

“ بسم الله الرحمن الرحيم ”

خلاصه کتاب: مهارت های پدر و مادری کردن

موسسه "مدرسه زندگی"

مترجم: نادیا فغانی

بلوغ عاطفی :

در هیچ نوزادی در هنگام تولد نمی توان نشانه ای از بلوغ عاطفی یافت. نوزاد به موقعیت خود آگاه نیست . نمیداند چطور با دیگران ارتباط برقرار کند . قادر به همدردی نیست و غرق در نیازها و خواسته های اولیه اش است . سال ها طول میکشد تا به دستاوردهای ارزشمند و نادری که ایدئال هر انسانی است دست پیدا کند یعنی از نظر عاطفی به سن بلوغ برسد .

بالا رفتن سن و سال هیچ تضمینی نمی دهد که انسان ها از لحاظ بلوغ عاطفی به کمال برسند . قیافه و وضعیت بدنی انسان ها و حتی سر و شکلی که دارند لزوما اطلاعات درستی درباره ی میزان بلوغ عاطفی آنها به ما نمی دهند . چه بسیار کودکان نه و ده ساله ای که در مواجهه با فراز و نشیب های زندگی واکنش های نابالغانه ای از خود نشان میدهند.

مراحل بلوغ عاطفی از نوزادی به بزرگسالی

نوزادان خودشان را مرکز عالم میدانند . در حین سفر در جاده بلوغ عاطفی ، کم کم با تحمل درد و رنج بسیار پی میبرند که علاوه بر خودشان آدم های دیگری نیز وجود دارند. نوزاد خواسته هایش را با جیغ و فریاد به دیگران اعلام میکند « ولی انسان بالغ به این نتیجه رسیده است که همه ی خواسته هایش قابل پذیرش نیستند و میداند که دیگران هم خواسته های خودشان را دارند که با خواسته های او یکسان نیست.

نوزاد فکر میکند اطرافیانش موظف هستند بدون اینکه به آنها چیزی بگویند نیازها و خواسته هایش را بدانند و اگر دوستش دارند بفهمند در مغز او چه می گذرد. اما انسان بالغ یاد گرفته که باید دائما آن چه در ذهنش میگذرد را با صبر و حوصله برای دیگران توضیح دهد و خودش را به دیگران بشناسد. نوزادان همیشه در حال بت سازی از اطرافیانشان می باشند. آدم هایی که باعث خشنودیشان می شوند به نظرشان بی نظیرند و از طرف دیگر آدم هایی که باعث ناراحتی شان می شوند به نظرشان هیولاهایی هستند که باید سر از بدنشان جدا کرد.

اما انسان بالغ به این درک رسیده است که هیچ کس صدصد خوب نیست به همین خاطر نه به راحتی عاشق و شیفته ی کسی می شود و نه خیلی راحت به ورطه تنفر از آدم ها می افتد.

نوزاد هیچ تصویری ندارد که چقدر برای دیگران دردسر درست میکند. سرخوش و خوشحال تمام حواسش متوجه خودش است. اما انسان بالغ خوب میداند که ممکن است باعث آزار دیگران شود. به همین خاطر قدری شرمند می‌شود و از آنها عذر خواهی می‌کند. نوزاد سرشار از ترس‌های عمیق و وحشتناک است. ترس از اینکه پیرها او را بخورند.

اما انسان بالغ یاد گرفته است منشأ این گونه ترس‌ها را شناسایی کند و تشخیص دهد از چه چیزهایی واقعا باید ترسید. نوزاد یا در حال گریه کرن است؛ یا خوش و خرم است. موجودی شاد و امیدوار است و مرز بین خشم و سرخوشی اش خطی باریک است. اما انسان‌های بالغ یاد گرفته‌اند که لحظات غم و اندوه همیشه در کمین هستند اما ماندنی نیستند و نوبت به خوشی‌ها هم می‌رسد.

این موارد و نکات سیر طبیعی رشد عاطفی آدم‌ها رو مشخص میکند. این مسیر را نمیشود یک شبه پیمود. به همین دلیل ممکن است ملال انگیز به نظر برسد. بنابراین صبور بودن یکی از خصوصیات است که پدرها و مادرها حتما باید داشته باشند تا بتوانند این مسیر را در کنار کودکانشان بپیمایند. پدر و مادر مسیری طولانی در پیش دارند، برای اینکه به کودک یاد بدهند چه طور باید نواخته شدن سیلی سخت واقعیت را روی صورتش تاب بیاورد. جایی در این مسیر کودکان چشم‌های عروسکش را در می‌آورد روی شلوار محبوبشان چیزی میریزد و آن را لک میکند، تلویزیون را چنان خراب میکند که چاره‌ای جز این که آن را مستقیم راهی سطل زباله کنند ندارند.

در پیچ بعدی مسیر، هنگام رفتن به رختخواب، بهانه می‌آورد جاهایی هم غر می‌زند که چرا به مقصد نمی‌رسد چون دیگر از توی ماشین نشستن خسته شده است. مسیر رشد عاطفی بر خلاف یادگیری زبان جدید یا درس ریاضی، برنامه‌ی درسی مدرن و زمان بندی شده ندارد...

مسیری که بچه‌ها به سمت بلوغ عاطفی طی میکنند تعطیلی بردار نیست. مغز کودک طوری طراحی شده که در تمام لحظات بیداری به سمت بلوغ و تکامل قدم بردارد. البته همه ادم‌ها در نهایت به بلوغ عاطفی نمی‌رسند.

نشانه‌های عدم بلوغ عاطفی

خود خواهی، خودستایی، عدم واقع بینی و ...

برای کودک لازم است که این مسیر طبیعی را تمام و کمال طی کند تا بتواند در نهایت به یک انسان بالغ تبدیل شود .

«عشق ورزیدن»

یکی از نکته های جالب طبیعت آدمیزاد که شاید از بداقبالی اش هم باشد این است که برای این که در بزرگسالی به فردی متعادل و سالم تبدیل شود ، باید در چند سال اول زندگی اش عمیقا به او عشق ورزیده باشند ، پدر و مادری که عشق ورزیدن را بلدند برای اینکه دنیا را از چشم فرزندشان ببینند بچه میشوند .

گاهی به معنای واقعی کلمه اتفاق می افتد یعنی پدر و مادر واقعا هم قد فرزندشان میشوند . چنین والدینی به خوبی میدانند که بچه های کم سن و سال نمیتوانند به راحتی خودشان را با دنیای اطراف وفق بدهند .

در سنین خیلی کم بچه ها باید در اولویت و مرکز توجه باشند نه به بخاطر اینکه لوسشان کنیم و خاطرشان را آزرده کنیم ، بلکه به این دلیل که این کار به رشد و بلوغ عاطفی آن ها کمک میکند بچه ها باید مدت طولانی در مرکز توجه باشند تا بتوانند بعدا به آدم های بزرگی تبدیل شوند که سخاوتمندی و همدلی با دیگران را بلدند و با خودشان در صلح اند .

پدر و مادرهایی که عشق ورزیدن را بلدند وقتی فرزندشان تلاش میکند توجه آن ها را جلب کند ، او را تنبیه نمی کنند، در عوض خودشان هم بچه می شوند.

آن ها میدانند که دیدن توله سگ کوچولو چقدر برای کودکشان هیجان انگیز است و تنگ بودن جورابی که پاره کرده ممکنه برایش بزرگ ترین غم عالم باشد . آنها میدانند همین همدردی با غم و غصه های به ظاهر ناچیز کودک است که سنگ بنای شکل گیری شخصیتی را میگذارد که در بزرگسالی قادر است ملاحظات دیگران را بکند و از پس طوفان ملایمات برآید . لازمه رسیدن به تفکر واقع بینانه ی بزرگسالی این است که کودک تا قبل از بزرگ شدن ، هزار رفتار عجیب و ناخوشایند بروز بدهد .

پدر و مادرهای عاقل نباید هر بار که رفتار عجیبی از کودک می بینند به او برچسب بزنند مثلا او را "بی ادب" ، "غرغرو" و... بنامند . این ها لزوما معرف شخصیت کودک نیستند بلکه حالاتی هستند که او برای مدتی میخواست آنها را تجربه کند . خوب نیست به بچه (کودک) برچسب بزنیم و او را بچه ی بد اخلاق ، یا حتی بچه ی مهربان (بله، حتی برچسب مثبت) بنامیم.

برچسب نزدن به کودک لطف بزرگی در حق اوست و به او این فرصت را می‌هد که هویت خاص خودش را انتخاب کند. خانواده‌هایی که در آن‌ها عشق جریان دارد لزوماً همیشه شاد و خوشحال نیستند، نکته‌ی مهم در چنین خانواده‌هایی این است که یاد گرفته‌اند که هر کدام از اعضا ممکن است گاهی رفتار ناخوشایندی با دیگران بکند و هیچ‌کس مجبور نیست، ولی همه باید در برابر چنین رفتارهایی صبر و مدارا به خرج دهند و برای رسیدن به چنین هدفی پدر و مادر باید سالیان سال خطاها و بد رفتاری‌های کودک را ببخشند تا در نهایت او هم به مرتبه‌ای برسد که بتواند در برابر اعضای خانواده صبور و بخشنده باشد.

«کنجکاوی»

یکی از ویژگی‌های بچه‌ها که خیلی وقت‌ها نادیده می‌گیریم این است که شبیه آدم فضایی‌هایی هستند که انگار همین الان پا به روی کره زمین گذاشته‌اند. کودکان جوری به اطرافشان نگاه می‌کنند و آن‌چنان با چشم‌های گرد به شیوه‌ی زندگی ما و سر و شکل مان می‌نگرند که انگار که تازه از سفینه‌ی غول‌پیکری پیاده شده‌اند که در گوشه‌ی دور افتاده‌ای از مزرعه‌ی گندم فرو آمده است.

ما هم وقتی اولین بار به کشوری سفر می‌کنیم همه چیز برایمان جذاب و جالب است و تجربه‌ی مشابهی از سر می‌گذرانیم.

سفر به کشورهای جدید به ما یادآوری می‌کند که دنیا از آنچه که تصور می‌کنیم بسیار پهناورتر و رازآلودتر است. و ما فقط از بخش بسیار کوچکی از آنچه در جهان می‌گذرد خبر داریم؛ بنابراین وقت‌هایی که دچار ملال می‌شویم کافی است به خودمان یادآوری کنیم که هنوز خیلی چیزهاست که کشف نکرده‌ایم. برای بچه‌ها هیچ چیز عادی نیست. دکمه‌ی ژاکت، کلید برق و انگشت شصت، همگی به چشم بچه‌ها چیزهایی شگفت‌انگیزند از خودشان می‌پرسند که دکمه چطور سرجایش ثابت شده، شصت چه مزه‌ای دارد. اگر تویش چاقو فرو کنند چه اتفاقی می‌افتد و...

کشفیات علمی بزرگ و آثار هنری حاصل همین نگاه معصومانه و بدون پیش‌داوری هستند. اگر این نگاه را کنار بگذاریم و مثل اغلب آدم‌های بزرگسال، بدون شگفت‌زدگی به اطرافیان نگاه کنیم چیزی جز ملال و یکنواختی نصیب مان نخواهد شد. چیزی که برای بچه‌ها دردسر ایجاد می‌کند این است که کنجکاوی‌شان زیاده از حد است و چارچوبی ندارد. و با آنچه ما به صلاح‌شان می‌دانیم در تضاد است.

باید به بچه اجازه بدهیم که سوال و هر چیزی را که دم‌دستش است، تا جایی که خطری برایش نداشته باشد؛ توی دهانش بگذارد. باید وقتی جواب سوالی را نمی‌دانیم

به جای بد خلقی کردن ، به فرزندمان بگوییم بیا با هم دنبال جوابش بگردیم ، میتوانیم فهرست سوال هایی را که باید جوابشان پیدا شود جایی توی آشپز خانه جلوی چشمانشان بگذاریم .

«آرامش بخشیدن»

یکی از مهم ترین مهارت ها برای پدر و مادر، مهارت آرامش بخشیدن است هیچ مهارتی برای پدر و مادر ها حیاتی تر از این نیست که بتوانند به فرزندشان آرامش بدهد و بقیه ی مهارت های والد گری در نهایت به همین نقطه ختم میشود .

آدم ها لزوما به این نیازشان آگاه نیستند که می خواهند کسی آرامشان کند و اگر هم کسی به این موضوع اشاره کند ممکن است فکر کنند که نقطه ضعفشان آشکار شده و از یاد آوری اش خوشحال نشوند . بسیاری از افرادی که به آرامش و تسکین نیاز دارند در ظاهر این را نشان نمی دهند و ممکن است افرادی خشمگین و پرخاشگر به نظر بیایند. آدم ها گاهی اصلا به فکرشان هم خطور نمی کند که نیاز دارند کسی در آغوش شان بگیرد .

با این حال آدم هایی که بلدند دیگران را آرام کنند با هوشمندی متوجه میشوند زیر نقاب غرور چه خبر است و مهربانی شان را از افراد مغرور دریغ نمی کنند . آنها خوب میدانند که از پس بد خلقی ، غرور، بدبینی، و خشم آدم ها نیاز آنها به عشق و دوست داشته شدن نهفته است .

بعضی آدم ها چنان زخم خورده و تشنه مهربانی اند که شیوه صحیح درخواست مهر و محبت از دیگران را فراموش کرده اند .

باید به فرزندش نشان دهد که نیاز به این که کسی آرامش کند، طبیعی است . آدم ها ممکن است نتوانند با شرایط سخت کنار بیایند و باید این حق را برایشان قائل شد که مشکلات نه چندان بزرگ هم توان آدم ها را می گیرد .

بعضی از پدر و مادر ها ممکن است نگران باشند که نکند مهربانی زیاد، بچه را به موجودی نالان و دائم در پی جلب محبت دیگران تبدیل کند . جواب این است که

این جور آدم ها اتفاقا توجه کافی دریافت نکرده اند ، طوری وجودشان نادیده گرفته شده که انگار هیچ وقت وجود نداشته اند .

بچه هایی که در دوران کودکی آنقدر که باید محبت و توجه دریافت کرده اند در بزرگسالی به دنبال توجه نمی روند . این جور بچه ها اتفاقا آدم هایی میشوند که به دیگران محبت می کنند و برای آن ها آغوشی آرامش بخش فراهم می کنند.

پدر و مادرها باید فرزندشان را در آغوش بگیرند . در آغوش گرفتن یکی از صلاح های کار آمد در برابر غم و ناراحتی است .

نفس های بریده و ضربان قلب تند شده آدم غصه دار در مجاورت ضربان قلب آدمی که او را در آغوش گرفته کم کم به حالت عادی بر می گردد . بغل کردن و به آغوش کشیدن فرزند توسط پدر و مادر پیامی که به فرزند میدهد این است که تو قرار نیست درد و رنجت را به تنهایی به دوش بکشی.

برای فرزندتان آواز بخوانید . لالایی نشان میدهد برای آرامش بخشیدن به دیگران لزوما نیازی به کلمات نداریم بچه های کوچک معنای کلمات لالایی ها را نمی فهمند اما با گوش دادن به آن ها ، حتی آن لالایی که مفهومی پیش پا افتاده دارد آرام می شوند . چون صمیمانه هستند و از دل بر آمده اند . بنابراین در درجه ی اول موسیقی و آهنگ برای ما مهم است نه این که دیگران به کمک کلمات سعی کنند درکمان کنند .

پدر و مادر باید هوای فرزندش را داشته باشد . برای فرزندش غذا درست کند ؛ غذا خوردن فقط رفع گرسنگی نیست . آنچه مهم است اهمیت دادن به دیگران است در قالب فراهم کردن غذا . آدمی که بلد است دیگران را آرام کند برایشان خوراکی فراهم میکند . پدر و مادرهایی که بلدند «برای بچه آرامش فراهم کنند؛ فرزندان توانا تحویل جامعه داده اند»

«گوش دادن»

بچه ها دائما گریه میکنند ، جیغ میزنند ، چیزی می خواهند، داد و بیداد می کنند ، سوال می کنند و حتی نمی توانند یک جمله را از اول تا آخر با آرامش به زبان بیاورند. احتمالا دلیل این همه سروصدای بچه ها این است که تلاش می کنند حرف اصلی شان را به گوش پدر و مادر برسانند. آن ها فریاد میزنند چون احساس میکنند هر چه زور میزنند کسی منظورشان را نمیفهمد. نمیشود از بچه انتظار داشت که از همان اول شفاف و واضح درمورد چیزی که باعث ناراحتی اش می شود ، حرف بزند . بچه ها هنوز دنیای ذهنی خودشان را هم خوب نمیشناسند چه برسد به دنیای ذهنی دیگران . احساساتشان آن قدری برایشان گنگ و نامفهوم است است که نمی توانند آن ها را به پدر و مادرشان منتقل کنند .

مسئله پدر و مادر ها نشنیدن نیست . مسئله آنها این است که میترسند؛ آن ها از این که فرزندشان طوری حرف میزند که انگار بچه ای غیر عادی دارند دچار وحشت میشوند . پدر و مادر ها نگرانند که نکند این جور ابراز احساسات و این رفتار ها نشانه ی این باشد. که بچه آخر و عاقبت خوبی ندارد. آن ها نگرانند که بچه در آینده قاتل از آب دربیاید یا اموال عمومی را آتش بزند و...

پدر و مادر ها باید خیالشان راحت باشد که رفتار های عجیب و غریب فرزندشان، مخالف های او، روی اعصاب بودنش و بلا تکلیفی هایش طبیعی است . این ها همه جزئی از روند طبیعی رشد و تکامل کودک هستند. انسان برای اینکه شادی واقعی را تجربه کند باید بتواند گاهی هم ناراحت باشد . یکی از مهم ترین نشانه های دوست داشتن گوش دادن خلاقانه است شاید اصلا عشق را بشود این طور تعریف کرد

« آدمی که دیگران را دوست دارد و برای حرف های به ظاهر ناخوشایند ، پیچیده یا بی رحمانه ی طرف مقابل دنبال منظور واقعی اش می گردد میداند پشت این حرف ها قصد بدی وجود ندارد».

یکی از بزرگترین آرزوهای بشر این است که دیگران به حرف هایش گوش بدهند تا بفهمند او دنیا را چه طور می بیند

«اندوه»

از نظر بیشتر والدین امروزی، دوران کودکی خوب به معنای دوران کودکی پر از شادی است . از نظر این افراد بچه باید از همان اول لبخند روی لبش باشد . اطرافیان هم توقع دارند وقتی کودک را بغل میکنند خنده های بامزه تحویل بگیرند. و زمانی که به مهد کودک می رود بدون غرغر کردن از والدین جدا شود. همه انتظار دارند که بچه پر شور و هیجان باشد . غم و اندوه احساس غیر عادی و عجیب نیست بلکه واکنش طبیعی و مناسبی است که انسان ها در برابر تراژدی حیات بروز می دهند . آدم ها گاهی غمگین میشوند و این جای نگرانی ندارد. باید نگران آن هایی بود که بلد نیستند هرازگاهی دچار غم و اندوه شوند.

معیار این که بچه ای دوران کودکی اش را به خوبی پشت سر گذاشته این نیست که در این دوران سراسر از شادی و خوشی بوده مهم این است که بتواند احساسات واقعی انسان را تجربه کند . چنین دستاوردی از هر چیزی ارزشمند تر است . از بچه ها

انتظار داریم همیشه خندان و شاد باشند اگر چه نیت مان خیر است . آنها را از واقعیت وجودی شان دور میکنیم و اجازه نمی دهیم رابطه ای بی واسطه و بدون سانسور احساسات شان داشته باشند .

وقتی ادعا می کنیم که واقعا حواس مان به کودک است باید هر احساسی که در وجودش شکل می گیرد بپذیریم و به رسمیت بشناسیم . هم احساس شادی و سرخوشی را ، وقتی که قلقلکش می دهیم و با او شوخی می کنیم ، و هم احساس غم و اندوه ، بی حوصلگی، ناامیدی، بیچارگی و افسردگی را چرا که اینها همه احساسات انسانی معتبر و اصیلی هستند که در واکنش به وقایع دنیای اطراف در او شکل می گیرد .

خیلی مهم است که در دوران نوجوانی هم از فرزندمان انتظار نداشته باشیم که همواره خوش رو و خوش اخلاق باشد . تجربه ی غم و اندوه در دوران کودکی و بزرگسالی گریز ناپذیر است بنابراین باید به آدم ها حق داد که هرازگاهی بابت بدبختی هایشان ناله کنند .

«بی ادب بودن»

بی ادبی در واقع نخستین تلاش کودک برای رسیدن به استقلال است . بچه های بی ادب در آینده خلاق ترند چون جرات دارند ایده هایی را که به ذهن شان می رسد بدون نگرانی از قضاوت مطرح کنند. این جور آدم ها هر خرابکاری یا اشتباهی را فاجعه ای جبران ناپذیر نمی دانند و معتقدند همیشه راهی برای سروسامان دادن به اوضاع وجود دارد. این جور افراد وقتی در معرض انتقاد قرار میگیرند اعصابشان بهم نمیریزد، بلکه سعی میکنند بفهمند کدام قسمت حرف انتقاد آمیز دیگران درست است و اگر انتقادی از سر بد خواهی باشد آن را نادیده می گیرند . باید یاد بگیریم که بی ادبی های کودکان ، شر به پا کردن آنها و داد و بیداد های گاه و بی گاهشان را به پای سلامت روان آنها بگذاریم. نه اینکه از داشتن فرزند بی سرکش غصه بخوریم.

باید برای بچه هایی غصه خورد که همیشه مودبند و هیچ وقت در دسر درست نمی کنند. اگر امروز در بزرگسالی در لحظه هایی از زندگی احساس شادی و رضایت می کنیم علتش این است که در دوران کودکی پدرمادری داشته ایم که چون عاشقانه دوستمان داشتند، چشم به روی رفتار های ناخوشایند و نامتعادل ما می بستند.

«معصومیت کودکان»

تنها گزاره کلی که در مورد بچه ها صدق می کند این است که معصوم و دوست داشتنی اند. رفتار هایشان، ادواطوارشان، بازی کردنشان، لبخندشان و شکل دست و پای شان وقتی خوابند، همه و همه معصومانه است. معاشرت با این کوچولو های نازنین به ما کمک می کند جنبه هایی از روح و روان مان را که به فراموشی سپرده ایم دوباره به یاد بیاوریم. تابلو ها و آثار هنری مورد علاقه ی آدم ها تا حد زیادی به ما نشان می دهد که در زندگی شان چه چیزی هایی کم دارند و دلشان برای چه چیزهایی تنگ شده است. وقتی از آثار هنری خوش مان می آید یعنی آن اثر احساسات و عواطفی را در ما برانگیخته که عمیقا خواهان داشتن شان هستیم اما نتوانسته ایم آن را در وجودمان بیابیم. ویژگی های که در کودکان می بینیم و دلمان برای شان ضعف می رود همان هایی هستند که در زندگی بزرگسالی مان جای شان خالی است. همان هایی که قلبا میدانیم ارزشمندند و ما را به فرد متعادل تری بدل می کنند و برای مان سلامت روانی به ارمغان می آورند.

"معصومیت" وجه گمشده بزرگسالان است.

«صداقت»

بچه ها علاقه ای ندارند به چشم دیگران مودب و بهتر از آنچه واقعا هستند به نظر بیایند. وقتی کوچکترند و همبازی شان میخواد ماشین آتش نشانی محبوب شان را بردارد با صراحتی مثال زدنی میگوید "نه! مال خودمه".

صداقت و صراحت بچه ها به یادمان می آورد که ما هم کوهی از احساسات و عواطف پنهان داریم که هیچوقت به رسمیت نشناخته ایم. و ترجیح داده ایم به جای پرداختن به آنها پشت نقاب و رفتار های موقرانه پنهان کنیم.

«سوال کردن»

بچه ها چپ و راست سوال می کنند: چرا آب دریا شور است؟

زمین چه طور به وجود آمده؟ و ...

آدم بزرگ ها معمولا با بی حوصلگی به این سوال ها جواب می دهند. سوال های بچه ها ممکن است ما را کلافه کند اما نشان میدهند اگر عینک عادت را از روی چشمان مان برداریم و کنجکاوی کنیم می توانیم به اندازه ی بچه ها پرسشگر باشیم.

«خوشی های ساده»

در دنیای بچه ها اهمیت چیز ها با دنیای بزرگ ترها فرق دارد . بچه ها در چیزهای پیش پا افتاده جنبه های جالب توجه و بانمکی کشف می کنند که اصلا به چشم ما نمی آیند.

«سانسور نکردن احساسات»

طبق دیدگاه سنتی در هنر نقاش خوب کسی است که با دقت به تمام جزئیات سوژه توجه کند. به دنیای اطرافش نگاه کند و تا حد امکان سابقه ی حضور خودش را کمرنگ کند .

اما کودکان وقتی می خواهند نقاشی بکشند، مثل تمام کارهای دیگرشان احساساتشان را سانسور نمی کنند برای آن ها آنچه احساس می کنند خیلی جذاب تر از سوژه ای است که جلوی چشم شان قرار دارد . آنها چیزی میکشند که نشان می دهد این سوژه ها چه احساسی در آن ها بر می انگیزد . اگر دنبال تصویری واقعی از دنیای اطرافمان هستیم بهتر است به عکس ها رجوع کنیم .

«خواهر و برادرها»

یکی از بدترین کارهایی که پدر و مادرها ممکن است انجام بدهند این است که بچه را تشویق کنند که به خواهر یا برادر تازه به دنیا آمده است عشق بورزد و به او بگویند ادب حکم میکند و اصلا درستش این است که خواهر و برادرش را دوست بدارد . این جور پدر و مادر ها مدام جلوی بچه از خواهر یا برادر تازه به دنیا آمده و از ناز بودن و باهوش بودنش تعریف می کند تحمل ندارند که بچه از خواهر یا برادر تازه به دنیا آمده خوشش نیاید .

این واقعیت مهم و اساسی را نباید از یاد برد که به دنیا آمدن خواهر یا برادر جدید برای فرزند بزرگتر فاجعه است . از نظر او نوزاد تازه به دنیا آمده موجود نفرت انگیزی است که مدام توجه پدر و مادر را میطلبد .

بوی نامطبوع میدهد و نمی تواند خواسته های او را برآورده کند . ورود خواهر یا برادر جدید به خانواده درست مثل نازل شدن نفر سوم یک رابطه ی دونفره است . چنین اتفاقی قطعا خوشایند نیست و مثل همه چیزهای ناخوشایند دیگر، بهترین روش مواجهه

با آن این است که در درجه ی اول ناخوشایند بودن آن را بپذیریم و انکار نکنیم . هیچ وقت نمی توان کسی را مجبور کرد که فقط جنبه های دوست داشتنی و خوب شخصیت دیگران را ببیند و بر این اساس آن ها را دوست داشته باشد .

بنابراین بهتر است تا جایی که میتوانیم به حرف های فرزندانمان گوش کنیم و بگذاریم درباره ی احساسات ناخوشایندش به خواهر یا برادرتازه به دنیا آمده اش و اوضاع افتضاحی که برایش درست شده حرف بزند . مدرسه ممکن است برای بچه ها ناخوشایند باشد باید به او اجازه دهیم از حسش درمورد مدرسه حرف بزند .

تنها کاری که باید بکنیم این است که گوش بدهیم . بدگویی ها را تحمل کنیم و رنج و دردی را که برای او تحمیل شده به رسمیت بشناسیم. قرار نیست وقتی از تنفرش به خواهر یا برادرش میگوید تشویقش کنیم و بذر کینه در دلش بکاریم و به افکار ناخوشایندی که دارد پروبال بدهیم .

اگر دل مان میخواهد فرزند بزرگترمان ،روزی روزگاری به این موجود کوچک عشق بورزد، در درجه اول اجازه بدهیم موج خشم و تنفر را پشت سر بگذارد.

ما پدر و مادر نباید عشق مان به نوزاد جدید را جار بزنیم به خاطر اینکه از این بابت شرمنده ایم . بلکه به این دلیل که باید حواسمان به احساسات فرزند بزرگترمان هم باشد .

«بازی»

یکی از ویژگی های مثبت بچه ها این است که واقعیت بی رحم وانکار ناپذیر جلوی پرواز قو خیالشان را نمی گیرد . بچه ها همواره در خیالاتشان طرح های تازه می ریزند و برنامه های خلاقانه دارند و برای شان مهم نیست که این طرح ها و برنامه ها چقدر امکان اجرا شدن دارند . به محض اینکه کلمات موضوعی در ذهن شان شکل بگیرد به سرعت هر چه تمام تر درباره جوانب آن خیال پردازی می کنند . بزرگتر ها و موانع احتمالی را می سنجند اما بچه ها این طور نیستند . بچه های کوچک خوب می دانند موانعی که سر راه اجرای ایده ها قرار میگیرند به مرور رفع میشوند و چیزی که برایشان مهم است همان ایده ی اولیه است . بسیاری از پیشرفت های شگفت انگیز بشر امروز در حیطه ی مهندسی، سیاست ، علم یا هنر ، در ابتدا ایده های خیال پردازانه ای بودند که موانع زیادی بر سر راه تحققشان وجود داشت . ما مدیون ذهن های خلاق هستیم که با شجاعت این ایده را پرورش دادند . اگر ایده ی اولیه ی ساخت

هوایما به ذهن کسی خطور نکرده بود . پیشرفت های بعدی هم بستر مناسبی برای اجرایی شدن پیدا نمی کردند .

ما بزرگتر ها باید از بچه ها یاد بگیریم که به تخیلات بازیگوشانه مان فرصت بروز بدهیم . در زمینه ی ساختن دوست های خیالی هم باید به آن ها اقتدار کنیم . احتمال اینکه در دنیا ی واقعی بتوانیم دوستانی پیدا کنیم که درک مان کنند و کنارشان احساس آرامش کنیم خیلی کم است .

بچه هایی که کتاب خوندن را خیلی دوست دارند ممکن است با شخصیت کتابی که میخوانند چنان احساس نزدیکی کنند که انگار نه انگار این شخصیت در سال های قبل مرده است .

تنها نکته مهم این است که این آدم چیزی هایی برای گفتن دارد و حرف هایش آن قدر جذاب و قابل درک است که آدم های واقعی در این زمینه به گرد پایش هم نمیرسد .

نخستین باریونانیان باستان به اهمیت بازی در زندگی بشر پی برند . کتاب فروشی ها برای آدم بزرگ ها حکم مغازه اسباب بازی فروشی را دارند جایی که در آن وارد بازی بزرگسالانه ای در ادبیات می شویم . دوستانی پیدا می کنیم که در زندگی واقعی کم داریم و انتظاراتی که از آدم ها داریم و برآورده نمیشوند در کتاب ها برای مان محقق می شوند .

«اعتماد بنفس»

تقریباً همه پدر و مادر های دنیا دلشان می خواهد فرزندشان مظهر اعتماد به نفس باشد و آنقدر قوی و شجاع بار بیاید و به خودش مطمئن باشد که در بزرگسالی محکم و قاطع در مسیر زندگی گام بردارد . اما این که چه طور اعتماد بنفس بچه را تقویت کنیم موضوع پیچیده ای است . پیش پا افتاده ترین راهکاری که به ذهن میرسد این است که دائم به کودک یاد آوری کنیم چه آدم توانایی است . پیش خودمان فکر کنیم مهم نیست که هرازگاهی بچه احساس خنگی میکند . باید دائم برایش تکرار کنیم که بچه ی باهوشی است و یا مهم نیست وقتی خودش را جلوی آینه می بیند چه حسی دارد باید به او بگوییم که خیلی زیباست . به خیال خودمان وقتی دائم این حرف ها را به بچه بزنیم او را در آینده به راحتی از پس مشکلاتش بر می آید . اما واقعیت این است که این روش بچه را درباره خودش دچار شک و تردید می کند . ما به بچه می گوییم زیبا و باهوش است و به طور حتمی به او القا می کنیم که برای داشتن اعتماد به نفس در درجه اول باید زیبا و باهوش باشد . به این ترتیب به او می گوییم که فقط آدم های خارق العاد حق دارند اعتماد بنفس داشته باشند و با این کار معیار های سفت و سختی

برای موفقیت در ذهنش تعریف میکنیم که دست یابی به آنها بسیار مشکل است . شاید بد نباشد که بچه ها با وجود ناخوشایند تر زندگی آدم بزرگ ها هم آشنا بشوند. باید بفهمند که آدمیزاد ، با این همه دبدبه و کبکبه آنچنان هم باهوش و بی نقص و خارق العاده نیست و از قضا وجودش پر است از حماقت و خرابکاری و عیب و ایراد . برای ایجاد اعتماد به نفس در کودکان نیازی نیست به آنها القا کنیم که موجودات خارق العاده ای هستند و کافی است نشانشان بدهیم که بقیه ی آدم ها هم آن قدر خاص و منحصر بفرد نیستند . برای راحت کردن خیال بچه ای که نگران است نکند خنگ و ابله باشد لازم نیست بگوییم خیلی باهوش است . آنچه قابل باور است باعث آرامش خاطر میشود این است که بداند همه ی آدم ها گاهی کارهای احمقانه میکنند خانم مدیر و معلم جغرافی و رئیس جمهور و ...

نباید حواس بچه ها را به این نکته جلب کنیم که برداشتی که از دیگران دارند معمولاً بر اساس ظاهر آن هاست آدم ها همه ی ویژگی های قلبی شان را به ما نشان نمیدهند . بنابراین تصور درستی از اغلب افراد جامعه نداریم هر آدمی به نقطه ضعف های خودش اشراق دارد ولی اطلاعاتش درباره عیب و ایراد های بقیه کم است . باید برای بچه ها روشن کنیم که همه ی هم سن و سالان شان و همه ی آدم بزرگ ها پشت قیافه ی جدی و سرشار از اعتماد بنفس شان دنیایی از ترس و تردید و حسرت را پنهان کرده اند . بعضی از بچه ها از ترس اینکه مبادا خرابکاری کنند و بقیه تا ابد شکایت شان کنند دست به هیچ کاری نمی زنند . باید خیال آن ها را راحت کرد که خرابکاری کردن منحصر به آن ها نیست و همه آدمها خرابکاری می کنند و هیچ کس مستثنا نیست و قرار نیست اگر دست به کاری زدند و خرابی به بار آوردند خجالت بکشند .

ما آدم ها باید بدانیم که خرابی کردن جزئی از طبیعت ماست که می شود به چشم ایرادی دوست داشتنی به آن نگاه کرد نه مایه ی شرم و خجالت و سرافکندگی .

اعتماد بنفس یعنی ترس از خرابکاری جلو کارهایی را که می خواهیم انجام بدهیم نگیرد.

قرار نیست به بچه ها بگوییم فوق العاده و بی عیب و نقصند . باید برای شان روشن کنیم که آدم می تواند به دیده ی اغماض و یا نوعی شوخ طبعی به عیب و ایراد هایش نگاه کند ، خودش را دوست داشته باشد و اعتماد بنفس داشته باشد، چرا که خوشبختانه ، هیچ کس بی عیب و ایراد نیست . و از این لحاظ همه کم و بیش مانند هم هستند .

«روابط بین فردی»

یکی از مسئولیت های پدر و مادری این است که فرزندش را برای روبه رو شدن با چالش های بزرگسالی آماده کند . پیدا کردن شغل، سروسامان دادن امور مالی، مدیریت روابط رسمی و...

هدف از تربیت بچه ها این است که بعد ها بتوانند به بهترین شکل ممکن با دنیای بزرگسالان کنار بیایند . یکی از پیش نیاز های موفقیت هر انسان در زندگی این است که بتواند با دیگران روابط عاطفی نزدیکی برقرار کند . این نکته مهم خیلی وقت ها در روند تربیت کودکان چندان بکار گرفته نمی شود .

«خوب و بد آدمها را در کنار هم دیدن»

پدر و مادر میتوانند به فرزندشان کمک کنند که این روند سخت را راحت تر طی کنند. می توانند به جای اینکه تصویرهایی از خود نمایش دهند که هیچ ایرادی ندارد ، یا اینکه فقط جنبه های ناخوشایند و آسیب دیده شخصیت شان را به بچه ها نشان بدهند راه میانه در پیش بگیرند . در نتیجه بچه پی می برد که پدر و مادر با این که ذاتا آدم های خوبی هستند ممکن است هرازگاهی بد اخلاق و بی اعصاب باشند. بچه ها دلشان میخواهند همه ی آدم ها همیشه خوب باشند اما واقعیت چیز دیگری است و این ناهمخوانی میان آرزو و واقعیت آن ها را دچار تعارض می کند . برای اینکه کودک بتواند راحت تر با این تعارض کنار بیاید لازمه که پدر و مادرها در عین حال که از سر عشق ، رفتارهای مهربانانه ای با او دارند ، باید اجازه دهند جنبه های ناخوشایند شخصیت شان را هم ببیند و متوجه شود که پدر و مادرش هم عیب و ایراد های دارند که آن ها را پذیرفته اند . به این ترتیب به بچه می فهمانند آدم هایی که دوست شان داریم همیشه طبق تصورات ذهنی ما رفتار نخواهند کرد و ما نباید از آن ها متنفر شویم . بچه کم کم یاد می گیرد از خوش بینی ساده لوحانه اش به آدم ها دست بکشد و در عین حال به محض این که برخورد ناخوشایند از آن ها دید خشمگین نشود .

«دوست داشته شدن»

این که هر آدمی در بزرگسالی چقدر خودش را دوست دارد و چقدر خودش را از نظر دیگران خواستنی و دوست داشتنی می بیند بر می گردد به میزان توجه و عشق که از والد جنس مخالف در دوران کودکی دریافت کرده است .

اگر والد جنس مخالف در کودکی هوای مان را داشته باشد و به ما نشان بدهد که برایش دوست داشتنی و عزیز هستیم . در بزرگسالی وقتی جلوی آینه می ایستیم آن آدمی را که به چشمان مان نگاه می کند دوست خواهیم داشت . بچه هایی که احساس می کنند از نظر پدر و مادرشان دوست داشتنی نیستند در بزرگسالی هم مدام دچار این تصور هستند که بود و نبودشان برای دیگران اصلا مهم نیست .

« ارتباط برقرار کردن»

یکی از خصوصیات پدر و مادر های خوب این است که در دوران کودکی به بچه یاد می دهند که باید درباره ی خودش و آن چه درسش میگذرد با دیگران حرف بزند هر چقدر هم که کار سختی باشد . آن ها با مهربانی و ملاطفت کودک را تشویق می کنند حرف های ناگفته اش را به زیان بیاورد به او می گویند تا وقتی که حرف نزند آدم های اطرافش ، هر چقدر هم که دوستش داشته باشد نمی توانند به افکارش پی ببرند .

« گره های روانی»

از اوایل شروع دوران مدرن ما آدم ها فکر می کردند ورود به دوران بزرگسالی یعنی دیگر از لحاظ روانی آزادند هر چه می خواهند انتخاب کنند ، اما وقتی وارد این دوران می شوند می فهمند که آن قدرها هم مختار نیستند و گره های روانی دوران کودکی زمینه سازی بسیاری از مشکلات شان به ویژه در حیطه ی شغل و روابط عاطفی است.

می فهمند که دلیل پایین بودن عزت نفسشان مادر سرد و بی احساس شان و علت خجالتی بودنشان در محیط کار پدر مضطرب شان است . مشکلات روانی هر پدر و مادری بالاخره تا حدی روی فرزندان تاثیر خواهد گذاشت همه ی پدر و مادر ها تا حدی به روح و روان فرزندشان آسیب می زنند و نمی شود جلوی اتفاق را گرفت هیچ پدر و مادری نمی تواند از این لحاظ بی نقص عمل کنند و فرزند ی بار بیاورد که هیچ مشکل روانی ندارد . هر پدر و مادری باید در اتاق فرزندش تابلویی آویزان کند که روی آن نوشته : «خیلی دوستت دارم . ولی منشا گره های روانی ات من هستم »

پذیرش این موضوع باعث می شود اولویت های پدر و مادر تغییر کند . حالا دیگر می دانند دستور کار این نیست که هیچ آسیبی به فرزندشان نرسانند بلکه باید تلاش کنند که این آسیب به حداقل برسد . معتدل بودن و داشتن سلامت روان به این معنی نیست که مشکلی نداشته باشیم بلکه به این معناست که تلاش کنیم این مشکلات را بپذیریم و ریشه یابی کنیم .

«آداب معاشرت»

یکی از اولین و درعین حال ملال انگیز ترین چیزهایی که به بچه ها یاد می دهیم این است که "مودب بودن" (به آن معنایی که مد نظر بزرگ تر هاست) خیلی مهم است .

بچه ها وقتی بزرگ تر می شوند دست شان می آید چه طور و کجا باید ادب را رعایت کنند؛ ولی همچنان جواب این سوال برای شان روشن نیست که «اصولا چرا باید مودب باشند؟» در سنین بالاتر هم مثل دوران خردسالی درک درستی از این موضوع به دست نمی آورند. تنها چیزی که فرق می کند این است که دیگر راحت تر آداب معاشرت را رعایت می کنند و قواعد بازی را یاد گرفته اند . در نهایت آنچه باعث می شود بچه ما رفتار مودبانه و مهربانانه داشته باشد اصرار ما به رعایت آداب معاشرت نیست؛ بچه ها به کمک ما می فهمند اگر با دیگران مهربان نباشد ، ممکن است دچار ترس و از خودشان متنفر بشوند . نباید فقط به آن ها دستور بدهیم چه نکنند و چه نکنند . باید برای شان روشن کنیم چرا رعایت ادب مهم است . باید چشم شان را به روی واقعیتی عجیب درباره ی ماهیت بشر باز کنیم: این که آدم ها حتی آن هایی که سن و سالی از شان گذشته خودشان را قبول ندارند و در نتیجه خیلی وقت ها احساس شرم و تنهایی می کنند و دل شان می خواهد دیگران به آن ها احساس امنیت بدهند و به یادشان بیاورند که ارزشمندند ، حتی با کارپیش پا افتاده ای مثل فرستادن کارت پستالی که رویش پرنده ی کوچکی نقاشی شده باشد .

« دوران نوجوانی»

اگر این نکته برای پدر و مادر ها روشن شود که بعضی رفتار های بچه ها در سنین مشخصی کاملا طبیعی و نرمال است، خیال شان تا حد زیادی راحت می شود .

برای مثال؛ کاملا طبیعی است که نوجوان سیزده ساله از پدر و مادرش متنفر باشد ، لباس های اجق و وجق بپوشد ، صبح تا شب توی اتاقش مشغول بازی های کامپیوتری باشد ، در سیزده تا بیست سالگی بد خلقی و بد رفتاری نه تنها عجیب نیست بلکه نقش مهمی در شکل گیری آینده ی فرد دارد . آنچه باعث میشود نوجوان امروز در آینده انسانی موفق باشد ، یا دست کم از پس زندگی اش بر بیاید ، این است که اجازه داشته باشد تا جای ممکن تلخی های این دوران را تجربه کند، نوجوان باید بتواند از دست خودش خشمگن باشد ، غر بزند ، گریه کند و هرازگاهی نداند قرار است در زندگی چه کار کند . این تجربه های تلخ کمک می کنند در آینده زندگی خوبی داشته باشد .

نوجوان فکر می کند هیچ کس او را درک نمی کند و نمی فهمد درونش چه می گذرد ، این تصور اگر چه صدردست نیست، خیلی هم بیراه نیست ، آدم ها هر چه پیچیده تر و عمیق تر می شوند احتمال این که دیگران به راحتی درک شان کنند کمتر خواهد شد .

نوجوان در ابتدا فکر می کند فقط خودش در این دنیا دچار این بدشانسی شده اما کم کم پی می برد اتفاقا اغلب افراد وضع شان همین است و کم پیش می آید آدم ها بتوانند یکدیگر را تمام و کمال درک کنند.

یکی دیگر از ویژگی های نوجوانی این است که فرد از پدر و مادرش متنفر می شود . بر خلاف آنچه ممکن است به نظر برسد این که نوجوان صدایش را بالا ببرد و سر پدر و مادرش داد بزند اتفاق خوبی است و نشان می دهد پدر و مادر کارشان را درست انجام داده اند . این یعنی نوجوان خیالش از پدر و مادرش راحت است و میداند که آن ها دوستش دارند . نوجوانی که با پدر و مادرش بد رفتاری می کند و هرازگاهی آن ها را مقصر بدبختی اش می داند وضعیت نگران کننده ای ندارد . مایه نگرانی آن جاست که بعضی نوجوانان آن قدر درباره عشق و علاقه ی پدر و مادرشان به خودشان شک دارند که جرئت نمی کنند کوچک ترین رفتاری خلاف میل پدر و مادر انجام دهند .

موضوع دیگری که گریبان نوجوانان را می گیرد و خیلی هم غم انگیز است این است که در این سنین از خودشان متنفر می شوند . نوجوان حالش از قیافه اش ، از طرز صحبت کردنش و از سرو وضعش به هم میخورد. به نظرش هیچ کس نمی تواند چنین فردی را دوست داشته باشد، اما واقعیت این است که این دوره ی گذرا پایه و اساس عشق هایی است که بعد ها نوجوان قرار است تجربه کند. به نظر می رسد ساز و کار طبیعت طوری است که تا رنج نکشیم نمی توانیم به بعضی چیزها پی ببریم . مهم این است که رنج ها را بیهوده فرض نکنیم و حواس مان باشد از بعضی از آن ها می شود درس های مهمی گرفت. رنج دوران نوجوانی چشم نوجوان را به روی واقعیت های دوران بزرگسالی باز می کند تا در آینده مسیر پیشرفت را به درستی طی کند. دوران نوجوانی اگرچه با غصه و رنج همراه است، باید قدرش را دانست چون ما را با غصه و اندوه معناداری آشنا می کند .