

بخش اول

والدین خونسردی شویم که واقعاً فرزندانمان نیاز دارند

والدین می‌توانند حرف بزنند اما تا زمانی که به گفته‌های خود عمل نکنند نمی‌توانند چیزی به فرزندان خود بیاموزند_ ارنولد گلاسگو

در جریان بزرگ کردن فرزندانم عقل خود را از دست دادم اما روح خود را یافتم_ لیزا شیرد

هر کودکی دوست دارد والدین خوب داشته باشد آنچه فرزندان ما نیاز دارند والدینی است که خونسردی خود را حفظ کنند. کودکان می‌خواهند والدینشان بیشتر متعادل و خویشتن‌دار باشند. آنها دوست دارند شما خونسرد بمانید حتی زمانی که خود از کوره در می‌روند.

من گمان می‌کنم که والدین در جستجوی کسی هستند که امید به آینده ای متفاوت را در دل‌های آنها زنده کند

شاید تربیت بدون فریاد اولین کتابی است که به شما می‌گوید از چرخش در مدار زندگی فرزندانان دست بردارید و بر خود تمرکز کنید
تربیت بدون فریاد راهی است برای بیرون آمدن از این مخمصه؛ راهی برای بازنشاندن والد و فرزند در جایگاه راستین خود در خانواده.

چرا بدون فریاد؟

مسلم است که همه والدین بر سر فرزندان‌شان فریاد نمی‌زنند اما بی‌تردید تمام والدین به درجات مختلف، در امور تربیت چالش‌های همگانی را تجربه کرده‌اند.
تربیت بدون فریاد به فرونشاندن واکنش‌های احساسی در مقابل این نگرانی می‌پردازد. آن را بدون فریاد می‌نامیم چون فریاد کشیدن شایع‌ترین واکنش والدین است در کنار فاصله گرفتن قطع ارتباط با موقعیت مورد نظر و یا جبران کردن و تاوان بیش از اندازه دادن. تمام این واکنش‌ها روش‌های گوناگون فریاد کشیدن است. تربیت بدون فریاد در روابط شما با افراد خانواده و فرزندانان انقلاب ایجاد خواهد کرد.

مهم‌ترین بخش رهبری شما در خانواده ایجاد آرامش است

شما با یادگیری تمرکز بر خود می‌توانید خود را آرام سازید و به تدریج تغییراتی در شیوه تربیتی خود ایجاد کنید.

تربیت مربوط به والدین است نه کودکان

مربوط به تو نیست مربوط به من است_ جورج کاستانزا، شینفلد

مهمترین کاری که می‌توانیم برای فرزند خود انجام دهیم این است که یاد بگیریم روی رفتار خود تمرکز کنیم. اکثر ما در روابط خود از الگویی معیوب پیروی می‌کنیم. الگویی که ما در روابط خود استفاده می‌کنیم به ما می‌گوید که برای داشتن روابط سالم باید حواس خود را متوجه نیازهای دیگران کنیم.

اگر بر خود تمرکز کنید رابطه سالم تر و شاد تری با کل اعضای خانواده خواهید داشت

واقعا چه کسی خارج از کنترل است؟

فرزندانم هانا و براندون چهار و دو ساله بودند، یک روز شنبه تصمیم گرفتم که همه را بیرون ببرم. برای صبحانه به وافل هاوس رفتیم. پشت میز که نشسته بودیم احساس خوبی داشتم. اما بچه‌ها تمام روز چیزی نخورده بودند و بی‌تابی می‌کردند. براندون در آن لحظه نمی‌دانست که همکاری با پدر یعنی چه؟ من مشاور ازدواج و خانواده بودم و می‌دانستم چگونه خودم را کنترل کنم. ناگهان پسرم چنگالش را به زمین پرت کرد و خویشتن داری من کمتر و کمتر شد، بالاخره شیرینی وافل از راه رسید و من شروع به بریدن شیرینی کردم، اما او دوست نداشت شیرینی اش تکه تکه شود. من تصمیم داشتم روزی کتابی با عنوان تربیت بدون فریاد بنویسم. آیا باید اجازه می‌دادم کودک دو ساله ام کنترل من را بدست گیرد؟ باید بگویم که پرتاب چنگال با چنان واکنشی روبرو شد که پسرم همه اشیاء روی میز را به روی زمین انداخت. با دستپاچگی از همه عذرخواهی کردم و براندون را از صندلی بلند کردم مثل برق از رستوران بیرون زدم بر سر پسرم فریاد می‌زدم و سوالات اندرز گونه از او می‌پرسیدم و او را تهدید می‌کردم، عجب مرد بزرگی بودم!

بزرگ ترین دشمن والدین

آنجا که پای روابط ایده‌آل در میان است واکنش هیجانی بدترین دشمن ماست. به همین دلیل مهم‌ترین کاری که می‌توانیم برای فرزندانمان بکنیم این است که بر خودمان تمرکز کنیم نه بر آنها، به جای اینکه کودک خود را کنترل کنیم ببینیم چه چیزی را می‌توانیم کنترل کنیم: واکنش‌های نسنجیده و احساسی خود را فصل‌های بعد متوجه خواهید شد به چه دلیل واکنش‌های آنی تا این اندازه آسیب زا هستند با فریاد زدن و تهدید کردن می‌توان سرانجام کودک را به اطاعت و اداری کرد اما به چه قیمتی؟ اگر می‌خواهیم تاثیرگذار و با نفوذ باشیم ابتدا باید خود را تحت کنترل درآوریم که بتوانیم پاسخ رفتاری خود را انتخاب کنیم و صرف نظر از رفتار فرزندمان، تصمیم بگیریم چگونه رفتار کنیم. تربیت امر جدی است، مخاطرات آن به غایت سنگین و بهای شکست و قصور در آن در تصور نمی‌گنجد. زیانبارترین دروغ درباره تربیت این است که ما به جای فرزندمان مسئول هستیم اما آنچه واقعاً اهمیت دارد این است که ما خیلی کمتر از آن چیزی که به ما گفته شده به جای فرزندمان مسئولیم، اما خیلی بیشتر از آنچه تصور می‌کنیم، نسبت به آنها مسئولیت داریم. اگر شما خود را به جای فرزندانتان مسئول بدانید آنگاه باید فکر کنید چگونه برای آنها برنامه‌ریزی کنید تا درست تصمیم بگیرند، درست احساس کنند و درست رفتار کنند. تمام این‌ها به طرز هشدار دهنده‌ای به رام کردن می‌ماند نه تربیت. ممکن است والدین خود را مسئول بدانند که فرزند را با زور به سوی خوب بودن سوق دهند. در نهایت موجب می‌شود والدین خود را مهم و مسلط احساس کنند، اما کودکان احساس ضعف و بی‌کفایتی می‌کنند. تنها راه حفظ سلطه و نفوذ بر فرزندمان این است که بر خود مسلط باشیم.

در اینجا از شما می‌خواهم که عملاً با صدای بلند بگویید: مسئولیت من نسبت به فرزندم این است که صرف نظر از رفتار او، مراقب رفتار خودم باشم.

اگر خود را کنترل نکنید نمی‌توانید کنترل امور را در دست بگیرید

لطفاً من را عصبانی نکنید که در این گونه مواقع به هیچ وجه خواستنی نیستم _ بروس بانر

با وجود موفقیت فیلم هالک در سال 2003، انتخاب شخصیت هالک به دهه 1970 برمی‌گردد. هالک از جنبه‌های زیادی یک ابر قهرمان منفی بود. در واقع او می‌توانست یک دوست ملایم و خوش‌خو باشد، اما وقتی دیوانه وار خشمگین می‌شد، دیگر نمی‌دانستیم که آیا هیولای خشم او پنهان خواهد شد یا نه. آنچه این سریال را جذاب می‌کرد تلاش و مبارزه این مرد نازنین بود که از ظاهر شدن هیولای خشم جلوگیری کند اما سعی او بی‌ثمر بود. به همین دلیل است که این نقل و قول معروف اینقدر تاثیر انگیز است: ((لطفاً من را عصبانی نکنید چون در این صورت مرا دوست نخواهید داشت.)) او هنگامی که خشمگین می‌شد خود را دوست نداشت. حقیقت تاسف انگیز این است که بسیاری از ما در روابط در پاسخ هیجانی به اطرافیان، کنترل خود را از دست می‌دهیم. وقتی ما نیاز داریم دیگران با انجام هر آنچه ما می‌خواهیم، ما را بپذیرند یا تایید کنند در واقع کنترل هیجانی خود را به دست آنها می‌سپاریم.

تحت کنترل بودن: یعنی قبل از تصمیم‌گیری، در خلال و بعد از آن، مسئولیت کار خود را به گردن بگیریم اگر با دستگاه کنترل هدایت شوید با آن هم خاموش خواهید شد. اگر هدف‌تان این باشد که توان خود را در جهت کنترل دیگران به کار بگیرید محکوم به ناکامی و سرخوردگی خواهید شد. کافی است در مخالفت با دیگران یک نه بشنوید تا کنترل خود را از دست بدهید. شما کنترل خود را از دست می‌دهید چون می‌خواهید کنترل دیگران را در دست بگیرید.

معنی مسئول بودن:

مسئول بودن به عنوان یک والد یعنی ترغیب و تشویق فرزندان به طوری که آنها به صورت خودانگیزه رفتار کنند. اگر آنها در انتخاب و تصمیم‌گیری آزاد نباشند نمی‌توانند به ارتباط بین انتخاب‌ها و پیامدهای آن پی ببرند. جیمی ریزر مشاور خانواده می‌گوید: تربیت یک سری راهکار یا ترفند نیست که برای کنترل یک انسان دیگر طراحی شده باشد بلکه نوع خاصی از ارتباط بین والد و فرزند است.

در مبارزه ارتباطی هیچ یک از طرفین پیروز نمی‌شوند و جز زیان و خسارت حاصلی به بار نمی‌آید

رشد و بالندگی مشکل است مخصوصاً برای بزرگترها

رنج و سختی اغلب مهم‌ترین عامل سرعت بخشیدن به تغییرات بزرگ است. اما این گفته زمانی حقیقت دارد و می‌تواند زندگی ما را تغییر دهد که آن را به خود بگوییم. کار پر زحمتی است زیرا تربیت یک فرزند رشدی است و تاکنون هیچ بدون رنج و زحمات رشد نکرده است.

بخشی از بلوغ و رشد، آمادگی تحمل نامایمات موجود برای دریافت پاداش و نتایج آتی است

مبارزه با واکنش‌های احساسی

بی‌خردی یعنی کاری را بارها و بارها تکرار کنیم و انتظار داشته باشیم نتیجه متفاوت بگیریم آیا می‌توانید موردی را به یاد آورید که خون کنترل خود را از دست داده باشید و این واکنش به بهبود اوضاع کمک کرده باشد.

هرگاه تسلیم واکنش هیجانی ناشی از نگرانی شویم دقیقاً به ایجاد همان شرایطی کمک می‌کنیم که امیدواریم از آن برکنار بمانیم

فرصتی برای رشد

هیچ احساسی بهتر از نگرانی نمی‌تواند ما را نسبت به خودمان آگاه کند. به جای اینکه نگرانی خود را در جهت اصلاح دیگران به کار ببریم به درون خود مراجعه کنید.

رشد همیشه امری اختیاری است که انتخاب آن در دست شماست

اگر می‌خواهید فرزندان شما را به عنوان یک راهنما و حامی کنار بگذارید پس لطفاً مسیر رشد خود را قطع کنید.

بخش دوم

حفظ خونسردی یعنی ایجاد حریم

زمانی که شما در خانه به صورت یک مرجع آرامش بخش در می‌آید. سلطه و نفوذ شما تغییر جهت می‌دهد. آرامش شما به شما کمک می‌کند که به عنوان یک منبع الهام بخش در دسترس فرزندانان باشید.

مهمترین عامل رشد فرزندان، تداوم و استمرار رشد خودتان به عنوان یک والد است

حدود شما به حریم و جایگاه شما گفته می‌شود. حریم شما قلمرو عاطفی و فیزیکی شما در زندگی است و جایگاه شما حصار است که دور حریمتان کشیده‌اید. ایجاد چنین حریمی، بهترین راهی است که به شما کمک می‌کند تا بدون فریاد باقی بمانید.

هدف را به خاطر بسپارید اما نتیجه نهایی را رها کنید

من عنوان این فصل را از استفان کاوی وام گرفتم. ((با در نظر داشتن پایان، شروع کنید))

کاری که در این فصل بنا داریم انجام دهیم بیشتر شبیه تمرین است. در اینجا هدفم این است که شما شخصیتی را که آرزو دارید فرزندانان داشته باشند و نیز نوع ارتباطی که دوست دارید با هر یک از آنها داشته باشید تصور و آن را تمرین کنید و مهمتر از همه بر ترویج اثرات رشدی را که برای خود می‌پسندید خواهید دید.

وقتی از سی.اس.لوئیس انتقاد کردند که چرا اصرار دارد خانواده‌ها بر عمیق‌ترین آرزوهای خود درباره آینده تمرکز کنند. پاسخی سریع اما پر معنا داد. او گفت این افکار را نه خیال‌های خام بلکه آرزوهای جدی بنامید.

حالا ببینید اهداف تربیتی شما چیست؟

هرچه امروز به آرزوهای جدی بپردازیم، بیشتر به سمت اعمالی کشیده می‌شویم که در آینده آن نتایج را به بار می‌آورند و این معنی شروع کار با در نظر داشتن پایان است

نتایج نهایی را رها کنید

منظور این است که در عین حال که می‌خواهیم فرزندمان در بزرگسالی مسئول و با محبت بار آید، نمی‌توانیم بر این هدف تمرکز کنیم و دلیل آن این است که هرچه شما بر تحقق اهدافی که برای فرزندانتان در نظر دارید بیشتر تمرکز کنید، احتمال کمتری وجود دارد که فرزندتان خود از صمیم قلب آن هدف را انتخاب کند. هرچه این کار بیشتر به صورت هدف شما درآید، او فرصت کمتری پیدا می‌کند تا هدف خود را کشف کند.

هدف غایی تربیت این است که فرزند خود را در مسیر بزرگسالی بیندازیم طوری که به صورت فردی خود گردان، مصمم و مسئول بار آید.

اگر می‌خواهید فرزندانتان به صورت افرادی خودگردان بار آیند باید این حقیقت را بپذیرید که این شما نیستید که می‌توانید این کار را برای آنها انجام دهید

قرار دادن کودکان در مسیر بزرگسالی

به تمرکز بر خود ادامه دهید. اگر بخواهیم بزرگسال خودگران تربیت کنیم ابتدا باید خود فردی خودگران باشیم به ویژه در ارتباط با فرزندان. یعنی ایجاد فضا و حریمی که آنها خود بتوانند صمیم بگیرند و ما بتوانیم نگرانی‌های خود را درباره تصمیم آنها کنترل کنیم.

یعنی اصول زندگی را به آنها آموزش بدهیم و بعد آنها خود تصمیم بگیرند که آن اصول را به کار ببندند یا با آنها مخالفت کنند و با عواقب آن روبرو شوند.

کودکان به فضای از آن خود نیاز دارند

کودکانی که عملکرد عالی دارند، آنهایی هستند که وجودشان کمتر از همه برای رستگاری ما ضرورت دارد.

آنچه کودکان بیش از همه نیاز دارند این است که والدینشان اولین افرادی باشند که آنها را فردی مستقل، دارای زندگی و قدرت تصمیم‌گیری و آینده‌ای مجزا بدانند.

دالاس ویلارد استاد فلسفه در تعریف کلمه «قلمرو» می‌نویسد: هر یک از ما یک قلمرو پادشاهی یا یک حکومت دارد که منحصرأ به خود او تعلق دارد. محدوده‌ای که اختیار ما تعیین می‌کند که چه چیز رخ خواهد داد. قلمرو ما همان گستره اراده فعال ماست. هرچه را که بتوانیم مدعی آن باشیم در قلمرو ما می‌گنجد.

اگر فرزندان ما حریمی نداشته باشند که خطاهایشان در آن رخ دهد زندگی آنها عاریه‌ای بیش نخواهد بود

حریم خصوصی یک امتیاز نیست یک حق است. بخشی از انسان بودن است و ما نمی‌توانیم برای آنها تصمیم بگیریم که چگونه از حریم خود استفاده بکنند. آنچه همواره موجب می‌شود به حریم آنها تجاوز کنیم واکنش برخاسته از نگرانی خود ماست.

هشت روش ایجاد حریم شخصی برای فرزندان

1_ خلوت و حریم خصوصی آنها را محترم بشمارید.

2_ نگرانی خود را از نامرتب بودن اتاق آنها مرتفع سازید.

3_ به انتخاب های آنها احترام بگذارید.

4_ با نادیده گرفتن لزوم داشتن احساس آنها نگرانی خود را فرو بنشانید.

5_ نیاز خود را بر دانستن چرا ها نادیده بگیرید.

6_ اجازه دهید آنها تقلا کنند.

7_ اجازه دهید فرزندانتان مخالفت خود را ابراز کنند و یاد بگیرند که برای استدلال خود ارزش قائل شوند.

8_ وقتی فرزندان در مورد احساسات یا اشتباهاتشان با شما صحبت میکنند در چشم آنها خیره نشوید.

مقاومت بیهوده است روش تربیتی جودو را تمرین کنید

من دریافتم که بهترین راه نصیحت کردن فرزندانمان این است که ببینیم آنها چه چیزی را دوست دارند و بعد به آنها توصیه کنیم که آن کار را انجام دهند_ هری اس. ترومن

وقتی فرزندانمان اراده و خواست خود را اعمال می‌کنند. والدین آن را مبارزه آشکار علیه اقتدار خود می‌پندارند. توجه کنید فرزندان در جریان رشد، پیوسته شما را می‌آزمایند تا ببینند آیا می‌توانند به شما اعتماد کنند یا خیر.

به سخنان جیگوروکانر و پدر جودو توجه کنید:

وقتی شخصی با این ایده وارد مسابقه می‌شود که شکست نخورد بدنش حالت دفاعی به خود می‌گیرد و فقط به پیروزی فکر می‌کند بی آنکه انگیزه‌ای برای موفقیت بالاتر داشته باشد. حال آنکه در جودو اصل این است که از قدرت رقیب بگریزیم یا وضعیت بدنی خود را طوری تغییر دهیم که تاثیر ضربه او کاهش یابد.

جیگورو درباره درخت بید می‌گوید: در زمستان‌های سخت ژاپن درختان به ظاهر تنومند شاخ و برگ خود را از دست می‌دهند در حالی که برف از روی شاخه‌های ظریف درختان بید فرو می‌غلتد. در واقع درخت بید همراه با سنگینی برف خم می‌شود، این روش مبارزه مستلزم آن است که مایل باشیم.

حال می‌توانیم به شباهت روش مبارزه جودو و همراهی درخت بید با تربیت بدون فریاد پی ببریم.

فرزندان شما از رهگذر تلاش‌های مضطربانه خود برای کنترل عواطف و عمل به مسئولیت‌هایشان سعی می‌کنند شما را وارد آزمون کنند

یک والد بدون فریاد در درجه اول مبارزه را قبول نمی‌کند. شما نمی‌توانید حول محور فرزندتان بچرخید و در عین حال این احساس را به او القا نکنید که همه چیز حول محور او می‌گردد.

هدف اصلی تربیت این است که فرزندان خود را به عنوان بزرگسالان خود فرمان راهی اجتماع کنیم.

چرا باید فرزندانمان از ما اطاعت کنند؟

اصلاً انگیزه اطاعت فرزندانمان چیست؟ آیا انگیزه آنها این است که ما را راضی و خوشحال نگه دارند. مسلماً این انگیزه خیلی دوام نمی‌آورد. پاسخ من به این سوال از دیدگاه خودم این است که من نیاز دارم او

از من اطاعت کند چون اگر چنین نکند من نمی‌دانم با فردی که به طور خودکار، کار درست انجام نمی‌دهد یا اینکه نمی‌خواهد مرا راضی نگه دارد چگونه ارتباط برقرار کنم. حال دیگر می‌دانم این طرز فکر ما را به کجا می‌کشاند!!

به این گفتار دکتر کانر توجه کنید: همیشه قبل و بعد از مسابقه، رقبا به یکدیگر تعظیم می‌کنند.

تعظیم شاخه قدردانی و احترام است. در واقع شما از رقیب خود تشکر می‌کنید که فرصت رشد و پیشرفت برایتان فراهم کرده است.

از این رو اولین کسی باشید که به فرزندانان تعظیم می‌کنید. نه تعظیمی برخاسته از تمایز بلکه از سر احترام و قدردانی، یک روز آنها به شما تعظیم خواهند کرد. در واقع شما رشد خود را کرده‌اید و این هدف کلی تربیت بدون فریاد است.

شما پیشگو نیستید

زبان قدرتی پنهان دارد، مانند ماه که موجب بالا آمدن آب دریا می‌شود_ ریتامی براون

به نظر متخصصان زبان شناس، والدین تاثیر بسیار نیرومندی در شکل دادن الگوهای فکری فرزندان دارند. زبان ابزار رایج در تمام رابطه‌هاست.

القاب از جمله نیرومندترین عواملی هستند که به روابط ما با دیگران شکل می‌دهند. القاب قابلیت چشمگیری برای تاثیرگذاری دراز مدت و فراتر از محدوده منطقی خود ما دارند.

جری اسپس، شاعر، عکاس استاد حقوق می‌گوید: ((من ترجیح می‌دهم ذهنی داشته باشم که از شگفتی^۸ باز شود تا اینکه با باور بسته شود)) به ویژه با باور والدین نگران

آیا تمام القاب مفیدند؟

آنچه درباره فرزندانان می‌گویید مهمتر از آن چیزی است که به آنها می‌گویید.

راهکارهایی برای موفقیت:

تغییر واژه‌ها روش باورنکردنی برای دفاع از فرزندانان در مقابل هجوم القاب است کلمات خشنی مانند «همیشه»، «هرگز» «تمام مدت» و «مرتباً» را برای همیشه از گنجینه لغات خود حذف کنید.

شما بیشترین تاثیر و نفوذ را روی فرزند خود دارید و آنچه درباره آنها فکر می‌کنید و به زبان می‌آورید، بیش از هر نیروی دیگری در جهان می‌تواند آنها را شکل دهد. از این رو مدافع تکامل آنها باشید و رشد آنها را نظاره کنید.

حفظ خونسردی یعنی تعیین جایگاه

کودکان باید جایگاه خود را بشناسند. داشتن حریم بدون داشتن جایگاه خود باعث اغتشاش و سردرگمی می‌شود. حریم شخصی به ارتباط ما با خودمان اشاره می‌کند اما جایگاه عمدتاً به ارتباط ما با دیگران مربوط می‌شود.

به ما نشان می‌دهد که کجا آزادی ما تمام و آزادی دیگری شروع می‌شود.

آزادی بدون حد و مرز فاجعه آفرین است

وقتی در خانه چهار چوب و معیار کافی برای رفتار کودکان وجود نداشته باشد. آنها هر کاری را که دوست دارند، هر وقت که بخواهند انجام می‌دهند و بعداً از اینکه شاد نیستند، سرخورده می‌شوند.

ما در مقابل فرزندانمان مسئولیم که جایگاه هر یک از آنها را در خانواده مشخص کنیم و آرامش، استمرار، ثبات قدم و تعهد را در خانواده برقرار کنیم.

ساختار و ثبات از عناصر ضروری زندگی خانوادگی هستند

دو جنبه تربیت

یک روی تربیت جنبه شخصی آن است و روی دیگر آن جنبه حرفه‌ای آن.

جنبه حرفه‌ای تربیت تقریباً عاری از لذت و سرگرمی است و شامل عملکردهای اساسی خانواده می‌شود.

تامین غذا، پوشاک و مسکن، برنامه‌ریزی، تعیین حدود و مقررات، اعمال تنبیه، برقراری حکومت نظامی و وقت خواب، رسیدگی به تکالیف مدرسه و آموزش رعایت بهداشت تربیت بدون فریاد به شما کمک می‌کند تا این دو جنبه تربیتی را از هم جدا کنید و بین آنها تعادل ایجاد کنید وقتی شما یاد بگیرید خود را آرام کنید خیلی راحت می‌توانید بر اساس مقررات عمل کنید و به فرزندان خود بیاموزید که قانون جدی برای کار و بازی وجود دارد.

رسیدگی به جنبه حرفه‌ای تربیت یعنی قاطعانه اقتدار خود را در خانواده حاکم کنید.

دکتر جان و لیندا فریل در کتاب خود، هفت کار بد که والدین خوب انجام می‌دهند، می‌گوید:

کودکان به تعیین حدود نیاز دارند و واقعا ساختار آند. آنها نمی‌دانند چگونه این موضوع را به طور مستقیم بیان کنند. اما فقدان ساختار حدود مشخص در نظام‌های خانوادگی ضعیف آنها را اغفال می‌کند و کودکان به آن عادت می‌کنند، با آن مسموم می‌شوند و بعد نمی‌توانند از قدرت بیش از اندازه‌ای که کسب کرده‌اند چشم‌پوشش و نتیجه چنین وضعیتی رضایت بخش نیست.

اجازه دهید پیامدها فریاد بکشند

موثرترین روش آموزش که تاکنون کشف یا تدوین شده است در سر انگشتان والدین قرار دارد. هر انتخابی کوچک یا بزرگ پیامدی دارد و این حقیقتی اساسی در زندگی انسان است.

صفتی که باعث پختگی و کمال در افراد خودگردان می‌شود، توان پذیرش مسئولیت رفتار خود است. ما می‌خواهیم فرزندانمان جایگاه خود را در زندگی بیابند و از تمام عواملی که بر انتخاب آنها و تصمیمات آنها تاثیر می‌گذارد، آگاه باشند و به مدد این آگاهی مسئولیت کارهای خود را بر عهده بگیرند و با متانت پیامدهای خوب و بد آن را بپذیرند.

پیامد عواقب تصمیمات همیشه در قلمرو والدین قرار ندارند واقعیت این است که هرچه فرزندان ما بزرگتر می‌شوند مراجع صاحب نفوذ دیگری پیامد کارها را تعیین می‌کنند.

همانطور که ما می‌توانیم با تزریق دوز کوچکی از میکروب سرخک خود را نسبت به بیماری مصون کرده، بنابراین نظر ما این است که هرچه فرزندان ما زودتر با قانون «هرچه بکاریم همان را درو خواهیم کرد» آشنا شوند کمتر مجبور می‌شوند و به موازات رشدشان تاوان‌های سنگین‌تری برای خطاهای بزرگتر خود پس دهند.

تهدید توخالی قولی است که به آن عمل نمی‌شود

هر رابطه‌ای از دو قسمت تشکیل می‌شود: آنچه گفته می‌شود و آنچه دریافت می‌شود «آنچه گفته می‌شود» همان کلماتی است که بر زبان می‌آیند یا نوشته می‌شوند. «آنچه دریافت می‌شود» کل پیام مبادله شده و تاثیر آن بر روابط دو طرف است.

با عمل به قول خود این پیام‌ها را به فرزندان انتقال می‌دهیم

1_ زندگی و دنیا نظم و قانون دارد.

2_ انسان‌ها می‌توانند روی همدیگر حساب کنند.

3_ افراد و مراجع صاحب نفوذ قابل اعتمادند.

4_ کلمات معنی و قدرت دارند.

5_ در این دنیا هنوز قول و وعده اهمیت خود را از دست نداده است.

پس وفای به عهد خیلی مهم است. این مسئله به صداقت و اعتبار شما مربوط می‌شود. این نکته خیلی مهم است که فرزندانان باور کنند که آنچه می‌گویید چیزی است که واقعاً به آن اعتقاد دارید و آن را انجام خواهید داد.

این موضوع به اعتبار و صداقت شما مربوط می‌شود یعنی در آنچه می‌گویید جدی هستید و به آن عمل خواهید کرد

به یاد داشته باشید ثبات قدم پایداری زندگی شما را حفظ می‌کند.

چهار اصل که در طی مسیر وفای به عهد باید رعایت کنید:

1_ هرگز قانونی وضع نکنید که اجرای آن برای شما دشوارتر از تحمل آن برای فرزندانان باشد.

2_ راه میانبری برای تعیین حدود و اجرای آنها وجود ندارد.

3_ تنها بر حدودی انگشت بزارید که مایلید اجرا کنید.

4_ فقط پیامدهایی را انتخاب کنید که خود نیز مایل به تحمل آن هستید.

بخش چهارم

خود را به تمرین کردن عادت دهید

فرزندان ما شیوه زندگی کردن ما را زیر نظر دارند و رفتار ما بلندتر از هر کلام دیگری از دهان ما خارج می‌شود حرف می‌زند_ ویلفر دای. پیترسون

پزشکان، روانشناسان و درمانگرهای خانواده احترام عمیقی برای منحنی بسیار بزرگ یادگیری در این حرفه‌ها قائلند. آنها می‌گویند ما ممارست می‌کنیم زیرا منحنی یادگیری هرگز به پایان نمی‌رسد آنها

هیچگاه از کار بر روی خود و صرفه خود دست نمی‌کشند. همواره تمرین می‌کنند و هرگز به نقطه‌ای نمی‌رسند که دیگر نیازی به تمرین و کار کردن نباشد.

این همان چیزی است که در شیوه تربیتی بدون فریاد مطرح است: **ایجاد عادت تمرین**

تمرین بدون فریاد راهکاری برای حل مشکلات یا اصلاح رفتار نیست، بلکه روشی برای رشد و تکامل است

ابتدا ماسک اکسیژن خود را به صورت بزنید

عشق به خود، چون غفلت از خود گناهی شرم آور نیست_ ویلیام شکسپیر

من راحتی و آسایش را در پذیرش خود می‌بینم. وقتی سرانجام دریابیم که توجه به خود از خودمان شروع و به خودمان ختم می‌شود، دیگر شادی و دوام را از دیگران طلب نمی‌کنیم_ جنیفر لودن

شما نمی‌توانید از خانواده خود مراقبت کنید مگر آنکه ابتدا به خود توجه کنید.

یکی از تعالیم مهم مذهبی این است: **((همسایه‌ات را چنان دوست بدار که خود را دوست می‌داری))**

حال فکرش را بکنید که اگر بخواهیم این رهنمود را وارد زندگی خود کنیم دچار چه مشکلی خواهیم شد. اگر قرار باشد فرزندان را همان قدر **(یعنی به همان کمی)** دوست داشته باشید که خود را دوست دارید چه اتفاقی خواهد افتاد؟

راهبی فرانسوی به نام برنارد به طور جدی به تعادل بین ارتباط با خود و ارتباط با دیگران فکر کرده است. او افکار خود را در کتابی تحت عنوان چهار مرتبه عشق چاپ کرده.

«اولین مرتبه عشق: «من خود را برای منافع خودم دوست دارم»

«دومین مرتبه عشق: «من تو را به خاطر منافع خودم دوست دارم»

«سومین مرتبه عشق: «من تو را به خاطر منافع خودت دوست دارم»

چهارمین مرتبه عشق: «من خود را به خاطر منافع تو دوست دارم»

اول خود را دوست داشتن تنها روش صحیح برای بی‌فریاد ماندن است. زیرا این تنها راه بی‌فریاد ماندن است و بی‌آنکه نیاز شما را به فرزندانان تحمیل کند به نفع آنها تمام می‌شود

ابتدا ماسک اکسیژن خود را بگذارید

من می‌خواهم شما به این موضوع فکر کنید: ((آنچه باید دوام پیدا کند و بماند، در اولویت قرار دارد))

سلامت شما: یک جسم رنجور رسیدگی و مراقبت از فرزندان را بسیار دشوار می‌سازد.

احساس خود ارزشمندی شما: رسالت شما به عنوان یک پدر یا مادر در این است که یاد بگیرید خونسردی خود را حفظ کنید و بر مبنای اصول و ضوابط خود عمل نمایید.

زندگی زناشویی شما: اگر شما زندگی زناشویی خود را فدای فرزندانان کنید، بی‌تردید هر دو را از دست خواهید داد.

روابط انقلابی

شما انقلاب بدون فریاد خود را در خانه شروع می‌کنید فرزندانان و حتی شاید همسر تمام موانع را برای بازگشت به حالت قبلی از سر راه شما برمی‌دارند تا شما را به روش‌های گذشته بازگردانند. آنها می‌خواهند همه چیز به وضعیت عادی برگردد حتی اگر این عادی بودن مورد نفرت باشد.

اما شما در راه رشد قدم گذاشته‌اید و به موازات رشد خود می‌توانید در مقابل تلاش‌هایی که می‌خواهند شما را پایین بکشند ایستادگی کنید.