های یکی بر سر دیگری بلند شد. «مامان، سالی آمده قسمت من.» یا «مامان، سو به من مشت زد.» این ماجراها و درگیری ها ادامه داشت، تا وقتی که «چراغ» کمربندها را ببندید، روی داشبورد، خاموش شد.

مادر، به اندازه ی کافی، درگیر این ماجراها بوده و با آن سروکار داشته است. اما دفعه ی بعد، که آنها دوباره خواستند به خرید بروند، مادر به آنها گفت: «بار آخر به مرکز خرید رفتیم، شما دو نفر در صندلی عقب، کلی با هم جنگ و دعوا کردید. این قدر سر و صدا کردید، که من سرم درد گرفتم، و نتوانستم، موقع رانندگی تمرکز لازم را داشته باشم. برای همین هم، تصمیم گرفتم، که امروز بی سر و صدا و با آرامش رانندگی کنم، و تنها به خرید بروم.»

«در ضمن، با پرستاری هماهنگ کرده ام که بیاید، و پیش شما باشد. لازم نیست، که حالا نگران پرداخت پول پرستار باشید. می توانید روز شنبه، این پول را به من بدهید، و یا این که می توانم، این پول را از هفتگی شما کم کنم. اما فعلاً احتیاجی نیست که، بخواهید در این مورد تصمیم بگیرید، می توانید بعداً به من بگویید، که می خواهید چه کار کنید.»

این پیامد تحمیلی، بسیار مؤثر و کارآمد است. زیرا، هم زمان (رفتن به مرکز خرید) و هم مکان (خودرو) این پیامد، هر دو با مشکل و مسئله ای که در قبل رخ داده است، مطابقت کامل دارد، و هم این که پیامد پیش آمده، با اشتباه و کوتاهی، از جانب سو و سالی، متناسب است. در ضمن پیام داده شده به بچه ها نیز، مبتنی بر سخنان تفکربرانگیز است.

هنگامی که، بیلی بعد از بازی در خانه ی پسر همسایه، دیر به منزل آمد، پیامد تحمیلی مناسبی، برای دفعه ی بعد که او درخواست رفتن به خانه ی پسر همسایه را می کند، به وجود می آید. دفعه ی بعد، پدر و یا مادرش به او خواهند گفت: یادت هست، بار آخر چه قدر دیر به خانه آمدی؟ دیگر نمی خواهم امروز هم نگران بشوم. بنابراین می توانی خانه بمانی، و با خودت بازی کنی، یا این که تلویزیون تماشا کنی. بار دیگر که خواستی به جایی بروی، دوباره با هم در این مورد صحبت می کنیم.» در این جا، پیامد حاصله، که همان بازگشت سروقت از خانه ی پسر همسایه است، به خوبی در ذهن بیلی نقش می بندد و ماندگار می شود.

اگرچه، پیامدهای خوب، همیشه، در ذهن ما درست طرح ریزی و پردازش نمی شود حتی، کارشناسان و متخصصین هم نمی توانند، همیشه پدیده ها و پیامدها را به سرعت طرح ریزی و پردازش نمایند.

اگر پیامدی به ذهن ما خطور نمی کند، بهتر است که زمان و فکر خود را معطوف پیامدی مقتضی و کارآمد کنیم، نه آن که با شتاب زدگی و عصبانیت و بدون اندیشه، عمل جبران ناپذیری را انجام دهیم، زمانی که ما به عنوان والدین، وقت اندکی را صرف تفکر و بررسی پیامدها می کنیم، در حقیقت آن کارایی و تأثیر به سزا را که مورد نظرمان است، نخواهیم داشت. زمان مورد نیاز و کافی، برای اندیشه و تفکر، در مورد پیامدها بسیار مهم است. ما می توانیم این زمان را، با گفتن جملات زیر برای خود فراهم کنیم.

\* «واقعاً نمی دانم که حالا باید در این مورد چه کار بکنم. اما قول می دهم، که تو را در جریان بگذارم.»

\* «می دانی، من قبل از این هرگز پدر/مادر پسر بچه ای پنج ساله نبوده ام. برای همین هم، به مقداری وقت نیاز دارم، تا به این مسئله خوب فکر کنم. اما قول می دهم، با دست پر پیش ات برگردم.»

\* «واقعاً نمی دانم نسبت به این مسئله چه واکنشی داشته باشم. باید کمی وقت داشته باشم، تا خوب فکر کنم.»

ما با زمان دادن به خود، برای در نظر گرفتن پیامدها، به فرزندان مان نیز کمک می کنیم. آنها آن قدر زمان دارند، تا از پیامدهای ممکن و تحمیلی ضربه و آسیب ببینند - در واقع این کیفیت و خاصیت، زمان برای اندیشه و تفکر است.

## اهمیت همدلی و دلسوزی

شاید تا به حال، متوجه این موضوع شده اید، که واکنش ما والدین پیرو عشق و منطق، کاملاً متفاوت با دیگر والدین است که، فرزندان آنها اشتباهی را مرتکب می شوند. ما هیچ گاه عصبانی نمی شویم، و با این جمله که «به تو گفته بودم» کودکان را تحقیر نمی کنیم، ما آنها را نمی نشانیم، و در مورد اشتباهات و خطاهای شان سخنرانی ایراد نمی کنیم.

ما می دانیم، اگر عصبانی شویم، فرصت تجربه و آموزش پیامدها را از آنها می گیریم، و نیز می دانیم، زمانی که وارد عمل می شویم، و خود را در جریان امور قرار می دهیم، مانع از سیر منطقی، عملکرد پیامدها، در رفتار و برخورد کودکان می شویم.

حال اگر کودک، عصبانی و ناراحت شود، این رنجش و عصبانیت او مستقیماً متوجه ما می شود، نه درس و تجربه ای که حاصل از پیامدها است.

در ضمن، که بچه ها را حتی در بهترین شرایط ممکن، در کنار خود می نشانیم، و برای شان در مورد اشتباهات و خطاهای شان سخنرانی می کنیم، و از کوتاهی و قصورشان در استفاده ی به موقع از امکانات حرف می زنیم، در حقیقت، فکر و ذهن آنها را، به جای تمرکز روی پیامدها، به خود معطوف می کنیم. این نحوه ی برخورد ما، تنها موجب کاهش قدرت و کندی عملکرد پیامدها می شود.



بعد از این که، بچه ها خطایی را مرتکب می شوند، تنها چیزی که در قلب آنها حک می شود، احساس همدلی و دلسوزی ما با آنهاست. ما ابتدا باید، رابطه ی بین خود و فرزندان مان را در ذهن و اندیشه مان به درستی پایه گذاری کنیم. ما از همان دوران کودکی فرزندان مان، با گفتن جملاتی نظیر، آنها چقدر دوست داشتنی، با استعداد و شایسته و لایق هستند، می توانیم حس خودباوری را در کودکان پایه ریزی کنیم، و این که خطا و بی توجهی آنها، نسبت به مسائل شان، هیچ تغییری، در احساس ما نسبت به آنها به وجود نمی آورد. کودکان باید بدانند و به آنها گفته شود که همواره پیام های خوب، از جانب مابه سوی آنها می آیند.

بنابراین، زمانی که بچه ها خطایی را مرتکب می شوند، ما به راستی برای آنها ناراحت می شویم و همدردی می کنیم. باید به آنها بگوییم که مسئله ی پیش آمده، همان قدر که برای آنها سخت و ناگوار است، برای ما نیز سخت است. هنگامی که فرزندان مان اشتباهی می کنند، و از پیامدهای آن رنج می برند، اظهار همدردی و بیان ناراحتی، از جانب ما، امری لازم و تعیین کننده است.

\*\*\*پیوست ۲۲

عشق و منطق

پیام های مستتر در همدلی و دلسوزی

در روش تربیتی عشق و منطق، همدلی با پیامدها، بسیار قاطع و تعیین کننده است. با وجود این، هر زمان که فرزندان ما خراب کاری و بی نظمی می کنند، اغلب ما با خشم و عصبانیت، موضوع را فیصله می دهیم، و می خواهیم آنها را تنبیه کنیم.

قبل از این که عصبانی شوید، و یا خود را درگیر مشکل کودک تان کنید، سعی کنید از یکی از گفته های زیر استفاده نمایید:

\*\*\*«چقدر ناخوشایند.»

\*\*\*«واقعاً؟ من، تو را خوب می شناسم، مطمئنم که برای هر مسئله ای راه حلی پیدا می کنی.»

\*\*\*«وحشتناک است. چه طور می خواهی اوضاع را روبه راه کنی.»

\*\*\*«اوه، نه، خوشحالم که این ورقه مال من نیست (کارنامه). حق داری، باید ناراحت باشی. حالا چه کار می توانی بکنی؟»

\*\*\*«هوم م م، واقعاً راه و روش جالبی، برای برخورد با این مسئله است. اجازه بده، ببینم اوضاع چه طور پیش می رود.»

\*\*\*«وای، عجب خراب کاری. اجازه بده بدانم، چه راه حلی برایش پیدا می کنی.»

وقتی ما این گونه، اظهار نظر می کنیم، هرگز خود را در تقابل با فرزندان مان قرار نمی دهیم، بلکه خود را در کنار آنها و همراه با آنها قرار می دهیم، و این نحوه ی برخورد، باعث می شود، تا آنها از اشتباهات شان درس بگیرند و تجربه کسب کنند.\*\*\*

جین، به عنوان یک مادر، در پیروی از فلسفه ی تربیتی عشق و منطق، عملکرد خوبی داشت. او سخت در تلاش بود، تا کنترل و نظارت لازمه را به دخترش کارلا بدهد، کنترل و نظارتی، که در واقع جین به آن نیازی نداشت. او همواره به کارلا، که کلاس ششم بود، اطمینان می داد که این اوست که باید بیشتر فکر کند، نه جین.

روزی کارلا، در املاء نمره ای زیر ده گرفت، و از مدرسه به خانه آمد، فلسفه ی تربیتی جین، بر این اساس گذاشته شد که امتحان بسیار سخت بوده است، و این یعنی همان همدلی با پیامد پیش آمده. جین پیوسته ندایی را از درونش می شنید که به او می گفت: «این می تواند فرصت بسیار بزرگی باشد. با تذکر بی جا، به کارلا، این فرصت را از بین نبر.» بدین ترتیب، جین دخترش را تویخ و سرزنش نکرد. او هم چنین می دانست که، این پیامد در مدرسه به وجود آمده است، بنابراین او چیزی در این باره نمی تواند بگوید. جین همان کاری را کرد، که می دانست واقعاً درست است. او برای کارلا، احساس تأسف و دلسوزی می کرد. او با همدلی سنجیده ی خود با پیامدهای پیش آمده، تعادلی منطقی و درست را برقرار کرد. جین گفت: «اوه، می دانم نمره ی زیر ده گرفتن،

چه قدر بد و ناراحت کننده است. مطمئنم، برای معلم ات هم خیلی ناراحت کننده است که تو درس ات را خوب نخواندی و نمره ی بد گرفتی. واقعاً، درک می کنم، که چه احساس بدی داری.»

کارلا کاملاً سکوت کرده بود، و به مسئله ای که پیش آمده بود، فکر می کرد. سپس جین به یاد یک اصل، از اصول تربیتی عشق و منطق افتاد: هنگامی که دیگر چیزی برای گفتن نداری، با یک پرسش مشکل را به کودک انتقال دهید، یعنی بار مشکل را به دوش او بگذارید. بنابراین جین گفت: «کارلا، حالا می خواهی چه کار کنی؟»

کارلا با چهره ای ناراحت و افسرده، با شرمندگی جواب داد: «نمی دانم، باید چه کار بکنم.»

تا این جای قضیه، همه چیز به خوبی پیش آمده است. جین کنترل و نظارتی را که نیاز داشت، به دست آورده و کارلا هم با تفکر و اندیشه، سرانجام مشکل و مسئله پیش آمده را، قبول کرده و به دنبال راه حلی مناسب برای آن است. اما بعد، جین مرتکب اشتباه شد و گفت: «چون خوب درس ات را نمی خوانی، واز زیر بار درس خواندن شانه خالی می کنی، بنابراین حق نداری به مهمانی روز جمعه بروی.»

کارلا فریاد زد: «یعنی چه، که نمی توانم به مهمانی بروم. تقصیر من نبوده که نمره ی بد گرفتم. تو باید بدانی، معلم من چه لغات سختی را به من می دهد. او هرگز به من فرصت درس خواندن نمی دهد، و هر وقت که دستم را بلند می کنم، تا اشکال بپرسم، هرگز به من کمک نمی کند و... و... این کار شما به هیچ وجه عادلانه نیست.»

اجازه به عملکرد پیامدها، همراه با ابراز همدلی و دلسوزی از سوی والدین، یکی از سخت ترین اصول تربیتی عشق و منطق است. خشم و عصبانیت، حسی فریبنده و جذاب است، به ویژه زمانی که در مورد فرزندان مان به آن متوسل می شویم. تنبیه کودک، باعث احساس قدرت در ما می شود، به همین جهت، فکر می کنیم که همه چیز تحت کنترل ما قرار دارد و تنبیه و عصبانیت در هماهنگی کامل با یکدیگر قرار دارند، و ترکیب این دو با هم، روش تربیتی بسیار بد و سخت گیرانه ای را پدید می آورد.

کارلا در حال فراگیری درسی تمام و کمال از پیامد پیش آمده بود، که عصبانیت و تنبیه ناگهانی جین، همه چیز را خراب کرد و از بین برد. برای آن که پیامدها، عملکردی درست داشته باشند، باید با فرزندان خود همدردی کنیم، نه آن که بر سرشان فریاد بکشیم. زمانی که ما، ناراحتی و همدردی خود را به آنها نشان می دهیم، آنها برای خالی کردن خشم خود، دیگر کسی را جز خودشان ندارند. ولی در این مثال، جین با خشم و تنبیه ناگهانی خود، باعث شد تا کارلا، او و معلم اش را مقصر بداند و سرزنش کند، در نتیجه خشم و عصبانیت کارلا متوجه آنها شد، نه خودش.

ما پیوسته به فرزندان خود پیام می دهیم، اما مهمترین پیام، گفتن این جمله است، که آنها تحت هر شرایطی، برای ما عزیز و دوست داشتنی هستند. شاید کودکان، در طول زندگی خود، با شرایطی سخت و دشوار روبه رو شوند، شاید اشتباهی را مرتکب شوند، ولی باید با پیامدهای پیش آمده، کنار بیایند و زندگی کنند، و بدانند که ما همیشه در کنار آنها هستیم و دوست شان داریم. همدلی و دلسوزی با پیامدهای پیش آمده، به نوعی عشق و علاقه ی ما را به فرزندان مان نشان می دهد. هم چنین به منطق پیامدها اجازه می دهد، تا وظیفه ی آموزشی خود را ایفا کند.

## فصل هشتم - نور، دوربین، تربیت

مرد پنجاه ساله ای، نزد موسیقی دانی رفت و از او سؤال کرد: «آیا شما می توانید، نواختن ترومبون را به من آموزش دهید، تا بتوانم در گروه موسیقی شهر و در مراسم رژه و جاهای دیگر، آن را بنوازم.»

موسیقی دان گفت: «حتماً»

ان مرد که در ارزی نواختن ترومبون بود، پرسید: «خب، حالا این آموزش چه مدت طول می کشد؟»  
 موسیقی دان گفت: «خب، باید گفت که آموزش هر ساز، به فردی که مستعد و علاقمند به یادگیری و نواختن ساز مورد علاقه اش  
 است، تقریباً پنج سال طول می کشد.»  
 مرد گفت: «پنج سال! اما من تا آن موقع پنجاه و پنج ساله ام.»  
 موسیقی دان پاسخ داد: «بله، درست است. شما پنجاه و پنج ساله اید. اما اگر در مدت این پنج سال آموزش ترومبون را یاد نگیرید، آن  
 وقت چند ساله اید؟»

### تمرین، تمرین، تمرین

شاید به کارگیری نقطه نظرات و ایده های تربیت با عشق و منطق، برای والدین تازه کار و مبتدی، و یا والدینی که به خاطر به  
 کارگیری فلسفه ها و راه کارهای متفاوت، در امر تربیت فرزندان شان دچار ناکامی شدند، طاقت فرسا و سخت باشد.  
 در این روش تربیتی، موارد بسیاری هم چون: خودباوری، سخنان تفکیربرانگیز، جداسازی مشکلات، گزینه ها، و همدلی با پیامدها برای  
 یادآوری و به کارگیری والدین وجود دارند. به کارگیری یک باره ی روش تربیتی با عشق و منطق، برای فردی که آموزش لازم را  
 در این حوزه ی تربیتی ندیده است، بسیار بسیار سخت و دشوار خواهد بود.  
 تربیت با عشق و منطق، مانند گرفتن رژیم غذایی است. افرادی که رژیم دارند، هیچ گاه نمی گویند: «من می خواهم همین امروز لاغر  
 شوم.»

و بعد هم خیلی زود لاغر شوند. درست به همان گونه که والدین نمی گویند: «بچه های من می خواهند از همین حالا رفتارشان را  
 درست کنند، و بچه های خوبی باشند.»

حال اگر، این روش تربیتی، برای شما هم شیوه ای تازه و نوظهور است، بنابراین در یک مقطع زمانی، تنها بخشی از آن را به کار  
 گیرید. به طور مثال، یک مورد از رفتار فرزندان تان را که باعث رنجش و آزار شما می شود، انتخاب کنید-موردی را که فکر می  
 کنید، با اصول عشق و منطق، می توانید آن را با موفقیت اصلاح نمایید- سپس بر روی آن کار کنید. اما به یک باره و ناگهان این کار  
 را نکنید. ابتدا، نحوه ی انجام کار را برای خودتان شرح دهید، و تمرین کنید. واکنش احتمالی فرزندان تان را نیز مدنظر داشته  
 باشید، سپس خود را برای رویارویی با آن آماده نمایید، شما، ابتدا در حوزه و محدوده ی کوچکی موفق می شوید، سپس محدوده ی  
 دیگری را انتخاب و روی آن کار کنید، و بدین گونه، آرام آرام ادامه دهید و جلو بروید.  
 این تکنیک تمرین ذهنی نامیده می شود. پنج نکته ی مهم زیر، راهنمای شما در به کارگیری شیوه ی تربیتی عشق و منطق  
 خواهد بود.

- ۱- موقعیت و مشکل مورد نظر و آن چه را که می خواهید، کودک انجام دهد، انتخاب کنید.
- ۲- تصور کنید که تمام قد، مقابل فرزندتان ایستاده اید، و مستقیماً به چشمان او نگاه می کنید، و سپس با قیافه ای حق به جانب آن  
 چه را که می خواهید، از او درخواست کنید. و سپس آن چه را تصور می کنید با خود یک بار امتحان کنید.
- ۳- لحن صدای تان را کنترل کنید.
- ۴- مراحل گفته شده را در مورد دوستان خود امتحان و از آنها درباره ی تأثیرگذاری این مراحل نظر خواهی کنید.
- ۵- آن قدر تمرین کنید تا صدای خود را بشنوید که می گویند: «عزیزم، مرا خوشحال کن. بگذار احساس غرور کنم.»

شما باید زمانی این شیوه ی تربیتی را به کار گیرید که، وقت و انرژی کافی داشته و برای پیش برد اهداف تان از حمایت کاملی برخوردار باشید. زیرا کودکان شما را امتحان خواهند کرد، آنها عصبانی می شوند، تا شما را مجبور به بازگشت و به کارگیری روش های قدیمی تان نمایند، و در این میان از هیچ تلاشی فروگذاری نمی کنند حتی شاید این جمله را نیز به شما بگویند: «مامان، من قبلاً بیشتر دوست ات داشتم.» اما شما باید محکم و استوار باشید. شما تنها یک بار با مقاومت روبه رو می شوید، و بعد متوجه خواهید شد که این روش برای شما کارایی لازم را دارد.

اگر بخواهیم، یک روش تربیتی کهنه و ناکارآمد را، که یک سال از عمر آن می گذرد، از بین ببریم، و فلسفه ی تربیتی عشق و منطق را جایگزین آن نماییم، به زمانی معادل یک ماه نیاز داریم.

حال اگر، فرزند شما دوازده ساله است، و شما یک روش تربیتی را به مدت دوازده سال به کار برده اید، در نتیجه برای کمک به او در فراگیری تفکری مسئول، دوازده ماه یعنی معادل یک سال، به خود فرصت و زمان بدهید.

نگران کودکان نباشید. آنها خوشحال می شوند که در تمرین فرصت ها به شما لطفی و کمکی بکنند. زیرا در برانگیختن خشم و عصبانیت والدین، سال ها تجربه دارند، و در این میان تنها با مشاهده ی مسئله ای، به خوبی و بدی آن پی می برند. اگر آنها حس خشم، یا همدردی و یا نقطه ضعف شما را هدف قرار دهند، و به آن ضربه وارد کنند، می توانند از این طریق، شما را تحت کنترل خود درآورند، با وجود این هر زمان که نیاز به کنترل را در خود احساس نمایند، به سرعت عقب نشینی می کنند و به موقعیت اولیه شان باز می گردند.

مادامی که شما فلسفه ی تربیتی عشق و منطق را به کار می برید، در خواهید یافت که شما نیز به اندازه ی فرزندان خود، در حال رشد و تکامل هستید. با هر موفقیتی که تجربه می کنید و به دست می آورید، حس خودباوری در شما و فرزندان تان به یک میزان تکامل و ارتقاء می یابد.

و این نکته را بدانید که برای استفاده از فلسفه ی تربیتی عشق و منطق، هیچ گاه دیر نیست. حتی اگر فرزندان ما، در سنین نوجوانی باشند، و تا به حال هرگز با مباحث تربیتی و انضباطی عشق و منطق، آشنا نشده باشند. اما مطمئن باشید، که به کارگیری این شیوه ی تربیتی می تواند، هم برای ما و هم برای آنها بسیار مفید و سودمند باشد. همیشه این نکته را مدنظر داشته باشید، که مهم ترین مسئله، ایجاد و تداوم رابطه ی ما با فرزندان مان است، رابطه ای که تا آخر عمر دوام خواهد داشت و پایدار خواهد بود. بنابراین، هیچ گاه برای ایجاد این رابطه دیر نیست.

فرزندان ما، از هر چیزی برای ما با ارزش تر و گران بهاتر است. آنها از ما والدین، تنها یک درخواست دارند: «در طی سال هایی که نزد شما و با شما هستیم، خواهش می کنیم حقیقت زندگی را به ما بیاموزید، و از شما می خواهیم، که ما را چنان پرورش دهید و آماده سازید که، وقتی خانه را ترک می کنیم و وارد دنیای واقعی می شویم، بتوانیم فردی مسئول باشیم.»

در طول مدت زمانی که بچه های مان با ما هستند، در زمینه ی تربیتی آنها با چالش های زیادی مواجه می شویم. عشق و علاقه ی ما همیشه و در هر زمان، حتی مواقعی که آنها با مشکل روبه رو می شوند، با آنان خواهد بود. عشق ما به آنها، این پتانسیل و توان بالقوه را دارد، که زمانی هم پیمان و دوست و زمانی دشمن آنها باشد - این عشق هم می تواند به آنها کمک کند، تا آن دانشی را که نیاز به دانستن آن دارند، بیاموزند، و هم این که میتواند مانع از پرورش و رشد شخصیتی آنها، به عنوان فردی مسئول در آینده شود. بیایید، خواسته ها و نیازهای فرزندان مان را پاسخگو و پذیرا باشیم. بیایید آنها را دوست داشته باشیم، آن قدر که اجازه دهیم، برای کسب مهارت های لازم و تعیین کننده ی زندگی، اشتباه کنند، تا بیاموزند و یاد بگیرند، و بتوانند در آینده، زندگی و تفکری مسئولیت پذیر داشته باشند.

## بخش دوم: عشق و منطق، دُرهای ثمین یا مباحث تربیتی چگونه از مباحث تربیتی یا دُرهای ثمین عشق و منطق استفاده کنیم

در ابتدا و برای شروع، دانستن برخی از مفاهیم تربیتی، گام بسیار مؤثری است، زیرا این مفاهیم، شالوده و بنیان کلی را به ما عرضه می کند که بر اساس آن نظام منضبط و قانونمندی پایه گذاری می شود. اما در استفاده ی عملی از این نقطه نظرات، ما به طور قطع با مشکلات و موانع بسیاری مواجه خواهیم شد.

ما باید بدانیم با کودکانی که هرگاه در مبارزه ای شکست می خورند، و احساس ناامیدی می کنند و کوهی از غم بر شانه های شان سنگینی می کند، چگونه رفتار کنیم؛ و یا در مورد کودکانی بازیگوش و شیطان که با مهربانانه ترین سخنان و برخورد های ما روبرو می شوند: «از جلوی چشم دور شو، بچه ی بد.» چه رفتاری داشته باشیم؛ و یا کودکانی که سر وقت نمی خوابند، به موقع از خواب بیدار نمی شوند، و یا کارها و وظایف خود را به درستی انجام نمی دهند، از انجام تکالیف مدرسه طفره می روند، و غیره چگونه برخورد و رفتار نماییم.

در چنین مواردی ما فلسفه نمی خواهیم. ما تنها پاسخ سؤال های مان را می خواهیم! این که بدانیم چگونه مشکلات را از هم تفکیک نماییم، از سخنان تفکربرانگیز استفاده کنیم، گزینه ها و انتخاب ها را ارائه دهیم، و با پیامدها همدلی کنیم، به طور کلی از موارد ارائه شده استفاده ی عملی کنیم و بتوانیم آنها را در زندگی واقعی بکار گیریم، و در نهایت به تربیتی درست و کارآمد در مورد کودکان مان نایل شویم.

قسمت دوم این کتاب، شامل سی و نه مبحث یا دُر ثمین، در چارچوب شیوه ی تربیت با عشق و منطق می باشد. در این بخش راه کارهای عملی و ارزشمندی برای مقابله و رویارویی با بسیاری از مشکلات مشترک و فراگیر تربیتی، که والدین در طول دوازده سال اول زندگی کودک با آن سروکار پیدا می کنند، ارائه شده است.

در این مباحث ارزشمند، ما موضوعات جداگانه ای را پی گیری و در مورد آن بحث می کنیم، و در نهایت به نتیجه ای مطلوب می رسیم، و یک آگاهی عملی و کلی در مورد نحوه ی برخورد با مشکلات و مسائل گوناگون ارائه می کنیم. در ضمن اغلب این مباحث ارزشمند، شامل گفتگویی ساده و دو طرفه میان کودک با یکی از والدین است. که درحقیقت نشان دهنده ی نحوه ی برخورد و گفتگوی ما با کودک است.

اما خواننده ی عزیز، شما باید این نکته را به طور قطع مدّ نظر داشته باشید، تا زمانی که بخش اول کتاب را به طور کامل نخوانده اید، نباید مباحث بخش دوم را بکار ببرید.

### یک- پول و پول تو جیبی

در زندگی هر کودک، زمانی فرا می رسد که حس پیش بینی روز مبادا، و خالی بودن جیب، او را متوجّه عواقب بی پولی و پس انداز می کند، و در این جاست که نیاز به داشتن مسئولیت مالی برای کودک احساس می شود. ما این نیاز را پول توجیبی می نامیم. این مقوله معمولاً از سن پنج یا شش سالگی آغاز می شود.

ما به کودکان پول توجیبی می دهیم، چون با این کار، مدیریت پولی را به آنها آموزش می دهیم. کودکانی که مجبور به مبارزه و تلاش بر سر مسائل پولی و مالی می شوند، نه تنها مسئولیت مالی بیشتری پیدا می کنند، بلکه در تمامی زمینه های زندگی نیز مسئول تر بار می آیند. در حقیقت، این مقوله بدان معناست که کودکان با مهارت های درست و به جای مدیریت مالی، برای مدیریت و پیشبرد وظایف شان، در مدرسه نیز بهتر عمل می کنند.

قوانین سودمند و مفیدی در زمینه ی پول توجیبی وجود دارد که می تواند کمک حال فرزندان ما، در کسب تجارب آموزشی مهمی در این زمینه باشد.

قانون یکم: کودکان پول توجیبی خود را به دست نمی آورند. این عبارت به این معناست که این پول درآمد آنها نمی باشد، یعنی ما به آنها در ازای انجام وظایف و مسئولیت های شان، تنها باعث از بین رفتن ارزش و شأن انجام وظایف، و عدم همکاری و شراکت دوستانه ی آنها در امور و مسائل خانوادگی می شود. ما تنها زمانی به خاطر انجام وظایف به آنها پولی پرداخت می کنیم، که وظایف و کارهای ما را انجام دهند، به این معنی که ما خود نخواهیم و یا نتوانیم، کارها و وظایف خود را انجام دهیم، و آنها به جای ما آن وظیفه و کار را تقبل کنند.

قانون دوم: هر هفته و در زمانی معین پول توجیبی را برای شان فراهم کنید. این کار می تواند، با ارائه ی پاکت های پرداختی صورت گیرد. پول نقد مورد نیاز کودک به علاوه ی صورت حسابی کوچک که شامل تفکیک هزینه ها می باشد، در پاکتی که روی آن نام کودک نوشته شده است، می گذاریم. به عنوان مثال برای بچه ی کلاس اولی: «یک دلار پول توجیبی، و شش دلار پول نهار». صورت حساب را امضاء کنید و این جمله را در پایین آن بنویسید: «ما تو را دوست داریم، این پول را تا آخرش خرج کن، اما درست و عاقلانه.» در نتیجه کودک می فهمد که باید از این پاکت و محتوی درون با دقت نگهداری نماید.

قانون سوم: هرگز بر این موضوع تأکید نکنید، که کودک باید پول توجیبی اش را پس انداز نماید. اگر آنها پول توجیبی شان را در جعبه ی کفشی در عقب کمد خود پنهان و آن را برای زمانی که بزرگ می شوند، پس انداز کنند، در آن صورت هیچ گاه نمی توانند مسئله و موضوع جابه جا و خرج کردن درست پول را یاد بگیرند. آنها باید وضعیت بد و بحران اقتصادی را خود تجربه نمایند. به عنوان مثال، در یک مقطع زمانی، پول خود را بی رویه خرج و تمام می کنند، و در موقعیت زمانی دیگری که به پول نیاز دارند، تازه متوجه می شوند که دیگر آهی در بساط ندارند. در چنین مواقعی است که مسائل پولی و مالی را یاد می گیرند و از مسائل پیش آمده کسب تجربه می کنند. به طور کلی، مردم - و هم چنین کودکان - فقط بعد از تجربه ی تلخ ورشکستگی و بی پولی، می توانند راه درست پس انداز را به نحو بهتری یاد بگیرند.

قانون چهارم: تا هنگامی که اطمینان دارید کودکان پول شان درگیر مسائل و کارهای خلاف و غیرقانونی نمی شوند، اجازه دهید تا پول توجیبی خود را در هر راهی که خود مناسب می دانند و تمایل دارند خرج، پس انداز و یا حتی هدر دهند.

در ضمن آنها می توانند پول توجیبی خود را صرف استخدام و به خدمت گرفتن افرادی کنند، که به جای آنها وظایف و کارهای شان را انجام دهند، و یا حتی اگر نخواهند، با اعضای خانواده به جایی بروند با پول شان برای خود پرستاری استخدام کنند. اما یک نکته وجود دارد: وقتی که پول رفت و خرج شد، دیگر رفت، و پول توجیبی نیست تا هفته ی بعد و پاکت بعد.

پسر من (جیم) چارلی در اوّلین هفته ای که پول توجیبی خود را گرفت، هم زمان درس بسیار بزرگی هم در زمینه مدیریت پولی و مالی یاد گرفت. روز یکشنبه ای بود، و خانواده ی ما مشغول تماشای کارناوال بودند، در میانه ی راه تبلیغات چی های یک مغازه، چارلی را به خرید اجناس خود تشویق کردند، و بعد زمانی که او به خانه بازگشت دیگر هیچ پولی برایش باقی نمانده بود.



صبح روز دوشنبه یعنی فردای آن روز، زمانی بود که واقعیت امر برای چارلی خودنمایی کرد، و او تازه یادش آمد که چه اتفاقی افتاده است بنابراین گفت: «پدر، من برای نهارچه کار کنم؟»

پاسخ دادم: «خوب، برو سراغ پاکت پرداختی ات و پول نهارت را بردار.»

چارلی گفت: «اما تمام آن پول ها خرج شده است.»

گفتم: «اوه، نه، واقعاً خیلی بد شد. حالا می خواهی چه کار کنی؟»

چارلی گفت: «نمی دانم، می توانم مقداری غذا از توی یخچال بردارم و برای نهارم چیزی را ببرم.»

من در پاسخ گفتم: «البته، اگر بتوانی پولش را بدهی. من و مادرت قبلاً یکبار برای نهار به تو پول داده ایم، و دوباره نمی خواهیم بابت آن پولی بدهیم.» آن هفته، هفته ی بسیار دشواری برای چارلی بود. چون او در مدت پنج روز تنها دو وعده غذا می خورد، (البته ما مطمئن بودیم که همان دو وعده به خوبی کفایت او را می کند.) او زنده ماند و مسئله ای برایش اتفاق نیفتاد، ولی در زمینه ی مدیریت پولی و مالی درس بزرگی گرفت.

با این وجود، در مواقعی بعضی از کودکان بیشتر از چارلی اصرار و سماجت می کنند، و متعاقب آن گمراهی روان شناختی بیشتری هم از سوی ما والدین در این زمینه صورت می گیرد.

زمانی که کودکان، پول توجیبی خود را زود خرج و تمام می کنند، ما را تحت فشار قرار می دهند، تا قبل از زمان تعیین شده، پول بیشتری بگیرند. ولی در چنین مواقعی، ما باید مانند یک بانکدار مفلس و بی پول که با ورشکستگی و رکود اقتصادی مواجه شده است، باشیم. البته این اطمینان را به او بدهید که پول بیشتری دریافت خواهد کرد، ولی فقط در روزی که برای دادن پول توجیبی مقرر شده است. حتی هنگامی که فرزندان ما نهایت فشار را به ما وارد می کنند، باز هم باید از خودمان مطمئن باشیم که هیچ وجهی و پولی از جیب ما به جیب آنها سرازیر نمی شود.

حالا ملاحظه نمایید، که این پدر چگونه بحران مالی دخترش استغی را در اواسط هفته حل و فصل می کند.

استغی: «پدر، من پول توجیبی بیشتری می خواهم.»

پدر: «درست مثل من، چون این مسئله در مورد من هم صدق می کند. من هم پول بیشتری از آن چه که در فیش حقوقی ام می گیرم، می خواهم.»

حالا بگو بینم تو در این مورد چه نظری داری و می خواهی چه کار کنی؟»

استغی: «خب، من دارم، از شما می پرسم. آیا می توانید به من پول توجیبی بیشتری بدهید؟»

پدر: «البته، خیلی هم خوشحال می شوم، ولی پول توجیبی ات را روز یکشنبه می دهم. اما حالا شاید بتوانی یک نفر را توی این خانه یا همین اطراف پیدا کنی، و بهش پیشنهاد بدهی که کارهایش را انجام می دهی و در قبالش پول بگیری، در نتیجه با این کار می توانی مبلغی پول بدست بیاوری.»

استغی: «اما من همین حالا پول می خواهم.»

پدر: «شرط می بندم که از عهده ی این کار برمی آیی. اما نگران نباش، روز یکشنبه پول بیشتری می گیری.»

استغی: «ولی پدر، این عادلانه نیست.»

پدر: «ممکن است این طور باشد ولی، پول بیشتر روز یکشنبه ی هفته ی بعد.»

استغی: «هیچ کدام از دوستان من، چنین مشکلی ندارند، چون پدر و مادرشان آنها را دوست دارند، و به همین دلیل هر وقت بچه ها بخواهند، پول بیشتری به آنها می دهند.»

پدر: «مطمئنم که این هم درست است. اما پول بیشتر روز یکشنبه.»

اگر استفی همین طور به بحث ادامه دهد، پدر می تواند با گفتن تنها یک جمله، بحث را خاتمه بدهد و نقطه ی پایانی بر آن بگذارد: «اگر من هم همین گونه با رئیس ام برخورد کنم، تصور می کنی او در مورد کار و نحوه ی عملکرد من چه احساسی می کند؟ طبیعی است که احساس می کند، او حقوق کمی به من نمی دهد، بلکه این من هستم که توقع زیادی دارم، درست است؟ بنابراین، استفی نهایت تلاش ات را برای حل این مسئله بکن، بعداً می بینمت.»

## دو-عصبانیت: زمانی که لازم و مقتضی است

به عنوان قانون کلی، اتخاذ تصمیم بر استفاده یا عدم استفاده از حربه ی عصبانیت در برخورد با فرزندان مان بستگی کامل به مقوله ی جداسازی و تفکیک مشکلات از یکدیگر دارد. ما همواره باید در مورد مشکلات فرزندان خود با آنها همدلی کنیم. آنها عادت دارند خود را به دردسر بیندازند. افزایش و کسب حس مسئولیت در کودکان، تنها زمانی میسر می شود، که آنها با دلسوزی و همدردی ما مواجه شوند، نه آن که وقتی کار بد و عمل زشتی را انجام می دهند، بر سرشان فریاد بزنیم و یا توبیخ شان کنیم.

اگر اشتباهات کودکان تنها به خودشان، و نه به ما، صدمه می زند و آسیب وارد می کند، به عنوان مثال، درست راه نمی روند و متعاقب آن زمین می خورند، یا دعوا می کنند و با چشم کبود به خانه می آیند، و یا در نیمی از درس ها نمره ی قبولی نمی گیرند- بنابراین در چنین مواقعی عصبانیت و خشم ما، تنها کار را از آن چه که هست، خراب تر می کند.

این مقوله بسیار شبیه به آقایی است که عاشق رانندگی با سرعت زیاد است. او در اتوبان در خط سبقت، سپر به سپر خودروی جلویی حرکت می کند، و با هر فشاری که بر پدال گاز وارد می کند، عقربه ی کیلومتر شمار لحظه به لحظه به منطقه ی قرمز روی صفحه نزدیک تر می شود. در چنین وضعیتی اگر همسرش فریاد بزند: «عزیزم، یواش تر، تو داری با سرعت ۷۵ مایل بر ساعت، رانندگی می کنی.» گفتن این جمله تنها باعث می شود تا آقا عصبانی شود، زیرا فکر می کند، چون او راننده است، پس میزان سرعت خودرو هم به او مربوط می شود، و در نتیجه از دخالت همسر خود ناراحت و عصبانی می شود.

اما اگر همسرش بگوید: «عزیزم، نمی خواهم بمیرم.» با گفتن این جمله، هم از آسایش خود می گوید و هم حالت تعادل و موازنه را ایجاد می کند. در این جا عصبانیت زن برای همسرش قابل درک و تأثیرگذار خواهد بود، و مرد می تواند این مسئله را درک و به توصیه زن عمل نماید.

هنگامی که بچه های ما مرتکب عملی می شوند که ما را نیز تحت الشعاع خود قرار می دهد- مانند گم کردن وسایل شخصی ما، پخش و پلا کردن و انداختن وسایل ما در گوشه ای البته بعد از استفاده از آنها، گذاشتن و رها کردن دوچرخه شان در خیابان اصلی و پیاده رو- در چنین مواقعی کمی عصبانیت برای ما بد نیست. زیرا کودکان با این عصبانیت می فهمند، که ما به خاطر رفتار نادرست آنها عصبانی هستیم، زیرا رفتار نادرست آنها ما را نیز متأثر کرده و تحت الشعاع قرار داده است.

بارب کوچولو، با اشتیاق مشغول بریدن و درست کردن عروسک های کاغذی بود، که قیچی مادرش را خراب کرد و شکست. مادر متوجه شد که در چنین وضعیتی، استفاده از خشم و عصبانیت لازم و مقتضی است، پس به بارب گفت: «بارب، من خیلی عصبانی ام و در حال حاضر نمی توانم منطقی باشم و درست تصمیم بگیرم. حالا دیگر نمی توانم از قیچی ام استفاده کنم. من از تو انتظار داشتم، که کارت را درست انجام بدهی. امشب تا قبل از این که بخوابی، فرصت داری تا به من بگویی که چه راه حلی برای این مسئله داری و می خواهی چه کار کنی؟» ملاحظه کنید که مادر با عصبانیت و خشم، فرزندش را تحقیر نکرد، او هرگز به بارب

نکفت که چقدر کودن و بی مسئولیت است. در عوض، او بر این نکته تاکید کرد که عمل نادرست بارب چقدر او را ناراحت کرده است، و بارب باید خودش راه حل مناسبی پیدا کند.

استفاده از حربه ی عصبانیت زمانی برای ما کارآمد و مقتضی است که در این مورد منطقی و عقلایی تصمیم گیری کرده باشیم. گاهی اوقات لازم است که کودکان تنها، مدت شصت ثانیه و نه بیشتر، در معرض رفتار خشونت آمیز ما قرار گیرند و آن را تجربه نمایند. آنها گاه گاهی، به این نمایش خشم و عصبانیت از جانب ما نیاز دارند، و ما می توانیم در این میان اختیارات و فرصت های خود را این گونه بسنجیم و بررسی کنیم: «آیا من، می خواهم فرزندم را منزوی و گوشه گیر کنم؟ و یا با وراجی و پرحرفی هایم، می خواهم گره ای از مشکلات باز کنم؟ یا آن که فکر می کنم، این بچه تنها به یک سخنرانی شصت ثانیه ای و بعد از آن هم به آغوش گرم و شنیدن چنین کلماتی از دهان من نیاز دارد: «عزیزم من، به این خاطر این قدر عصبانی ام که می دانم تو از آن دسته از بچه ها هستی که خیلی بهتر از این ها می توانی با وضعیت پیش آمده، برخورد کنی و کنار بیایی.»

تصمیم بر سر استفاده از خشم و عصبانیت، باید کاملاً بی غرضانه و بی طرفانه باشد، نه این که با عصبانیتی کنترل ناپذیر و به صورت دخالت و همراه با سرزنش و توبیخ شدید باشد. به طور کلی، خشم و عصبانیت تنها زمانی باید مورد استفاده قرار گیرد، که رفتار فرزندان مان ما را نیز مستقیماً تحت تأثیر قرار می دهد.

یک نکته ی قابل توجه: هنگامی که خشم و عصبانیت، منجر به احساس و هیجانی قابل انتظار و پیش بینی شده می شود، در این صورت در اغلب مواقع هرگز نباید از اهرم خشم و عصبانیت در برخورد با کودک استفاده نماییم. باید گفت، همه ی ما از جمله فرزندان مان احساس و هیجان را دوست داریم. وقتی کودکان به هیجان و احساس خاصی عادت می کنند-مانند احساس خجالت، عصبانیت، گناه و با دوست داشتن- این احساس و هیجان قابل انتظار به احساس و هیجانی برای انتخاب تبدیل می شود.

## سه- زمان خواب

«عزیزم، وقت خواب است» شما این جمله را هر شب می گوید. و هر شب هم قبل از انجام هرکاری، باید از انواع و اقسام موانع عبور کنید، تا کودک تان راضی به خوابیدن شود.

این موانع همیشه به شکل های مختلفی جلوه پیدا می کند: «بعد از این که این برنامه تمام شد.» «می توانم اول یک چیزی بخورم؟» «یک قصه برایم بگو.» «اما من خسته نیستم.» «تو اتاقم لولو هست.» زمانی که بچه ها به دنبال راهی برای فرار از زیر پتو رفتن و خوابیدن هستند، در چنین مواقعی، هر بچه ای یک انیشتین و نابغه ی کوچولو است.

حقیقت این است که شما نمی توانید بچه ها را وادار و مجبور به خوابیدن کنید. هر زمان که ساعت بیولوژیکی بدن شان فرمان دهد، آنها چشم های شان را می بندند و به سرزمین رؤیاها می روند. بنابراین هیچ یک از دستورات والدین، مبنی بر سرساعت خوابیدن کودکان نمی تواند، به این امر منجر شود.

همان طور که بچه ها متفاوتند، میزان و مقدار خواب مورد نیازشان هم متفاوت است. تحقیقات اخیر نشان داده است که بچه های زیرک و باهوش به ویژه کودکان تیزهوش تر و با استعداد، ممکن است، نیاز به خواب شان به اندازه ی بقیه بچه ها نباشد، و این بسیار بد است. این کودکان آن قدر باهوش هستند که زمان بیداری شان برای ما مشکل سازتر از زمان خواب شان باشد. درحقیقت، این خداوند است که میزان خواب کودکان را تعیین کرده است. -و این میزان از کودکی به کودک دیگر متغیر و متفاوت است.

البته در مورد اغلب والدین، مسئله ی ناراحت کننده این است که، آنها برای راحتی خودشان و برای این که در طول شب از شر مزاحمت های فرزندان شان راحت شوند، آنها را در تخت خواب شان می گذارند. این والدین به بچه های شان می گویند: «مامان و

بابا خسته اند، پس وقت اش است که شما کوچولوها بروید و بخوابید.» حال از طرف دیگر قابل تصوّر و توجیه است که در همین زمان هم کودکان می خواهند بیدارمانند، و به نوعی از شر والدین شان خلاص شوند. به جای گفتن این جمله: «تو هر شب باید این قدر بخوابی.» یک پدر و مادر پیرو فلسفه ی تربیتی عشق و منطق می گوید: «چون توی اتاق خودت هستی، این فرصت و زمان را داری که هر وقت خواستی بخوابی.» این زمان می تواند از رأس ساعت ۷:۳۰ یا ۸:۳۰ یا هر زمان دیگری شروع شود. البته اجازه دهید که هم کودک و هم نیاز شما برای آرامش و تنهایی، این زمان را انتخاب و تعیین نماید. این جمله، آتش جنگ زمان خواب را خاموش می کند. درحقیقت، با این جمله دیگر هیچ گاه جنگی رخ نمی دهد.

زمان خواب نیز، مانند بسیاری دیگر از مسائل نیاز به کنترل دارد، و در این میان از دست دادن کنترل می تواند این زمان خواب را دست خوش تغییر کند. والدین برای آن که بتوانند در این زمینه کنترل اندکی داشته باشند، نیاز کودکان را نادیده می گیرند، بنابراین زمانی که می بینند، فرزندان شان در برابر زمان خواب مقاومت می کنند، با خود فکر می کنند که کودکان می خواهند در این زمینه تمامی کنترل را در دست بگیرند، اما در واقع همه ی آن چه که بچه ها می خواهند تنها میزان اندکی از کنترل است، نه تمامی آن. پس بیایید کنترل را در این زمینه به آنها بسپارید.

از فرزندان تان بپرسید، آیا دوست دارند زمانی که توی اتاق خود هستند، در اتاق باز یا بسته باشد، چراغ اتاق شان و یا چراغ خوابشان خاموش یا روشن باشد، و آیا دوست دارند با صدای کم رادیو گوش کنند یا نه؟ هم چنین، از کودکان تان بپرسید، آیا دوست دارند، برای شان قصه بگویند تا آنها بخوابند. این گونه و با این سؤالاتی که می پرسید، شما تمامی کنترل را در دست نمی گیرید، بلکه آنها را هم در این کار شریک می کنید.

با فرزندان در مورد زمان خوابش، مانند مثال زیر بحث و گفتگو کنید.  
پدر: «فکر می کنی هرشب به چند ساعت خواب احتیاج داری؟»

کودک: «زمان زیادی نمی خواهم، خیلی کم. چون دوست دارم بیشتر شب را بیدار باشم.»

پدر: «واقعاً؟ می توانم این مسئله را درک کنم. اما می دانی، من از آن دسته از آدم ها هستم که به هشت ساعت خواب احتیاج دارم، درضمن دوست دارم هرشب دو ساعت را در تنهایی و آرامش بگذرانم. بنابراین در مجموع ما، ده ساعت از شبانه روز را با هم نیستیم.»

کودک: «اوه، بله.»

پدر: «بسیار خوب، حالا دوست داری زمان آرامش و استراحت من از ساعت ۸ شروع بشود یا ۸:۳۰؟ البته باید این را بدانی که در زمان استراحت من، تو باید در اتاق باشی. ولی می توانی کتاب بخوانی، یا می توانی بخوابی. خوب، کدام زمان را ترجیح می دهی ۸ یا ۸:۳۰؟»

کودک: «نمی دانم.»

پدر: «خب، حالا که تو نمی دانی، پس من باید زمانی را انتخاب کنم.»

کودک: «خب، ۸:۳۰ اشکالی ندارد. چراغ اتاقم روشن باشد؟»

پدر: «حتماً.»

کودک: «می توانم به موسیقی گوش کنم؟»

پدر: «بله، البته به شرطی که من صدایی نشنوم.»

کودک: «باید حتماً در تخت خوابم باشم؟»

پدر: «نه.»

کودک: «می توانم روی زمین بخوابم؟»

پدر: «بله، مسئله ای نیست.»

بسیاری از ما والدین، به خاطر ترس از پیامدها و عواقب اجتماعی، چنین میزانی از کنترل زمان خواب را به فرزندان مان نمی دهیم، زیرا از این مسئله می ترسیم که فرزند کوچک مان تا ساعت یک بعد از نیمه شب بیدار بماند، و با رادیویش این سو و آن سوی خانه سرک بکشد و کارت های بازی اش را پیدا و جور کند، و بعد فردا صبح، به خاطر بی خوابی شب گذشته، تبدیل به آدم کوچولوی غیرقابل تحمل و نفرت انگیزی شود.

البته، حق با ماست. اما این بدان معنی نیست که این کوچولوی غیرقابل تحمل و بد باید حتماً کنار ما باشد، و ما از حضورش ناراحت و عصبانی شویم. ما می توانیم با ترفندی این مشکل را حلّ نماییم. بنابراین آن چه که در واقع غیرقابل تحمل و بد است، همان پیامدهای احتمالی عمل ماست، نه مقدار ساعاتی که کودک باید بخوابد. هرگز فکر نکنید: «حالا که او بد و غیرقابل تحمل شده، پس باید مجبورش کنیم تا بیشتر بخوابد.» بلکه باید فکر کنید: «حالا که او بد و غیرقابل تحمل شده، پس می توانم از این فرصت بدست آمده یک تجربه ی آموزشی بسیار خوبی را برای او فراهم نمایم.» سپس به کودک بگویید: «باید وقت بیشتری را صرف تفریح و بازی کنی (یا در اتاق ات و یا در جای دیگر) تا وقتی که از این خستگی و کسلی بیرون بیایی، چون واقعاً به نظر می رسد که خیلی خسته و بی حوصله ای.» و کودک هم به طور قطع پاسخ خواهد داد: «خب، آخر من دیشب به اندازه ی کافی نخوابیدم.» و پاسخ شما: «بله درست است.» و در همین لحظه، آن درس و تجربه ای را که می خواستیم کودک فرا بگیرد، به بهترین شکل ممکن به او یاد داده می شود.

## چهار-ریاست طلبی

به نظر شما آیا جای تعجب است که والدین ریاست طلب، اغلب فرزندان ریاست طلب دارند؟ والدینی که مانند فرماندهان نظامی، چپ و راست به فرزندان خود دستور می دهند، در نهایت فرزندان را تربیت می کنند و پرورش می دهند، که آنها نیز می خواهند فرمانده گروهانی کوچک باشند، و این مسئله ای کاملاً بدیهی است.

بچه های کوچک دوست دارند مانند بزرگ ترها رفتار کنند. آنها اگر ببینند که بزرگ ترهای شان اهل ریاست طلبی هستند، آنها نیز در آینده ریاست طلب خواهند شد. بنابراین، ریشه ی این معضل یعنی ریاست طلبی کودکان را باید ابتدا در خودمان به عنوان الگوی اولیه فرزندان جستجو کنیم. به عنوان مثال، اگر به بچه ها دستور پریدن بدهیم، و انتظار داشته باشیم که بگویند: «چقدر؟»، در این صورت آنها نیز عادت به دستور دادن میکنند، بطوری که آینه ی تمام نمای تصوّرات و ذهنیات ما میشوند. البته، همیشه این گونه نیست که اشتباه از سوی والدین باشد. زیرا حتی پدران و مادرانی که خود ریاست طلب نیستند، گاهی فرزندان ریاست طلب دارند. اغلب کودکان خیلی راحت به خودرأیی و این که حرف، حرف خودشان باشد، عادت می کنند، و در این بین ریاست بر دیگران، راهی برای دستیابی و رسیدن به این هدف است. حتی گاهی مواقع این کودکان، که هوشیارانه اوضاع را تحت کنترل خویش دارند، با درخواست های خود، بر ما نیز ریاست می کنند، که این مسئله برای ما به عنوان والدین غیرقابل تحمل خواهد بود. یک راه برای کنترل این وضعیت وجود دارد، و آن داشتن هوشیاری و سرعت عمل به موقع در استفاده ی سریع و به جا از دیگر راه کارها و ابزارهای موجود است:

هنگامی که ریاست طلبی هرچند ناچیزی را از کودک شاهد هستیم، اولین پاسخ و واکنش ما به کودک لبخندی معنا دار و ممتد است، این تغییر وضعیت و چرخش ناگهانی و غیرمنتظره در رفتار ما، درحقیقت به کودک فرصتی برای اندیشه و تفکر می دهد، و او با شگفتی از خود سؤال می کند که توی این دنیا چه اتفاقی در شرف وقوع است. سپس، با آرامش چنین جمله ای را به او می گوئیم: «تَمی تلاش خیلی خوبیه. فکر می کنی وقتی همه بخوانند، رئیس باشند، آن وقت توی خانواده ی ما چه اتفاقی می افتد؟ آیا این مسئله کمکی به حال ما می کند یا نه؟ اما خواهش می کنم به هیچ وجه حالا جواب نده. فقط کمی فکر کن.» و بعد راه خود را می گیریم و می روییم.

برخورد ما با کودکان ریاست طلب، باید عاری از هرگونه درگیری هیجانی و احساسی باشد. در ضمن، هرگز این موضوع را به آنها متذکر نمی شویم که: «تو جرأت نداری، چپ و راست، به من دستور بدهی!» بلکه باید با صراحت و منطق به رفتار آنها رسیدگی کنیم.

وقتی که فرزندان ما به کودکان دیگر ریاست می کنند، نقش ما به عنوان مشاور، بسیار مهم و تأثیرگذار است. بعد از تمامی این ها، ما تنها نقش یک مشاور را داریم، و باید بگوئیم، که این مسئله نیز یکی از مشکلات آنهاست نه ما.

مادر: «تَمی، من متوجه شدم که تو از آن دسته بچه ها هستی که می خواهی مغرورانه به بقیه ریاست کنی. و به هیچ وجه نگران نیستی که شاید این برخورد و رفتار باعث شود تا دوستان ات دیگر دوستت نداشته و دیگر هیچ وقت نخواهند که با تو دوست باشند.»

تَمی: «اه، آنها هنوز هم با من دوست هستند.»

مادر: «تعجب می کنم، چه طور چنین چیزی امکان دارد. البته شاید تو از آن دسته افراد نادری باشی که می توانی مغرورانه به سایرین ریاست و آنها را وادار کنی تا با تو دوست باشند. نظر تو چیه؟ آیا دنبال راهی هستی که بتوانی، کاملاً به آنها ریاست کنی، و در عوض انتظار داشته باشی که آنها را به عنوان دوست برای خودت نگهداری و حفظ کنی؟»

تَمی: «نمی دانم.»

مادر: «خب، خیلی مایلیم که بینم، درنهایت اوضاع چه طوری پیش می رود. ولی به هر حال، امیدوارم به نفع تو و آن طور که تو می خواهی مسائل پیش برود.»

البته شانس و اقبال همیشه بر وفق مراد ما نیست، و اوضاع آن طور که می خواهیم پیش نمی رود. این دنیا واقعی است که در مورد مسائل مختلف، درس لازم را به کودکان می دهد. بی احترامی و بی تربیتی به دوستان برابر است با از دست دادن و دشمن ساختن آنها. در این بین برخورد دیگر بچه ها، با کودکان ریاست طلب چوت تَمی، برای او بسیار آموزنده خواهد بود.

سپس، هنگامی که تَمی با مشکلش نزد مادر می آید، مادر می تواند برای تَمی، ناراحتی و دلخوری دوست اش را این گونه بیان کند: مادر: «اوه تَمی، پس که این طور، پس واقعاً با ریاست طلبی مشکلی حل نشد؟»

تَمی: «نه.»

مادر: «واقعاً ناراحت کننده است. حالا فکر می کنی، برای این که دوستان ات را برگردانی چه کار باید بکنی؟»

تَمی: «نمی دانم.»

مادر: «مطمئنم، این مسئله حل می شود. اما قبل از هرچیز باید بدانم، که آیا تو واقعاً تصمیم گرفتی که از نظرات من در برخورد با دوستان ات استفاده کنی، طوری که دیگر هیچ وقت آنها احساس نکنند، تو قصد ریاست بر آنها را داری. خوشحال می شوم در این باره بیشتر با تو حرف بزنم.»



اگر به کودکان مان بگوییم که ریاست طلبی نکنند، و در عوض خود، بر آنها ریاست کنیم، این عمل باعث می شود که خشم و عصبانیت آنها متوجه ی ما شود، و بدین صورت مقوله ی ریاست هم چنان ادامه خواهد یافت.

اما در صورتی که آنها متوجه اشتباه خود شوند، و بخواهند معضل ریاست طلبی را در خودشان برطرف نمایند، ما نیز باید با استفاده از سخنان تفکربرانگیز، بار مشکل را بر دوش آنها بگذاریم، و با این شیوه ی برخورد، آنها را در دستیابی به بهترین راه حل ممکن کمک کنیم.

### پنج- برخورد و درگیری در صندلی عقب خودرو

این درگیری و برخورد، ابتدا به آرامی و آهستگی آغاز می شود. کنت، در صندلی عقب خودرو، در جای مخصوص خودش نشسته است، ولی به آرامی، به قسمتی از صندلی که جای مولی است، می رود، در واقع به محدوده ی مولی تجاوز می کند. مولی بلافاصله فریاد می زند: مادر، کنت، به قسمت من آمده است.

و بعد، مولی روی دست کنت می زند، و به او می گوید: «کنت، پاهای کثیف ات را جمع کن و بگذار طرف خودت.» کنت کمی عقب نشینی می کند، تا برای حمله و یورش دوباره ای دست اش باز باشد و خود را آماده کند. با این عقب نشینی، جای بیشتری برای مولی باز می شود، و حالا این مولی است که می تواند به راحتی به کنت، سیخونک بزند.

اما، آن عامل محرک و تحریک کننده، هنوز در وجود کنت هست، پس او به آهستگی و با دقت، دست راست اش را به طرف وسط صندلی می آورد. اول انگشت سبابه، بعد تمامی انگشتان، و در آخر تمام دست کنت وارد محدوده ی خواهرش مولی می شود.

مولی فریاد میکشد: «مادر! جلوی کنت را بگیر.» سپس به طرف کنت حمله می کند. مشت ها حواله می شود، موها کشیده میشوند، و صدای جیغ و داد است که از عقب خودرو به گوش مادر می رسد. بدین ترتیب جنگ جهانی سوم در صندلی عقب آغاز میشود.

در صندلی عقب یک خودروی در حال حرکت، همواره عاملی محرک وجود دارد، که باعث تحریک و هیجان کودکان می شود. این عامل محرک، تب خودرو یا هراس از مکان های در بسته است. البته، شاید این عامل، عامل وقت کشی یا وقت گیری از والدین نیز باشد، به این معنا که در لحظاتی که والدین مشغول کار دیگری، به خصوص رانندگی هستند، رفتار بچه ها باعث می شود که وقت زیادی از آنها گرفته شود.

حال تصور نمایید، در همان خودرو، دو مورد از عوامل بالا و یا بیشتر، با هم و در یک جا وجود دارد، در چنین حالتی بچه ها، به دو دسته تقسیم می شوند، دسته ای که می جنگند و دسته ای که خبرچینی و جاسوسی می کنند.

آنها با یکدیگر بحث و مشاجره می کنند، به همدیگر آزار و اذیت می رسانند، و در نهایت ما را درگیر می کنند، و موجب آزار ما هم می شوند. در نتیجه مجبور می شویم، بر سرشان فریاد بکشیم: «آهای با شما هستم. ساکت شوید.» شاید این تشر و فریادها، آرامشی موقتی و نسبی را به همراه داشته باشد، اما معمولاً در دراز مدت تأثیری نخواهد داشت. در حقیقت، شاید تنها چند لحظه ای آرامش برقرار باشد، ولی بعد مجبور می شویم تا از سخنان شدید اللحن تری استفاده کنیم، و بیشتر به زور متوسل شویم.

مشکل صندلی عقب، از آن دسته مشکلاتی است که می توانیم آن را در همان بدو امر از بین ببریم. اگر زمانی که هنوز این مشکل جدی نشده است، بتوانیم آن را تحت کنترل خود در آوریم، و مسئله را آن گونه که خود می خواهیم، حل و فصل کنیم، در این صورت هرگز مشکل صندلی عقب به معضلی جدی تبدیل نخواهد شد. اما نکته ی مهم این است که برای کنترل و حل این مشکل باید آگاهانه و با دقت کامل، زمان و فرصت مناسب را انتخاب کنیم.

۱- زمانی که برای رسیدن و یا رفتن به جایی عجله نداشته باشیم.

۲-مدت زمانی که صرف دادن پیام به کودک می شود، مهم نباشد.

به سادگی پیام خود را می دهیم: ما تحمل دعوا و پرخاشگری در صندلی عقب را نداریم، و اگر این مشکل ادامه یابد، به طور قطع حادثه ای رخ می دهد.

مثال زیر را در نظر بگیرید، البته در این مثال بچه ها به مدرسه می روند. یک روز صبح، آرنولد خود را برای هر اتفاق و رویدادی، که ممکن بود، در صندلی عقب خودرویش رخ بدهد، و او را نیز متأثر سازد، آماده کرد. ابتدا تمامی مراحل کار را با خود تمرین و مرور کرد، حتی برای گذراندن وقت، کتابی هم با خودش آورد. او در انتظار گردش خسته کننده ای بود. بعد از مدتی بچه ها سوار خودرو شدند، و حرکت کردند.

درست طبق برنامه و زمان تعیین شده، بچه های آرنولد که در صندلی عقب بودند، شروع به دعوا و مرافعه با یکدیگر کردند. آرنولد بلافاصله توقف کرد، و با خونسردی کامل به عقب برگشت و گفت: «می دانید بچه ها، من فکر می کنم قرار گرفتن محبوس شدن در چنین جای کوچکی، مثل این خودرو خیلی سخت است، و باعث پایین آمدن و کاهش میزان اکسیژن خون شما می شود، و با کاهش میزان اکسیژن خون، شما بی حوصله می شوید و با هم دعوا می کنید. اما اگر بتوانید از خودرو پیاده شوید و کمی اکسیژن جذب کنید، اوضاع بهتر می شود. خوب، حالا چرا پیاده نمی شوید و این مشکل را حل نمی کنید. شما باید میزان اکسیژن خون تان را بالا ببرید. من هم چند متر جلوتر پارک می کنم و منتظر شما می مانم.»

سپس برای توجه و محافظت بیشتر از بچه ها، آرنولد اضافه کرد: «در ضمن، اگر در قسمت پایین خیابان و خیلی نزدیک به خودروها قدم نزنید و توی پیاده رو باشید، مطمئنم هیچ خطری تهدیدتان نمی کند، و صدمه ای هم نخواهید دید.»

بچه ها از خودرو پیاده شدند، و آرنولد به طرف بالای خیابان، جایی که بچه ها می توانستند او را ببینند، حرکت و سپس خودرو را در گوشه ای پارک کرد. بعد کتابش را در آورد، و مشغول مطالعه شد. آرنولد نیز می توانست آنها را ببیند. بچه ها درحالی که قدم می زدند، سربه سر هم می گذاشتند و با هم درگیر می شدند و شلوغ می کردند.

اما هرچه به خودرو نزدیک ترمی شدند، بهتر و بهتر می شدند، و زمانی که به خودرو رسیدند، دیگر کاملاً آرام بودند. درست در لحظه ای که یکی از آنها مقابل خودرو قرار گرفت، و خواست دستگیره ی آن را بگیرد و در را باز کند، دیگری جلوی پد و دوباره جنگ و دعوا شروع شد. بنابراین، آرنولد مجبور شد، چند متر جلوتر خودرو را پارک کند، و بعد از توقف و پارک خودرو، دوباره مشغول مطالعه ی کتابش شد. بعد از مدتی که فرزندانش با پای پیاده و قدم زنان به او رسیدند، دیگر این بار در وضعیت آرام و بسیار خوبی بودند. حال اگر، بعد از نشستن بچه ها در صندلی عقب، آرنولد حرکت کند، و آنها دوباره جنگ و دعوا را شروع کنند، این بار پدر خیلی راحت به آنها می گوید:

«آهای بچه ها، مثل این که دوباره به ذخیره سازی و کسب اکسیژن احتیاج دارید؟»

با این سؤال بچه ها به سرعت آرام می شوند، و سر جای شان می نشینند.

در این جا مثال دیگری برای کنترل پرخاشگری و دعوی صندلی عقب وجود دارد: مارگارت، شبی با یکی از صمیمی ترین دوستان اش قرار گذاشت، و مشکل خود را برایش به طور کامل توضیح داد، و بعد از دوست اش خواست تا لطفی در حق او کند: «آیا می توانی، روز شنبه ساعت ۱۱:۳۰ خودروی مرا تعقیب کنی؟ دلم می خواهد، درست مثل یک مأمور کارکشته ی پلیس این کار را برایم انجام دهی، قبول؟ تو باید به فاصله ی چند خودرو، پشت من حرکت کنی. وقتی ما به سومین خیابان اصلی رسیدیم، مطمئنم که این دو تا بچه را از خودرو پیاده می کنم. من قبلاً همیشه از انجام این کار می ترسیدم، چون فکر می کردم شاید بچه ها را بدزدند، یا

این که اتفاق دیگری بیفتد. اما در صورتی که تو مراقب شان باشی و حواس ات جمع باشد که خطری تهدیدشان نمی کند، من هم جرأت و جسارت این کار را پیدا می کنم.»

صبح روز بعد، همان طور که انتظار می رفت، درست زمانی که خودروی مارگارت به اولین خیابان اصلی رسید، بچه ها مثل ترقه از جا پریدند و شروع به داد و فریاد کردند، مارگارت گفت: «بچه ها، من نمی توانم با این سرو صدا رانندگی کنم. این شلوغی تمرکز را به هم می زند.» اما بچه ها لج و صدای شان را بلندتر کردند. آنها می دانستند که مادر هیچ کاری نمی کند، چون در گذشته نیز هیچ کاری نکرده بود. آنها با خود فکرمی کردند، هرچه صدای شان را بلندتر کنند، باز هم مسئله ای نیست، و هیچ خطری از جانب مادر تهدیدشان نمی کند.

مارگارت فرصت دیگری به آنها داد، تا رفتارشان را اصلاح کنند. اما باز هم هیچ فایده ای نداشت. او با صدای بلند فریاد زد: «آهای بچه ها، به شما گفته بودم که، نمی توانم با این سر و صدا رانندگی کنم.» اما باز هم هیچ فایده ای نداشت.

بنابراین به محض رسیدن به سوئیمین خیابان اصلی، مارگارت، خودرو را در گوشه ای از خیابان پارک کرد و از آن پیاده شد. سپس درست بچه ها را باز کرد، و به آنها گفت: «پیاده شوید.»

آنها گفتند: «ما نمی توانیم، پیاده به خانه برگردیم، ما را می دزدند.»

اما مارگارت کاملاً مصمم بود، این پیشامد، همان چیزی بود که او مدت ها در انتظارش بود، سپس به بچه ها گفت: «سرتان را پایین می اندازید. این ور و آن ور را هم نگاه نمی کنید، تا کسی مزاحم تان نشود. درخانه می بینمتان.» و بعد مادر رفت.

چندی بعد، دوست مارگارت برایش تعریف کرد: «تو اصلاً احتیاجی به من نداشتی. باید بودی و می دیدی که این بچه ها چه طور پیاده به طرف خانه می آمدند. آنها خیلی افسرده به نظر می رسیدند، و به هیچ وجه به اطراف شان نگاه نمی کردند.» از آن روز به بعد، فرزندان مارگارت دیگر به حرف او گوش می کنند.

این روش برای بچه های کوچک تر، مثلاً بچه های پیش دبستانی بسیار کارآمد است. ولی باید این نکته را در نظر داشته باشید که برای مراقبت از کودک، فاصله ی شما با او باید در حد معقولی باشد. تنها کافی است که به اندازه ۳ تا ۴ ساختمان از او فاصله داشته باشید، و مطمئن شوید که اوضاع کاملاً تحت کنترل شما یا شخص دیگری قرار دارد.

آخرین مثال برای درگیری و دعوای صندلی عقب: پدر و مادری، در حال رانندگی در بزرگراهی شلوغ و دور از خانه بودند. درچنین موقعیتی، پیاده کردن بچه های بی تربیت و پر سر و صدا از خودرو، جای سؤال و تأمل دارد، و بچه ها هم که به این نکته واقفند، دم را غنیمت می شمارند. اما بعد از مدتی پدر، خودرو را در منتهالیه، شانه ی خاکی جاده پارک کرد، سپس پدر و مادر، بدون هیچ حرفی از خودرو پیاده شدند، و از تپه ی کوچکی بالا رفتند، و همان جا نشستند. آنها با هم حرف می زدند، و به مناظر اطراف شان اشاره می کردند، این طور به نظر می رسید که از وضعیت پیش آمده بسیار راضی هستند و لذت می برند. (گزینه ی دیگر برای این زوج خوش شانس، می تواند توقف در برابر یک بستنی فروشی باشد.)

چند لحظه ای نمی گذرد، که از داخل خودرو سخنانی از این دست شنیده می شود: «ساکت شو، و گرنه مادر و پدر هرگز دوباره بر نمی گردند.» و «بهتر است که تو ساکت بشوی.» سرانجام، آرامش در صندلی عقب برقرار شد، و پدر و مادر برگشتند، و خودرو حرکت کرد.

اما نیم ساعت بعد، دوباره سر و صدا در صندلی عقب شروع شد، ولی به محض آن که پدر خودرو را به سمت شانه ی راست جاده آورد، از پشت سر خود این صدا را شنید: «ساکت شو، بفرما. دوباره می خواهند، بروند.»

اگر زمانی که برای رفتن به جایی عجله نداریم، بتوانیم یکی از این راه کارها را بکار گیریم، دران صورت، هرگاه که عجله داریم، تنها با اشاره ای کوچک از جانب ما، آرامش در صندلی عقب حکم فرما می شود.

### شش-انجام وظایف روزمره

هیچ منظره ای دلگرم کننده تر از این نیست، که شاهد تلاش و جنب و جوش فرزندان مان، برای انجام کارهای خانه و وظایف روزمره شان باشیم. ما از این که می بینیم، بچه ها سرشار از حس مسئولیت و تعلق خاطرند، به خود می بالیم و احساس غرور می کنیم. ضمن آن که، شاهد انجام کار و پیشرفت امور هستیم، مشاهده می کنیم که از اسباب و وسایل خانه نیز به خوبی مراقبت و نگهداری می شود. به راستی، این چنین وضعیتی در خانه چقدر خوب و شادی بخش است.

توجه داشته باشید، که مسائل گفته شده در بالا، به هیچ عنوان خیالی و غیرعملی نیستند. اغلب اوقات، والدین و فرزندان از انجام وظایف و کارهای روزمره، به یک میزان ترس و واهمه دارند. حقیقت این است، که ما با کمی ترس و نگرانی می پرسیم: «چه کسی میخواهد ظرفها را بشوید؟» ولی هیچ دستی با اشتیاق و هیجان بالا نمی رود، و داوطلب نمیشود. و یا زمانیکه میگوییم: «خب، امروز، چه کسی میخواهد گاراژ را تمیز کند؟» باز هم هیچ پایی با خوشحالی و رغبت به طرف جارو و شلنگ آب نمیرود.

اما اگر کنترل و رسیدگی ما به امور درست باشد، در آن صورت می توانیم، سختی و زحمت را، از انجام امور و وظایف روزمره حذف نماییم، و این کار باید از زمانی آغاز شود که فرزندان ما هنوز کوچک و خردسال هستند. زیرا زمانی که آنها کوچک هستند، انجام هرکاری با والدین، برایشان لذت بخش است.

ما به آنها می گوییم: «این کار را بکن»؛ به جای آن که بگوییم: «کمک کن.» زیرا باید توجه داشت، آن چه که آنها انجام می دهند، به معنای واقعی کمک نیست. بچه ها تنها دوست دارند که به هرشکلی از ما الگوبرداری کنند. آنها می خواهند، همان طور که مادر ظرف ها را می شوید، کنار او بایستند، و آب را به اطراف بپاشند و همه جا را خیس کنند، و یا هم چنین دوست دارند وقتی که پدر چمن ها را کوتاه می کند، چمن چین کوچک خود را بردارند و روی چمن ها بکشند.

زمانی که برف می آید، نزد خود احساس می کنند، می توانند در پارو کردن پیاده رو به «ما کمک کنند»، بنابراین اگر برای آنها پارو پلاستیکی نخریم، مثل ابر بهاری گریه می کنند. (البته باید گفت، وقتی به دوازده سالگی می رسند، دیگر نمی خواهند و دوست ندارند، این کار را بکنند، و این بسیار بد است.)

### راز القاء اندک اندک

توجه نمایید، شاید به نظر خبرخوبی نباشد، اما راز القاء اندک اندک، این است که به فرزندان خود، طرز تلقی خوب و درستی درباره ی وظایف و امور روزمره را ارائه دهیم، به این معنا که، هنگام انجام وظایف روزمره، تفریح و سرگرمی را نیز چاشنی کار کنیم. اگر از نظر شخص ما، انجام این امور، کاری سخت و طاقت فرسا باشد، بنابراین فرزندان کوچک ما نیز با خود فکر خواهند کرد: «اگر انجام امور و وظایف روزانه، این قدر سخت است، پس اصلاً روی من حساب نکنید.» آنها را وادار کنید، که هر کاری را در خانه و اطراف آن انجام دهند، تا برای دوازده تا چهارده سال آینده، افرادی فعال و کارآمد شوند.

بنابراین، در طی دوران خردسالی و کودکی، باید به طور مداوم و پیوسته، این نظریه را به آنها القاء نماییم، که کار، نوعی تفریح و سرگرمی است. والدین هوشیار و آینده نگر، چنین جملاتی را به فرزندشان می گویند:

\* «می دانی، من همیشه دوست دارم، که کارهای خانه را انجام بدهم. آخر کار، برای من نوعی تفریح و سرگرمی است.»  
 \* «خدای من، همیشه از کار کردن با تو لذت می برم.»  
 \* «مطمئنم، هر دوی ما از انجام این کار لذت می بریم.»

هنگامی که کودکان به سنی می رسند که، توانایی پذیرش مسئولیت دارند- در مقطع پیش دبستانی یا کلاس اول ابتدایی- باید انجام بعضی از امور ابتدایی و ساده ی منزل را به آنها محوّل کنیم، مانند مرتب کردن به هم ریختگی هایی که خود انجام داده اند، کمک در تمیز نمودن اتاق شان، و مرتب کردن تخت خواب شان. (البته، نه به مرتبی استانداردهای تخت های بیمارستانی.) زمانی که آنها به کلاس سوم دبستان می روند، و هم چنین در طی تعطیلات تابستانی مدارس، باید به طور دوره ای برای شستن ظرف ها، گردگیری اتاق ها، جارو کردن گاراژ، بردن زباله، و پاک کردن یخچال آمادگی پیدا کنند. در ضمن در پاک کردن شیشه های کثیف خودرو چه از بیرون و از داخل کمک کنند.

اگرچه، همواره در این میان، یک دوره تعلیق و سکون وجود دارد، زیرا بچه ها ذهنی بسیار هوشیار دارند، و به دنبال عذر و بهانه ای می گردند تا از زیر بار انجام وظایف خود، شانه خالی نمایند، و یا بر سر این که چه کسی، چه کاری را باید انجام دهد، بحث می کنند، و یا از زمان و وقت انجام کار خود شکایت می کنند.

والدین پیرو فلسفه ی عشق و منطق، همیشه درباره ی وظایف روزمره یا کودکان خود صحبت می کنند. برای این کار، آنها فهرستی از وظایف و امور روزمره را تهیه می کنند، بعد در آشپزخانه در محلی مشخص می چسبانند، سپس از فرزندان شان می خواهند، ابتدا فهرست را با دقت بخوانند و بعد تصمیم بگیرند، که مایلند کدام وظیفه را تقبل نمایند. بعد از یکی دو روز، تمام اعضای خانواده دور هم جمع می شوند، و کارها را بین خود تقسیم می کنند. به جای تصمیم گیری والدین، مبنی بر این که چه کسی چه کاری را انجام دهد، آنها این اجازه را به بچه ها می دهند تا خود، کار مورد علاقه شان را به دلخواه انتخاب و انجام دهند. حال اگر به هر دلیلی این تقسیم کار، عادلانه صورت نگیرد، کودکی که حق و حقوق او رعایت نشده است، مخالفت خود را از این بی عدالتی ابراز و درخواست مذاکره و گفتگوی دوباره با والدین را می کند.

بچه های من (فاستر) برای گفتگو درباره ی امور و وظایف روزمره دور هم جمع شدند. به نظر می رسید قرار و نحوه ی انجام کار بین جری پانزده ساله و ملیندای یازده ساله، بسیار غیرعادلانه بود. وظایف محوله ی جری و ملیندا به این شرح بودند: غذا دادن به پرندگان و شستن ظرف ها. چون غذای پرندگان در زیرزمین بود، و ملیندا نیز از تاریکی می ترسید، بنابراین شستن هر روزه ی ظرف ها و وحشت زیرزمین ترجیح داد. شستن ظرف ها وقت زیادی نمی گرفت، اما برای ملیندای یازده ساله، کار هر روزه ی سختی بود، بنابراین از نظر او، تقسیم کار عادلانه نبود. با وجود این، مدت زمان زیادی طول کشید تا او بر ترسش از تاریکی فائق آمد، و بعد درخواست مذاکره و گفتگویی دوباره را داد. مشاهده می کنید، زمانی که به بچه ها آزادی عمل و کنترل می دهیم، آنها می توانند مشکلات انجام کارها و وظایف را بین خود، حل و فصل کنند.

مسئله ی دیگر، این است که طبق برنامه ی زمانی خود، کارها و وظایف را ارائه دهید. والدین هوشیار، با عبارات و جملاتی نظیر: «تا دفعه ی بعد که بخوری.» یا «تا دفعه ی بعدی که تو را به مسابقات و تفریحات، مورد علاقه ات ببرم. (مثل شنا)» یک چارچوب زمانی را بر پایه ی مسائل و امور مربوط به کودک، قرار می دهند. این بهترین روش، برای درک کودک از قوانین مهم و اساسی است. اگر با مقاومت بچه ها، در مقابل انجام کار و وظایف مواجه شدید، شاید گفتگویی از این دست برای شما چاره ساز باشد:

پدر: «به نظر تو عادلانه است که من قبول کنم، تو تا پایان روز، بالاخره ظرف ها را می شویی؟»

کودک: «بله. فکر می کنم تا آن موقع می توانم تمام ظرف ها را بشویم.»

پدر: «بسیار خوب، این خیلی عالی، حالا بگذار یک سؤالی از تو بپرسم: برای تو پایان روز چه وقتی است؟»  
 کودک: «وقتی که می‌خواهم بخوابم. ساعت ۹:۳۰»  
 پدر: «نکته‌ی جالبی است. اما بگو ببینم، پایان روز دقیقاً چه وقتی است؟»  
 کودک: «خب، نیمه شب؟»

پدر: «درست است. موضوع این است که اگر تو نتوانی کارت را امروز انجام بدهی، به این معنا است که فردا باید انجام بدهی. خب، حالا بگو فردا از کی شروع می‌شود؟»  
 کودک: «از ساعت ۱۲:۰۱ شب.»

پدر: «بفرما، حالا متوجه شدی. پس ساعت ۱۲:۰۱، دیگر امروز نیست، و من هم دوست دارم کار امروز همین امروز انجام شود. پس حالا نتیجه می‌گیریم، که تو چه وقت باید کارت را انجام بدهی؟»  
 کودک: «منظور شما این است که اگر من کارم را انجام ندهم، شما می‌خواهید ساعت ۱۲:۰۱ مرا از خواب بیدار کنید، تا کار کنم؟»  
 پدر: «آهان حالا فهمیدی عزیزم.»  
 کودک: «ولی شما این کار را نمی‌کنید!»

پدر: «خب، خیلی جالب و هیجان‌انگیز است. ما هر طوری هست، بالاخره یک راه حلی پیدا می‌کنیم، درست است؟»  
 یک دسته از والدین، در انجام کارها با مقاومت سرسختانه‌ی بچه‌ها روبه‌رو می‌شوند، و زمانی که کاری از فرزندشان درخواست می‌کنند، تنها این عبارات را بکار می‌برند: «اه، راستی!» این دسته از والدین، به همین عبارت «اه، راستی» معروف‌اند و نامیده می‌شوند. این منظره‌ی ساده را در ذهن خود تصور کنید، که کودکی با خیال راحت، پشت میز تحریرش نشسته است، و والدین «اه، راستی» خود را نگاه می‌کند که سخت‌درگیر یادآوری امور و کارهای روزمره هستند. این والدین باید همه‌ی کارها و امور خانه را که انجام نشده‌اند، با یاد بیاورند و انجام دهند.

- کارها و اموری که حتی انجام‌شان به شخص خاصی نیز محوّل نشده‌اند. به این معنی که هیچ‌کدام از افراد خانواده، وظیفه‌ی تعیین شده‌ای ندارند، و این والدین هستند که در نهایت، باید خود تمامی کارها و وظایف را به عهده بگیرند و انجام دهند.  
 والدین «اه، راستی» عباراتی این‌چنینی را می‌گویند: «اه، راستی، می‌توانی آشغال‌های تو حیاط را جمع کنی؟» یا «اه، راستی، می‌توانی بخاری ماشین را تمیز کنی؟» و چون بچه‌ها هیچ‌گاه وظیفه‌ای ندارند، والدین نیز برای انجام امور تنها به طور ضمنی به عبارت «اه، راستی» اکتفا می‌کنند، و بعد نیز خود کار را انجام می‌دهند.  
 وقتی من (فاستر) جوان بودم، مادرم نیز با من همین‌گونه برخورد می‌کرد، و من هم با خیال راحت، در اتاق گرم و نرم خودم می‌نشستم، و کتاب می‌خواندم و مطالعه می‌کردم.

## هفت- موقعیت‌های بحرانی

مشکلاتی نظیر استعمال مواد مخدر، فرار کودکان از خانه، آسیب‌ها و صدمات مخرب و جبران‌ناپذیر اجتماعی، خودکشی، مرگ یکی از اعضای خانواده و دیگر مسائل و مشکلات، همگی از جمله بحران‌های از پای درآورنده و نابودکننده هستند.  
 هنگامی که زندگی ما یا زندگی فرزندان ما، دستخوش و متأثر بحرانی می‌شود، این مسئله می‌تواند باعث سردرگمی و نگرانی ما شود. جرم و بزه، نگرانی، اضطراب، عصبانیت، غم و سوگ تسلی‌ناپذیر عزیزان، همگی از آن دسته احساسات و هیجاناتی هستند که می‌توانند شوک عمیقی را به ما وارد نمایند و ما را از پای درآورند.



یکی از طرز تلقی ها و واکنش های اشتباه و مخربی که ما، در برخورد با موقعیت های بحرانی از خود نشان می دهیم، این است که می گوییم، باید همین حالا کاری کرد. اما در عمل به ندرت این مسئله تحقق می یابد، که بتوانیم در لحظه کاری را انجام دهیم. به طور مثال، در زبان چینی، حرف و نشانه ای که دلالت بر بحران می کند، تلفیق و ترکیبی از نشانه ها و نمادهای خطر و راه فرار از آن است.

همه ی ما خطر را خیلی خوب درک می کنیم، اما اغلب راه فرار و گریز از آن را نمی دانیم، و یا از دست می دهیم. در نظر گرفتن چهار نکته ی زیر، در برخورد با یک بحران، می تواند به ما کمک زیادی بکند.

نکته اول: ماهیت ذاتی همه ی بحران ها این است که، اغلب زودگذر و موقتی هستند، و در نتیجه معمولاً برای رویارویی و مقابله با بحران ها، فرصت های زیاد بهینه ای پیش روی ما قرار می گیرد. حال با دانستن این مطلب، می توانیم با دقت و احتیاط، از بحران ها و گرفتاری های ناشی از آن اجتناب، و در صورت بروز بحران، به درستی با آن برخورد کنیم.

نکته دوم: هرگز نباید به هیچ بحرانی، سریع رسیدگی کنیم. زیرا ما معمولاً زمان کافی داریم، تا تمرکز، خواهش و تفکر، و در نهایت بتوانیم سنجیده و معقول عمل کنیم. ما می توانیم از نصایح و پیشنهادات افرادی که خود تجربه ای این چنین داشته اند، و یا در برخورد با بحران، از صلاحیت و توانایی لازم برخوردارند، استفاده کنیم. بیشتر وقایعی که ما به عنوان بحران از آنها یاد می کنیم، در واقع به هیچ وجه بحران نیستند. شاید مسئله و مشکلی برای ماه ها و یا حتی سال ها ادامه پیدا کند، ولی تنها زمانی تبدیل به بحران می شود که، ما آن را درک و کشف کنیم. در چنین حالتی باید برای مقابله با آن، تدبیر و اندیشه ی درستی را اتخاذ کنیم.

اگر به یک باره، متوجه شویم که فرزندمان از مواد مخدر استفاده می کند، درست است که مسئله ای جدی و هشدار دهنده است، اما لزوماً یک بحران نیست، چون ما برای مقابله ی معقول و منطقی با این مشکل، زمان کافی در اختیار داریم. ما حتی شاید بخواهیم، پیش خود فرض کنیم، که در مورد بحران پیش آمده هیچ کاری انجام ندهیم. اما باید بدانیم، بخشش در بیشتر موارد راه حلّ درستی نیست. بنابراین باید تحلیل ها و گزینه های مختلف را در نظر بگیریم، و در این میان بی اعتنایی و بخشش نیز، از گزینه های ما هستند. اما این که تنها کاری را انجام دهیم، راه حلّ مشکل ما نیست، بلکه انجام درست کار، راه حلّ مشکل ماست.

سپس باید تمامی گزینه ها و تحلیل ها را بنویسیم، و بعد از نوشتن تمامی گزینه ها و تحلیل ها - از کارآمدترین تا ناکارآمدترین - با فردی که مورد قبول ماست، در مورد گزینه ها و تحلیل ها، گفتگو و مشورت کنیم. زیرا داشتن افق روشن ذهنی، کلید حلّ مشکل و یا به عبارتی بحران است.

نکته سوم: برای رویارویی و مقابله ی بهتر با بحرانی، باید همیشه از خود بپرسیم، که بدترین پیامد ممکن یک بحران چیست؟ اغلب اوقات، ارزیابی ما این گونه است، که توانایی رسیدگی و حلّ بحران پیش آمده را داریم. ما نباید هیچ گاه نسبت به بحران و پیامد حاصله از آن بی تفاوت باشیم. اما در این میان، مرگ بدترین نتیجه و پیامد ممکن در جهان است، که هیچ راه گریزی از آن نیست، و اگر ما نیز آماده ی رویارویی با آن و ملاقات با خداوند باشیم به راحتی می توانیم به استقبال آن برویم.

در خاتمه باید بگوییم که ما همیشه می خواهیم بار مشکل یا بحران بوجود آمده برای فرزندمان را به دوش خود یا فرد دیگری بگذاریم. اما به طور مثال، اگر فرزند ما از مواد مخدر استفاده می کند، بدون آن که غم و ناراحتی خود را در نظر بگیریم، باید بدانیم که این مشکل اوست نه ما.

حال به طور اختصار باید بیان کنیم، زمانی که بحرانی حادث می شود، ابتدا باید تمرکز کنیم، نفسی عمیق بکشیم، آرامش خود را حفظ، و تمامی گزینه های ممکن را یادداشت نماییم، سپس درباره ی گزینه ها با فردی مورد اعتماد و اطمینان گفتگو و مشورت کنیم. برای مقابله و مواجهه با بدترین نتایج و پیامدهای ممکن به توانایی های خویش فکر، و از همه مهم تر آن که ایمان و

خویشتن داری خود را حفظ کنیم. بعد از انجام تمامی این مراحل، می توانیم با اقتدار بگوییم که برای مقابله با هر بحرانی، بهترین سلاح را در دست داریم.

## هشت- آموزش انضباط در اماکن عمومی

تمامی کودکان، زیرک و باهوش متولد می شوند. آنها حتی قبل از آن که قادر باشند، به درستی حرف بزنند، به خوبی می دانند که چه زمانی ما را تحریک و اذیت کنند. معمولاً بهترین تفریح و بزرگ ترین شادی آنها، همانا آزار و اذیت ما می باشد، و این کار نیز همیشه در اماکن عمومی مانند مغازه، مرکز خرید، و یا رستوران اتفاق می افتد.

حال تصور نمایید، با دختر کوچولوی تان به مرکز خریدی رفته اید، به محض این که او را جلوی چرخ خریدتان می نشانید، به یک باره او سر پا یک گلوله ی آتش می شود. یا تصور کنید در رستورانی به همراه، پسر کوچولوی تان هستید، تنها یک ثانیه از او غافل می شوید، و زمانی به خود می آید که او مشغول جویدن جوراب نایلونی خانمی است، که چند میز آن طرف تر نشسته است، و حال اگر بخواهید در چنین موقعیت هایی آنها را سرزنش و توبیخ کنید، گریه می کنند و مانند دیو تنوره می کشند.

مادری مشکل خود را با فرزندش این گونه مطرح می کند: «جولی کوچولو، مثل بزرگ ترها رفتار می کند، به خصوص زمانی که می خواهیم به جایی برویم، و او هم دوست دارد که همراه ما بیاید، اما به محض این که

وارد یک مرکز خرید می شویم و شروع به خرید می کنیم، او یک دفعه تبدیل به یک دیوانه و وحشی تمام عیار می شود. در ضمن باید اضافه کنم که این مسئله، همیشه در مکانی عمومی اتفاق می افتد، جایی که من اصلاً نمی توانم کنترلی بر اوضاع داشته باشم. در چنین وضعیتی، همه به ما خیره خیره نگاه می کنند، و من آن قدر دست پاچه می شوم، که در آن لحظه دلم می خواهد از شدت ناراحتی بمیرم.»

از یک سو کودکان با خود می اندیشند، چون در مکانی عمومی و خارج از خانه هستند، پس والدین جرأت ندارند چیزی به آنها بگویند، و نمی توانند آنها را توبیخ و سرزنش کنند. از سوی دیگر نیز، والدین تصور می کنند، چون در یک مکان عمومی، افراد زیادی حضور دارند، بچه ها خجالت می کشند و جرأت انجام کاری را ندارند. از طرف دیگر، افرادی هم که در اماکن عمومی هستند، با تعجب نظاره گر این واقعه اند، و از خود می پرسند: «چرا این پدر و مادرها فکری به حال این بچه های شلوغ و بی تربیت نمی کنند؟»

حال وقتی تمامی این موارد گفته شده کنار هم قرار می گیرند، موضوع تا اندازه ای پیچیده و مشکل به نظر می رسد. آیا باز هم تعجب می کنید، که چرا والدین بچه های کوچولو دوست دارند تنهایی به خرید بروند و آنها را با خود نبرند؟

اما باید این نکته را در نظر داشت که، مکان عمومی، هیچ تفاوتی با اتاق نشیمن خانه ندارد. در حقیقت، صحبت ما بر سر بحث و جدل، میان والدین و کودک و نیست، بلکه مسئله ی مهم فراموش کردن اصول تربیتی عشق و منطق است. باید بدانیم، بچه هایی که در مکان عمومی، بی ادبی و بد رفتاری می کنند، باید تنبیه شوند. و گرنه، هر بار رفتن به یکی از اماکن عمومی نظیر مغازه، مرکز خرید، فروشگاه و یا رستوران، سرآغاز یک مصیبت و بدبختی برای ما خواهد بود.

برای ریشه کنی این عادت بد و زشت، از راه کاری به نام «جلسه ی آموزش راهبردی» استفاده می کنیم. البته استفاده و به کارگیری این راه کار، تا اندازه ای مستلزم همکاری و تدبیر دسته جمعی دوستان و آشنایان، و یا اعضای خانواده است. اما مطمئن باشید، تنها با یک بار انجام آن، درس لازم، در زمینه ی انضباط در اماکن عمومی به کودک داده می شود و او رفتارهای تهاجمی اش را فراموش می کند، و دیگر هرگز تکرار نخواهد کرد.

به این مورد توجه کنید:

لورا می خواست این راه کار را در مورد دخترش هولی، اجرا کند. بنابراین یک شب، با بهترین دوستش تلفنی تماس گرفت و گفت: «می دانی، من هروقت با هولی به خرید می روم، با او مشکل پیدا می کنم. حالا از تو می خواهم، که به من کمک کنی. می توانی فردا صبح ساعت ۱۰:۳۰ در نزدیک باجه تلفنی که بیرون فروشگاه محلّ است، منتظرم باشی؟ چون می خواهم از آن جا تلفن کنم.» و بعد لورا دوستش را در جریان جزئیات نقشه اش گذاشت.

روز بعد، لورا و هولی به خرید رفتند. مثل همیشه، حتی قبل از آن که درهای خودکار فروشگاه پشت سر آنها بسته شود، رفتار زشت و نفرت انگیز هولی شروع شد. لورا با صدایی آرام گفت: «هولی، کدام را ترجیح می دهی، این که درست رفتار کنی، یا بروی و توی اتاق ات بگیری بنشین.»

هولی نگاهی معماوار به مادرش کرد، مثل این که به او می گفت: «آه جدّی می گویی؟ حالا که این همه راه تا این جا آمدی که خرید کنی، می خواهی مرا به خانه ببری؟» بعد هم بلافاصله ضامن چرخ خرید را زد، و خود را برای حمله آماده کرد. ولی بعد متوجه شد که مادرش دارد او را به طرف باجه ی تلفن بیرون فروشگاه می برد، و در آن جا بود که لورا شماره ی تلفنی را گرفت و گفت:

«خرید امروز اصلاً خوب نیست. خواهش می کنم، زودتر بیایید.»

سی ثانیه بعد، در مقابل چشمان از حدقه در آمده ی هولی، دوست مادرش، از در گردان، وارد فروشگاه شد. سپس دست هولی را گرفت و به او گفت:

«بیا برویم به اتاق ات. تو می توانی آن جا منتظر مامان ات بمانی.»

دوست مادرش، هولی را تا خانه همراهی کرد، و بعد او را به اتاق اش فرستاد. لورا که دیگر از دست هولی راحت شده بود، بدون هیچ ناراحتی و دغدغه ای، و با آرامش مشغول خرید شد. زمانی که لورا به خانه برگشت، به هولی اجازه داد تا از اتاق اش خارج شود. هولی از این که دوباره مادر خود را می دید، خیلی خوشحال شد. این در حالی بود که، لورا هم برخورد دوستانه ای با او داشت. در ضمن لورا، اراضی و خوشحال به نظر نیز به نظر می رسید، چون زمان کافی برای خرید داشت. لورا با خود فکر کرد، دختر کوچک اش که همیشه در اماکن عمومی رفتاری زشت و نفرت انگیز داشت، حالا چون پیامد عمل بدش را دید، از این پیامد درس لازم را گرفت. شما می توانید این «جلسه ی آموزش راهبردی» را با کمک همسر و یا حتی خواهر و برادر بزرگ تر کودک ترتیب دهید. با استفاده از این راه کار و کمک اطرفین، دیگر نیازی نیست که کودک بدرفتار خود را، با خودرو به مکانی دور از خانه ببرید، و طوری که متوجه نشود، مراقبش باشید، و در نهایت بخواهید این گونه او را تنبیه کنید و عمل زشتش را به او بفهمانید.

در واقع هیچ دلیل موجهی، برای بدرفتاری و حرکات زشت فرزندان ما در اماکن وجود ندارد، زیرا ما با آنها هستیم، بنابراین دلیل برای ناآرامی آنها نیست. شما می توانید با دو یا حداقل یک بار «جلسه ی آموزش راهبردی» این مشکل را کاملاً حلّ و برطرف نمایید.

## نه-انضباط (۱)

### سنین ۱۱ تا ۱۸ ماهگی

زمانی که کودکان به سن یازده تا سیزده ماهگی می‌رسند، آن قدر بزرگ شده‌اند و قدرت یادگیری دارند، تا جملات امری نظیر «بیا، بشین، برو، نه، بمان.» را یاد بگیرند. مابین جملات و فرمان‌ها «فرمان‌های اصلی» می‌نامیم.

این «فرمان‌های اصلی» تا زمانی که کودک به سن هجده ماهگی می‌رسد، باید به او آموزش داده شود، زیرا این فرمان‌ها، شالوده و اساس انضباط، در زندگی و آینده‌ی کودک هستند. اگر ما نتوانیم کودک دوساله‌ای را وادار به اطاعت و اجرای فرمان‌های اصلی نماییم، در طی شش سال آینده، زندگی ما و آن کودک، سراسر شکنجه و سختی خواهد بود.

کلید و راه حل آموزش «فرمان‌های اصلی»، تنها از طریق کنترل مسائلی است، که ما توانایی کنترل آنها را داریم. ما هرگز نمی‌توانیم، نوزاد یا کودک نوپایی را مجبور کنیم تا گریه نکند، یا دست از آزار و اذیت ما بردارد، و یا این که انگشت شستش را نخورد، و ناله و فریاد نکند. بلکه آن چه که ما میتوانیم کنترل کنیم تنها محلّ و مکانی است که کودک این اعمال را در آن جا انجام میدهد. اگر کودکان، یک بار فرمان «خواهش می‌کنم، تمامش کن» را نادیده بگیرند، بدون هیچ گونه خواهش و یا داد و فریادی به آنها فرصت می‌دهیم تا رفتار بد خود را در جای دیگری تجربه نمایند، و آن جا، جایی نیست جز اتاق خودشان.

آنها تا زمانی که در اتاق خود هستند، می‌توانند مانند شیاطین کوچک هر کاری را که دوست دارند، انجام دهند. اما مجبور کردن آنها، برای رفتن به اتاق شان، خود می‌تواند مشکل اساسی دیگری باشد.

اولین گام در فرستادن کودکان به اتاق شان، آموزش نشستن و ماندن، در همان اتاق با حضور خود ما است، بنابراین وقتی بد رفتاری می‌کنند، آنها را در گوشه‌ای از اتاق شان می‌نشانیم. شاید برای ما، شنیدن جیغ و فریاد آنها، گوشخراش و آزاردهنده باشد، اما انجام این کار لازم است.

و هنگامی که کودک می‌خواهد بلند شود، تنها با نگاهی نافذ و بدون هیچ داد و فریادی و با لحنی آرام، فقط یک جمله به او می‌گوییم: «گفتم، بمان.» سپس کودک، کم‌کم این مهارت را می‌آموزد، و آن را به کار می‌گیرد. حال گام بعدی این است که کودک را در جایی از اتاق اش بگذاریم، که بتوانیم از خارج اتاق او را ببینیم و مراقب اش باشیم، این بار خود ما، دیگر در اتاق حضور نداریم.

سپس، هر زمان که رفتار بد و نادرست آنها شروع می‌شود، آنها را برای گریه به اتاق خودشان می‌فرستیم. اما همیشه به یاد داشته باشید که ما آنها را برای تنبیه به اتاق شان نمی‌فرستیم، بلکه تنها می‌خواهیم به آنها فرصتی برای آرامش و تسلط بر رفتارشان بدهیم.

اما اگر زمانی که از اتاق خود بیرون می‌آیند، هنوز عصبانی و بد رفتارند، آنها را به اتاق شان می‌فرستیم، تا پنج دقیقه‌ی دیگر هم آن جا بمانند. البته به ازای هر یک سالی که از سن کودک می‌گذرد، ما پنج دقیقه به او فرصت می‌دهیم، بدین صورت که برای یک کودک یک ساله، پنج دقیقه و برای کودکی دو ساله، ده دقیقه فرصت و زمان می‌دهیم.

در این بین، هرگز نباید از ابراز عشق و علاقه به کودکان مان غافل شویم. هنگامی که آنها رفتار درستی دارند، و خوش اخلاق هستند، نیاز دارند تا ما در آغوش مان بگیریم، و به خاطر رفتار خوب و درست شان، آنها را تشویق کنیم.

ما فقط با یک بار انجام فرمان‌های اصلی، مهارت و تسلط لازم را، در اجرای فن انضباط ابتدایی و اولیه بدست می‌آوریم، و بعد از کسب این مهارت، در برخوردهای بعدی که بین ما و کودک پیش می‌آید، سلاحی کارآمد و مؤثر در اختیار داریم. با توجه به این

که، بسیاری از روش های تربیتی عشق و منطق، حول محور تغییر مکان به جای تغییر رفتار می چرخد، بنابراین بدون فرمان های اصلی، ما دچار دردسر و سردرگمی بزرگی می شویم.

سه اشتباه متداول و رایج، در آموزش فرمان های اصلی خودنمایی می کند. اشتباه اول، سخت گیری و خشونت بیش از اندازه از جانب والدین. گاهی اوقات بچه های کوچک خوش اخلاق و دوست داشتنی نیستند. همان طور که ما نیز، همیشه خوش اخلاق نیستیم. اگر والدین خود ما خیلی سخت گیر بودند، شاید ما نیز وسوسه می شویم تا از فرمان های اصلی بیش از اندازه ی مجاز استفاده کنیم. به خاطر داشته باشید، هرکسی این حق را دارد، که گاهی ترشرو و بد اخلاق شود، و این حق شامل فرزندان ما نیز می شود. برای مثال، اگر ما کودک خود را، چند ساعت بیشتر از زمان معمول خوابش، بیدار نگه داریم، و او روز بعد عصبانی و بدخلق شود، آیا عادلانه است که او را محکوم به انزوا و گوشه گیری و ماندن در اتاق اش کنیم؟ درک متقابل، باعث ارتقای روابط، بین کودک و والدین می شود.

اشتباه دوم، ملایمت بیش از اندازه ی والدین. به طور مثال، ما تا قبل از صدور فرمان «برو» بسیار با ملایمت رفتار می کنیم. این ملایمت بیش از اندازه و بی معنی آن قدر ادامه می یابد، تا وقتی که به کودک می گوییم، کاری را انجام دهد و او به راحتی از انجام کار، سرباز می زند. درحقیقت کودک از ملایمت ما سوءاستفاده می کند، و در این لحظه صبر ما لبریز می شود. این نحوه ی برخورد و عملکرد در نهایت موجب عصبانیت و ناراحتی والدین می شود، تا موجب تأثیرگذاری آنها گردد.

اشتباه سوم: قاطعیت را با عصبانیت اشتباه گرفت. یک فرد قاطع و محکم، شاید زیاد داد و بیداد کند، و یا حتی ممکن است از تمهیدات و فشارهای فیزیکی نیز استفاده کند. اما قاطعیت، به معنای واقعی کلمه و از نظر من (فاستر) این است، که افراد قاطع هیچ گاه داد نمی زنند و فریاد نمی کشند، و به ندرت دچار عصبانیت می شوند.

بعضی از والدین تصور می کنند، که کودکان یازده تا شانزده ماهه، برای یادگیری فرمان های اصلی بسیار کوچک اند. اما بچه ها، از این فرمان ها برای فراگیری بهتر و پیشرفت خود استفاده می کنند. این والدین باید بدانند، که در این سنین درک زبانی اغلب کودکان طبیعی و نرمال، آن قدر رشد یافته است تا آن چه را که ما می گوییم، و از آنها انتظار داریم، به درستی درک کنند و بفهمند.

حال حقیقت این است که، اگر کودکان این اجازه را پیدا کنند، تا بی رحمانه والدین خود را آزار دهند، این مقوله تنها همیشه، به خودانگاری و باور ذهنی ضعیف آنها از خودشان منجر می شود.

## ده- انضباط (۲)

### سنین ۴ تا ۶ سالگی

این مبحث، مربوط به والدینی می شود که در ارائه و دادن فرمان های اصلی به فرزندان خود، با شکست مواجه شده اند. اگر کودکان چهار تا شش ساله ی ما، هنوز فرمان های اصلی مثل «بیا، بشین، برو، نه، بمان» را کاملاً درک نمی کنند و نمی فهمند، پس باید گفت، ما با مشکلی جدی روبه رو هستیم. به طور کلی فرمان های اصلی، شالوده و بنیان انضباط هستند.

ما همواره به کودکان می گوییم، که هیچ کس نمی تواند مشکلات و ناراحتی هایی را که از سوی اطرافیان برایش پیش می آید تحمل کند، و این در حالی است که، فرمان های اصلی، برای سرمشق دهی و الگو برداری کودکان، در این زمینه، طرح ریزی و پایه گذاری می شوند. تا دو سالگی، بچه ها باید فرمان های اصلی را درک و ذهنیت درستی نسبت به آن پیدا کنند. اگر به هر دلیلی

کودکان، از سیستم انضباطی ما فرار کنند، در این صورت، در سنین چهار تا شش سالگی، فرمان های اصلی را درک نمی کنند و نمی فهمند، بنابراین لازم است تا ما دست به کار شویم و علاج واقعه را قبل از وقوع بکنیم.

نه قانونی که در زیر می آید، برای کنترل کودکان کلدستانی و یا کلاس اولی است، که از کنترل ما خارج شده اند.

۱- از هرگونه درگیری و زد و خورد فیزیکی جداً اجتناب کنید. به طور مثال والدین، نباید با فرزندان خود، بر سر رفتن بچه ها به اتاق شان، داد و بیداد راه بیندازند.

۲- در دادن دستورات جانب احتیاط را رعایت کنید. هرگز به کودک دستوری را ندهید، که نتوانید او را به انجام آن وادار کنید.

۳- به کودک تان بگویید، که دوست دارید به جای این که به او دستور داده شود، خودش کاری انجام دهد.

۴- همواره یک «پیام کامل» به او بدهید: «از تو متشکرم، به خاطر این که به اتاق ات رفتی، من حالا می توانم نسبت به روابط بین خودمان احساس بهتری داشته باشم.» (در «پیام» خود احساس تان را بیان کنید و بگویید که چرا چنین احساسی دارید.)

۵- گاهی اوقات، زمانی که از کودک درخواستی می کنیم، عاقلانه است که پیشاپیش از او تشکر کنیم. با انجام این عمل، الگوی رفتاری مناسبی را به کودک ارائه می دهیم، و می توانیم انتظار عمل متقابل را نیز از جانب کودک، در برخوردهای آتی وی داشته باشیم.

۶- زمانی که کودک رفتار و اخلاق مناسب و خوبی دارد، با او در مورد مسائل مختلف زیاد صحبت کنید، و احساسات او را کشف کنید، و انتظارات و توقعات خود را، برای فرصتی دیگر بگذارید.

۷- برای حل مشکلات رفتاری، به جای آن که سعی کنید، از رفتار بد کودک جلوگیری کنید، از فاکتور انزوا و تغییر مکان استفاده نمایید.

۸- در استفاده از تنبیه بدنی بسیار محتاطانه عمل کنید. اگر زمانی مجبور به تنبیه بدنی کودک شدید، فقط او را گوشمالی کوچکی بدهید. (این مورد به طور مفصل در مبحث ۲۹ شرح داده شده است.)

۹- زمانی که اوضاع بر وفق مراد است، و همه چیز به خوبی پیش می رود، مانعی ندارد اگر احساساتی و هیجان زده شوید. اما زمانی که اوضاع خراب است و کارها به خوبی پیش نمی رود، بهتر است دست خوش احساسات نشوید. در عوض به پیامدها توجه کنید، در ضمن در چنین مواقعی استفاده از انزوا نیز کارساز و مفید خواهد بود.

این قوانین را به ذهن خود بسپارید، و به خوبی فرا بگیرید. حال به گفتگوی الین که تلاش می کند، پسر پنج ساله اش جس را به اتاقش بفرستد، توجه کنید:

جس: «مامان، زود بیا این جا.»

الین: «تعجب می کند که دوباره جس چه خیالی در سر دارد.»

جس: «مامان! گفتم، بیا این جا!»

الین: «هی، کوچولو، اصلاً خوشم نمی آید وقتی که این طوری با من صحبت می کنی، پیش ات بیایم. حالا زود برو به اتاق ات و کمی در مورد این رفتار فکر کن.»

جس: «نه. نمی روم.»

الین: «جس، می خواهم، همین حالا به اتاق ات بروی.»

جس: «نه!»

الین: «جس، فکر می کنم کار درستی نمی کنی.»



جِس: «تو نمی توانی مرا وادار به رفتن بکنی.»

الین: «من نمی خواهم تو را به کاری وادار کنم. تو خودت داری انتخاب نادرستی می کنی. اما باز هم، به صلاح است که همین حالا به اتاق بروی.»

جِس: «نه»

الین: «خب، من دیگر واقعاً مأیوس شدم. ای کاش با دقت بیشتری با این مسئله برخورد می کردی.»

به نظر شما، آیا الین در مقابل جِس شکست خورد؟ خیر. او تنها چیزی را کنترل کرد، که توانایی کنترلش را داشت. او از تنبیه بدنی خودداری نمود- البته تنبیه بدنی، معمولاً برای کودکان زیر سه سال مفید است. در ضمن الین جِس را بغل نکرد تا به زور به اتاق اش برود. او هم چنین دستوری به جِس نداد، که خودش نتواند اجرا کند. تمام دستورات الین، در واقع یک «پیام» و تمامی حرکات او به جا و سنجیده بودند. اما در نهایت او نتیجه ای نگرفت. بنابراین، تصمیم گرفت تا از حمایت همسرش دین استفاده کند. زمانی که دین از سر کار، به خانه بازگشت، الین در مورد وضعیت پیش آمده، با او گفتگو کرد، و ماجرا به خوبی برایش شرح داد، و بعد سر میز شام، در حضور جِس، الین و دین با هم شروع به صحبت کردند:

دین: «عزیزم، امروز را چه طور گذراندی؟»

الین: «اوه، خیلی خوب. اما جِس برای رفتن به اتاق اش مشکل داشت.»

دین: «(با ناباوری) شوخی می کنی؟»

الین: «(با حالتی تعجب آمیز) نه، عزیزم. حقیقت دارد.»

دین: «خب، عزیزم، فکر می کنی جِس احتیاج به کمی تمرین دارد؟»

جِس: «من احتیاجی به تمرین ندارم. خودم می دانم، چه طور باید این کار را بکنم.»

دین: «(با قاطعیت تمام) تو می دانی، وقتی که مادرت می گوید برو به اتاق ات باید بروی.»

جِس: «بسیار خب، بسیار خب.»

دین: «عزیزم، جِس چقدر باید تمرین کند؟ آیا صد بار برود و برگردد، کافی هست؟»

الین: «نه، فکر نمی کنم، بیست بار از این جا تا اتاق اش برود و بیاید، کافی باشد. ما که نمی خواهیم بیشتر از آن چه او احتیاج دارد، تمرین اش بدهیم. جِس بچه ی خیلی خوب و باهوشی هست.»

دین: «بسیار خب، جِس، می توانی حالا که شام ات را خوردی، بیست بار از این جا تا اتاق ات بروی و بیایی. شروع کن! تند! سریع! همین حالا!»

جِس: «اما...»

دین: «از تو خواستم، که چه طوری بروی؟»

جِس: «تند و سریع!»

دین: «خواستم چه طوری بروی؟»

جِس: «تند و سریع.»

دین: «متشکرم. حالا راه بیفت.»

جِس: «بسیار خب. دارم می روم. دارم می روم.»

توجه کنید، زمانی که الین با جس، به خاطر نحوه ی رفتارش، برخورد کرد، هرگز از کوره در نرفت و عصبانی نشد. او به جس گفت: «صبر کن تا پدرت به خانه بیاید.» برعکس، او تمام مدت خود را کنترل کرد و بر اعصاب اش تسلط کامل داشت. سپس در طی مدت زمان «جلسه ی آموزش راهبردی» حتی مهربان هم شد، و تعداد دفعات تمرین را از یکصد بار به بیست بار کاهش داد. و اما دین، او بدون آن که کنترل خود را از دست بدهد، کاملاً قاطعانه برخورد کرد، و آن چه را که منظورش بود، گفت. در این میان، مهم‌ترین مسئله پشتیبانی دین از همسرش بود. او به جس اجازه نداد تا بین او و الین، مشاجره و اختلاف ایجاد کند. اگر زمانی که می‌خواهیم کودکی چهار تا شش ساله را به اتاق اش بفرستیم، ولی او هنوز از رفتن به آن جا امتناع می‌کند، بنابراین اقدامات مؤثرتر و جدی‌تری لازم است. قبل از تلاش برای استفاده ی دوباره از این راه کار، والدین می‌توانند کودک را با خواهر یا برادرش در اتاق بگذارند. (به مبحث ۲۶، اتاق کودک و نگهداشتن او در آن مراجعه کنید). والدین، هم چنین می‌توانند از حربه ی انزوا و یا تنبیه در مورد کودک استفاده کنند. به هر حال نقشه و تدبیر مناسب ما، شاید نتیجه ی خوبی را به دنبال داشته باشد. اما اگر بعد از چندین بار تلاش، کودک هنوز از رفتن به اتاق اش امتناع می‌کند، در چنین وضعیتی، برای حلّ این مشکل، از یک متخصص و مشاور کمک بگیرید.

## یازده- طلاق و ملاقات والدین با فرزندان

هنگامی که در خانواده ای طلاق و جدایی رخ می‌دهد، علاوه بر زن و شوهر، فرزندان از این مسئله آسیب می‌بینند. برخوردها و رفتارهای نامتعادل، مقاومت در برابر محبت، آسیب پذیری بسیار، احساس خودمختاری در رفع مشکلات (در مورد نوجوانان)، بیش فعالی (در مورد کودکان دبستانی)، گستاخی و حاضر جوابی (در مورد جوانان)، و مشکلات درسی و مدرسه ای مانند عدم علاقه به درس، و تنبلی وغیره همگی از رفتارهای نابهنجاری هستند که شاید کودکان طلاق به نوعی این رفتارها را تجربه کنند. چنین رفتارهایی، اغلب فرآیند طبیعی و معمول حادثه و رخدادی غم‌انگیز هستند، که در این میان والدین جدا شده یا در حال جدایی، می‌توانند با به کارگیری ده نکته ی زیر، تا حدود زیادی این رفتارها را در فرزندشان تعدیل کنند و تسکین بخشند. نکته ی اول: انتظار داشته باشید، که برخورد کودکان هم با مقوله ی طلاق مانند بزرگ‌ترها یعنی والدین شان باشد، اگر ثمره و پیامد طلاق برای والدین تلخی و ناکامی، فقدان و عدم ارتباط مناسب، ناراحتی و عصبانیت باشد، پس کودکان هم مانند والدین، احتمالاً با چنین رفتارها و نگرشی با مقوله ی طلاق برخورد می‌کنند.

نکته ی دوم: بگذارید، بچه‌ها متوجه این نکته ی مهم شوند، که این جدایی، تقصیر آنها نبوده است. ما به عنوان بزرگ‌تر، می‌دانیم که بسیار به ندرت اتفاق می‌افتد که بچه‌ها مسبب طلاق باشند. با وجود این، بعضی از کودکان با خود می‌اندیشند: «اگر من بچه ی خوبی بودم، پدر و مادرم از هم جدا نمی‌شدند.» در چنین حالتی پدر یا مادر، می‌تواند این جمله را به فرزند خود بگوید: «عزیزم، همان طور که می‌دانی، بعضی از بچه‌ها با هم دوست هستند، ولی بعد از مدتی متوجه می‌شوند که دیگر نمی‌توانند به دوستی خود ادامه دهند، بنابراین تصمیم می‌گیرند که از هم جدا شوند. همین وضعیت در مورد من و پدرت هم اتفاق افتاده است. اما این را بدان که، هر دوی ما هنوز هم تو را دوست داریم.»

نکته ی سوم: احساسات و عقاید خود را به درستی و با صداقت بیان کنید. لازم است والدین بدون ذکر جزئیات، به فرزندان خود بگویند که چه احساسی نسبت به همسر سابق خود دارند و چرا. این عملکرد، هم چنین به طرف مقابل، خواه پدر باشد یا مادر، نقطه نظر و دیدگاهی را ارائه می‌دهد. همان گونه که مهم است به کودکان اجازه ی دانستن نقطه نظرات و دل‌مشغولی‌های مان را می‌

دهیم، به همان اندازه نیز مهم است که، آنها بدانند که همسر سابق ما، همواره آنها را دوست دارد. (البته اگر این موضوع حقیقت داشته باشد.) در ضمن عمل ناشایستی است که، در حضور کودکان نسبت به همسر سابق خود از الفاظ زشت استفاده کنیم، و یا به او تهمت بزنیم. باید گفت که این عمل همواره نتیجه‌ی عکس به همراه دارد.

نکته‌ی چهارم: درک رفتار نادرست کودکان، بدون چشم‌پوشی از آن، بدون هیچ‌گونه عذر و بهانه‌ای برای انجام آن، بچه‌ها را برای بیان احساسات‌شان تشویق کنید. اما در عین حال، پیامدها را، برای رفتار بد و ناشایست در نظر داشته باشید، و بگذارید تا پیامد رفتار بد، درس لازم را به آنها بدهد. والدین هرگز نباید بی‌احترامی و رفتار بد کودک را تحمل کنند.

نکته‌ی پنجم: گروهی را مسئول حمایت از کودکان کنید. بچه‌ها نیاز دارند، تا در بیرون از محدوده‌ی خانه و خانواده کسانی را داشته باشند، تا با آنها حرف بزنند. این افراد می‌توانند مشاوران مدرسه، معلمان، گروه همسالان و یا دوستان خانوادگی باشند.

نکته‌ی ششم: شاید مشاوره‌ی قبل از طلاق، برای والدین و کودکان مفید باشد. زمانی که سطح ارتباط میان والدین، پایین و عدم اعتماد متقابل و سوءظن نیز بین آنها حاکم باشد، مشاوره همواره سودمند است، به ویژه اگر هم زن و شوهر، واقعاً علاقه مند باشند که مسائل فی‌مابین‌شان حل و فصل و پیشرفتی در روابط‌شان حاصل شود.

نکته‌ی هفتم: بدون هیچ‌گونه دخالت و یا کنجکاوی در امور، همواره در دسترس فرزند خود باشید. گاهی اوقات، پاسخ کودکان به والدین، دقیقاً همان پاسخی است که پدر و یا مادر خواهان شنیدن آن هستند. کودکان به راحتی می‌توانند، به آن چه که والدین در جستجوی هستند، پی ببرند. اگر یکی از والدین در جستجوی مدرکی باشد، که نشان دهنده‌ی اشتباه و قصور طرف دیگر است، کودکان می‌توانند خیلی راحت این خواسته را برآورده سازند. نگرش والدین نسبت به کودکان باید این گونه باشد: «اندیشه و فکرت را به من بگو. من می‌توانم، به اندیشه‌های تو جامه‌ی عمل بپوشانم.» البته بدون توجه به این که، ممکن است این اندیشه‌ها چه باشند.

نکته‌ی هشتم: در مورد مقوله‌ی ملاقات، با همسر سابق خود، به طور مستقیم بحث و گفتگو کنید. هرگز عاقلانه نیست که از طریق کودکان به همسر خود پیغام بدهید. اگر می‌خواهید که همسر سابق تان مسئله‌ای را بداند، مستقیماً با او ارتباط برقرار کنید.

نکته‌ی نهم: کودک به «مامان» و «بابا» نیاز دارد. معمولاً بهترین کار این است که، کودک را تشویق کنید، تا نامادری یا ناپدری‌اش را «مامان» یا «بابا» صدا بزند. نگران نباشید، کودک فراموش نخواهد کرد که پدر و مادر واقعی‌اش چه کسی است.

نکته‌ی دهم: در زمینه‌ی نظم و انضباط، پدر یا مادر باید کاملاً طرفدار و پشتیبان ناپدری و یا نامادری باشد. این موضوع باید به کودک تفهیم شود که همسر جدید یک شریک و همسر مادام‌العمر است.

حال در هنگام صحبت با کودک، در مورد طلاق و جدایی می‌توانیم به نکاتی که این مادر با دخترش لیزا، درباره‌ی آن صحبت می‌کند، توجه کنیم:

مادر: «بسیار خوب، لیزا فکر می‌کنی طلاق من و پدرت روی تو تأثیر می‌گذارد، یا این که هیچ تأثیری ندارد، و یا این که مسئله‌ی دیگری هست؟»

لیزا: «فکر می‌کنم، طلاق چیز خیلی بدی است.»

مادر: «اوه، واقعاً؟ چرا این طور فکر می‌کنی؟»

لیزا: «من نمی‌خواهم، تو از بابا جدا شوی.»

مادر: «اوه، چرا نمی‌خواهی؟ تو می‌دانی و دیده‌ای که ما همیشه در حال جنگ و دعوا بودیم.»

لیزا: «آره، اما من سعی می‌کنم، دختر خوبی باشم تا شما دوباره با هم دعوا نکنید.»

مادر: «تو فکر می کنی، دعوای ما سر این است که تو دختر خوبی نیستی، و یا این که سر مسائل دیگری هست؟»  
لیزا: «نمی دانم.»

مادر: «خب، می خواهم بدانی که من و پدرت، خیلی با هم دعوا می کنیم، اما این واقعیت را به تو می گویم که اغلب این دعواها اصلاً سر تو و به خاطر تو نیست. فکر می کنم، ما حتی اگر بچه هم نداشتیم، باز هم از هم جدا می شدیم. می دانی که این جدایی، باعث جریحه دار شدن احساسات من هم می شود، و چون این مسئله باعث ناراحتی و آشفتگی من می شود، پس نباید تو را هم ناراحت و آشفته کند؟ البته این بستگی به خودت دارد، که خواهی به چه میزان از جدایی ما ناراحت و آشفته شوی.»  
لیزا: «مامان، من نمی خواهم، تو ناراحت باشی.»

مادر: «خب، عزیزم، من ناراحتم، چون فکر می کردم، برای یک عمر با پدرت زندگی می کنم، اما حالا می بینی که اصلاً این طور نیست. بنابراین تو نباید تنها به خاطر این که من ناراحتم، ناراحت باشی. من ناراحتم، چون کسی که قرار بود یک عمر با پدرت زندگی کند، من بودم، نه تو. درست است؟ و هرگز این تو نبودی که چنین ذهنیت و تصویری داشتی. پس حالا فهمیدی که من باید از این مسئله ناراحت و آشفته باشم.»

لیزا: «پس حالا، مسئله ی مهمّ برای من این است که، باید تا هجده سالگی با پدر، و بدون تو، زندگی کنم. درست است؟»  
مادر: «بله، مهمّ ترین مسئله همین است. دیگر نمی خواهم، فقط به خاطر این که من ناراحتم، تو هم احساس ناراحتی بکنی، تو می توانی برای احساسات ات تصمیم بگیری. بسیار خب، حالا بگو باید بیشتر به چه مسئله ای فکر کنی، طلاق یا کارهای مدرسه ات؟»  
لیزا: «کارهای مدرسه ام.»  
مادر: «این خیلی عالی است.»

پیامی که والدین جدا شده باید به فرزندان خود بدهند: «ما قصد نداریم با این جدایی زندگی شما را خراب کنیم، ما مطمئن هستیم که شما از پس این مشکل نیز برمی آید. البته شاید کمی سخت باشد. اما حالا به جای آن که دو نفر شما را دوست داشته باشند، سه یا چهار نفر را دارید، که شما را دوست دارند.»  
اگر والدینی که از هم جدا می شوند، افراد مثبتی باشند، کودکان آنها دغدغه ی کم تری خواهند داشت.

## دوازده- غذا خوردن و آداب پشت میز نشینی

لانی، از آن دسته مادران دوست داشتنی است که بهترین ساعات روز خود را پای اجاق گاز گرم و روشن می گذراند. اما از نظر او این مسئله به هیچ وجه مهمّ نیست. امروز نیز مانند روزهای دیگر، او مشغول آشپزی و پخت غذا است، با این تفاوت که امروز، روز ویژه ای است چون لانی می خواهد غذای ایتالیایی جدیدی را درست کند (جوجه ی سرخ شده در تابه) غذایی که تا به حال، اعضای خانواده میل نکرده اند.

بوی ادویه جات، با کار سخت و زحمت زیاد مادر، و با عشق و علاقه ی او در هم آمیخته شده بود. لانی با خود فکر می کرد، این امتزاج و آمیختگی به خوشمزه تر شدن غذایش کمک می کند، زیرا غذایی که با مواد خوب و عشق و علاقه پخته و آماده شود، حتماً لذیذ و خوشمزه خواهد شد. سپس وقتی که غذا آماده شد، تمامی چشم ها به سوی سرآشپز (لانی) که با غرور ظرف سرپوشیده و محتوی غذا را سرمیز شام می آورد، خیره شده بودند. لانی سرپوش غذا را برداشت، و بوی خوش آن را استشمام کرد، سپس بی صبرانه، منتظر شنیدن تشکر و قدردانی فرزندان دوست داشتنی اش شد.

اما لانی در عوض تشکر چه می شنود؟ آوازی دسته جمعی: «اوه، اوه! اوه! این دیگر چه جور غذایی هست!»

همین یک «اه» می تواند تمامی خوشی و شادی سر میز شام را از بین ببرد. هنگامی که سر میز غذا مسائل و مشکلاتی پیش می آید- حال یا به خاطر نارضایتی از نوع غذا، و یا حرکات و لوس بازی بچه ها- به هر صورت میز غذا، بیشتر شبیه به میدانی برای جنگ می شود، تا عرصه ای برای نمایش و ابراز عشق و محبت.

اما نگران نباشید، لانی، مادری پیرو فلسفه ی تربیتی عشق و منطق است. درست است که او مایوس شد، اما به راحتی از عهده ی کار برآمد. لانی ضمن جمع کردن بشقاب های بچه ها به آنها گفت: «مسئله ای نیست.» و بعد آشغال ها و پس مانده های بشقاب ها را در دستگاه زباله خردکن ریخت، جایی که تنها با تماس یک انگشت، مشکل آشغال ها به راحتی حل می شود. سپس لانی با صدایی آرام و لحنی ملایم گفت: «بسیار خوب، بچه ها راه بیفتید، و همان کاری را بکنید که همه ی بچه ها بعد از خوردن شام شان می کنند. فردا صبح سر میز صبحانه می بینم تان.»

نیمه شب همان شب، وقتی که بچه های گرسنه به یخچال حمله ور شدند، لانی هم بیدار بود، تا وظیفه و کار خودش را انجام دهد. او با کنجکاوی و تعجب فرزندان اش را نگاه می کرد، و زمانی که غذا خوردن آنها تمام شد، به بچه ها گفت: «شما درست معادل یک دلار و نود و پنج سنت غذا خوردید. حالا می خواهید چه طور این مبلغ را به من پرداخت کنید. به صورت نقدی می دهید، یا از پول توجیبی تان کم کنیم؟ انتخاب با خودتان است.» منطق پشت سخنان لانی این است که او چون از قبل برای وعده ی شام بچه ها، مواد غذایی را خریده و با آن غذا درست کرده بود، ولی بچه ها آن را نخوردند، پس حالا باید پول غذایی را که نیمه شب خوردند، بپردازند.

مانند بسیاری از مسائل، مشکلات غذایی فرزندان ما می تواند، با الگودهی و انتخاب مناسب البته تا زمانی که آنها کوچک اند، رفع شود. در این میان استفاده از سخنان تفکربرانگیز به جای سخنان قهرآمیز می تواند مفید و سودمند باشد. به جای گفتن: «تو باید این غذا را تا آخرش بخوری.» یا «می خواهم قبل از این که از سر میز بلند بشوی، بشقاب ات را کاملاً پاک کنی، طوری که هیچ غذایی در آن باقی نماند.» اما پدر یا مادری که پیرو فلسفه ی تربیتی عشق و منطق است، به کودک اش می گوید: «آیا به اندازه ی کافی غذا خورده ای که تا وعده ی بعدی گرسنه نشوی؟ امیدوارم که این طور باشد، اما باز هم میل خودت است.»

این بچه ها هستند که تصمیم می گیرند، دوست دارند چقدر غذا بخورند. همان طور که بچه ها بزرگ می شوند، میزان کنترل ما نیز کاهش می یابد، زیرا ما دیگر در مرتبه و موقعیتی نیستیم، که بتوانیم به طور مثال نوع و مقدار غذایی که آنها می خورند را کنترل کنیم، بنابراین والدین هوشمند و عاقل، به کودک اجازه تصمیم گیری زود هنگام در زمینه های مختلف زندگی را می دهند، و با این کار او را آماده ی ورود به جامعه و دنیای واقعی می کنند.

حال شاید بد نباشد، برای معرفی غذاهای تازه و جدید، از یک کتاب آشپزی استفاده کنیم. یکی از دوستان من خانمی به اسم کارول است که یک کتاب آشپزی نیز به نام خودش تحت عنوان «کتاب آشپزی کارول» نوشته است.

کارول چون خودش مادر است، بنابراین به مشکلات یک مادر در زمینه ی غذا خوردن بچه ها، به خوبی واقف است. کارول می گوید، با فرزندان اش هیچ گونه مشکلی در نحوه ی غذا خوردن و یا غذاهای جدیدی که درست می کند ندارد. دستورالعمل کارول برای موفقیت این است: یک بار که غذای جدید و متفاوتی پخت، غذا را به اندازه ی دو نفر، یعنی خودش و همسرش درست کرد، و برای بچه ها هم ساندویچ گرفت.

بعد پدر و مادر، آن قدر با اشتها غذای جدید را خورده اند، انگار این غذا بهترین و خوشمزه ترین غذایی است که تا به حال خورده اند، طوری که اشتهای بچه ها تحریک شد و آنها هم خواستند از آن غذا بخورند. در همین بین همسر کارول فریاد زد: «اوه، واقعاً

غذای خوشمزه و عالی است! دوست دارم از این به بعد، بیشتر از این غذا درست کنی.» تا وقتی که غذا تمام بشود، بچه ها مدام می گفتند: «پس مال ما کو؟»

کارول در پاسخ به آنها گفت: «این غذا مخصوص بزرگ ترهاست و به اندازه ی ما دو نفر است. من نمی دانستم که شما این غذا را دوست دارید یا نه؟» و بعد، باز هم از غذای جدید، چیزی به آنها نمی داد. برای شب بعد هم، کارول، دوباره همان غذا را آماده کرد، و باز او و همسرش حریصانه و با اشتها غذا را خوردند، در حالی که این بار با صدای بلندتر، درباره ی مزه ی بی نظیر و اشتها برانگیز غذا، داد سخن می دادند. بچه ها نیز دوباره

می گفتند: «پس مال ما کو؟ آخر ما هم حق داریم از این غذا بخوریم.»

اما کارول، هم چنان از دادن غذا به بچه ها خودداری می کرد و گفت: «شاید این غذا برای شما خیلی پرکالری و چرب باشد. من فکر می کنم، ذائقه ی بچه ها، با این جور غذاها نمی تواند کنار بیاید، شما هم هنوز بچه اید و بزرگ نشده اید.»

تا این که شب سوّم، بچه ها به معنای واقعی عصبانی شدند، و با داد و فریاد خواسته ی خود را گفتند: «ما هم حق و حقوقی داریم. ما هم می خواهیم کمی از این غذا بخوریم.»

سپس کارول نرم و ملایم شد. او گفت: «اوه، بسیار خوب. بعد مقدار کمی از غذا را به میزان مساوی در بشقاب های شان گذاشت، و گفت: «خب، حالا بخورید. اما خیلی زیاد نخورید.» بعد از این ماجرا، کارول دیگر با فرزندان اش، مشکل چندانی در مورد دوست داشتن و خوردن هر نوع غذایی که آماده می کرد، نداشت.

و اما در مورد آداب پشت میز نشینی و غذا خوردن، در این مورد ما به نظریه و پند عشق و منطق عمل می کنیم: اگر نمی توانید رفتار را تغییر دهید، پس مکان را تغییر دهید. حتی در مورد بچه های کوچک تر نیز می توانیم رفتارهای نادرست و زشت پشت میز و هنگام غذا خوردن آنها را، در همان اوان کودکی تغییر دهیم و اصلاح نماییم.

حتی به کودک یک ساله ای که چغندر داخل غذایش را تف می کند، می توان انتخاب و گزینه ای داد: «یا روی صندلی ات درست می نشینی و چغندرهای غذایت را می خوری، یا آن که روی زمین می نشینی و بازی می کنی.»

در مورد بچه های بزرگ تر، می توانیم روش را کمی تغییر دهیم. به این صورت که به آنها اجازه می دهیم تا در مکان دیگری غذای شان را بخورند، طوری که دیگر با نحوه ی غذا خوردن شان ما را آزار ندهند. زمانی که همسر من (فاستر) با حرکات و رفتارهای زشت بچه ها، پشت میز غذا مواجه می شد، تنها با یک جمله گروه خاطی را تنبیه می کرد: «غذای تان را ببرید توی انباری بخورید.» و بدین ترتیب فرزندان ما وقتی در انباری به تنهایی غذا می خوردند، جز خودشان هیچ کس دیگری ناراحت و آزرده نمی شد.

## سیزده- ترس ها و هیولاها

هیولاها. گاهی این موجودات زیر تخت خواب هستند، و گاهی فقط پشت پنجره، زمانی هم زیر فرش ها یا داخل کمدها پنهان می شوند، و آماده اند تا به محض آن که مادر اتاق را ترک و آخرین چراغ راهرو را خاموش می کند، از مخفیگاه خود با هیبتی ترسناک و وحشت انگیز بیرون بیایند.

اگر شما وجود هیولا یا به قول معروف لولو را باور ندارید، پس موافقید که هیولا تنها زاییده ی ذهن کودکان است، و همان جا پنهان می شود و باقی می ماند. در واقع، هر کودکی با تصوّرات و اندیشه های ترسناک و نفس گیرش، می داند که مخلوقات و جانورانی که در شب پدید می آیند، به هیچ وجه شبیه بچه ی گربه کوچولوی همسایه نیستند.



به این مثال توجه کنید، دختر بچه ی هفت ساله ای، بعد از آن که به فرزند خواندگی پذیرفته شد، با خود تصوّر می کرد که پدر و مادر جدیدش، فقط در ظاهر به انسان شبیه اند، اما در شب مانند مارها و مارمولک ها پوست می اندازند، و آن وقت است که خود واقعی شان آشکار می شود.

چنین ترس هایی برای ما به عنوان افراد بزرگسال به همان اندازه احمقانه و خنده دار است، که برای کودکان ما بسیار واقعی و حقیقی است، تا حدّی که گاهی اوقات آنها در باز کردن ملافه های تخت خود نیز دچار تردید و تأمل می شوند. ما به تصوّرات و اندیشه های خوب و روشن بچه ها اهمیّت و آنها را مدّتنظر قرار می دهیم، اما به تصوّرات و اندیشه های بد و نادرست آنها اهمیّتی نمی دهیم، مانند تصوّر وجود هیولا، که نباید این اندیشه و تصوّر مانع از رفتن آنها به اتاق شان بشود.

ما باید احساسات منفی را در کودکان کشف و سپس آن را بررسی نماییم. (به طورمثال، باید علّت ترس شان را از رفتن به اتاق خواب جویا شویم.) درحقیقت، بدون آن که خود را درگیر احساسات کنیم، باید ترس ها را شناسایی و بعد نحوه ی برخورد مناسب با آن را پیدا کنیم. در این بین آرامش و ملایمت ما، به فرزندان مان نیز سرایت می کند.

مشکلات کودکان، زانی سخت تر و پیچیده تر می شود که ما درگیر احساسات شویم، و با مشکل پیش آمده برخوردی احساسی کنیم- این برخوردهای احساسی شامل اوقات تلخی، عصبانیّت، مدافعه و برهان نمایی، و یا رها کردن مسئله و ناکامی در برخورد با مشکل کودک می باشد.

در این میان قاعده ی عملی و مهمّی در نظر گرفته و به کار برده می شود: زمانی که گفتگو در مورد موضوع و مسئله ی خاصی پیش می آید، که هم خود مسئله و هم متعاقب آن، پیامد و نتیجه اش کم و بیش قابل پیش بینی هستند، بنابراین نباید بررسی و پی گیری آن، مدت زمان زیادی به طول انجامد.

به سادگی و با آرامش، به کودک اطمینان دهید که او صلاحیت و توانایی حلّ مشکلش را دارد، و با این نحوه ی برخورد به کودک کمک می کنید تا نگرانی اش را برطرف نماید. اما متأسفانه، گاهی اوقات به جای اطمینانی ساده، کنجکاوی یا دخالت و درگیری بیش از حدّ والدین ممکن است، مشکل را بیش از پیش بسط و توسعه دهد، به عبارتی مشکل را از آن چه که هست، بزرگ تر کند. به عنوان مثال، به مدافعه و برهان نمایی از سوی والدین توجه کنید:

«ماری، عزیزم اوضاع مرتب می شود و حال تو هم خوب می شود» با این جمله همه چیز نه تنها بهتر نمی شود، بلکه خراب تر میشود.

وقتی که ما خود به شخصه زانو می زنیم، و زیر تخت خواب را برای پیدا کردن هیولا می گردیم، با این عملکرد، وضعیت پیش آمده نه تنها هرگز بهتر نمی شود، بلکه بدتر هم می شود. با چنین شیوه ی برخوردی از جانب ما بچه ها بیشتر می ترسند، آنها با خود فکر می کنند: «ای وای! شاید هیولاها، واقعاً آن جا زیر تخت هستند. و گرنه چرا مادر زیر تخت را نگاه کرد؟»

ما می توانیم از ذهنیّات و اندیشه هایی که در ذهن بچه های کوچک در مورد سحر و جادو می گذرد استفاده کنیم. زیرا آنها واقعاً به سحر و جادو اعتقاد و آن را باور دارند. بنابراین برای رون کوچولو داشتن یک خرس جادویی، برای مقابله و مبارزه با هیولای ساختگی، بسیار اطمینان بخش و تسکین دهنده است. زمانی هم تنها یک قطره از عطر جادویی مادر، که به گوشه ی سمت چپ ملافه ی تخت نامی کوچولو زده می شود، به طور قطع به خواب راحت نامی کمک می کند. چنین راه و روش هایی، تنها برای اطمینان و آرامش کودک، باید مورد استفاده قرار گیرند، البته باید توجه داشته باشیم به کارگیری و استفاده از این روش ها، مانع از ارتقای طبیعی فکری و ذهنی کودک نشود. به علاوه نباید چنین روش ها و تمهیداتی بیش از اندازه به کار برده شوند. اگر ما، بر روی

چنین روش‌ها و مسئله‌ی سحر و جادو بیش از حد تأکید و آن را جدی تلقی نکنیم، در آن صورت هنگامی که کودک به سن بلوغ می‌رسد، این افکار و ذهنیات نیز به‌طور طبیعی و خود به‌خود، از ذهن او پاک می‌شود و کاملاً از بین می‌رود. اگر ما به خاطر ترس کودک، اجازه بدهیم تا چراغ‌های سالن یا دستشویی در تمام مدت شب روشن بماند، و بعد مبلغ بیشتری بابت برق مصرفی خانه پرداخت کنیم، باید بگوییم که این کار ارزشش را دارد، زیرا ما می‌توانیم ضرر و زیان مادی حاصله از این مسئله را بپردازیم، ولی اگر به کودک اجازه دهیم که چون می‌ترسد به اتاق خواب ما بیاید و ما را بیدار کند، این مسئله و ضرر حاصله از آن جبران‌ناپذیر است. به‌طور قطع، بیدار شدن والدین در نیمه شب تنها به دلیل ترس کودکان، کار درستی نمی‌باشد. گفتگویی مانند مثال زیر، شاید بتواند کمکی به کاهش و برطرف نمودن مشکل هیولا و ترس کودک بکند:

کودک: «مادر، من نمی‌خواهم به رختخواب بروم. من می‌ترسم از این که امشب بمیرم.»

مادر: «خوشبختانه، عزیزم، طبق آمار فقط یک بچه از ده میلیون بچه، هنگام خواب شبانه می‌میرد.»

کودک: «اما من می‌ترسم.»

مادر: «از چی می‌ترسی؟»

کودک: «از هیولا.»

مادر: «او، من که اصلاً نگران این موضوع نیستم. چون تو خرس کوچولوی جادویی ات را داری.»

کودک: «مادر، می‌توانی یک ذره از آن عطر جادویی ات را روی پتوی من بزنی.»

مادر: «حتماً.»

والدینی که با عدم بزرگ‌نمایی ترس کودکان، و یا عدم تشجیع و تقویت ذهنیات نادرست آنها، مشکل هیولا را تا حدود زیادی کاهش می‌دهند و از بین می‌برند، سرانجام فرزندان‌شان خواهند داشت که به راحتی به اتاق خواب خود می‌روند، حتی بدون آن که آماده‌ی خوابیدن باشند.

## چهارده-دوستان

از زمانی که کودکان، در دوران نوباوگی چهارده‌دست و پا می‌روند، تا دوران نوپایی که روی پاهای خود می‌ایستند، همواره خواستار آنند که در کنار سایر کودکان و همسالان‌شان باشند، تا با هم عروسک بازی، توپ بازی، کارت بازی و یا گرگم به هوا بازی کنند. آنها می‌خواهند که با دیگر همسالان‌شان یا دوست باشند و یا این که دوست شوند. این خیلی خوب است، زیرا همان‌طور که می‌دانید، برای کودکان بزرگ‌ترین مسئله داشتن دوست است. اما ما اغلب از دوستانی که آنها انتخاب می‌کنند، خوشمان نمی‌آید، و این خیلی بد است.

یکی از بزرگ‌ترین اشتباهات ما والدین این است که با بچه‌ها، بر سر کنترل این مسئله، که با چه کسانی دوست باشند و یا نباشند، درگیر می‌شویم و همیشه بازنده‌ی این نبرد ما هستیم. بنابراین چون نمی‌توانیم پیروز این میدان باشیم، پس باید سکوت نماییم، ولی می‌بایست راه و روش متفاوتی را اتخاذ کنیم. ما باید بر روی مواردی تمرکز کنیم، که توانایی کنترل آنها را داریم. ما می‌توانیم حق انتخاب را به فرزندانمان بدهیم: «می‌توانی دوستانی را انتخاب کنی، که ما آنها را تأیید می‌کنیم، و بعد با آنها در خانه‌ی خودمان بازی کنی؛ یا می‌توانی دوستانی را انتخاب کنی که مورد تأیید ما نباشند، ولی بعد باید به ما اطمینان دهی که آنها را هرگز به این خانه نمی‌آوری.» یا می‌توانیم بگوییم: «ترجیح می‌دهی، دوستانی داشته باشی که قدرت تصمیم‌گیری و مهارت‌های

فکری و ذهنی ات را افزایش دهند و محک بزنند، یا ان که ترجیح می دهی، دوستانی داشته باشی که چیزی به تو یاد ندهند و کاری به کارت نداشته باشند؟»

در بحث و گفتگو با بچه ها، پیرامون دوستان آنها، تنها مسئله ی مهمی که وجود دارد، رابطه ی ما با فرزندان مان است، که باید به هر طریق و وسیله ای این رابطه حفظ شود. زمانی که ما سعی می کنیم، تا روابط فرزندان مان را با دوستان شان تغییر دهیم، این عمل شاید در نهایت به رابطه ی ما با فرزندان مان صدمه بزند، و باعث تیرگی روابط میان ما شود. چون بالطبع آنها از درخواست ما، مبنی بر قطع رابطه با دوستان شان، سرپیچی می کنند.

اگر ما از بازی فرزندان خود با بعضی از دوستان شان جلوگیری کنیم، آنها به این نکته پی می برند، که ما می ترسیم، از این که نگرش ها، گمان ها و عادات دوستان شان روی آنها تأثیر بگذارد. در ضمن این نکته را نیز برای آنها روشن می سازد، که نمی توانند و مهم تر از آن، اجازه ندارند در مورد خود و تفکرات شان تصمیم گیری کنند.

معمولاً نتیجه چنین برخوردی این است، که حفظ رابطه با دوستان برای آنها از هر مسئله ای هیجان انگیزتر و مطلوب تر میشود. اما ما می توانیم در مورد آن چه که فکر می کنیم، با آنها حرف بزنیم. کودکان نمی توانند در برابر اظهار نظرها و اندیشه ها طغیان و سرپیچی کنند، بلکه آنها در برابر دستورات و فرمان ها، سر به طغیان و شورش برمی دارند.

در حقیقت، اگر رابطه ی ما با فرزندان مان در همان حد گفتگو و تبادل نظر باقی بماند، با اطمینان می توانیم بگوییم، که آنها سرانجام دوستانی را انتخاب می کنند که ما می خواهیم و تأیید می کنیم. به مثال زیر توجه کنید:

جوآن می خواهد بیرون برود، چون با دوستان اش قرار دارد، البته دوستانی که مورد تأیید پدرش نیستند.

جوآن: «خدا حافظ پدر من دارم، بیرون می روم.»

پدر: «یک دقیقه صبر کن. اجازه بده موقع خدا حافظی ببوسمت.»

جوآن: «اوه... حتماً.»

پدر: «می خواهی با جین و دبی، بیرون بروی؟»

جوآن: «بله. خب که چی؟»

پدر: «خب... خیلی خوبه! عزیزم، من فقط امیدوارم اخلاق و خصوصیات خوب بعضی از شما روی بقیه تأثیر مثبت بگذارد.»

جوآن: «اوه، پدر.»

پدر: «عزیزم، باور کن جدی می گویم. گاهی وقت ها من فکر می کنم، این بچه ها واقعاً نیاز دارند به این که تو در کنارشان باشی. شاید تو روی آنها تأثیر خوبی می گذاری.»

جوآن: «پدر، تو از آنها خوش نمی آید.»

پدر: «جوآن، مهم نیست که من از آنها خوشم می آید یا نه. من تنها نگران این مسئله هستم که زندگی همیشه به همین راحتی و یکنواختی که تو و دوستان ات می بینید، نیست. ولی باز هم، امیدوارم که شماها بتوانید از پس این زندگی بر بیایید... حالا، یا الله راه بیفت، و با دوستان ات برو گردش، خوش بگذرد.»

با شناخت کامل دوستان فرزندان مان، ممکن است احساس شگفتی خوش آیند و مسرت بخشی به ما دست بدهد. اغلب بچه ها، در سایرین و دیگر افراد، نکات مثبتی را می بینند، که ما به سادگی قادر به دیدن آن نیستیم. هنگامی که در مورد دوستان فرزندان

خود شناخت پیدا می کنیم، در آن صورت می توانیم، فرزندان خود را نیز بیشتر بشناسیم، و شاید به این طریق بفهمیم، که چرا آنها گاهی جذب بعضی از افراد می شوند.

### پانزده- آمادگی برای رفتن به مدرسه

«آخر چند بار باید صدایت کنم؟» «یاالله بجنب!» «اگر عجله نکنی، باز هم مدرسه ات دیر می شود؟» آیا تا به حال به این مسئله توجه کرده اید، که معمولاً هر چند وقت یک بار صبح خود را با داد و فریاد شروع می کنیم؟ و برای آن که دلیل خوبی پیدا کنیم، باید به درستی بیندیشیم، و بعد پاسخ بدهیم.

جدول زمانی برنامه ی ما، در صبح ها بسیار فشرده است، در واقع برای این برنامه های سخت و پیچیده، همواره دچار ضیق وقت هستیم. متأسفانه بیشتر اوقات، سرعت حرکت بچه ها، درآمدن شدن برای رفتن به مدرسه، لاک پشت وار است. آنها به کندی حرکت می کنند، و وقت ما را نیز می گیرند و تلف می کنند. اما با تمام این توضیحات، اولین ساعات روز، بهترین زمان برای آموزش مسئولیت به کودکان است. ما برای آموزش مسئولیت، به آنها اجازه می دهیم تا بیشتر فکر کنند، در ضمن بیشتر کارهایی را که معمولاً تا پیش از این، ما برای شان انجام می دادیم، از این به بعد خودشان انجام دهند. حال با به کار بردن چهار قانون کلی زیر صبح برای همه ی ما دل نشین تر و صمیمانه تر خواهد شد.

اول: در ابتدا تصمیم بگیرید، کدام کارها، مربوط به والدین و کدام مربوط به بچه ها است. یک صحبت و گفت و گوی دوستانه با کودکان، به آنها کمک می کند تا بفهمند و متوجه شوند، که تنظیم زنگ ساعت، بیدار شدن با صدای زنگ ساعت، انتخاب لباس و پوشیدن آن، شستن دست و صورت، نگاه کردن به ساعت و مراقب گذشت زمان بودن، یادآوری پول نهار و جمع آوری وسایل مدرسه، و حتی تصمیم بر سر مقدار صبحانه ای که باید خورده شود، در حقیقت همه و همه جزو مسئولیت های آنهاست نه ما. حال اگر از این نکات غفلت شود، تنها کسانی که از پیامدهای این غفلت و بی توجهی رنج می برند و آسیب می بینند، خود کودکان هستند. در این جا مسئولیت ما به عنوان والدین، تنها کمک به عملکرد پیامدهای تأخیر و دیر رسیدن به مدرسه است.

دوم: از تذکر و یادآوری کارها و امور جدماً خودداری و اجتناب کنید. این تذکرات شما، فرصت انجام اشتباهات را از بچه ها می گیرد، اشتباهاتی که به واسطه ی پیامدها و نتایج شان درس و تجربه ی لازم را به کودک می دهند.

سوم: هرگز برای کودک نجات بخش نباشید! نجات کودک از سختی ها و مشکلات، در لحظاتی حساس، فرصت های آموزشی و یادآوری کننده است، و برای کودک بسیار آموزنده می باشد. به عبارت دیگر، اگر بچه ها، همیشه پیاده به مدرسه می روند، حالا به این دلیل که مدرسه شان دیر شده، نباید آنها را با خودرو به مدرسه برسانیم، و یا به خاطر تأخیر ورودشان به مدرسه نباید یادداشت های عذرخواهی برای آنها بنویسیم.

چهارم: آخرین مورد، زمانی که کودکان اشتباهی را مرتکب می شوند، همواره ناراحتی را جایگزین عصبانیت کنید. والدین عاقل و دانا، هنگامی که می بینند، فرزندان شان دیر به مدرسه می رسند، می گویند: «اوه، عزیزم.

متأسفم از این که با معلم ات بر سر دیر رسیدن به مدرسه مشکل پیدا می کنی. اما امیدوارم که بتوانی از پس مشکل ات برآیی.» گفتگوی زیر، نحوه ی برخورد با کودکان را در مورد مسئله ی بیدار شدن سر وقت به ما نشان می دهد:

پدر: «مارک، سرویس مدرسه صبح چه ساعتی می آید؟»

مارک: «۸:۲۰»

پدر: «خب، تو چه ساعتی می خواهی از خواب بیدار شوی؟»

مارک: «اوه، ساعت هشت.»

پدر: «عالیه. حالا چه طوری از خواب بیدار می شوی؟»

مارک: «خب، شما می آید و مرا از خواب بیدار می کنید.»

پدر: «خب، بله. من قبلاً همیشه این کار را می کردم. اما حالا، تو دیگر هشت سال ات شده، فکر می کنم که اصلاً درست نیست من صبح ها تو را از خواب بیدار کنم، چون بیشتر بچه ای هم سن و سال تو، صبح ها خودشان از خواب بیدار می شوند. حالا فکرمی کنی، چه طوری باید از خواب بیدار شوی؟»

مارک: «با ساعت زنگ دارم.»

پدر: «فکر بسیار خوبی است. می توانی ساعت را تنظیم کنی، و بعد هم ساعت ۸ بیدار شوی.»

مارک: «اگر خواب ماندم، چی؟»

پدر: «خب، معلوم است، در نهایت به مدرسه نمی روی.»

مارک: «اوه، چه خوب!»

پدر: «اگر به موقع بیدار نشوی و سرویس مدرسه را از دست بدهی، در این صورت، باید تمام روز را در اتاق ات بمانی. من و مادرت، هم این طور وانمود می کنیم که انگار تو مدرسه هستی و در خانه نیستی. تو اجازه نداری تا از اتاق ات بیرون بیایی، و سکوت و آرامش خانه را مختل کنی. البته تا زمانی که وقت تعطیلی مدرسه است. شاید بخواهی و دوست داشته باشی توی این مدت، مقداری از وقت ات را صرف این موضوع کنی، که چگونه باید علت غیبت ات را به معلم ات توضیح بدهی.»

مارک: «خب، این که مسئله ای نیست، شما می توانید نامه ی عذرخواهی برای من بنویسید.»

پدر: «خوشحال می شوم که واقعیت را برای معلم ات بنویسم. این که تو برای رفتن به مدرسه، به سختی آماده می شوی، و این که از تنبیه مدرسه، در قبال رفتار تو حمایت می کنم.»

مارک: «اما اگر این طوری از مدرسه غیبت کنم، شاید مسئولان مدرسه مرا اخراج کنند!»

پدر: «من هم، همین حدس را می زنم، و این برای تو باید خیلی ناراحت کننده باشد.»

در مثال بالا، این احتمالات داده می شود، که از صبح روز بعد مارک به موقع از خواب بیدار شود، و به موقع نیز به سرویس مدرسه برسد.

والدینی که از شکست فرزندان خود، به هیچ وجه نگران نمی شوند، و در عوض دغدغه و نگرانی شان بیشتر معطوف ارائه ی فرصتی به آنهاست، تا در مورد علل شکست و مردودی خود تفکر و بررسی نمایند، در نهایت فرزندان را پرورش می دهند، که بیشتر تفکر و به ندرت شکست را تجربه می کنند. والدین این کودکان، هیچ گاه نگران شکست و ناکامی فرزندان خود نمی شوند، بنابراین بچه ها نیز بهتر رشد و پرورش می یابند، چون از شکست های شان درس می گیرند.

گاهی اوقات، مثلاً زمانی که قرار است هنگام رفتن به محل کار، بچه ها را نیز دم در مدرسه یا مهد کودک پیاده کنیم، تأخیر صبحگاهی و کندی آنها بر ما یا دیگر افراد خانواده نیز تأثیر می گذارد.

استیو پنج سال و نیمه، مرتب باعث می شود، تا مادرش دیر به محل کار خود برسد. مادر همیشه می گوید: «تقصیر من نیست، که دیر می شود. این استیو است که هیچ وقت به موقع حاضر نمی شود.» مادرش هر کاری کرد، و هر تدبیری را به کار گرفت، تا استیو را مجبور کند، به موقع حاضر شود. مانند: تنبیه، اعمال محدودیت، گرفتن حق تماشای تلویزیون، و به طور کلی کاری نبود که او انجام نداده باشد. بنابراین تصمیم گرفت، به استیو اختیارات چندی را بدهد. او گفت: «استیو، من خیلی هیجان زده ام. باید بگویم، که از فردا صبح این برنامه ی جدید شروع می شود، چون من دیگر به هیچ وجه نمی خواهم که دیر به محل کارم برسم. برای همین

هم، از فردا راس ساعت ۷:۳۰، خودروی من از خانه خارج می شود. حالا تو دو راه پیش روی داری، تا بتوانی با من بیایی. می خواهی بدانی این دو راه چی هستند؟»

استیو: «بدم نمی آید، بدانم.»

مادر: «بسیار خوب، راه اول این است که لباس ات را بپوشی، و حاضر و آماده باشی، راه دوم این است که لباس ات را نپوشی، و حاضر نباشی.»

روز بعد، استیو که به آسانی حاضر به تغییر رفتار خود نبود- باز هم به روش سابق که همان کندی در حرکت بود ادامه داد. بنابراین باز هم ساعت ۷:۳۰ دقیقه حاضر نبود. مادر به اتاق استیو آمد، و گفت: «اوه، تو هنوز لباس نپوشیدی؟ اما مسئله ای نیست. شاید دوست نداری، لباس بپوشی. برای همین هم، من این ساک کوچولو و خوشگل را گرفتم. حالا ما لباس های تو را توی این ساک می گذاریم. تو می توانی هر وقت که خواستی، لباس ات را بپوشی.» سپس، استیو را با یک دست گرفت و بلند کرد، و با دست دیگرش ساک را برداشت. بعد هم سوار خودرو شدند و رفتند. مادر ضمن رانندگی گفت: «خوشحالم که امروز به موقع به محل کارم میرسم.» ولی استیو، بچه ای نیست که به راحتی تسلیم شود. بنابراین به خودش کمی جرأت می دهد، و انگشت روی نقطه ضعف مادرش می گذارد. او فریاد می زند: «تو مرا دوست نداری.» و ادامه می دهد: «چون، با این که هنوز پیژامه به پایم بود، مرا سوار خودرو کردی، و در صندلی عقب نشاندی.» سپس استیو، بدون هیچ ترس و واهمه ای، از باقی مانده ی ابزار و سلاح های خود، در این جنگ استفاده می کند. او به پشت صندلی مادرش لگد می زند، مرتب می لولد و وول می خورد، و فریاد می زند. طولی نمی کشد، که حتی برای موتور سوارهای عبوری، طوری دست تکان می دهد انگار که او را دزدیده اند. ولی عاقبت، صدای غمگین و ناراحتی از صندلی عقب شنیده می شود: «فکر می کنم از این به بعد باید لباس پوشیده، سر وقت حاضر باشم.»

البته شاید لازم باشد، قبل از آن که از این روش استفاده کنید، ابتدا با معلم یا سرپرست مهد تماس بگیرید و آنها را در جریان امر قرار دهید. به آن فرد (معلم مدرسه یا سرپرست مهد) بگویید، تا زمانی که کودک لباس مناسب خود را نپوشیده است، او برای هرگونه بازی یا فعالیتی اجازه ی ورود به کلاس یا اتاق مهد را ندهد.

## شانزده-نمرات و کارنامه ها

«وندی، در درس ریاضیات ضعیف است، و این درس را خوب نمی فهمد. این مسئله کمی مرا نگران کرده است. با معلم اش هم صحبت کردیم. ما هر شب چند ساعتی را صرف برطرف کردن اشکالات درسی می کنیم، اما هنوز هم نمراتی می گیریم، زیر ۱۵ یا حتی زیر ۱۰ هست. در ضمن در کارنامه ی ترم اول، یک نمره ی زیر ۱۰ هم داشتیم. من نمی دانم برای ترم بعد، چه کار باید بکنیم.»

آیا این خواهر دوقلوی وندی است، که این صحبت ها را می کند؟ دوباره حدس بزنید. خیر، این مادر وندی است.

این قانونی کلی برای نمرات و کارنامه ی بچه هاست: والدین کارنامه ها را نمی گیرند، بلکه بچه ها می گیرند، و این نمرات و کارنامه ها متعلق به آنهاست. زیرا بچه ها در کلاس می نشینند، آموزش می بینند، تکالیف را انجام می دهند، و در نهایت آنها هستند که نمره می گیرند. برای آن که والدین بتوانند در مورد مقوله ی کارنامه بچه ها نقش تأثیرگذاری داشته باشند، و این تأثیرگذاری را حفظ کنند، باید این بار مسئولیت را بر دوش بچه ها بگذارند.



کودکان باید این نکته ی مهم را بدانند که مسئله ی کارنامه مربوط به انهاست و ما به عنوان والدین، تنها به این مسئله توجه و رسیدگی می کنیم، البته توجه و نظارت ما، شاید در سایه ای از علاقه و نگرانی نیز باشد. اما حل مسائل و مشکلات مربوط به کارنامه و نمره، به عهده ی خود بچه هاست.

من (فاستر) به روشنی به یاد می آورم، که چه طور پدر فرزانه ام، همیشه در مورد کارنامه، بار مسئولیت را بر دوش من می گذاشت. مانند هر کودک دبستانی، من نیز دوران بسیار سختی را در مدرسه تجربه کردم. یک بار با کارنامه ای که همه نمراتش زیر ۱۰ بود به خانه آمدم. پدرم نگاه عمیق و موشکافانه ای به کارنامه ام کرد، سپس بادی به غبغبش انداخت، و قلم سیاهش را برداشت و با کمی تأمل و مکث از من پرسید: «پسرم، آیا به این کارنامه افتخار می کنی؟» من پاسخ دادم: «خیر، قربان.» او گفت: «بسیار خوب، پسرم.» سپس کارنامه ام را امضاء کرد. مشابه این مورد، چندین بار دیگر هم اتفاق افتاد، و خدا را شکر که من هرگز در پاسخ پدرم، نگفتم، که به کارنامه ام افتخار می کنم. خداوند می داند که پدرم همیشه برایم معلم سرخانه می گرفت، و مرا به مدرسه ی خصوصی می فرستاد.

مسائل و مشکلات مربوط به کارنامه ی بچه ها را می توان، با یک معادله ی جبری، که بر اساس احساسات و نحوه ی عملکرد آنهاست، سنجید، و سپس تعدیل کرد. این معادله به ما این فرصت را می دهد، تا بدانیم چه وقت باید نگران و دلواپس فرزندان باشیم.

\*هنگامی که کودکی عملکرد خوبی دارد (+) و احساس خوبی هم نسبت به نحوه ی عملکرد خود دارد (+)، پس نتیجه بدست آمده، مثبت است.

(+ +=+)

\*هنگامی که کودکی نمره ی خوبی می گیرد (+)، اما بعد احساس بدی نسبت به خودش دارد (-)، چون در دراز مدت، نتیجه ی ضعیفی بدست می آید، علی رغم نمره ی خوب، نتیجه ی بدست آمده منفی است.

(+ ==-)

\*هنگامی که کودک عملکرد ضعیفی دارد (-)، و احساس بدی هم نسبت به عملکرد خود دارد (-)، در این مورد نیازی به نگرانی والدین وجود ندارد، چون به واسطه ی دو عامل گفته شده در بالا، در نهایت نتیجه ی مثبتی بدست می آید.

(- ==+)

\*هنگامی که کودک عملکرد ضعیفی دارد (-)، اما احساس خوشایند و خوبی نسبت به این عملکرد ضعیف دارد (+)، پس نتیجه بدست آمده، منفی است. در این مورد نگرانی والدین قابل توجیه است.

به اختصار باید بگویم: زمانی که عملکرد بچه ها ضعیف باشد، اما آنها بخواهند که پیشرفت کنند، آن وقت پیشرفت شان صد در صد است. اما زمانی که عملکردشان ضعیف باشد، ولی برعکس احساس کنند که عملکرد درستی دارند، در نتیجه هرگز پیشرفت نمی کنند. به عبارت دیگر بلندپروازی در کودکان، عاملی برای رشد و تعالی آنها محسوب می شود.

مانند بسیاری دیگر از مسائل، در خصوص مقوله ی کارنامه نیز، کودکان می خواهند خودنمایی و اظهار عقیده کنند. آنها نیاز به ابراز احساسات از جانب والدین خود دارند. براساس یک ناآگاهی، برخی براین باورند، که مهم نیست که احساسات والدین در این زمینه مثبت یا منفی باشد. براین اساس، بدون توجه به پیامدهای بعدی، والدین باید تنها ابراز احساسات نمایند، و مثبت و منفی بودن احساسات شان به هیچ وجه مهم نمی باشد. ولی باید بدانیم، هنگامی که بچه ها از مدرسه به خانه می آیند، و کارنامه ی خود را که

شامل نمرات خوب و بد است، به پدر و مادر نشان می دهند، والدین باید تنها احساسات مثبت از خود نشان دهند، و هیچ گونه احساسات منفی از خود بروز ندهند. به مثال زیر، که گفتگویی در این زمینه است، توجه کنید:

پدر: «اوه، یک ۲۰ گنده برای نقاشی! خیلی عالی! تو همیشه نقاشی را دوست داشتی، درست است؟»

کودک: «بله، نقاشی برای من یک جور سرگرمی است.»

پدر: «و نمره ی ۱۹ برای ورزش. خیلی خوب است، البته تو همیشه مثل برق و باد می دوی. یک ۱۸ در موسیقی. واقعاً عالی. هوم یک ۱۰ هم در ریاضی. فکر می کنم، نمره ی ریاضی ات، می توانست بهتر از این باشد. وای یک ۱۷ گنده هم در تعلیمات اجتماعی. دانستن تاریخ و جغرافی خیلی مهم است. (سپس، پدر بدون این که درگیر احساسات منفی شود، ادامه می دهد) حالا می خواهی در مورد ریاضی چه کار بکنی؟»

ما باید همیشه در عرصه ها و زمینه ها ی درسی ای دخالت مثبت داشته باشیم، که مطمئن هستیم، فرزندان مان در آن درس ها پیشرفت می کنند. به طور مثال درس علوم یکی خوب است، و او در این درس شاگرد بسیار خوبی است، بنابراین ما به اتفاق هم با میکروسکوپی، چند ساعتی را صرف مشاهده ی موجودات ریز و میکروسکوپی درون آب استخر می کنیم. یا اگر مندی در درس ریاضیات شاگرد فوق العاده ای است، پس باید به این نکته توجه داشته باشیم، که نظم و هماهنگی موجود در منظومه ی شمسی نیز از علایق اوست و توجه او را جلب کرده است، پس ما نیز باید در این زمینه او را تشویق کنیم. اگر درس تاریخ، ذهن آلن را به خود مشغول کرده است، پس ما می توانیم کتاب های تاریخی، که حاوی مطالب جذاب و عکس های رنگی است، پیدا و به او معرفی کنیم.

وقتی که بحث نمرات پایین و ضعیف به میان می آید، هرگز از روی احساس با کودک خود صحبت نکنید، ولی در عین حال توجه و نگرانی خویش را ابراز کنید: «آیا برنامه ی خاصی برای درس تاریخ داری؟» «در مورد نمره ی ریاضی ات چی فکر می کنی؟» «فکر می کنی نمره ی علوم ات بهتر از این می شود، یا شاید از اینی که هست، بدتر هم می شود؟» بسیار مهم است، که هنگام پرسش از کودکان، از روش گواه آوردن، استفاده نکنیم.

درحقیقت، مشکل اصلی نمرات ضعیف نیستند، بلکه مشکل اصلی علت و سبب گرفتن این نمرات است. خودباوری و خودانگاری ضعیف، سرکشی و تمرد در برابر اصول ارزشی والدین، اضطراب، افسردگی، مسائل و مشکلات آموزشی و دلایل دیگری از این دست، همگی از عواملی هستند که سبب می شوند، کودکان نمرات ضعیفی بگیرند.

گاهی اوقات، در این میان مشکل نگرشی نیز وجود دارد، که این مشکل بستگی به نگرش و طرز تلقی والدین و کودکان از مقوله ی نمرات ضعیف دارد.

بعضی از این دلایل، شاید مستلزم پاسخ های متفاوتی نیز از جانب ما باشند. در آخر باید بگوییم، شاید نظر خواهی در مورد وضعیت درسی کودک، از فرد دیگری، مانند معلم او، مفید واقع شود، و به والدین کمک کند تا در مورد یک واکنش مقتضی و لازم در این زمینه به درستی تصمیم گیری کنید.

## هفده- پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها

با فرا رسیدن فصل تابستان، تعطیلات تابستانی نیز شروع می شود، این تعطیلات فرصتی است تا اعضای خانواده یعنی پدر بزرگ، مادر بزرگ، پدر و مادر و بچه ها دور هم جمع شوند. در این جمع خانوادگی، اغلب لحظات خوب و خاطره انگیزی میان پدر بزرگ و مادر بزرگ و نوه های شان به وجود می آید، هم چنین میان بچه های بزرگ تر (پدر و مادر)، با والدین شان (پدر بزرگ و مادر بزرگ).

اما متأسفانه بیشتر مواقع هنگامی که فرزندان ما، به طور هم زمان نزد ما و والدین ما هستند، رفتارشان به گونه ای است که بر روی روابط متقابل والدین-فرزند تأثیر می گذارد. معمولاً بچه ها تنها زمانی خوب هستند، و رفتار درستی دارند، که تنها با یکی یا دیگری باشند. (یعنی یا با پدر و مادر و یا با پدربزرگ و مادربزرگ) حال اگر سه نسل را در یک جا و کنار هم بگذارید، این جمع به خودی خود می تواند انفجاری به معنای واقعی باشد.

علت امر این است که ما اغلب فرزندان خود را با روشی متفاوت، از آن چه والدین مان، ما را تربیت کرده اند، تربیت می کنیم و پرورش می دهیم، به خصوص اگر شیوه ی تربیتی والدین ما، کاملاً متفاوت با شیوه ی تربیتی عشق و منطق باشد.

شاید درک آن چه بین ما و فرزندان مان می گذرد، برای پدربزرگ و مادربزرگ ها سخت باشد. واکنش ما نسبت به اشتباهات فرزندان مان، به جای عصبانیت، احساس همدلی و دلسوزی است. ما به جای محافظت و حمایت از فرزندان خود به آنها محبت می کنیم، ما به آنها علاقه داریم، ولی این علاقه باعث نگرانی ما نمی شود. ما معمولاً به فرزندان خود اجازه ی شکست و پذیرش مسئولیت می دهیم- ما می دانیم که برای این شکست ها بهای سنگینی نمی پردازیم و استطاعت جبران آن را داریم، و در آخر این کودکان درس های بزرگی از تجربه های خود کسب می کنند.

در اغلب موارد، والدین ما شیوه و نحوه تربیتی کاملاً متفاوتی با ما دارند. پدربزرگ ها و مادربزرگ ها، که راه کارها و شیوه های تربیتی ما را درک نمی کنند، شاید از روش تربیتی ما انتقاد و اظهار نارضایتی کنند. به طور مثال می گویند: «چه طور توانستی اجازه بدهی، که چنین مسئله ای برای بچه اتفاق بیفتد؟» با چنین اظهارنظرهایی از طرف آنها، تنش در روابط خانوادگی ایجاد میشود. قبل از آن که رویکردی داشته باشیم، به راه کارهایی که این تنش را در روابط خانوادگی برطرف می کند، اول، باید این نکته را مدنظر داشته باشیم، که در آینده ای نزدیک زمانی که فرزندان ما به بزرگسالی می رسند، همان الگوی رفتاری و نوع برخوردی که ما با والدین خود داریم، آنها نیز همان رفتار و برخورد را با ما خواهند داشت. ما به هر شکلی که با والدین خود رفتار کنیم، مطمئناً به همان شکل نیز فرزندان مان، با ما رفتار خواهند کرد. (پشت تان لرزید؟ آیا ترسیدید؟)

دوم، به خاطر داشته باشید، متأسفانه در بعضی موارد والدین و فرزندان رابطه ای کاملاً مسموم و بدی دارند. فرزندان، زمانی که بزرگ می شوند، و به طرف والدین کشیده و جذب می شوند، درست مانند پروانه ای که جذب نور شمع می شود- اما همیشه شمع پروانه را می سوزاند، ولی پروانه دوباره باز می گردد تا بسوزد- این فرزندان، همواره در آرزوی داشتن رابطه ای نزدیک با والدین خود هستند، که هرگز نیز این رابطه صمیمی به وجود نمی آید. حال برخوردها و تنش هایی که بر سر پرورش و تربیت نوه ها به وجود می آید، در حقیقت نشانه هایی از مشکلات و مسائلی است که درازمدت و ریشه ای می باشند.

به استثناء برخی افراد سعادتمند و خوشبخت، اغلب ما می خواهیم به این نکته پی ببریم که چرا در طول زندگی هیچ گاه از سوی والدین خود کاملاً پذیرفته نمی شویم، و مورد تأیید و مهر و محبت بی قید و شرط آنها قرار نمی گیریم، و تمام انرژی که صرف تلاش برای درک این نیاز مهم می کنیم، در نهایت بی نتیجه و بی ثمر می ماند.

هنگامی که بحث از چهار قانون کلی زیر در مورد روابط متقابل پدر و مادر- پدربزرگ و مادربزرگ به میان می آید، یادآوری نکات گفته شده در بالا، بسیار مهم است.

قانون اول: زمانی که ما با والدین خود هستیم، باید تصمیم بگیریم، که چه کسی می خواهد کنترل و نظارت کودک را بر عهده بگیرد. معمولاً این کار به عهده ی والدین خود کودک است. حال اگر پدربزرگ و یا مادربزرگ احساس کند که نیاز به بحث، در مورد رفتار کودک است، باید از آنها خواهش کنیم، زمانی که کودک بد رفتاری نمی کند و یا حضور ندارد، با ما به بحث و گفتگو بپردازند. یک شیوه ی مناسب، برای آن که پدربزرگ یا مادربزرگ، افکار و نظرات خود را ارائه دهد، این است که به طور مثال

بگوید: «روابط من با تو واقعا مهم است، و من نمی‌خواهم، که هیچ مسئله‌ای به این رابطه خدشه وارد کند. من متوجه چند نکته در مورد نوه‌هایم شدم. حالا دوست داری این نکات را بدانی؟» فقط در صورتی که پاسخ ما مثبت باشد، پدربزرگ یا مادربزرگ باید به بحث خود ادامه دهد.

قانون دوم: بهترین نحوه و شیوه‌ی برخورد ما، در برابر آن چه پدربزرگ یا مادربزرگ می‌گوید، این است که به جریان و عملکرد مسائلی که باید در نظر گرفته شود، نگاهی مؤثر و کارآمد داشته باشیم. به طور مثال شاید به مادر خود بگوییم: «مادر، قبل از این که شما نظرتان را بگویید، یا بخواهید با من در مورد نحوه‌ی تربیت بچه‌ها صحبت کنید، امیدوارم که ابتدا، نسبت به این مسئله‌ی تربیتی دیدگاه مثبتی داشته باشید. بعد از من سؤال کنید، که چرا این روش تربیتی را انتخاب کردم. آیا حالا این استدلال برای شما قابل قبول و عقلانی است؟»

قانون سوم: بگذارید تا پدربزرگ و مادربزرگ بدانند، که چرا ما در کنار آنها هستیم. آیا این حضور ما به خاطر احساس قصور و کوتاهی در قبال والدین مان است، یا احساس تعهد و منت نسبت به ایشان؟ و یا حتی برای وقت گذرانی و تفریح است که به دیدن آنها می‌رویم؟ گاهی اوقات لازم است که به والدین خود بگوییم: «پدر، مادر، اعضای یک خانواده در تعطیلات یا از روی احساس تعهد و یا احساس قصور و کوتاهی و یا به خاطر تفریح و وقت گذرانی دور هم جمع می‌شوند. اما من خوشحال می‌شوم اگر شما به این با هم بودن‌های مان به عنوان تفریح و لذت بردن از حضور همدیگر نگاه کنید. حال اگر از نظر شما این طور نیست، نظر خودتان را برای بهبود و حل این مسئله بیان کنید. چون من نمی‌خواهم که شما فکر کنید، ارتباط ما صرفاً به خاطر حس تعهد و یا کوتاهی و قصور من در قبال شما است.»

قانون چهارم: انتظارات و توقعات اساسی و ضروری را برای پدربزرگ و مادربزرگ شرح دهید. بسیار مهم است که بعضی از مسائل برای دو طرف روشن شود. ما باید از والدین خود بخواهیم، که در حضور کودکان در مورد راه کارها و روش‌های تربیتی ما، اظهار نظر منفی نکنند.

موضوع دیگری که باید توضیح داده شود، این است که اگر پدربزرگ و مادربزرگ، قصد تربیت و تأدیب نوه‌های خود را دارند، ابتدا باید ما را در جریان بگذارند. در بعضی موارد، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها هم حق دخالت در تربیت و تأدیب بچه‌ها را دارند. به طور مثال، اگر بچه‌ها شیطنتهای بد و بی‌جایی می‌کنند، پدربزرگ و مادربزرگ حق دارند تا از ما بخواهند، به مسئله رسیدگی کنیم، و یا اجازه دهیم تا آنها خود به موضوع رسیدگی کنند. آنها هم چنین این حق را دارند، تا از ما بخواهند از نزدشان برویم.

اگر روش‌ها و راه کارهای تربیتی ما، کاملاً متفاوت با روش‌های تربیتی پدران و مادران مان می‌باشد، عاقلانه است که قبل از دیدن پدربزرگ و مادربزرگ ابتدا، اصول تربیتی عشق و منطق را برای شان توضیح دهیم، تا این که زمانی که به اتفاق بچه‌ها نزد آنها هستیم، مشکلی پیش نیاید.

به طور خلاصه، خط مشی و نحوه‌ی برخورد با پدر بزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، براساس احترام و رعایت حقوق والدین است، و بسیار مهم است که بدانیم فرزندان ما، از رفتار و برخورد ما با والدین مان الگوبرداری می‌کنند. پس مراقب رفتار خود، با پدر و مادرتان باشید.

## هجده - تکالیف مدرسه

انجام یا عدم انجام تکالیف، مقوله‌ای است که مربوط به خود بچه‌ها می‌شود. زیرا این قلم آنهاست که باید روی کاغذ حرکت کند، ذهن و اندیشه‌ی آنهاست که باید بسط و گسترش یابد، و در نهایت کارنامه‌ی آنهاست که به خانه آورده می‌شود.

بسیاری از والدین خود را، درگیر مقوله ی تکالیف فرزندان شان می کنند، و در واقع در دام می افتند، به نحوی که انجام تکالیف مدرسه ی بچه ها مشکل والدین می شود. آنها مرتب به بچه ها اولتیماتوم می دهند، و خط و نشان می شکنند. حتی اجازه ی بیرون رفتن، بازی کردن و تماشای تلویزیون را تنها مشروط و منوط به انجام تمام و کمال تکالیف می کنند. آنها، بچه ها را تهدید می کنند، جیغ می کشند و فریاد می زنند، و در نهایت اگر تکالیف انجام نشود، و نمرات هم خوب نباشد، خسته می شوند و دست از داد و بیداد برمی دارند.

مسئولیت ما، به عنوان پدر و مادر، فراهم کردن فرصت هایی برای فرزندان است، تا بتوانند در سایه ی این فرصت ها، تکالیف خود را انجام دهند. این فرصت از نظر زمانی می تواند نیم ساعت، یک ساعت و یا حتی یک ساعت و نیم باشد. در این مدت فرزندان ما، باید پشت میز با کتاب های درسی خود، که در نزدیکی و دسترس شان قرار دارد، بنشینند. ارائه ی این فرصت وظیفه ی ماست. ضمن آن که ما فرصت انتخاب مکان را نیز می دهیم، تا آنها جای خود را انتخاب کنند. (اتاق نشیمن، آشپزخانه، یا اتاق خودشان) و در آخر، حتی به آنها فرصت انتخاب خواندن یا نخواندن درس شان را نیز می دهیم.

بعد از تمام این کارها، دو راه برای درس حاضر کردن وجود دارد. اول این که، آنها می توانند ضمن انجام تکالیف درس خود را حاضر کنند (یعنی خواندن و نوشتن)، و یا می توانند تکالیف شان را به صورت ذهنی انجام دهند، و با همین روش درس خود را حاضر کنند. (خواندن) با هر دو روش آنها درس حاضر خواهند کرد - اگر چه یادگیری درس ها سخت و مشکل خواهد بود. معلم های مدرسه که خود به آموزش پیامدها به کودک کمک می کنند، شاید با راه دوم درس حاضر کردن موافق نباشند و آن را نپذیرند.

به مثال زیر توجه کنید، راشل در حلّ مشکل انجام تکالیف پسرش سین، دست به اقدام مهمّی می زند، که در زیر می آید:  
راشل: «بسیار خوب، سین. حالا وقت انجام تکالیف ات است. ما برای تو، این ساعت را، زمان انجام تکالیف ات را در نظر گرفته ایم. حالا آماده ای؟»

سین: «آه. مامان، حالا باید حتماً تکالیف ام را انجام دهم؟»

راشل: «خب... تو می توانی با انجام تکالیف ات درس ات را حاضر کنی، یا این که می توانی تکالیف ات را ذهنی انجام بدهی و درس ات را یاد بگیری. حالا امشب کدام یک از این دو راه را انتخاب می کنی؟»  
سین: «من می خواهم تکالیف ام را ذهنی انجام بدهم و درس ام را حاضر کنم.»

راشل: «بسیار خوب، پسرم. تو می توانی، این روش را برای درس حاضر کردن انتخاب کنی. اما امیدوارم بتوانی معلم ات را هم مجاب کنی، تا با این روش موافقت کند. فکر می کنی او، برای انجام تکالیف، این روش را قبول می کند؟»  
سین: «نمی دانم؟»

راشل: «خب، چرا قبل از آن که بخواهی تکالیف ات را ذهنی انجام بدهی و درس ات را حاضر کنی، به این موضوع خوب فکر نمی کنی؟ تو یک ساعت فرصت داری تا به درستی فکر کنی، این برای تو زمان زیادی است. بعد از این که خوب فکرهایت را کردی، بیا تا ببینمت.»

کمک والدین به فرزندان شان در انجام تکالیف، به هیچ وجه کار اشتباهی نیست. بسیاری از کودکان در این زمینه از والدین خود کمک می خواهند، و ما باید با اشاره و یا توضیح به آنها کمک کنیم. اما تنها زمانی که کودک از ما درخواست کمک می کند، و تا مادامی که این کمک برای او مفید و سودمند باشد. در ضمن زمانی که عصبانی و بی حوصله می شویم، و به قول معروف طاقت مان

طاق می شود، دیگر نباید کمک کنیم، تا همین جا کمک ما کافی است. نکته ی دیگر این که، وقتی کودک از ما درخواست کمک نمی کند، نباید خودمان داوطلب کمک به او شویم.

با این روش، ما اجازه نمی دهیم تا با روشی غلط و نادرست مشکل فرزندان مان در مورد انجام تکالیف آنها، مشکل ما بشود. ضمن آن که نحوه ی برخورد و شیوه ی کمک ما، الگوی رفتاری مثبتی را نیز به کودک ارائه می دهد.

اما نقش مثبت ما، در همین جا تمام نمی شود. هنگامی که ما، در مورد انجام امور خانه، یا محلّ کارمان، با کودکان حرف می زنیم، به طور غیرمستقیم راه و روش درست انجام تکالیف را نیز به آنها یاد می دهیم. به طور مثال به آنها می گوییم: «حالا که کارهایم را انجام دادم، احساس راحتی می کنم.» یا بلافاصله بعد از خوردن شام می گوییم: «باید کارهای خانه را انجام دهم و تمام کنم.» یا «تا وقتی که این کارها را انجام ندهم و تمام نکنم، به هیچ وجه احساس خوبی ندارم، و نمی توانم کار دیگری را انجام دهم.» با گفتن این گونه جملات، الگوی رفتاری مثبتی را به کودکان مان ارائه می دهیم.

البته، عدم تمایل به انجام تکالیف موضوع پیچیده ای است، که یک دلیل آن تنبلی است. اما دلایل بسیار دیگری نیز وجود دارد، که در درون این مشکل نهفته است. بعضی از این دلایل می تواند اختلال یادگیری، مشکل عصبی، مشکل کمبود توجه، یا مشکل نگرشی، در کودک باشد. در چنین مواردی، درمان علائم توسط والدین، به هیچ وجه کار درستی نمی باشد، زیرا تنها نشانه ها درمان می شوند، و ریشه ی مشکل به قوت خود باقی می ماند و از بین نمی رود. اگر شما نیز متوجه چنین مواردی در فرزند خود شدید، حتماً با یک متخصص مشاوره کنید.

## نوزده-بی حوصلگی

سه ساعت از طلوع خورشید اولین روز تعطیلات کریسمس گذشته، و اکنون آرامش و سکوت، جایگزین سر و صدا و هیاهوی ناشی از جشن شب گذشته، شده است. با نگاهی گذرا به سرتاسر اتاق تنها چیزی که به چشم می آید، اسباب بازی ها، اسباب بازی ها، و باز هم اسباب بازی هاست؛ که روی کف اتاق ریخته و پاشیده شده - این اسباب بازی ها، آن قدر زیاد است که با آنها می شود، بچه های سه مهد کودک را برای سال های سال سرگرم و مشغول کرد.

بعد از میان آن توده ای عظیم اسباب بازی، صورتی غمگین و کوچولو بیرون می آید، و به دنبال آن صدایی ناراحت و غمگین به گوش می رسد: «مامان، مامان، حوصله ام سر رفته.» و پاسخ قطعی و مسلم مادر: «چی؟ حوصله ات سر رفته؟ تو این قدر اسباب بازی داری، و هدیه گرفتی که اگر تمام اسباب بازی های بچه های جهان سوم را کنار هم بگذارند، باز هم اسباب بازی های تو از آنها بیشتر است. با این حال می گویی که حوصله ات سر رفته؟ نه تو مشکل روانی داری.»

در اولین روز تعطیلات تابستانی، کودکان بی حوصله با خود، ترس و وحشتی را به خانه می آورند. آنها از همان روز اول، پیوسته نق می زنند: مامان، بابا، من چی کار کنم؟ «طوری که ما در تمام طول تابستان، در انتظار روزی هستیم که دوباره مدرسه ها باز شوند، و آنها به مدرسه بروند. شاید بچه ها، برخلاف آن چه می گویند، اصلاً بی حوصله نباشند. هنگامی که آنها می گویند، حوصله شان سر رفته، معمولاً به این معناست: «می خواهم شما وقت بیشتری را با من بگذرانید.»

یکی از بزرگترین تفریحات ما والدین، بازی با فرزندان مان است. اما وقتی که موافقت خود را برای بازی اعلام می کنیم، باید این نکته را نیز به آنها گوشزد کنیم، که بی حوصلگی آنها مشکل را به خوبی کنترل و با آن برخورد می کند:

کودک: «حوصله ام سر رفته. هیچی ندارم که باهاش بازی کنم.»

مادر: «واقعاً حوصله ات سر رفته؟ این که خیلی بد است. حالا می خواهی چی کار کنی؟»



مادر: «این واقعا سؤال خوبی است. تو چه چیزهایی در اتاق ات داری؟»

کودک: «آه، تو اتاق ام هیچی نیست، که من دوست داشته باشم. از تمام شان خسته شدم.»

مادر: «بسیار خوب. ببینم حالا در جاهای دیگر خانه، چیزهایی هست که تو دوست شان داشته باشی؟»

کودک: «فکر نمی کنم.»

مادر: «می دانی، خیلی از مردم خود را با چیزهایی سرگرم می کنند، که دوست دارند. در نتیجه حوصله شان هم سر نمی رود. تو

می گویی، «واقعا چیزی نیست که دوست داشته باشی با آن بازی کنی، پس برای همین هم حوصله ات سر می رود، درست است؟»

کودک: «بله.»

مادر: «پس این طور که به نظر می آید، هیچ چاره ای نیست. جز این که بنشیننی و حوصله ات سر برود. به نظر تو این کار شدنی

است، که بنشیننی و کاری نکنی؟»

کودک: «فکر می کنم، بتوانم بازی ویدئویی کنم.»

مادر: «دوست داری یک دور با تو بازی کنم؟»

کودک: «بله.»

مادر: «البته فکر کنم، تنها بتوانم، یک دور بازی کنم. حالا اگر یک دور را با هم بازی کردیم، آن وقت تو چه می گویی، تشکر می

کنی، یا وقتی که برنده شدی، دوباره می خواهی که یک بار دیگر با هم بازی کنیم؟»

کودک: «قول می دهم، که نخواهم یک دور دیگر بازی کنیم.»

ما می خواهیم، فرزندان مان تحرک، انگیزه، علاقه و سرگرمی را در خود بسط و توسعه دهند. به جای آن که وسایل مختلف را برای

تفریح و سرگرمی فرزند خود فراهم کنید، به آنها اجازه دهید، تا راهی برای خروج از دیوار بی حوصلگی و کسالتی که به دور خود

کشیده اند، پیدا کنند.

## بیست-دروغ و ناراستی

از کودکستان تا کلاس دوم دبستان، اغلب کودکان یک مرحله دروغگویی را می گذرانند. آنها ممکن است بسیار ناشیانه، و یا بسیار

حرفه ای دروغ بگویند، اما به هر حال مهم این است که دروغ می گویند.

والدین همواره در برابر فرزندان دروغگو، دچار عجز و ناتوانی می شوند، زیرا نمی خواهند فرزندان دروغگو پرورش دهند.

اما متأسفانه، اغلب ما والدین در وضعیتی بد و نامساعد قرار داریم، زیرا باید بگوییم که نمی دانیم آیا بچه ها، به ما حقیقت را می

گویند یا نه! به همین دلیل، اگر بتوانیم آنها را در حین این که دروغ می گویند، گیر بیندازیم، یا به قول معروف مچ شان را

بگیریم، برای ما بسیار خوب است. اما اگر به دروغگویی آنها مشکوک باشیم، باید تنها زمانی که آنها حقیقت را می گویند، از ایشان

پرس و جو و به موضوع رسیدگی کنیم. شاید این گونه تا حدودی موفقیت از آن ما باشد، و پیش بینی های ما درست از آب

درآید. باید توجه داشت که اگر ما در مورد، مسئله ای دو بار فرزندان خود را به ناحق متهم کنیم، آن وقت آنها شروع می کنند به

اثبات این نکته که حق با آنهاست، و این ما هستیم که دروغ می گوییم، چون به ناحق آنها را متهم به کاری کرده ایم، که انجام

نداده اند. بیشتر اوقات می شنوید که آنها با آه و حسرت می گویند: «حالا که باور نمی کنید، من این کار را نکردم، بسیار خوب،

بنابراین برایم دیگر فرقی نمی کند. از حالا به بعد من این کار را می کنم.» ما می توانیم با فرزندان خود در مورد مسئله ی

دروغگویی آنها بحث و گفتگو کنیم. بدانید که گاهی از اوقات بعضی از شک و تردیدها به جا و کارساز است.

هنگامی که با فرزند خود، در مورد دروغ مشکوکی صحبت می کنید، از این نکته اطمینان حاصل کنید که بعد از صحبت شما، آنها درباره ی کار خود فکر می کنند. یک راه کار مؤثر، این است که بگویید: «فکر می کنی من حرف ات را باور می کنم یا نمی کنم؟» اگر پاسخ فرزندتان این جمله باشد: «آما من، حقیقت را می گویم.» بنابراین نباید او را متهم کنید و به وی تهمت دروغگویی بزنید. هرگز کودکان را با واژه ی دروغگو مخاطب قرار ندهید، زیرا این کار، مانند این است که نارنجکی را میان دسته ای از سربازان کلاه سبز (کماندو) می اندازیم. بچه ها هم مانند این سربازان، با تمام قوا در برابر ما موضع می گیرند و مبارزه می کنند. در واقع، آنها به جای این که حقیقت را بگویند، به سادگی از خود دفاع می کنند.

حال اگر فکر می کنیم، کودکی دروغ می گوید، بهتر است به او بگوییم: «اگر حقیقت این است که تو می گویی، و من حرف تو را باور نمی کنم، پس این برای هر دوی ما ناراحت کننده است. اما اگر دروغ است، و من هم حرف ات را باور نمی کنم، پس ناراحتی و تأسف کودک دوچندان است، زیرا درمی یابد که اولاً دروغ گفته است، و ثانیاً در کنار افرادی است که حرف اش را باور نمی کنند. بسیاری از والدین از گفتن جمله ی: «حرف ات را باور نمی کنم.» به فرزندانشان خود وحشت دارند، آنها از این می ترسند که با گفتن این جمله، اعتماد و اطمینان متقابل شان از بین برود. اما گفتن این جمله بسیار مفید و کارساز است. در برابر این جمله، بچه ها هیچ حرفی برای گفتن ندارند- آنها تنها می توانند از خود دفاع کنند. ما به هیچ وجه آنها را دروغگو خطاب نمی کنیم، تنها می گوییم که حرف شان را باور نداریم. این نحوه ی برخورد، آنها را به تفکر وا می دارد.

اگرچه مطمئن هستیم که فرزندمان دروغ می گوید،- البته اگر مچش را هنگام ارتکاب جرم گرفته باشیم!- سپس بحث و گفتگو در این مورد، بین ما تمام می شود. به طور مثال، می گوییم: «کن، تو به صورت داگلاس زدی. برایم مهم نیست که تو چی می گویی، چون من دیدم که این کار را کردی، حالا می خواهی کارت را چه طور توجیه کنی؟» در این جا شما می دانید که این عمل اتفاق افتاده و کاری است که شده، و کودک شما مقصر است. تنها سؤالی که باقی می ماند، این است: «کودک در این باره چه تصمیمی می خواهد بگیرد و چه کار کند؟»

معمولاً، صداقت و درستی، از نحوه ی برخورد و رفتار ما به فرزندانشان منتقل می شود، نه از طریق دستورات و امر و نهی ما. در این مورد باید کمی به عقب برگردیم، و الگوی رفتاری را که از خود به بچه ها ارائه داده ایم، مورد نقد و بررسی قرار دهیم. به این موضوع فکر کرده اید که آیا از فرزندانشان خود خواسته ایم، که به ما دروغ بگویند؟

آیا تا به حال پیش آمده وقتی که نمی خواهیم با کسی که تلفنی با ما تماس گرفته، صحبت کنیم، در گوش فرزند خود زمزمه کرده باشیم، «بگو، من خانه نیستم.» آیا فرزندانشان ما تا به حال شاهد این بوده اند که یکی از والدین با صدای گرفته و مریض، با فرد دیگری تلفنی صحبت کند و بخواهد مریضی اش را، عذر و بهانه ای برای نرفتن به سر کار قرار دهد؟ آیا درست است که به خاطر عدم شرکت در یک وظیفه ی اجتماعی یا دینی و مذهبی، عذر به ظاهر موجه، ولی در اصل غیرموجه و دروغی بیاورید؟ شاید این ها مسائل کوچک و پیش پا افتاده ای به نظر برسند، اما

تأثیر آنها، در کودکان بیشتر از تمام سخنرانی ها و اندرزهایی است که ما در مورد صداقت و درستی به آنها می دهیم.

هنگامی که بچه ها، حقیقت را می گویند، والدین پیرو فلسفه ی عشق و منطق، با حمایت و پشتیبانی خود، به فرزندانشان شان واکنش نشان می دهند: «برای این صداقت و درستی از تو متشکرم. مطمئنم که گفتن حقیقت به من برای تو خیلی سخت بود. در ضمن می دانم که برایت چقدر سخت بوده، وقتی فهمیدی اشتباه کردی، درک می کنم، اما بسیاری از والدین به فرزندانشان خود می گویند: «به نفع ات هست که راست اش را بگویی.» و بعد هم فرزندانشان خود را به خاطر اشتباهی که مرتکب شده اند، تنبیه می کنند. چنین

اظهاراتی از سوی والدین، بسیار اشتباه است، زیرا اغلب کودکان زندگی را از دریچه‌ی چشم کوچک شان می بینند، و به زندگی نگاهی سطحی دارند.

اگر بچه‌ها به خاطر عمل خلاف و اشتباهی که مرتکب شده اند (دروغگویی)، یک ماه تنبیه شوند، روشن است که دیگر به نفع شان نیست، که بخواهند بار دیگر راست بگویند. باید گفت، که ما باید برای فرزندان خود بیشتر ناراحت باشیم، و با آنها همدردی نماییم، تا این که از دست شان عصبانی شویم. در این میان، پیامدهای رفتار نادرست کودکان، درس لازم را به آنها می دهد، نه تنبیهات سخت گیرانه ای که ما اعمال می کنیم.

## بیست و یک- نگاه های بد و حرکات منفی زبان بدن

مادری می گوید: «هر وقت از پم، می خواهم کاری را انجام دهد، یا حتی وقتی می خواهم با او حرف بزنم، این اتفاق می افتد یعنی او شانه هایش را بالا می اندازد، و سرش را کمی کج می کند، و بعد طوری به من نگاه می کند که با نگاهی حتی می تواند سنگ را آب کند، این مسئله مرا عصبانی می کند، واقعاً نمی دانم چه کار باید بکنم.»

حرکات منفی زبان و رفتارهای تحریک کننده و خشم برانگیز، که بیانگر رنجش و خشم بچه‌ها نسبت به ماست، زمانی بروز می کند که از آنها می خواهیم، کاری را انجام دهند و آنها از انجام آن سرباز می زنند، یا در مورد مسئله ای با آنها صحبت می کنیم که تمایلی به شنیدنش ندارند. گردش چشم‌ها، نگاه نفرت بار، لگد به زمین زدن، در را با سر و صدا و محکم باز و بسته کردن، همه‌ی این‌ها حرکات منفی است، و تنها استنباط ما، از این پیام‌های غیرکلامی این است که این پیام‌ها می خواهند چیزی را به ما بگویند، و حال سؤال ما به عنوان والدین این است که این پیام چیست؟

بسیاری از والدین بر این باورند که فرزندان همواره نگرشی و آن هم نگرش بد و منفی نسبت به آنها دارند. حال به نظر شما، منظور پم از نگاه سرد و غضب آلود، به مادرش چه می تواند باشد؟ آیا او احساس یأس و سرخوردگی می کند، یا از خودش ناراضی است، و یا سعی دارد این نکته را بفهماند که مادر با او رفتار منصفانه ای ندارد، و یا شاید قصد صدمه زدن، مأیوس کردن و یا انتقاد از کسی را دارد؟ و در این میان مادر پم نمی داند که کدامیک از عوامل گفته شده، موجب این رفتار در پم می شود، و البته ما نیز نمی دانیم. بهترین واکنش، این است که آن چه را که باید بگوییم، بگوییم و برویم. حرکات منفی زبان بدن، به خودی خود برای ما مشکل ساز نخواهند بود. اما اگر ادامه یابد، شاید مجبور به برخورد با آن شویم، و این بدان معنی است که ابتدا به نحوه‌ی رفتار و برخورد خود بیندیشیم، این که چه کرده ایم و یا چه گفته ایم، که فرزندان ما این گونه نگاهی را از ما برمی گردانند. آیا از او انتقاد کرده ایم؟ و این عمل تنها پاسخ او به انتقاد ماست؟ کودکان نیز مانند بزرگ‌ترها، وقتی با انتقاد روبه رو می شوند، واکنش نشان می دهند. البته واکنشی منفی. بنابراین، هنگامی که آتش احساسات تند و منفی فرزندان ما فروکش می کند، می توانیم با کمک خود آنها، تلاش کنیم تا این مشکل و نحوه‌ی رفتار آنها را ریشه یابی نماییم.

مادر: «راستی پم، به نظر تو آیا الآن وقت مناسبی برای صحبت کردن هست؟»

پم: «بله، فکر می کنم وقت مناسبی باشد.»

مادر: «می دانی احساس می کنم، بعضی وقت‌ها که چیزی به تو می گویم، تو یک جور خاصی به من نگاه می کنی، و بعد ساعت‌ها فکرم مشغول می شود، تا بفهمم این نگاه تو واقعاً چه معنایی دارد؟ در چنین حالتی لحظات سختی را می گذرانم. می دانی بچه‌ها به دلایل مختلفی این کار را می کنند، بعضی‌ها چون نمی توانند از احساس یأس و نومیدی و آسیب دیدگی خود حرف بزنند، این رفتار را می کنند. بعضی دیگر چون از مسئله ای احساس ناراحتی می کنند، این‌طور واکنش نشان می دهند. و بعضی دیگر هم

چون از مادر خود متنفرند، نفرت خود را این گونه نشان می دهند، آنها ارزش دارند که ای کاش مادرشان ساکت شود و حرفی نزنند... حالا تو چه نظری در این مورد داری؟»

پم: «هیچی.»

مادر: «شاید، باید بیشتر توضیح می دادم... ولی مثل این که تو هیچ نظری نداری. خیلی دلم می خواست نظرت را در این مورد می شنیدم. حالا چرا کمی به این موضوع فکر نمی کنی؟ آخر می دانی، من با خودم فکر می کنم، شاید کاری کردم یا چیزی گفتم و یا انتقادی کردم، که باعث این رفتار تو شده است. اگر فکر می کنی، که در این مورد حرفی برای گفتن داری، مطمئن باش که من شنونده خوبی می توانم باشم.»

بعد از این گفتگو مادر باید، موضوع را خاتمه دهد، و منتظر پاسخ از جانب پم بماند.

لب های آویزان نیز، از دیگر نشانه های غیر کلامی خشم، و نارضایتی در کودک است. بچه ها، با استفاده از این روش، از والدین خود می خواهند که با آنها صحبت کنند. هنگامی که از بچه ها می خواهیم و به آنها می گوئیم که این طور به ما نگاه نکنند، در واقع با این درخواست اشتباه، خود را در دام آنها می اندازیم، و شکست ما در مقابل آنها حتمی است. بعد به عنوان شنونده ای دست و پا بسته، اسیر دست آنها می شویم، یعنی باید آن چه را که آنها می گویند، تمام و کمال گوش کنیم. اما ذکر این نکته به آنها مؤثر است: «بسیار خوب، به نظر می رسد، که فعلاً در وضعیت خوب و مناسبی نیستی. هر وقت احساس آرامش کردی، و به این نتیجه رسیدی، که می توانی حرف بزنی، بیا و با من حرف بزن. خوشحال می شوم حرف هایت را بشنوم.» سپس کوچک ترین مکث و درنگی نکنید، و راه خود را بگیرید و بروید. اگر حرکات منفی زبان بدن، در کودکان رفتاری پایدار و دائمی باشد، به گونه ای که بتوانیم زمان وقوع آن را به راحتی پیش بینی کنیم، آن وقت شاید بتوانیم با کمی مقدمه چینی نقطه نظرات و تفسیرهای خود را برای بچه ها ارائه نماییم. به طور مثال می گوئیم:

«راستی پم، من می دانم که به محض این که حرف هایت تمام شود، تو با آن طرز نگاه ات که در آن استادی و مهارت داری، به من نگاه می کنی. آن وقت من هم می دانم که چه طور جواب ات را بدهم. خوب حالا آماده باش!» بچه ها چون دوست ندارند تحت کنترل باشند، بنابراین برای آنها خیلی سخت است کاری را انجام دهند که ما اجازه ی انجام آن را بدهیم. وقتی ما رشته اختیارات از دست رفته ی فرزندان خود را، هنگامی که از ما ناراحت هستند، مورد مطالعه و بررسی قرار می دهیم، متوجه می شویم همه ی این ناراحتی ها از نحوه ی برخورد ما به آنها نشأت می گیرد. اما بدانید که گردش چشم ها و یا نگاه سرد و خیره ی آنها به ما خیلی هم بد نیست.

در واقع، این حرکات منفی زبان بدن به نوعی برای کودکان ما، شانس و فرصتی برای ورزش عضلات صورت و اندام شان نیز می باشد. هم چنین برای آن ها فرصتی است برای به دست گیری اندکی کنترل که نیازمند ابقاء آن هستند. زیرا همه ی ما نیازمند فرصتی هستیم، که در موقعیتی آزار دهنده و ناراحت کننده برای ما قرار دارد.

## بیست و دو- تأثیر همسالان

بحث و درگیری ما، با بچه ها بر سر مسئله ی تأثیر همسالان شان از زمانی که آنها دو یا سه ساله هستند، آغاز می شود. البته این بدان معنا نیست، که همین فردا صبح، کودک نوپای ما که هنوز لاستیکی و پوشک، به پا دارد، با دوستی که موهای مدل سرخپوستی و ناخن های سوهان کشیده دارد و لباس مخصوص موتورسواران را پوشیده است، تاتی تاتی کند و از خانه بیرون برود. درست است که بچه ها سریع رشد می کنند، اما نه به آن سرعتی که شما فکر می کنید. منظور ما این است که به نظر شما، آیا

کودکان بیشتر به حرف های همسن و سالان خود گوش می کنند، با این که خود فکر می کنند و تصمیم می گیرند؟ - در واقع سؤال ما این است که آیا آنها تحت تأثیر همسالان خود قرار دارند یا خیر؟

بیشتر والدین، ندانسته با آموزش ها و رفتارهای اشتباه و غلط خود، فرزندان مان را به گونه ای تربیت می کنیم، که ناخواسته به حرف های همسالان خود گوش دهند و تحت تأثیر آنها قرار گیرند. زمانی که آنها کودک خردسالی بیش نیستند، این صدای ماست که آنها را تحت تأثیر خود قرار می دهد، صدایی قاطع و محکم که قدرت تفکر و اندیشه را از آنها می گیرد، و این گونه صدای ما، صدای حاکم بر ذهن و فکر آنها می شود. به طور مثال به آنها می گوییم: «این کار را به روشی که من می گویم، انجام بده.» بنابراین هنگامی که این کودکان به سن نوجوانی می رسند، در فکر و اندیشه شان، تغییر و دگرگونی فاحشی رخ می دهد، در واقع یک جابه جایی در ذهن آنها انجام می شود. آنها با خود می گویند: «حالا دیگر می توانم، برای خودم فکر کنم. دیگر نباید به آن صدای خارجی گوش بدهم.» در نتیجه تصمیم می گیرند، تا از این پس، خود بیاندهند و تفکر کنند. اما آیا موفق می شوند؟ خیر، آنها دچار نوعی سردرگمی و حیرت می شوند. زیرا مدت یازده سال، تنها صدای ما را شنیده بودند، و انجام هر کاری برای شان منوط به شنیدن صدای ما بود. اما با وجود این تصمیم دارند، تا دیگر صدای ما را نشنوند، و به حرف ما گوش ندهند. ولی آنها نه می دانند و نه می توانند، که به ندا و صدای درون خود و نیروی اندیشه و تفکرشان گوش فرا دهند (زیرا هیچ صدایی در درون آنها نیست، و هیچ قدرت اندیشه و تفکری وجود ندارد، چون همیشه این ما بودیم که به جای آنها و برای آنها فکر کردیم و تصمیم گرفتیم). حال در سنین نوجوانی و به نوعی دیگر، باز هم صدایی در ذهن آنها طنین انداز می شود و می ماند. صدایی که آنها این بار به آن گوش فرا می دهند و تحت تأثیرش قرار می گیرند، و این صدایی نیست جز صدای همسالان شان.

زمانی که فرزندان ما به سن یازده یا دوازده سالگی می رسند، اغلب ما والدین، از روی عجز و ناتوانی دست های مان را بلند می کنیم و می گوییم: «بچه هایم وقتی که کوچک تر بودند، به حرفم گوش می دادند، اما حالا دیگر هیچ اعتنایی به حرف هایم نمی کنند آیا واقعاً آنها تغییر کرده اند؟» باز هم دارید اشتباه می کنید، چون آنها ذره ای تغییر نکرده اند و عوض نشده اند، آنها هنوز هم به صداها و نداهای بیرونی گوش می دهند، با این تفاوت که این صدا دیگر صدای ما نیست.

اولین گام برای آماده سازی بچه ها، در برخورد و رویارویی با مقوله ی تأثیر همسالان، که در طول زندگی خود با آنها مواجه می شوند، این است که از همان ابتدا آنها را واداریم، تا ندای ضعیف درون خود را بشنوند. به این نحو که، در مورد مسائل کوچک به آنها حق انتخاب و اختیار بدهیم، در واقع آنها را واداریم تا فکر کنند و تصمیم بگیرند. مثلاً بگوییم: «انتخاب کن. شیر شکلاتی یا ساده؟» «کت آبی یا قرمز؟» «دست کش هایت را می پوشی یا توی جیب ات می گذاری؟» و حال آنها هستند که باید تصمیم بگیرند، کدام گزینه را انتخاب کنند، و در این جا ندای درون شان به آنها خواهد گفت، که چه بکنند.

به جای آن که به کودکان بگوییم که چه کار بکنند، دفعات بیشتری از آنها سؤال می کنیم، و به همان میزان قدرت تصمیم گیری آنها افزایش می یابد. در هنگام بحث و گفتگو با فرزندان مان باید همواره از سخنان تفکربرانگیز استفاده کنیم، زیرا سخنان تفکربرانگیز، به آنها کمک می کند تا فکر کنند و در آینده کم تر تحت تأثیر منفی همسالان خود قرار گیرند.

اما نباید خود را گول بزنیم، زیرا هنوز تأثیر همسالان به قوت خود باقی است. اول آن که در ابتدای دوره ی پیش از نوجوانی و جوانی، بچه ها بسیار تلاش دارند، تا مهارت های اجتماعی خود را پی ریزی کنند، و در این میان نقش دوستی ها، بسیار تعیین کننده خواهد بود. اما با یک آماده سازی ذهنی خوب و مناسب، ندای درونی آنها می تواند گزینش و انتخاب درستی در این زمینه داشته باشد.

دوم این که، هنگامی که بچه های ما به سن یازده و دوازده سالگی می رسند، برای آن که آنها را آماده ی رویارویی با نفوذ و تاثیر فکری همسالان شان کنیم، ضروری است که گاهی، در مورد مسائل و فشارهای زندگی دوران جوانی، با آنها بحث و گفتگو کنیم. پدر: «کریستین، من می دانم که مواجهه با مسائل دوران جوانی چقدر سخت است، و در این دوران چقدر دوستی ها مهم و بالارزش است. من و مادرت می خواهیم در این دوستی ها و یا هر چیز دیگری، که ممکن است تو در این دوره از زندگی با آن مواجه شوی، پشتیبان تو باشیم. می خواهیم، امروز کمی با تو حرف بزنم، تا بدانم وقتی که در کنار دوستان ات هستی، آیا تحت تاثیر و نفوذ آنها قرار می گیری؟ و یا این که برای خودت فکر و اندیشه ی مستقلی داری؟ حالا موافقی کمی با هم گپ بزنیم؟»

کریستین: «بسیار خوب، حاضرم.»

پدر: «خب، حالا شاید بتوانیم در مورد برنامه های تو برای آینده و کسب استقلال، و این که چه طوری می خواهی روی پاهای خودت بایستی، صحبت کنیم. چون می دانم، تو می خواهی سخت کار کنی تا به ما وابسته نباشی. پس باید این را هم بدانی که به دوستان ات هم نباید وابسته باشی، و تنها خودت باشی و خودت.»

موضوع مهم دیگری که باید مورد بحث قرار گیرد، مفهوم کلمه ی «نه» است. و آیا این که فرزندان ما می توانند به دوستان خود «نه» بگویند؟ آنها در صورتی می توانند «نه» بگویند، که ما در طی سال های گذشته به آنها اجازه داده باشیم، تا از کیفیت و ظرفیت ندای درون خود استفاده کنند. اما باید به آنها یاد بدهیم، تا به شیوه ای که ما به آنها «نه» می گوییم، به دوستان خود «نه» بگویند، و در مسائل و مواردی هم «بله» بگویند. اگر دوستان شان آنها را تشویق به استفاده از مواد مخدر کنند، (مصرف مواد مخدر، مقوله ای است که در بعضی از جوامع، از جمله جامعه ی آمریکا، حتی قبل از دوران جوانی، یعنی دوران نوجوانی نیز گریبان گیر بچه ها است.) می توانند به راحتی با این جمله پیشنهاد دوستان خود را رد کنند: «خیلی خوشحال می شوم که با تو اسکیت بازی کنم، و یا به فروشگاه و مرکز خرید بروم، چون دوست دارم، با تو باشم و در کاری همراهی ات کنم. اما دوست دارم این کار، هر کاری جز مصرف مواد مخدر باشد.»

بچه ها زمانی که نحوه ی استفاده از «بله» را برای مسائل دیگر یاد می گیرند، احساس قدرت بیشتری می کنند. زیرا فکر می کنند، با «نه» گفتن خود، از گروه دوستان و همسالان شان طرد و تنها می شوند.

گاهی اوقات، شاید لازم باشد ما خود را سپر بلای فرزندان مان نماییم. حتماً می پرسید چگونه؟ در بعضی از موارد باید به فرزندان خود بگوییم: «اگر نمی خواهی به دوستان ات «نه» بگویی، ما را سپر بلای خودت قرار بده، راحت باش و بگو، فامیلیم و پدر و مادرم مرا می کشند، اگر کار خلافی بکنم! آن وقت ما بد می شویم، نه تو. در ضمن مطمئن باش که ما، در هر صورت حمایت ات می کنیم و پشتیبان ات هستیم.» این نکته ی آخر ابزاری اضافی است، که می توانیم به فرزندان خود، در مواجهه با دوستان شان بدهیم.

## بیست و سه - جمع کردن وسایل شخصی

در اوایل سال ۱۹۸۷، رکورد غیررسمی جهانی در به هم ریختگی و آشفتگی اتاق نشیمنی، متعلق به پسر بچه ای به نام تامی و اهل کلرادو است، که با زمانی معادل ۴۵ ثانیه ثبت شده است. یعنی در زمانی کم تر از یک دقیقه، این طوفان پنج ساله، توانسته است، هدفه خرس عروسکی را از دو تا پله به پایین پرت کند، سه ماکت استوانه ای، دو مجموعه ی کامل لگو، چهار جعبه مداد شمعی، شصت و چهار مداد رنگی، و تعداد زیادی عروسک های پلاستیکی و سربازان جنگی را در اتاق نشیمن پخش و پراکنده سازد. در ضمن پازل ۵۰۰ تکه ای خواهر بزرگ تر خود را هم روی زمین بریزد، به طوری که دیگر، حتی فرش کف اتاق دیده نمی شد.



تامی وقتی داشت، شاهکار خود را تماشا می کرد. به خودش گفت: «برای یک دقیقه بد نبود. اما این جا دیگر برای بازی خیلی شلوغ شده است، بهتر است بروم پایین و توی زیرزمین بازی کنم.»

کودکان و اسباب بازی های آنها، ما نمی توانیم، در عرض یک دقیقه نظم و ترتیب نسبی را برقرار کنیم، اما اگر به بچه ها اجازه دهیم، تا اسباب و وسایل خود را در وسط اتاق پخش و پلا کنند، این کار آن قدر به سرعت انجام

می شود که تا قبل از آن که ما بتوانیم تنها یک صفحه از روزنامه ی عصر را ورق بزنیم، اتاق به هم ریخته شده است. حال شما بگویید، چه کسی باید یک دو ساعت از وقت خود را بگذارد، و مرتب دولا و راست شود و اتاق را تمیز و مرتب کند؟ مسلم است این شخص، کسی نیست جز ما. و این یعنی کاری مضاعف و البته بیهوده. زیرا ما باید کار جمع آوری و مرتب نمودن وسایل را انجام دهیم، و بالطبع متعاقب این عمل، بچه ها هرگز یاد نمی گیرند، که چه طور از اسباب و وسایل خود مراقب و آنها را جمع آوری کنند. البته الگودهی صحیح، در مورد جمع آوری و مراقبت از وسایل شخصی، راز القاء حس مسئولیت به کودکان است.

این نکته را بدانید که آنها دقیقاً همان کاری را می کنند، که ما می کنیم، در واقع پا جای پای ما می گذارند. متأسفانه بعضی از والدین نمی توانند فرزندان خود را برای ریخت و پاش اسباب بازی های شان، سرزنش و شماتت کنند. چون در اتاق خواب خودشان همواره روی صندلی ها را توده ای از لباس ها پوشانده است، و آخرین بار دو ساعت طول کشید، تا پدر توانست علف چین را در گاراژ خانه پیدا کند. بنابراین می بینیم که این والدین نیز خود هیچ توجهی به وسایل و متعلقات شان ندارند. وقتی که بچه ها وارد صحنه ی زندگی می شوند، و دست چپ و راست خود را تشخیص می دهند، احساس بزرگی می کنند و می خواهند بزرگ باشند. حال برای ارضای این حس خود به بزرگ ترها نگاه می کنند و آنها را الگوی خویش قرار می دهند. آن بزرگ ترها کسی نیستند جز ما والدین.

ما باید بدانیم علاوه بر توجه به وسایل و متعلقات خود، می توانیم با صحبت های ضمنی و اشاره ای نیز، پیام های مؤثر و تأثیرگذاری را به فرزندان مان بدهیم. یک راه می تواند حرف زدن با خودمان یا همسرمان، جمع آوری و مرتب کردن وسایل مان باشد. مثلاً این که بعد از جمع آوری وسایل مان، چه احساس خوبی از این نظم و انضباط به ما دست می دهد. این کار به فرزندان ما این پیام را می دهد، که انضباط بسیار خوب است. اگر ما ضمن آن که ظرف ها را سر جای خود می گذاریم، ابزار را در جای مخصوص قرار می دهیم، پیاده رو را بعد از کوتاه کردن علف ها جارو می کنیم، در مورد این امور نیز صحبت کنیم، بعد از انجام این کار، مطمئن باشید، که بچه ها آن پیام خوب اخلاقی را که ما می خواستیم، از گفته های ما گرفته اند.

تا قبل از آن که بچه ها به کودکستان یا آمادگی بروند، جمع و مرتب کردن اسباب بازی های شان باید طرحی جمعی و خانوادگی باشد. ما همه با هم کمک می کنیم تا اسباب بازی ها جمع شوند. طوری که یک اسباب بازی را ما سر جایش می گذاریم، و بعد نوبت آنهاست که اسباب بازی دیگر را سر جایش بگذارند، بعد دوباره یک اسباب بازی ما و یک اسباب بازی آنها، و همین طور تا به آخر. بعد از این دوره سنی، زمانی فرا می رسد که دیگر جمع آوری اسباب بازی ها باید تحت مسئولیت کودک باشد. در این بین تنها مسئله ای که اتفاق می افتد، بزرگ شدن بچه ها برای اسباب بازی هاست!

اکنون اگر بچه ها، اسباب بازی های خود را دورتا دور اتاق شان پخش کنند، این موضوعی است که مربوط به خود آنهاست، و ما نباید آن را بزرگ کنیم. اما اگر وقتی که در اتاق نشیمن خانه راه می رویم، و با هر قدمی که برمی داریم، پا روی یک اسباب بازی می گذاریم، آن وقت مسئله کاملاً فرق می کند و دیگر به ما مربوط می شود. مادری با این مسئله، این گونه برخورد می کند:

مادر: «آهای، پیترا، امروز مقدار زیادی از اسباب بازی ها و وسایل ات پخش و پلا شده، باید بدانی این یک جور ریخت و پاش است. حالا خودت آنها را جمع می کنی، یا دوست داری که من این کار را برایت بکنم؟»

پیتر: «شما جمع می کنید.»

مادر: «بسیار خوب، ولی اگر خودت وسایل ات را جمع کنی، به نفع ات است، چون می توانی دوباره با آنها بازی کنی. اما اگر من، این کار را بکنم، بعد از جمع کردن، اسباب بازی هایت را پیش خودم نگه می دارم و تو آن وقت دیگر آنها را نمی بینی، حالا شاید بخواهی دوباره در این مورد فکر کنی و بعد تصمیم بگیری. اما نباید عجله کنی و سریع تصمیم بگیری. به هر حال، تو هر تصمیمی بگیری، من متوجه می شوم. اگر تا موقع نهار هنوز وسایل ات پخش و پلا باشد، آن وقت می فهمم که تصمیم گرفتی، من آنها را جمع کنم. ولی اگر ببینم، آنها جمع شدند، پس معلوم می شود که تصمیم گرفتی خودت آنها را جمع کنی، تا بتوانی دفعه ی بعد با آنها بازی کنی.»

حال اگر در نهایت، این ما باشیم که اسباب بازی ها را جمع می کنیم، آن وقت این سؤال پیش می آید که آیا اسباب بازی ها را به بچه ها برگردانیم؟ پاسخ به این سؤال، بستگی کامل به حس مسئولیت در کودک دارد. اگر کودک ما، بچه ای مسئول و مسئولیت پذیر است، بنابراین به او می گوئیم: «مسئله ای نیست. هر وقت تمام وسایل ات را بدون آن که به تو گفته شود، خودت جمع کنی، یکی از اسباب بازی هایت را که قبلاً از دست داده بودی، دوباره بدست می آوری، یعنی من آن را به تو برمی گردانم.» اما در مورد کودکانی که مشکلی اساسی در زمینه ی مقوله ی مسئولیت و مسئولیت پذیری دارند، آنها باید بدانند که، کم کم با اسباب بازی هایی که ما جمع می کنیم، باید خداحافظی کنند. اما لازم نیست، شما زیاد احساس نگرانی کنید. چون در اغلب منازل، آن قدر بچه ها اسباب بازی دارند، که واقعاً نمی دانند چه طور از آنها مراقبت و نگهداری کنند. در ضمن نترسید از این که گاهی به او بگوئید: «من واقعاً نگران نحوه ی نگهداری و مراقبت

تو از وسایل و اسباب بازی هایت هستم. من فکر می کنم، شاید تو برای آن که در این مورد احساس مسئولیت بکنی، باید کمی بزرگ تر شوی. بنابراین می خواهم بعضی از اسباب بازی هایت را از تو بگیرم تا دیگر نگران نگهداری و مراقبت تو، از آنها نباشم. تو می توانی دوباره با اسباب بازی هایت بازی کنی، البته برای بدست آوردن دوباره ی آنها باید تلاش کنی. اما نگران نباش، زیاد عجله ای نیست.» اما مسئله این است که ما عجله ای نداریم، چون ما نگران بازی با آن اسباب بازی ها نخواهیم بود. اما کودک نگران خواهد بود، و این بدان معناست که، برای بدست آوردن دوباره ی اسباب بازی هایش سعی و تلاش می کند، در نتیجه مسئولیت پذیرتر می شود.

## بیست و چهار- زمان کمک گرفتن از متخصص و مشاور

اغلب والدین کودکان پر در دسر و مسئله دار، این سؤال را مطرح می کنند: «چه زمانی باید از یک متخصص کمک بخواهیم.» ابتدا این مسئله را کاملاً از ذهن خود پاک کنید، که درخواست کمک از متخصص، پذیرش شکست از جانب ماست. در جامعه ی پیچیده ی کنونی، با مشکلات بسیار زیاد اجتماعی، فرزندان ما، بطور کاملاً طبیعی با موقعیت های دشواری مواجه می شوند، که ما هرگز در دوران کودکی خود به آنها برخورد نکرده ایم. به طور مثال، پایمال نمودن و زیر پا گذاشتن حقوق دیگران، حتی برای کسب درجات و مراتب پست، از جمله معضلات اجتماعی برای کسب موفقیت است. نفوذ و تأثیر هم سن و سالان هم از دیگر مسائل و معضلات جامعه ی کنونی ما می باشد. به عنوان مثال، همسالان فرزندان ما، آنها را تحریک می کنند تا برای پوشیدن لباس های مارک دار، حتی زمانی که کودکستانی اند، اصرار و سماجت بورزند! امروزه بیشتر کودکان، مشکلات به مراتب پیچیده تر و سخت تری نسبت به گذشته دارند، و دلیل آن مسائلی جدا از روش یا قصد و نیت تربیتی پدران و مادران است. حال ما باید برای کمک گرفتن از یک متخصص، دو خط مشی و راه کار اساسی را ارائه می دهیم.

۱- اگر شما این کتاب را به طور کامل خوانده اید- و فلسفه ی تربیتی عشق و منطق را درک نموده اید، و ان را در مورد فرزندتان بکار بسته اید، ولی هنوز با فرزند خود مشکلات عمده ای دارید، بنابراین شما به کمک مشاور با متخصصی، نیاز دارید.

۲- اگر مشکل فرزندتان، در مدت زمانی بالغ بر سه ماه، بدون هیچ گونه نشانه ای از پیشرفت و بهبود به طور چشم گیری بدتر و خراب تر شده است، در این صورت باید از یک متخصص و مشاور کمک بخواهید. اما این نکته را بدانید که مراقبت و مشاوره های تخصصی، الزاماً به معنای یک رشته جلسات طولانی مدت مشاوره نمی باشد. اغلب اوقات، برای برطرف نمودن مشکل، تنها یک جلسه مشاوره کافی است. البته مشاوره با متخصصی که در زمینه ی مسائل و مشکلات کودک آگاهی کامل دارد و راه و روش راهنمایی و مشاوره را به خوبی می داند.

### بیست و پنج- اتاق کودک و تمیز نگهداشتن آن

چشم ها یواشکی و دزدانه، اطراف سالن را بررسی می کنند. نه ردپایی دیده و نه صدایی شنیده می شود. به نظر می آید امنیت برقرار است. دست ها با آهستگی و با دقت دستگیره ی در را می گیرند. علی رغم اخطارها و اعلان های هشدار دهنده و ترسناکی که در همه جا به دیوار چسبانده شده، آرامش نسبی حکم فرماست:

«دست از پا خطا نکنید.» «بدون اجازه وارد نشوید.» «همان جایی که هستید، بمانید.» اگر وارد شوید، هر چه دیدید، از چشم خودتان دیدید.

گاهی اوقات، مادری مجبور می شود، تا سلامتی و امنیت جانی خود را برای پی گیری موضوعی مهم تر به خطر بیندازد- حتی اگر این موضوع چیزی فراتر از ارضای حس کنجکاوی وی نباشد. مادر، دستگیره ی در را می چرخاند، کمی منتظر می ماند. هیچ خبری نمی شود. هیچ تله ای گذاشته نشده است، هیچ آژیر خطری کشیده نمی شود، و هیچ گونه موجود عجیب الخلقه ای حمله نمی کند تا گلوی او را بگیرد و خفه اش کند، حالا دیگر برای این عبور راحت، نفس عمیقی می کشد.

با دقت و احتیاط، در را کمی فشار می دهد تا باز شود، چشم های خود را می بندد تا آنها را آماده ی دیدن کند، لحظه ای مکث و دوباره چشم هایش را باز می کند، بیش از تحمل اوست، فریاد می کشد، و بعد با صدایی وحشتناک به زمین می افتد، و در آخر تنها سکوت است و سکوت.

حال متوجه شدید، که ورود به اتاق کودک، می تواند سلامتی شما را تهدید کند و به خطر بیندازد- البته بستگی به این دارد، که تا چه حد ورود به آن اتاق خطرآفرین و تهدیدآمیز باشد- شرایط اتاق کودک می تواند، خود دلیلی برای اختلاف نظر و سلیقه بین والدین و کودک باشد. میزان تلاشی که کودک، برای بسط و توسعه ی «شرایط نگهداری این آشفته بازار» می کند، در واقع بستگی کامل به سن و سطح مسئولیت پذیری او دارد.

کودکان خردسال و پیش دبستانی، می توانند، با مثال ها و نمونه هایی که والدین در مورد لذت داشتن اتاقی تمیز، برای آنها می زنند، در این زمینه آموزش ببینند و تجربه کسب کنند. در این سنین، والدین می توانند، برای تمیز کردن اتاق به کودکان ملحق شوند، و در تمام مدت که مشغول کارند، با آنها صحبت کنند: «بهتر نیست، که همه ی بیست و پنج عروسک ات را در یک ردیف و در کنار هم بگذاری؟» یا «حالا خیال ام راحت شد، چون می دانم که دیگر با این توپ های کثیف بازی نمی کنی.»

زمانی که به فرزندتان خردسال خود کمک می کنیم، تا اتاق شان را تمیز کنند، پیام ضمنی و گفته نشده ای را به آنها می دهیم، که مفهوم آن این است: «این جا کار، تفریح و نیز کمک ما به آنها، هر سه با هم هست.» و بعد زمانی که بچه ها به کلاس سوّم دبستان می روند، وقت آن می رسد که یک گام بلند به عقب برداریم، یعنی عقب نشینی کنیم و خود را کنار بکشیم. یعنی کار و تفریح به

قوت خود باقی است، اما ما دیگر نیستیم. در حقیقت ما از کنترل و نظارت خود صرف نظر می کنیم، و اجازه می دهیم که اتاق فرزندمان قلمرو خصوصی او باشد.

اتاق کودک همواره عرصه ی وسیع و گسترده ای برای یادگیری آموزش کودکان غیر مسئول است. اگر سطح مسئولیت پذیری کودکان ما، در سطحی به مراتب پایین تر از آن چه که باید باشد، هست، بنابراین می توانیم گام بلندتری به عقب برداریم. اتاق فرزندان ما، ایالت خودمختاری است، که صحنه ی نبرد میان ما و آنها می باشد، نبردی که ما می توانیم پیروز میدان آن باشیم. اما نبرد بر سر این ایالت خودمختار، بدان معنا نیست که بر سر آنها فریاد بکشیم، بلکه باید گزینه هایی را به آنها ارائه دهیم، و در ضمن از دیگر راه کارهای تربیتی عشق و منطق نیز استفاده کنیم. در این جا، ما از ذکر زمانی دقیق برای تمیز کردن اتاق، خودداری می کنیم. در عوض فاصله ی زمانی را برای انجام کار، توسط آنها، در نظر می گیریم. به گفتگوی زیر که حول همین مسئله است توجه کنید:

مادر: «می توانی اتاق ات را تا شنبه صبح که می خواهیم به پارک تفریحی برویم، تمیز کنی؟ چون هرکسی که تا روز شنبه اتاق اش را تمیز کند، می تواند به پارک بیاید.»

کودک: «اوه، من نمی خواهم اتاق ام را تمیز کنم.»

مادر: «بسیار خوب، پس نمی خواهی این کار را بکنی، ولی می توانی من یا خواهر و یا برادرت را استخدام کنی تا برایت اتاق ات را تمیز کنیم. آخر می دانی که ما از پول اضافی بدمان نمی آید.»

کودک: «اما من هیچ پولی ندارم.»

مادر: «خب، وقتی که بزرگ ترها هیچ پولی نداشته باشند، تصمیم می گیرند تا چیزی را بفروشند.»

کودک: «چیزی را می فروشند؟»

مادر: «حالا احتیاجی به این نیست که تصمیم بگیری چه چیزی را بفروشی. تو تا روز شنبه فرصت داری که نظر خودت را به من بگویی. اگر تا آن موقع تصمیم گرفتی که هیچ، ولی اگر نتوانی تصمیم بگیری، معنی اش این است که من باید به جای تو تصمیم بگیرم و انتخاب کنم. تو انتخاب می کنی چه کسی انتخاب کند، بنابراین همه چیز بستگی به میل خودت دارد.»

با ارائه ی چنین فرصت هایی به کودک، او تصمیم خواهد گرفت که اتاق اش را خودش تمیز کند. حال اگر اتاق کودکان مسئول به هم ریخته باشد، تکلیف چیست؟ باید بدانیم اتاق آنها مال آنهاست. آنها می توانند تمام وسایل خود را جمع کنند، و در چهار دیواری اختیاری شان بریزند و انبار کنند. حدس می زنید عروسک ها، بازی های رایانه ای، توپ های بسکتبال، آلات موسیقی، اسکیت ها، و بازی های ویدئویی، و باغ وحشی از حیوانات پلاستیکی کجا باید برود و انبار شود؟ اتاق بچه ها به تمیزی انبار خانه ی ماست. زیرا هر دوی این ها مکانی برای انبار کردن وسایل است. بنابراین ما باید به آنها اجازه دهیم، تا اتاق شان را آن گونه که دوست دارند نگه دارند.

## بیست و شش - اتاق کودک و نگهداشتن او در آن

رابطه ی میان کودکان و اتاق شان، رابطه ای عجیب و در عین حال قابل توجه است. والدینی که فرزندان نوجوان دارند به خوبی به این مسئله واقفند، که گاهی اوقات خارج کردن نوجوانان از اتاق شان، یکی از سخت ترین کارها در دنیا است. زیرا برای نوجوانان، اتاق شان قلمرویی شخصی و خصوصی است، و هنگامی که آن جا هستید، به دور از دغدغه ها و اضطراب های زندگی بزرگسالان، در آرامش قرار دارند. اما زمانی که فرزندان ما کوچک هستند، مسئله بسیار فرق می کند. آنها نمی خواهند در اتاق شان بمانند.

کلارا به طور خلاصه مشکل خود را با برد کوچولو، این طور بیان کرد: «وقتی صدای جیغ های گوش خراش برد، مرا ازار می دهد، از تدبیر و راه کار عشق و منطق استفاده می کنم. بنابراین کاری را می کنم که به نفع هر دوی ماست. من اگر نتوانم رفتار برد را تغییر دهم، ولی می توانم، مکان را تغییر بدهم. پس او را بلند می کنم، و به زور به اتاق اش می برم. اما به محض این که روی زمین می گذارمش و از پله ها پایین می آیم، او هم به دنبال ام می آید. برد اصلاً توی اتاق اش بند نمی شود.»

اکنون سؤال ما این است که چه طور می توانیم، زمانی که بچه ها را به اتاق شان می فرستیم، آنها را واداریم تا در آن جا بمانند؟ البته کلارا کاری را انجام داد که ما باید جداً از آن اجتناب ورزیم یعنی بردن کودک به اتاق اش با زور و برخورد فیزیکی. فرزندان ما باید به اختیار خود به اتاق شان بروند، البته به استثنای زمانی که کوچک اند و هنوز ما آنها را در تخت خواب کوچک یا سبد می گذاریم.

در حدود دو سالگی، با قاطعیت چنین جمله ای را به کودک خود بگویید: «می خواهم همین حالا به اتاق ات برگردی.» - و بعد با انگشت سبابه تان اتاق را نشان دهید. مطمئن باشید، معمولاً چنین برخوردی نتیجه بخش است. اما اگر کودک تاتی تاتی کند، و از اتاق بیرون بیاید، او را گوشمالی کوچکی می دهیم، و دوباره از کودک می خواهیم تا به اتاق اش برگردد. گرچه، تنبیهات کوچک و گوشمالی فقط باید در مورد انجام فرمان های اصلی بیا، بشین، برو، بمان، نه) استفاده شود و تنها زمانی که سن کودک کم تر از سه سال است. (برای اطلاع بیشتر به مباحث ۹، ۱۰ و ۲۹ مراجعه نمایید)

گاهی اوقات، علت این امر که کودکان نمی خواهند در اتاق شان بمانند، به خاطره های و تجربه های تلخی که از گذشته به یاد دارند، برمی گردد. مانند زمانی که به علت بیماری یا آسیب دیدگی در اتاق خود بستری شده بودند. چنین کودکانی نیاز دارند تا بیشتر آنها و موقعیت شان را درک کنیم. اغلب گفتگویی خوب و دوستانه، به آنها اطمینان می بخشد و کمک می کند تا به ترس ها و نگرانی های خود فائق آیند. اما این آگاهی و درک ما از مشکل کودک، نمی تواند بهانه ای برای ادامه ی این وضعیت باشد. اگر آنها به رفتار خود ادامه دادند و اصرار ورزیدند، باید به آنها کمک کنیم و اجازه دهیم تا این مشکل را برطرف کنند.

علاوه بر موارد انضباطی که در مورد اتاق کودک پیش می آید، والدین با مشکل بزرگ تری نیز مواجه می شوند. این مشکل زمانی پیش می آید که بچه ها شب ها از خواب بیدار می شوند و از اتاق خود بیرون می آیند و در خانه سرگردان و آواره راه می روند. آنها به خاطر نوشیدن یک لیوان آب، یا ترس از هیولا و تاریکی، پدر و مادرشان را نیز از خواب بیدار می کنند. در چنین موردی شاید یک چراغ خواب، کلید حلّ مشکل باشد. ولی اگر کودک باز هم به مزاحمت والدین خود در شب ادامه دهد (بسیاری از کودکان این کار می کنند)، بنابراین باید روش دیگری اتخاذ شود. به طوری که شما باید یک یا دو شب را به حلّ این مشکل اختصاص دهید. در یکی از همان شب ها با همسر خود صحبت کنید، به نحوی که کودک نیز صدای شما را بشنود: «ما باید شب ها خوب بخوابیم، ولی با کاری که برت می کند، عملاً این طور نیست، و ما به راحتی نمی توانیم بخوابیم. حالا موافقی که امشب من و تو به هتل یا یک جای دیگری برویم؟ ما آن جا، هم آرامش داریم و هم راحت می خوابیم.» سپس والدین برت، او را در آغوش می گیرند و می بوسند. بعد با پرستار کودکی که قبلاً هماهنگی لازم را انجام داده اند، تماس می گیرند تا به خانه ی آنها بیاید، و تمام شب پیش برت بماند.

در این نمایش، پرستار هم نقش مهمی برای بازی کردن دارد. او باید طبق نقشه با کودک حرف بزند: «به نظر می آید که پدر و مادرت، احتیاج به خوابی راحت دارند. آنها شاید یک شب و یا شاید هم شب های بیشتری به این خواب و آرامش احتیاج داشته باشند.» حال اگر کودک پرستارش را نیز نیمه شب از خواب بیدار کند، او نباید تحت تأثیر قرار بگیرد، بلکه باید به کودک بگوید: «من نمی دانم با بچه هایی که نصف شب از خواب بیدار می شوند، چه کار باید بکنم، چون تا به حال با این جور بچه ها سروکار

نداشتم.» شاید پرستار مجبور شود، در طول شب دو یا سه بار از خواب بیدار شود، اما بسیار مهم است که بداند نباید به هیچ وجه تسلیم درخواست کودک شود.

بستگی به میزان حس مسئولیت پذیری کودک، به پرستار اجازه دهید تا او را صبح فردا به کودکستان یا آمادگی بفرستد، یا این ذهنیت و تصور را در او تقویت کند، که باید خودش را آماده ی رفتن به مدرسه کند. کودک نباید تحت هیچ شرایطی با عصبانیت، از جانب شما یا پرستار مواجه شود. با ذکر جملاتی نظیر آن چه که در زیر می آید، ما تنها کار را خراب تر می کنیم. «حالا ببین، وقتی شب بدون ما توی خانه می مانی، چه احساسی داری؟» با گفتن این جمله کودک به جای آن که به مشکلی که مسبب آن خودش بوده، فکر کند و از پیامد آن ناراحت شود، از ما ناراحت و عصبانی می شود. یا بگوییم: «ما دیگر باید از این خانه برویم.» یا «تو ما را وادار به رفتن کردی.» یا «حالا می بینی چه بلایی سر ما آوردی.» تمامی این جملات و عبارات پیام های منفی و نادرستی را به کودک می دهد.

ما تنها به یک دلیل خانه را ترک می کنیم: زیرا می خواهیم شب، راحت بخوابیم. باید به کودک بگوییم: «عزیزم، ما به خواب خوب و کافی احتیاج داریم. به همین دلیل شاید مجبور باشیم تا بیرون از خانه و در جایی دیگر بخوابیم. ممکن است در شب های دیگر هم این کار را بکنیم، چون برای من و پدرت خواب راحت شبانه، بسیار خوب است. وقت هایی که ما از تو دوریم، شب ها خیلی بهتر و راحت تر می خوابیم.» معمولاً گفتن چنین جملاتی، اوضاع را به نحو مطلوبی تغییر می دهد.

اغلب کودکانی که نیمه شب، از خواب بیدار می شوند، وابستگی زیادی به والدین خود دارند، بعضی مواقع، تنها راه بهبود و حل مشکل وابستگی کودکان، این است که با آنها و در کنارشان در خانه نباشیم. شاید به نظر برسد که این کار، کاری پیچیده و در عین حال همراه با مخارجی سنگین و گزاف می باشد. اما اگر شما، پدر و مادر کودکی هستید که به واسطه ی رفتارهای شبانه ی او، ماه ها و حتی سال هاست که خواب راحت و کافی نداشته اید، مطمئن باشد تلاش و هزینه ی بسیاری که می کنید، برای شما مقرون به صرفه است. شما حتی می توانید این کار را به صورت مجانی و بدون صرف کم ترین هزینه ای انجام دهید. به این صورت که می توانید با دوستان و آشنایانی که مشکلی مشابه شما دارند، خانه های خود را برای یک شب با یکدیگر جابه جا و عوض کنید. با این عمل، دیگر فرزندان تان نیز تمایلی به مزاحمت این «والدین غریبه» ندارند. آنها نمی دانند و سرگردان اند که کدام دکمه را باید فشار دهند تا اوضاع دوباره به سر جای اول خود برگردد!

## بیست و هفت - پرخاشگری و بی احترامی

«نمی خواهم به حرفات گوش کنم، پس ساکت شو!» اگر تاکنون چنین سخنان تند و جسورانه ای را از دهان فرزند خود شنیده اید، پس به طور حتم می دانید که چه واکنشی را نیز از خود نشان می دهید. چهره ی برافروخته، مشت های گره کرده، لب های جمع شده، حتی شاید تنبیه ای کوچک، همگی تنها مقدمه و سرآغازی است، برای ابراز ناراحتی و خشمی که به دنبال آن می آید. کنترل کودکانی که بی احترامی می کنند، بسیار سخت است. به نظر می رسد آنها، هر خواسته و گفته ی ما را، با غرور و خودخواهی خاص خود، که همراه با پرخاشگری و بی احترامی است، رد می کنند. اما مشکل زمانی حادث تر می شود که ما نیز در پاسخ به رفتار آنها، از شدت عصبانیت و ناراحتی به مرز انفجار می رسیم، و در حقیقت با عصبانیت خود به فرزندان مان به خاطر پرخاشگری شان پاداش می دهیم. این پاداش همان احساس هیجان و تحریکی است، که با عصبانیت ما در آنها بوجود می آید. زیرا بچه ها از هیجان و تحریک والدین خود لذت می برند و خوشحال می شوند. آنها می نشینند و لم می دهند، و از این نمایش لذت می برند، و این طبیعت و ذات آدمی است، که هیجان و تحریک را دوست دارد. تمامی خطابه ها و موعظه ها در مورد، درد و وحشت آدمی پس از



مرگ که به واسطه ی اعمال بد و زشت خود متحمل می شود، و رنجی که همواره تداوم دارد، جملگی بیانگر این نکته است که این خود انسان است، که از همان ابتدای آفرینش تاکنون هیچ گاه طالب صلح و آرامش نبوده است، بلکه همواره خواهان هیجانات و تحریکات زودگذر نفس خویش است.

والدین پیرو فلسفه ی تربیتی عشق و منطق به جای گفتن: «نه فرزند من، این طوری نباید به من صحبت کند.» و ارائه ی یک رشته موعظت و اندرزهای طولانی در مورد احترام، از همان ابتدای کار، برای کودک روشن می سازند که پرخاشگری پاسخ و واکنشی هیجانی است که به هیچ وجه نتیجه بخش نخواهد بود. زمانی که یکی یا هر دو طرف گفتگو عصبانی باشند، آن وقت گوش ها کر می شوند، و کلمات و سخنان در گوش هایی که نمی شنوند، فرو نمی روند. بنابراین، ما تنها وقتی می توانیم در مورد پرخاشگری، با فرزندان خود صحبت کنیم، که آنها در حال پرخاشگری نباشند. راه حلّ و کلید کاهش پرخاشگری در کودکان این است که آنها را، هنگام پرخاشگری، از جلوی چشم و گوش خود دور کنید، تا وقتی که بتوانند به آرامی و آهستگی حرف بزنند، درضمن فشارخون شما هم پایین آمده باشد. اما نباید آنها را به محلی تبعید و به ایشان القاء کنیم که کجا بروند، بلکه به کودکان اجازه می دهیم تا خود از میان گزینه هایی که به آنها ارائه می دهیم، مکان تبعید خود را انتخاب کنند: «دوست داری به اتاق برو، یا برو بیرون، و یا این که برو پایین توی زیرزمین؟ و زمانی برگرد، که بتوانی به همین آرامی که من حرف می زنم، صحبت کنی.» به مثال زیر توجه کنید، که چگونه سوزان با مسئله ی بی احترامی و پرخاشگری پسر خود کالوین، برخورد می کند:

کالوین: «نمی خواهم به حرف ات گوش کنم، پس ساکت شو و حرف نزن!»

سوزان: «می دانی کالوین هیچ کس نمی تواند، تو را و ادا به شنیدن کند، و من فکر می کنم، که ما راه سختی را پیش رو داریم تا بتوانیم به حرف همدیگر گوش کنیم. حالا این طور است، چرا نمی روی برای مدتی در جای دیگر بمانی؟»

کالوین: «دوست ندارم جایی دیگر بروم. می دانی که این جا خانه ی من هم هست. من هم این جا زندگی می کنم. به علاوه تو هیچ وقت به حرف من گوش نمی کنی.»

سوزان: «اما، کالوین من دوست دارم و خوشحال می شوم، زمانی که آرام هستی به حرف ات گوش کنم. اما الان فکر می کنم، اگر جای دیگری بروی، حال ات کمی بهتر می شود.»

کالوین: «تو هیچ وقت به یک کلمه از حرف های من گوش نمی کنی!»

سوزان: «اما فکر می کنم، اگر فعلاً جای دیگری بروی برایت بهتر است.»

کالوین: «اما این عادلانه نیست!»

سوزان: «متأسفم که این طور فکر می کنی، اما حدس می زنم اگر به جای دیگری بروی، برایت خیلی بهتر است.»

در برخورد با کودکان پرخاشگر، همواره ابتکار عمل را در دست بگیرید. هدف اصلی شما این است که آنها را تا برقراری دوباره ی آرامش از خود دور کنید. اما بحث و گفتگویی را که قول داده بودید، فراموش نکنید. زبان خوش و لحن آرام شما می تواند شفا بخش باشد. هنگامی که خشم فرو کش می کند، آن زمان است که حرف ها شنیده می شوند و چهره ها از عصبانیت سرخ و برافروخته نمی شوند. زمانی که به چنین ثبات و آرامشی می رسید، آن وقت سعی کنید تا دلیل بی احترامی و پرخاشگری فرزند خود را پیدا کنید. به همین علت در خاتمه ذکر این نکته به کالوین مفید و چاره ساز است: «کالوین، من متوجه این نکته شدم، که هر وقت از تو می خواهم کاری را انجام بدهی، تو می خواهی با من حرف بزنی و چیزی را بگویی. از خودم تعجب می کنم، آیا واقعاً من، همان طوری که تو می گویی، سرسری به حرفهایت گوش می دهم، یعنی به تو اهمیتی نمی دهم. کاملاً گیج شده ام و نمی دانم، تو دقیقاً سعی داری چه چیزی را به من بگویی. می خواهی بگویی که دست پاچه و گرفتار شدی، یا این که احساس می کنی به تو اهمیتی

داده نمی شود، و یا این که می خواهی حرف حرف خودت باشد. یا حتی اصلاً از من متنفری، و یا راه جواب دادن را نمی دانی. دیگر نمی دانم چه بگویم. به نظر خودت در مورد تو کدامیک از این موارد صدق می کند؟»

سخنانی از این دست در نهایت، به یک بحث و گفتگوی دو طرفه منجر می شود. کاملاً ضروری است که بدون حالتی تدافعی و حق به جانب به حرف های کودک گوش کنید. (و اگر احساس کردید که هیجانانگیز و احساسات دوباره طغیان کرده اند، خود را برای نبردی دیگر آماده سازید.) بهترین عملکرد شما، واکنش سنجیده و مناسب شماست: و در آخر، سخنان خود را با این جمله تمام کنید: «از همکاری ات متشکرم.»

## بیست و هشت - رقابت و دعوا میان خواهران و برادران

به نظر می آید، بچه ها هرگز راضی به شکست در عرصه ی رقابت با یکدیگر نمی باشند. آنها به هر شکلی می خواهند پیروز میدان باشند. حال به این مورد توجه کنید، ما برای هر دو پسرمان، کامیون های اسباب بازی به یک اندازه و یک شکل می خریم، اما وقتی که مسئله ی حرکت و سرعت کامیون ها به میان می آید، آن وقت تنها یکی از آن کامیون ها، مورد توجه ی ویژه ی هر دو پسر قرار می گیرد، و تصاحب و مالکیت آن کامیون، نهایت آرزوی آنها می شود. و سپس هر یک از آنها کامیون را به زور می کشند، یکدیگر را هل می دهند و بر سر هم فریاد می زنند، و هیچ کدام تحت هیچ شرایطی دست از خواسته ی خود بر نمی دارد. این مسئله برای ما که شاهد ماجرا هستیم، واقعه ای ناراحت کننده و تأسف بار است.

والدین معمولی و بهنجار، فرزندان بهنجار نیز دارند، اما معمولاً این فرزندان بهنجار نیز با یکدیگر دعوا و رقابت می کنند. رقابت و دعوا یکی از کارهای عادی و طبیعی است که بچه ها انجام می دهند. این رقابت میان فرزندان، در واقع مرحله ای از رشد و تکامل آنها محسوب می شود. اما متأسفانه، اغلب ما والدین به خود می گوئیم، اگر بچه های ما با هم دعوا می کنند، به این علت است که ما پدر و مادر خوبی نیستیم. حال اگر میزان و محک تربیت خوب و صحیح، عدم دعوا و رقابت میان فرزندان باشد، پس باید گفت، که هیچ پدر و مادر خوبی روی کره ی زمین وجود ندارد.

نکته ای که باید همواره در مورد مقوله ی دعوای میان فرزندان به یاد داشته باشیم، این است که به هیچ وجه در دعوای آنها دخالت نکنیم. به علاوه همیشه از آنها بخواهیم که خود مشکل شان را حلّ و فصل کنند. البته این امر مستلزم یک مدیریت تربیتی درست و کارآمد است، که خودکاری بسیار دشوار می باشد. زیرا بچه ها هنگامی که مستأصل می شوند، دخالت و مداخله ی ما را طلب می کنند. در حقیقت فکر می کنند دخالت و مداخله ی ما، جوّ و موقعیت را برای هریک از طرفین دعوا بی خطر و ایمن می سازد. آنها می دانند قبل از آن که کسی صدمه و آسیبی ببینند، ما وارد معرکه می شویم و دخالت می کنیم، و آن وقت دیگر هیچ تردیدی برای عقب نشینی و کنار گذاشتن سلاح مشت و لگد خود ندارند.

ما تنها در مورد محلّ دعوا دخالت می کنیم و بس - محلّی دور از چشم و گوش ما. به محض این که پرخاشگری و دعوا شروع می شود، و داد و فریادشان گوش ما را آزار می دهد، باید فوراً از جلوی چشم ما دور شوند. ذکر: «آهای بچه ها، بروید بیرون!» به همان اندازه کارایی دارد، و روش مؤثر در برخورد با داد و بیداد آنهاست، که گویی ما به طور مستقیم هیچ دخالتی نمی کنیم. البته اگر در این دعوای زندگی و سلامتی بچه ها در خطر باشد، دخالت ما واجب و حتمی است. به طور مثال اگر فرزند بزرگ تر ما همواره فرزند کوچک تر را تهدید کند، یا باعث ترس و وحشت او شود، ما باید با نشان دادن عصبانیت و ناراحتی خود، او را متوجه عمل زشت اش کنیم، و بدین ترتیب، جلوی رفتار بد او را بگیریم.

همیشه باید بدانیم که هر دعوی دو طرف دارد. حتی کوچک ترین و ضعیف ترین بچه ها نیز، برای خود راه ها و روش هایی دارند، تا خواهر و برادر بزرگ تر شان را مورد آزار و اذیت قرار دهند. آنها حتی برای آن که، شاهد دو دقیقه تنبیه خواهر یا برادر بزرگ تر خود، از جانب پدر و مادرشان باشند، حاضرند به راحتی ساعت ها تنبیه را تحمل کنند. بنابراین باید بگذاریم تا آنها خود اختلاف نظرات شان را حل کنند و باز هم ما مداخله نکنیم، حتی اگر دخالت ما در این نزاع و درگیری تنها اندکی از وقت مان را بگیرد.

هنگامی که زبان ها هنوز در کامند و مشت ها نیز هنوز گره نشده اند، فقط و تنها فقط در چنین زمانی، باید با فرزندان مان در مورد مقوله ی دعوا و رقابت گفتگو و آنها را راهنمایی کنیم. تلاش برای بحث و استدلال با کودکانی که از نظر احساسی و هیجانی دچار آشفتگی هستند، درحقیقت به نوعی اتلاف وقت است.

اگر بخواهیم به فرزندان خود، برای حل اختلافات مابین شان کمک کنیم، این کمک مستلزم شناخت و تشخیص احساسات آنها می باشد. باید بدانیم، آیا آنها عصبانی و ناراحت اند، و یا احساس بیهودگی می کنند، و یا حتی با خود فکری کنند که والدین شان هیچ توجهی به آنها ندارند؟ آیا تا به حال با خود فکر کرده اید، چرا آنها به جای آن که با هم به خوبی بازی کنند، برعکس دعوا می کنند، و به یکدیگر چنگ و دندان نشان می دهند؟ به دو دلیل: اول آن که آنها می خواهند تا احساسات خود را آن گونه که خود تشخیص می دهند، ابراز نمایند، و دوم آن که آنها نیاز دارند تا برای حل مسائل و مشکلات بین خود، راه ها و روش های مختلفی را امتحان کنند. در عین حال، ما می توانیم با استفاده از روش الگودهی تا حدود زیادی به آنها کمک نماییم: «شاید من هم هر وقت احساس پوچی و بیهودگی می کنم، دلم بخواهد رئیس خودم آقای جکسون را کتک بزنم، اما مطمئنم، اگر بتوانم مشکلم را با او از راه دیگری حل و فصل کنم، به مراتب احساس بهتری خواهم داشت.» نکته ی مهم این جاست، که ما باید در درجه ی اول، احساس کودک و موقعیت او را تشخیص دهیم، سپس به او کمک کنیم تا در مسیر و راهی جدید قرار بگیرد. با وجود این، شاید لازم باشد تا برای کودکانی که به اذیت و آزار همسالان خود عادت دارند، و به این وحشی گری افتخار می کنند، فرصت های آموزشی ویژه و مهمی فراهم سازیم.

یک بار من (فاستر) با پسر بچه ی کوچکی به نام کرت مشاوره کردم. او تخصص ویژه ای در آزار و اذیت بچه های کوچک تر از خود داشت. البته شیوه ی کار او بسیار ساده، ولی در عین حال فوق العاده مؤثر بود. شگرد کار وی این بود که ابتدا بچه ای را در زمین بازی انتخاب می کرد، و سپس آن بچه ی بیچاره را آماج حملات خود قرار می داد. بعد از آشنایی، من او را در یکی از بهترین پرورشگاه هایی که زیر نظر خودم بود، گذاشتم. بعد از رفتن کرت به پرورشگاه، خانواده ای او را به فرزند پذیرفتند. دو هفته بعد، کرت به همراه مادر خوانده اش به ملاقات من آمد. آن شیر کوچولو، حال تبدیل به بره ای آرام شده، و به آرامی و بدون هیچ گونه شیطنتی دست مادر خوانده اش را گرفته بود. عشق و محبت میان آنها موج می زد. پرسیدم: «کرت، اوضاع چه طور پیش می رود، این روزها باز هم جنگ و دعوا می کنی؟»

او گفت: «اوه، من دیگر هیچ وقت دعوا نمی کنم.»

پرسیدم: «بسیار خوب. حالا چرا دیگر دعوا نمی کنی. این کار عادت و هنر تو بود.»

کرت نیم نگاهی به مادرش کرد و گفت: «اوه، من دیگر از انجام همه ی عادت هایی که در گذشته داشتم، متنفرم.»  
با تعجب به کرت نگاه کردم. نمی توانستم در ذهن خودم آن رفتارهای خشن و عادت های زشتی را که کرت در گذشته داشت، با این رفتار آرامی که حالا از خود نشان می داد، بهم ربط دهم و در واقع رابطه ای بین آنها پیدا

کنم. کورت متوجه نگاه مبهوت و پرسش گر من شد و توضیح داد: «دکتر کلاین، می دانید هر وقت من دعوا می کردم، مادرم به من می گفت این کار تو بخشی از انرژی مثبت خانواده را از میان می برد. سپس به توصیه ی مادرم عمل کردم، به طوری که هرگاه می خواستم دعوا کنم، خودم را سرگرم کار دیگری می کردم. و معمولاً کارم این بود که با برس دستی، پشت یخچال خانه را تمیز می کردم. با این کار انرژی مثبت به اعضای خانواده باز می گشت، ضمن آن که انرژی خودم هم در جهتی مثبت مصرف می شد.» توضیح کورت همین بود. در ضمن باید این نکته را نیز اضافه کنم که در گذشته، وقتی که کورت با خانواده ی دیگری که سرپرستی او را به عهده گرفته بودند زندگی می کرد، آنها هم به او گفته بودند که جلوی رفتارش را بگیرد. اما به شکل و گونه ای دیگر. آنها گفته بودند: «کورت، تو حق نداری، بچه ها را بزنی. اگر این کار را بکنی، مطمئن باش که از کرده ی خودت پشیمان می شوی.» اما قبل از آن که جمله ی آنها تمام شود، کورت با زانویش به بچه ای که در نزدیکی اش بود، ضربه ی سختی زده بود. اما اکنون مادر خوانده ی کورت، رفتار او را با پیامدی مرتبط کرده است، به طوری که هرگاه رفتار کورت بد می شود، مادرش تنها نگاهی به او می کند و می گوید: «کورت عزیزم، احساس می کنم اتلاف انرژی دارد صورت می گیرد.» و کورت پاسخ می گوید: «اوه نه، هرگز نمی گذارم این طور شود.» و بدین صورت هیچ گاه دیگر جنگ و دعوایی نخواهد بود که مسبب آن کورت باشد.

### بیست و نه - تنبیه بدنی

«پدر، آخر چرا شما ما را تنبیه نمی کنید و گوشمالی نمی دهید، تا همه چیز با همین گوشمالی ساده تمام شود.»  
 تانیا شش ساله، به آرامی وارد اتاق نشیمن شده، جایی که پدرش مشغول مطالعه ی روزنامه بود، او به پدر گفت: «پدر می دانید دوست های من اگر کار بدی بکنند، پدر و مادرشان آنها را گوشمالی می دهند... و بعدش هم بچه ها به دنبال بازی خود می روند. من هم دوست دارم که شما مرا تنبیه کنید، این طوری خیلی بهتر است، مطمئن باشید که دیگر هرگز توی خیابان بازی نمی کنم. واقعاً خسته شدم، از بس که منتظر نشستم تا ببینم شما می خواهید درباره ی من چه تصمیمی بگیرید. تو را به خدا مرا تنبیه کنید.» پدر در جواب تانیا گفت: «بله، تنبیه به مراتب راحت تر و ساده تر از انتظار و تفکر در مورد اشتباهاتی است که مرتکب می شوی. اما این گوشمالی ها، فرصت فرار از مسئولیت را به بچه می دهد. بنابراین بچه به جای آن که فرصت برخورد و رویارویی با پیامدهای اشتباهات اش را کسب کند، و به راه حل ها بیندیشد، تنها به تنبیه ای کوچک تن در می دهد، و دردی لحظه ای را متحمل می شود.»

در چاپ های اول این کتاب، ما طرفدار استفاده از تنبیهات کوچک یا همان گوشمالی، در موقعیت های قابل کنترل بودیم. اما من (جیم) و فاستر با تحقیقات بیشتری که در این زمینه انجام دادیم، نگاه مان به این مقوله تخصصی تر شد و به طور کلی موضع خود را تغییر دادیم.

دلایل موجهی برای اجتناب از تنبیه کودک وجود دارد:

- ۱- همدلی شما با کودک و پیامدهای منطقی آن، به مراتب مؤثرتر از تنبیه است، زیرا این دو عامل، مهارت های لازم برای حل مشکل را به کودک آموزش می دهد.
- ۲- تنبیه کردن، آموزش رفتارهای درستی را که ما خواهان آموزش آنها به کودک هستیم، از بین می برد.
- ۳- اغلب کودکان تنبیه و گوشمالی را، به تفکر در مورد عملکرد و انتخاب ضعیف خود ترجیح می دهند. (زیرا با تنبیه همه چیز تمام می شود. ولی در حالت دوم آنها مجبور به تفکر می شوند، و این برای شان بسیار سخت تر و مشکل تر است. م.)
- ۴- تحقیقات اخیر نشان می دهد که تنبیه کردن، عوارض جانبی منفی بسیاری دربردارد، مانند عصبانیت، تنفر، انتقام و غیره.

۵- و در آخر آن که فرزندان ما شاید روزی بخواهند انتقام بگیرند، و انتقام آنها این است که روزی ما را به خانه ی سالمندان بفرستند.

هنگامی که ما از روش های تربیتی عشق و منطق استفاده می کنیم، اغلب اوقات آرزوی فرزندان ما برای تنبیه، تبدیل به یأس و نومیدی می شود، درست مانند تانیا که از پدرش خواست: «پدر، آیا می شود یک دفعه مرا تنبیه کنید، و بعد هم همه چیز با همین تنبیه تمام شود؟ آخر خسته شدم، از بس منتظر نشستیم و فکر کردم.»

من (جیم) اولین بار زمانی با این طرز تفکر و راه کار تربیتی آشنا شدم، که یکی از شاگردان مدرسه ام، دانه های لوبیا را در اعتراض به مربی اش به سمت او پرت کرده بود. این آقا هم مشاور و مربی عجیبی بود، او همواره در مورد چنین کودکانی، از روان شناسی معکوس استفاده می کرد. بنابراین از آن پسر پرسیده بود: «تونی، آیا واقعاً لازم است که به حرف معلم هایت گوش کنی و هر چه را که آنها می گویند انجام بدهی؟ شاید بتوانی بدون این که از قوانین مدرسه پیروی کنی، به آن چه که می خواهی و هدف ات هست، دست پیدا کنی. متوجه منظورم که می شوی؟» تونی فریاد زد: «اوه، نه! اوه، نه!» و بعد به خودش گفت: «تونی، تو باید هر چه را معلم ها به تو می گویند گوش کنی و انجام بدهی! و گرنه باید به دفتر آقای فی بروی و فکر کنی! ای وای نمی خواهم دوباره به آن جا بروم! به هیچ وجه.» برخلاف مدیر قبلی مدرسه، من به هیچ وجه از تنبیه در مورد دانش آموزان استفاده نمی کردم. به جای استفاده از تنبیه، قانون و روش ساده ای در دفتر من حاکم بود. به این صورت که، بچه های خطا کار، باید خودشان راه حلی برای حل مشکلات و مسائلی که بوجود آورده بودند، پیدا کنند. اما همیشه آنها از من می خواستند که به جای این کار، تنبیه شان کنم.

بچه ها آن قدر باهوش هستند، که درک کنند تنبیه به مراتب راحت تر از تفکر و اندیشه است. به همین دلیل نیز، مرتب از ما درخواست می کنند تا تنبیه شان کنیم. این مقوله درست مانند داستان فرار خرگوش باهوش از دست گرگ ناقل است. در این داستان، خرگوش باهوش به دست گرگ ناقل اسیر می شود، و برای این که از چنگ آقا گرگه فرار کند، مجبور می شود تا کلکی سوار نماید. خرگوش به خوبی می داند، که تنها راه نجاتش خواهش و التماس از گرگ ناقل است: «اوه، آقا گرگه، خواهش می کنم هرکاری می خواهید با من بکنید، اما مرا توی این قسمت تاریک جنگل رها نکنید.»

## سی- دزدی

از میان تمام مسائل و مشکلاتی که در برخورد با کودکان پیش روی ما قرار می گیرد، هیچ یک به اندازه ی دزدی، روی ما تأثیر نمی گذارد. در سلسله مراتب اخلاقی هر یک از ما، رعایت حقوق اموال و دارایی افراد، جایگاه بزرگ و ویژه ای دارد. ما همواره خواستار آنیم که فرزندان مان به آن چه دارند و متعلق به خودشان است، ارج بگذارند و قدر بدانند، و از دست درازی و تعرض به اموال دیگران و آن چه که به ایشان تعلق ندارند، خودداری ورزند. با این وجود، بچه ها گاهی دست به دزدی می زنند و وسایلی را که متعلق به خودشان نیست، برمی دارند. معمولاً در مواجهه با مقوله ی دزدی در کودکان، نمی توان برخوردی تند و مستقیم داشت. در عوض، با در نظر گرفتن و درک احساسات کودکی که برای اولین و یا چندمین بار دست به ارتکاب چنین عملی زده است، می توان به این مسئله رسیدگی و در مورد آن اقدام به موقع و مناسبی انجام داد.

خوشبختانه، مانند مقوله ی دروغ و دروغگویی، اولین دزدی نیز بین سنین چهار تا شش سالگی اتفاق می افتد، و این نیز مرحله ای از مراحل کودکی است، که اگر با آن بدون توسل به خشم و عصبانیت، برخورد واقع بینانه ای کنیم؛ کودکان نیز به سرعت از این مرحله عبور می کنند و آن را پشت سر می گذارند. در این بین، یک پاسخ احساسی از جانب ما، معمولاً موضوع را حادث تر و خراب تر می کند، زیرا کودک در واکنش به نحوه ی برخورد ما، حالتی تدافعی می گیرد، و در این میان بر سر مسئله ی کنترل و رسیدگی

از جانب ما از یک سو، و برخورد کودک از سوی دیگر، درگیری میان ما و فرزندان مان آغاز می شود. حال بیایید نگاهی به دو دیدگاه و نحوه ی برخورد متفاوت بیندازیم:

جنیس کوچولو، گوشواره ای از جعبه ی جواهرات مادرش برمی دارد. مادر موضوع را می فهمد و فریاد می زند: «جنیس، تو این گوشواره را برداشتی؟!... این طوری به من نگاه نکن، جواب مرا بده... به تو گفته بودم که نباید به جعبه ی جواهرات من دست بزنی. این کارت واقعاً مرا عصبانی می کند. همین الان، آن گوشواره را برگردان، سرچایش و دیگر هیچ وقت این کار را نکن!»

اما، مادر متوجه این نکته نمی شود، که با این شیوه ی برخورد و تحریک احساسات جنیس، به او یاد می دهد که به دزدی کردن خود ادامه دهد. زیرا این نحوه ی برخورد موجب احساس ناامنی در کودک می شود، و متعاقب آن جنیس برای انتقام و تلافی، می خواهد مادرش را نگران و آشفته سازد، و با دزدی به این هدف خود می رسد. چون دزدی نوعی هیجان و تحریک احساسات برای جنیس است - یک سر و صدا و هیجان زیاد، بدون هیچ گونه پیامد و عواقبی.

اما بهترین روش برای رسیدگی به این مسئله تنها ذکر این جمله از جانب مادر بود. «جنیس عزیزم، وقتی که گوشواره ی مامان را برمی داری، مادر از این کار خوشش نمی آید. حالا لطفاً آن را به جعبه اش برگردان، متشکرم. (و بعد خیلی با هیجان ادامه دهد). او، خیلی متشکرم، که سرچایش گذاشتی. این کارت مامان را خیلی خوشحال کرد. تو چه دختر خوبی هستی.»

این شیوه ی برخورد با مسئله موجب می شود تا مادر به جنیس اطمینان دهد، که گوشواره در جای درست خود گذاشته شده است، و به دنبال آن جنیس نیز احساس خوبی از عملکرد درست خود داشته باشد. زیرا گوشواره از همان جایی که برداشته شده است، دوباره به همان جا گذاشته می شود، بدون آن که در این میان هیچ گونه احساس هیجان و تحریکی، باعث ناراحتی و آزردهی جنیس شود.

اما عادت مزمن به دزدی، می تواند مقوله ی متفاوت و جداگانه ای باشد، که شاید درگیری بین والدین - کودک بر سر کنترل، دلیل آن باشد، یا این که شاید ریشه ی این مشکل بسیار عمیق تر از آن چیزی باشد که ما فکر می کنیم.

همیشه زمانی کودک، مرتکب دزدی می شود، که احساس تهی بودن و عدم دوست داشتن از سوی والدین می کند. این احساس پوچی و تهی بودن می تواند، به یک باره و یا در دراز مدت در کودک بوجود بیاید. شاید هم مانند بعضی از افراد که عادت به جویدن ناخن های خود دارند، کودک نیز از روی عادت دزدی می کند. ندا و صدایی در درون این کودکان به آنها می گوید: «من آن چه را که مستحق اش هستم، بدست نمی آورم. من باید بیشتر داشته باشم.» در برخورد با دزدی مزمن، نکته ی مهم برای ما این است که ریشه ی اصلی و اساسی این معضل را پیدا کنیم. این معضل می تواند ریشه در ضعف خودباوری کودک و یا احساس ناخوشایند بودن کودک از سوی خودش باشد.

بحث و گفتگو با فرزندان مان (زمانی که هنوز مسئله ای رخ نداده است). باعث ساخت و تحکیم احساس خودباوری در آنها می شود، و ما با اثبات دوستی و عشق خود، می توانیم به آنها کمک کنیم، تا هرگز احساس تهی بودن و عدم دوست داشتن نکنند.

دزدی کودک، مشکل و معضلی است، که عوامل بسیاری موجب آن می شود، بنابراین معمولاً نمی توان با آن برخوردی مستقیم و یک سویه داشت. اما با درک احساسات کودک، لمس کردن او، ارتباط چشمی، در آغوش گرفتنش، و استفاده از احساسات مثبت، البته بدون پیامدهای عصبی و هیجانی، می توان احساسات منفی نظیر ضرر و فقدان، تهی و ناخوشایند بودن، را در کودکان از بین برد.



## سی و یک-ناسزا و بد زبانی

شوکه وارده از این رفتار کودکان، مانند ریختن آب سردی روی سر ما والدین است. ما با خود می اندیشیم آن بچه ی کوچولو و بی گناهی که روزی او را روی زانوی خود می نشاندیم، و نوازشش می کردیم، و دامنه ی لغات اش تنها منحصر به دَدَر و قاقا می شد، امروز بزرگ شده است و یک روز از خانه بیرون می رود، و بعد هنگامی که باز می گردد، یک رشته کلمات و الفاظ زشتی را بر زبان می آورد که حتی فردی امی و بی سواد نیز از شنیدن چنین سخنانی خجالت زده و شرمنده می شود. گاهی فرزندان ما، از هم کلاسی های خود تقلید می کنند و یاد می گیرند. و گاهی نیز به نظر می رسد که فقط برای جلب توجه و مشاهده ی حیرت و شگفتی ما، لب به این سخنان و الفاظ زشت باز می کنند.

اما این بدزبانی به هر دلیلی که هست، می تواند مقوله ای در درساز برای ما باشد. اما در اغلب موارد، این بدزبانی، صرفاً جواز عبور از مرحله ای به مرحله ی دیگر است، مرحله ای که کودکان در طی سفر خود از دوران کودکی به دوران بلندی و بزرگسالی، از آن می گذرند. کودکان ناسزا و الفاظ زشت را از بچه های بزرگ تر از خود می شنوند و یاد می گیرند، چون می خواهند مانند آنها بزرگ شوند، آن کلمات را به کار می برند و روز به روز دامنه ی لغات و کلمات خود را، با کلمات و الفاظ زشت و عامیانه ای که مورد استفاده ی افراد سطح پایین و بی فرهنگ است، بسط و توسعه می دهند، به جای آن که افراد با فرهنگ و سطح بالای جامعه را الگوی خویش قرار دهند.

ما در برخورد با این مسئله دو راه پیش روی داریم: واکنش ما می تواند انتقادی تلخ به این مسئله باشد: «تو نباید توی این خانه این طوری حرف بزنی! چندان به تو گفتیم که دهان ات را با این الفاظ و کلمات آلوده نکن.» و یا این که می توانیم به خاطر این مسئله، سرب داغ در دهان شان بریزیم. اما باید بدانیم که بعد از برخورد تند ما، آنها تنها مصمم تر می شوند، تا استقلال خود را اعمال کنند. بنابراین تنها پاسخ و واکنش متقابل ما، باید دور نمودن و انتقال این معضل از تیررس گوش ما باشد. بدون هیچ گونه عصبانیتی به کودک بگویید: «خوشحال می شوم، با تو حرف بزیم، اما تنها وقتی که بتوانی مؤدبانه حرف بزنی، و از کلمات خوب و مناسب استفاده کنی.» هنگامی که آرامش میان هر دو طرف، یعنی ما فرزندان مان برقرار است، باید با هم در مورد این مشکل صحبت کنیم. در چنین موقعیتی یک رویکرد تربیتی این است که ارزش احساسی کودک را مخاطب قرار دهیم. «لئون، من فکر می کنم افرادی از این نوع الفاظ و نحوه ی حرف زدن استفاده می کنند، که هیچ احساس خوبی در مورد خود ندارند، در واقع خویشتن خویش را باور ندارند.» و یا شاید ما بخواهیم یک خط مشی عقلی را اتخاذ نماییم: «می دانی لئون، افرادی که از این نوع طرز بیان و الفاظ زشت استفاده می کنند، در واقع دامنه ی لغات بسیار محدودی دارند. آنها لغات و کلمات زیادی نمی دانند. بنابراین این الفاظ و سخنان را به کار می گیرند. هیچ فرد با شعور و با فرهنگی در فرهنگ لغات به دنبال این کلمات نمی گردد و آنها را پیدا نمی کند. چنین لغاتی بسیار پیش پا افتاده و بی ارزش هستند، و دقیقاً به همین دلیل است که بعضی از مردم بی فرهنگ از آنها استفاده می کنند.»

بعد از چنین گفتگویی باید موضوع را رها کنیم، و بحث را خاتمه دهیم. کودکان ما، سرانجام از زبان و الفاظی استفاده می کنند که خود خواهان استفاده از آنها، عصبانیت بیش از اندازه ی ما، در واکنش به بدزبانی و بددهانی کودک، تنها موجب تأخیر در شناخت و درک او، نسبت به این مسئله می شود، که فقط افراد بی خرد و بی فرهنگ جامعه از چنین الفاظ و سخنانی استفاده می کنند.

## سی و دو-معلم و مشکلات و مسائل مدرسه

معمولاً نقش ما، در امور و مسائل مدرسه ی فرزندان مان-در زمینه ی نمرات درسی و نحوه ی رفتار آنها در مدرسه-متمرکز بر تشویق و الگودهی مناسب است. ما برقراری نظم و انضباط را به معلّمان و کادر اجرایی مدرسه واگذار می کنیم، و اجازه می دهیم تا فرزندان مان، خود به مشکلات و مسائلی که در مدرسه برای آنها پیش می آید، رسیدگی نمایند. اما ممکن است، گاهی اوقات مجبور به دخالت در امور مدرسه شویم و با معلم کودک، در زمینه های مختلف گفتگو کنیم. نوع برخورد ما با معلّم فرزندان بسیار مهمّ، و شاید در عین حال به نوعی به صورت مشکلی برای ما باشد، زیرا اغلب این مسئله یادآور احساس ترس و اربابی است که شاید خود ما در دورانی که به مدرسه می رفتیم، با معلّمان خود تجربه کرده ایم.

هنگامی که با معلّم فرزند خود به گفتگو می نشینیم، باید این نگرش را داشته باشیم که این معلّم مجموعه ای از اطلاعات را در مورد فرزند ما دارد، بنابراین باید در مورد فرزندان نحوه ی تفکر او را نیز مدنظر داشته باشیم و خواهان شنیدن نقطه نظرات او باشیم، به جای آن که با خشم و عصبانیت وارد دفتر معلّم شویم و راه حلّ های خود را به او ارائه یا تحمیل کنیم. در حقیقت در برخورد و مواجهه با معلّم فرزندان، ما والدین می توانیم سه اشتباه رایج و مشترک را مرتکب شویم.

اشتباه اول: این که به معلّم بگوییم که چه کار بکند یا نکند، زمانی که می گوییم: «می خواهم بچه ام از آن کلاس بیرون بیاید.» در واقع به معلّم می گوییم: «تو آن قدر نمی فهمی و باهوش نیستی که بدانی چه کار باید بکنی، بنابراین من به تو کمک می کنم.» اشتباه دوّم: با حربه ی زور و تهدید وارد مدرسه می شویم و گفتن: «اگر کاری را که می خواهیم، انجام نشود، پیش مدیر مدرسه می روم.» نه تنها مشکلات را حلّ نمی کند، بلکه حتی به مشکلات بیشتری نیز دامن می زند. مشکلاتی که تا قبل از ورود ما به مدرسه وجود نداشت.

اشتباه سوّم: ما لشکری از والدین هم فکر و هم عقیده با خود را، برای تهدید و حمله ی دسته جمعی، به معلّم فرا می خوانیم. اما باید بدانیم، هر پیروزی که در این نوع برخورد و مواجهه بدست می آوریم، دوام زیادی نخواهد داشت. زیرا معلّم هم برای بقاء و ابقای خودش خواهد جنگید و آرام نخواهد نشست. او طرف دیگر این جنگ است، بنابراین جلو می آید و با استدلالی درست به ما می گوید: «من کسی نیستم، که با این کارها آشفته و مضطرب بشوم. شاید خیلی ها این طور باشند، و میدان را خالی کنند، اما من کسی هستم که با قدرت ایستاده ام و آماده ام تا با شما صحبت کنم.»

تمامی این راه کارهای گفته شده، اشتباهات جدّی هستند که از ناحیه ی ما ناشی می شوند. شاید در بدو امر، تنها به خاطر یک مشکل وارد مدرسه شویم، اما با استفاده از چنین ترفندهایی، زمانی که مدرسه را ترک می کنیم، نه تنها مشکل قبلی به قوّت خود باقی است، بلکه یک دشمن نیز خواهیم داشت. اغلب مردم، و هم چنین معلّمان هنگامی که در موضع تدافعی قرار می گیرند، تلاش می کنند تا راه حلّی منطقی برای حلّ مشکلات خود پیدا کنند.

در این میان، والدینی بهترین نتیجه را با معلّمان می گیرند که، از جادوی کلمات برای توصیف مشکلات خود استفاده می کنند. از این لحاظ به آن جادوی کلمات می گوییم، چون زمانی که از این شیوه استفاده می کنیم، هیچ توهینی به معلّم نمی کنیم. ما تنها، برای او مشکل را توصیف و شرح می دهیم: «میل دارم موضوعی را برای شما بازگو کنم، و بعد تعبیر خودم را از آن به شما بگویم.» ما می توانیم از جادوی کلمات استفاده بیشتری کنیم: «مایل به هم فکری بیشتر شما در این زمینه هستیم.» با ذکر این جمله، در حقیقت به معلّم می گوییم، که ما به این نکته اذعان داریم، که او می تواند برای خود فکر کند و قدرت اندیشه دارد. در این جا رویکرد و نگرش مثبت دیگری نیز وجود دارد و آن ذکر این جمله است: «به نظر شما، برای حلّ مشکلی این چنینی چه نوع گزینه هایی وجود دارد.» سپس به آرامی می نشینیم، و به معلّم اجازه می دهیم تا کمی فکر کند. همواره به یاد داشته باشید که ما

تصور می کنیم، که فرزند خود را خوبی می شناسیم، اما شاید ندانیم که او در محیط مدرسه چه واکنش و رفتاری دارد. اغلب کودکان در مدرسه به مراتب متفاوت تر از خانه هستند. به طور مثال زمانی که کودکی در محیط خانه هست، چون تمام توجه و رسیدگی ما معطوف به او می شود، به راحتی کار می کند و عملکرد خوبی از خود نشان می دهد، اما همین کودک، هنگامی که در محیط مدرسه و در کلاسی بیست و پنج نفره قرار می گیرد، چون نمی تواند تمام توجه و رسیدگی معلم اش را نسبت به خود داشته باشد، تنها ۲۵/۱ توجه معلم به او اختصاص می یابد، بنابراین شاید در انجام تکالیف و وظایف اش، به نوعی دچار عجز و ناتوانی و یا سرکشی و تمرد شود. در چنین موقعیتی، استنباط معلم از وضعیت کودک بسیار سودمند است.

حال اگر ما، با معلم به توافق نرسیم، و نتوانیم رضایت و نظر او را جلب کنیم، ولی در عین حال خواستار حل مشکل هم باشیم، باید به معلم بگوییم: «ممکن است با من بیایید، تا ببینیم، آیا مدیر راه حلی برای حل این مشکل دارد؟» این جمله به مراتب بهتر از گفتن: «اگر من کاری را که می خواهم، انجام نشود، پیش مدیر می روم.»

هدف عمده و مهم ما از گفتگو و تماس با معلم فرزندمان این است که در مورد مشکل آنها بحث و گفتگو کنیم، و این که آیا می توانیم راه حلی برای آن پیدا کنیم. باید بدانیم گفتن به اندازه ی شنیدن خوب است. در نهایت باید بگوییم که ارتباط با افراد و احترام به آنها، به مراتب تأثیرگذارتر از تحکم و تهدید آنهاست.

### سی و سه - مسواک زدن

کودکان نیز مانند ما بزرگسالان، همواره به فرصت های دوباره دل می بندند. آنها در مورد نحوه ی نگهداری و تمیز نگهداشتن دندان های خود اشتباهات و سهل انگاری های فاحشی را مرتکب می شوند، که البته به صورت عادت ماندگار نیستند. زیرا کودکان می دانند، اگر اولین فرصت را از دست بدهند، تنها یک فرصت دیگر برای شان مهیا است.

این فرصت بزرگ، که داشتن امکان کافی برای رویش دوباره ی دندان های شان است، زمانی خودنمایی می کند که آنها با لبخندهای شاد و گشاده ی خود، سعی در جلب توجه و نظر ما دارند. در حقیقت ما شاهد خود نمایی بیست فرصت و امکان مجدد و دوباره هستیم که همانا دندان های شیری بچه هاست. کودکان در دهان خود، یک دست کامل دندان دارند، تا روش های مسواک زدن را روی آنها تمرین کنند، و زمانی که این تمرین را به مدت یازده یا دوازده سال انجام دادند، بعد از آن یک رشته دندان جدید که همان فرصت دوباره و مجدد برای ایشان است، بدست می آورند.

با وجود این، وادار نمودن کودکان، به درک ارزش واقعی این فرصت می تواند چالشی برای ما باشد. آنها بعد از هر وعده ی غذایی، مسواک و خمیر دندان خود را با بی میلی برمی دارند، درست با همان میل و رغبتی که ما برای حساب های روزانه و ماهیانه ی خود، ماشین حساب را برمی داریم. سپس ما شاهد آنیم که جارویی کوچک با آن موهای زبر، از میان مرواریدهای سفید عبور می کند، و آنها را برای ادامه ی حیات و زندگی آماده می سازد. از همان ابتدا باید کودکان خود را با نکات مهم بهداشت دهان و دندان آشنا کنیم، تا در همان زمان کودکی تمامی چالش های موجود، در جریان امر را با آگاهی نسبت به اهمیت بهداشت دهان و دندان، از بین ببرند. باید به آنها اجازه دهیم تا ما را هنگام مسواک زدن در حالی که با خودمان بلند صحبت می کنیم، ببینند، این مسئله می تواند بر روی آنها بسیار تأثیرگذار باشد: «حالا که غذایم را خوردم، فکر می کنم بهتر است بروم تا برای مراقبت از دندان هایم، مسواک بزنم.»

گفتگو و صحبت با همسرمان نیز، روش بسیار تأثیرگذاری است. پدری هر وعده غذای خود را با این جمله به همسرش تمام می کند: «مطمئنم که نمی توانم بقیه ی روز را با این همه مواد قندی و غذایی که روی دندان هایم و توی دهان ام هست، بگذرانم. بهتر

است که بروم، دندان هایم را مسواک بزنم. چون اصلاً نمی خواهم روی دندان هایم جرم بگیرد.» سپس برای مسواک زدن به دستشویی می رود، و هنگامی که برمی گردد، دوباره به همسر خود می گوید: «خیلی خوشحالم و راحت شدم از این که مسواک زدم. این کار فقط یکی دو دقیقه وقت می گیرد، ولی بعد از مسواک احساس می کنم، چقدر حالم بهتر است.» کودکان قادرند تا آن چه را که ما می گوییم، به علاوه ی چگونگی احساس ما را بعد از انجام هر کاری الگوی خود قرار دهند. هیچ یک از توضیحاتی که به طور مستقیم به کودکان فالگوش و کنجکاو خود می دهیم، نمی تواند برای شان شفاف و آشکار باشد. زیرا آنها از شنیدن حرف هایی که فکر می کنند نباید بشوند، احساس هیجان و لذت می کنند. با این روش غیر مستقیم، بیشتر انتظار می رود، که آنها برای سلامتی دندان های خود سعی و تلاش کنند، تا این که ما بخواهیم، به طور مستقیم و رودررو با آنها صحبت کنیم.

حال با وجود آن که، بچه ها مسواک می زنند و دهان خود را می شویند، ولی شاید احساس کنیم، که لازم است، برای کسب نتایج بهتر با مشاور بهداشت دهان و دندان فرزندان خود در ارتباط باشیم، و در جریان امور و برنامه های آنها قرار گیریم. در این مورد، استفاده از سخنان تفکربرانگیز، روش بسیار مؤثری است: «به محض آن که دندان های خود را مسواک زدید، می توانید بیرون بروید و بازی کنید.» یا «به محض آن که دندان های خود را مسواک زدی، راحت بنشین و تلویزیون تماشا کن.»

مادری قبل از پخش و تقسیم شیرینی بین فرزندان خود، کارش را با چنین مقدمه ای شروع کرد: «من می خواهم خوراکی هایی که در آن از قند و شکر استفاده شده است، به افرادی از این خانواده بدهم که با مسواک زدن، از دندان های خود به خوبی مراقبت می کنند.» سپس مادر با صدایی بلند فهرست اسامی مورد نظر خود را خواند: «نئول دندان های خود را مسواک می زند، جیل هم مسواک می زند، و کلودیا... خب کلودیا یا بهتر است که فعلاً به تو شیرینی ندهم، تا وقتی که دیگر نگران مسواک زدن دندان های تو نباشم.» از آن روز به بعد، کلودیا به طور منظم و مرتب دندان های خود را مسواک می زد.

### سی و چهار- قطع و وقفه در تماس تلفنی

به طور قطع و یقین، کودکان هیچ گونه آگاهی و شناخت درستی از ارتباطات تلفنی و مسائل مربوط به آن را ندارند. زیرا آنها درست زمانی را برای پرسش سؤال، و درخواست چیزی و یا به نوعی جلب توجه انتخاب می کنند، که ما مشغول صحبت با تلفن هستیم. درست است که تکنولوژی بسیار پیشرفت کرده است، اما شما هنوز نمی توانید در آن واحد با دو شخص مختلف، در مورد دو موضوع متفاوت گفتگو کنید.

آن چه که معمولاً در چنین مواقعی اتفاق می افتد، این است که شخص که در آن سوی خط است، سخنانی از این قبیل را می شنود: «بله آقای بوسرو، گزارش کاستل من به دقت بیان می کند... آنجلا، ول کن، شلوارم را نکش! معذرت می خواهم قربان، اما اعداد برای سه ماهه ی دوّم بسیار بالا هستند... آنجلا! حالا نه!» و آقای بوسرو و یا هر شخص دیگری، با خودش فکر می کند: «چرا این آقا بچه اش را کنترل نمی کند؟»

باید این حقیقت را بدانیم که ما با زنجیر به این تلفن بسته نشده ایم، بلکه می توانیم گوشی را بگذاریم. هنگامی که با وقفه و قطع تماس تلفنی از سوی کودکان مواجه می شویم، باید نسبت به این مسئله برخوردی منطقی داشته باشیم. زیرا این برخورد منطقی، مخاطبین ما را مجاب می کند، تا از این عقیده ی خود که زندگی آرام ما شبیه به بازاری آشفته است، صرف نظر کنند. بنابراین اگر بخواهیم در زمانی که با تلفن صحبت می کنیم، با سماجت و پافشاری فرزندان خود، برخورد مناسبی داشته باشیم، باید چنین روشی را اتخاذ کنیم: «آقای بوسرو، به نظر می رسد که مسئله ای پیش آمده امکان دارد چند دقیقه گوشی را نگهدارین؟» - با این طرز برخورد، مخاطب ما طرز تلقی نادرستی از ما و زندگی ما نخواهد داشت. سپس بلافاصله نزد کودک می رویم، و رو در رویش زانو

می زنیم، طوری که هم قد او شویم، سپس او را مخاطب قرار می دهیم و می گوییم: «انجلا، عزیزم تو باید پنج دقیقه به اتاق ات بروی، وقتی که پنج دقیقه تمام شد، دوباره همین جا می بینمت، اما اگر من هنوز مشغول صحبت با تلفن بودم، باید هیچ حرفی نزن و ساکت بمانی.»

اگر آنجلا از پذیرش درخواست ما امتناع کند، بنابراین باید با این مسئله برخورد جدی تر و قاطعانه تری داشته باشیم. «می توانم، بعداً با شما تماس بگیرم؟» با ذکر این جمله به مخاطب خود، او مجبور می شود تا فرصت دوباره ای به ما بدهد. مخاطبین تلفنی ما، معمولاً این راه کار را می پذیرند. آنها می توانند این نکته را درک کنند، که در حال حاضر می خواهیم، عملکرد و رفتار فرزندان خود را کنترل کنیم، و نمی توانیم به آنها این اجازه را بدهیم، تا با رفتار و برخوردشان ما را تحت کنترل خویش درآورند. به علاوه، برای آنان بسیار لذت بخش است که بدون هیچ سروصدا و مزاحمتی بتوانند به راحتی با ما گفت و گو کنند.

بنابراین، وقتی که تلفن زنگ نمی زند، (ولی آیا واقعاً چنین لحظه ای وجود دارد؟) می توانیم کودک را به آرامی کنار خود بنشانیم و در مورد تلفن و مسائل جانبی آن با او حرف بزنیم:

پدر: «انجلا، عزیزم من متوجه این نکته شدم، که هر وقت با تلفن صحبت می کنم، تو هم همان موقع می خواهی با من حرف بزنی. نظر تو در این مورد چی هست؟»

انجلا: «من می خواستم سیندرلا و خواهرهای بدجنس اش را به شما نشان بدهم. راستی دیدید؟»

پدر: «آره، آنجلا، حالا بگذار یک نگاهی به نقاشی ات بندازم. چه نقاشی قشنگی. اما عزیزم، من در آن لحظه فقط می توانم یک کار انجام بدهم. وقتی که دارم با تلفن صحبت می کنم، فقط می توانم یک نگاه کوچولو به نقاشی سیندرلا و خواهرهای بدجنس اش بیندازم. اما وقتی که با تلفن حرف نمی زنم، می توانم خیلی زیاد تماشایشان کنم.»

انجلا: «اما من می خواهم، وقتی با تلفن صحبت می کنی به آنها نگاه کنی.»

پدر: «بسیار خوب، ولی من فکر می کنم، اگر بخواهم به نقاشی های تو بیشتر توجه کنم، بهترین زمان، وقتی است که با تلفن حرف نمی زنم. من واقعاً دوست دارم که نقاشی های تو را با دقت زیاد تماشا کنم. اما نمی توانم، زمانی که تلفن زنگ می زند، این کار را بکنم، چون باید با شخصی که پای تلفن هست صحبت کنم. حالا فکر می کنی کدامیک از این دو راه بهتر است، این که زمانی نقاشی هایت را به من نشان بدهی، که من تنها نگاهی سرسری به آنها بیندازم، یا وقتی که بتوانم خیلی خوب و با دقت آنها را ببینم؟!»

انجلا: «وقتی که بتوانی قشنگ نگاه شان کنی.»

پدر: «درست است. حالا چه زمانی باید این کار را انجام داد؟»

انجلا: «وقتی که با تلفن حرف نمی زنی.»

این راه کار، در مورد کودکانی که صحبت ها و گفتگوهای میان والدین، یا میان یکی از والدین و شخص دیگری را قطع می کند، نیز مؤثر و تأثیر گذار خواهد بود.

پیامی که ضمن این راه کار، به کودک داده می شود، این است که این قطع و ایجاد وقفه از سوی آنها مشکل و مسئله ای اساسی است که موجب رنجش و ناراحتی ما می شود. زمانی که این مسئله اتفاق می افتد، کودک باید بداند که به جای دیگری برود، و در مورد رفتار و برخورد خود فکر کند.

## سی و پنج - تماشای تلویزیون

امروزه هر بررسی و مطالعه‌ی جدیدی که در کوتاه مدت در مورد استفاده از وسایل و رسانه‌های ارتباط جمعی صورت می‌گیرد، برای والدین اضطراب و آشفتگی به همراه می‌آورد. عناوین و سرفصل‌های این مطالعات و بررسی‌ها همواره هشدار دهنده هستند: «مطالعات و بررسی‌ها نشان می‌دهند که یک کودک در روز به طور متوسط پنج ساعت تلویزیون تماشا می‌کند.» یا «کارشناسان اظهار می‌دارند، تأثیر و نفوذ تلویزیون در میانگین سنی و زندگی کودکان آمریکایی نقش منفی دارد.»

ما با دقت این گزارش‌ها را مطالعه می‌کنیم، سپس به اتاق نشیمن می‌رویم، و با چشمانی گشاده با نگرانی و اضطراب به فرزندان خود نگاه می‌کنیم. آنها مانند گیاهانی کاشته شده در گلدان، در مقابل تلویزیون بدون هیچ حرکتی نشسته‌اند، ما با ترس سر خود را تکان می‌دهیم و می‌گوییم: «بچه‌ها زیاد تلویزیون تماشا می‌کنند!»

تماشای تلویزیون مانعی ندارد، اما این که چه برنامه‌ای باشد؟ مدت زمان تماشای آن چقدر باشد؟ چه وقتی باشد؟ و دلیل تماشای آن برنامه چیست؟ تمامی این سؤالات و پاسخ‌های مربوط به آن می‌تواند، سرآغاز دعوا و درگیری بین والدین باشد. شاید به همان میزانی که خشونت و خون‌ریزی در جهان صورت می‌گیرد، تلویزیون نیز به همان اندازه صحنه‌هایی از آن را به نمایش می‌گذارد. ما همواره به دنبال راه‌کارها و تدابیری برای محدودیت و کاهش عادت تماشای برنامه‌های تلویزیونی در فرزندان خود هستیم.

اما در برخورد با مسئله‌ی تماشای تلویزیون، مانند بسیاری دیگر از مسائل، الگو دهی ما می‌تواند کلید حل این معضل نیز باشد. افرادی که خود از ابتدا تا انتهای برنامه‌های تلویزیونی را تماشا می‌کنند، باید بدانند تا حدودی ناعادلانه و غیر منطقی است، اگر بخواهند، با بدترین شیوه‌ی ممکن عادت تماشای تلویزیون فرزندان خود را سرکوب نمایند و از بین ببرند.

حال کاملاً واضح و آشکار است که در درجه‌ی اول ما باید آگاهی کاملی نسبت به عادات تماشای تلویزیون خود داشته باشیم. اما در این میان مسائل بسیار دیگری نیز وجود دارد، که باید در نظر گرفته شود. اگر عشق و علاقه‌ی ما به فرزندان خود بیش از علاقه‌ی ما به برنامه‌های تلویزیونی باشد، بنابراین آنها نیز این مسئله را درک می‌کنند و ترجیح می‌دهند، به جای تماشای تلویزیون زمان بیشتری با ما باشند.

«راب نظرت چیه، موافقی برویم، لانه‌ی پرندۀ درست کنیم؟» یا «خب، لیندا، آماده‌ای تا با مامان یک بازی فکر کنی.» یا «کارل از سر راه برو کنار، پدر می‌خواهد جزئیات و قطعات بالن خود را به تو نشان دهد.» اغلب ذکر چنین جملات ساده‌ای موجب می‌شود، تا فرزندان ما از آن جعبه‌ی جادویی جدا شوند. اغلب کودکان، ترجیح می‌دهند به جای تماشای تلویزیون، خود را سرگرم کار دیگری کنند، البته به شرط آن که به همراه فردی باشند، که او را دوست دارند.

برای آن که بتوانیم عادت تماشای تلویزیون را در بچه‌ها تحت کنترل خود درآوریم، باید موارد و مسائل دیگری مانند دوستان، فامیل، تفریحات و سرگرمی‌ها و ورزش را در نظر بگیریم، و به نکات ارزشی و تأثیرات مثبت آن تأکید کنیم. به گفتگوی زیر که میان یک پدر و پسرش که علاقه و میل زیادی به تماشای تلویزیون دارد، توجه کنید:

پدر: «تد، این طور که من متوجه شدم، تو همیشه تا دیر وقت تلویزیون تماشا می‌کنی. مثل این که تماشای تلویزیون را خیلی دوست داری. درست است؟»

تد: «بله، خیلی دوست دارم.»

پدر: «یک حسن تلویزیون این است که تو می‌توانی چیزهای زیادی از آن یاد بگیری. مثلاً می‌توانی بفهمی که چه اتفاقاتی در دنیا می‌افتد، به علاوه‌ی آن که تلویزیون به دامنه‌ی یادگیری لغات تو هم کمک می‌کند، هم چنین می‌توانی مسائلی را درباره‌ی زندگی بزرگسالان یاد بگیری. اما مسئله‌ای که برای من سؤال برانگیز و موجب تعجب من شده، این است که فکر می‌کنی چقدر



می توانی به عنوان یک دوست خوب روی تلویزیون حساب کنی؟ و این که آیا تلویزیون می تواند برای تو جایگزین دوست خوبی باشد؟ آیا تو خودت دوست خوبی برای تلویزیون خودمان هستی؟»

تد: «من متوجه منظور شما نمی شوم؟»

پدر: «بسیار خوب، بگذار واضح تر بگویم. تلویزیون اصلاً به حرف تو گوش نمی کند. درست است؟ او فقط با تو حرف می زند، و اصلاً اهمیتی نمی دهد که تو چه می گویی. این هم درست است؟»

تد: «بله، درست است.»

پدر: «بنابراین یک مسئله در مورد تلویزیون این است که او به تو کمک نمی کند، تا بتوانی دوست خوبی برای شخص دیگری باشی. آیا تا به حال شده که به چیزی که تو می گویی، توجه و اعتنایی بکنند؟»

تد: «نه.»

پدر: «تد، آن چه که من درباره ی تلویزیون فکر می کنم، این است که او واقعاً به تو و طرز فکر هیچ اهمیتی نمی دهد، و این مشکلی در مورد رابطه ی تو با تلویزیون است. در صورتی که من و دوستان ات به حرف های تو گوش می دهیم. با این وجود، فکر می کنم با تماشای زیاد تلویزیون، در مورد خیلی از مسائل می توانی آگاهی پیدا کنی، اما نمی دانم، آیا می توانی این مسئله را ثابت کنی که خیلی چیزها می دانی و یاد گرفتی، چون با تماشای تلویزیون نحوه ی صحبت و استدلال را یاد نمی گیری. حالا اگر تلویزیون کمتر تماشا کنی، شاید در نهایت سرحال تر و با نشاط تر باشی. اما تصمیم گیری با چه کسی؟»

تد: «من.»

پدر: «بله، واقعاً همین طور است. راستی، بگذار ببینم توی کله ات چه خبر است. انگار هنوز مخت پوک نشده!»

بهترین روش، در برخورد با مقوله ی تماشای برنامه های تلویزیونی این است که برای نظارت بر این مسئله، هرگز با کودک درگیر و به زور و تهدید متوسل نشویم. اگر مدام به بچه ها تذکر دهیم، و یا با روش های سخت گیرانه، آنها را وادار به ترک عادت تماشای تلویزیون کنیم، در آخر تنها نتیجه ای که عایدمان می شود، سرکشی و طغیان آنها در برابر خواسته ی ماست. تنها کاری که قادر به انجام آن هستیم، تحت نفوذ و تأثیر قرار دادن بچه ها است. در این راستا، اگر کمی شوخی و خوش رویی را چاشنی کار خود کنیم، این امر می تواند اثرات شگفت انگیزی به همراه داشته باشد. به طور مثال، زمانی که آنها مشغول تماشای تلویزیون هستند، سرشان را فشار دهید و بگویید: «خب، انگار هنوز مخت پوک نشده.» این جمله این پیام را به آنها می دهد که تماشای بیش از حد تلویزیون آنها را دیوانه می کند، و به مرز جنون می رساند.

من (فاستر)، به خاطر می آورم، یک بار برای راهنمایی و کمک به پسرم جری نمایشی را ترتیب دادم و نقش یک جراح مغز و اعصاب را بازی کردم.

«آخرین مورد جراحی مغز و اعصابی را که انجام دادم را به خاطر می آورم. روزی پسری وارد مطب ام شد، او کمی اختلال رفتاری داشت. اما ما نتوانستیم بفهمیم که چه مسئله ای باعث این اختلال در او شده است. عکس برداری با اشعه ی ایکس هم چیز زیادی نشان نداد. بنابراین او را روی تخت خواباندیم، و به طور موقت بیهوشش کردیم، سپس با مته چند سوراخ در سرش ایجاد کردیم. حدس بزنید چه اتفاقی افتاد؟ مایع مغزی اش از میان آن سوراخ ها مانند پنیری کم مایه بیرون آمد. نتوانستیم علت این مسئله را بفهمیم. بنابراین دوباره پرونده اش را بررسی کردیم. آن جا بود که علت این اختلال مثل روز برای مان روشن شد، و فهمیدیم که این پسر در شش هفته ی اخیر روزی چهار ساعت تلویزیون تماشا می کرده است.»

چشمان جری، از تعجب داشت از حدقه در می آمد. چون او در طول شش سال گذشته، روزی چهار ساعت تلویزیون تماشا کرده است.

مطمئن باشید، با چنین روش ها و راه کارهایی فرزندان ما، تصمیم خواهند گرفت که کم تر تلویزیون تماشا کنند، زیرا دیگر متوجه شده اند که کارهای دیگری برای انجام دادن دارند، آنها به این باور می رسند که تلویزیون وسیله ی سرگرم کننده ی خوبی برای شان نمی باشد.

## سی و شش - کج خلقی و قشقرق

خوشبختانه کج خلقی و قشقرق کودکان، همراه با نشانه های مختصری است که این نشانه ها برای ما والدین جنبه ی هشدار دارد. ابتدا احم عمیقی را می بینیم، سپس برافروختگی چهره، و بعد از آن مشت های کوچکی که به هم گره می خورند. گاهی اوقات، هم آن لب های کوچولو به شکلی متناوب جمع و کشیده می شوند، گویی می خواهند خود را برای تمرین ورزشی گرم کنند. تمامی این مقدمات و پیش درآمدها، تنها چند ثانیه ای به ما فرصت می دهند، تا قبل از این که آن دهان کوچولو باز شود، و فضای اتاق را با فریادی بلند که لرزه بر اندام هرکسی می اندازد، پر کند، به سرعت به دنبال گوش بندهای مان برویم و آنها را به روی گوش خود بگذاریم. این همان قشقرق و کج خلقی کودکان است.

هر کودکی برای قشقرق و کج خلقی، سبک و شیوه ی خاص خود را دارد. بعضی خود را محکم به زمین می زنند، بعضی دیگر مانند تنه ی درختانی در باد، پاهای ما را می گیرند و به ما می چسبند، و برخی دیگر نیز به روش های قدیمی و معمول متوسل می شوند و تنها به زمین مشت می کوبند. در حقیقت تمامی این ها می تواند به نوعی شوخی و سرگرمی برای ما باشد، البته به شرطی که کودک متعلق به شخص دیگری باشد، و ما نیز در وهله ی اول محافظ گویی مناسب و خوبی داشته باشیم.

اما متأسفانه بدخلقی و قشقرق کودک همواره بدون توجه به عملکرد ما رخ می دهد، و بدون در نظر گرفتن موقعیت ما، از جانب کودک صورت می گیرد. باید ذکر کرد که هر کودکی، حال در این لحظه و یا در لحظه ای دیگر، بالاخره قشقرق به پا می کند، و نمی توان منکر این قضیه شد. اما با کمال تأسف باید بگوییم که بسیاری از والدین به این قشقرق ها و کج خلقی ها، رویکردی همراه با ترس و نفرت دارند. والدین در حدّ توان تلاش می کنند، تا برای ممانعت بچه ها از قشقرق و کج خلقی، هر کاری انجام دهند، تا جایی که حتی در مواقع ضروری از گفتن «نه» به کودکان خود اجتناب می کنند، چون می ترسند این بچه ی کوچولو با شنیدن «نه» از زبان آنها، مانند کوهی از آتشفشان فوران کند.

دو نکته را باید در مورد قشقرق و کج خلقی کودک به یاد داشته باشیم: یک: شاید هر کودکی، گاهی اوقات قشقرقی به پا کند، و تنها در این میان کودکان افسرده و دل شکسته هستند که برای رسیدن و نیل به هدف خود مبارزه نمی کنند.

دو: کودکان فقط مادامی قشقرق به راه می اندازند که نتیجه می دهد. آیا به نظر شما عجیب نیست، که چرا کودکان زمانی که به تنهایی در اتاق خود هستند، هیچ گاه جیغ نمی کشند؟ پاسخ این است، نمایش قشقرق تنها زمانی اجرا می شود که آنها تماشاچی پروپاقرصی مانند ما داشته باشند.

اما والدین هوشیار و آگاه به راحتی اجازه می دهند، تا این قشقرق ها و کج خلقی ها اتفاق بیفتند. زیرا ما به هیچ طریقی نمی توانیم مانع وقوع آن شویم. تنها کاری که از دست ما برمی آید، تغییر محل و مکان است. ما، در ماهیت آن چه که اتفاق می افتد تغییر نمی دهیم، بلکه جا و مکان آن را تغییر می دهیم.



به سرعت به گوشه ی اتاق پذیرایی می روند. و همان جا دستشویی می کنند. بعد هم نوبت ماست که ان کثافت کاری ها را تمیز کنیم. آیا حالا باز هم به نظر شما این کار تفریح و سرگرمی است؟ این هم توضیحات ما در مورد این تفریح مزخرف و کثیف! بسیار خوب، بسیار خوب، اشتباه کردیم، اشتباه کردیم، منظور ما در واقع این بود: «آموزش رفتن به دستشویی می تواند برای ما و کودکان مان همراه با تفریح و سرگرمی باشد.» اما ابتدا، باید این واقعیت ها را در نظر بگیریم:

\* برخی کودکان، خیلی راحت آموزش رفتن به دستشویی را فرا می گیرند، درحقیقت آنها به خود آموزش می دهند.

\* برخی دیگر از کودکان بسیار به سختی یاد می گیرند.

\* کودکان از نظر ساختار تکاملی با یکدیگر اختلاف دارند. برخی این آمادگی را در دو سالگی پیدا می کنند، در حالی که برخی دیگر شاید تا چهار و نیم سالگی این آمادگی را کسب نکنند.

\* ضروری است، این آموزش در فضای همراه با تفریح و سرگرمی و سرشار از احساس هیجان و شادمانی صورت گیرد.

کار زیاد سخت و مشکلی نیست که به علت آموزش رفتن به دستشویی یک دور تسلسل منفی، همراه با سرگردانی را متحمل شویم. زیرا ما وظیفه داریم تا این مقوله را در کودکان خود به صورت عادت درآوریم. ما در حقیقت از آنها درخواست می کنیم، که به دستشویی بروند، و برای اولین بار در زندگی شان، از آنها می خواهیم که کاری را برای ما و به خاطر ما انجام دهند.

این حقایق گفته شده در بالا را به خاطر خود بسپارید. ما می توانیم خیلی راحت به هدف خود نائل شویم، به شرط آن که در این مورد بسیار با فرزندان خود صحبت کنیم، البته تا حدی که برای خود ما و آنها تبدیل به کاری سخت و زجرآور نشود. ما باید چند ساعتی از روز را به این آموزش اختصاص دهیم. اما بدانید که این آموزش باید توأم با شور و اشتیاق باشد. اگر خود ما، این عمل را، کاری عادی و روزانه در نظر بگیریم، فرزندان مان نیز از ما پیروی می کنند.

در نظر داشته باشید بین دختر و پسر تفاوتی تشریحی و آناتومیک وجود دارد. آموزشی که برای یکی کارایی دارد، برای دیگری کارایی ندارد. آنی در حالی که با دختر کوچک خود هیتر، حرف می زند، تصاویری نیز برای او نقاشی می کند.

آنی: «این جا را ببین، این بچه گربه می خواهد توی این سوراخی که کنده برود، تا آن جا دستشویی کند. ببین چقدر این خانم کوچولو خوشحال است!»  
هیتر: «خوشحاله؟»

آنی: «بله، او خیلی خوشحال است. چون دستشویی اش را آن جا کرد. می دانی حیوانات با هم فرق دارند. حالا این جا، یک توله سگ کوچولو هست. این آقا کوچولو، دوست دارد که کنار درخت برود. حالا او هم خوشحال است. می دانی برای چی؟ چون دستشویی اش را آن جا کرد. حالا من هم می خواهم خودم را خوشحال کنم، پس همین الان به دستشویی می روم. چون می دانم بعد از دستشویی، احساس خیلی خوبی دارم.

هیتر: «من هم می توانم این کار را بکنم.»

آنی: «البته، این خیلی عالی است.»

بعضی از والدین برای این که احساس لذت و شادی را بعد از رفتن به دستشویی در کودک ایجاد کنند، دو عدد آب نبات چوبی را با نوار به دستگیره ی در دستشویی می بندند، البته این کار به عنوان باج به کودک نیست، بلکه برای این که هم کودک و هم والدین بعد از رفتن به دستشویی احساس خوبی داشته باشند. کودک احساس می کند، که هم خودش و هم والدین اش استحقاق و لیاقت این جایزه را دارند، چون کار خود را به خوبی انجام داده اند.

اما راه کار و شیوه ای که باید از آن اجتناب کرد، این است که به کودک بگوییم: «آن جا بنشین و تا وقتی که کارت تمام نشده، از جای بلند نشو!»

این برخورد ما، نه تنها می تواند احساسات کودک را جریحه دار سازد، بلکه معمولاً بی تأثیر نیز می باشد.

## سی و هشت- ارزش ها و انتقال آن به فرزندان

به نظر می رسد که هر روز که می گذرد، شاهد کاهش و زوال ارزش های اخلاقی در جوانان خود، در جامعه ی کنونی آمریکا هستیم. اعتیاد جوانان به مواد مخدر بی داد می کند و مواد مخدر در دورافتاده ترین مدارس روستایی، به وفور یافت می شود. آمار آبستنی دختران نوجوان سر به آسمان می زند. (در آمریکا) در بسیاری از مدارس، معلمان بیشتر افسر پلیس اند تا آموزش دهنده. گرایش به فلسفه و بینش مادی، به عنوان مشکلی حادّ برای اجتماع و فرزندان ما محسوب می شود. به نظر می آید در جامعه ی کنونی ما، ارزش های شایسته ی اخلاقی رو به افول و نابودی است.

روند کسب ارزش ها توسط فرزندان ما، کاهش چشم گیر ارزش های اخلاقی در جوامع کنونی جهان، بر پیشانی ما به عنوان والدینی مسئول، عرق سردی را می نشاند. ما به خود می گوییم: «می خواهم فرزندانم در قبال ارزش های اخلاقی مسئول باشند. اما این ارزش ها را چگونه باید به آنها بیاموزیم؟»

موج گسترده ای از تغییر و تحوّل، سرتاسر جامعه ی کنونی بشری را در طی چهل سال گذشته فرا گرفته است، و این تحوّل، انقلابی به نام «حقوق بشر» در سرتاسر پهنه ی گیتی بوده است. با تصویب قوانین مربوط به حقوق بشر در بسیاری از کشورها، کودکان نیز از آن بی بهره نماندند. به طور مثال در کشوری مانند ایالات متحده ی آمریکا، والدین نمی توانند، فرزندان خود را وادار کنند تا مانند آنها فکر و سپس عمل کنند. و عملاً درباره ی مقوله ی ارزش های اخلاقی، والدین تا حدودی با فرزندان خود در تقابل هستند. درخواست ها و تهدیدات ما والدین شاید در کوتاه مدت نتیجه بخش باشد، اما این خواسته ها و تهدیدات، در قالب ذهنی و فکری فرزندان ما نمی گنجد. به نحوی که فرزندان ما متقاعد نمی شوند که حق با ما والدین است.

در حقیقت تربیت، در معنا و مفهوم واقعی خود، انتقال ارزش ها از والدین به فرزندان است.

ما می خواهیم فرزندان مان امین و درست کار باشند، به دیگران احترام بگذارند، ارزش کار سخت و زحمت زیاد را بدانند، و به همان اندازه که ارزش های اخلاقی و معنوی زندگی برای ما مهمّ بوده و هست، برای آنها نیز مهمّ و ارزشمند باشد.

با وجود این، خبرهای خوب و بدی، در مورد مقوله ی انتقال ارزش ها از والدین به کودکان وجود دارد. ابتدا خبر بد: ما نمی توانیم با راحتی و با فراغ بال مانند گردش در جاده ای وسیع و هموار، درباره ی موضوع خاصی برای فرزندان خود سخنرانی کنیم. شاید این روش برای والدین خود ما، کارایی داشت. اما امروزه برتری برای کسب موفقیت، اساساً روش های دیگری را می طلبد. حال خبر خوب: هنوز امکان انتقال ارزش ها از جانب ما به فرزندان مان میسر است. اما این امر مستلزم کمی تلاش و اندیشه از جانب ما است.

ارزش ها به دو روش از ما به کودکان انتقال می یابد: با آن چه که می بینند، و با آن چه که در ارتباط و برخورد با ما تجربه می کنند. هنگامی که آنها می بینند، ما افرادی امین و درست کار هستیم، آنها نیز امانت و درستی را یاد می گیرند. زمانی که با آنها با عشق و احترام حرف می زنیم، آنها نیز یاد می گیرند که به همین شیوه با دیگران صحبت کنند.

ما می توانیم با به کارگیری «روش ارزش استراق سمع» به روند تأثیرگذاری و الگودهی مثبت خود، سرعت بخشیم. به این صورت که، مادر و پدر در مورد ارزش های اخلاقی مدنظر خود با یکدیگر گفتگو می کنند، اما به نحوی که بچه ها بشنوند. به طور مثال، اگر می خواهیم فرزندان ما امانت و درستی را یاد بگیرند، به آنها اجازه می دهیم، صحبت های ما را در مورد اعمال و کارهای درستی که

انجام داده ایم، به طور اتفاقی بشنوند: «می دانی عزیزم»، باید همسرمان را با چنین الفاظی مخاطب قرار دهیم، مسئله ی جالبی برای من اتفاق افتاد. امروز در فروشگاه بابت یک قوطی کنسرو ذرت یک ۵ دلاری به فروشنده دادم، و او در عوض ۱۴ دلار و ۵ سنت به من برگرداند. اما من ۱۰ دلار اضافی را به او پس دادم. می توانستم هیچ حرفی نزنم، و آن ۱۰ دلار را برای خودم بردارم، اما احساس می کنم درستی و امانت به مراتب از هر چیزی بهتر است.»

مثال دیگر این که، اگر دوستان و همکاران ما، در محلّ کار حرف های زشت و غیر اخلاقی می زنند، وقتی که فرزندان ما قادر به شنیدن حرف های ما باشند، به همسر خود می گوییم: «بچه های اداره، امروز در ناهارخوری، داستان های زشت و غیر اخلاقی برای هم تعریف می کردند، اما من عذرخواهی کردم و غذایم را سر میز دیگری خوردم. همیشه شنیدن چنین حرف هایی آزارم می دهد، از این که در کنار چنین افرادی باشم، ناراحتم. وقتی سرم به کار خودم است و راه خودم را می روم، به مراتب احساس بهتری دارم.» هنگامی که با دیگران صحبت می کنیم، بچه ها جذب حرف هایی می شوند، که می شنوند. و چه خوب است حرف هایی که آنها جذبش می شوند، صحبت های نیک و پسندیده باشد. اما این نکته را نیز مدّ نظر داشته باشید، آنها جذب سخنان بد و ناپسند ما هم می شوند.

اعمال و سخنان غیر اخلاقی ما نیز، به آنها صدمه و آسیب وارد می کند. اگر ما بی هیچ دلیلی، رؤسا و همکاران خود را مورد تمسّخر و استهزاء قرار دهیم، فرزندان ما یاد می گیرند، که تمسّخر و گوشه و کنایه زدن، روشی پسندیده و مقبول برای حرف زدن و برقراری ارتباط است. اگر زمانی که با بچه های خود مشغول بازی و ورزش هستیم، در مورد نحوه ی امتیازات، آنها را گول بزنیم، و امتیاز بیشتری به خود بدهیم، بنابراین وقتی که آنها به علّت تقلّب، در مدرسه تنبیه می شوند، نباید ناراحت شویم و فریاد بزنیم: «چرا؟» و یا اگر طرز تلقی شخصی ما، مانند افراد تنبل داشتن اوقاتی خوش همراه با لمیدن و خوردن تنقلات و تماشای مسابقات لیگ فوتبال است، بچه ها از این نحوه ی عملکرد ما، این پیام را می گیرند که زندگی باری به هر جهت است و بزرگسالان هیچ دغدغه ای جز خوشی و تفریح ندارند. با چنین روش و عملکردی، تمامی نصایح و سخنان پندآمیز ما به بچه ها، هیچ گونه تأثیر مثبت و به سزایی در آنها نخواهد داشت.

روش دیگری که برای تأثیرگذاری بر ارزش های فرزندان مان مورد استفاده قرار می گیرد، نحوه ی برخورد ما با آنهاست. یک قانون طلایی در این جا کاربرد دارد: کودکان همان گونه با دیگران رفتار می کنند، که والدین شان با آنها رفتار توأم با احترام ما، با فرزندان مان به آنها می آموزد که این گونه با دیگران برخورد نمایند. مؤدب و خوش برخورد بودن با بچه ها، آنها را وامی دارد، تا خود نیز با دوستان و معلمان خود مؤدب و خوش برخورد باشند.

کودکان ذهنیاتی خاص خود را دارند. آنها می خواهند استقلال خود را اعمال کنند، و به طرز تفکر خود جامه ی عمل بپوشانند. آنها مسائلی را که به ایشان تحمیل می شود، رد می کنند، و پس می زنند. در عوض مسائلی را می پذیرند، که خود شخصاً آن را باور دارند. حال اگر ما والدین بخواهیم ارزش های خود را به آنها منتقل کنیم، باید این ارزش ها را به گونه ای ارائه دهیم، که کودکان توانایی پذیرش آن را داشته باشند، و این کار میسر نیست جز با کارها و سخنان ما.

کودکان از آن چه که می بینند و می شنوند کسب ارزش می کنند- و هم چنین از شنیدن های تصادفی (استراق سمع). آنها هرگز آن چه را که ما سعی داریم تا به زور و با ایراد سخنرانی به آنها بقبولانیم، نمی پذیرند.



## سی و نه- ناله و شکایت

ساعت ۱۰ صبح است. میکی کلوچه می خواهد. او به خوبی می داند که در این ساعت نمی تواند کلوچه بخورد. ولی نه حالا و نه در گذشته، هرگز کسی نتوانسته است، مانع او شود، و او را از درخواست اش منصرف کند. «مامان من کلوچه می خواهم.» او ناله می کند و با دست کوچک اش درز شلوار جین مادرش را چنگ می زند.

مادر جواب می دهد: «میکی می دانی که بین وعده ی غذا نمی توانی کلوچه بخوری. حالا بدو برو بازی کن.»

اما باز میکی ادامه می دهد: «مامان من یک دانه کلوچه می خواهم.»

«می توانی وقت ناهار یکی بخوری. حالا برو پی کارت.»

«مامان، من نمی توانم صبر کنم. من همین حالا کلوچه می خواهم.»

«خب، نمی توانی بخوری.»

«اما مامان، من همین حالا یکی می خواهم م م م م.»

و این گونه کودک ناله می کند و نق می زند. والدینی که ناله ها و نق زدن های فرزندان خود را تحمل می کنند، عاقبت تسلیم می شوند و عقب نشینی می کنند. سرانجام مادر به میکی می گوید: «ممکن است، دست از این نق و ناله برداری و تمام اش کنی؟ متنفرم از این که این طور ناله می کنی و نق می زنی.»

جای هیچ گونه تعجبی نیست که میکی مانند یک حرفه ای ناله می کند- چون معلّم خوبی دارد. حقیقت این که، والدینی که خود، مدت زمان طولانی را به خواهش و التماس از بچه ها اختصاص می دهند، در نهایت فرزندان پرورش می دهند که متخصص خواهش و التماس اند. بارها اتفاق افتاده است، فقط برای آن که از دست این موسیقی یک نواخت و خسته کننده ی ناله و نق خلاص شویم، تسلیم می شویم، و با اکراه کلوچه را با چنگال در بشقاب می گذاریم و دو دستی تقدیم کودک می کنیم. پیامی که کودک از این نحوه ی برخورد می گیرد، این است که ناله و نق کارساز است.

راز مواجهه ی صحیح با مقوله ی رفتاری ناله ی کودک، درست مانند برخورد با مسئله ی بی احترامی در کودکان است. کودکان باید یاد بگیرند، تا زمانی که لحن صدای خود را تغییر ندهند، هیچ نتیجه ای عایدشان نمی شود.

برخی از معلّمان مدرسه، از روش چند گزینه ای برای مقابله و مواجهه با مقوله ی رفتاری ناله در کودکان استفاده می کند.

چندی پیش من (جیم) شنیدم، که معلّمی به شاگردان خود می گوید: «فکر می کنید، من چه وقت حرف شما را بهتر می فهمم، وقتی که ناله می کنید یا نمی کنید؟ خب حالا چرا نمی روید سر جای تان بنشینید و به این مسئله فکر کنید؟ هر وقت که تصمیم خود را گرفتید و گزینه ی خود را انتخاب کردید، پیش من بیایید.»

ما نیز می توانیم همین گونه عمل نماییم. گفتن: «وقتی که لحن صدایت مانند من شد، آن وقت خوشحال می شوم، با هم حرف بزنیم.» با ذکر این جمله، مشکل واقعی و اصلی خود را در مورد ناله ی کودک که همان لحن صدایش است، به او نشان می دهید.

بعد از پایان آن التماس و خواهش طولانی و اعصاب خردکن، حالا نوبت آن است که آیا میکی می تواند یک کلوچه بخورد یا نه؟ در این باره بعداً بحث خواهد شد. اما اگر بچه ها مقاومت نکنند، دیگر هیچی نیستند. گاهی اوقات گفتن: «تا وقتی که ناله می کنی و نق می زنی، به حرف ات گوش نمی کنم.» آنها را تشویق به ادامه ی رفتارشان می کند، زیرا ذکر این جمله، آن تحریک هیجانی را که خواستارش بودند، برای شان فراهم می سازد. با گفتن این جمله، ما شاید واقعاً به ناله و نق آنها پاسخ مثبت می دهیم. اما چگونه؟ اگر فکر می کنیم در مورد مسئله ی ناله و نق بچه ها، با خواهش و التماس نتیجه ای عایدمان نمی شود، و یا اگر با آنها وارد بحث و مشاجره ای طولانی می شویم، می توانیم تغییر موضع و روش بدهیم، و با نادیده گرفتن ناله و نق آنها، در این مرافعه و دعوای پیش

آمده، پیروز میدان باشیم. این بهترین شیوه ی برخورد با این مشکل رفتاری است. اما قبل از به کارگیری آن را برای کودک شرح دهید. او را زمانی که از نظر هیجانی و احساسی آرام است، در کنار خود بنشانید و سپس به او بگویید: «میکی، من و پدرت گاهی اوقات با تو طوری برخورد می کنیم، مثل این که صدایت را نمی شنویم، اما تو خوب می دانی که ما صدای تو را می شنویم. این برخورد ما صرفاً به این علت است که می خواهیم به تو نشان دهیم، تا زمانی که درست حرف نزنی، ما هم صدایت را نمی شنویم، و به همین دلیل است که به هیچ وجه نمی خواهیم جواب سؤال ات را بدهیم. اما اگر بتوانی خوب صحبت کنی، درست با همان لحنی که ما حرف می زنیم، مطمئن باش، بعد از این حتماً جواب ات را می دهیم و به حرف ات گوش می کنیم.»

سرانجام، کودکان خواهند فهمید که ما تنها زمانی به حرف آنها گوش می دهیم و توجه می کنیم که مؤدبانه صحبت کنند.

کاری از:

**Vahideh**

**[Vahideh3008@yahoo.com](mailto:Vahideh3008@yahoo.com)**