

فهرست

مقدمه	۷
فصل ۱	
والدین برای فرزندان خود چه می‌خواهند؟	۹
فصل ۲	
تصمیم‌گیری، موفقیت و خشنودی با همدیگر مرتبط هستند	۱۵
فصل ۳	
به کودکان اجازهٔ خطا کردن بدهیم	۲۷
فصل ۴	
مسئولیت انجام بعضی کارها را به فرزندان خود بسپارید	۴۱
فصل ۵	
آزمون و خطا راهی برای کسب اعتماد به نفس است	۴۹
فصل ۶	
کودکان گوش نمی‌دهند، آنها تقلید می‌کنند	۵۹

فصل ۷

تقلید می‌تواند هوشمندانه و نامحسوس باشد ۶۷

فصل ۸

خوشایندش کنید ۸۱

فصل ۹

با کودکان مذاکره کنید ۹۱

فصل ۱۰

سؤال پرسید ۱۰۱

فصل ۱۱

جمع‌بندی ۱۰۹

مقدمه

فرض کنید پدر یا مادر جوانی هستید و من از شما می‌پرسم، چه آرزویی برای فرزند خود دارید، پاسخ شما چیست؟

اگر شما هم مانند تعداد بی‌شمار والدینی باشید که من در طی ۴۰ سال گذشته، تجربه برخورد با آنها را داشته‌ام، احتمالاً پاسخ‌تان این است که می‌خواهم فرزندم شاد باشد و تعجب نمی‌کنید اگر بفهمید که آرزوی شما یک آرزوی مشترک میان والدین است.

تأکید می‌کنید که شادِ شادِ شاد! شاد بودن در مقدمه «بیانیۀ استقلال آمریکا» ذکر شده است و جای تعجب نیست که در بسیاری از دانشگاه‌های معروف و مطرح آمریکایی، دروسی مرتبط با موضوع شادی انسان عرضه شود. محققان معتقدند شادی نتیجه مشترک سایر احساسات می‌باشد که کاملاً هم‌زودگذراست، اما با این حال بیشتر افراد بالغ، در حالی که در زندگی بی‌هدف و بی‌نتیجه خود گیر افتاده‌اند باز به دنبال کسب شادی‌اند. به نظر می‌رسد برای افرادی که در دوران نوجوانی و جوانی خود تجربه‌های مطلوبی از شادی نداشته‌اند، شاد بودن در بزرگسالی، دشوارتر باشد، اما همچنان می‌توان به شاد بودن بچه‌هایی که هنوز عادت‌ها و شخصیت‌شان به‌طور کامل شکل نگرفته، امیدوار بود.

مراحل مشخصی وجود دارد که با آشنایی با آنها می‌توانید شادی فرزندان خود را تضمین نمایید. در طی چهل سال گذشته در جایگاه یک پدر و براساس شناخت و مطالعات خودم در بررسی روابط میان خانواده و فرزندان‌شان، نه مرحله آسان

ولی کاربردی را در مورد مفهوم شادی و نحوه رفتار والدین برای کمک به فرزندان‌شان در شاد بودن، استخراج کرده‌ام که در فصول پیش رو به آنها پرداخته شده است.

اگر این مراحل نه‌گانه به شکل یک فهرست کوتاه نوشته می‌شد، احتمالاً می‌خواندید و در کمتر از چند روز فراموش می‌کردید، به همین دلیل، من یک روش تحلیلی را برای بیان مراحل مذکور انتخاب کرده‌ام که پیشنهادهای عرضه شده در کتاب، قابل توضیح و دفاع باشند. بهترین روشی که بلام تا نظر شما را برای همراهی با خودم جلب کنم این است که تلاش کنم تا حقیقت شادی و خشنودی را درباره خود کشف نمایید.

در فصل‌های پیش رو من با عنوان «راجرز» با مادری فرضی با عنوان «مادر جوان» گفتگو و بحث می‌کنم و در هر فصل سؤالات گوناگونی مطرح می‌شود. گفتگوها را بخوانید و سپس خود نتیجه‌گیری نمایید.

فصل ۱

والدین برای فرزندان خود چه می‌فروشند؟

در طول سالیان گذشته، همیشه با والدین متعددی در ارتباط بوده‌ام و همیشه پرسش‌های خود را با «به من بگوید لطفاً...» آغاز نموده‌ام و با این شیوه، از گفتگوهای مان، بیش از یک معاشرت ساده، بهره برده‌ام.

در پاسخ به پرسش‌های من، با توجه به تنوع عقاید در میان افراد، بدیهی است که پدر و مادرهای جوان، معمولاً، پاسخ‌های متفاوتی به سؤالات بدهند، اما من متوجه شدم که همین افراد در مقابل سؤال «چه چیزی را برای فرزندان خود می‌خواهید؟» پس از کمی تأمل، تقریباً همگی پاسخ یکسان «من می‌خواهم فرزندی شاد و خوشنود داشته باشم» را می‌دهند. شاد بودن، مفهومی سهل و ممتنع است و این موضوع من را بر آن داشت تا سفری برای جستجوی معنای حقیقی شادی آغاز کنم.

اخیراً، زمانی که در امتداد رود پوتومک^۱ در واشینگتن قدم می‌زدم، از یکی از دوستانم که مادر جوانی است، پرسیدم که چگونه می‌توان در خصوص خوب یا بد بودن والدین قضاوت نمود و بعد بلافاصله اضافه کردم که آیا شما فکر نمی‌کنید که پاسخ را باید در نتیجه کار والدین دید! بهترین قضاوت در خصوص عملکرد

1. Potomac river

والدین توجه به نتیجه‌ای است که از عمل خود گرفته‌اند؟ یک فرزند بالغ و مستقل، معیار بسیار خوبی برای قضاوت عملکرد والدین است، این طور نیست؟
مادر جوان لحظه‌ای فکر کرد و پاسخ داد:

مادر جوان: به نظر درست می‌رسد، ولی صادقانه بگویم من زیاد به این موضوع فکر نکرده‌ام. در حال حاضر خیلی به این موضوع که در جایگاه یک مادر چه نمره‌ای دریافت می‌کنم، فکر نمی‌کنم. نگهداری بچه‌ها بسیار وقت‌گیر است و زمان زیادی برای تفکر باقی نمی‌گذارد. با وجود کودکانی که دائماً اذیت می‌کنند، شما فقط آن قدر زمان دارید تا وظایف تکراری و بی‌پایان مادری را به انجام برسانید. پرسش شما را تنها افرادی که فراغت ذهن و زمان دارند، می‌توانند پاسخ دهند، چرا که هر چه هم که درباره‌ی یک مادر گفته شود، چه خوب و چه بد، باز هم کسی نمی‌تواند ادعا کند که با وجود بچه‌ها، مادران زمان آزاد زیادی برای پرداختن به اینگونه سؤالات را داشته باشند.

راجرز: نکته‌ی مهمی است، اما پس اشتیاق شدید والدین برای داشتن فرزندان خوشبخت چه می‌شود؟ والدینی که من می‌شناسم، دوست دارند فرزندان خوبی تربیت نمایند.

مادر جوان: البته که والدین می‌خواهند، ولی در مورد آن فکر نمی‌کنند. زمانی که ما منتظر به دنیا آمدن «جیسون»^۱ بودیم، من و همسرم اغلب اوقات در مورد نحوه‌ی تربیتش و برنامه‌های مان صحبت می‌کردیم، ولی وقتی فرزندمان به دنیا آمد، و راجی‌های ما هم متوقف شد! برنامه‌های مان برای تربیت فرزندمان، با به دنیا آمدنش، با مجادله‌های ما برای تعویض لباس او و گرفتن زمان ملاقات پزشک، جایگزین شد. البته که همه‌ی والدین ایده‌های بزرگی برای فرزندان خود دارند؛ آنها کتاب می‌خوانند، با مشاورین

مشورت می‌کنند و پیشنهادهای دوستان و مهم‌تر از همه پدر بزرگ و مادر بزرگ‌ها را گوش می‌دهند، اما این روزها، بعد از به دنیا آمدن جیسون، من و همسرم فقط باید بر انجام کارهای روزمره مراقبت از او تمرکز کنیم. راجرز: کاملاً قابل درک است، ولی می‌دانید که چرا برخی از پدر و مادرها راه درست را انتخاب می‌کنند و بقیه در انجام کارهای ابتدایی پرورش بچه گیر می‌افتند؟ برخی از والدین، فرزندان فوق‌العاده تربیت می‌کنند و برخی دیگر فرزندان معمولی و یا فرزندان با مشکلات فراوان.

مادر جوان: نمی‌دانم سؤال شما در مورد ارزیابی عملکرد والدین را خوب متوجه شده‌ام یا نه، ولی با این حال وانمود می‌کنید که من با فرضیه شما همراه هستم. راجرز: کدام فرضیه؟

مادر جوان: والدین ماهر، فرزندان خوشبخت تربیت می‌کنند.

راجرز: خوب... موافقید؟

مادر جوان: تا حدودی موافقم. من والدین بسیار خوبی را سراغ دارم که با وجود تلاش زیاد، مشکلات فراوانی با فرزندان خود دارند. والدین، تنها عوامل مؤثر بر تربیت فرزندان نیستند. مدرسه، تلویزیون، اینترنت، فیسبوک، توییت و... هم هستند. فراموش نکنیم موهبت‌های طبیعی را که کودکان کسب می‌کنند و کسی نمی‌داند از کجا کسب کرده‌اند. هر کودکی شخصیت منحصر به فردی دارد. فرزندان که در خانواده‌های مشابه به دنیا می‌آیند و در محیط یکسانی بزرگ می‌شوند، شخصیت‌های کاملاً متفاوتی دارند و این تفاوت‌های شخصیتی به مهارت‌های مختلف منجر می‌شود.

راجرز: شکی در آن نیست، اما این مطلب هنوز نمی‌تواند پاسخگوی این سؤال باشد که چرا برخی از فرزندان به درستی و به شکلی مطلوب بزرگ می‌شوند و عده‌ای دیگر با مشکلاتی مواجه می‌شوند؟

مادر جوان: شاید آنها با مواهبی به دنیا می‌آیند و یا شاید والدین ماهر تجربه‌های درخشانی را که در کودکی کسب کرده‌اند، تکرار می‌کنند.

راجرز: که این موضوع خود نشان‌دهنده اهمیت نقش والدین آنهاست، این‌طور نیست؟ اگر ما باور داشته باشیم که این والدین در نحوه رشد و پرورش کودکان و نتیجه نهایی آن مؤثر بوده‌اند، می‌توانیم بپذیریم که فرزندان آنها نیز بخشی از آنچه که خود در کودکی تجربه نموده‌اند را به نسل بعدی منتقل نمایند.

در بخش سوم از کتاب مقدس تورات آمده است که «گناه والدین به فرزندان آنها منتقل می‌شود»، از نسلی به نسل دیگر، آنچه در کتاب مقدس چیزی از آن گفته نشده، این است که آیا فضیلت والدین نیز از نسلی به نسل دیگر انتقال می‌یابد؟ به نظر من که همین‌طور است.

مادر جوان: آهان، پس شما به نگارش مجدد کتاب مقدس می‌اندیشید؟!

راجرز: نه، ولی ما باید بپذیریم که کتاب مقدس سال‌ها پیش نوشته شده است و تمدن پس از آن رشد چشمگیری داشته است؛ همین‌طور نگرش ما درباره روابط میان فرزندان و والدین‌شان هم تفاوت‌های مشخصی کرده است.

مادر جوان: موافقم، ولی من هنوز در این فکر هستم که تدوین یک برنامه جامع برای تربیت فرزندان چقدر می‌تواند اهمیت داشته باشد، وقتی که ما می‌دانیم نمی‌توانیم به آن پای‌بند باشیم.

راجرز: به نظر می‌رسد دانستن اینکه به کجا می‌خواهید برسید، بهترین راه برای تضمین رسیدن به آنجا باشد. شما فکر نمی‌کنید که والدین باید حداقل بدانند که در روند تربیت فرزندان خود به کجا می‌خواهند برسند و چه هدفی را باید دنبال بکنند؟

مادر جوان: به نظر منطقی می‌آید، اما من قبلاً هم به شما گفتم که والدینی که می‌شناسم، در حال حاضر با دروس‌های روزانه خود سرگرم هستند. برنامه‌ریزی نمودن در چنین شرایطی مانند تهیه لیست اهداف در سال نو است که تنها در اول، دوم و یا شاید سومین روز به آن پای‌بند هستید و روز چهارم کاملاً

به فراموشی می‌سپارید. در شرایطی که کودک شما زمین خورده، زخمی است، مریض شده و یا شرایط پیچیده دیگری دارد چه کسی به اهداف بلندمدت می‌اندیشد؟ تنها چیزی که ما فکر می‌کنیم در آن شرایط، زنگ زدن به اورژانس و نجات جان فرزندمان است.

راجرز: و در صورتی که من به شما بگویم تنها چند گام در تربیت فرزندتان است که پیمودن آنها منجر به تربیت فرزندان خوشبخت می‌شود، آیا باور خواهید کرد؟

مادر جوان: فقط چند گام؟

راجرز: نه گام، اگر دقیق باشیم.

مادر جوان: چرا نه؟

راجرز: آنقدر زیاد نیست که والدین را از پا در بیاورد. مطمئناً ۱۰ عدد کامل تری است، اما من گام دهم را هیچ‌وقت پیدا نکردم، بنابراین مراحل ۹ تا باقی مانده است.

مادر جوان: من به راحتی متقاعد نمی‌شوم، اما حماقت خواهد بود اگر گوش ندهم. لطفاً این ۹ گام را برای من توضیح دهید.

راجرز: البته نه به این سرعت دوست من! این مراحل آسان هستند، اما فهرست وار بیان نمودن آنها مثل با عجله خوردن و آمیختن مزه‌ها، فایده‌ای در پی نخواهد داشت. بهتر است شما خودتان آنها را پیدا کنید، در آن صورت، بر اهمیت و لزوم انجامش پی خواهید برد. اجازه دهید این گفتگو را اینجا تمام کنیم و در یک پیاده‌روی دیگر آن را از سرگیریم.

مادر جوان: این بی‌رحمانه نیست راجرز؟ شما توجه من را برانگیختید و حالا موضوع را رها می‌کنید؟! من که به شما گفتم چقدر مشتاقم تا صحبت‌های تان را گوش دهم.

راجرز: این دلیل بسیار خوبی خواهد بود تا ما هر چه زودتر، دوباره گفتگوی خود را آغاز کنیم.