

بسم الله الرحمن الرحيم



کتاب تکنیک‌های فرزندپروری

مقدمه نویسنده

این کتاب، کتابی است برای آموزش مهارتی به نام تربیت فرزند. یا شاید بهتر بگویم، روش ارتباط برقرار کردن با فرزند به منظور تربیت او. روشی که نام «تکنیک‌های فرزندپروری» به خود گرفت. پس جا دارد در آغاز، یعنی در مقدمه آن، نخست به معرفی این روش و سپس، به نحوه استفاده از این کتاب پردازم.

تکنیک‌های فرزندپروری نام روشی است که با کمک آن، والدین می‌توانند بهتر و موثرتر با فرزندانشان ارتباط برقرار کرده، بر آنها کنترل بیشتری داشته، به رشد شخصیت سالم و پیشگیری از مشکلات روانی در آنها کمک کنند. این روش ویژگی‌های خاصی دارد. اولین ویژگی این روش تشبیه تربیت فرزند به یک بازی است. بازی که یک سوی آن، والدین هستند و سوی دیگر آن، فرزندان آنها. با این تشبیه، توضیح نحوه استفاده از این روش در تربیت فرزند در قالب تکنیک‌ها، تاکتیک‌ها، خطاها و ... همانند هر بازی دیگری، کار را برای والدین ساده می‌کند.

در واقع، استفاده از این تشبیه و بکارگیری زبان و اصطلاحات بازی‌هایی چون فوتبال، نحوه تربیت فرزند را برای والدین ملموس‌تر کرده، آنها را در موقعیتی قرار می‌دهد که بهتر و ساده‌تر می‌آموزند که چگونه با فرزندشان در موقعیت‌های مختلف رفتار کنند. یعنی از کدام تاکتیک استفاده کنند، چه تکنیکی برای چنین موقعیتی مناسب‌تر است و چه رفتاری خطاست و اگر در بازی خطا کنند، مثل هر بازی دیگری، چه نتیجه‌ای عایدشان می‌شود و ...

اگر استفاده از این تشبیه، درک کلی این روش را ساده کرده است، نگاهی گذرا به اسامی تکنیک‌های بازی، حاکی از سادگی استفاده و به خاطر سپاری اسامی تکنیک‌های فرزندپروری است. تکنیک‌هایی که نامهای ساده‌ای چون «خودت چی فکر می‌کنی» «گوش کردن ساده» «آماده‌ای صحبت کنیم» و ... دارند. این ویژگی خاص، این روش را ساده و قابل درک برای هر سطحی از تحصیلات می‌کند.

علاوه بر ویژگی سادگی، ویژگی مهم دیگر این روش، نگاه انسانی به تربیت فرزند است. از یک سو، نگاهی انسانی به والدین و فرزندان و از سوی دیگر، نگاهی انسانی به ارتباط بین آنها. نگاهی که نه تنها فرزند را حیوانی دست‌آموز و تربیت‌پذیر توسط والدین نمی‌داند، که والدین را هم فرشته‌هایی مامور خدمت به فرزندانشان نمی‌بیند. در این روش، والدین هم انسان‌هایی دانسته می‌شوند که آرزو دارند. خسته می‌شوند. احساس غم یا گناه می‌کنند. پشیمان می‌شوند و ... برای زندگی خود و تربیت فرزندانشان به کمک احتیاج دارند. به کمک انسانهای دیگر، بخصوص فرزندانشان.

به تعبیری دیگر، در تکنیک‌های فرزندپروری، والدین و فرزندان، انسان‌هایی هستند که در بازی مشترکی به نام تربیت فرزند در این دنیا همبازی شده‌اند. این ویژگی، یعنی نگاه انسانی به والدین و نگاه انسانی به فرزندان، نه تنها رفتار انسانی با فرزندان را رکن مهمی در تربیت آنها قرار می‌دهد، که فرزندان را واجد نقش و جایگاه مهمی در تربیت خودشان می‌کند.

سومین ویژگی این روش، بعد از سادگی و انسانی بودن، کاربردی بودن آن است. این روش کاربردی است بدین معنی که به نحوی طراحی شده که مهارتی را به والدین بیاموزد و اصرار دارد تا دانشی را به آنها بیاموزد! به زبانی دیگر، آنچه والدین به آن نیاز دارند، روش یا مهارتی است که با کمک آن، در کنار دانش روز روانشناسی تربیتی (که هر روز تغییر می‌کند)، فرهنگ بومی و خانوادگی خود و حتی سلیقه و خواست خودشان (که برای هر خانواده‌ای ممکن است متفاوت باشد)، فرزند خود را تربیت کنند.

والدین به مهارتی نیاز دارند که (تا حد امکان) با تغییر دانش روز روانشناسی تربیتی و روانشناسی خانواده، تغییر نکند. مهارتی که (تا حد امکان) با فرهنگ قومی و خانوادگی متنوع والدین متناسب و سازگار باشد. و بالاخره قدرت والدین را در تربیت فرزندشان، چه علمی، چه فرهنگی و چه سلیقه‌ای، از آنان نستانده، به روانشناس و نویسنده کتاب و ... وابسته نسازد.

به زبان بکار رفته در کتاب:



«اینجا می‌خوایم روش تربیت کردن بچه‌ها، بخصوص گفتگو کردن با بچه‌ها رو یاد بدیم. می‌خوایم تکنیکها و روش‌هایی رو بگیریم که در حین گفتگو با فرزند، روی اون اثر کنه و بالاخره این بچه با اونها بخوابه، یا پدر و مادر بتونن، اگه می‌خوان بچه کامپیوتر بازی کنه، بکنه، اگه نمی‌خوان، بازی نکنه. اینجا نمی‌گیریم کدوم کار درسته، کدوم غلط.»

تکنیک‌های فرزندپروری با این سه ویژگی که مدعی آن است، یعنی سادگی آموختن و بکارگیری توسط والدین، نگاه انسانی به والدین و فرزندان و بالاخره مهارتی یا کاربردی بودن، روشی است که در طی این کتاب معرفی خواهد شد و به نظر نگارنده، قابل بررسی، آزمون و پژوهش به عنوان یک تکنیک درمانی در روان‌درمانی فردی و خانواده‌درمانی و همچنین در آموزش مهارت فرزندپروری به منظور رشد شخصیت سالم در فرزندان و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در سطح جامعه است.

اما این همه ماجرا نیست. «تکنیک‌های فرزندپروری» روشی است که از دل «روش تحلیل خانواده» سر بر آورد. روش تحلیل خانواده سبک یا روشی در خانواده‌درمانی است که محصول تجربه و دانش من در درمان بیمارانم است و به منظور نقد و بررسی آن در قالب یک نظریه درمانی، آن را در کتاب «روش تحلیل خانواده» به چاپ رساندم. بنا به دلایلی، آن کتاب به زبان ساده و با مخاطب عام نوشته شد و نام «روش تحلیل خانواده، روانشناسی خانواده به زبان ساده» به خود گرفت و در آینده‌ای نزدیک، کتابی دیگر، با همان عنوان اما با مخاطب دانشگاهی آماده چاپ خواهد شد.

ارتباط روش تحلیل خانواده و تکنیک‌های فرزندپروری از مفهوم خانواده و فرزند ناشی می‌شود. تکنیک‌های فرزندپروری نام روشی است که به تربیت فرزند توسط والدین می‌پردازد. روشی است که نه تنها در تربیت فرزند کاربرد دارد، که در تربیت همسری موثر است که بچگی می‌کند. و علاوه بر آن، روشی است که با کمک آن می‌توان ارتباط موثر و سازنده‌ای با والدین زوج، حتی پدرشوهر و مادرزنی برقرار کرد که هر چه مسن‌تر می‌شوند، بچه‌تر می‌شوند. از همه مهمتر، روشی است برای رشد و تربیت فرزندی که همان کودک درون خود ماست، وقتی ما، در گفتگوی درونی خود، در نقش والدین با خود سخن می‌گوییم. تکنیک‌های فرزندپروری در روش تحلیل خانواده، روشی برای ارتباط با انسانهاست. ارتباطی موثر، رشددهنده و آرامش‌بخش.

به عبارتی دیگر، یکی از مفروضات روش تحلیل خانواده این است که آموزش تکنیک‌های فرزندپروری، مداخله درمانی مناسبی است (در کنار سایر مداخلات لازم (برای برخی انواع مشکلات درون روانی چون افسردگی، اضطراب و ... همچنین مداخله درمانی موثری است برای زوج درمانی در زن و شوهری که با اختلاف خانوادگی مراجعه می‌کنند و اختلاف آنها ناشی از رفتارهایی چون لجبازی، خشونت خانگی، بی‌مسئولیتی یکی یا هر دو آنها است).

یا اختلاف آنها ناشی از ناتوانی‌شان در کنترل والدینی (مثلا مادرشوهری) (است که همانند بچه‌ها پرتوقع و ... شده‌اند، یا اختلاف آنها ناشی از خستگی ناشی از بار مسئولیت تربیت فرزندان دشوار و متعدد است. تکنیک‌های فرزندپروری مداخله‌ای موثر، در کنار سایر مداخلات لازم، برای این طیف وسیع از مشکلات درون روانی، بین فردی و خانوادگی در روش تحلیل خانواده است.

«تکنیک‌های فرزندپروری» کتابی مهارت آموزی است. یعنی تلاش دارد تا مهارتی را به خواننده خود بیاموزد. اما چگونه ممکن است مهارتی چون بازی فوتبال را با توضیح آن درون یک کتاب، آموزش داد؟ اعتراف می‌کنم که کار مشکلی است، اما برای استفاده بهتر و تسلط بیشتر بر تکنیک‌های فرزندپروری چند توصیه دارم.

نخست مروری بر کل کتاب داشته باشید تا با نحوه نگاه به موضوع آشنا شوید. تا طرحی کلی از آنچه تکنیک‌های فرزندپروری نام گرفته است در ذهنتان نقش بندد. این مرور کلی، ذهنتان را با ذهنیت بکار رفته در کتاب، همسو کرده، درک و بکارگیری تکنیک‌ها را ساده می‌کند. در مرحله بعد، همه تکنیک‌ها را یکجا بکار نگیرید و سعی نکنید یکباره برای رفع مشکلی چون درس نخواندن فرزندان اقدام کنید. در عوض، سعی کنید هر تکنیکی را که می‌خوانید، مثلا تکنیک تشویق توصیفی را، چندین بار بر روی خود، همسر، دوستان و حتی فرزندان بکار گیرید تا به آن مسلط شوید. تکنیک‌ها را با از بر کردن نمی‌توانید به خاطر بسپارید. آنها را تجربه کنید. در عمل بکار ببرید. آنها را تجربه کنید تا در خاطرتان بماند.

راه بهتر اما دشوارتر، نوشتن مکالمه‌ای واقعی یا خیالی بین خودتان و فرزندان، مشابه مکالمه‌های بکار رفته در متن کتاب است. مکالمه‌ای که در آن، شما با استفاده از تکنیک‌های فرزندپروری، با فرزندان گفتگو می‌کنید. ضبط مکالمه انجام شده با فرزند هم به همین شکل مفید و کمک‌کننده است.

نوشتن خیالی یا واقعی مکالمه‌ها (یا ضبط مکالمه‌ای واقعی (به شما این امکان را می‌دهد که متن نوشته شده خود را چندبار بازخوانی کنید. تکنیک‌های دیگر و بهتر و مناسب تری در آنها بکار ببرید و با همسر و دوستان دربار سلیقه خودتان در بکارگیری این یا آن تکنیک همفکری و مشورت نمایید.

وقتی تکنیک‌ها را یکی یکی، هر بار یکی را، بکار گرفته، تجربه کردید، یعنی در عمل با آنها آشنا شدید، آنگاه آنها را با هم، بسته به کاربردشان، در حین گفتگو با فرزندان (یا همسر یا دوستان و ...) بکار گیرید. منظورم از این تاکید، این نیست که اگر مسلط نباشید، ممکن است به فرزندان آسیبی برسد. نه، هرگز. من نگران شما هستم. می‌ترسم تکنیک‌ها را بد اجرا کنید و خودتان دلسرد شوید.

از زمانی که به آموزش تکنیک‌های فرزندپروری مشغولم، شاهد بوده‌ام که برخی از والدین، خیلی سریع تکنیک‌ها را می‌آموختند و می‌توانستند آنها را بر روی فرزندان بکار گیرند. برخی نیاز به کمک بیشتر داشتند. اینکه کدام ویژگی‌ها در والدین، آموختن این روش به آنها را تسریع می‌کند، سوال مهمی است که نیاز به پژوهش کنترل شده و مدونی دارد. در هر صورت، نمی‌دانم شما از کدام گروه هستید. سریع یا کند، فراموش نکنید که مانند هر بازی دیگری، تمرین بیشتر کار را ساده‌تر می‌کند و شما را ماهرتر و فرزندپروری را شیرین‌تر.

تسلط بر تکنیک‌ها، همانند تسلط بر هر مهارت دیگری، نیاز به تمرین مستمر، هم‌آموزی و کار گروهی دارد. پیشنهاد می‌کنم، بخصوص به آنها که مایلند بیشتر بر تکنیک‌های فرزندپروری مسلط شوند، در گروه‌های فرزندپروری شرکت کنند. منظورم شرکت در کلاسی است که همانند گروه درمانی اداره می‌شود و مادر و پدرها مشکل با فرزندان را طرح می‌کنند و یا متن مکالمه‌ای با فرزندان را می‌خوانند تا نظر و سلیقه سایر والدین را بدانند.

این گروه‌ها می‌توانند با حضور یک روانشناس مجرب و یا به شکل گروه‌های خودیاری اداره شوند. گروه‌های خودیاری، بخصوص از نوع 12 قدمی، گروه‌هایی هستند کاملا رایگان و بدون حضور متخصص. این گروه‌ها تنها با استفاده از کتابی چون این کتاب، در مقیاسی وسیع، امکان هم‌آموزی و مبادله تجربه والدین با تجربه‌تر و والدین کم‌تجربه‌تر را فراهم می‌کنند.

طرح نحوه اداره گروه‌های فرزندپروری، مشابه گروه‌های خودیاری 12 قدمی، ایده‌ای است که هنوز مراحل اولیه شکل‌گیری خود را می‌گذراند و تا رشد و گسترش آن، زمان زیادی باقی است. به نظر من، این گروه‌های خودیاری، تاثیر زیادی بر رشد شخصیت سالم (و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و مشکلات روانی (در فرزندان ما، بخصوص اقشار محروم و آسیب‌پذیر جامعه که دسترسی کمتری به متخصصان دارند، خواهد داشت.

تا آن موقع، اگر امکان شرکت در این گروه‌ها را دارید، یا می‌توانید چنین گروهی را راه‌اندازی کنید، حتما در آنها شرکت کنید. شنیدن تجربه موفق و ناموفق والدینی که تکنیکی را در موقعیتی با فرزندشان بکار برده‌اند، در چنین گروه‌هایی، یعنی مشاهده بازی والدین با بچه‌ها، گاه همانند مشاهده بازی فوتبال، پرهیجان و غیر قابل پیش‌بینی است.

بر خود لازم می‌دانم تا هر چه زودتر، کتاب حل تمرین تکنیک‌های فرزندپروری را هم به خوانندگان عزیز عرضه کنم. در انتهای این کتاب، برخی از تمرین‌های آن کتاب را، به عنوان نمونه آورده‌ام تا با آنها آشنا شوید. فکر می‌کنم کتاب حل تمرین تکنیک‌های فرزندپروری برای تمرین هر چه بیشتر این تکنیک‌ها و تسلط بیشتر بر آنها و فرزندپروری هر چه بهتر، لازم باشد و البته، برخی نواقص کتاب حاضر را رفع کند. از همه همکاران عزیز، خوانندگان کتاب و فعالین حوزه آموزش و تربیت کودکان تمنا دارم این روش تربیت فرزند و این روش آموزش به والدین را از تیغ تیز نقد خود مصون ندارند. این تیغ نقد است که تکنیک‌های فرزندپروری را کاربردی‌تر و موثرتر خواهد کرد. سایت خانواده ایران: www.Iranfamily.ir برای ارتباط بهتر با این عزیزان، آموزش بیشتر تکنیک‌های فرزندپروری به والدین و پشتیبانی مستمر از گروه‌های 12 قدمی خودیاری فرزندپروری راه‌اندازی شده است. آنجا منتظر نقدها و نظرهایتان هستم.

نحوه نگارش کتاب ممکن است برای برخی سوال برانگیز باشد. پس بد نیست توضیحی مختصر در مورد آن بدهم. تاکید بر سادگی، انسانی و کاربردی بودن که از ویژگی‌های این روش و این کتاب است، باعث شد تا در نگارش آن، از نثر شکسته استفاده کنم. استفاده از این نثر خواندن آن را برای برخی، در آغاز، دشوار می‌کند، اما معتقدم که این شیوه نگارش، با تداعی گفتگویی صمیمانه و خودمانی بین دو انسان، یعنی نویسنده کتاب و مخاطب آن، احساس نزدیکی بیشتری بین آنها ایجاد کرده، فضا را برای آموزش به والدین مناسب‌تر خواهد کرد.

حتی، تلاش کردم شیوه بیان مطالب و نمایش‌ها به نحوی باشد که مخاطب بتواند تجسم واضح و روشنی از روند داستانی کتاب داشته باشد. انگار خواننده مشغول تماشای فیلم مستند آموزشی است. سلام و خداحافظی من در ابتدا و انتهای کتاب هم به همین منظور است.

جا دارد در همینجا، از دکتر محسن حافظی، روانپزشک، دوست و همکار عزیزم که با معرفی کتاب «به بچه‌ها گفتن، از بچه‌ها شنیدن» زمینه‌ساز تنظیم تکنیک‌های فرزندپروری و نگارش این کتاب بود، تشکر و قدردانی کنم. همچنین از دوستان و همکارانی تشکر کنم که پیش نویس کتاب را مطالعه کردند، در گروه فرزندپروری در کلینیک روانشناسی من شرکت کردند و یا با توصیه‌ها و نقدهای سازنده‌شان، این روش را تکمیل و آن را بهبود بخشیدند. از همه آنها ممنونم. و البته، از دکتر محسن ارجمند، مدیریت انتشارات ارجمند و کارکنان محترم آن که زحمت چاپ و نشر این کتاب را تقبل نمودند، بسیار سپاسگذارم.

در خاتمه، این کتاب را به همه مادران، پدران و فرزندانشان تقدیم می‌کنم. مادران و پدران که، تکنیک‌های فرزندپروری، حاصل مشاهده رفتار و گفتار آنها با فرزندانشان بود. بخصوص از همسرم سمیرا، پدر و مادرم و پدر و مادر همسرم که نمونه‌ای از این مادران و پدران هستند. و البته از فرزندم دانیال متشکرم. مسافر کوچولویی که با روح بزرگ و انسانی، خلق نیکو، درایت و همکاریش، اعتماد به نفس لازم را برای نوشتن کتابی در باب تربیت فرزند به من داد. او باعث افتخار من است.

فصل اول:

فرزندپروری مانند یک بازی

به نام خدا، سلام، من دکتر جهانشاهی هستم. پزشک و روانشناس بالینی. اینجا، یعنی در این کتاب، می‌خواهم در مورد نحوه رشد شخصیت سالم در فرزندانمون و تکنیک‌هایی که می‌شه با کمک اونها بهتر و راحت‌تر با بچه‌ها ارتباط برقرار کرد، براتون توضیح بدم. قبل از شروع باید به چند سوال جواب بدم. سوالهایی که ممکنه بخواین قبل از شروع مطالعه کتاب جواب اونها رو بدونین. سوال اول: اینجا چی رو آموزش می‌دیم؟

جواب: این کتاب برای آموزش نحوه پرورش شخصیت سالم در فرزندان ماست، پس تاکید اصلی من روی نحوه ساختن شخصیت سالمه. تاکید روی تربیت خوب فرزندمونه. تا خوب رشد کنه، سالم زندگی کنه و بیمار نشه.

سوال دوم: اگه فرزند من مشکل روانی خاصی داشته باشه، این کتاب به من کمک می‌کنه مشکل حل بشه؟
جواب: خیلی از مشکلات رفتاری کودکان از مشکلات کلی زندگی زناشویی پدر و مادرشون نشات می‌گیره. اگه فرزند شما دچار مشکلات روانی، افسردگی و مواردی از این قبيله، حتما با یک متخصص مشورت کنین. این کتاب برای درمان بیماری‌های روانی کودکان تهیه نشده. برای پیشگیری از بروز اونهاست.

سوال سوم: بچه من بیماری خاصی نداره، اما مثلا لجبازی می‌کنه یا درس نمی‌خونه. آیا این کتاب به من کمک می‌کنه این مشکلاتش رو کنترل کنم؟

جواب: بله. در خیلی از موارد، مشکلات رفتاری کودکان مربوط به رفتار نامناسب ما پدر و مادرهاست. مثلا اگه بچه لجبازی می‌کنه، شاید به خاطر اینه که لجش رو در می‌آریم. اگه درس نمی‌خونه، شاید به خاطر اینه که نمی‌دونیم چطور به درس خوندن تشویقش کنیم یا چطور مسئولیت درس خوندن رو برعهده خودش بذاریم که به خاطر خودش درس بخونه نه به خاطر ما. اگه اینطور باشه، این کتاب می‌تونه خیلی به شما کمک کنه.

سوال چهارم: همسر من به این چیزها عقیده نداره. اگه اون همکاری نکنه، فایده‌ای داره من اینها رو یاد بگیرم؟
پاسخ: اگه همسرتون این کتاب رو مطالعه نمی‌کنه و نمی‌خواد تکنیک‌های فرزندپروری رو یاد بگیره، بهش حق بدین. او هنوز به این تکنیک‌ها و تاثیر این کتاب اعتماد نداره. اما شما تکنیکها رو به تنهایی اجرا کنین. نتیجه خواهید گرفت. باور کنین، تازه از این مهمتر ...
سوال پنجم: بعضی وقتها حس می‌کنم همسر من بچه شده، مثل بچه‌ها لجبازی می‌کنه و مثل بچه‌هایی که درس نمی‌خونن، به وظیفه‌اش عمل نمی‌کنه. آیا این کتاب برای آدم بزرگایی که بچه می‌شن هم کاربرد داره؟

پاسخ: بله، تاثیر داره. این تکنیکها برای فرزندپروریه، حتی وقتی همسرتون، پدر و مادرتون، همکارتون و هر فرد دیگه‌ای بچه می‌شه. همه ما کودکی در درون داریم که می‌تونیم این تکنیکها رو در موردش بکار ببریم. می‌پرسین چطور؟ صبور باشین. توضیح می‌دم.

سوال ششم: اینجا به ما یاد می‌دین چه ساعتی بچه باید بخوابه، یا بازی کامپیوتری براش خوبه یا نه؟
پاسخ: نه، اینجا در این موارد توضیح نمی‌دیم. اینجا می‌خوایم روش تربیت کردن بچه‌ها، بخصوص گفتگو کردن با بچه‌ها رو یاد بدیم. می‌خوایم تکنیکها و روش‌هایی رو بگیریم که در حین گفتگو با فرزند، روی اون اثر کنه و بالاخره این بچه با اونها بخوابه، یا پدر و مادر بتونن، اگه می‌خوان بچه کامپیوتر بازی کنه، بکنه، اگه نمی‌خوان، بازی نکنه. اینجا نمی‌گیم کدوم کار درسته، کدوم غلط.

اما این روشها و تکنیکهایی که در موردش صحبت کردم چی هستن؟ بهتره دیگه وارد موضوع اصلی بشیم، یعنی توضیح بدیم که فرزندپروری چیه و چطور می‌خواهیم آموزشش بدیم؟

در این کتاب، نحوه پرورش شخصیت سالم در فرزندان یا همون فرزندپروری رو مثل آموزش یک بازی، آموزش می‌دیم. مثل بازی فوتبال. شاید بگم مثل بازی فوتبال، باعث بشه پدرها بیشتر مایل بشن به مطالعه این کتاب ادامه بدن. خوشبختانه این روزها، هم خانمها فوتبال دوستن هم آقایون. هم خانمها به بچه‌داری علاقه دارن، هم آقایون.

فرزندپروری مثل بازی فوتباله. توپ، توی بازی فوتبال، مثل حرفها و کارهای ما و فرزندمون توی بازی فرزندپروریه. وقتی این کار رو می‌کنیم، مثل اینه که توپ به این سمت می‌ره و بچه متناسب با کاری که کردیم (تویی که فرستادیم) جواب می‌ده، یعنی انگار توپ رو می‌زنه و بر می‌گردونه.

بیاین با کمک این تشبیه، ببینیم چطور می‌شه خوب و تکنیکی فرزندپروری بازی کرد؟ اما قبل از اون، بهتره به این سوال جواب بدیم که «چه شباهتی بین بازی فوتبال و بازی فرزندپروریه؟»

فرزندپروری هم مثل فوتبال قانونهایی داره. اگه توپ رو با دست بگیریم، اونوقت فوتبال بازی نکردیم، دیگه اسمش بسکتباله. مثل بازی فوتبال، اگه قانون‌های بازی فرزندپروری رو رعایت نکنیم، فرزندپروری بازی نکردیم. اینجا هم بازی تاکتیک داره. تو فوتبال تاکتیک ضدحمله رو داریم، اینجا تاکتیک تنبیه یا تاکتیک تشویق و از این قبیل.

اونجا تکنیک داریم و یک بازیکن خوب تکنیکی خیلی خوب بازی می‌کنه. اینجا هم یک پدر تکنیکی که به تکنیک‌های فرزندپروری مسلطه، خوب می‌تونه بچه‌اش رو بخوابونه، برای درس خوندن تشویقش کنه و البته مثل بازی فوتبال و هر بازی دیگه‌ای، اینجا هم داوری داریم و خطا. اگه تو بازی فرزندپروری خطا کنین، بازی خراب می‌شه. خطاها در بازی فرزندپروری رو می‌دونین؟ نکنه خطا می‌کردین و نمی‌دونستین اینها خطا بوده؟ بیچاره همبازی تون.

پس به ترتیب روی این موضوعها کار می‌کنیم:

یک: شناخت بازیکن‌ها

دو: قانون‌های بازی

سه: تاکتیک‌های بازی

چهار: خطاها در بازی

پنج: تکنیک‌های بازی

با مورد اول شروع می‌کنیم.

فصل دوم :

شناخت بازیکنان: فرزند

شاید به نظر شما ساده‌ترین بخش آموزش فرزندپروری، شناخت بازیکنه، چون شما بهتر از هر کسی بچه‌هاتون رو می‌شناسین. اما واقعیت اینه که شناخت بازیکن‌ها سخت‌ترین کاره. پس خواهش می‌کنم این بخش رو جدی بگیرین. بیاین فرزند رو بشناسیم. راستی می‌دونین اونها از کجا به دنیا می‌آن؟



بچه: بابا، بچه‌ها از کجا به دنیا می‌آن؟

پدر: عزیزم، جواب این سوال خیلی سخته، چطور برات بگم، بین ما آدمها از دو جنس زن و مرد هستیم. هر کدام با اون یکی ازدواج می‌کنه، بعد آآ نمی‌دونم چطور برات توضیح بدم، ببین، ... اصلا ببخشید، پاکش کن، خودت چی فکر می‌کنی؟

بچه: دوستم گفت بچه‌ها مسافر کوچولوهایی هستن که از بهشت به این دنیا اومدن و پیش پدر و مادرشون امانت هستن. گفت اونها باید ما بچه‌ها رو خیلی خوب مواظبت کنن و بدونن به سوالای ما چطور جواب بدن. گفت اینها رو باباش بهش گفته، راست می‌گه بابا؟ بابا: آره عزیزم.

بچه: می‌دونستم تو هم جواب سوالام رو درست می‌دی.

کودک آماده تولد بود. نزد خداوند رفت و پرسید: «می‌گویند شما مرا بزودی به زمین می‌فرستید، اما من به این کوچکی و بدون هیچ کمکی، چگونه می‌توانم برای زندگی به آنجا بروم؟»

خداوند می‌فرماید: «نگران نباش، از میان فرشتگانم، دو فرشته را برای تو در نظر گرفته‌ام. آنها از تو نگهداری خواهند کرد.» اما کودک هنوز نگران بود. گفت: «اینجا در بهشت کاری جز خندیدن و آواز خواندن ندارم و اینها برای من کافی هستند.» خداوند لبخند زد و گفت: «دو فرشته‌ات برای تو آواز خواهند خواند و هر روز به تو لبخند خواهند زد. تو عشق آنها را احساس خواهی کرد و شاد خواهی شد.»

کودک ادامه داد: «چطور می‌توانم بفهمم مردم چه می‌گویند وقتی زبان آنها را نمی‌دانم؟» خداوند او را نوازش کرد و گفت: «دو فرشته تو زیباترین و شیرین‌ترین واژه‌هایی را که ممکن است بشنوی در گوش تو زمزمه خواهند کرد و با دقت و صبوری به تو یاد خواهند داد که چگونه صحبت کنی.»

کودک با ناراحتی گفت: «وقتی می‌خواهم با شما صحبت کنم، چه کنم؟» خداوند برای این پرسش هم پاسخی داشت: «آن دو فرشته دستهایت را کنار هم قرار می‌دهند و به تو یاد خواهند داد که چگونه دعا کنی.»

کودک سرش را گرداند و پرسید: «شنیده‌ام انسانهای بدی هم در زمین زندگی می‌کنند. من از آنها می‌ترسم. چه کسی از من محافظت خواهد کرد؟» خداوند فرمود: «دو فرشته‌ات از تو مواظبت خواهند کرد، حتی اگر به قیمت جانشان تمام شود.»

کودک با نگرانی ادامه داد: «آیا من می‌توانم باز هم شما را ببینم؟» خداوند لبخند زد و گفت: «آن دو فرشته درباره من با تو سخن خواهند گفت و راه بازگشت نزد من را به تو خواهند آموخت. گرچه من همیشه نزد تو خواهم بود.»

در آن هنگام بهشت آرام بود، اما صداهایی از زمین به گوش می‌رسید. کودک می‌دانست که وقت سفر نزدیک است. پس از خداوند آخرین پرسش خود را پرسید: «خداوند، نام آن دو فرشته من چیست؟» خداوند شانه‌های کوچک او را نوازش کرد و پاسخ داد: «نام آن دو فرشته اهمیتی ندارد. تو می‌توانی به راحتی آنها را بابا و ماما صدا کنی.»

به نظر من همه بچه‌ها مسافر کوچولوهایی هستند که از بهشت اومدن. اونها امانتهایی هستن که به واسطه ما به دنیا اومدن تا به وظیفه‌شون در این دنیا عمل کنن. تا در این دنیا خوب زندگی کنن. این نکته خیلی مهمه.

مهمه بدونیم که اونها مهمون ما نیستن که مدام ازشون پذیرایی کنیم. یک حیوان دست‌آموز نیستن که هر طور خواستیم بارشون بیاریم. کمک کارمون نیستن که مثل پادو مغازه ازشون کار بکشیم. اونها مسافر کوچولو هستن.

اما این مسافر کوچولوها برای چی به دنیا اومدن؟

خداوند اونها را به امانت به ما سپرده تا تربیتشون کنیم. تا برای زندگی توی این دنیا آماده‌شون کنیم. آماده‌شون کنیم تا بتونن خوب زندگی کنن. سالم بار بیان. توی اجتماع مسئولیت بپذیرن. خانواده تشکیل بدن و ...

اگه شما هم مثل من، باور دارین که فرزندتون، مسافر کوچولویی که از بهشت اومده و با چنین هدفی به ما سپرده شده و فرزندپروری یعنی تربیت چنین فرزنددی با چنین خصوصیتی و هدفی، پس با من باشین تا آموزش بازی فرزندپروری رو ادامه بدیم.

شناخت بازیکنان: والدین

یادمون نره، بازیکن خودی رو هم باید بشناسیم. منظورم شناختن پدر و مادرهاس. شاید فرصت نکرده بودین در مورد اینکه فرزندتون از پیش خدا اومده فکر کنین. شاید هم یادتون رفته بود. اما خودتون رو که یادتون نرفته؟ به خودتون نگاه کردین؟ شما چی هستین؟ کی هستین؟ از کجا اومدین؟

آیا فکر می‌کنین پدر و مادرها، فرشته‌هایی هستن که خداوند برای نگهداری بچه‌ها قرار داده؟ نه هرگز، من موافق نیستم. حداقل خودم می‌دونم که من یک فرشته نیستم. من یک انسانم.

به نظر من پدر و مادرها هم مسافر کوچولوهایی هستن که از بهشت اومدن. اونها هم امانتی نزد پدر و مادرهاشون بودن و هستن. ما پدر و مادرها به نسبت بچه‌هامون کوچولو نیستیم، اما برای پدر و مادرهامون، همیشه همون مسافر کوچولویییم. باور نمی‌کنین؟ از پدر و مادرهاتون بپرسین.

مهمه بدونیم ما هم مسافر کوچولو هستیم . چون ما هم تابع همون قوانینی هستیم که در تربیت مسافر کوچولوها بکار می ره . اگه به همون زبون بهشتی با مسافر کوچولوها حرف بزنیم، بچه ها بهتر می فهمن . زبون بهشتی، همون زبون انسانیه، چون همه مون انسان هستیم . یک نکته رو همینجا اضافه کنم . بازی فرزندپروری که اینجا گفته می شه، بازی ای برای تربیت مسافر کوچولوهاست، چه کودکمون باشه، چه کودک درون خودمون، چه کودک درون همسرمون، چه کودک درون مادر و پدرمون و اصلا هر جا انسانی رو دیدین، می شه از این تکنیکها براش بکار برد . چرا؟ چون همه مون مسافر کوچولوییم، همه مون انسانیم .

فصل سوم:

قوانین بازی فرزندپروری

بازی فرزندپروری که در اینجا توضیح می‌دهیم قوانین خاص خودش رو داره. توی بازی فوتبال اگه توپ رو با دست بگیرین، بازی هست، اما فوتبال نیست. اگه قوانین فرزندپروری برای ساختن شخصیت سالم در مسافر کوچولوها رو هم رعایت نکنیم، بازی هست، اما نه برای پرورش مسافر کوچولوها.

پدر: حسین بدو یک لیوان آب واسه بابا بیار.

بچه آب می‌آورد.

پدر: آفرین باباجون، بدو سر کوچه کبریت بگیر بیار، (رو به دوربین (چی، اشکال داره، بچه‌ام تو دستمه. هر کاریش بگم می‌کنه. زدم شاخش رو شکستم که دیگه باهام لجبازی هم نکنه. شما اگه سی سال فرزندپروری درس ندی، نمی‌تونی بچه تو دس بار بیاری که ور دست باباش بشه.

پدر: حسین، باباجون آب می‌خوری. بیا باباجون. نوش جون.

حسین: بابا شکلات.

بابا در حالیکه رو به دوربین حرف می‌زند: چی، اشکال داره. نوکرشم. دوشم دارم. گل پسر باباس.

به دو نمایش قبل دقت کردین؟ آیا این دو پدر، فرزندشون رو تربیت نکردن؟ البته، اینها هم تربیت فرزند یا فرزندپروری، اما اولی شاگرد پادو پروری، دومی گل پسر پروری، هیچکدوم مسافر کوچولو پروری نیست.

ممکنه این سوال براتون پیش بیاد که آیا نباید کاری از بچه‌مون بخواهیم برامون بکنه؟ جواب اینه: بله، چرا که نه. آیا نباید گاهی مثل مهمون باهاش رفتار کنیم؟ بله، اصلا اشکال نداره.

چیزی که اشکال داره اینه که یادمون بره اون شاگرد پادو مغازه‌مون نیست. یادمون بره که اون مهمون‌مون نیست. اشکال وقتی که یادمون بره اون یک مسافره، یک مسافر کوچولو. مسافری که امانته پیش ما. و وظیفه ما پرورش شخصیت سالم در اونه.

خوب، بریم سراغ قوانین مسافر کوچولو پروری.

قانون اول، قانون امنیت

قانون اول تو بازی پرورش مسافر کوچولوها، قانون امنیته. مسافر کوچولو می‌ترسه، نمی‌تونه برای خودش غذا تهیه کنه. گرسنه‌اش می‌شه. خسته می‌شه. کم میاره. اگه امنیت بچه رو تامین نکنیم، اصلا بازی نکردیم. تربیت فرزند زیر کتک و شکنجه و ترس و لرز که... بگذریم.

قانون دوم، قانون آگاهی

قانون دوم قانون آگاهی. مسافر کوچولو، مسافره. نمی‌دونه. آگاهی نداره. آخه طفلک از کجا بدونه تو ایران به دنیا اومده یا تو چین. تو سوئد یا تو برزیل، جغرافی که نخوانده. تو بهشت غذا که می‌خوردن، جسارته، دستشویی لازم نداشتن. از کجا بدونه مامانش وسواسیه که دوبار دستش رو آب بکشه. نمی‌دونه که ...

بچه در حال پریدن روی مبل و بازی است.

پدر: نکن بچه.

بچه ادامه می‌دهد.

پدر: می‌گم نکن، حرف حالت نمی‌شه؟

بچه ادامه می‌دهد. پدر بلند می‌شود تا بچه را کتک بزند.

پدر: مگه نمی‌دونی رو مبل نباید بپرن.

نه نمی‌دونه. از کجا بدونه. تو بهشت که مبل نبود. اگه هم بود، پریدن روی مبل که اشکال نداشت. اگه مبل هم خراب می‌شد، به فرشته‌ها می‌گفتن سریع یک مبل دیگه حاضر می‌شد. تازه، مبل اینقدر گرون نبود. یادمون نره. بچه نمی‌دونه. آگاهی نداره. اگه به بچه آگاهی ندیم، یعنی قانون آگاهی رو مثل این پدر رعایت نکنیم، اصلا تربیتش نکردیم.

قانون سوم، قانون استقلال

بچه‌ها مسافرکوجولو هستند. مسافر، مسافره، نیومده بمونه. اومده که بره. کجا بره؟ بره توی جامعه. وارد اجتماع بشه. برای خودش کسی بشه. مستقل بشه. رکن تربیت ما اینه که طوری بارش بیاریم که بتونه مستقل از پدر و مادرش زندگی کنه. اگه هر کاری کردیم، اما مستقل بارش نیاوردیم، انگار هیچ کاری نکردیم. بچه‌ای که نتونه بدون مادرش زندگی کنه، انگار هنوز از رحم مادر خارج نشده، چه برسه به اینکه تربیت شده باشه.

قانون چهارم، قانون رفتار انسانی

مسافرکوجولوها، در هر کجا که باشن، فرشته نیستن. شیطان هم نیستن. حیوان هم نیستن. انسان هستن. اگه با اونها مثل انسان رفتار نشه، قانون زیر پار گذاشته شده. هرگونه رفتار غیرانسانی با کودکان، یعنی زیر پا گذاشتن قانون فرزندپروری مسافرکوجولوها، یعنی تولید انواع بیماری‌ها، یعنی تربیت حیوانی، یعنی ...

همه پدر و مادرها در حق بچه‌هاشون کوتاهی کردن. اما هر وقت از فرزندی می‌خواهیم خاطره‌ای از رفتار غلط پدر و مادرش برامون بگه، اون خاطره، خاطره یک رفتار غیرانسانیه که با اون شده. اون چیزی که بچه رو حسابی زجر می‌ده، مریض می‌کنه، اینه که باهش غیرانسانی رفتار بشه. حواستون باشه. صاحت اصلی شون، روز حساب، بدجوری حساب می‌کشه.

این چهار قانون اونقدر مهمند که باید در طراحی و اجرای تمام تکنیکها و تاکتیکهای بازی فرزندپروری که در ادامه توضیح می‌دم رعایت بشن. اگه بچه‌ای بیمار بشه، خوب تربیت نشه، به خاطر اینه که این چهار قانون رعایت نشده. این نکته رو حتما به خاطر بسپارین. خوب، بازیکن‌ها رو شناختیم و قانونها رو گفتیم. حالا بهتره بازی رو شروع کنیم. این پدر در نمایش بعد بازی رو شروع کرده، ببینیم چیکار می‌کنه؟

پدر: بچه برو بشین درس بخون.

بچه: نمی‌خوام.

پدر: خوب، بذار ببینم، از من که نمی‌ترسی، یعنی امنیت حضرت‌عالی که به خطر نیافتاده. خوبه. خدا رو شکر. قانون اول رو رعایت کردم. قانون دوم چی بود، آگاهی. خوب بچه بدون که درس خوندن برات خوبه، آگاهی پیدا کردی؟ بچه: بله.

پدر: خوب، آگاهی هم دادیم. آهان، استقلال. خوب، یادت باشه برای درس خوندن به ما وابسته نباشی.

بچه: چشم بابا.

پدر: خوب، کار غیرانسانی هم که نکردم، اصلا من هنوز هیچ کاری نکردم. رو به دوربین (شما بگین، من باید اینجا چیکار کنم که این وروجک درس بخونه؟

به نظر شما در این شرایط اون پدر باید چیکار کنه؟ به اون کار کلی که به او پیشنهاد می‌کنین انجام بده، می‌گیم: تاکتیک. خوب، پیشنهاد کنین؟ این پدر برای درس خوندن فرزندش در این شرایط چه کار کنه؟ یعنی از چه تاکتیکی استفاده کنه؟ شاید نظر شما اینه که فرزندش را به درس خوندن تشویق کنه. یعنی شما تاکتیک تشویق را به او پیشنهاد می‌کنین. پیشنهاد خوبیه.

حالا که با اصطلاح تاکتیک توی بازی فرزندپروری آشنا شدین، بد نیس با اصطلاح تکنیک هم آشنا بشین. حتما می‌دونین منظورم از تکنیک چیه؟ تکنیک اون کاریه که موقع عمل دقیقا انجام می‌دیم. مثلا این پدر اگه می‌خواد تشویق کنه، یعنی از تاکتیک تشویق استفاده کنه، می‌تونه تکنیک توجه مثبت یا تکنیک تشویق توصیفی رو بکار بره. اگه می‌خواد از تاکتیک استقلال استفاده کنه، می‌تونه از تکنیک خودت چپی فکر می‌کنی یا تکنیک حل مسئله استفاده کنه.

این تکنیک‌ها رو لاابلائی توضیح تاکتیک‌ها معرفی می‌کنم. در انتهای کتاب، تکنیک‌ها رو با تمرین دوباره اجرا می‌کنیم تا خوب به اونها مسلط بشین. توی این کتاب، شش تاکتیک و تعداد زیادی تکنیک رو آموزش می‌دیم تا بتونین خوب و تکنیکی بازی کنین. فعلا بریم سراغ اولین تاکتیک، یعنی تاکتیک تشویق و اولین تکنیک، یعنی تکنیک توجه مثبت.

فصل چهارم: تاکتیک تشویق

تشویق کردن یعنی انجام کاری که با کمک اون کار، رفتار مناسب در فرزندمون بیشتر بشه. در واقع، تشویق کردن نوعی آگاهی دادنه. با تشویق کردن به بچه‌هامون آگاهی می‌دهیم که «این کار خوب است». یعنی آگاهی می‌دهیم که چه کاری خوبه تا اونها اون کار رو بیشتر انجام بدن. یکی از ساده‌ترین و عام‌ترین شیوه‌ها یا روش‌های تشویق، یا تکنیکهای تشویق کردن، توجه مثبته.

تکنیک توجه مثبت یعنی توجه با لبخند. در واقع، با توجه کردن، او را متوجه موضوع تشویق (کار مورد نظر، مثلا درس خواندن (می‌کنیم و با لبخند زدن، به او این آگاهی را می‌دیم که این کار «خوب است».

آگه موافق هستین برای توضیح بهتر تاکتیک تشویق یک خرده شرایط رو عوض کنیم. مثلا تجسم کنیم که من داخل یک اتوموبیل، مشغول رانندگی هستم و دارم این مطالب رو برای شما توضیح می‌دم. خوب تجسم کنیم. کردین؟ ادامه می‌دیم.

فکر می‌کنم اینجا، یعنی داخل اتوموبیل، بهتر می‌تونم تاکتیک تشویق را توضیح بدم. ما می‌خواهیم این اتوموبیل به سمت جلو حرکت کنه. مثلا به سمت درس خواندن. چه کار کنیم؟ درسته. باید گاز بدیم. وقتی گاز می‌دیم، اتوموبیل حرکت می‌کنه.

در تشویق کردن هم موضوع به همین سادگیه. وقتی به کاری توجه مثبت می‌کنیم، آن کار بیشتر و سریعتر انجام می‌شه، درست مثل اتوموبیلی که گاز می‌خوره و در مسیر مورد نظر سریعتر جلو می‌ره. رفتار مطلوب هم با توجه مثبت بیشتر انجام می‌شه.

توجه مثبت یا توجه با لبخند (یا روی خوش (مثل گاز دادن در رانندگیه. پس اون پدر به هر طریق که می‌تونه باید گاز بده. یعنی به فرزندش توجه کنه و به او لبخند بزنه تا فرزندش در مسیر درس خواندن به جلو حرکت کنه.

تکنیک توجه مثبت، یعنی توجه کردن و لبخند زدن همیشه کافی نیست. چون گاهی بچه‌ها به خوبی متوجه لبخند و روی خوش ما نمی‌شن. برای بهتر شدن کیفیت کار، می‌تونین از تکنیک بیان خوشحالی استفاده کنیم. اینطوری:

پدر: پسر، این کار تو منو خوشحال کرد.

در واقع بیان خوشحالی پدر باعث تشویق فرزندش می‌شه و بهتر بهش نشون می‌ده که پدر از این کار پسرش خوشحاله.

اما موضوع به همین سادگی نیست. چطور؟ چون با این توضیح، این سوال پیش می‌آد که آیا هر چه بیشتر گاز بدیم، اتوموبیل بیشتر جلو می‌ره؟ آیا توجه مثبت بیشتر و بیشتر، با خوشحالی و روی خوش بیشتر و بیشتر، یعنی درس خواندن بیشتر و بیشتر؟ ادر اینجا دو نکته وجود داره. به نمایش بعد دقت کنیم:

بچه: بابا، نمره بیست گرفتم.

بابا: وای خدای من، تو نمره بیست گرفتی، آفرین.

پدر بچه را به هوا می‌اندازد با هیجان و احساس خیلی زیاد.

بچه می‌ترسد.

نکته اول اینه که تشویق زیاد مثل گاز دادن زیاد در رانندگیه. اگر خیلی گاز بدیم، ممکنه تصادف کنیم. ممکنه به خاطر تشویق زیاد، از درس خواندن زده بشه. اگر فرزندمون رو خیلی به موضوعی، مثل درس خواندن تشویق کنیم، تصادف می‌کنه. البته تصادف که نه، در واقع از درس زده می‌شه. اگر خیلی گاز بدیم، به کنکور نرسیده، موتورش می‌سوزه. پس همونطور که در رانندگی، گاز دادن هنر نیست، توجه کردن مثبت و با احساس زیاد در تشویق فرزندمون هم هنر نیست.

و اما نکته دوم:

بچه رو به پدر: بابا نمره خوب گرفتم.

بابا در حال خواندن روزنامه: آفرین.

بچه: بیست شدم.

پدر: آفرین.

بچه: بابا نمره خیلی خوبیه.

پدر دست به زیر مبل برده یک جایزه بزرگ و گران بیرون می‌آورد و به بچه می‌دهد.

گران بود، اما تشویق خوبی نبود. چرا؟ چون به بچه آگاهی نداد که «این کار (درس خواندن) خوب است». در اینجا اشاره مستقیمی به اینکه درس خواندن خوبه و داره تشویق می‌شه، نشد. شاید برخی معتقد باشن که «آفرین گفتن» به خودی خود این آگاهی رو به بچه‌ها می‌ده. اما من معتقدم مسافر کوچولوها با این روش متوجه این منظور نمی‌شن. اونها باید واضحا بفهمن که به چه کاری تشویق شدن.

یک بار دیگه از مثال رانندگی استفاده کنیم. تجسم کنین که من داخل اتوموبیل نشستم. اگر بتونیم خوب این اتوموبیل رو به مسیر مورد نظر هدایت کنیم، یعنی می‌تونیم فرزندمون را هم به مسیر خوبی مثل درس خواندن تشویق کنیم. فقط گاز دادن، حتی خیلی زیاد، ارزش نداره. خوب، حالا من می‌خواهم این اتوموبیل رو به طرف داخل این کوچه برونم. حرکت. گاز می‌دم. گاز می‌دم. درست. گاز دادن کافی نیس. اتوموبیل وقتی داخل کوچه می‌شه که فرمونش رو بچرخونیم. فرمان دادن برای رانندگی خیلی مهمه. فرمون دادن به اتوموبیل مثل آگاهی دادن به فرزند. مثل حرف زدن با اونه. خوبه، حالا چشمتون رو باز کنین و ادامه مطالب کتاب رو بخونین. چون می‌خواهم یک تکنیک خوب و قوی رو همینجا توضیح بدم.

به این تکنیکی که الان توضیح می‌دم، می‌گن تکنیک تشویق توصیفی. اسم تکنیک‌ها مهمه. اونها رو به خاطر بسپارین. چون بعدا برای همفکری با دوست یا همسرتون باید اسم تکنیک رو بگین تا بفهمه الان باید چیکار کنه.

تکنیک تشویق توصیفی کار گاز و فرمون رو با هم انجام می‌ده. یعنی مثل گاز دادن با در دست داشتن فرمونه. به نمایش بعد دقت کنین. انگار این پدر با گاز دادن، یا توجه کردن مثبت، بچه رو حرکت و با توصیف کردن مسیر کوچو، به اون فرمون می‌ده. بچه مشغول درس خواندن است.

پدر بالای سر بچه: می‌بینم داری درس می‌خونی، اول غذات رو خوردی، بعد درس‌هات رو می‌خونی، بعد هم می‌ری بازی، آفرین پسر. پدر تشویق کرد. با تکنیک تشویق توصیفی، چطوری؟ به پسرش توجه مثبت کرد، یعنی با روی خوش صحبت کرد، و البته کار خوب مورد نظرش رو هم برای پسرش توصیف کرد. کار خوب مورد نظر پدر که می‌خواست در پسرش بیشتر بشه، چی بود؟ یعنی فرمون زندگی پسرش رو به کدوم سمت هدایت کرد؟ دقت کردین؟ این پدر در اینجا می‌خواست وقتی فرزندش از مدرسه رسید، اول غذاش رو بخوره، بعد مشق‌هاش رو بنویسه و بعد بره بازی کنه. اون پدر، این رفتار را توصیف کرد. پس حتما می‌خواست این رفتار در فرزندش بیشتر بشه. اما آگه می‌خواست بیشتر درس خواندن رو تشویق کنه، باید بیشتر درس خواندن رو توصیف می‌کرد. یعنی کافی بود (مثلا (بگه): «می‌بینم داری درس می‌خونی، آفرین پسر».

دقت کنین. بچه همون رفتاری رو که تشویق کردین بیشتر انجام می‌ده. اون پدر بیشتر درس خواندن رو تشویق نکرد. چه کاری رو تشویق کرد؟ این کار رو تشویق کرد: اول غذا خوردن، بعد درس خواندن، بعد بازی کردن. او اینو توصیف کرد، نه بیشتر درس خواندن رو. بیشتر درس خواندن تشویق نشد. چرا؟ چون مثل همون اتوموبیل، فرمون داده نشد. یادتون باشه، هیچ کار کلی تشویق نمی‌شه. باید خوب توصیف بشه. ریز و جزئی و واضح توصیف بشه تا خوب فهمیده بشه. آگه اینطور نشه، قانون آگاهی در موردش رعایت نشده. چطوری؟ معلومه، نمی‌شه فقط گاز داد و گفت: «مقصد». بعد انتظار داشت اتوموبیل، خودش بره به مقصد. اینطوری اتوموبیل به سمتی که ما می‌خواهیم حرکت نمی‌کنه. نه نمی‌شه. باید همیشه فرمون تو دستمون باشه. خوب بیایید تمرین کنیم. این بچه رو تشویق توصیفی کنین. داره اتاقش رو مرتب می‌کنه.

پدر: آفرین، این چیه، اینو ندیدی؟ این کتابی که اینجا افتاده رو می‌گم. درست بود؟ نه. او به چیزهای منفی توجه کرد و اونها رو توصیف کرد. انگار پشت فرمون نشست، گاز می‌ده و فرمون رو گرفته سمت دیوار. معلومه تصادف می‌کنه.

درستش اینه: توجه کردن با روی خوش و توصیف کردن کاری که می‌خواهید بیشتر بشه. این پدر توجه کرد اما متاسفانه به کاری که نمی‌خواست بیشتر بشه توجه کرد، نه کاری که می‌خواست بیشتر بشه. نتیجه چی می‌شه، چه بخوایم و چه نخوایم مغز بچه به سمت کاری سوق داده می‌شه که توصیفش رو می‌کنیم.

حالا به دو نمونه خوب از اجرای تکنیک تشویق توصیفی دقت کنین:

پدر با لبخند: می‌بینم که وسایلت رو جمع کردی، کتابها رو داخل کمد گذاشتی، لباسهات رو مرتب تو جالباسی چیدی، کف اتاق تمیز تمیزه، (به سمت آن کتاب می‌رود و بدون حرفی آن را بر می‌دارد و سر جایش می‌گذارد).

یک تجربه

قبلا وقتی پسرآماده رفتن به مدرسه می‌شد، بهش می‌گفتم «به خودت نگاه کن، موهات بهم ریخته است، هنوز کفشهات رو نپوشیدی .عجله کن وگرنه مدرسه‌ات دیر می‌شه» اما اینبار سعی کردم از روش جدیدی که یاد گرفتم استفاده کنم، بهش گفتم « تقریبا لباسهات رو پوشیدی، بلوز تمیز، شلواری که به بلوزت می‌آد، و جوراب تمیز و ... انگار فقط مونده شونه کردن موهات و پوشیدن کفشها، اونوقت برای رفتن به مدرسه آماده‌ای.»

و یک نمونه که ترکیبیه از تشویق توصیفی و بیان خوشحالی:

پدر: پسرآم، وقتی می‌بینم اول مشقات رو نوشتی و بعدش داری می‌ری بازی، خیلی خوشحال می‌شم.

خوب، حالا بگین، اگه کار بدی انجام شد، چه کنیم؟ تنبیه کنیم؟ نه، به نظر من بهتره از تنبیه پیشگیری کنیم .می‌ریم سراغ تاکتیک پیشگیری از تنبیه .

فصل پنجم:

تاکتیک پیشگیری از تنبیه

پیشگیری از تنبیه یعنی کاری کنیم که لزومی به تنبیه نشه. کار به جای باریک و ناراحتی نکشه. چطور می شه این کار رو کرد؟ بذارین باز هم از مثال رانندگی با اتوموبیل استفاده کنم.

اگه می خواهیم ماشین به مسیری نره، باید ترمز کنیم. یعنی محکم جلوش وایسیم تا حرکت نکنه. این میشه تنبیه کردن. اگه می خوایم از تنبیه پیشگیری کنیم، یعنی کاری کنیم ماشینمون به اون مسیر نره، ترمز محکم هم نگرفته باشیم، تا خدای ناکرده، سر کسی به شیشه نخوره، کافیه به موقع گاز ندیم. پس اگه می خواهیم از تنبیه پیشگیری کنیم، کافیه به کار نادرست اون توجه نکنیم. در واقع، بهترین شیوه پیشگیری از تنبیه، توجه نکردنه. یعنی اگر فقط گاز ندیم، ماشین وای می سه و به مسیر غلط نمی ره، بدون اینکه لازم بشه محکم ترمز بگیریم.

بیاین با چند تا تکنیک که با تاکتیک پیشگیری از تنبیه اجرا می شن آشنا بشیم. تکنیک بی توجهی ساده یک تکنیک ساده و کاربردی و خیلی وقت ها موثره. چطوری اجرا می شه؟ کافیه به کار نادرستی که می کنه توجه نکنیم. مهم ندونیم. همین. حتما می گین این کافی نیس. حق دارین، گاهی لازمه فعال تر عمل کنیم.

تکنیک بی توجهی فعال اینطوره که در حین بی توجهی به کاری که نمی پسندیم، به کاری که می خواهیم انجام بده، توجه کنیم و بهش آگاهی بدیم. یعنی گاز ندادیم و فرمون رو چرخوندیم به سمت مسیر مناسب.

به زبونی دیگه، تکنیک تشویق توصیفی چطور بود؟ توجه کردیم و توصیف. گاز دادیم و فرمون رو به سمت مورد نظر هدایت کردیم. برای بی توجهی فعال، وقتی اتوموبیل داره می ره سمت کار ناپسند، مثلا سمت دیوار، گاز نمی دیم و فرمون رو هم می چرخونیم سمت دلخواه. یعنی به کار نادرست بی توجهی می کنیم و همزمان، به بچه آگاهی می دیم که کار درست چیه، تا بدون مشکل کجاست تا نکنه.

پسر روی مبل می پرد.

پدر با عصبانیت: رو مبل نپر، می گم نپر، دهه، حرف حالت نمی شه.

از پشت صحنه: می خواهی تنبیه کنی یا پیشگیری از تنبیه؟

پدر: پیشگیری.

از پشت صحنه: اگه می خواهی پیشگیری کنی از تنبیه کردن پسر، به پریدن اون روی مبل توجه نکن، کاری که می خواهی بکنه رو بگو.

پدر: آهان درسته). رو به پسر (پسر، مبل جای نشسته. می خواهی پری برو توی حیاط.

اینجا، پدر قصد نداشت پسرش رو تنبیه کنه. می خواست کاری کنه که کار به تنبیه نکشه. چطور پیشگیری از تنبیه کرد؟ به پریدن روی مبل، یعنی خطای پسرش بی توجهی کرد و در کنار بی توجهی به رفتار نادرست پسرش، به اون، خیلی ساده، آگاهی داد که «مبل جای پریدن نیس» و «می تونه بره توی حیاط بازی کنه» به این می گیم بی توجهی فعال با آگاهی ساده.

ممکنه فکر کنیم که بچه اینو می دونه و لزومی به آگاهی دادن در مورد اینکه «مبل جای پریدن نیس» یا «باید بره توی حیاط» وجود نداره. چون قبلا بارها بهش گفتین یا قاعدتا باید خودش بدونه. اما درستش اینه که پدر باز هم واضح و روشن بگه که مبل جای پریدن نیس. چون بچه ممکنه الان آگاهی نداشته باشه، یعنی الان حواسش نباشه، یا تو ذهنش نباشه. خودمون هم همینطوریم، مگه نه؟ قانون آگاهی یادتون نره. مسافر کوچولوها نمی دونن. آگاهی ندارن. باید بهشون آگاهی بدیم.

نوع دیگه ای از بی توجهی فعال هم داریم که بهش می گیم بی توجهی فعال با تشویق توصیفی. در نمایش بعد، اول شکل رفتار نادرست رو آوردیم، بعد نمونه ای از اجرای تکنیک بی توجهی فعال با تشویق توصیفی رو:

بچه در حال رفتن به مدرسه است. مادر روی مبل نشسته است. بچه برگشته و دفتر مشق خودش را بر می دارد.

بچه رو به مادر و در حالیکه ترسیده است: نزدیک بود دفتر مشقم یادم بره.

مادر با عصبانیت: هیچوقت حواست رو جمع نمی کنی. بدو سرویست رفت.

بچه در حال رفتن به مدرسه است. مادر روی مبل نشسته است. بچه برگشته و دفتر مشق خودش را بر می دارد.

بچه رو به مادر و در حالیکه ترسیده است: نزدیک بود دفتر مشقم یادم بره.

مادر با لبخند: خیلی به موقع یادت افتاد.

دقت کردین؟ متوجه شدین مادر توی نمایش دوم چطور تکنیک بی توجهی فعال با تشویق توصیفی رو اجرا کرد؟ به کار ناپسند اون، یعنی دیر آماده شدن، بی توجهی کرد و همزمان به کار پسندیده‌ای که انجام داده بود، یعنی به موقع به خاطر آوردن، توجه مثبت کرد.

روش دوم، یعنی بی توجهی فعال با تشویق توصیفی بهتره تا روش اول، یعنی بی توجهی با آگاهی ساده، چرا؟ چون نه تنها از تنبیه پیشگیری کردیم، که با یک تشویق همزمان، او را به کار پسندیده‌ای تشویق کردیم. در واقع، در یک موقعیت، همزمان از تنبیه پیشگیری و به کار مطلوبی تشویقش کردیم. این تکنیک برای اونهایی که می‌خوان به جای تنبیه، بچه‌هاشون رو مدام تشویق کنن، تکنیک مناسبه.

بی توجهی فعال رو می‌شه با قاطعیت بیشتر هم بکار برد. به این نوع از تکنیک بی توجهی فعال، می‌گیم بی توجهی فعال با قاطعیت یا تکنیک سوزن گیر کرده. وقتی بچه با کار ناپسندش ممکنه اعصابمون رو بهم بریزه یا روی تصمیممون تاثیر بذاره می‌تونیم از این تکنیک استفاده کنیم. توی نمایش بعد، مادر از این تکنیک استفاده می‌کنه. چطوری؟ اینطوری که انگار سر حرف خودش، یعنی جمله وقت خوابه، سوزن مغزش، مثل سوزن یک گرامافون، گیر کرده باشه. به قاطعیتی که این تکنیک به لحن مادر می‌ده، بدون اینکه کار به تنبیه بکشه، دقت کنین:

مادر: پاشو مامان جون، وقت خوابه، ساعت نه شده.

بچه: مامان، من خوابم نمی‌آد. می‌خوام سریال ببینم.

مادر: پاشو، نمی‌شه سریال ببینن.

بچه: چرا مامان؟

مادر: خوب نیست.

بچه: چرا خوب نیست؟

مادر: این سریال‌ها خوب نیست.

بچه: چرا بابا می‌بینه؟

مادر: بابا بزرگه.

بچه: منم غذا خوردم. بزرگ شدم.

مادر: نه، نمی‌شه، تو باید بخوابی، تو هنوز بچه‌ای، بزرگا می‌تونن دیر بخوابن.

بچه: چرا بزرگا می‌تونن بیدار باشن؟ من هم می‌خوام بیدار باشم.

مادر با عصبانیت: نمی‌شه، اه. بخواب دیگه، کشتی منو (و بر سر فرزندش داد می‌زند).

بیخشید، اشتباه شد، این شکل نادرستش بود. تو نمایش قبل، سوزن مادر گیر نکرد، توی دردرس افتاد. اگه سوزنش گیر کرده بود، اینطوری عمل می‌کرد:

مادر: پاشو مامان جون، وقت خوابه، ساعت نه شده.

بچه: مامان، من خوابم نمی‌آد. می‌خوام سریال ببینم.

مادر: پاشو، نمی‌شه سریال ببینن.

بچه: چرا مامان؟

مادر: وقت خوابه.

بچه: چرا؟

مادر: وقت خوابه.

بچه: چرا بابا می‌بینه؟

مادر: وقت خوابه.

بچه: تو مامان بدی هستی؟

مادر: وقت خوابه، در مورد اینکه مامان بدی هستم یا نه فردا صحبت می‌کنیم، الان وقت خوابه.

تفاوت این دو نمایش خیلی زیاد بود، مگه نه؟ در نمایش دوم، مادر به رفتار نامطلوب بچه‌اش کاملاً و قاطعانه بی‌توجهی کرد. نه خودش رو ناراحت کرد، نه فرزندش رو. دقت کردین بی‌توجهی کامل. قاطعانه. انگار بچه با دیوار صحبت می‌کنه. جالب‌تر اینکه بی‌توجهی با آگاهی دادن بود. فقط یک کلمه: «وقت خوابه».

وقتی بشه پیشگیری از تنبیه کرد، چرا تنبیه کنیم؟ البته حق با شماس، تنبیه هم به وقتش لازمه، پس می‌ریم سراغ تاکتیک تنبیه.

فصل ششم:

تاکتیک تنبیه

تنبیه چیه؟ تنبیه کاریه که جلو انجام رفتار بد رو می‌گیره. یک تنبیه خوب تو بازی فرزندپروری تنبیهیه که قوانین بازی فرزندپروری توش رعایت بشه. یعنی چی؟ یعنی امنیت فرزند رو خراب نکنه. بهش آگاهی بده که چه کاری بده و نباید انجام بشه، مسئولیت کارش رو خودش بفهمه و خودش کار بد رو نکنه، یعنی مدام لازم نباشه بهش بگیم این کار رو نکن، و بالاخره کاملا انسانی باشه.

تنبیه چطوره؟ اگه تشویق کردن، یعنی توجه مثبت، پس تنبیه کردن می‌شه توجه منفی. یعنی برای تنبیه کردن، کافیه به کار نادرستش توجه کنیم و با اخم کردن یا ترشروی به او بفهمونیم یا این آگاهی رو بدیم که کارش نادرسته. به این تکنیک می‌گیم تکنیک توجه منفی. حتما متوجه شدین که چقدر تنبیه کردن به تشویق کردن شبیهه. اونجا توجه مثبت داشتیم، اینجا توجه منفی، اونجا تکنیک بیان خوشحالی داشتیم، اینجا تکنیک بیان ناراحتی.

پدر: پسرم این کار تو منو ناراحت می‌کنه.

با تکنیک بیان ناراحتی، بهتر می‌فهمه یا آگاهی پیدا می‌کنه که این کارش باعث ناراحتی ما شده. حالا که این دو (تنبیه و تشویق) اینقدر شبیه بهم هستن، اجازه بدین اینطور توضیح بدم که:

موقع تشویق، می‌خواهیم به اون این آگاهی رو بدیم که «این کار خوب است». پس به رفتار اون توجه می‌کنیم، لبخند می‌زنیم و کار خوب رو براش توصیف می‌کنیم. مثل تکنیک تشویق توصیفی.

موقع پیشگیری از تنبیه، می‌خواهیم به اون این آگاهی رو بدیم که «این کار خوب نیست، آن کار خوب است». پس به رفتار نادرست توجه نمی‌کنیم و به رفتار درست توجه می‌کنیم. مثل تکنیک بی‌توجهی فعال.

و موقع تنبیه، می‌خواهیم به اون این آگاهی رو بدیم که «این کار بد است». پس به رفتار نادرستش با اخم توجه می‌کنیم، رفتارش را توصیف می‌کنیم و قاطعانه نادرستی اون رفتار را به او می‌فهمونیم. مثل تکنیک تنبیه توصیفی.

تکنیک تنبیه توصیفی چطوره؟ مثل تشویق توصیفی، که گاز می‌دادیم و با فرمون دادن مسیر حرکت رو مشخص می‌کردیم، تنبیه خوب هم تنبیهیه که محکم ترمز کنیم و فرمون رو به سمت مناسب بچرخونیم. چرا؟ چون فرزند ما یک اتوموبیل نیس که وقتی ترمز کردیم، مدت‌ها یک جا وایسه. او باید بدونه یا بفهمه مسیرش غلط بوده و بفهمه مسیر درست کدومه، وگرنه به صرف ترمز کردن مسیر عوض نمی‌کنه. توجه کنید: باید بدونه چه کاری نادرست بوده. پس قاطعانه عمل می‌کنیم و آگاهی می‌دهیم.

اگه دقت کرده باشین یک تفاوت مهم بین تنبیه و تشویق وجود داره. اونهم قاطعیت ما توی تنبیه.

مثال رانندگی با اتوموبیل رو که به خاطر دارین؟! تشویق مثل گاز دادن بود. توجه کردن با روی خوش و تشویق خوب، مثل گاز دادن با گرفتن فرمون به سمت مقصد. اما تنبیه مثل ترمز کردنه. رکن اصلی تنبیه، توجه توام با قاطعیت. ترمز شل، ترمز نیس. تنبیه خوب یعنی اینکه به موضوع توجه کنیم، موضوع رو براش روشن کنیم و قاطعانه وارد عمل بشیم و اقدام کنیم. اما قاطعیت چطوره؟

بچه روی مبل می‌پرد.

پدر با تندى: نکن بچه، حرف حالت نیس.

اشتباه این پدر در اینجا چی بود؟ انگار نمی‌دونست که در یک تنبیه خوب، تندى و خشونت نداریم. جذبه داشتن و قاطعیت نشون دادن با اوقات تلخی و تندى و بداخلاقی خیلی فرق داره. این کارها فقط بچه رو می‌ترسونه. قاطعیت یعنی این که محکم باشیم، تصمیم‌مون رو تغییر ندیم، روی حرفمون وایسیم. اگه بچه بتونه حرف و نظر ما رو عوض کنه، قاطعیت ما رو گرفته. با این توضیح، برای انجام یک تنبیه خوب، باید تکنیک‌هایی رو معرفی کنیم که قاطعانه باشند و بهتر بهش آگاهی بدن.

برای اینکه قاطعیتمون رو بهتر نشون بدیم، می‌تونیم از تکنیک انگشت قاطعیت استفاده کنیم. این تکنیک اینطوری اجرا می‌شه که مستقیم تو چشم اون نگاه می‌کنیم و انگشت اشاره دست‌مون (راست یا چپ) (رو به سمتش می‌گیریم و حرفمون رو می‌زنیم، یعنی موضوع رو براش توصیف می‌کنیم. این ژست باعث می‌شه اون بهتر بفهمه که جدی هستیم، بدون این که از ما بترسه.

اگه بابا و مامان، هر دو با هم، اینطوری با بچه حرف بزنن، تاثیرش خیلی بیشتر می‌شه. تصورش رو بکنین، بابا و مامان با هم، فکر کنم بچه حساسی جا بخوره.

اگر دیدین نمی‌شود تو آرامش باهاش حرف زد، یعنی ترسیده، یا زبون شما رو بهر دلیل دیگه نمی‌فهمه، چه به خاطر سن اون، چه پیچیدگی موضوع کار نادرستی که کرده، کافیه در عمل قرارش بدیم تا عملاً بفهمه. یعنی در عمل، حرف حالیش بشه.

تکنیک تکنیک تنبیه جبرانی برای این طراحی شده که می‌تونه در کنار توضیح ساده علت تنبیه یا همون رفتار نادرست، به طور عملی هم حالیش کنه که چه کاری نادرست بوده. در واقع تنبیه جبرانی یعنی تنبیه کردن با جبران کردن رفتار نادرست. یعنی چی؟ یعنی این که وقتی لباسش رو وسط اتاق می‌اندازه، تنبیه اون اینه که لباسش رو جمع کنه، چون اینطوری بهتر می‌فهمه که دقیقا چه کاری نادرست بوده. شاید منظورم رو متوجه نشدین. فرض کنین پسری لباسش رو کثیف می‌کنه. مادرش هم اون رو تنبیه می‌کنه، چطوری؟ با زدن یک پس گردنی به اون و ناسزا گفتن بهش و یا به بخت و اقبال خودش لعنت فرستادن و ... بچه همه این ناسزاها رو می‌شنوه و می‌فهمه اما حق داره اگر نفهمه اینهمه توهین چه ربطی به کثیف کردن لباس‌ها داره.

خوب حالا بگین، بچه اتاقش رو مرتب نکرده، تنبیه جبرانیش چیه؟ یعنی جبران رفتار نادرستش چی می‌شه؟ یعنی چه کاری جبران رفتار نادرستش محسوب می‌شه؟ کاملا با شما موافقم: تمیز کردن اتاقش. یا اگر لیوان شیر رو ریخته، تنبیه اون اینه که شیر ریخته شده رو تمیز کنه. حتی اگر نمی‌تونه خوب تمیز کنه، همین که تلاش کنه یا کمی کمک کنه، تنبیه جبرانی اون محسوب می‌شه و کافیه، اما هرگز ناسزا گفتن بهش یا اینکه نذاریم پارک بره، تنبیه برای اون حساب نمی‌شه.

ممکنه بعضی فکر کنن همیشه امکانش نیس، یعنی همیشه امکان جبران رفتار نادرست نیس. چه باید کرد؟ اگر اینطور بود، اونوقت باید نحوه تنبیه بر اساس نتیجه رفتار نادرستش تعیین بشه.

تکنیک تنبیه نتیجه‌ای اینطوری که نحوه تنبیه بر اساس نتیجه رفتار نادرست تعیین بشه، نه بر اساس شدت عصبانیت ما. چرا بر اساس نتیجه؟ چون اینطوری بهتر می‌فهمه چه کاری نادرست بوده. دقت کنین. مهم اینه که بفهمه کارش نادرست بوده، نه اینکه آزار ببینه.

حالا فرض کنین بچه اتاقش رو مرتب نکرده، امکان جبران اون کار نادرست، یعنی مرتب کردن اتاق رو هم، به هر دلیل، نداریم.

خوب، حالا بگین کدوم تنبیه مناسب‌تره؟

1- یک روز حق استفاده از اتاقش رو نداره.

2- یک روز حق استفاده از تلویزیون رو نداره.

درسته، نتیجه حاصل از رفتار نادرستی مثل مرتب نکردن اتاق، از دست دادن اتاقه. مهم اینه که بفهمه اگر اتاقش رو مرتب نکنه، اتاقش رو از دست می‌ده. کسی که اتاقش رو مرتب نکرده، حق استفاده از اتاق رو نداره. کارش ربطی به تلویزیون نداره.

چرا باید تنبیه بر اساس نتیجه کارش تعیین بشه؟ چون در دنیای واقعی، تنبیه‌های واقعی، تنبیه‌های نتیجه‌ای هستن. نتیجه حاصل از مصرف مواد مخدر، درد کشیدن و از دست دادن شغل و خانواده‌اس. نتیجه حاصل از نوشتن مشق، کم شدن نمره‌ها و خجالت کشیدن. روزگار اینطوری ما رو تنبیه می‌کنه.

پس تا بچه‌هامون کوچیک هستن، و نتیجه کارهاشون، مثل مرتب نکردن اتاق، کم اهمیتته، بهتره اونها رو با تنبیه نتیجه‌ای مواجه کنیم، تا زندگی کردن در دنیای واقعی رو هم یاد بگیرن. چون اگر بزرگ شدن، اونوقت ...

تنبیه نتیجه‌ای مشکله اما به مسئولیت پذیری بچه‌ها خیلی کمک می‌کنه. در مورد مسئولیت پذیر کردن بچه‌ها، بعدا، توی تاکتیک استقلال بیشتر توضیح می‌دم. فعلا بگین بچه 3ساله‌ای که قشقرق به پا می‌کنه یا مامانش رو می‌زنه رو چطور می‌شه تنبیه نتیجه‌ای کرد؟ نتیجه این کار چی می‌تونه باشه؟

تکنیک محرومیت موقت

اغلب برای بچه‌های 2 تا 5ساله‌ای بکار می‌ره که قشقرق راه می‌اندازن، یاد گرفتن که با گریه زاری راه انداختن به هدفشون برسن یا به خودشون یا دیگران خسونت می‌کنن، یعنی دیگران رو می‌زنن و ... استفاده از این تکنیک برای تنبیه این قبیل رفتارها در این قبیل بچه‌ها، کار رو خیلی آسون می‌کنه.

تحقیقات زیادی روی این تکنیک شده. روش اجرا اینه که بچه رو در مدت زمان مشخص، در مکان مشخص قرار می‌دیم. همین. اما لازمه برای اجرای این تکنیک حتما به این چند نکته دقت کنین:

یک مکان امن و مناسب برای قرار دادن بچه داشته باشیم. مثلاً اتاق خواب یا یک صندلی مشخص داخل اتاق پذیرایی. رعایت امنیت اون مهمه.

هر بار که می‌خواهین او رو در اون مکان قرار بدین، علت اون رو خیلی ساده به او بگین. قانون آگاهی رو رعایت کنین. به ازاء هر سال سن، یک دقیقه کودک رو در اون مکان قرار بدین. مثلاً یک بچه سه ساله، فقط سه دقیقه. چرا؟ چون مهمه یادمون نره که قصد آزارش رو نداریم. اختیار زیادی هم نداریم که هر کاری خواستیم باهاش بکنیم. اینکه می‌گیم به ازاء هر سال سن، یک دقیقه، یعنی برای تعیین شدت تنبیه، زمان مهمه و سن اون، نه نوع اشتباه اون یا شدت عصبانیت ما. ممکنه در حین قرار دادنش در مکان مناسب، قشقرق راه بندازه، خیلی گریه زاری کنه و... با این کارهاش ممکنه بخواد روی شما تاثیر بذاره و شما را از اجرای تکنیک منصرف کنه. روی اجرای تکنیک قاطعیت داشته باشیم و به این قبیل کارهاش بی‌توجهی کنین. اما توجه داشته باشیم که مدت زمان قرار گرفتن اون توی مکان مشخص شده، از وقتی شروع می‌شه که همکاری می‌کنه. یعنی از وقتی که آرومه. پس وقتی اونو توی اتاق قرار دادین، اما داره همه چیز رو بهم می‌ریزه و... زمان رو شروع نکنین. صبر کنین تا آروم بشه. و البته لازمه بهش بگین منتظر هستین آروم بشه تا زمان رو حساب کنین. اگه داره آروم گریه می‌کنه، می‌تونین زمان رو شروع کنین. بچه‌ها وقتی غمگین هستن، آروم گریه می‌کنن، اما گریه‌ای که از سر عصبانیت و به قصد آزار دیگران باشه، قبول نیس. این تکنیک برای تنبیه بچه‌ای که لباسش رو کثیف کرده، غذا نمی‌خوره، نمی‌خواد زود بخوابه یا لباس گرم بپوشه کاربرد نداره. از این تکنیک در هر موردی نمی‌شه استفاده کرد. یعنی نمی‌شه هر وقت، هر کار نادرستی کرد، بگیم، «برو تو اتاق» اجرای این تکنیک در چند مرحله انجام می‌شه. اجازه بدین مراحل انجام تکنیک اون رو با این تصاویر نشون بدم.

مرحله اول:

در این شکل، پدر با پسرش صحبت می‌کنه. توضیح می‌ده که چه رفتار نادرستی کرده، یعنی رفتار نادرستش رو برایش توصیف می‌کنه.



اگه بچه آروم نبود، مثلاً جیغ و داد می‌کرد، این توضیحات فایده نداره. باید خیلی قاطعانه (بدون خشونت) (اونو در محل مناسب قرار داد، بدون توضیح). و البته زمان رو باید از وقتی شروع کرد که آروم شده.

مرحله دوم:

در این مرحله پدر در مورد جا و مدت اون برایش توضیح می‌ده. کاملاً قاطعانه. در ضمن، این پدر (توی این عکس) از وسیله‌ای استفاده می‌کنه که برای این منظور ساخته شده.



این وسیله طوری ساخته شده که وقتی بچه روی اون بشینه، سر مدت مشخص شده، مثلاً برای بچه سه ساله، سر سه دقیقه، زنگ می‌زنه. و اگه بچه از روش بلند بشه، صدا می‌ده و همه می‌فهمن که اون از روی وسیله بلند شده و تقلب کرده. باید برگرده سر جاش. البته صندلی اون هم ساخته شده. شاید اینطوری، با کمک این صندلی، این تنبیه برای بچه جالب‌تر باشه و بهتر بفهمه که کسی قصد آزارش رو نداره.



مرحله سوم:

بهترین جایی که این پدر توی خونه خودشون سراغ داشته، روی پله‌ها بوده. او پسرش رو تا اونجا همراهی می‌کنه تا درست روی اون وسیله بشینه.



مرحله چهارم:

پدر منتظر می‌مونه، تا مدت زمان مشخص شده تموم بشه. البته لزومی نداره اونجا وایسه.



مرحله پنجم:

پس از اتمام زمان مورد نظر، او پسرش رو تشویق می‌کنه، و چه بهتر که از تکنیک تشویق توصیفی استفاده کنه. مثلاً پدر به پسرش می‌گه : «ممنون که سه دقیقه رو تحمل کردی.» یا هر تشویق دیگه‌ای.



اگر رفتار غلط بچه ادامه داشت، حداکثر می‌تونین سه دقیقه به این زمان اضافه کنین. مثلاً برای بچه 5ساله، حداکثر هشت دقیقه. چرا؟ چون نمی‌خواهیم آزارش بدیم، می‌خواهیم آگاهی بدیم. حتی می‌تونین خودتون داخل اتاق بشین و با او گریه کنین. اونوقت به او می‌فهمونین که شما هم از این وضع ناراحت هستین، اما مهمه بفهمه که اونچه باعث او مدن اون به این اتاق شده، یعنی علت تنبیه اون، خواست و میل شما نبوده، بلکه رفتار نامناسب خود او بوده. و آنچه باعث خروج او از این اتاق می‌شه، میل و سلیقه شما نیس، زمان و دقیقه اس. تا سه دقیقه نشه، در باز نمی‌شه.

لازمه یادآوری کنم که، در اغلب مواقع، بچه‌ها توی این سن و سال، درست متوجه کار ما نمی‌شن. یعنی آگاهی پیدا نمی‌کنن که چیکار داریم می‌کنیم. شاید باور نمی‌کنن که بابا کاره‌ای نیس. باور نمی‌کنن که این رفتار اون‌هاست که تعیین می‌کنه به داخل اتاق فرستاده بشن. نمی‌فهمن که اگه رفتار نادرست نداشته باشن، داخل اتاق نمی‌رن. و زمان و دقیقه‌اس که تعیین می‌کنه چه مدت بعد می‌تونن از اتاق بیرون بیان، نه بابا یا مامان.

برای همین، در اوایلی که شما تازه دارین این تکنیک رو اجرا می‌کنین، بعضی از بچه‌ها و بعضی وقتها، دعوا می‌کنن، قشقرق داد و بیداد راه می‌اندازن. حتی ممکنه در دفعات اول که تکنیک محرومیت موقت رو بکار می‌برین، رفتار نامناسب اون‌ها بدتر هم بشه، انگار لجبازی می‌کنن. انگار اون‌ها هم می‌خوان به شما آگاهی بدن که زیر بار اجرای این تکنیک نمی‌رن.

پس تعجب نکنین اگه دفعات اول، کار بدتر شد. یعنی رفتار غلطی که می‌خواستیم با این تنبیه کمتر بشه، درست برعکس، بیشتر هم بشه. مهمه بدونین این اتفاق ممکنه بیافته و لازمه این تکنیک رو باز هم بکار ببریم تا اون، بفهمه، یا آگاهی پیدا کنه که با لج بردن، گریه‌زاری کردن و ... اجرای تکنیک متوقف نمی‌شه. بفهمه که شما در اجرای تنبیه‌تون، قاطعیت دارین. تصمیم‌تون اینطوری عوض نمی‌شه.

اینطوری بگم، تحقیقات نشون داده که در مورد بعضی بچه‌ها، اوایل اجرای تکنیک، رفتار نادرستشون بدتر می‌شه و اگه به اجرای این تکنیک ادامه بدین، یعنی دل‌سرد نشین و قاطعیت داشته باشین، رفتار نامناسب اون‌ها کم کم متوقف می‌شه. پس قاطعیت در اجرای این تکنیک و استقامت در بکارگیری اون خیلی مهمه. و اگه جواب بده، مثل اون پدر، خیلی کار براتون راحت می‌شه.

با تکنیک محرومیت موقت آشنا شدین؟ با تنبیه توصیفی و نتیجه‌ای و جبرانی چطور؟ شاید بخواین هنوز هم تکنیک‌های بیشتری برای تنبیه کردن، بخصوص با شدت عمل بیشتر بدونین. اما شاید باور نکنین. در اغلب موارد، کمی قاطعیت، بیان احساس و آگاهی ساده، یعنی به صرف گفتن جدی این جمله که «مثلاً» (کتاب رو نباید پرت کرد، این کار منو ناراحت می‌کنه» رفتار نادرست بچه‌ها متوقف می‌شه و برای تنبیه اون‌ها کافیه. یعنی کاربردی‌ترین تکنیک مورد استفاده مادر و پدرها، تکنیک بیان ناراحتیه. اما ...

اما اگه با وجود همه اینها، باز رفتار بد اون‌ها متوقف نشد، بهتره به جای شدت عمل نشون دادن و دادن مجوز تنبیه بدنی به خود و اینها، با خودمون قاطع باشیم و به خودمون آگاهی بدیم. چی رو به خودمون آگاهی بدیم؟ سه نکته رو.

نکته اول اینه که موقع تشویق بچه آرومه، پس بهتر و راحت تر حرف ما رو می فهمه. اما موقع تنبیه، اغلب، ما عصبانی هستیم، و ممکنه بچه‌ها ترسیده باشن. احتمالاً هیچکدوم در آرامش نیستیم. واقعیت اینه که وقتی کار ناشایستی می کنه، بعیده ما عصبانی نشیم. حداقل ناراحت می شیم. چیزی که مهمه اینه که کنترل مون رو از دست ندیم. چرا؟ چون وقتی از کوره در می ریم و کنترلی روی خودمون نداریم، بچه می ترسه. و ترسیدن اون، مشکلی که ایجاد می کنه اینه که حرف ما رو نمی فهمه یا می فهمه اما بعد یادش می ره.

پس اگه می بینین کار نادرست، علی رغم تنبیه مکرر، تکرار می شه، شاید مال اینه که موقع تنبیه، طفلک، به هر دلیل، می ترسه و حواسش به این نیست که چی دارین بهش می گین. هر چه با آرامش بیشتر به کار نادرستش توجه کنین و به آرومی هر چه بیشتر، اما قاطعانه تر، (مثلاً) بهش بگین که:

پدر: پسرم این کار تو منو عصبانی می کنه.

کمتر می ترسه و بهتر می فهمه چه کاری نادرسته تا دیگه نکنه. به این که بهش بگیم «این کار تو منو عصبانی می کنه» می گیم اجرای تکنیک بیان عصبانیت. اینطوری، مثل نمایش قبل، پدر عصبانیتش رو به آرومی و بدون خشونت بیان می کنه، بدون اینکه لازم بشه بچه اش رو دعوا کنه یا اینکه اونقدر عصبانی بشه که کنترل خودش رو از دست بده. مسافر کوچولوها این زیون رو بهتر می فهمن تا توهین و ناسزا و کتک و پس گردنی و ...

دومین نکته اینه که قوانین فرزندپروری رو فراموش نکنین. بخصوص قانون رفتار انسانی رو. اینو به خودمون آگاهی بدیم که بچه آدمیزاد، همون مسافر کوچولوی ما، یک انسانه. اگه کاری رو علی رغم قاطعیت ما و آگاهی دادن بهش، باز تکرار کرد، حتماً یک دلیلی داره. ممکنه حق با اون باشه. دقت کنین. می خوام تکرار کنم. اگه با سخن قاطعانه ما کار نادرست بچه متوقف نشد، تنبیه نشد و به رفتارش ادامه داد، یادتون نره که اون بچه آدمیزاده، ممکنه یک دلیلی برای ادامه کارش داشته باشه. دلیلی که ما ندونیم یا با عقل ما جور در نیاد، اما در هر صورت وجود داره. مثلاً ممکنه این باشه که:

بچه جایی برای بازی نداره. تفریح می خواد، خسته شده، تشنه، گرسنه، این لباس رو دوس نداره، سردش نیست که مثل ما لباس گرم بپوشه. این غذا رو دوس نداره. حوصله اش سر رفته. ممکنه لجش رو در آورده باشیم یا تو بازی فرزندپروری خطا کرده باشیم. یا ... خطاهای بازی فرزندپروری رو می دونین تا خطا نکنین؟ اگه خطا می کنین، انتظار نداشته باشیم که ... بعداً در این مورد بیشتر توضیح می دم.

راستی می دونین مسافر کوچولوها هم احتیاج به وکیل مدافع دارن؟ و می دونین وکیل مدافع اونها، بیشترین حرفی که در دفاع از بچه‌ها می زنه، چیه؟ اینه که بچه‌ها باب میل ما بار نمی آن، اونطوری که درسته و خدا آفریده تشون بار می آن. و این واقعیت تلخی برای اون پدر و مادرهاییه که فراموش می کنن بچه شون، عروسک شون نیست، مسافر کوچولویی که از بهشت اومده. یک انسانه و برای خودش فکر و احساس داره.

سومین نکته اینه که شاید کارش تکرار می شه و رفتار نادرست ادامه پیدا می کنه چون ما از راهش وارد نشدیم. یعنی تکنیک رو خوب اجرا نکردیم یا تاکتیک مناسب رو انتخاب نکردیم. مثلاً قبل از اینکه احساسش رو درک کنیم، داریم تنبیهش می کنیم. راستی، می دونین چطوری احساسش رو درک کنین؟

تاکتیک چهارمی که می خواهیم در موردش صحبت کنیم تاکتیک احساسه. این تاکتیک به ویژگی های انسانی بچه های ما خیلی ربط داره. بهش اهمیت بدین. اونهایی که به احساس بچه ها شون بیشتر توجه می کنن، کمتر نیاز به تنبیه اون پیدا می کنن.

فصل هفتم: تاکتیک احساس

به حالت‌هایی مثل غم، شادی، ترس، عصبانیت و ... می‌گیم احساس یا هیجان. مهمه که بفهمیم بچه‌ها مون چه احساسی دارن. حتما با من موافقین که اگه بچه ترسیده باشه، یک جور باهاش حرف می‌زنیم، اگه عصبانی باشه، یک جور دیگه.

ما انسان‌ها موجوداتی احساسی هستیم. کسی وجود نداره که احساس نداشته باشه. آدم سرد و بی‌احساس نداریم. همه احساس دارن، اما برخی نمی‌تونن احساسشون رو نشون بدن، یا بیان کنن، برخی نمی‌دونن چه احساسی دارن تا اونو درست نشون بدن، و برخی مرکز احساس تو مغزشون مشکل پیدا کرده، یعنی نوعی بیماری روانی دارن، برخی دیگه هم ...

احساس یک حالت روانیه. در این حالت روانی سه بخش مختلف از بدن ما آدمها تغییر می‌کنه. فکر، جسم و رفتار. یعنی وقتی بچه ترسیده، این فکر به ذهنش خطور می‌کنه که (مثلا (حالا می‌میره، از نظر جسمی، (مثلا (رنگش می‌پره و رفتاری که اغلب از سر می‌زنه، اینه که (مثلا (فرار می‌کنه.

حتما می‌خواهین بدونین دونستن احساس بچه‌ها چه ارزشی داره؟ وقتی از یکی می‌پرسیم چه احساسی داری، مثلا از بچه می‌پرسیم چه احساسی به بابات داری، می‌خواهیم بدونیم چه احساسی داره تا بتونیم حدس بزیم داره به چی فکر می‌کنه، وضعیت بدنش چطوریه، مثلا آرامش داره یا نه، می‌تونه الان غذا بخوره یا نه و در آخر اینکه احتمالا با این احساسی که داره، ممکنه چه رفتاری بکنه. اگه خیلی ترسیده، ممکنه فرار کنه، اگه عصبانیه، ممکنه به ما، ناخواسته، توهین کنه، پس نباید زیاد باهاش بحث کنیم.

می‌بینین که با دونستن احساس بچه (او هر مسافر کوچولوی دیگه‌ای، حتی خودمون (می‌تونیم بهتر بفهمیم تو مغزش چی می‌گذره. به زبونی دیگه، می‌تونیم بهتر درکش کنیم و وقتی کسی رو خوب درک کردیم، می‌تونیم بهتر باهاش ارتباط برقرار کنیم. ارتباط برقرار کنیم یعنی اینکه منظور ما رو بهتر می‌فهمه و منظورش رو بهتر می‌فهمیم. پس بهتر با ما همراهی و همکاری می‌کنه. مسلما اینطوری تربیتش هم راحت‌تره.

اما در مورد بچه‌ها یک مشکل بزرگ داریم. اینکه اونا (گاهی (نمی‌دونن چه احساسی دارن. یعنی ممکنه از احساسشون آگاهی نداشته باشن. چون با زبون ما (فارسی، انگلیسی و (... آشنا نیستن، نمی‌دونن به فلان احساس چی می‌گیم تا بگن، مثلا «مامان، من احساس ترس می‌کنم،» یا «من احساس ترس با کمی عصبانیت می‌کنم.»

جالبه وقتی می‌فهمیم که می‌شه دو یا چند احساس ضد و نقیض رو هم با هم داشت، اونوقت معلوم می‌شه کار چقدر مشکله. مثلا اگه از بچه پرسین چه احساسی به بابات داری، ممکنه دو یا چند احساس رو با هم اسم ببره، مثلا بگه هم دوسش دارم، هم از دستش عصبانیم. خیلی مشکله که بچه، توی اون شرایط، هم بفهمه به این احساسی که داره، چی می‌گیم، هم بفهمه چند تا احساس جور واجور داره، و هم از بیان احساسش نترسه! حتما خودتون تجربه کردین که اغلب، گفتن احساس واقعی مشکله، آدم یا می‌ترسه، یا خجالت می‌کشه، یا ممکنه دچار عواقبی بشه که ...

البته فقط بچه‌ها نیستن که ممکنه از احساسشون آگاهی نداشته باشن، این موضوع در مورد خیلی از بزرگترها هم صدق می‌کنه. حتما شنیدین که بعضی زن و شوهرها مدام بهم می‌گن «منو درک نمی‌کنی.» می‌دونین چرا همدیگه رو درک نمی‌کنن؟ اونها حرف همو می‌شنون، اونچه رو که درک نمی‌کنن، یا نمی‌فهمن، در اغلب مواقع، احساس همدیگه‌اس. البته همه بزرگترها و زن و شوهرها این مشکلات رو ندارن، اونهایی دارن که موقع تربیت شدن، والدینشون به تاکتیک احساس، تو بازی فرزندپروری با فرزنداشون، دقت نکردن.

اینطوری خلاصه کنم که علت خیلی از بیماری‌های روانی و مشکلات شخصیتی و خانوادگی که بچه‌ها مون در آینده پیدا می‌کنن، مال اینه که نتونستن احساسشون رو بشناسن. نتونستن احساسشون رو بیان کنن. نتونستن در مورد احساسشون، با خودشون و دیگران صادق باشن.

برای همین تبدیل شدن به آدمی که وقتی همسرش رو دوس داره، می‌گه ازت می‌ترسم، و وقتی از دستش عصبانیه، می‌گه یا کاری می‌کنه که انگار عاشقه یا وقتی عصبانیه، نمی‌فهمه که عصبانیه، برای همین به جای اینکه بگه عصبانیه، لجبازی می‌کنه یا حرصش رو می‌ریزه تو خودش و خودخوری می‌کنه و یا ... این جور آدمها، چون نمی‌فهمن چه احساسی دارن، یا نمی‌تونن اونو بیان کنن، نمی‌تونیم بفهمیمشون و باهاشون ارتباط برقرار کنیم. برای همین، رابطه برقرار کردن باهاشون، به عنوان فرزند، دوست یا همسر، خیلی مشکله.

اغلب مواقع هم وقتی این مشکل پیش می‌آد که والدین این قبیل مسافر کوچولوها، خودشون نمی‌دونن احساسشون چیه، یا یک باور غلط دارن. این باور رو که متأسفانه فکر می‌کنن داشتن یا بیان کردن یک احساس اشتباهه، برای همین، سعی می‌کنن احساسشون رو سرکوب کنن. خوب، چیکار باید کرد؟

اینطوری بگم، هر احساسی مجازه، اما هر رفتاری مجاز نیست. می‌تونیم عصبانی بشیم یا بگیم که عصبانی شدیم، اما حق نداریم توهین کنیم یا ... مثل این مادر که همین موضوع رو داره به بچه‌اش یاد می‌ده:

مادر: می‌دونم از دست بابات عصبانی هستی، اما حق نداری بهش توهین کنی، می‌تونی بهش بگی، بابا من از دستت عصبانیم. منظور این مادر اینه که عصبانی شدن، اشکالی نداره. عصبانی شدن یک احساسه که درست یا نادرست، به جا یا نابجا، به اون دس داده. اونچه که اشکال داره، اینه که رفتار نادرستی بر اساس اون احساس انجام بشه.

اگه یادتون باشه، احساس روی سه بخش تاثیر می‌داشت، فکر، جسم و رفتار. وقتی احساسی داریم، باید بدونیم چه فکری به مغزمون خطوطور می‌کنه. مثلا وقتی عصبانی هستیم، باید بدونیم ممکنه این فکر به ذهن ما خطوطور کنه که کسی که از دستش عصبانی هستیم، بد ما رو می‌خواد. در صورتی که این فکر به خاطر عصبانیت به مغز ما خطوطور کرده و ممکنه درست نباشه. یا از نظر جسمی، موقع عصبانیت، قلبمون تند تند می‌زنه و ممکنه برای قلبمون خوب نباشه.

اما چیزی که مهم‌تره اینه که رفتارمون از کنترلمون خارج نشه. رفتارمون تحت کنترل خودمون باشه، یعنی تحت کنترل مرکز تصمیم‌گیری در مغزمون باشه، نه تحت کنترل احساسمون. نباید وقتی عصبانی هستیم، رفتاری یا کار نابجایی مرتکب بشیم. مثلا بیخودی دعوا نکنیم، بد دهنی نکنیم یا ... راستی می‌دونین موقع عصبانیت، بهترین کاری که باید کرد چیه؟

من تو مشاوره پیش از ازدواج، برای این که بفهمم شخصیت عروس یا داماد چقدر خوب رشد کرده، یعنی چطور پدر و مادرشون، تربیتشون کردن، این سوال رو می‌پرسم. وقتی از دست همسرت عصبانی می‌شی، چیکار می‌کنی؟»

جواب‌های غلط رو حتما می‌دونین و مشکل زندگی کردن با این قبیل زنها یا شوهرها رو می‌تونین حدس بزنین. مثلا می‌گن، قهر می‌کنم. لج می‌کنم. تلافی می‌کنم. دعوا راه می‌اندازم، توهین می‌کنم و ... کارها و رفتارهایی که بدنبال احساس عصبانیت بروز می‌کنه. اما جواب درست چیه؟

جواب درست اینه که به همسرش بگه: «من از دستت عصبانی هستم». همین. به زبون ساده‌تر، وقتی عصبانی می‌شیم، کافیه بگیم عصبانی هستیم. یعنی بیان عصبانیت. این تنها رفتار مجازه.

همه این توضیحات برای این بود تا در مورد احساس‌ها مون بهتر بدونیم و اهمیت دو چیز رو خوب متوجه بشیم، درک احساس اون و خودمون، یعنی درک این که فرزندمون (و خودمون) ممکنه چه احساسی داشته باشه، و بیان احساس اون (و خودمون).

اینطوری بگم، وقتی ترسیده، بفهمیم که ترسیده، و بهش یاد بدیم که بگه یا بیان کنه که ترسیده. وقتی خودمون هم ترسیدیم، بفهمیم که ترسیدیم، و بهش بگیم یا بیان کنیم که ترسیدیم تا اون هم ما رو درک کنه. ما رو و همه کسای دیگه‌ای رو که ممکنه مثل ما، ترسیده یا عصبانی یا ... احساس دیگه‌ای داشته باشن.

یک تجربه

یکی از دانش‌آموزای کلاس حواسش به درس نبود. به جای تنبیه اون، خواستم باهاش ارتباط برقرار کنم. سعی کردم اول احساسش رو بفهمم. حدس زدم غمگینه. پرسیدم: ببینم، به نظر غمگینی، چیزی شده؟

اشک تو چشمش حلقه زد و گفت: «صبح که می‌ومدم مدرسه، بابا و مامانم دعوا می‌کردن، بابا به مامانم گفت «همین امروز سرت رو می‌برم تا تو باشی بی‌اجازه کاری رو نکنی.» مامانم هم می‌گفت، «باز هم می‌کنم.»»

بعد به گریه افتاد و گفت: «نمی‌دونم وقتی برگردم خونه بابا سر مامان رو بریده یا نه؟» واقعا متاثر شدم. احساس غم اون رو فهمیدم.

نمی‌دونم. شاید احساس ترس هم می‌کرد، شاید هم فقط غمگین بود، شاید ... اما من از اینکه تنبیه‌اش نکرده بودم احساس خوشحالی می‌کردم، شاید احساس عصبانیت، یعنی احساس می‌کردم می‌خوام بابای این طفل معصوم رو...

آره خیلی غم‌انگیزه. واقعا بعضی وقت‌ها متوجه نیستیم بچه‌ها مون از حرف‌های ما چی برداشت می‌کنن و چه احساسی پیدا می‌کنن. بگذریم. فعلا حواسمون رو جمع کنیم و با این مقدمه، اگه موافق باشین، با یکی از مهمترین تکنیک‌های فرزندپروری از تاکتیک احساس آشنا بشیم. یعنی تکنیک همدردی.

یادوتونه که در تاکتیک احساس، دو موضوع برامون مهم بود، درک احساس و بیان احساس. تکنیک همدردی تکنیکیه که با کمک اون می‌تونیم احساس فرزندمون رو درک کنیم. برای اجرای تکنیک همدردی یا درک کردن احساس اون، باید دو کار مهم رو انجام بدیم. اول اینکه:

احساس او را بفهمیم.

و بعد اینکه: احساس او را (هر چی که هست) بپذیریم.

احساسش، هر چی که باشه، اول باید فهمیده بشه. مثلا وقتی غمگینه، بفهمیم که غمگینه. وقتی غمگینه مثل بچه‌ای که شاده، با او رفتار نکنیم. یا اگه ترسیده، ازش توقع نداشته باشیم که درس بخونه.

پس برای همدردی، اول باید احساسش رو بفهمیم. یعنی احساسش رو حدس بزنییم و اگه ممکنه، ازش بپرسیم تا مطمئن بشیم درست حدس زدیم. بعد، احساسش رو، هر چی که هست، بد یا خوب، زشت یا زیبا، بپذیریم. در مورد احساس هرگز نباید قضاوت کنیم. احساس، ممکنه بیمارگونه باشه، اما خوب و بد نداره.

تکنیک همدردی خیلی جاها بکار می‌ره. تقریبا در اکثر جاهایی که بچه احساسی داره، اول باید احساسش رو بفهمیم و هر چی که هست بپذیریم. اگه فهمیدیم و پذیرفتیم، یعنی درکش کردیم. اگه درکش کردیم، می‌تونیم باهاش ارتباط برقرار کنیم. اونوقت حرف ما رو می‌فهمه و با ما همکاری می‌کنه.

مثل نمایش بعد که بابا با بچه‌اش همدردی می‌کنه. اگه همدردی نکنه، نمی‌تونه با بچه‌اش مثل انسان رفتار کنه. اگه انسانی رفتار نکنه، بچه‌اش باهاش همکاری نمی‌کنه. اونوقت، این پدر در بازی فرزندپروری، یکی از قوانین رو، یعنی قانون انسانی رفتار کردن رو شکسته.

بچه: بابا من نمی‌خوام برم مدرسه، خوابم می‌آد.

بابا: چاره‌ای نیست. پاشو، باید بلند شی بری مدرسه.

این پدر همدردی نکرد. اینطوری حال بچه خیلی گرفته می‌شه. رفتار پدر انسانی نیست. اما اگه فقط همدردی کنه، اونوقت...

بچه: بابا من نمی‌خوام برم مدرسه، خوابم می‌آد.

پدر: راس می‌گی، صبح آدم می‌خواد بخوابه. منم خیلی وقت‌ها مشکلمه صبح پاشم، اما چاره‌ای نیست، باید بلند بشی و بری مدرسه.

و یک نمونه دیگه از اجرای تکنیک همدردی تو یک شرایط متفاوت:

بچه: بابا، من می‌خوام برم مسافرت. ما هیچوقت مسافرت نمی‌ریم.

بابا: عجب، پس نظر تو اینه که ما کم به مسافرت می‌ریم. تو دلت می‌خواد بیشتر به مسافرت بریم. خیلی ممنون که اینو بهم گفتی.

در نمایش قبل، پدر احساس فرزندش رو فهمید و اون رو پذیرفت. احساسش این بود: «می‌خواد بیشتر بره به مسافرت.» پدر پیشنهاد رفتن به مسافرت رو نپذیرفت. او فقط احساس فرزندش رو پذیرفت. دقت کنین: از نظر بچه اونا کم به مسافرت می‌رن، اما ممکنه از نظر پدر و مادر همه چیز درست باشه. دفعات مسافرت رفتن یک چیزه، همدردی کردن با احساس فرزندشون یک چیز دیگه.

پدر وظیفه داشت این احساس رو که اون می‌خواد اونها بیشتر به مسافرت برن، بفهمه و اون رو بپذیره. حتی اگه نشه بیشتر به مسافرت رفت. مهم اینه که پدر هرگز نباید احساس بچه رو پس بزنه، ندیده بگیره و یا اونو به خاطر احساسش تحقیر و سرزنش کنه.

تکنیک همدردی تکنیک مهم و کاربردی. در ارتباط برقرار کردن و تفاهم نقش مهمی داره. چه با بچه‌ها، چه هر مسافرکوپولوی دیگه‌ای.

بخصوص بین زن و شوهرها. مثل این موارد:

زن: مادرم مریضه.

شوهر: مریضی مال همه‌اس، خوب می‌شه ایشالله.

زن: خیلی کارام مونده.

شوهر: انجام می‌دی.

زن: تو هیچوقت دوستم نداشتی.

شوهر: دوستت دارم. می‌خوای مدرک بیارم؟

بیچاره خانمه، راس می‌گه اگه شاکی بشه که شوهرش درکش نمی‌کنه. یعنی احساسش رو نمی‌فهمه. البته شاید حرف شوهرش اشتباه نباشه،

اما انصافا احساس خانمش رو درک نکرده. نفهمیده که خانمش می‌خواد بگه:

زن: مادرم مریضه. (یعنی می ترسم از دستش بدم).

و خوب بود شوهرش بگه

شوهر: نگران سلامتی اش هستی، حق داری، بیا پیشم بشین.

زن: خیلی کارام مونده (یعنی احساس خستگی می کنم).

و خوب بود شوهرش بگه

شوهر: راس می گی، خیلی زحمت می کشی.

زن: تو هیچوقت دوستم نداشتی. (یعنی احساس عصبانیت می کنم. یا احتیاج به محبت یا حمایت دارم).

و خوب بود شوهرش بگه

شوهر: نکنه از دستم عصبانی هستی، باشه، صبر کن یک چیزی بخورم، بشینم ببینم چی شده از دست من عصبانی شدی.

البته ممکنه خانم دیگه‌ای با این جمله‌ها، احساس دیگه‌ای داشته باشه. یا شما سلیقه دیگه‌ای در جواب دادن داشته باشین، اما مهم اینه که آگه

شوهر این خانم، احساس همسرش رو می فهمید و اون رو می پذیرفت، کارش خیلی انسانی تر بود. بهتر هم با همسرش ارتباط برقرار می کرد،

زندگی شون هم عاشقانه تر بود. مگه نه؟ اجرای تکنیک همدردی ساده‌اس اما اغلب اونو فراموش می کنیم. تا حالا این صحنه‌ها رو دیدین:

زن خسته روی صندلی نشسته است.

شوهر از سر کار می رسد. رو به همسر: یک لیوان آب.

آقا وارد خونه شد اما به احساس همسرش توجه نکرد. البته حق داره، خودش هم خسته است اما همسرش هم انتظار همدردی داره، نه چیزی

دیگه‌ای. آگه همدردی کرده بود بهتر نبود؟ مثل این آقا:

زن خسته روی صندلی نشسته است.

شوهر از سر کار می رسد. رو به همسر: می دونم خیلی خسته‌ای، ولی آگه میشه یک لیوان آب بده دست من.

کدوم بهتر بود؟ شوهر دومی فقط گفت: «می دونم خیلی خسته‌ای»، یعنی احساس خستگی رو تو همسرش فهمید و اون رو پذیرفت، یعنی

پذیرفت که خسته است، نگفت: «چرا خسته‌ای؟» یا: «منم خسته‌ام!» گفت: «می دونم که خسته‌ای.»

مردها در هر دو نمایش فقط یک لیوان آب می خواستن. اما با گفتن یک جمله، یکی توی جهنم زندگی می کنه، یکی توی بهشت. فرقی فقط

همدردی کردنش بود، نه؟

روش های درک احساس و همدردی زیاد هستن. یکی از کاربردی ترین هاش تکنیک گوش کردن ساده‌اس.

تکنیک گوش کردن ساده اینطوریه که فقط گوش می دیم. و کم و بیش فقط می گیم: «اه، اهان، اوهوم، می فهمم و اینها» حرفی نمی زنیم تا

فرزندمون خودش حرفش رو بزنه. وقتی زود جوابش رو می دیم و نصیحتش می کنیم، نمی تونیم احساسش رو درک کنیم. وقتی سعی می کنیم

به جای حرف منطقی و نصیحت و توصیه، خوب گوش بدیم، بیشتر به احساسش توجه کرده‌ایم و مسلماً بهتر احساسش رو می فهمیم و درک

می کنیم. اونهم بهتر با ما همکاری می کنه و حرف ما رو بهتر می فهمه.

پسر از مهد کودک برگشته و در حال گریه کردن است.

مادر: سلام پسر گلم. چی شده؟

پسر: علی منو زد.

مادر: آخی! چرا مامانی؟

پسر: تو ماشین منو زد.

مادر: خوب!

پسر: من علی رو دوس ندارم. به خاله مینا می گم نیاردش توی حیاط.

مادر: اوهوم.

پسر: فردا توی ماشین حسابش رو می رسم.

مادر: در مورد اینکه با علی چیکار کنی بعدا حرف می زنیم، ولی حالا دوس داری یه بستنی بخوری تا دلت حال بیاد؟

در مورد درک احساس توضیح دادم. بیان احساس هم خیلی مهمه. یعنی مجموعه تکنیک‌هایی که بهشون می‌گیم، تکنیک بیان احساس. این نمایش رو به خاطر دارین:

بچه روی مبل می‌پرد.

پدر: مبل جای پریدن نیست، می‌خوای بازی کنی برو تو حیاط

بچه ادامه می‌دهد.

پدر: این کار تو منو عصبانی می‌کنه.

این نمایش رو قبلا هم داشتیم. پدر وقتی دید بچه داره به کار نادرستش ادامه می‌ده، عصبانی شد. اما عصبانیتش رو درست نشون داد. بچه رو دعوا نکرد. کتک نزد. بهش توهین نکرد. بلکه گفت: «این کار تو منو عصبانی می‌کنه.» یعنی ساده و راحت، عصبانیتش رو بیان کرد.

در واقع، پدر به جای رفتار نابجایی مثل توهین کردن که حاکی از عصبانیت باشه، احساسش رو بیان کرد. به اینکه کسی احساس عصبانیتش رو اینطوری بیان کنه، می‌گیم، تکنیک بیان عصبانیت رو اجرا کرده. چون بیان احساسیه که زیاد کاربرد داره. بخصوص موقع تنبیه. به همین

صورت، تکنیک بیان خوشحالی برای تشویق بکار می‌ره. وقتی می‌گیم: «این کار تو منو خوشحال کرد»

با تکنیک بیان عشق که آشنا هستین. وقتی به فرزندمون می‌گیم. «دوستت دارم» داریم از این تکنیک استفاده می‌کنیم. احساس عشق و دوست

داشتن، احساس مهمیه که بچه‌ها می‌خوان توسط والدینشون بیان بشه، تا عشق والدینشون رو درک کنن. وگرنه همیشه این فکر رو دارن که

مامان یا باباشون، اونا رو دوس ندارن.

نکته مهم اینه که در چنین مواردی، وقتی بچه‌ها احساس ما رو بدونن، بهتر ما رو درک می‌کنن و بهتر با ما همراهی و همکاری دارن. یعنی

همونطور که وقتی ما احساس اونها رو درک می‌کنیم، زندگی باهاشون راحت‌تر می‌شه، وقتی اونها هم ما رو درک کنن، زندگی برای ما و اونها

راحت‌تر می‌شه. طبیعیه که نمی‌تونیم انتظار داشته باشیم که اونها ما رو درک کنن، یعنی احساس ما رو بفهمن، مگه اینکه ما احساس واقعی مون

رو واضح به اونها بگیم. یعنی احساسمون رو براشون بیان کنیم. بیان احساس خودمون وظیفه ماست، درک احساس اونها هم وظیفه ماست.

تکنیک بیان احساس هم مثل تکنیک همدردی، تکنیک مهمی توی بازی فرزندپروریه. اما چون بیشتر با تاکتیک آگاهی دادن استفاده می‌شه،

اونو جای دیگه‌ای در ادامه بیشتر توضیح می‌دم.

فعلا می‌خوام در مورد چند احساس مهم توضیح بدم. یکیش احساس ترسه. قبلا هم موقع توضیح تاکتیک تنبیه بهش اشاره کردم. بچه‌ها مسافر

کوچولوهای هستن که زود احساس نامنی و ترس می‌کنن. حتی وقتی تنبیه می‌شن، باید مراقب باشیم نترسن وگرنه آگاهی پیدا نمی‌کنن که

چه کار نادرستی کردن تا دیگه نکنن. این موضوع رو قبلا هم توضیح داده‌ام، یادتون هست؟

دومین احساس مهم، احساس گناحه. احساسی که بیشتر توی پدر و مادرها دیده می‌شه. بخصوص وقتی کتاب فرزندپروری یا کتابهای مشابه

رو می‌خوانن و متوجه می‌شن که با بچه‌هاشون خوب رفتار نکردن یا ... آگه این احساس رو پیدا کردین، سعی کنین با خودتون همدردی

کنین. یعنی این احساس گناه رو توی خودتون بفهمین و آگه واقعا این احساس رو دارین، اونو بپذیرین. اون رو توی خودتون پس نزنین یا

سرکوب نکنین.

و آگه نتونستین خودتون رو آرام کنین، اون احساس رو برای یک دوست بیان کنین تا اون باهاتون همدردی کنه. در هر صورت، احساس

مهمیه. آگه سرکوبش کنین، ممکنه نتونین کتاب رو تموم کنین یا نتونین تکنیک‌ها رو یاد بگیرین.

سومین احساسی که می‌خوام در موردش توضیح بدم، احساس استرس و اضطرابه که هم توی بچه‌ها دیده می‌شه، هم توی پدر و مادرها.

خیلی وقتها بچه‌ها درس نمی‌خوانن، کم اشتها می‌شن و ... یا پدر و مادرها کم حوصله می‌شن، یک تکنیک رو خوب یاد نمی‌گیرن، یا خوب

اجرا نمی‌کنن، یا مدام ذهنشون می‌ره طرف تنبیه کردن و ... چرا اینطوری می‌شن؟ چون استرس و اضطراب زیادی دارن.

باید به این احساس خودمون و بچه‌هامون توجه کنیم. آگه چنین احساسی هست، اونو بیان کنیم و اونو بپذیریم اما بیشتر از پذیرفتن، باید

کاری کنیم تا اون احساس تغییر کنه. یعنی استرس تبدیل بشه به آرامش. پدر و مادر و بچه باید آرامش داشته باشن تا بتونن خوب زندگی

کنن.

تکنیک تغییر احساس یک تکنیک خیلی مهمه. در واقع، تکنیک همدردی، بیان احساس و تغییر احساس سه تکنیک کلیدی برای تاکتیک

احساس هستن.

حتما می‌دونین که احساس‌های ما دو نوع هستن. بعضی‌ها مثل ترس و غم و عصبانیت و استرس، ناراحت کننده هستن و بعضی مثل شادی و عشق و آرامش، خوشایند. ما باید تلاش کنیم تا احساس‌های ناراحت کننده رو کم کنیم و به احساس‌های خوشایند تغییر بدیم. مثلا اگه بچه ترسیده، کافیه اول ترسش رو بفهمیم و اونو بپذیریم. اغلب همین همدردی، احساس ترس اونو کم می‌کنه یا اونو به احساس آرامش تغییر می‌ده. اگه نداد، کافیه اونو تو بغل بگیریم و بهش بگیم، «آروم باش، مامان پیشت هست.» تا آروم بشه. یا هر روش دیگه‌ای. یکی از کاربردی‌ترین روشها، البته بعد از تکنیک همدردی، تکنیک شوخی و تغییر صداس. حتما ازش استفاده کردین. با شوخی، احساس خستگی، ناراحتی فرزند یا همسرمون رو به احساس شادی تغییر می‌دیم و بعد ... فرزندپروری با یک بچه شاد و همسر داری یک همسر شاد خیلی راحت‌تره، مگه نه؟

هر چند خیلی وقت‌ها همون شوخی و تغییر صدا، بچه‌ها رو آروم می‌کنه، اما بد نیس همینجا سه تکنیک رو برای تغییر احساس استرس توی بچه‌ها معرفی کنم. تکنیک‌هایی که احساس استرس و اضطراب بچه‌ها و خیلی از بزرگترها رو کم می‌کنن. تکنیک بادش کن یک تکنیک آرامش بخشه. اجراش اینطوره که به بچه می‌گیم دراز بکشه. یا روی صندلی راحت بشینه. بعد انگار که تلمبه باد رو بهش وصل کردیم، بادش می‌کنیم و وقتی خوب عضلاتش سفت شد، اونوقت بادش رو خالی می‌کنیم تا بدنش شل شل بشه. دوباره بادش می‌کنیم، یعنی بدنش رو سفت می‌کنیم و بعد شل می‌کنیم و ... این تکنیک رو روی خودتون هم امتحان کنین. بعضی پدرهای خسته می‌گن: «من که بادش می‌کنم اون سرحال می‌شه، اون که منو باد می‌کنه، من خوابم می‌بره.» راست می‌گه، آخه خیلی خسته است.

اولین بار این تکنیک رو از دکتر مهدی بینا، فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان یاد گرفتم، وقتی توضیح می‌دادن که چطور این تکنیک رو برای بچه‌های زلزله زده شهر بم بکار می‌بردن. اونطور که می‌گفتن، تو اون فضای استرس و نگرانی، همه چادرها پر شده بوده از صدای تلمبه‌ها و بچه‌هایی که می‌خندیدن و آروم می‌شدن. یاد این استاد عزیز و همه اساتید و همه عزیزای از دست رفته زلزله بم و همه بچه‌های دردکشیده اون واقعه، گرامی.

تکنیک تنفس آرام اینطوره که بچه دراز می‌کشه. یک دست رو شکم، یک دست رو سینه.

چهار شماره، نفس داخل، ۱-۲-۳-۴ نفس داخل

دو شماره نفس حبس، ۱-۲ نفس حبس

چهار شماره نفس خارج، ۱-۲-۳-۴ نفس خارج.

برای پدر و مادرها هم بی‌فایده نیس. امتحان کنین.

تکنیک زمان سکوت هم مشابه اون دو تکنیک قبله، اما بیشتر کاربردش برای تقویت قدرت خویشتن‌داری توی بچه‌هاست. وقتی بچه بتونه خویشتن‌داری کنه، کمتر دچار استرس و اضطراب می‌شه. اجراش هم اینطوره که به ازا هر سال سن بچه، یک دقیقه باید ساکت بشینه.

تمرین ساکت نشستن می‌تونه روی شخصیت بچه در بزرگسالی تأثیرای خیلی خوبی بذاره.

تا بچه‌ها احساسشون آروم شده، بریم سراغ تاکتیک بعدی، یعنی تاکتیک استقلال. چون احساس آرامش در پدر و مادر و بچه‌ها برای مستقل بار آوردن اونها خیلی مهمه.

فصل هشتم: تاکتیک استقلال

تاکتیک پنجم، تاکتیک استقلاله. استقلال چیه؟ کی وابسته است، کی مستقل؟ کسی استقلال داره که بتونه برای خودش تصمیم بگیره. اگه یکی تصمیم بگیره و من به دستور اون عمل کنم، من مستقل نیستم. اینطور نیس؟

پس اگه کمک کردیم تا بچه مون، خودش تصمیم بگیره چی درسته و چی غلط، اونو مستقل بار آوردیم و اگه هی باید بهش بگیم چی درسته و چی غلط و نمی تونه خودش تصمیم بگیره، اونوقت اون وابسته است. با این توضیح، معلومه که برای مستقل بار آوردنش، باید کاری کنیم تا درست تصمیم گیری کردن رو خوب یاد بگیره.

برای تصمیم گیری به چی احتیاج داره؟ حتما می دونین که برای تصمیم گیری، باید اطلاعات وارد ذهن بشه، در موردشون فکر بشه، بعد بین چند گزینه یا مورد، یکی انتخاب بشه. و هر چه ما، برای انجام این سه کار، یعنی پرسیدن، فکر کردن و انتخاب کردن، نقش کمتری داشته باشیم، یعنی از ما کمتر بپرسه، کمتر به جاش فکر کنیم و کمتر به جاش انتخاب کنیم، اونوقت مستقل تصمیم گیری کرده و لذا، مستقل بار اومده.

و مثل هر کار خوب دیگه ای، اگه برای تصمیم گیری مستقل تشویق کنیم، بهتر و زودتر مستقل بار می آد. حتما نحوه تشویق کردن رو به خاطر دارین؟ اما در مورد تشویق برای مستقل تصمیم گرفتن، بهترین کار تمرین تصمیم گیری. تمرین تصمیم گیری یعنی چی؟ یعنی بهش اجازه بدیم، یا این فرصت رو در اختیارش قرار بدیم که خودش تصمیم بگیره و به تصمیم او، حتی وقتی تصمیم نادرستی گرفته، احترام بذاریم. این کار بهترین روشیه که باعث می شه تا باز هم بخواد خودش تصمیم گیری کنه. احترام گذاشتن به تصمیم اون، مهمترین و بهترین تشویق برای تصمیم گیری.

ببینین این پدر چطور پسرش رو به تصمیم گیری مستقل تشویق می کنه:

پسر لباس نامناسبی را برای پوشیدن در هوای سرد زمستان انتخاب کرده است.

پدر: فکر می کنم توی این هوا، این لباس مناسب نباشه، اما اگه تو این تصمیم رو گرفتی، من به تصمیم تو احترام می ذارم.

پدر به تصمیم فرزندش احترام گذاش، حتی وقتی می دونه که اون تصمیم، درست نیس. به نظر این پدر، ارزش مستقل بار آوردن فرزندش بیشتره تا عواقب احتمالی چنین تصمیم نادرستی.

فراموش نکنین که حتی وقتی این پسر چنین تصمیمی می گیره، امنیت فرزند در برابر سرما، باز هم بر عهده پدره. یک پدر نمی تونه به پسرش بگه «خودت اشتباه کردی.» چرا؟ چون فرزند امانته که به پدر سپرده شده. پس یک پدر خوب، به تصمیم فرزندش احترام می ذاره اما لباس گرم هم بر می ذاره. اگه فرزندش فهمید که تصمیم اشتباهی گرفته، پدر باید بهش کمک کنه و لباس گرم رو در اختیارش بذاره. اگه تصمیم اشتباه نبود و مشکلی پیش نیومد، چه بهتر.

اما اگه این کار رو نکنیم، یعنی به تصمیم فرزند توی این سن، احترام نذاریم و نتونه در کودکی تمرین کنه، اونوقت فرزندی رو تربیت کردیم که در موقع انتخاب همسر یا انتخاب شغل، تازه می خواد خودش باشه. خودش تصمیم بگیره و اونوقت هرچی بهش بگیم تصمیم تو اشتباهه، یا حالا این تصمیم برامون سرنوشت سازه و وقت تمرین تصمیم گیری نیس، فایده ای نداره. عواقب تصمیم ها هم گاهی اونقدر بد و دشواره که نمی شه با یک لباس گرم برداشتن، جبرانش کرد.

پس نکته ای که می خوام بهش تاکید کنم اینه که تمرین تصمیم گیری وقتی ارزش داره که در دوران کودکی انجام بشه. یعنی تا در دوران کودکیه و موضوع مهمی در کار نیس، اجازه بدین و بذارین خودش تمرین کنه و تصمیم گیری کردن رو یاد بگیره تا اگه تصمیم نادرستی گرفت، عواقب تصمیم گیری نادرستش پرخطر نباشه و با ضرر جزئی، نتیجه کارش رو بفهمه و خودش درس بگیره. یادتون باشه، دوران کودکی وقت تمرینه، نه بزرگسالی. پس تا می تونین در کودکی، اونها رو به تمرین تصمیم گیری تشویق کنین.

ببینیم این پدر، توی نمایش بعد، داره چیکار می کنه؟ به نظر داره که فرزندش استقلال رو یاد می ده. می تونین حدس بزنین داره روی کدوم کار می کنه: پرسیدن، فکر کردن یا انتخاب کردن؟

دختر: بابا، خدا چه شکلیه؟

پدر: سوال مشکلیه. فکر می کنی کی می تونه کمکمون کنه جواب درستش رو پیدا کنیم؟

اینجا پدر زود جواب سوال رو نداد، بلکه سعی کرد ذهن دخترش رو به این سمت هدایت کنه که ببینه از چه کسای دیگه‌ای، جز پدر و مادرش، می‌تونه سوال کنه و اطلاعات بدس بیاره. به این کار پدر، می‌گیم اجرای تکنیک از کی بپرسیم.

یادتون باشه، جواب سوال رو دادن وظیفه پدر و مادرها نیس، ساختن شخصیت سالم و مستقل وظیفه اونهاست. اگه بچه سوالی داره و می‌خواین جواب بدین، جواب بدین. اشکالی نداره. فرزندپروری مثل بازی، گاهی از تاکتیک استقلال استفاده می‌کنیم، گاهی تاکتیک تشویق، گاهی تاکتیک احساس، گاهی از هیچکدوم. یعنی تاکتیکی در کار نیس، چون نمی‌خوایم تکنیک بزنییم یا اصلاً نمی‌خوایم امروز فرزندپروری بازی کنیم. یعنی امروز حوصله نداریم روی شخصیتش کار کنیم. زوری که نیس.

پس ببینین چه کاری می‌خواین بکنین، همون کار رو بکنین. اگه نمی‌خواین الان روی استقلالش کار کنین، خیلی ساده جواب سوالش رو بدین. اما اگه می‌خواین روی شخصیت اون کار کنین، این رو بدونین که بهترین جواب، جواب درست نیس. چون ممکنه بچه نفهمه. یا بد بفهمه. در عوض، بهترین کار برای ساختن شخصیت سالم و مستقل بار آوردنش، در این شرایط، اینه که بهش یاد بدیم چطوری می‌تونه خودش جواب درست رو پیدا کنه.

توی نمایش بعد، پدر از یک تکنیک دیگه برای تقویت قدرت فکر کردن دخترش استفاده کرد. بهش می‌گن، تکنیک خودت چی فکر می‌کنی. دختر: بابا، بچه‌ها از کجا به دنیا می‌آن؟

پدر: عزیزم، جواب این سوال خیلی سخته، چطور برات بگم، بین ما آدمها از دو جنس زن و مرد هستیم. هر کدام با اون یکی ازدواج می‌کنه، بعد آآآ نمی‌دونم چطور برات توضیح بدم، ببین، ... اصلاً ببخشید، پاکش کن، خودت چی فکر می‌کنی؟

دختر: دوستم گفت بچه‌ها مسافر کوچولوهایی هستن که از آسمون به دنیا اومدن و پیش پدر و مادرشون امانت هستن. گفت اونها باید ما بچه‌ها رو خیلی خوب مواظبت کنن و بدونن به سوالاتی ما چطور جواب بدن، گفت اینها رو باباش بهش گفته، راست می‌گه بابا؟ بابا: آره عزیزم.

دختر: می‌دونستم تو هم جواب سوالات رو درست می‌دی.

پدر توی این نمایش، خواست به سوال دخترش جواب درستی بده، اما توی دردمس افتاد. برای همین روشش رو عوض کرد و از دخترش خواست تا نظرش رو بده. اینطوری کمک کرد تا دخترش بیشتر به فکر بیافته. تا خودش فکر کنه. اینکه این دختر، خودش فکر کرده و به جوابی رسیده، خیلی ارزش داره. حتی اگه جوابی که پیدا کرده، درست نباشه. راستی، جواب بابا درست‌تر بود یا دخترش؟ و باز هم برای تقویت توان تصمیم‌گیری در بچه‌ها، علاوه بر اون دو تکنیک، می‌تونیم از تکنیک انتخاب استفاده کنیم.

پدر: پسر من کی آماده‌ای بری حموم، الان یا نیم ساعت دیگه؟

اینجا پدر به پسرش حق انتخاب داد. مثل پرسیدن و فکر کردن، دادن حق انتخاب هم باعث می‌شه تصمیم‌گیری توی بچه تقویت بشه. پدرهایی که بچه‌هاشون رو مدام مجبور می‌کنن، یعنی کمتر حق انتخاب به اونها می‌دن، متأسفانه بچه‌های وابسته‌تری بار می‌آرن. بچه‌های حموم رفته، اما مستعد اعتیاد. این هم یک نمونه دیگه از اجرای تکنیک انتخاب:

فرزانه: مامان، مریم می‌تونه امشب بیاد خونه ما؟

مادر: ما امشب مهمون داریم، مطمئناً شب دیگه‌ای می‌تونه بیاد. فردا یا پنجشنبه بعد.

فرزانه: ولی او امشب باید بیاد اینجا بمونه. من قبلاً گفتم که می‌تونه.

مادر (قاطعانه): ببین فرزانه، یا فردا شب یا پنجشنبه بعد. کدوم رو ترجیح می‌دی؟

با این سه تکنیک آشنا شدین. تکنیک از کی بپرسیم، تکنیک خودت چی فکر می‌کنی و تکنیک انتخاب. تکنیک‌ها اسم ساده‌ای دارن تا یادتون بمونه و در موقع گفتگو کردن با بچه‌ها ازشون زیاد استفاده کنین. تکنیک بعدی که می‌خواه توضیح بدم هم خیلی مهم و کاربردی. شاید مهمتر از سه تای قبلی.

در خیلی از موارد که می‌خوایم تصمیم‌گیری رو تمرین کنیم، یا اینکه بین ما و بچه‌ها مون مشکلی وجود داره و می‌خوایم مشکل رو حل کنیم، می‌تونیم از تکنیک حل مسئله استفاده کنیم. مسئله‌هایی مثل منظم درس خوندن، رعایت نظافت، کمک به پدر و مادر، دعوا نکردن با خواهر برادر و ... یعنی هر جا مشکلی رو حس کردیم، بهتره از این تکنیک استفاده کنیم.

در واقع، تکنیک حل مسئله علاوه بر اینکه تمرین خوبی برای تصمیم‌گیری اصولی و درست و حسابیه، کمک می‌کنه تا فرزندتون، خودش رو

همکار شما در حل مشکل بیینه نه مشکل یا مسبب مشکل شما. اینطوری می‌فهمه که «او دوست شما است، نه در دسر شما.» و «او مشکل شما نیست، او همکار شما در کشف راه‌حل است.» چون شما برای او، احساس او و راه‌لهایی که او پیشنهاد می‌کنه احترام قائل هستین. در یک جمله، با کمک این تکنیک، سعی می‌کنیم با همکاری فرزندمون، در مورد راه‌حل مسئله، تصمیم‌گیری کنیم. این تکنیک روشهای مختلفی داره. من اینجا اون رو در شش مرحله آوردم.

مرحله اول: مسئله یا مشکل را خوب و واضح مشخص کنید.

مطمئن بشین که او و خودتون، خوب متوجه شدین که مشکل چیه. تا خوب متوجه نشدین و بر سر این که مشکل چیه توافق نکردین، حل مسئله رو شروع نکنین.

مرحله دوم: همدردی کنید، نخست با او و سپس با دیگر طرف‌های درگیر در مشکل.

تکنیک همدردی رو که بلد هستین؟ باید با همه طرف‌های درگیر در مسئله همدردی بشه. آخه همه مسافر کوچولو هستن. همه انسان هستن و همه احساس دارن و...

مرحله سوم: با هم فکر کنید تا راه‌حل‌های قابل قبولی برای هر دو طرف بیاید.

یادتون باشه، برای هر دو طرف، نه فقط خودتون.

مرحله چهارم: همه‌نظرها را بدون ارزیابی یادداشت کنید.

حتی برای بچه‌های کوچولو، باز هم قلم و کاغذ بردارین و همه پیشنهادها رو بنویسین. حتی اونهایی که نادرستن. اینطوری به نظر اونها بیشتر احترام گذاشتین.

مرحله پنجم: با همفکری هم بهترین راه‌حل را انتخاب کنید.

مرحله ششم: در مورد نحوه اجرا همفکری کنید.

در ضمن حواستون به این چند نکته باشه:

بهره با حضور پدر و مادر تکنیک حل مسئله اجرا بشه.

اگر ممکنه اجازه بدین اولین پیشنهادها رو فرزندتون بده. چرا؟ چون اینطوری به تصمیم‌گیری و فکر کردن تشویق می‌شه و می‌پذیره که به تصمیم اون، حتی غلط، احترام می‌ذارین.

با توجه به سن فرزندتون، سعی کنین پیشنهادهایی غیرقابل قبول در لابلای پیشنهادهای شما باشن تا مجبور نباشین فقط پیشنهادهای فرزندتون رو حذف کنین.

سخت‌ترین مرحله، درک نیاز و احساس فرزندمونه. همدردی با اون رو جدی بگیرین تا باهاتون همکاری کنه. احساس خودتون رو هم واضح بیان کنین تا او هم بتونه شما رو درک کنه. تا شما رو درک نکنه، باهاتون همکاری نمی‌کنه.

علاوه بر احساس، لازمه مسئله هم واضح بیان بشه. یعنی دقیقاً بدونین مشکل چیه و دارین چه مشکلی رو حل می‌کنین. اغلب مواقع، وقتی پدر یا مادری در اجرای تکنیک حل مسئله مشکل پیدا می‌کنن، بخاطر اینه که مسئله‌ای که قراره حل بشه، برای خودشون هم واضح نیس. حتماً می‌دونین که طرح درست سوال، نصف جوابه.

اگر راه‌حل مناسب برای مسئله پیدا نشد، صبور باشین. عصبانی نشین. در فرصتی دیگه این کار رو انجام بدین. اما هرگز تصمیم مورد نظرتون رو به او تحمیل نکنین. او باید تصمیم بگیره، با کمک شما.

مطمئن بشین که او یا خودتان، خسته یا عصبانی نیستین. در حالت خسته یا عصبانی، نمی‌شه تصمیم‌گیری کرد، چه برسه به آموزش استقلال و تصمیم‌گیری به بچه‌ها.

خوب، بریم سراغ نمایش بعد. اینجا پدر می‌خواد مشکل دیر بیدار شدن دخترش رو با کمک خودش حل کنه. ببینیم چیکار می‌کنه؟

پدر رو به دوربین: دخترم امروز صبح دیر از خواب پا شد. چند باری شده که دیر پا می‌شه. اون موقع فقط گفتم: «آفرین دخترم، بالاخره تونستی خودت رو به سرویس مدرسه برسونی.»

آخه خیلی دیر کرده بود، منم نخواستم به دیر کردنش توجه کنم، به این توجه کردم که بالاخره پا شد و رفت. با تکنیک بی‌توجهی فعال اون رو راه انداختم تا بره مدرسه. اون موقع خودم هم دیرم شده بود. وقت برای اجرای تاکتیک استقلال نبود. اما الان وقتشه. ببینید چطوری

تکنیک می‌زنم، حال کنین.

پدر: دخترم، بیا.

دختر: چیه بابا.

پدر: می‌خوام بشینیم با هم صحبت کنیم. آمادگی داری؟

دختر: وقت ندارم بابا، دارم مشقام رو می‌نویسم.

پدر: حالا جلو دوربین ضایع نکن، فرض کن وقت داری.

دختر: چشم بابا.

پدر رو به دخترش: خوب، دخترم، می‌دونم که صبح‌ها خیلی سختته بیدار بشی، راستش منم خیلی برام سخته که صبح، کنار هزار جور کار دیگه، بخوام با تو کل کل کنم که...

دختر: بابا، جلو دوربین توهین می‌کنی؟

پدر: آهان ببخشید، پاکش کن، بخوام تو رو بیدار کنم و بفرستم مدرسه، خسته می‌شم. می‌دونی که منم یک مسافر کوچولو هستم.

دختر: خوب؟

پدر: بعد از طرح مسئله و همدردی با تو و همدردی با خودم، چیکار باید می‌کردیم؟ آهان پیشنهادها رو بنویسیم روی کاغذ. خوب اینم کاغذ.

بگو ببینم چیکار می‌تونیم بکنیم که نه تو اذیت بشی، نه من؟

دختر: زودتر بخوابم.

پدر: اینو نوشتم. دیگه؟ من می‌گم ساعت کوک کنیم زنگ بزنه.

دختر: خوب نیس.

پدر: فعلا همش رو می‌نویسیم. دیگه؟

دختر: یک روز من شما رو بیدار کنم، یک روز شما منو.

پدر: این رو هم می‌نویسم.

دختر: اره، اصلا یک پیشنهاد دیگه، مسابقه می‌ذاریم، هر کی زودتر بیدار شد و کارهاش رو کرد اون برنده‌اس.

پدر: اوه، صبر کن. چهار تا پیشنهاد شد. شب زودتر بخوابی، ساعت رو کوک کنیم. یک روز من تو رو بیدار کنم یک روز تو من رو و آخری،

مسابقه از خواب پا شدن. خوب، عالیه، به نظرت کدوم راه حل بهتره؟

دختر: مسابقه از خواب پا شدن.

پدر: خیلی خوب، اونهای دیگه چی؟ باشه مهم نیس، حالا که تو با این یکی موافقی، من هم موافقم، پس یک هفته این روش رو امتحان

می‌کنیم.

پدر رو به دوربین: خوب بود؟

صدایی از پشت صحنه: حالا تشویقش کن.

پدر: دخترم، از اینکه وقت گذاشتی تا با هم تصمیم بگیریم ممنونم، انگار بار بزرگی رو از دوشم برداشتی.

دختر: قابل نداشت. جای مامانم هم خالی بود.

گفتیم بهتره چند نفره مسئله رو حل کنیم، اما، خوب، اینجا مادر نبود. مهم نیس. مهم اینه که این پدر و دختر یک تصمیم برای زودتر پا شدن

گرفتن. از اون مهمتر، اینکه، این مسافر کوچولو، خودش تصمیم گرفت، حتی اگه اون تصمیم، بهترین تصمیم نبود. از اون هم مهمتر، اینکه این

دختر کوچولو تصمیم‌گیری کردن رو یاد گرفت. فعلا بریم سراغ تاکتیک بعدی.

فصل نهم: تاکتیک آگاهی

تا حالا تاکتیک‌های مختلفی رو توضیح دادم. بیاین یک دوره‌ای با هم داشته باشیم.

مادر: بچه نمی‌خواه این لباس رو بپوشه.

پدر: حالا چیکارش کنم؟

مادر: پس اینهمه کلاس فرزندپروری رفتی، چی یاد گرفتی؟ حداقل تشویقش کن.

پدر: آخه چه کار خوبی کرده که تشویقش کنم. چی رو توصیف کنم. یک تاکتیک دیگه رو پیشنهاد کن.

مادر: پیشگیری از تنبیه کن.

پدر: پیشگیری میشگیری حال نمی‌ده.

مادر با خنده: خوب حداقل تنبیهش کن، تربیت مربیتی کرده باشی.

پدر: ول کن، قاطعیت کجا بیارم. دلت خوشه.

مادر: احساسش رو درک کن.

پدر: کی احساس ما رو درک کنه.

مادر: حداقل کمکش کن بتونه خودش تصمیم بگیره چه لباسی مناسبه. از تکنیک‌های استقلال، هیچکدوم رو یادت نیس؟

پدر: آخه حالا با حس و حال من وقت این کاراس.

مادر: حداقل آگاهی بده بریم، دیرمون شد.

پدر: اینو میشه یک کاریش کرد. خوب ببینم چی باید بگم. (رو به بچه) بین عزیزم، این لباس برای این فصل مناسب نیس. اگه اصرار کنی من

عصبانی می‌شم. آخه خیلی خسته‌ام.

مادر: خسته نباشی!

تاکتیک آگاهی وقتی بکار می‌ره که می‌خوایم به بچه آگاهی بدیم. یعنی بدوننه و آگاهی پیدا کنه. مهمه که بدونیم آگاهی دادن به معنی گفتن نیس. به معنی فهموندنه. یعنی شما وقتی آگاهی دادین که اون بفهمه، نه اینکه شما بگین و فکر کنین، به صرف گفتن، وظیفه شما انجام شده.

اما او، فرزندتون، همسرتون یا هر انسان دیگه‌ای، برای اینکه بفهمه شما چی می‌گین، حرفتون رو معنی می‌کنه. یعنی معنی حرفتون رو می‌فهمه. مثل غذایی که می‌خوریم. غذا باید توی معده هضم بشه، وگرنه وارد سلول‌های بدن نمی‌شه. حرف شما هم باید توی مغزش هضم بشه، یعنی معنی بشه. وقتی معنی بشه، اون می‌فهمه. یعنی می‌ره تو کله‌اش.

پس مهمه بدونیم که وقتی چیزی رو به فرزندمون می‌گیم، تو ذهن اون، چه معنی می‌ده. آیا همونی که ما خواستیم، معنی داد، یا چیز دیگه‌ای از حرف ما فهمید. اگه همون که ما خواستیم رو فهمیده، پس تونستیم بهش آگاهی بدیم. اگه حرفمون رو چیز دیگه‌ای معنی کرده، بهش آگاهی ندادیم یا متاسفانه، آگاهی غلط دادیم.

به این مثال دقت کنین. به نظر شما معنی این کار مادر چیه، یا چه آگاهی رو داره به فرزندش می‌ده:

مادر در حال گریه و زاری: چه کنم، الهی از دستت خلاص می‌شدم.

معنی این رفتار مادر برای این بچه چیه؟ من حدس می‌زنم اینا باشه:

تو برای مادرت دردسر هستی. تو باعث ناراحتی مادرت هستی.

تو باعث مرگ مادرت هستی. مادرت از دست تو می‌میرد.

به نظر من بچه از کار مادر این حرفها رو می‌فهمه، یعنی آگاهی پیدا می‌کنه که: «من بد هستم.» و همین باعث می‌شه که باور کنه بچه بدیه.

خوب، یک بچه بد چیکارها می‌کنه؟ درسته. باز هم کارای بد می‌کنه. مادرش رو اذیت می‌کنه.

شاید این مادر حدس می‌زده بچه اون، با این سن کم، این کار مادرش رو اینطور معنی می‌کنه که:

فرزند دلبندم، این کارهای تو مناسب نیست.

لطفاً دیگر از این کارها نکن.

و فکر می‌کرده که بچه می‌فهمه که دیگه نباید رفتار بدش رو تکرار کنه. ولی من فکر نمی‌کنم هیچ بچه‌ای اینطور فکر کنه و این صحنه را

اینطور معنی کنه.

برای اینکه مادری به بچه‌اش بفهمونه منظورش چیه تا بچه درست بفهمه و درست معنی کنه، چیکار باید بکنه؟ باید طوری بگه که ... خوب، بگین، چطوری؟ در تاکتیک آگاهی هم تکنیک‌های مختلفی وجود داره. مثلا تکنیک آگاهی ساده، یعنی خیلی ساده و معمولی بهش بگه. بچه روی مبل می‌پرد.

پدر: مبل جای پریدن نیس، می‌خوای بازی کنی برو تو حیاط.

مثل اینجا که خیلی ساده، آگاهی که بچه نداش رو بهش داد. اما علاوه بر تکنیک آگاهی ساده، تکنیک‌های دیگه‌ای هم وجود دارن. تکنیک وضوح مهمترین تکنیک توی تاکتیک آگاهی داده. آخه اگه بتونیم واضح حرف بزیم، بچه‌ها منظور ما رو بهتر می‌فهمن و بهتر اون رو معنی می‌کنن. اجازه بدین اینطور بگم. حتما می‌دونین که برای ارتباط برقرار کردن، یعنی آگاهی دادن و آگاهی گرفتن، هیچ چیز مهمتر از سلیس و واضح صحبت کردن نیس. با استفاده از تکنیک وضوح، به فرزندمون کمک می‌کنیم تا حرفش واضح تر بشه، و بهش یاد می‌دیم که با این تکنیک، حرفمون رو برای خودش واضح تر کنه.

تکنیک وضوح چطور اجرا می‌شه؟ شما بهر شکلی که کمک کردین فرزندتون منظورش رو واضح تر بیان کنه، از تکنیک وضوح استفاده کردین. ما همین کار رو وقتی بچه‌هامون خیلی کوچیک هستن و دارن تازه حرف زدن رو شروع می‌کنن انجام می‌دیم. وقتی نمی‌تونن یک کلمه رو واضح بگن، یا جمله رو از نظر دستور زبان غلط ادا می‌کنن، بهشون کمک می‌کنیم تا درستش رو بگن. در این مواقع عملا داریم از تکنیک وضوح استفاده می‌کنیم.

اما اشکال کار اینه که یادمون می‌ره وقتی دستور زبان و ادا کردن درست کلمات رو یاد گرفتن، همین کار رو ادامه بدیم تا در واضح و درست بیان کردن منظورشون هم قوی بشن. اگه کلمات رو درست ادا کنن، اما نتونن منظورشون رو واضح بیان کنن، مدام توی سوء تفاهم هستن و موقع ارتباط با دوستاشون و بخصوص موقع ازدواج، مشکل پیدا می‌کنن. نمایش بعد یک مثال رایج و کلاسیک استفاده از تکنیک وضوحه:

زن: کجا بودی تا حالا؟

شوهر: سوال می‌کنی یا بازخواست؟

زن: دارم سوال می‌کنم.

شوهر: مغازه حسین آقا.

اینجا، این شوهر سعی کرد حرف خانمش رو واضح کنه و با این کار جلوی یک سوء تفاهم بزرگ رو گرفت. حتما می‌دونین چقدر مهمه که حرف خانمش رو واضح بفهمه، چون هر مردی، (یا زنی) حق داره احساس ناراحتی کنه، اگه بازخواست بشه، اما حق نداره ناراحت بشه، اگه طرف مقابل داره ازش سوال می‌کنه، حتی اگه لحنش توبیخ آمیزه.

دقت کنین. خیلی وقت‌ها لحن صحبت ما، ناخواسته، بخصوص موقع خستگی یا عصبانیت از دست دیگری، طوری که طرف مقابل ممکنه منظورمون رو واضح نفهمه و دچار سوء تفاهم بشه. مثلا فکر کنه از دست اون عصبانی هستیم. حتما با این جور موارد برخورد داشتن. در مورد بچه‌ها هم همینطوره. ممکنه لحن ما طوری باشه یا طوری صحبت کنیم که منظور ما رو نفهمن، یا اونها طوری صحبت کنن که ما منظورشون رو نفهمیم.

در هر دو حالت، ما باید از تکنیک وضوح استفاده کنیم. وقتی صحبتشون واضح نیس، با استفاده از این تکنیک، باید کمک کنیم که صحبتشون واضح بشه، مثل کاری که اون شوهر کرد. یا وقتی به هر دلیل، صحبتمون براشون واضح نیس، با یاد دادن تکنیک وضوح به اونها، کمک کنیم که در گفتگو با ما دچار سوء تفاهم نشن و با استفاده از این تکنیک، حرف ما رو برای خودشون واضح کنن. یک نمونه دیگه از اجرای تکنیک وضوح رو هم ببینین:

زن: کجا بودی تا حالا؟

شوهر: عصبانی هستی؟

زن: آره.

شوهر: از دست من؟

زن: نه، این بچه مشقاش رو نمی نویسه. گذاشته تا این وقت شب.

شوهر: راس می گی، منم بودم عصبانی می شدم. تا حالا مغازه حسین آقا بودم. الان هم خیلی خسته ام. می دونی که این حسین آقا چه اخلاق گندی داره.

زن: حالا که اینقدر خسته ای، حتما گرسنه ات هم هس، می رم شام رو حاضر کنم.

شوهر: دستت درد نکنه، منم بعد از شام می رم بینم مشقاش رو چیکار کرده. تو نگرانش نباش.

اینجا هم شوهر از یک مخمسه فرار کرد. چون کافی بود حرف خانمش رو واضح نکنه و همدردی نکنه و اونوقت...

زن: کجا بودی تا حالا؟

شوهر: عصبانی هستی؟

زن: آره.

شوهر: بیخود کردی، چیکاره ای که منو بازخواست می کنی، مگه من بچه ام؟!

زن: گمشو خودت و اون بچه ات.

شوهر: با اون بچه چیکار داری؟ به جای این که یک ذره به مشقاش برسی، فقط بلدی ... چه می دونم، بشینی پای تلویزیون.

زن: اه، تو هم که اصلا نمی فهمی. حتما دوباره رفتی خونه مامانت مغزت رو با این حرفا پر کرده.

شوهر: شیطونه می گه ...

مخمسه ی بدیه. اینطور نیس؟ راستی فهمیدین دقیقا اون شوهر، توی نمایش قبل، چیکار کرد که از مخمسه سوء تفاهم با همسرش گریخت؟

او علاوه بر اینکه منظور همسرش رو واضح کرد، احساس همسرش رو هم واضح کرد. یعنی نداشت لحن عصبانی همسرش اونو دچار

سوء تفاهم کنه.

جالبه که خیلی وقت ها همین مشکل برعکس پیش می آد. یعنی بچه ها باید منظور ما رو واضح کنن و گرنه ...

بچه روی میل می پرد.

پدر با لحن عصبانی: می خوای بازی کنی برو تو حیاط.

بچه ادامه می دهد.

پدر بچه رو کتک می زند.

بچه: چرا می زنی؟

پدر: مگه بهت نگفتم؟

بچه: نه، نگفتی که این کار تو رو عصبانی می کنه و ممکنه بخوای کتکم بزنی. گفتمی اگه می خوام بازی کنم برم توی حیاط. منم نمی خواستم

توی حیاط بازی کنم. می خواستم اینجا پیش تو باشم و بازی کنم. آخه تو که همش نیستی! من هیچوقت نمی بینم!

بچه داره می گه «ای کاش من رو از احساس آگاه می کردی.» تا بتونم معنی حرفهات و کارهات رو بفهمم. «ای کاش احساست رو بیان

می کردی.» تا بتونم تو رو درکت کنم. «ای کاش خواسته و احساست رو برام واضح می کردی.» تا واضح و روشن بفهمم چی می گی و چی

می خوای.

اشتباه این پدر این بود که انتظار داشت از لحن صداس، بچه، اونهم وسط بازیش، بفهمه که باباش داره عصبانی می شه. حتما می تونین حدس

بزنین دارم در مورد چه تکنیکی توضیح می دم. درسته، تکنیک بیان عصبانیت. جاهایی لازمه اونو از احساسمون آگاه کنیم. وقتی بدونه احساس

عصبانیت می کنیم، می فهمه یا آگاهی پیدا می کنه که ...

قبلا هم در مورد تکنیک بیان احساس توی تاکتیک احساس توضیح داده ام. تکنیک بیان احساس برای بیان احساس ماست. وقتی احساسمون

رو بیان می کنیم تا اون بفهمه که چه احساسی داریم، یعنی اونو از احساس خودمون آگاه می کنیم، داریم از تکنیک بیان احساس استفاده

می کنیم.

تکنیک بیان احساس خیلی کمک کننده است، چون ارتباط احساسی رو بهتر می کنه. اینطوری والدین و بچه ها همدیگه رو بهتر درک می کنن.

مسلمه اگه بگیم «این کار تو منو خوشحال می کنه» بیان احساس خوشحالیه که برای تشویق بکار رفته، و اگه بگیم «دوستت دارم» همون

تکنیک بیان احساس عشقه که قبلا در موردش توضیح داده‌ام.

تکنیک بیان احساس، همونطور که دیدین، وقتی بکار می‌ره که احساس خودمون رو بیان می‌کنیم. همینطور وقتی که احساس اون رو برایش بیان می‌کنیم، باز هم داریم از تکنیک بیان احساس استفاده می‌کنیم. حتما می‌پرسین، «چرا لازمه که احساس اون رو برایش بیان کنیم؟» چون بچه‌ها، مسافرکچولوهایی هستن که از بهشت اومدن. اونها نمی‌دونن که ما به احساس‌ها چه اسمی می‌دیم. و چون نمی‌دونن، ممکنه از احساس خودشون آگاهی نداشته باشن و نتونن احساسشون رو بیان کنن. پس این کار، یعنی بیان احساس او، کمک می‌کنه که فرزندمون احساسش رو بفهمه و آگاهی پیدا کنه که الان چه احساسی داره و اسم این احساس چیه تا کم کم بتونه احساس خودش رو، خودش بیان کنه. پس تکنیک بیان احساس، هم احساس ما رو بیان می‌کنه تا فرزندمون از احساس ما آگاهی پیدا کنه، هم می‌تونه موقعی بکار بره که قصد داریم بهش آگاهی بدیم که احساس اون چیه:

پدر: فکر می‌کنم تو الان ترسیدی، خیلی هم خسته‌ای. درسته؟

این پدر به فرزندش کمک کرد که از احساسش آگاهی پیدا کنه. طبیعیه وقتی پسرش بدونه که خسته است، می‌فهمه که باید استراحت کنه، آگه عصبانیه، باید ... همینجا بد نیست یک تکنیک دیگه رو هم معرفی کنم. بهش می‌گیم تکنیک بیان خواسته.

تکنیک بیان خواسته مثل تکنیک بیان احساسه، یعنی کمک می‌کنه که ما خواسته‌مون رو واضح و مشخص بیان کنیم. یعنی خواسته‌ای که از فرزندمون داریم رو بیان کنیم تا آگاهی پیدا کنه. آخه آگه ندونه دقیقا چی ازش می‌خوایم، چطوری انجام بده؟! و البته وقتی فرزندمون نمی‌دونه خواسته‌اش چیه، بهش کمک می‌کنیم تا خواسته‌اش رو واضح بیان کنه.

پس مثل بیان احساس، بیان خواسته هم در هر دو مورد بکار می‌ره. یعنی وقتی خواسته خودمون رو بیان می‌کنیم، و وقتی بهش آگاهی می‌دیم که چطور می‌تونه خواسته‌اش رو واضح بیان کنه.

مادر: دخترم، آگه می‌خوای توی پارک بمونی بگو «بابا من می‌خوام تو پارک بیشتر بمونم.» وقتی گریه می‌کنی بابا نمی‌فهمه چی می‌خوای. تکنیکهای آگاهی دادن زیاده. حالا که تکنیک بیان خواسته و بیان احساس رو گفتیم، بد نیست تکنیک بیان انتظار رو هم بگیم.

تکنیک بیان انتظار مال وقتیست که پدر و مادر می‌خوان انتظارشون رو از فرزندشون واضح و روشن بیان کنن. مثلا:

مادر: پسر، ما ازت انتظار داریم قبل از غذا خوردن دستهای رو بشوری.

تکنیک بیان قانون، وقتی بکار می‌ره که بخوایم در مورد قانونی توی خونه بهش آگاهی بدیم.

دختر وارد جمع می‌شود و سلام نمی‌کند.

مادر: دخترم چرا سلام نکردی؟

دختر: دوس نداشتم.

مادر: بین دخترم، وقتی وارد جمع شدی، باید سلام کنی، این یک قانونه.

تکنیک بیان احساس، بیان خواسته، بیان انتظار، بیان قانون، بیان تشکر، بیان عذرخواهی و ... برای این هستن که مسافرکچولوها رو با بیان این کلمات آشنا کنیم. بهشون آگاهی بدیم که چیزی به نام احساس هست، انتظاراتی ازشون می‌ره. عذرخواهی کردن و تشکر کردن این شکلیه ...

بچه‌های تربیت شده، خوب از این کلمات استفاده می‌کنن و بچه‌ها، مادرزاد با تربیت نیستن. اونها ممکنه آگاهی نداشته باشن که احساس ما چیه، انتظار ما چیه، و توی این خونه قانون چیه، توی زبون فارسی می‌تونیم بگیم متشکرم، ببخشید و ... و آگه ندونن، حق دارن که ... و آگه بهشون آگاهی ندیم، حق نداریم که ...

یک نمونه از بکارگیری تکنیک وضوح، خلاصه کردن، یعنی استفاده از تکنیک خلاصه کردن. با خلاصه کردن، به فرزندمون کمک می‌کنیم درست منظور مورد نظر ما رو بفهمه، اما بدون اضافه کردن چیزی. اینطوری همون مطلب مورد نظر اون تو ذهنش مرتب و منظم می‌شینه.

مثلا:

فرزند: می‌گن پسره عقب مانده ذهنیه، نباید مسخره‌اش کرد.

پدر: پس عقب‌مانده‌های ذهنی رو نباید مسخره کرد، این کار خیلی بدیه، آره؟

فرزند: آره، ولی من مسخرش کردم.

پدر: اوه، پس کار بدی کردی.

اینجا پدر فقط حرفای فرزندش رو خلاصه کرد. اینطوری، با خلاصه کردن حرفای فرزندش، کاری کرد که این توصیه، یعنی اینکه نباید عقب‌مانده‌های ذهنی رو مسخره کرد، براش واضح بشه. چون وقتی واضح بشه، بهتر توی ذهنش می‌شیند، یعنی بهتر آگاهی پیدا می‌کنه. حالا که به تکنیک خلاصه کردن رسیدیم، اجازه بدین تاکتیک آگاهی رو تا اینجا خلاصه کنم تا بهتر تو ذهنتون بشینه.

آگاهی دادن یعنی کاری کنیم که بدونه. بفهمه تا بتونه عمل کنه. وقتی یک موضوعی رو به فرزندمون می‌گیم، داریم خیلی ساده، آگاهی می‌دیم. یعنی تکنیک آگاهی ساده رو بکار گرفتیم. وقتی موضوع رو براش واضح می‌کنیم، تکنیک وضوح رو بکار بردیم. وقتی احساسش رو براش واضح کردیم، یا احساسمون رو واضح براش بیان کردیم، داریم تکنیک بیان احساس رو بکار می‌بریم. وقتی داریم انتظارمون رو، قانونی رو یا خواسته‌ای رو واضح بیان می‌کنیم، یا یادش می‌دیم که واضح و روشن تشکر یا عذرخواهی کنه، داریم ... و وقتی داریم اونچه رو گفتیم، خلاصه می‌کنیم تا خوب تو ذهن بشینه، داریم از تکنیک خلاصه کردن استفاده می‌کنیم.

حتما متوجه اهمیت موضوع شدین. وقتی مطلب توی ذهن خودمون مرتب و منظم بشینه، خوب یاد گرفته می‌شه و کمتر فراموش می‌شه. پس یک تکنیک دیگه رو هم معرفی کنم که کمک می‌کنه مطلب توی ذهن مرتب و منظم بشینه.

تکنیک منشی یکی از تکنیک‌های مهمیه که برای آگاهی دادن بکار می‌ره. تکنیک منشی یعنی مثل یک منشی که به رئیسش کمک می‌کنه تا کارهاش بهتر انجام بشه، به بچه کمک کنیم تا روال منطقی اتفاقات رو بهتر بفهمه. اینطور بهتر آگاهی پیدا می‌کنه که چی باعث چی شده یا می‌شه. مثلا:

فرزند با اضطراب: مامان، راستش نمیدونم، آقا دعوام کرد. همه خندیدن. آقامون رو دوس ندارم. (با گریه) مامان، حالا چی می‌شه؟

مادر: خوب، ببینم چی شده، مشقاتو نوشته بودی. معلم تون دعوات کرد. از دست معلم عصبانی شدی. بچه‌ها بهت خندیدن. تو خیلی خجالت کشیدی. راستی، از دست خودت هم ناراحت شدی؟

بچه: آره.

مادر: اوه، چه روز سختی داشتی. از من چی می‌خوای، عزیزم، چیکار کنم برات؟

با استفاده از تکنیک منشی، مادر به فرزندش آگاهی داد یا یاد داد که وقتی مشق‌هاش رو ننویسه، معلم از دستش عصبانی می‌شه. تعجب نکنین. خیلی از بچه‌ها متوجه نمی‌شن که عصبانیت معلم به خاطر نوشتن مشق بوده، فکر می‌کنن معلم دوسش نداشته یا موضوع دیگری باعث شده یا...

به همین دلیل مادر برای بچه‌اش مشخص کرد که مشق‌ها رو نوشتن باعث می‌شه معلم عصبانی بشه، عصبانیت معلم هم باعث می‌شه او رو دعوا کنه. دعوا کردن آقا معلم هم باعث می‌شه بچه‌ها بخندن. خنده بچه‌ها هم باعث می‌شه او خجالت بکشه. اینکه گفت «تو خیلی خجالت کشیدی»، استفاده از تکنیک بیان احساس بود. چون بچه نمی‌دونه که اون حس که داشته، اسمش خجالته. برای همین هم نمی‌تونه خودش بگه خجالت کشیدم. البته اگه مامانش درست حدس زده باشه.

و سوال آخرش، که پرسید: «از دست خودت هم ناراحت شدی»، باز هم بکار بردن تکنیک بیان احساس بود، و ادامه تکنیک منشی. چون می‌خواست این معنی رو به حرفاش بده که: «وقتی خودت مشقات رو نمی‌نویسی، معلم عصبانی می‌شه و ... قاعدتا باید از دست خودت ناراحت بشی نه از دست بچه‌ها».

دقت کنین چطور مادر به فرزندش می‌فهمونه، یعنی بهش آگاهی می‌ده. می‌فهمونه کسی که بره با دوستاش بازی کنه، خسته بشه و نتونه مشق‌هاش رو بنویسه، از معلم می‌ترسه چون معلم دعواش می‌کنه و...

مادر با تکنیک منشی، عواقب کار نادرست فرزندش رو براش برجسته و مشخص کرد، بدون اینکه زخم زیون بزنه، سرزنش کنه، طعنه بزنه یا تنبیهش کنه. راستی چرا پرسید از من چی می‌خوای؟ درسته، تا خودش رو دوست و همراه و کمک کار فرزندش نشون بده، نه تنبیه‌گر اون. علاوه بر این، یاد داد که اگه در این شرایط قرار گرفت، باید واضح به مادرش بگه از اون چی می‌خواد. مادر فرشته نیس، علم غیب هم نداره که خودش بفهمه. باید بهش بگن. مادر اینطوری کمک کرد تا فرزندش تلاش کنه خواسته‌اش رو واضح بیان کنه. آموزش بیان خواسته خیلی مهمه. و در نهایت، به اون کمک کرد که خودش فکر کنه، خودش تصمیم بگیره، یعنی از تکنیک خودت چی فکر می‌کنی و تاکتیک استقلال

استفاده کرد.

استفاده از تکنیک وضوح هم بود، چطور؟ مادر کمک کرد فرزندش حرفش رو واضح تر بیان کنه. در واقع فرزندى با شخصیت سالم، آگه قراره حرف بزنه، به جای این جمله که « مامان، راستش نمیدونم، آقا دعوام کرد. همه خندیدن. آقامون رو دوس ندارم. (با گریه) مامان، حالا چی می شه؟ » باید می گفت: «مشقامو ننوشته بودم. معلم دعوام کرد. از دست معلم عصبانی شدم. بچه ها بهم خندیدند. من خیلی خجالت کشیدم. از دست خودم هم ناراحت شدم. روز سختی داشتم.»

مسلمای خودش توی این سن، نمی تونه اینقدر راحت و واضح حرف بزنه یا اینقدر منظم بفهمه چه اتفاقاتی براش افتاده که اینقدر اضطراب داره، اما از یک مادر خوب انتظار می ره که بتونه طوری تربیتش کنه که، همونطور که داره بزرگ می شه، بتونه به این وضوح، حرف و خواسته و احساسش رو بیان کنه.

حالا صحنه بد و تلخ همون نمایش رو هم تجسم کنین. یعنی حالتی رو که مامان از این تکنیکها استفاده نمی کنه. البته با کمی اغراق. اونوقت ارزش این تکنیکها رو بهتر متوجه می شین.

فرزند: مامان، راستش نمیدونم، آقا دعوام کرد. همه خندیدن. آقامون رو دوس ندارم. (با گریه) مامان، حالا چی می شه؟

مادر: نکنه مشقات رو نوشتی، حالا جواب معلمتون رو چی بدم. آخ چه کنم، الهی از دستت خلاص شوم. جوون مرگ شی الهی.

چطور بود؟ تفاوتش خیلی بود، نه؟ می دونم خسته شدین و می خواین بریم سراغ موضوع بعدی، اما آگه اجازه بدین، یک تکنیک دیگه رو هم که مشابه تکنیک منشی، کمک می کنه تا ذهن فرزندمون رو مرتب و منظم کنیم و بخصوص، کمک کنیم تا خودش به نتیجه مورد نظر برسه رو بهتون معرفی کنم .

فصل دهم: خطاها در فرزندپروری

خطا در بازی فرزندپروری یعنی کاری یا رفتاری که از پدر و مادر سر بزنه و واضحا کار نادرستی باشه. با این توضیح، می‌شه گفت در بازی فرزندپروری انواع مختلفی از خطاها رو داریم و اینجا، فقط به چند موردشون اشاره می‌کنیم. اولین خطایی که می‌خوام معرفی کنم، خطای تو بدیه، اسم خطاها رو حفظ کنین.

خطای تو بدی

یعنی پدر یا مادر کاری بکنن که معنی اون این باشه که فرزندشون بده. دقت کنین. بچه‌ها کار بد می‌کنن اما بد نیستن. اونچه بده، و باید تنبیه بشه، رفتار بچه‌اس. کار نادرستشه، نه خودش. پس هرگز کاری نکنین که معنی اون این باشه: «تو بد هستی».

یکی از رایج‌ترین انواع خطای تو بدی، سرزنش کردنه. تا حالا سرزنش کردین؟ سرزنش شدین؟ همینقدر بدونین که رایج‌ترین موقعی که پدر یا مادر ممکنه مرتکب این خطا بشن، موقعیه که دارن به بچه‌شون کمک می‌کنن مشق‌اشو بنویسه یا کمک می‌کنن غذا بخوره. به رفتار تون در این جور وقتها دقت کنین. خطای بعدی، خطای تو مهم نیستیه.

خطای تو مهم نیستی

مثل مورد زیر. بچه مهم‌تره یا...
مامان: امروز یک غذای خوشمزه درست کردم.

بچه: چی داریم؟

مامان: قورمه‌سبزی.

بچه: دوس ندارم. من شیرکاکائو می‌خورم.

مامان: چی؟ دوس نداری؟ چرا؟ خیلی خوشمزه‌اس؟ بابا خیلی دوس داره.

خطا: بابا مهمه، تو مهم نیستی

بچه: مامان، ولی من دوس ندارم.

مامان: بخدا اگه نخوری بدم می‌آد. خیلی زحمت کشیدم، تو که نمی‌خوای مامان رو ناراحت کنی؟

خطا: من مهم هستم، تو مهم نیستی

خطای انتظار

خطای بعدی، خطای انتظاره. وقتی مرتکب خطای انتظار شدیم که از بچه انتظار داشته باشیم، نه از خودمون. چطوری؟
مثلا اگه از بچه انتظار داشته باشیم که بفهمه ما چی می‌خوایم بگیریم، اما از خودمون انتظار نداشته باشیم که واضح و درست حرف بزنینم، خطا کردیم.

یا از بچه انتظار داشته باشیم باهامون همکاری کنه، اما از خودمون انتظار نداشته باشیم حداقل باهش همدردی کنیم تا باهامون همکاری کنه. خطا کردیم.

پس به این نکته دقت کنین: اگه کسی باور داشته باشه که با تغییر رفتار خودش، با یادگرفتن تکنیک‌های درست و ... می‌تونه باعث تغییر رفتار فرزندش بشه، اون کسیه که از خودش انتظار داشته، نه از فرزندش. پس خطای انتظار نداشته. اما اگه کسی از بچه انتظار داشته باشه که خوب باشه، ولی خودش تلاش نکنه، مرتکب خطای انتظار شده.

پدر و مادرهای عصبی و خسته، بیشتر خطای تو بدی می‌کنن. پدر و مادرهایی که فرزندپروری بلد نیستن، یا اعتماد به نفسشون ضعیفه، بیشتر مرتکب خطای انتظار می‌شن.

خطای نادیده گرفتن

خطای بعدی، خطای نادیده گرفته. وقتی بچه رو نمی‌بینیم، وقتی احساسش رو، سلیقه و علاقه اون رو نمی‌بینیم، مرتکب خطای نادیده گرفتن در فرزندپروری شدیم. مثل نمایش بعد:
مادر: عزیزم، ناهار حاضره.

بچه در حالیکه مشغول تماشای تلویزیون است: گرسنه‌ام نیس.

مادر: بیا عزیزم، من ناهار درست کردم، خوشمزه‌اس.

بچه: گرسنه‌ام نیس مامان.

مادر: ساعت یک بعد از ظهره.

بچه با بی‌توجهی: مامان، گرسنه‌ام نیس.

مادر: الهی قربونت برم، دلخور می‌شم ناهار نخوری، کلی زحمت کشیدم ناهار به این خوشمزگی درست کردم.

بچه با بی‌توجهی: گرسنه‌ام نیس.

مادر: ببین چقدر زحمت کشیدم. دلت می‌آد نخوری؟

بچه: گرسنه‌ام نیس.

مادر رو به پدر: تو یک چیزی بهش بگو.

پدر: پاشو عزیزم، ناهار سرد می‌شه. مامانت خیلی زحمت کشیده.

بچه: گرسنه‌ام نیس.

پدر: مامان رو دلخور نکن.

بچه: گرسنه‌ام نیس.

پدر با عصبانیت: پاشو بچه، پاشو.

بچه: گرسنه‌ام نیس.

مادر رو به پدر: یک چیزی بهش بگو.

پدر: چی بگم آخه؟ تو هم همش خلق ما رو تنگ می‌کنی.

بچه: مامان ناهار چی داریم؟ فسنجون، آخ جون.

فهمیدین چی شد؟ نکنه بچه رو نادیده گرفتین. یک بار دیگه نمایش رو بخونین. ... خوب حالا بگین: چرا بچه گرسنه‌اش نبود؟

درسته، گرسنه‌اش بود، اما تلویزیون می‌دید. احتمالاً کارتون تام و جری، اما پدر و مادرش این موضوع رو ندیدن. اصلاً این بچه رو ندیدن.

اونها شکم گرسنه خودشون رو می‌دیدن و غذای خودشون و ساعت یک بعد از ظهر و خوشمزگی غذا رو، اما فرزندشون رو که مشغول

تماشای تلویزیون بود، ندیدن. پس چه خطایی مرتکب شدن؟ خطای نادیده گرفتن.

و علاوه بر اون، دیگه چه خطایی تو این نمایش بود، می‌تونین حدس بزنین؟ خطای تو مهم نیستی. جالبه، نه؟ غذا و ساعت یک بعد از ظهر و

دلخور نشدن مامان مهمتر بود از احساس و علاقه و خود بچه.

خوب، خطای نمایش بعدی رو حدس بزنین:

مادر: پاشو عزیزم، وقت ناهاره.

بچه در حالیکه مشغول تماشای تلویزیون است: گرسنه‌ام نیس.

مادر: یعنی چی گرسنه‌ام نیس، (مادر تلویزیون را خاموش می‌کند.) پاشو، بدو دستاتو بشور.

بچه گریه می‌کند.

مادر: از این اداها از خودت در نیار. بدو دستات رو بشور، به بابات می‌گم غذا نمی‌خوریا.

بچه گریه کنان کنار سفره می‌نشیند.

مادر: آفرین، عزیزم، چی برات بکشم؟

بچه: دوس ندارم.

مادر: بخدا اگه نخوری، دیگه خودت می‌دونی، نه تو نه من.

بچه: مامان؟! (و گریه می‌کند.)

مادر: غذات رو تا آخرش می خوری. همین که گفتم.

فقط یک لحظه خودتون رو جای این بچه بذارین، بعد ببینین مادر چه خطایی مرتکب شد. درسته، خطای سوء استفاده از قدرت.

خطای سوءاستفاده از قدرت

یک پدر و مادر خوب، باید قدرت داشته باشن. اما نباید زور بگن. نباید زورگویی کنن. این مادر باید می دید که بچه داره تلویزیون می بینه. می تونست باهاش همدردی کنه یا هر کاری بجز سوءاستفاده از قدرتش.

خطای دخالت

وقتی پدر و مادر مرتکب خطای دخالت می شن که در حریم فرزندشون دخالت کنن. شایع ترین جایی که دخالت می کنن و خودشون رو حق به جانب هم می دونن، موقع غذا خوردنه. وقتی رعایت احترام اون و بشقابش رو نمی کنن و غذا می ریزن توی ظرفش و می گن، «بخور، برات خوبه» یا وقتی سرزده به اتاقش می رن، بدون این که در بزین. یا وقتی دفتر خاطراتش یا وسایل شخصی اش رو واری می کنن تا شاید ... چون «مادر هستن» یا «دلواپس بچه شون هستن» و ...

و یکی دیگه از جاهای رایج ارتکاب این خطا، وقتی که کسی از بچه سوال می کنه، اما اونها جواب می دن. مثل این مورد: مهمان از دختر می پرسد: سلام، خانم کوچولو، کلاس چندمی؟

مادر: کلاس سوم

مهمان رو به دختر: آفرین، اسم معلمتون چیه؟

مادر: خانم حسینی.

یا در این جور موارد:

مادر رو به دخترش: مشقات رو نوشتی؟

دختر ساکت است.

پدر رو به مادر: می نویسه.

در واقع، می خوام بگم، وقتی بدون درخواست فرزندمون کاری براش می کنیم، کسی از فرزندمون سوال می کنه اما ما جواب می دیم، یا وقتی مادر و بچه دارن حرف می زنن، پدر وارد مکالمه اونها می شه و جواب می ده، فراموش نکنیم که داریم خطا می کنیم. آگه باور نمی کنین که این رفتار شما خطاس، به یکی از خاطرات مشابه خودتون با والدین تون مراجعه کنین، یا وقتی مادری داره این خطاها رو مرتکب می شه، به صورت بچه اش نگاه کنین و ...

می تونین حدس بزنین ارتکاب این خطا چه اشکالی ایجاد می کنه؟ اینطوری قانون استقلال تو بازی فرزندپروری شکسته می شه. یعنی بچه مستقل بار نمی آد. یعنی خودش نمی تونه از خودش دفاع کنه. خودش نمی تونه حرفش رو بزنه. درخواست کردن، یعنی بیان خواسته و بیان احساس و اینها رو یاد نمی گیره و اونوقت، همین پدر و مادر شاکمی می شن که چرا بچه شون نمی تونه از خودش مواظبت کنه، چرا وقتی تریاک بهش تعارف می کنن، نمی تونه خودش نه بگه، چرا نمی تونه بفهمه چقدر غذا براش کافیه تا چاق نشه یا لاغر نمونه، چرا نمی تونه ...

خطای دروغ

خطای دروغ مال وقتی که پدر یا مادر به بچه دروغ می گن. از دروغ های ساده ای مثل این:

غذا نخوری می گم لولو بخورت.

تا دروغ هایی مثل این:

آگه غذا نخوری دیگه دوستت ندارم.

خطای اختلاف والدین

آگه بچه بدونه پدر و مادرش اختلاف نظر دارن، تو هر زمینه ای هم که باشه، اشکال نداره. آگه همدیگه رو دوس ندارن، اشکال نداره. ناراحت کننده است اما خطا نیست. اما بچه ها اصلا دوس ندارن بفهمن یکی به اون یکی بد می گه یا توهین می کنه. چه جلو رو باشه، چه پشت

سر و چه توی دلش. آخه بچه‌ها هم مثل ما نمی‌تونن تحمل کنن کسی به بابا یا مامانشون بد بگه. خیلی اذیت می‌شن. بدتر اینکه اگه جواب بدن، به بابا یا مامان خودشون بد گفتن.

اینطوری بگم. اگه باباشون به مامانشون بد بگه، مثلا بگه سگ، اونوقت یا درست می‌گه یا غلط. اگه بابا درست بگه، یعنی مادرشون سگ باشه، بچه‌ها می‌شن مادر سگ. اگه باباهه ناحق و ناحساب بگه، اونوقت باباشون همچین حرفی زده. پس خودش سگه. اونوقت طفلکی‌ها می‌شن پدر سگ. در هر صورت اونا تو همچین خونه‌ای، یا پدر سگ هستن، یا مادر سگ. انگار هر کاری بکنن، به خودشون توهین کردن و توهین رو پذیرفتن. و اگه کسی قبول کنه که روی پیشونیش مثل یک برچسب نوشته: سگ، اونوقت ... بریم سراغ خطای آخری، البته بدونین که خطاها بیشتن، اما فعلا همینقدر کافیه.

خطای برچسب

این خطا بدترین نوع خطاس. مشکلش هم اینه که گاهی آشکار نیس. اینطور بگم، دو نوع خطای برچسب داریم. خطای برچسب آشکار و خطای برچسب پنهان.

وقتی بچه‌مون رو تنبل می‌خونیم، لجباز می‌دونیم و اینها، یعنی آشکارا در گفته‌هامون بهش تهمت یا برچسبی می‌زنیم، چه درست بگیم، چه غلط، این برچسب روی شخصیتش تاثیر می‌ذاره. به این خطا، می‌گیم خطای برچسب آشکار. اگه برچسب توی صحبت ما آشکار نباشه، اما در عمل یا در معنی کارهامون پنهان باشه، می‌گیم خطا، خطای برچسب پنهانه.

برچسب‌ها زیادن. متأسفانه برچسب تنبل زیاد استفاده می‌شه. اونقدر به بچه می‌گیم تنبل که تنبل می‌شه. اگه بچه‌ای به فرض تنبلی می‌کنه و درس نمی‌خونه، حتماً یک مشکلی داره. اما اون رو تنبل صدا کردن (برچسب آشکار) یا تنبل دونستن (خطای برچسب پنهان)، نه تنها مشکل رو حل نمی‌کنه، که باعث می‌شه خودش هم خودش رو تنبل بدونه. مثل تنبل‌ها رفتار کنه. ما هم اونو تنبل بدونیم و خلاصه، تنبل بشه. لازمه یادآوری کنم که اگه یک بار کسی به بچه‌اش بگه تنبل، اون بچه تنبل نمی‌شه. اگه باور کنیم یا باور کنه که تنبله، یعنی قبول کنیم که تنبله، یا قبول کنه که تنبله، اونوقت به روان بچه آسیب زدیم.

در نمایش بعد، مکالمه بین مادر و فرزندی رو داریم که مادر خطای برچسب پنهان می‌کنه. داره دخترش رو به جای یک انسان، یا یک مسافروچولو، به یک ... تبدیل می‌کنه. متأسفانه پدر و مادرها، این روزها زیاد مرتکب این خطای برچسب پنهان می‌شن. من این متن رو از کتاب «به بچه‌ها گفتن، از بچه‌ها شنیدن» نوشته آدل فابر و آلین مازلیش، با ترجمه خوب سرکار خانم فاطمه عباسی فر، از انتشارات دایره، برای شما انتخاب کردم. این کتاب ارزشش رو داره که چندین بار خوب، خوننده بشه.

مادر: همه بدونن من به خونه اومدم. هی فرزانه، به مادرت سلام نمی‌کنی؟

فرزانه با ترش‌رویی نگاهی به بالا می‌اندازد و به رنگ‌آمیزی نقاشی خود ادامه می‌دهد و مادر را نادیده می‌گیرد.

مادر بسته‌هایش را زمین می‌گذارد: خوب فکر می‌کنم تقریباً برای مهمانی امشب آماده شده‌ام. نون گرفتم. میوه هم گرفتم. (و پاکتی را جلوی روی دخترش آویزان کرده، سعی می‌کند لبخندی از او دریافت کند.) و یک هدیه کوچیک هم برای فرزانه خانم.

فرزانه پاکت را می‌قاپد: برام چی خریدی؟ (اشیاء داخل آن را یکی یکی بیرون می‌آورد.) مداد رنگی؟ خیلی خوبه. جامدادی (و با لحنی آزرده) یک دفترچه آبی. می‌دونی من از آبی بدم می‌آد. چرا برام قرمزشو نخریدی؟!

مادر در حالیکه از خودش دفاع می‌کند: بانوی جوان، جریان از این قرار بود که به دو فروشگاه سر زدم و هیچکدام از آن دو دفترچه قرمز نداشتند.

فرزانه: چرا نرفتی فروشگاه کنار بانک.

مادر: وقت نداشتم.

فرزانه: خوب برگرد. من آبی نمی‌خوام.

مادر: فرزانه، من نمی‌تونم با اینهمه گرفتاری برای یک دفترچه کوچولو دوباره از خونه بیرون برم. امروز خیلی کار دارم.

فرزانه: من از دفترچه آبی استفاده نمی‌کنم.

مادر آه می‌کشد: هی، تو هم لوس بازی در می‌آریا. همیشه باید همه چی اونجوری باشه که دلت می‌خواد، نه؟

فرزانه: نه نمی‌خوام. ولی قرمز رنگ دلخواه منه. آبی رنگ چرندیده. خواهش می‌کنم مامان؟

مادر: خوب، شاید بعدا برات بگیرم.

فرزانه: اوه چقدر خوب شد. (دوباره به رنگ آمیزی ادامه می دهد.) مامان؟

مادر: بله

فرزانه: می خوام مریم امشب بیاد خونه ما بمونه.

مادر: این پرسیدن نمی خواد. می دونی که امشب مهمون داریم.

فرزانه: ولی اون باید امشب بیاد خونه ما بمونه. من قبلا بهش گفتم که می تونه بیاد.

مادر: خوب بهش بگو که نمی تونه بیاد.

فرزانه: تو خیلی پستی.

مادر: من پست نیستم. فقط نمی خوام وقتی که مهمون داریم بچه ها زیر دست و پا بلولن. یادته که دفعه پیش چیکار کردین؟

فرزانه: ما شما رو به دردسر نمی ندازیم.

مادر با صدای بلند: گفتم نه.

فرزانه: تو منو دوس نداری. (شروع به گریه می کند.)

مادر مضطرب: ببین فرزانه، تو خودت می دونی که من تو رو دوس دارم. (چانه اش را با محبت می گیرد.) بیا ببینم، شازده کوچولوی من کیه؟

فرزانه: آه خواهش می کنم مامان. بیا با هم خوب باشیم.

مادر برای لحظه ای سست می شود: خوب، (سرش را تکان می دهد.) فرزانه، نمی شه. چرا تو همیشه کار رو برام مشکل می کنی؟ وقتی می گم

نه، یعنی نه.

فرزانه کتاب نقاشی اش را روی زمین پرت می کند: ازت متنفرم.

مادر سختگیرانه: از کی تا حالا کتاب پرت می کنی. برش دار.

فرزانه: بر نمی دارم.

مادر: همین حالا بر دارش.

فرزانه با تمام قدرت جیغ می زند و مداد رنگی های نو را یکی یکی به زمین پرت می کند: نه، نه، نه.

مادر: چطور جرات می کنی اون مداد رنگی ها رو پرت کنی؟!

فرزانه یک مداد رنگی دیگر پرت می کند: اگه دلم بخواد می کنم.

مادر به بازوی فرزانه ضربه ای می زند: گفتم بس کن بد اخلاق نتر.

فرزانه جیغ می زند: تو منو زدی. تو منو زدی.

مادر: مداد رنگی هایی رو که برات خریده بودم شکستی.

فرزانه شدید گریه می کند: نگاه کن. دستم رو کبود کردی.

مادر با آشفستگی بازوی فرزانه را مالش می دهد: متاسفم عزیزم. فقط یک خراش جزئی است. باید جای ناخونم باشه. زود خوب می شه.

فرزانه: منو زخمی کردی.

مادر: خودت می دونی که دلم نمی خواست اینجوری بشه. مامان هیچوقت تو رو اذیت نمی کنه. می دونی چیه. بگذار به مریم تلفن کنیم و بهش

بگیم که امشب می تونه بیاد اینجا. راضی شدی؟

فرزانه هنوز اشک آلود: آره.

فکر می کنم درست حدس زدین. این مادر با دخترش طوری رفتار می کرد که انگار با یک شازده کوچولو رفتار می کنه. برای اینکه منظورم رو

بهتر برسونم، متن نمایش بعد رو هم از همون کتاب انتخاب کردم. توی نمایش بعد، مادر بهتر با دخترش رفتار می کنه.

مادر: همه بدونن من به خونه اوادم. هی فرزانه می بینم داری نقاشی می کنی.

فرزانه به بالا نگاه نمی کند: آره.

مادر بسته هایش را زمین می گذارد: فکر کنم برای مهمونی امشب آماده ام. در ضمن وقتی بیرون بودم مقداری وسایل مدرسه برات خریدم.

فرزانه پاکت را می‌قاپد: برام چی خریدی؟ (اشیاء داخل آن را یکی یکی بیرون می‌آورد). مداد رنگی؟ خیلی خوبه. جامدادی (با لحن آزرده) یک دفترچه آبی. می‌دونی من از آبی بدم می‌آد. چرا برام قرمزشو نخریدی؟

مادر: خودت بگو چرا نخریدم؟!

فرزانه با لحن مردد: چون فروشگاه قرمزشو نداشت.

مادر نظر فرزانه را با تکان دادن سر تایید می‌کند.

فرزانه: در این صورت باید به فروشگاه دیگه می‌رفتی.

مادر: فرزانه، وقتی من برای دخترم چیزی می‌خرم دوست دارم بشنوم که متشکرم مادر. بخاطر مداد رنگی‌ها متشکرم. بخاطر جا مدادی متشکرم. از این که برام دفترچه گرفتی متشکرم. اگر چه که رنگش دلخواه من نیست.

فرزانه با اکراه: متشکرم. ولی هنوز فکر می‌کنم آبی رنگ چرندیه.

مادر: تردیدی در این باره نیست. وقتی موضوع سر رنگه، خوب، تو سلیقه خاصی داری.

فرزانه: آره، من تمام گلها رو قرمز می‌کشم. مامان، مریم می‌تونه امشب بیاد خونه ما؟

مادر: ما امشب مهمون داریم، مطمئنا شب دیگه‌ای می‌تونه بیاد. فردا یا پنجشنبه بعد.

فرزانه: ولی او امشب باید بیاد اینجا بمونه. من قبلا گفتم که می‌تونه.

مادر قاطعانه: بین فرزانه، یا فردا شب یا پنجشنبه بعد. کدوم رو ترجیح می‌دی؟

فرزانه در حالیکه لبش مرتعش می‌شود: تو منو دوست نداری.

مادر یک صندلی به طرف اون می‌کشد: فرزانه حالا وقتش نیست درباره دوست داشتن حرف بزنینم. ما داریم تصمیم می‌گیریم وقت مناسب برای اومدن دوستت کی هست.

فرزانه گریان: بهترین شب امشبه.

مادر قاطعانه: باید وقتی باشه که هم برای تو مناسب باشه هم برای من.

فرزانه: من به وقت مناسب برای تو اهمیت نمی‌دم. تو خودخواهی. (کتاب نقاشی رو به کف اتاق پرتاب می‌کند و شروع به گریه می‌کند).

مادر: هی، من این کار رو دوس ندارم. کتاب برای پرت کردن نیست. (کتاب را بر می‌دارد و گرد و خاکش را می‌تکاند). فرزانه وقتی از چیزی عصبانی می‌شوی احساسات را با حرف نشون بده، مثلا بگو مامان من عصبانیم. خیلی ناراحتم. من روی این که مریم بیاد اینجا حساب می‌کردم.

فرزانه شکایت‌کنان: می‌خواستیم با هم شیرینی درست کنیم. بعد هم تلویزیون ببینیم.

مادر: راستی؟

فرزانه: مریم خیال داشت کیسه خوابش رو بیاره. منم می‌خواستم تشکم رو روی زمین پهلوی او پهن کنم.

مادر: پس شما تمام بعد از ظهر رو نقشه طرح کردین.

فرزانه: آره، تمام روز رو توی مدرسه راجع به این صحبت می‌کردیم.

مادر: آدم انتظار چیزی رو داشته باشه، بعد مجبور بشه نقشه‌هاشو عوض کنه، وای چقدر آدم غصه می‌خوره.

فرزانه: پس می‌تونه امشب بیاد مامان؟ خواهش می‌کنم. مامان، خواهش می‌کنم. از ته دل خواهش می‌کنم.

مادر: خیلی دلم می‌خواست امشب برام مناسب بود. ولی نیست. (بر می‌خیزد). فرزانه می‌رم آشپزخانه.

فرزانه: ولی مامان؟

مادر در حین ترک کردن آنجا: تا شام رو درست می‌کنم می‌خوام بدونم چه شبی را مناسب می‌دونی؟

فرزانه: ولی مامان؟

مادر از آشپزخانه داد می‌زند: هر وقت تصمیم گرفتی کی مریم را دعوت کنیم خبرم بده.

فرزانه با تلفن و دفترچه به طرف میز می‌ره: الو مریم، تو امشب نمی‌تونی بیای. پدر و مادرم یک مهمانی چرند دارن. می‌تونی فردا یا پنجشنبه بعد بیای.

نمایش دوم چطور بود؟ مادر کاری نکرد که بچه‌اش مثل شازده خانم‌ها بشه. شاید اینجا یک سوال به ذهنتون خطور کرده باشه. اینکه اون مادر با بچه‌اش مثل یک بچه تنبل یا خنگ رفتار نکرده بود، بلکه مثل یک شازده خانم برخورد کرده بود. آیا اگه از برجسب‌های خوب هم استفاده کنیم، خطا کردیم؟!

واقعیت اینه که هر نوع برجسبی، خوب یا بد، منفی یا مثبت، تنبل، شاگردپادو، مهمون و شازده خانم و ... ، همه این برجسب‌ها عوارض منفی دارن. چرا؟ چون واقعیت نیستن. بچه ممکنه اهل درس نباشه، مدتی درس نخونه، اما تنبل نیست. ممکنه مثل شازده خانمها رفتار کنه، اما شازده خانم نیست. او یک انسانه. و تنها برجسبی که روی پیشونی ما آدمهاس، برجسب انسانه.

ما انسان هستیم. او هم انسانه. و هرچه انسان‌تر بشیم و انسانی‌تر بچه‌مون رو بار بیاریم، کار درست‌تری کردیم. اگر بتونیم حداقل اون رو از یک انسان، با تربیت غلطمون، به یک حیوان پست یا یک فرشته آسمونی تبدیل نکنیم، کار بزرگی کردیم. اینطوری شخصیت سالم یک انسان رو در اون پرورش دادیم. انسانی که بتونه در دنیای انسان‌ها، خوب و خوشبخت زندگی کنه.

حالا باید به این سوال جواب بدم که «آیا مسافر کوچولو دونستن بچه‌ها، خطای برجسب نهان نیست؟» جواب اینه: «بله. هست.» بچه‌ها حتی مسافركوچولو هم نیستن. چنان مکالمه‌ای هم که در اوایل کتاب خوندین، با خداوند نداشتن.

مسافر کوچولو دونستن بچه‌ها به خاطر اینه که برجسب مسافركوچولو رو، فعلا، جایگزین برجسب شازده کوچولو، شاگردپادو، وسیله جنسی که باید پاک نگه‌داشته بشه تا به شوهرش تحویل داده بشه، حیوانی که باید پروار بشه، لجباز و تنبل و خنگ و ... کنیم.

راستی، شما اگه جای من بودین، فرزند رو به چی تشبیه می‌کردین؟ با چه استعاره یا مثالی توصیفش می‌کردین؟ منظورتون از این که او یک انسانه را چطور توضیح می‌دادین؟ چون دیگران، می‌پرسن، انسان یعنی چی؟ و می‌دونین که برخی معتقدن انسان یعنی حیوان ناطق، یا ... به نظر من، ما باید به خطای برجسبی مثل مسافركوچولو تن بدیم تا کم کم روزی برسه که نیازی به این برجسب‌ها نباشه.

شما نظر دیگه‌ای دارین؟ خوشحال می‌شم اگه سوالا و نظراتون رو در سایت خانواده ایران مطرح کنین. آدرس این سایت اینه:

www.iranfamily.ir

اما در هر صورت، اونچه مهمه اینه که اگه می‌خوایم شرافتمندانه فرزندپروری بازی کنیم، نباید خطا کنیم. خطا هر چه کمتر، بازی بهتر.

موضوع خطاها موضوع تلخیه، پس بهتره همینجا بهش خاتمه بدیم.

فصل یازدهم: تکنیک‌ها در بازی فرزندپروری

تکنیک‌های زیادی رو در حین توضیح تاکتیک‌ها شرح دادم. بعضی از اونها جا موند. اونها رو آوردم اینجا تا جداگونه توضیح بدم. فکر می‌کنم اینطوری، فصول کتاب، خیلی کش‌دار نمی‌شه و شما، خواننده عزیز هم، کمتر خسته می‌شین. بریم سراغ توضیح تکنیک‌ها. بعد از توضیح اینهمه خطا، و نارحتی از اینکه شاید در حق بچه‌هامون خطا کردیم، توضیح بحث تکنیکها با معرفی این تکنیک بد نیس:

تکنیک پاکش کن

تکنیک پاکش کن وقتی بکار می‌ره که می‌فهمیم کاری که کردیم و حرفی که زدیم درست نبوده. خوب، چیکار کنیم؟ کافیه بگیم، آخ ببخشید، پاکش کن.

می‌دونید، مسافرکچولوها تو بهشت زندگی می‌کردن، اونها به سادگی و راحتی اشتباهات ما رو پاک می‌کنن. جالبه بدونیم ما هم مسافر کچولو بودیم، اما اونها بعد از ما از بهشت خارج شدن، برای همین بیشتر بوی بهشت می‌دن. قلب پاک‌تری دارن. بخشنده‌ترن.

این نمایش رو از اول کتاب، یادتون هست؟

بچه: بابا، بچه‌ها از کجا به دنیا می‌آن؟

پدر: عزیزم، جواب این سوال خیلی سخته، چطور برات بگم، بین ما آدمها از دو جنس زن و مرد هستیم. هر کدام با اون یکی ازدواج می‌کنه، بعد آ آ نمی‌دونم چطور برات توضیح بدم، ببین، ... اصلا ببخشید، پاکش کن، خودت چی فکر می‌کنی؟

بچه: دوستم گفت بچه‌ها مسافرکچولوهایی هستن که از آسمون به دنیا اومدن و پیش پدر و مادرشون امانت هستن. گفت اونها باید ما بچه‌ها رو خیلی خوب مواظبت کنن و بدونن به سوالای ما چطور جواب بدن، گفت اینها رو باباش بهش گفته، راست می‌گه بابا؟ بابا: آره عزیزم.

بچه: می‌دونستم تو هم جواب سوالام رو درست می‌دی.

توی این نمایش چه تکنیک‌هایی بکار رفته بود؟ درسته، سه تکنیک. که همش رو قبلا توضیح داده‌ام. کدوم‌ها؟

تکنیک پاکش کن. خودت چی فکر می‌کنی و بی‌توجهی فعال.

تکنیک پاکش کن، اونجایی بود که گفت: «آخ ببخشید، پاکش کن.» تکنیک خودت چی فکر می‌کنی هم که واضح بود. حسن تکنیک‌ها اینه که اسامی ساده‌ای دارن. اینطوری حفظ کردن اونها و تشخیص شون توی متن‌ها مشکل نیس.

اجرای تکنیک بی‌توجهی فعال رو متوجه شدین؟ موقع توضیح تاکتیک پیشگیری از تنبیه بهش اشاره کردم. یادتون هست؟ شاید این یکی توضیح بیشتری بخواد. تونستین بفهمین توی نمایش قبل، کجا بکار رفته بود؟ اونجایی که بچه گفت: «می‌دونستم تو هم جواب سوالام رو درست می‌دی».

چطور بچه تکنیک بی‌توجهی فعال رو اجرا کرد؟ اینطور: به جواب غلط باباش بی‌توجهی کرد و برای پیشگیری از تنبیه، به باباش آگاهی داد. اونهم با تشویق کار درستی که باباش کرده بود. راستی کار درست باباش چی بود که بچه‌اش تشویقش کرد؟ اونجایی که بابا گفت: «آره، عزیزم».

شاید دروغ گفتن بابا تنبیه می‌خواس. اما ... بچه‌ها مثل ما نیستن که بهونه بگیرن تا تنبیه کنن. اونها بهونه می‌گیرن تا تشویق کنن. برای همین گفت: «می‌دونستم تو هم جواب سوالام رو درست می‌دی».

تعجب نکنین. بعضی وقتها بچه‌ها تکنیکی‌تر از ما هستن. اگه تو حرف‌هاشون دقت کنیم و اونها را قابل بدونیم، خیلی چیزها ازشون یاد می‌گیریم. من فکر می‌کنم آنقدر می‌دونن که اگه ازشون بخوایم خیلی چیزها بلدن که بهمون یاد بدن. تکنیک بعدی، تکنیک یادم بده است.

تکنیک یادم بده

اگرچه بچه‌ها بهتر از ما بلدن و بهشتی‌تر از ما هستن، چرا ازشون یاد بگیریم. برای اجرای تکنیک «یادم بده» فقط کافیست از فرزندمون بخواهیم بهمون یاد بده که توی این شرایط چیکار کنیم بهتره. مثلاً بهش می‌گیم، بابا جون، تو یادم بده اگر مشقاتو نوشتی چیکار کنم. یا مثل تجربه این پدر و مادر...

یک تجربه

پسرمان ۶ ساله است. از مدرسه که می‌رسد نمی‌خواهد ناهار بخورد. نمی‌دانستیم چه کنیم. هر چه فکر کردیم، فکری به ذهنمان نرسید. دوتایی رفتیم سراغ خودش، به او گفتیم: «تو هر وقت می‌رسی خونه نمی‌خوای غذا بخوری. سیر هستی. حق هم داری ولی ما نمی‌تونیم هر وقت تو خواستی غذات رو گرم کنیم. خوب حالا خودت به ما یاد بده چیکار کنیم که نه تو اذیت بشی نه ما» او هم گفت: «خوب، بهم یاد بدین چطور خودم غذا را با ماکروفر گرم کنم.» به نظر پیشنهاد خوبی بود. تعجب ما از این بود نمی‌دانستیم چطور شد که این فکر به ذهن خودمان نرسید. نکته مهم اینه که واقعا باور داشته باشیم که می‌تونیم ازشون یاد بگیریم و به نیت یاد گرفتن برسیم و اگر جواب ساده‌ای دادن، توش دقت کنیم. از بچه‌ها یاد بگیریم، امتحانشون نکنیم.

حالا که کار به اینجا کشید و فهمیدیم که بچه‌هامون، بچه آدمیزاد هستن و می‌تونن خیلی چیزها بهمون یاد بدن و بعد از توضیح اینهمه خطایی که ممکنه در رفتار با بچه‌هامون کرده باشیم، معرفی این تکنیک هم بد نیس. بهش می‌گن تکنیک وکیل مدافع.

تکنیک وکیل مدافع

یک شیوه اجرای این تکنیک اینه که آرام بشینین و تنها یا با کمک همسرتون، فرض کنین که یک مسافر کوچولوی خیالی به عنوان وکیل مدافع فرزندتون، اومده و می‌خواد از فرزندتون دفاع کنه. خیالی هم که شده، جدی جدی ازش دفاع کنین. من توی کلاس‌هام از یک عروسک به عنوان وکیل مدافع استفاده می‌کنم.

راستی اگر این وکیل مدافع مسافر کوچولوهاست، فکر کردین که قاضی این دادگاه کیه؟ قاضی همیشه و همه جا خداست.

یک تجربه

پسر ۵ ساله‌ام عادت کرده پدرش را می‌زند. یکبار که این کار را انجام داد او را به داخل اتاق فرستادم. چند دقیقه بعد به داخل اتاق نگاه کردم. دیدم با خیال راحت مشغول بازی است. ناراحت شدم. او را به داخل انباری فرستادم. اشکال کار در اینجا است که نه تنها هنوز این عادت او ترک نشده که الان پدرش را می‌زند و به داخل انباری می‌رود تا ۵ دقیقه‌اش کامل بشود. تصمیم گرفتم روشم را عوض کنم. به خودم گفتم حتماً یک جای کار اشکال دارد. برای همین نشستم و تجسم کردم که با یک بچه‌ای مثل پسر من که از بهشت آمده است صحبت می‌کنم.

ازش پرسیدم: چرا پسر من پدرش را می‌زند؟

گفت: حتماً از دست باباش عصبانیه.

گفتم: واسه چی عصبانیه؟

گفت: ببین باباش چطوری جلوی همه سر به سرش می‌ذاره.

خنده‌ام گرفت. گفتم: خوب چرا نمی‌گه عصبانیه؟

گفت: چون نمی‌دونه می‌تونه بگه، نمی‌دونه چطور بگه، نمی‌دونه اگر بگه چیکارش می‌کنین. ایندفعه تو چه سوراخی حبشش می‌کنین،

نمی‌دونه که...

حرفش را قطع کردم. همینقدر برام کافی بود.

این مادر تکنیک محرومیت موقت رو هم بکار برد. که البته خیلی هم خوب اجراش نکرد. خوب، پس این پسر حق داره اگر از دست مامانش هم عصبانی باشه، مگه نه؟ ولی به هر صورت، این مادر چون دید تکنیک محرومیت موقت اثر نمی‌کنه، تکنیک وکیل مدافع رو بکار برد. یک شکل دیگه تکنیک وکیل مدافع اینه که پدر یا مادر، یا هر فرد دیگری، نقش وکیل مدافع رو بازی کنه.

مادر: می‌گم این بچه غذا نمی‌خوره.

پدر: می‌خوای وکیل مدافع شم.

مادر: یعنی کارم اشتباهه؟!

پدر: من جسارت نکردم.

مادر: خوب، آقای وکیل مدافع، این پسر ما کم اشتها شده، چرا؟

پدر: شاید باباش هم این غذاها رو دوس نداره.

مادر با تعجب: تو رو خدا؟!

پدر: جدی می‌گم، این روزها حواست یک جای دیگه‌اس.

مادر: راست می‌گی به خدا.

تکنیک نقش بازی کردن

بچه‌ها خیلی تو فرزندپروری می‌تونن کمک کنن. چه به عنوان وکیل مدافع، چه وقتی به ما یاد می‌دن، یعنی وقتی تکنیک یادم بده رو اجرا می‌کنیم. در واقع این تکنیک‌ها حالت‌هایی از نقش بازی کردنه. یک بار نقش وکیل مدافع رو بازی می‌کنن، یک بار نقش کسی رو که به مامان باباش یاد می‌ده.

پس می‌تونن نقش‌های دیگه‌ای رو هم بازی کنن. مثلا اینجا این دختر خانم نقش بابا رو بازی کرده.

بابا: دخترم، این چه وضعیه، خیلی نمره‌هات افت کرده.

دختر: بابا، تو رو خدا اذیت نکنین.

بابا در حالیکه می‌خندد: خیلی خوب، اذیت نمی‌کنم اما باید یک فکری بکنیم، اصلا بیا یک کار کنیم، تو بشو بابا، من دخترم، اگه الان آماده نیستی شب این کار رو بکنیم.

دختر: الان آماده‌ام.

بابا در حالیکه ادای دخترش رو در میاره: من نمره‌هام خیلی بد شده، بابا جون، می‌شه لطفاً تنبیه‌ام کنین؟

دختر با لحن بابا: دخترم، نمره مهم نیست، باید ببینیم چرا درس‌هات ضعیف شدن. شاید خانم معلمت رو دوس نداری.

بابا با لحن باباها: جدی می‌گی؟

بچه‌ها خیلی تکنیک نقش بازی کردن رو دوس دارن. پدر و مادرها هم همینطور. نمایش بعد یک نمونه دیگه از اجرای این تکنیکه.

مادر: می‌گم اتاقت دوباره بهم ریخته‌اس، چیکارش کنم می‌گی؟

پدر: فکر می‌کنم دیگه باید دعواش کنیم.

مادر: اوندو فعه کردی، فایده نداش.

پدر: می‌گی چیکار کنیم؟ بیا یادم بده رو اجرا کنیم.

مادر: نه، ولش کن، همون نقش بازی کردن بهتره، من می‌شم امیر تو بشو بابا، ببینیم چی می‌شه؟

پدر: مامان بشم بهتره‌ها.

مادر: نه بابا باش، بعد اگه لازم شد، اونجوری هم نقش بازی می‌کنیم.

پدر: امیر، چرا اتاقت مرتب نیس.

مادر به جای امیر و با بی‌توجهی: چشم بابا.

پدر: مرسی پسرم.

مادر در نقش خودش: همین؟! یک‌کاری بکن، اوندعه هم همینطوری دعواش کردی؟ پس قاطعیت چی شد؟

پدر: آهان، باشه، (با ژست قاطعانه) امیر، ببین، چشم بابا برام کافی نیس، من ازت انتظار دارم که اتاقت مرتب باشه، همین.

مادر با لحن امیر: بابا، منم از شما انتظار دارم اتاقتون مرتب باشه، با مامان دعوا نکنین، سیگار نکشین.

پدر حرف مادر رو قطع می‌کنه: چه خبره؟ دیگه چی؟ خانم، مثل اینکه وقت گیر آوردی انتقاد کنی؟

مادر: راستش تو نقش امیر حس گرفتم. دیدم اگه اینو بگی، خوب همین‌ها رو می‌گه دیگه.

پدر: بیخود نیس من هم نمی‌تونم قاطعانه بگم. رطب خورده منع رطب کی کند.

مادر: حالا تو امیر باش من بابا.

بابا: باشه.

مادر با لحن پدر: امیر، من ازت انتظار دارم که اتاقت مرتب باشه. این که می بینم اتاقت رو نامرتب می ذاری منو ناراحت می کنه. (با لحن مادر) حال کردی؟

پدر: خوب پس اینو داشته باش، (با لحن امیر) منم ازت انتظار دارم سیگار نکشی، اتاقت مرتب باشه، این کار شما هم منو ناراحت می کنه. مادر با لحن بابا: ممنونم که بهم گفتی چه انتظاری از من داری، و ممنونم که گفتی این کار من تو رو ناراحت می کنه، اما (در حالیکه انگشت قاطعیت رو به سمت امیر گرفته) من و مامانت، پدر و مادریم و تو پسر ما هستی. بابا به هر دلیل که سیگار می کشه. به هر دلیل که اتاقت رو مرتب نمی کنه، به این ربط نداره که تو اتاقت رو مرتب نکنی. دیگه دوس ندارم بشنوم به خاطر کار درست یا نادرست کس دیگه ای، تو از زیر بار وظیفه خودت شونه خالی کردی. دفعه بعد باید اتاقت مرتب باشه، ببین چه جور می خوای این مشکل رو حل کنی، تا شب، فکر کن، خبرم بده.

بابا: ای والله خانم، خیلی تکنیکی بود، از همش مهمتر، از تنبیه هم پیشگیری کردی، بخدا دلم نمی یاد تنبیه اش کنم. اینجوری خیلی بهتره. تکنیک نقش بازی کردن رو به شکلهای مختلف می شه اجراش کرد. تکنیک مراسم سازی هم همینطور.

تکنیک مراسم سازی

ما خیلی آگاهی ها رو در فرهنگمون از مراسم ها یاد می گیریم. مثلا مراسم ناهار خوردن تو خیلی از خونواده ها اینطوره که سفره می اندازن یا دور میز می نشینن. بابا بالای میز می نشینه. مادر کنارش. بچه ها به ترتیب سن، بهتره دخترها از طرف مادر و پسرها از طرف پدر بشینن. اگه تو خونه این مراسم درست اجرا نشه و بابا پایین بشینه، پسر جای بابا، دختر تو بغل بابا، مادر هنوز تو آشپزخونه و اونوقت، خونه حسابی هرکی هر کی می شه. مگه نه؟ همانطور که گفتیم تکنیک مراسم سازی به صورت های مختلفی اجرا می شه. مراسم رئیس خونه یکی از اونهاست.

مراسم رئیس خانه

اینطوری اجرا می شه که برای چند ساعت یا یک روز، یکی از بچه ها رئیس خونه می شه و اونه که باید خونه و خونواده رو طوری اداره کنه که امور عادی زندگی بهم نخوره. همه راضی باشن و زندگی خوب و خوش باشه. البته اون فقط دستور می ده. یعنی اون می گه غذا چی درست کنن و لباس ها رو بشورن یا نه. اون نظر می ده ولی کار رو کارمندا می کنن. یعنی همون بابا و مامان و هرکی کاری از دستش بر می آد. مثلا می گیم: خوب، فردا جمعه است، همه بدونن، روز جمعه علی رئیس خونه اس. ببینیم علی چطور خونه رو اداره می کنه؟ حتما حدس زدین که چه فوایدی داره. حس مسئولیت پذیری، درک کردن احساس خستگی پدر و مادر، سختی تصمیم گیری طوری که کسی ضرر نکنه. احترامی که لازمه گذاشته بشه تا رئیس بتونه کار کنه، احساس سهیم بودن در زندگی و خیلی چیزای دیگه.

مراسم گزارش بازرسی

مراسم گزارش بازرسی خونه هم خیلی کاربردی. این مراسم اینطوره که همه دسته جمعی و در یک روز مشخص از هفته، حتما یک روز مشخص از هفته، از جاهای مختلف خونه بازدید و بازرسی می کنن و اشکال ها رو می گن. یادتون باشه، کسی توبیخ نمی شه. همه چیز توصیفیه. برای آگاهی دادنه. اونچه دیده می شه فقط گزارش می شه.

این مراسم رو هم به شکل های مختلف می شه اجرا کرد. مفهوم همینه، یک شکلش اینطوره:

مادر: بچه ها امروز روز بازرسیه. همه قطار شین.

همه قطار می شونند و به سمت جاهای مختلف منزل، پشت سر مادر حرکت می کنند و هر اشکالی را می بینند، بیان می کنند.

مادر در جلو قطار و بچه ها و پدر پشت سرش و درحالیکه صدای قطار می آید: لباس ها شسته نشده، مسواک بابا کنار دستشوی افتاده. یک دفتر

...

فراموش نکنین که هدف آگاهی دادنه و خندیدن، نه مچ گیری. هدف پیشگیری از تنبیه، نه تنبیه. پس حتما همه باید بدونن در چه زمانی

بازرسی انجام می شه و حتما توی یک روز مشخص باشه. از اون مهمتر، بابا و مامان هم بازرسی می شن چون خودشون هم مسافر کوچولو

هستن و مثل مسافر کوچولوها اشتباه می‌کنن. اونها فرشته نیستن. کامل نیستن. اونها هم وقتی اشکالی در کارشون بود، باید از همه عذرخواهی کنن و سعی کنن تکرار نشه. اینجوری به بچه‌ها عذرخواهی کردن، کامل نبودن و خیلی چیزهای دیگه رو یاد می‌دن.

مراسم مسابقه

یک مراسم دیگه، مراسم مسابقه‌اس. مسابقه‌های ساده‌ای که همه مادر پدرها باهاش آشنا هستن، مثل:

کی می‌تونه زودتر مسوالک بزنه. یا این هفته هرکی بهتر رئیس خونه شد، اون برنده‌اس.

هر کاری رو که به اسم مسابقه، یا هر روش دیگه‌ای، به صورت تفریحی در بیاد مفیده. شادی و نشاط، خونه رو برای بچه‌ها شاد و آرام می‌کنه. اگه می‌خوانین با بچه‌ها ارتباط برقرار کنین، حتما از این مراسمها استفاده کنین. بچه‌ها از شوخی و بازی خیلی بیشتر چیز یاد می‌گیرن تا نصیحت و تنبیه.

یادتونه که آگاهی دادن به معنی گفتن نیس، به معنی فهموندنه، و حتما تجربه کردین که علاوه بر شوخی و تغییر صدا، سخن آهنگین مثل شعر، برای آگاهی دادن و نشوندن حرف تو ذهن بچه‌ها خیلی تاثیر داره. با سخن آهنگین، حرف ما بهتر فهمیده می‌شه و بهتر تو خاطر می‌مونه. پس هر طور می‌تونین از شعر و موسیقی استفاده کنین. در ادامه، یک جور خاصش رو به عنوان تکنیک معرفی می‌کنم.

تکنیک ایست

مثلا می‌تونیم خیلی وقتها به سادگی بهش بگیم:

ایست، تختخواب برای مطالعه نیست.

ایست، کفش برای پرت کردن نیست.

ایست، زبون برای فحش دادن نیست.

و البته تو ذهن پدر و مادرها هم بهتر جا می‌افته:

مادر فرزندش را کتک می‌زند.

فرزند رو به مادر: ایست، دست برای زدن نیست.

اونها هم اینطوری بهتر آگاهی پیدا می‌کنن. چرا؟ اونها هم مسافر کوچولو هستن. مگه نه؟

برای آگاهی دادن، علاوه بر شعر و موسیقی، می‌شه از یادداشت هم استفاده کرد.

تکنیک یادداشت

اجرای تکنیک یادداشت ساده است. کافیه یک یادداشت برایش بذاریم.

دخترم از اینکه صبح به موقع خودش رو برای رفتن به مدرسه آماده کردی ازت ممنونم.

امضاء مامان

خیلی وقتها نوشته بیشتر تاثیر می‌گذاره تا حرف. چرا؟ چون نوشته موندگاره. می‌شه بعدا هم خوننش، اما حرف باد هواس. از طرفی، نوشته

موضوع رو مهمتر می‌کنه. نگران سواد بچه‌ها نباشین، اونها بلد هستن یکی رو پیدا کنن که یادداشت رو براشون بخونه.

و یک چیز دیگه، حتما می‌دونین زموئه‌ای شده که پدر و مادرها کمتر وقت می‌کنن به خودشون فکر کنن، چه برسه به بچه‌هاشون. حتی کمتر

وقت می‌کنن با هم یا با بچه‌هاشون حرف بزنن. تکنیک یادداشت کار رو ساده می‌کنه. در نمایش قبلی، مادر می‌خواست دخترش رو که به

موقع برای رفتن به مدرسه آماده شده بود، تشویق توصیفی کنه، اما صبح وقت نبود. به سر کار رفت و وقتی برگشت، این یادداشت رو نوشت.

واقعیت اینه که زندگی توی این دوره و زموئه سخت نشده، ماییم که از یک قلم و کاغذ درست استفاده نمی‌کنیم. موافق نیستین؟

تکنیک صندوق پستی

یک شکل اجرای تکنیک یادداشت، تکنیک صندوق پستیه. بخصوص برای پدر و مادرهایی کاربرد داره که خیلی گرفتارن و نمی‌رسن با هم

زیاد حرف بزنن. می‌شه یک دفتر برداشت و هر کدوم، حرفش رو، تشویق توصیفی‌اش رو یا همدردی یا تکنیک منشی‌اش رو و خلاصه

نظرش رو توی اون دفتر برای اونهای دیگه بنویسه. می‌شه یک پاکت مثل پاکت نامه گذاشت، هر کی نظری داره، اونو بنویسه و توی پاکت

بذاره.

تکنیک یادداشت جادویی

یک شکل جالب دیگر از تکنیک یادداشت هم وجود دارد که بهش می‌گیم تکنیک یادداشت جادویی. بچه‌ها خیلی خوششون می‌آد. مثل این مورد:

یک تجربه

تا حالا خیلی وقتها از دست شوهرم ناراحت می‌شدم و بهش می‌گفتم: «خیلی بچه‌ای» چون واقعا بچه بازی در می‌آورد. اما وقتی فهمیدم من و شوهرم هم مسافر کوچولو هستیم و ممکنه خوب تربیت نشده باشیم، به سراغ کودک درون شوهرم رفتم تا کم کاری مادرش را جبران کنم. بهر حال بهتر از دعوا و ناراحتی بود. رفتم سراغ تکنیکها و سوزهای برای تربیت. یک مدت بود که یادش می‌رفت آشغالها را بیرون از خانه بگذارد. وقتی یادش می‌رفت، قبلا ناراحت می‌شدم و خودم این کار را می‌کردم. این بار روی سطل زباله یادداشتی گذاشتم.

لطفا من را به بیرون از خانه بگذارید. متشکرم.

امضاء آشغالها

مثل بچه‌ها خوشش آمده بود.

تکنیک جادو

تکنیک جادو که جادو می‌کنه. حتما تجربه استفاده ازش رو دارین.

مادر: آخ دردت اومد. بذار جاش رو ببوسم دردش ساکت بشه.

با شوخی و تغییر صدا، جادو و ... بچه‌ها بهتر آگاهی پیدا می‌کنن و حرف ما رو بهتر می‌فهمن. حتما می‌تونین حدس بزنین که بچه‌ها با

تکنیک آرزو هم بهتر حرف ما رو می‌فهمن تا کلی‌گویی و نصیحت.

تکنیک آرزو

تکنیک آرزو نوعی درک احساسه. تکنیک همدردی که یادتونه، یادتون نیست؟ اینطوری بود. اول احساسش رو می‌فهمیم و هرچی که هست، بد یا خوب، می‌پذیریم. مثلا وقتی می‌گیم «کاشکی می‌تونستم این کار رو برات بکنم» معنی‌اش اینه که می‌فهمم که چه احساسی داری، و می‌پذیرم که این احساس رو داری.

در مثال زیر، پدر از تکنیک همدردی استفاده کرده.

بچه: بابا من اون اسباب‌بازی رو می‌خوام.

بابا: می‌دونم عزیزم، می‌دونم که تو دوس داری اون اسباب‌بازی رو داشته باشی، اما الان امکان خرید اون نیست. دیگه هم دوست ندارم درباره‌اش صحبت کنیم.

و می‌تونست به جای اون یا در کنار اون، آرزو هم بکنه، یعنی از تکنیک آرزو هم استفاده کنه. ببینین:

بچه: بابا من اون اسباب‌بازی رو می‌خوام.

بابا: می‌دونم عزیزم، کاشکی می‌شد اونو الان برات می‌خریدیم.

معنی این حرف بابا چیه؟ با یک آرزو، به بچه‌اش فهموند که: می‌فهمه که اون دوس دارد این اسباب‌بازی رو داشته باشه، اما الان امکانش نیست. با یک آرزو، کار اون دو سه جمله نمایش قبل رو کرد.

تکنیک نقاشی

نقاشی می‌تونه کمک کنه که بچه‌ها احساسشون رو بهتر بیان کنن.

مادر: من نمی‌فهمم چته، نق زدن روش خوبی برای حرف زدن نیست. نمی‌تونی حرف بزنی، این قلم و کاغذ، بشین بکش ببینم چی می‌گی؟ بچه یک کاغذ را خط خطی می‌کند.

بعد از چند دقیقه، مادر: خوب، حالا برام بگو ببینم چی کشیدی؟ این خطها یعنی عصبانی بودی؟

بچه با نقاشی کردن، در این شرایط، احساسش رو بهتر بیان کرد. در مورد فواید نقاشی کردن زیاد شنیدین. ولی یک نکته جالب دیگه هم توی این نمایش بود. دقت کردین؟ کاربرد دیگه‌ای از تکنیک نقاشی.

زیاد پیش می‌آد که بچه‌ها عصبانی هستن. خسته هستن و نق می‌زنن. همزمان مادر و پدرها هم خسته هستن. عصبانی هستن. کسی با اونها هم همدردی نکرده و احساسشون رو درک نکرده. پس همه خسته هستن. تو این مواقع، حرف زدن، حتی برای مادر کار آسونی نیست، چه برسه به تکنیک زدن تو بازی فرزندپروری.

در این شرایط ارزش تکنیک نقاشی خیلی بیشتر می‌شه. چطور؟ نقاشی کردن حواس بچه رو منحرف می‌کنه. وقتی نقاشی می‌کنه کمی آرام‌تر می‌شه. مادر هم کمی آرام‌تر می‌شه. بعد که مادر به خودش مسلط شد، بچه هم به خودش مسلط‌تر شد، اونوقت درک احساس و تکنیک زدن و اینها برای مادر آسون‌تر می‌شه.

بچه‌ها داستان و خاطره رو هم مثل جادو کردن، آرزو کردن و یا نقاشی کردن بهتر می‌فهمن. پس از تکنیک داستان و خاطره هم استفاده کنین. اما یادتون باشه، تو دنیای مسافرخوچولوها، چیزی به نام تکنیک نصیحت نداریم. حتما می‌دونین که وقتی اجازه نصیحت کردن بهشون رو داریم که بخوان نصیحت بشنون. نصیحت مال کسیه که می‌خواد نصیحت بشه. خودمون هم همینطوریم. مگه نه؟

تکنیک داستان و تکنیک خاطره

تکنیک داستان اینجوریه که براش داستان بگین. تکنیک خاطره اینجوریه که براش خاطره بگین. یادتون باشه، مسافرخوچولوها از بهشت اومون. دروغ بلد نیستن. دروغ هم نمی‌فهمن. اگه تجربه واقعی خودتونه، بگین می‌خوام یک خاطره برات بگم. اگه تجربه خودتون نیست، بگین می‌خوام یک داستان برات بگم.

اما این نکته یادتون نره. اینکه اگه اونچه تعریف می‌کنین، خاطره باشه، موثرتره تا داستان. بخصوص خاطره بابا یا مامان وقتی تو سن بچه‌شون بودن. خاطره بابا و مامان برای بچه‌ها ملموس‌تر و عملی‌تر به نظر می‌رسه تا داستانی از کسی دیگه.

حتما روش اجرای تکنیک داستان و خاطره رو می‌دونین. پس لازم به توضیح نیست. در نمایش بعد، یک جنبه جالبش رو براتون آوردم. مادر: پس می‌ترسی توی اتاق تنها بخوابی. از چی می‌ترسی؟

بچه: از هیولا

مادر: هیولا؟ از هیولا می‌ترسی؟ هیولا چی هست؟

بچه: می‌گن هیولا می‌آد بچه‌ها رو اذیت می‌کنه.

مادر: بذار برات بگم، وقتی بچه بودم، خیلی دوس داشتم مامانم می‌اومد پیشم، بهم می‌گفت: دختر گلم، از چی می‌ترسی، منم بهش می‌گفتم، از هیولا، اونهم می‌گفت: راس می‌گی، دختر نازی مثل تو از چیزی که نمی‌دونه چیه می‌ترسه، ولی وقتی بدونه چیه، دیگه ازشون نمی‌ترسه، منم دوس داشتم بهش بگم، حالا برام بگین مامانی، دوس داشتم اون می‌گفت: صبح می‌رم کارتونش رو برات می‌خرم، اونوقت می‌فهمی هیولاها خودشون از بچه‌ها خیلی می‌ترسن.

بچه: اونوقت خرید برات؟

مادر: نه، فرصت نشد، اما من برات می‌خرم.

بچه: چرا نخردی؟

مادر: وقتی دنیا اومدم اون رفت پیش خدا.

بچه: تو مامانت رو دوس داشتی؟

مادر: آره.

بچه: منم مامانم رو دوس دارم.

اینجا مادر از تجربه خودش گفت. اما موضوع نه داستان بود و نه خاطره. اسم تکنیکی که بکار برد رو می‌دونین؟ بهش می‌گیم تکنیک خاطره آرزویی.

تکنیک خاطره آرزویی

تکنیک خاطره آرزویی اینطوره که انگار داریم خاطره تعریف می‌کنیم، اما خاطره‌ای که واقعی نیست. خاطره‌ایه که آرزو داشتم ای کاش اتفاق افتاده بود.

نکته مهم در اینجا اینه که زندگی پدر و مادرها اونقدر با دوره و نمونه بچه‌ها فرق کرده، یا تجربه‌ها متفاوت شده، که خیلی از خاطره‌های پدر

و مادرها بدرد بچه‌ها نمی‌خوره. تکنیک خاطره‌آرزویی کار رو برای این مادر و پدرها آسون می‌کنه.
هنوز تکنیک‌هامون تموم نشده. اما فکر می‌کنم بد نیس موضوع رو عوض کنیم و بریم سراغ متن مکالمه پدر و مادرها با بچه‌هاشون تا
تکنیک‌های قبلی رو دوره کنیم.

فصل دوازدهم: تمرین تکنیک‌ها

بچه: دفتر نقاشیم پاره شد.

پدر: وای چه بد.

بچه: اون رو دوس داشتم.

پدر: آدم وقتی می‌بینه دفتری رو که دوس داره پاره شده خیلی ناراحت می‌شه.

بچه: من خیلی مواظبش بودم.

پدر: تو واقعا از دفترت مواظبت می‌کردی. اتفاق غم‌انگیزی. من خیلی متاسف شدم.

پدر اینجا از چه تکنیکی استفاده کرد؟ حتما می‌گین از تکنیک همدردی و بیان احساس و تشویق توصیفی. این پدر هر سه این تکنیک‌ها رو

بکار برد. هم احساسش رو فهمید و پذیرفت، هم احساس خودش رو خوب بیان کرد، هم اونو به خاطر مواظبت از دفترش تشویق کرد.

اینطوری: «تو واقعا از دفترت مواظبت می‌کردی».

توی نمایش بعد، مادر از چه تکنیک‌هایی استفاده می‌کنه؟

پسر: مامان، معتاد یعنی چی؟

مادر: یعنی یکی که خیلی سیگار می‌کشه.

پسر: چرا سیگار می‌کشن؟

مادر: چون احمق هستن. نمی‌فهمن سیگار براشون بده.

پسر: خوب آگه بده چرا می‌کشن؟

مادر: خوب، احمق هستن دیگه، احمق یعنی نفهم.

پسر: یعنی بابابزرگ احمقه؟

مادر: نه، بابابزرگ دیگه سنی ازش گذشته، این شده دلخوشیش، کیفش به اینه.

پسر: پس چرا دایی می‌کشه؟ (بعد از کمی مکث) عموحسین هم می‌کشه.

مادر: سیگار خیلی بده، آدم رو مریض می‌کنه. آدم باید از اونهایی که این کار رو می‌کنن یاد بگیره خودش نکنه.

پسر: سیگار کشیدن کیف داره؟

مادر: نه، دود کردن تو ریه‌ها که کیف نداره.

پسر: تو که گفتی بابابزرگ کیف می‌کنه.

مادر با جدیت: سیگار بده، هرکی سیگار می‌کشه زود می‌میره، هم خودش رو بدبخت می‌کنه هم خونواده‌اش رو. فهمیدی، دیگه نبینم از این

سوآلها بکنی. حالا بشین غذات رو بخور، برات ماکارونی درست کردم.

مادر روش خوبی رو بکار نبرد. روشش تکنیکی نبود. حالا روش خوب رو ببین تا تفاوت رو حس کنی.

پسر: مامان، معتاد یعنی چی؟

مادر: بگو ببینم، چیزی شنیدی؟

پسر: یکی از دوستانم می‌گفت عموش معتاده. می‌گفت موادمخدر می‌کشه، می‌گفت مامان و باباش خیلی ناراحت هستن. من فکر می‌کنم

موادمخدر باید خیلی بد باشه، نه؟

مادر: آره.

پسر: می‌گفت یک چیزی می‌ذارن تو دهنشون دود می‌کنه.

مادر: آهان.

پسر: دودش واسه آدم بده.

مادر: آره.

پسر: مامان، غذا چی داریم؟

مادر: ماکارونی.

یک تجربه

دختر ۱۶ ساله و پسر ۵ ساله مدام دعوا می‌کنند. یک بار که دعوا کرده بودند تصمیم گرفتم صبر کنم تا موقعیت خوبی پیش بیاید. یکبار، همین‌که هر دو آنها داخل ماشین آرام نشسته بودند، گفتم: می‌دانم که هر دو شما ناراحت هستید. خوب، پسر، تو بگو، چه کار کنیم که دیگر اینطور نشود؟

پسر: هر روز تولد بگیریم.

مادر: پس نظر تو این است که تولد بگیریم. نظر تو چه هست، دخترم؟

دختر: من باید کوتاه بیایم. اون ۵ سالش است. از این که هر دو آنها نظر داده بودند، خوشحال شدم. چون پسرم ایراد می‌گرفت که مهربان

نیستی، ادامه دادم: من هم فکر می‌کنم اگر کمی مهربان‌تر بشوم بهتر است

تا حرفم تمام شد، پسر در عین ناباوری من گفت: من هم قول می‌دهم یک بار من کوتاه بیایم، یکبار او.

مادر توی این نمایش از چه تکنیکی استفاده کرد؟ از تکنیک حل مسئله. شاید بگین خیلی واضح نبود. درسته، اما همیشه موقعیت مناسب جور

نمی‌شه. یعنی همیشه نمی‌شه یک دختر ۱۶ ساله و یک بچه ۵ ساله رو در یک موقعیت کنار هم نشوند و تکنیک رو قدم به قدم اجرا کرد.

برای همین تکنیک رو سر صحنه اجرا کرد. منظور از سر صحنه رو که متوجه می‌شین؟

اجازه بدین اینطور توضیح بدم. بعضی وقتها، یا شاید هم خیلی از وقتها، باید سریع تکنیک رو اجرا کرد. سریع از فرصت استفاده کرد و

تکنیک رو اجرا کرد. به این که منتظر موقعیت مناسب نمی‌مونیم، می‌گیم اجرای تکنیک سر صحنه.

در مقابل، در خیلی از مواقع، پدر و مادر باید صبر کنند تا در موقعیت مناسب، که بچه آرومه و توجهش به اونهاست، برخی تکنیک‌ها رو اجرا

کنن و یا موضوعی رو برای اون توضیح بدن. یعنی باید بعضی حرفها و تکنیک‌ها رو بذاریم برای موقعیت مناسب تا بهتر اثر کنه. به اینکه

منتظر موقعیت مناسب می‌شن، می‌گیم از تکنیک موقعیت مناسب استفاده کردن.

موقع استفاده از تکنیک موقعیت مناسب، یک تکنیک مهم دیگه هم بکار می‌ره. بهش می‌گیم، تکنیک آماده‌ای صحبت کنیم. چرا این تکنیک

مهمه؟ چون باید ازش پرسیم تا مطمئن بشیم آماده هست صحبت کنیم یا نه. اگه نیس، خب، حتما موقعیت برای اون مناسب نیس. اونقدر

اجرای این تکنیک مهمه که خیلی از زن و شوهرها، اگه این تکنیک رو اجرا می‌کردن، خیلی از سوءتفاهم‌هاشون کمتر می‌شد یا از بین

می‌رفت. چرا؟ معلومه. چون اگه طرف آماده نیس صحبت کنه، بهتره صحبت مون رو بذاریم برای موقعیت مناسب. اگه نذاریم، معلومه که

ممکنه دعوا بشه، یا موضوع رو بد بفهمه.

به نمایش بعد دقت کنین. اول اینکه، توی اون نمایش از تکنیک موقعیت مناسب استفاده شده. یعنی پدر صبر کرده تا موقعیت مناسب پیش

بیاد. دوم اینکه، با یک یادداشت، موقعیت رو مناسب‌تر کرده، یعنی ذهن پسرش رو آماده‌تر کرده. سوم اینکه، تکنیک آماده‌ای صحبت کنیم رو

هم، برای پسر شش ساله‌اش اجرا کرده، تا از آماده بودن اون هم مطمئن باشه.

یک تجربه

پدر رو به دوربین: بچه‌ام شش ساله است و در جمع سلام نمی‌کنه. فکر کردم چیکار کنم. اون موقع، یعنی موقعی که سلام نکرد، بی‌توجهی

کردم. اما شب خواستم صدایش کنم و باهاش حرف بزنم. همسرم گفت حالا وقتش نیس. خودم هم خسته بودم. می‌ترسیدم یادم بره. تصمیم

گرفتم براش یادداشتی بنویسم. البته هنوز شش سالشه ولی فکر کردم اینکه یادداشتی براش نوشته باشم خیلی مهم جلوه می‌کنه. بیشتر خوشش

می‌آد. براش نوشتم:

توی مهمونی وقتی وارد جمع شدی سلام نکردی. می‌خوام با هم بشینیم و در این مورد حرف بزنیم. هر موقع وقت داری خبرم بده.

امضاء بابا

پسر نامه رو به مادرش نشون داده بود. مادرش هم اون رو براش خونده بود. بعد اوامد پیشم.

فرزند رو به پدر: بابا، نامه‌ات رو خوندم. می‌خوام با هم حرف بزنیم.

پدر جایی برای فرزندش کنار خود باز می‌کند: آماده‌ای با هم صحبت کنیم؟

پسر: بله بابا.

پدر: می‌دونی امروز به چی فکر می‌کردم. اینکه منم وقتی سن تو بودم خجالت می‌کشیدم تو جمع سلام کنم. خیلی دوست داشتم بابام منو صدا می‌کرد و می‌پرسید چی شده، چرا وقتی وارد جمع می‌شی بلند و محکم سلام نمی‌کنی.

فرزند به پدر نگاه می‌کند.

پدر: آره، و امروز اون نامه رو برات نوشتم تا ازت بپرسم چی شد؟ دلیلی داشت که سلام نکردی؟

فرزند: نه.

پدر: خوب، من چیکار می‌تونم برات بکنم؟

فرزند: نمی‌دونم.

پدر: من می‌گم بیا با هم مهمونی بازی کنیم، اینطوری بهتر می‌فهمیم چی می‌شه که من و مامان یادمون نمی‌ره سلام کنیم، و چیکار کنیم تو هم خوب و محکم و بلند سلام کنی. موافقی؟

فرزند: عالی‌ه بابا.

این پدر کار جالبی کرد. با استفاده از مهمونی بازی، یعنی استفاده از تکنیک مراسم سازی، سعی کرد بهتر به فرزندش آگاهی بده. یعنی بهش بفهمونه که در موقعیت‌هایی مثل یک مهمونی، چه رفتارهایی مناسب و شایسته‌اس. این موضوع خیلی مهمه چون بچه‌ها با شنیدن توضیح ما، نمی‌تونن بفهمن، یا آگاهی پیدا کنن که در یک مهمونی، یا مراسم عذاراری، دید و بازدید عید، یا وقتی از دست معلمشون عصبانی هستن و ... چه کاری رو باید انجام بدن که مودبانه باشه. اینها رو با مراسم سازی و مهمونی بازی و نمایش دادن و نقش بازی کردن و ... بهتر می‌شه به بچه‌ها یاد داد تا نصیحت کردن و توضیح دادن.

محض یادآوری، بد نیس نکته‌ای رو هم توضیح بدم. ما همیشه نمی‌تونیم مثل این پدر، اینقدر با آرامش با بچه‌ها صحبت کنیم. فرزندپروری یک بازیه که تکنیک‌های مختلف داره. الان این بابا وقت داره و می‌خواد سلام کردن به فرزندش یاد بده. پس فرزندپروری بازی می‌کنه و تاکتیک استقلال رو با اون چند تا تکنیک بکار گرفته. ولی یادتون باشه، گاهی با بچه زندگی می‌کنیم اما فرزندپروری بازی نمی‌کنیم. یعنی حوصله مون نمی‌آد تربیتش کنیم. اشکال نداره. خیلی هم عادی و طبیعیه.

در واقع، یک پدر و مادر معمولی، مثل همه ما، با هزار جور گرفتاری جور واجور، ممکنه وقت نکنن همیشه مشغول تربیت بچه‌هاشون باشن. اونها کافیه یک وقت و زمانی رو هم برای بازی فرزندپروری با بچه‌هاشون بذارن. ازشون انتظار بیشتری نمی‌ره.

یک تجربه

پسرم ۵ ساله است. همیشه از مهد که می‌رسید خسته بود. من هم می‌گفتم: «پاشو خودتو لوس نکن. برو دستاتو بشور.» اما اینبار تصمیم گرفتم روشم رو عوض کنم. یکبار که به خانه رسید، تا در را پشت سرش بست گفت: «مامان خسته‌ام.» من هم گفتم: «راست می‌گی عزیزم. صبح تا حالا مهد کودک بودی» اما اتفاق خوبی نیفتاد. در کمال ناباوری من، همانجا دراز کشید و گفت: «بیا بغلم کن.» نزدیک بود توی دردمر بیافتم. اما خوشبختانه یک بار تا آخر کتاب تکنیک‌های فرزندپروری رو خونده بودم. آخه دیده بودم مادرهایی رو که هنوز کتاب رو تموم نکرده، بعضی تکنیک‌هاش رو استفاده کرده بودن و توی یک شرایط خاص، نمی‌دونستن چیکار باید بکنن. در هر صورت، وقتی گفت بیا بغلم کن، منم گفتم: «نه، نمی‌آم، چون می‌دونم خودت می‌تونی تا پیش مامان سینه خیز بیای.» بعد با لحن گزارشگرهای تلویزیونی گفتم: «تلاش کن پسر، تو می‌تونی، تو می‌تونی، تا بغل مامان چیزی نمونه.»

جالب بود. این مادر با اجرای تکنیک همدردی به دردمر افتاد، اما خودش رو نجات داد. چطوری؟ تکنیک تو می‌تونی رو اجرا کرد. نگفته بودم؟ راست می‌گین.

تکنیک تو می‌تونی اینطوره که به اون حرکت می‌دیم. جرأت می‌دیم. می‌گیم «تو می‌تونی» یا «من مطمئن هستم که تو از عهده این کار بر می‌آی» و امثال این.

به این دو نمایش دقت کنین تا یک نکته ظریف رو توی اجرای تکنیک تو می‌تونی متوجه بشین:

بچه: مامان، خسته شدم، دیگه نمی‌تونم مشقامو بنویسم.

مادر: یعنی چی که نمی‌تونم؟!، می‌تونی، دیگه هم از این حرف‌ها نزن.

بچه: مامان، خسته شدم، دیگه نمی‌تونم مشقامو بنویسم.

مادر: می‌دونم خسته شدی، راست می‌گی، اما من مطمئن هستم که تو می‌تونی خیلی زود اونا رو تموم کنی.

مادر توی نمایش اول همدردی نکرد، از اون بدتر، سرزنش هم کرد، یعنی خطای تو بدی کرد، اما مادر توی نمایش دوم، بعد از همدردی، به

بچه‌اش حرکت داد، توان داد، تشویقش کرد تا بتونه. یعنی از تکنیک تو می‌تونی به نحو درست استفاده کرد.

به ادامه نمایش‌ها توجه کنین.

بچه: مامان، نمی‌خوام توی اتاق خودم بخوابم.

مادر: چرا؟

بچه: دوس ندارم.

مادر: بینم، نکنه می‌ترسی توی اتاق تنها بخوابی. درسته؟

بچه: آره، می‌ترسم.

مادر: از چی می‌ترسی؟

بچه: از هیولا.

مادر: هیولا؟ از هیولا می‌ترسی؟ هیولا چی هست؟

بچه: می‌گن هیولا می‌آد بچه‌ها رو اذیت می‌کنه.

مادر: ولی من فکر نمی‌کنم. تو تا حالا هیولا دیدی؟

بچه: نه.

مادر: ولی من دیدم.

بچه: دیدی؟

مادر: آره، توی یک فیلم کارتونی خیلی خوشگل به اسم کارخانه هیولاها. دوس داری اونو با هم بینیم؟

بچه: می‌ترسم.

مادر با لبخند: تو اون فیلم نشون می‌دن که هیولاها ترس ندارن، تازه از بچه‌های خیلی کوچولو تر از تو هم می‌ترسن. خوب، دیگه وقت خوابه،

روی تختخواب خودت بخواب، چون من می‌خوام کمی کارهام رو بکنم و بعد برم پیش بابایی بخوابم.

بچه: ولی مامان، من می‌ترسم.

مادر: جدی؟ خوب، پیشنهادت چیه؟ می‌خوای چیکار کنی که نترسی؟

بچه: پیش شما بخوابم.

مادر: می‌دونم که دوس داری پیش ما بخوابی، اما نمی‌شه. (با انگشت قاطعیت) تو باید توی اتاق خودت بخوابی. همین. ولی آگه می‌ترسی و

می‌خوای نترسی بهم بگو چطوری می‌تونم بهت کمک کنم؟

بچه: مامان، تو رو خدا؟ فقط همین امشب.

مامان: باشه، بعد از اینکه چند شب رو تنها خوابیدی، آگه دوس داشتی می‌تونی یک شب رو پایین تخت ما بخوابی. اونهم فقط یک شب،

اونهم فقط بعد از اینکه چند شب رو توی اتاق خودت خوابیدی.

بچه: تو مامان بدی هستی.

مادر: عزیز دل من، بعدا در مورد اینکه من مامان بدی هستم یا نه با هم صحبت می‌کنیم، فعلا یک فکری بکن که بتونی امشب رو توی اتاق

بخوابی. حالا به جای این حرفها، فکر کن و بهم خبر بده. منم می‌رم ظرفهای مونده رو بشورم. وقتی فکر کردی خبرم کن.

بچه: مامان!

مادر: فکر کن، خبرم کن.

بچه: آخه ...

مادر: فکر کن، خبرم کن.

اینجا، مادر دو تکنیک رو بکار برد که تا حالا توضیح نداده بودم. اولیش این بود: تکنیک بعدا صحبت می‌کنیم. این تکنیک مال وقتییه که نمی‌خوایم درباره موضوعی صحبت کنیم. می‌گیم «بعدا درباره‌اش صحبت می‌کنیم.» به همین سادگی. مثل مثال قبل. اونجا بچه گفت «تو مامان بدی هستی!». مادر با گفتن «بعدا درباره‌اش صحبت می‌کنیم» به این حرف فرزندش هم توجه کرد، هم نکرد. توجه کرد، چون موضوع مهمیه. توجه نکرد، چون الان وقت مناسبی برای صحبت درباره‌اش نیس.

یک مثال دیگه می‌زنم.

پدر: رضا، چرا مشقات رو تموم نکردی؟

بچه: بابا، شما نجمه رو بیشتر از من دوس دارین.

پدر: پسر، در مورد این که ما نجمه رو بیشتر از تو دوس داریم یا نه، بعدا صحبت می‌کنیم، فعلا به من بگو چرا مشق‌ها رو تموم نکردی؟ دومین تکنیکی که اون مادر بکار برده بود تکنیک فکر کن، خبرم کن بود. در واقع می‌شه گفت این تکنیک، ترکیب دو تکنیک حساب می‌شه. می‌تونین حدس بزنین کدوم تکنیک‌ها؟

اینکه می‌گیم خودت فکر کن، همون اجرای تکنیک خودت چی فکر می‌کنیه، پس یکی از اون دو تکنیک اینه: خودت چی فکر می‌کنی. تکنیکی معروف از تاکتیک استقلال.

گفتن جمله «خبرم کن» تکنیکی از تاکتیک پیشگیری از تنبیه محسوب می‌شه. چون اینطوری به درخواست نابجای فرزند بی‌توجهی می‌کنه و علاوه بر اون، بعد از گفتن این جمله، می‌تونه جا بذاره بره، یعنی محل رو ترک کنه، تا کارش قاطعانه‌تر جلوه کنه. و اگر فرزندش روی حرف یا درخواست نابجاش اصرار کرد، همونطور که دیدین، می‌تونه تکنیک سوزن‌گیر کرده حساب بشه، یعنی مادر فقط این جواب رو تکرار کنه که: فکر کن، خبرم کن، فکر کن، خبرم کن.

متوجه شدین که تکنیک‌های پیشگیری از تنبیه، بیشتر از تکنیک‌های تنبیه بکار می‌رن. خوب، تمرین بعد رو حل کنین.

مادر رو به دوربین: دخترم هفت ساله است. متاسفانه عادت ندارد اتاقش را مرتب کند. با پدرش همفکری کردیم تا تکنیک مناسبی رو پیدا کنیم. برعکس همیشه که در این جور مواقع، تنبیه‌اش می‌کردیم، این دفعه رفتیم جلو یخچال تا به لیست تکنیک‌ها و تاکتیک‌های فرزندپروری نگاهی بیاندازیم و یکی را برای این موقعیت انتخاب کنیم که فکری به ذهن پدرش خطور کرد. صبح که دخترم از خانه خارج شد تا به مدرسه برود، پدرش روی در کمد اتاقش یادداشتی را چسباند. لطفا من را مرتب کن. از اینکه اینقدر بهم ریخته باشم ناراحت هستم.

امضاء اتاق

دخترم وقتی وارد اتاقش شد، یادداشت را دید. از من پرسید: این چیست؟

مادر: اتاقت برایت یادداشت نوشته است.

یادداشت را برایش خواندم. دخترم گفت: بنویس، چشم حتما.

مادر رو به دوربین: بعد از ناهار اتاقش را مرتب کرد. بعد پرسید:

دختر: مامان، اتاقم دیگه چیزی برام نمی‌نویسد؟

مادر رو به دوربین: اول خواستم بگویم نه، اما دیدم وقت ساختن شخصیت‌اش است، حیف است این فرصت را از دست بدهم. چند روز دیگه مدام مهمان دارم و نمی‌تونم به او برسم. گفتم:

مادر: آره، حتما. (بعد زیر همان یادداشت نوشتم)

از این که منو تمیز و مرتب کردی از تو متشکرم.

دختر: همین؟

مادر: خوب، می‌گویند تکنیک حل مسئله را هم بکار ببرید تا دخترتان عادت کند همیشه خودش اتاقش را تمیز کند.

دختر: یعنی چه؟ چه می‌گویند مادر؟

مادر: آخ ببخشید، پاکش کن، یعنی می‌گوید بیایید سه تایی بنشینید یک فکری بکنیم که اتاق همیشه مرتب باشد.

دختر: حالا باید چیکار کنیم؟

مادر: برو قلم و کاغذ را بیاور و برویم داخل آشپزخانه، تا من مشغول پختن غذا هستم، به تو بگویم.

دختر: مامان، اون هم که باید باشد.

مادر: چه کسی؟

دختر: اتاقم هم که باید باشد، گفت سه تایی.

مادر: آهان، آری. برو قلم و کاغذ را بیاور، همینجا می‌نشینیم. (رو به دوربین و با لبخند): اتاق که نمی‌تواند بیاید، ما می‌مانیم.

مادر: خوب، می‌خواهیم اتاق دخترم مرتب باشد، (رو به دختر) تو خیلی وقت‌ها می‌خواهی اتاق را مرتب کنی اما حوصله نداری. اتاق هم

دوست دارد همیشه مرتب باشد. از اینکه نامرتب باشد ناراحت است. من هم که مامان هستم دوست دارم اتاق مرتب باشد. بابا هم همینطور.

دختر: خوب، بعد.

مادر: حالا بیا یک فکری بکنیم که اتاق مرتب باشد و همه راضی باشند. خوب، چند تا پیشنهاد بدهید.

دختر: من هر روز اتاقم را مرتب کنم.

مادر: این را نوشتم، اما کافی نیست. پیشنهاد بعدی؟

مادر با لحن صدای عجیب اتاق: من یادش بیاورم.

دختر در حالیکه که می‌خندند: چطوری؟

اتاق: روی کاغذ می‌نویسم و به یادت می‌آورم.

دختر: عالی است.

مامان: خوب این را هم می‌نویسیم. دیگر؟ پیشنهاد؟

دختر: همان که اتاقم گفت. مامان تو را به خدا.

مادر: باشد، پس پیشنهاد اتاق را قبول می‌کنیم.

به نظر شما این دختر کوچولو باور کرده بود که اتاق حرف می‌زنه؟ من که فکر نمی‌کنم. اما حتما باور می‌کنه که مامان و بابای خوبی داره.

یک تجربه

دخترم ۳ ساله است. خیلی جیغ می‌کشد. او را داخل اتاق گذاشتم. یکبار که او را داخل اتاق گذاشته بودم، هنوز دو دقیقه نشده بود که متوجه

شدم از پشت در اتاق با صدای نازکی می‌گوید: «مامانم، قشنگم، عسلم،...»

سعی کردم آرامش خودم را حفظ کنم و تا پایان سه دقیقه تحمل کنم. دیدم موفق نمی‌شوم. گفتم می‌روم داخل حیاط تا صدایش را نشنوم. اما

نتوانستم. فکر می‌کنم هنوز سه دقیقه نشده بود که خودم را به اتاق رساندم و در را باز کردم.

علازغم شکست قبلی، تصمیم گرفتم باز تکنیک محرومیت موقت را بکار ببرم و او را داخل اتاق بگذارم. اما این بار من هم بیشتر کارم را بلد

بودم و قرار نبود به این سادگی شکست بخورم. یادگرفته بودم که به او بگویم و تکرار کنم: «قشنگم، عسلم، داخل اتاق، قشنگم، عسلم، داخل

اتاق، قشنگم، عسلم، داخل اتاق.»

آنقدر با این روش مقاومت کردم و او مبارزه کرد تا بالاخره، این عادتش از بین رفت.

خوب به نمایش بعد دقت کنین. مشکلی رو بیان می‌کنه که توی خیلی از خانواده‌ها دیده می‌شه و کتاب تکنیک‌های فرزندپروری می‌خواند اون

مشکل رو حل کنه.

مادر به پسر ۹ ساله‌اش: داری چی کار میکنی؟

پسر: دارم آزمایش می‌کنم. می‌خوام برق تولید کنم.

مادر: چی؟ پاشو پاشو برو درس‌هات رو بخون. همش دنبال کارای خطرناکی!

پسر: درس‌هام رو خونده‌ام. فرید می‌گه می‌شه اینجوری برق تولید کرد. دارم امتحان میکنم.

مادر: اولاکه دیگه نفهم اسم فرید رو بیاری، ازش خوشم نمی‌آید. پسر خوبی نیسی. دوما، تو اصلا خطر برق گرفتگی رو میدونی؟ همین

پارسال بود که زن همسایه مامان اینا رو برق گرفت.

پسر: وای مامان، چه با حال، چه جوری؟

مادر نگاه قهرآمیز: خفه شی الهی.

پسر: چرا اینجوری نیگام میکنی؟! منکه حرف بدی نزدم!

مادر: حرف بدی نزدی؟! این چی بود که گفتی؟ من دارم از دست تو دق میکنم. برو از جلوی چشمم دور شو. برو دیگه نبینمت.

پسر به اتاق خودش میرود. صدای شکستن به گوش میرسد.

مادر: باز چه کار کردی؟

پسر: هیچی، میخواستم کامپیوتر کار کنم، ندیدم، پام خورد به چیزی. صدا کرد! همین!

مادر: همین؟ لگد زدی ارگ رو شکستی! حالا میگی همین، مثل اینکه شکستن برات خیلی آسونه. نمیدونی بابات با چه زحمتی پول درآورده

و برات اسباب بازی خریده، تو که زحمت نکشیدی، نمی فهمی.

پسر: تو هم که همش داری سر من داد میزنی. نه میذاری یک آزمایش بکنم. نه میذاری بازی کنم، نه میذاری با فرید حرف بزنی، منم حوصله ام

سر میره، مامان، پس من چیکار کنم؟!

مادر: بشین درس هات رو بخون، مشقت رو بنویس! اصلا یک کتاب داستان بردار بخون.

پسر: دوس ندارم!

مادر: پس هر غلطی میخوای بکن. فردا هم که هیچی نشدی به من مربوط نیس. من هرچه باید میگفتم، گفتم. حالا تو میخوای گوش کن،

میخوای نکن.

پدر در حالیکه وارد منزل می شود: چه خبرتونه؟ صداتون تا اون طرف کوچه میاد. همیشه دارین با هم بحث میکنین.

مادر با خستگی و بی میلی: سلام.

پدر: سلام، باز چی شده؟ چتونه؟

مادر: مثل همیشه حرف گوش نمیکنه، دیگه اعصاب برام نمونده.

پدر: خودتو ناراحت نکن، همه بچه ها همینن، شام چی داریم؟

مادر: با این دو تا بچه ای که می بینی، فرصت نکردم شام درست کنم. صبر کن غذای ظهر رو گرم میکنم بخور.

پدر: غذا که مهم نیست، تو مهمی. این حرفها رو ول کن، بیا تعریف کنم امروز چه جوری امیر رو تو بازی بردم. توپ توپ (با خنده) کف

کرده بود.

مادر: کاش یک خورده هم با بچه ات بازی میکردی! اون پسره، من از پشش بر نمیام.

پدر: راست می گی عزیزم، ولی به خدا تو که میدونی من اصلا حوصله بچه داری ندارم.

مادر: آره می دونم.

من فکر نمی کنم این پدر حوصله بچه داری نداشته باشه. به نظر من، نه این پدر و نه اون مادر، هیچکدوم فرزندپروری بلد نیس. یعنی

نمی دونن چطوری با این بچه باهوش طرف بشن. چی بهش بگن. چطوری به رشد شخصیت سالم تو بچه شون کمک کنن. حیفا از هوش این

بچه.

بیاین یک نمایش تلخ دیگه هم ببینیم. نمایش های خوب و بد رو که قاطی نمی کنین. حتما اونقدر مسلط شدین و تفاوت براتون واضحه که

مطمئن هستم فرقیون رو تشخیص می دین. نمایش بعد هم ماجرای یک بچه باهوش دیگه و ندونم کاری یک پدر و مادره.

مادر: پاشو مامان جون، وقت خوابه، ساعت از نه گذشته.

بچه: مامان، من خوابم نمی آد. می خوام سریال ببینم.

مادر: پاشو، نمی شه سریال ببینن.

بچه: چرا مامان؟

مادر: خوب نیس.

بچه: چرا خوب نیس؟

مادر: این سریال‌ها خوب نیس.

بچه: چرا بابا می‌بینه؟

مادر: بابا بزرگه.

بچه: منم غذا خوردم. بزرگ شدم.

مادر: نه، نمی‌شه، تو باید بخوابی، تو هنوز بچه‌ای، بزرگا می‌تونن دیر بخوابن.

بچه: چرا بزرگا می‌تونن بیدار باشن؟ من هم می‌خوام بیدار باشم.

مادر با عصبانیت: نمی‌شه، اه.

بچه: مامان، چرا شما باید بیدار باشین، من بخوابم؟

مادر: چون شبه، شب باید آدم بخوابه.

بچه: ولی هنوز شب نشده، بابا می‌گه هنوز سر شب عاشقاس.

مادر: بابا غلط کرد با تو. برو بگیر بخواب بچه، خسته‌ام کردی.

بچه: مامان، عاشقا یعنی چی؟

مادر با عصبانیت بیشتر: به تو چه بچه، برو بگیر بخواب. نیمنم دیگه از این سوالاتا بپرسی.

بچه گریه می‌کند.

پدر: چیه؟ چتونه؟

مادر: چیکارش کنم. نمی‌خوابه.

پدر رو به مادر: نمی‌تونن یک بچه رو بخوابونی. (رو به بچه) باباجون، پاشو برو بخواب، عزیز گلم. قربونت برم الهی.

بچه در حالیکه گریه می‌کند: مامان اذیتم کرد.

پدر با خونسردی: چیکارت کرد، عزیزم؟

بچه: دعوام کرد.

پدر: چرا دعوات کرد؟

بچه در حالیکه گریه می‌کند: می‌گه سوال نپرس.

پدر رو به مادر: چرا نمی‌داری بچه سوال بپرسه؟ عزیزم، تو با این کارهات کنجکاوای بچه رو به گند می‌کشی.

مادر برو به پدر: برو تو هم گمشو، فقط بلده بگه عزیزم، عزیزم، حوصله‌تون رو ندارم. توله سگ خودته. خودت می‌دونن. به سوالاتش جواب

بده، خودت هم بخوابونش.

پدر رو به مادر و با خونسردی: ببین، این دلیل نمیشه که شما از مسئولیت مادریتون طفره برین.

مادر با عصبانیت از اتاق خارج می‌شود.

پدر رو به بچه: باباجون، هرچی سوال داری بپرس؟

بچه با گرمی: باباجون، دیدن تلویزیون برای من خوبه؟

پدر: بله، عزیزم، برنامه‌های تلویزیونی ارزش آموزشی زیادی دارن، بشرطی که توش تعمق کنی و پیامی رو که برنامه می‌خواد به مخاطبش

برسونه، خوب بگیری.

بچه: ولی من فیلم دوست ندارم، من سریال دوست دارم.

پدر: فرقی نمی‌کنه، عزیزم، فیلم و سریال همش خوبه...

مادر به اتاق برگشته و در حالت عصبانیت شدید صحبت پدر را قطع می‌کند: بگذار بره بخوابه، ساعت ده شد. صبح بیدار نمی‌شه بره مدرسه.

پدر با دیدن عصبانیت مادر و رو به بچه: خوب دیگه، بسه عزیزم، سوال‌های بعدیت رو فردا بپرس. الان پاشو برو بخواب. ساعت ده شده.

مامان می‌گه باید بخوابی.

بچه: بابا، چرا باید ساعت ده بخوابم؟

پدر: چون همه ساعت ده می خوابن.

بچه: ولی شما که ساعت ده نمی خوابین؟

پدر: البته، ما هم همیشه ساعت ده می خوابیم.

بچه: یعنی شما الان می خوابین؟

پدر: بله بابا جون، ما هم می خوابیم، حالا تو بخواب، چشمات رو که ببندی، می بینی که ما هم خوابیدیم.

این نمایش رو به خاطر این انتخاب کردم که بگم، وقتی ندونیم چطوری یک بچه رو می شه خوابوند، باعث می شه خسته بشیم. با همسر مون

دعوا کنیم و ... شاید بشه گفت خیلی از اختلافهای زناشویی از اینجا ناشی می شه. از یک بچه شیطان و باهوش با پدر و مادری که

فرزندپروری بلد نیستن و نمی دونن چطوری باهاش کنار بیان و مشکل رو به گردن هم می اندازن و ...

اما تکنیکهای فرزندپروری، علاوه بر اونکه به رشد شخصیت سالم توی بچهها کمک می کنه، و همینطور از بروز اختلافات زناشویی

پیشگیری می کنه، می تونه برای کودک درون مون هم آرامش بخش باشه. می دونین منظورم چیه؟ اجازه بدین اینطور توضیح بدم.

تا حالا توی ذهنتون با خودتون حرف زدین؟ طوری که انگار با بزرگترهاتون، مثلا پدر یا مادرتون حرف زده باشین. می خوام بگم وقتی توی

ذهنتون با خودتون حرف می زنین، اونیه که توی ذهنتون جوابتون رو می ده، هر کی که باشه، اگه تکنیکهای فرزندپروری رو بلد باشه، بهتر

آرومتون می کنه، مگه نه؟

و حتما می دونین که ما، توی ذهنمون، خیلی با خداوند حرف می زنین. خدایی رو تصور می کنیم که بهترین پدر، بهترین مادر و تنها آفریننده ما

است و وقتی باهاش حرف می زنین و درددل می کنیم، خیلی آروم می شیم. یاد خدا آرامش بخش دلهاست. اما بعضی آروم نمی شن.

اونها اشکال رو در خدا می دونن. اما من اشکال رو در این می دونم که وقتی خودشون به جای خدا، جواب درددل خودشون رو می دن، خدا

رو مثل یک پدر یا مادر بد، سرزنش کننده و ... تصور می کنن. البته، نه اینکه خدا رو اینطوری بدونن، نه، هرگز. اونها همین نحوه تربیتی که

از والدین خود دیدن رو، متاسفانه به خدا نسبت می دن.

اونها نمی دونن که بهترین جوابی که خداوند درون، (اسمی که من برای اون خدا انتخاب کردم، تا با خدای واقعی اشتباه نشه.) می تونه بده

چیه. نمی دونن که خداوند درون هم، مثل پدر یا مادر درون، وقتی با اونها توی خیالمون حرف می زنین، اگه تکنیکهای فرزندپروری رو

بدونه، و اونها رو رعایت کنه، در رشد شخصیت ما موثرتره و بهتر می تونه به ما آرامش و رشد بده.

برای نمونه، نامه یکی از مراجعین به کلینیک روانشناسی خودم رو اینجا براتون نقل می کنم. پاسخی که خودش به نامه اش داد رو در اینجا

نیاوردم. پاسخ دو نفر دیگ رو با کمی اصلاح در ادامه می بینین. پاسخ اول، به نظر من، پاسخ خوبی نیس. اگر دقت کنین، پر از خطای تو بد

هستیه. پر از سرزنشه. اصلا از تاکتیک تشویق یا احساس استفاده نکرده. از تاکتیک استقلال هم استفاده نکرده. اصلا معلوم نیس با روح و

روان نویسنده نامه چیکار می کنه.

پاسخ دوم، پاسخ فردیه که سعی کرده، با رعایت تکنیکهای فرزندپروری، جواب بهتری بنویسه. البته دیدگاه مذهبی اش ممکنه از نظر برخی

درست، یا غلط باشه. شما با دیدگاه و دانش دینی خودتون به موضوع نگاه کنین و تاثیر استفاده از تکنیکهای فرزندپروری رو در چنین

موقعیتی، یعنی وقتی با خدای خودمون صحبت می کنیم، تمرین کنین، چه مسلمان باشین، چه نباشین.

راستی، اگه قرار بود شما به جای اون دوست، جواب نامه رو از طرف خدا بدین، چی می نوشتین؟ از چه تکنیکهایی بیشتر استفاده

می کردین؟ نفر دوم، استفاده از چه تاکتیکهایی را مهمتر دونسته؟ تاکتیک احساس رو یا تاکتیک استقلال رو؟ می تونین حدس بزنین؟

به نظرتون یاد خدا و گفتگو با او، برای نویسنده نامه، رشددهنده و آرامش بخش هست؟ آیا نظر من درسته که بکار بردن تکنیکهای

فرزندپروری می تونه در رشد شخصیت کودک درون مون هم خیلی خیلی موثر باشه؟

تا حالا توی ذهنتون با خودتون حرف زدین؟ طوری که انگار با بزرگترهاتون، مثلا پدر یا مادرتون حرف زده باشین. می خوام بگم وقتی توی

ذهنتون با خودتون حرف می زنین، اونیه که توی ذهنتون جوابتون رو می ده، هر کی که باشه، اگه تکنیکهای فرزندپروری رو بلد باشه، بهتر

آرومتون می کنه، مگه نه؟

و حتما می دونین که ما، توی ذهنمون، خیلی با خداوند حرف می زنین. خدایی رو تصور می کنیم که بهترین پدر، بهترین مادر و تنها آفریننده ما

است و وقتی باهاش حرف می‌زنیم و درددل می‌کنیم، خیلی آروم می‌شیم. یاد خدا آرامش بخش دلهاست. اما بعضی آروم نمی‌شن. اونها اشکال رو در خدا می‌دونن. اما من اشکال رو در این می‌دونم که وقتی خودشون به جای خدا، جواب درددل خودشون رو می‌دن، خدا رو مثل یک پدر یا مادر بد، سرزنش کننده و ... تصور می‌کنن. البته، نه اینکه خدا رو اینطوری بدونن، نه، هرگز. اونها همین نحوه تربیتی که از والدین خود دیدن رو، متأسفانه به خدا نسبت می‌دن.

اونها نمی‌دونن که بهترین جوابی که خداوند درون، (اسمی که من برای اون خدا انتخاب کردم، تا با خدای واقعی اشتباه نشه.) می‌تونه بده چیه. نمی‌دونن که خداوند درون هم، مثل پدر یا مادر درون، وقتی با اونها توی خیالمون حرف می‌زنیم، اگه تکنیک‌های فرزندپروری رو بدونن، و اونها رو رعایت کنن، در رشد شخصیت ما موثرتره و بهتر می‌تونه به ما آرامش و رشد بده.

برای نمونه، نامه یکی از مراجعین به کلینیک روانشناسی خودم رو اینجا براتون نقل می‌کنم. پاسخی که خودش به نامه‌اش داد رو در اینجا نیوردم. پاسخ دو نفر دیگر رو با کمی اصلاح در ادامه می‌بینین. پاسخ اول، به نظر من، پاسخ خوبی نیس. اگر دقت کنین، پر از خطای تو بد هستیه. پر از سرزنشه. اصلاً از تاکتیک تشویق یا احساس استفاده نکرده. از تاکتیک استقلال هم استفاده نکرده. اصلاً معلوم نیست با روح و روان نویسنده نامه چیکار می‌کنه.

پاسخ دوم، پاسخ فردیه که سعی کرده، با رعایت تکنیک‌های فرزندپروری، جواب بهتری بنویسه. البته دیدگاه مذهبی‌اش ممکنه از نظر برخی درست، یا غلط باشه. شما با دیدگاه و دانش دینی خودتون به موضوع نگاه کنین و تاثیر استفاده از تکنیک‌های فرزندپروری رو در چنین موقعیتی، یعنی وقتی با خدای خودمون صحبت می‌کنیم، تمرین کنین، چه مسلمان باشین، چه نباشین.

راستی، اگه قرار بود شما به جای اون دوست، جواب نامه رو از طرف خدا بدین، چی می‌نوشتین؟ از چه تکنیک‌هایی بیشتر استفاده می‌کردین؟ نفر دوم، استفاده از چه تاکتیک‌هایی را مهمتر دونسته؟ تاکتیک احساس رو یا تاکتیک استقلال رو؟ می‌تونین حدس بزنین؟ به نظرتون یاد خدا و گفتگو با او، برای نویسنده نامه، رشددهنده و آرامش‌بخش هست؟ آیا نظر من درسته که بکار بردن تکنیک‌های فرزندپروری می‌تونه در رشد شخصیت کودک درون‌مون هم خیلی خیلی موثر باشه؟
خدایا، سلام،

نمی‌دانم از کجا شروع کنم. در زندگی همیشه سختی کشیدم. انگار فراموشم کرده بودی. هنوز ۷ ساله بودم که پدرم مریض شد و باید با مادرم برای معالجه به تهران می‌رفتم. حدوداً ۵ سال طول کشید تا زندگی ما کمی رو به راه شود که ناگهان مادرم مریض شد. حالا خانواده‌ای شده بودیم با پدری مریض که احتیاج به پرستار داشت و مادری که مرتب در بیمارستان بود. تا یادم هست مریضی بود و خانواده‌ای محتاج به مادر بزرگ.

یادم می‌آید وقتی با مادر بزرگ و یا کسی دیگر درددل می‌کردم، می‌گفتند «خدا دارد شما را امتحان می‌کند» و یا اینکه «خدا هر کسی را بیشتر دوست می‌دارد بیشتر بلا و مصیبت به او می‌دهد.» این سؤال در ذهنم بود که چه کسی در حال امتحان شدن بود. من یا شش فرزند دیگری که در خانه بودند؟ مادرم امتحان پس می‌داد در حالی که این همه برای پدرم زحمت کشیده بود یا پدرم در حال امتحان شدن بود که بعد از این بیماری طولانی، حالا که احتیاج به استراحت و آرامش داشت، باید شاهد بیماری مادرم و سختی زندگی ما باشد؟ ای خدا، این چه جور دوست داشتنی است؟ مگر نمی‌شود جور دیگر کسی را دوست داشت؟

همیشه می‌گفتند اگر پدر و مادر از فرزند راضی باشند، عاقبت به خیر می‌شود. پدرم از خوبی به پدر و مادرش زبانزد بود ولی عاقبت به خیر نشد. مادرم هم چیزی از زندگی نفهمید و از آن بیماری مرد.

وقتی مادرم فوت کرد، می‌گفتم شاید صلاح در آن بود. چون خیلی زجر می‌کشید. خیلی دلم برای پدرم می‌سوخت. خیلی تنها بود. حتماً باز هم در حال امتحان پس دادن بودیم. دیگر من شدم مادر پدرم و تقریباً مادر شش فرزند دیگر و سه فرزند خودم. بیچاره شوهرم. نمی‌دانم آن موقع‌ها چگونه می‌گذشت. فقط می‌دانم خیلی سخت بود.

وقتی فرزند سومم به دنیا آمد، من ۲۲ سال داشتم با خانواده‌ای آشفته. وقتی فرزند دومم را از دست دادم، به خودم گفتم شاید دوباره دارم امتحان می‌شوم. ولی این امتحان از دیگر امتحانها خیلی سخت‌تر بود. خدایا، مطمئن هستم که از هیچ یک از این امتحانها قبول نشدم. وگرنه حالا زندگی بهتری داشتم.

بعد از چند سال خواهرم را در سن ۱۶ سالگی عروس کردم. بعد از این همه سال، هنوز نتوانستم بفهمم خودش میل به این ازدواج داشت یا

این یک فرار از خانه و خانواده آشفته ما بود. برادر بزرگم هم در چنین شرایطی داماد شد. حتما خیلی از وقتها در حق آنها اشتباه می‌کردم چون مادری کردن بلد نبودم. شاید چون خودم طعم مادر داشتن را حس نکرده بودم.

دیگر طاقت و توانی برای رسیدگی به زندگی بچه‌های خودم ندارم. همیشه به خودم می‌گویم «اگر پدرم بیمار نمی‌شد و مادرم زود فوت نمی‌کرد، وضع همه ما فرق می‌کرد و سرنوشت دیگری داشتیم.» وقتی نزدیک عید نوروز می‌شود، حالم بد می‌شود. زود گریه می‌افتم. فکر می‌کنم گم شده‌ای دارم. بعضی وقتها حس می‌کنم هیچ کس را ندارم. روز مادر و یا روز پدر هم همینطور. حالا که به گذشته بر می‌گردم به خودم می‌گویم چه کاری برای خودت انجام دادی. هیچ. اما نمی‌دانم از دست چه کسی عصبانی باشم. پدرم، مادرم، یا خودم؟ از خودم بدم می‌آید.

از آینده ترس دارم. این ترس برای خودم نیست، برای بچه‌هایم است و بیشتر از همه از ازدواجشان نگرانم. اگر بچه‌های من هم مثل بعضی‌ها که بعد از چند سال زندگی به دلایلی شکست خورده‌اند، تقصیر را به گردن پدر و مادرشان بیاندازند، چه کاری می‌توانم انجام دهم. چطور از خودم دفاع کنم؟ چه دفاعی؟

چه طور می‌گویند هنوز کودک به دنیا نیامده، سرنوشت او نوشته می‌شود. اگر اینطور است پس پدر و مادر زیاد نقشی ندارند. من هم نقشی نداشتم؟ داشتم؟ مگر نمی‌گویند هیچ برگی بدون اجازه تو به زمین نمی‌افتد و اگر خدا نخواهد هیچ کاری انجام نخواهد شد. پس در این تصمیم‌گیریه‌ها نقش اصلی را تو ایفا می‌کنی و ما فقط وسیله‌ایم. تو سرنوشت آنها را رقم می‌زنی و گردوها سر پدر و مادر می‌شکنند. بی‌انصافی نیست؟

خدایا، مرا ببخش. بیخود نیست که از خودم بدم می‌آید. مرا ببخش که شکر گذار نعمت‌هایت نیستم. در مسیر زندگی دستم را به دست تو می‌سپارم. کمک کن تا بیشتر تو را بشناسم. هر چه درباره تو می‌دانم از گفته دیگران است. زیاد از تو نمی‌دانم. فقط خیلی دوستت دارم چون فقط تو را دارم.

پاسخ‌ها

پاسخ اول

بنده خویم سلام،

نامه‌ات به دستم رسید. نامه‌ای پر از گلایه. نامه‌ات دلم را به درد آورد. چه کسی با خدای خود چنین سخن می‌گوید؟ تو از من گلایه می‌کنی در حالیکه نعمت‌های زندگی خود را نمی‌بینی؟ گله داری و مرا مقصر می‌کنی در حالیکه نیمه خالی لیوان را می‌بینی و نیمه پر آن را، نه؟ از من گله می‌کنی، من که آفریدگار تو هستم؟!

همانطور که گفتی، تو در مورد من چیزی نمی‌دانی و همین باعث گلایه‌ات شده است. تو را می‌بخشم اما بدان که هرگز نباید از دست من عصبانی باشی. شاکر باش تا نعمت‌هایت را زیاد کنم.

در مورد پدر و مادرت، باید بگویم، از کجا می‌دانی که عاقبت به خیر نشدند؟ تو مو می‌بینی و من پیچش مو؟ حوادث روزگار را به ظاهر آنها قضاوت نکن و گرنه عاقبت تو همین است و همین خواهد بود.

در مورد فرزندان، نگران آنها نباش. من همیشه مواظب آنها هستم، همانطور که همیشه مواظب تو بودم. باز هم برایم بنویس. منتظر نامه‌هایت هستم.

خداوند

پاسخ دوم

نازنینم سلام،

وقتی نامه‌ات به دستم رسید، خیلی خوشحال شدم. ممنونم که برای من نامه نوشتی، ارتباطت را با من کم نکن. این کمترین انتظاری است که از تو دارم.

و البته ممنونم که مرا فراموش نکردی، حتی وقتی شک داشتی که آیا من تو را فراموش کرده‌ام یا نه؟ واقعا شک داشتی؟ باور نمی‌کنم. شاید هم نمی‌خواهم که باور کنم. آخر باور کردنش برایم سخت است.

اما تو را باور کردم. تو را که توانستی چنین سختی‌هایی را پشت سر بگذاری و کفران نوری. تو را باور کردم. شاید هم نه، خودم را باور

کردم. که خالق چنین انسانی هستم. به تو افتخار می‌کنم.

سوال دشواری پرسیده بودی. اینکه چرا اینهمه دشواری، اینهمه مرگ و غم و سختی برای تو پیش آمد. و اینکه در پیش آمدنش، من چقدر سهیم بودم. راستش را بخواهی گاه خودم هم تعجب می‌کنم که چگونه دنیایی آفریده‌ام. دنیایی که گاه برای یکی، چنین سخت می‌گیرد. دنیایی که چنین آدم‌ها را به فکر و آسایش می‌دارد. راستی؟ پاسخ خودت چیست؟ تو خودت به این سوال چگونه پاسخ می‌دهی؟ ای کاش می‌دانستی لحظه تفکر کردن شما انسان‌ها چقدر برای من باشکوه است.

حتما پاسخ من را به سوالت می‌خواهی. همینقدر بگویم که من همه چیزم. هیچ چیز بدون اراده من نیست. هیچ چیز بدون وجود من، وجود ندارد. اما این موضوع ربطی به مرگ پدر و مادر و پسر ندارد. تو در دنیا زندگی می‌کنی. دنیا قوانین خودش را دارد. قانون جاذبه، قانون دعا، قانون احتمالات (احتمال تولد در خانواده‌ای مسلمان یا مسیحی، شهری یا روستایی ...) و خیلی قوانین‌های دیگر که تو نمی‌دانستی و دیگران هم هنوز نمی‌دانند.

منظورم واضح نبود؟ اینطور بگویم. خیلی از اتفاقاتی که افتاده تقصیر تو نبوده. اصلا تقصیر کسی نبوده. نه تو، نه پدرت، نه مادرت، و نه من. اینها طبق قانونی در بازی زندگی در دنیای آدم‌ها اتفاق افتاده. اما، در کنارش، خیلی از اتفاقات بدی که برایت افتاد، می‌شد که نیافتد. من شاهد بودم.

می‌شد که چنین نشود چون تو در سرنوشتت مسئولی و باید به خاطر هر ذره خوبی و بدی پاسخگو باشی. تو سازنده سرنوشتت هستی و به خاطر آن، به من پاسخگو خواهی بود. این هم قانون است. ای کاش این قانون اینقدر تلخ نبود. اما چه کنم. قانون است. جوابم قانع کننده نیست؟ می‌دانم که این جواب‌های علمی و فلسفی، جواب دل‌دردمند تو نیستند. حق داری، از آنها که فکر می‌کنی که می‌دانند بپرس.

کار من جواب دادن نیست. تفکر کردن و یافتن جوابها یکی از کارهای شما آدمهاست. کار من نظاره کردن است به نحوه چرخش دستگاہ عظیمی که آفریده‌ام. نظاره کردن است به دنیا و به نحوه بهره‌برداری انسان‌ها از آن. انسانهایی که فرصت زندگی در این دنیای بزرگ را یافته‌اند و در تلاشند تا سرنوشت خود را به دست خویش بسازند. حتی تو هم، بابت باور کردن آنچه به نظرت، به ناحق از من به تو معرفی کردند، مسئولی و پاسخگو.

و البته، به عنوان نزدیک‌ترین کس به تو، وظیفه من همدردی کردن است. درک کردن است. چون فقط من هستم که در لحظه لحظه ترس‌ها و غم‌ها و اشک ریختن‌هایت در کنارت بوده و هستم. من تنها کسی هستم که تو را تا عمق وجودت می‌بینم و همیشه دیده‌ام و تو را به حد کمال درک می‌کردم و می‌کنم. من تنها کسی هستم که درد تو را می‌فهمیدم، دردی که حتی به زبان نمی‌آوردی.

اما چه کنم. باید خدا باشی تا بفهمی که با رحمت بی‌کرات، درک نامت‌هایت و البته قدرت بی‌نهایت، نمی‌توانی به خود اجازه دهی قانونی را که خود آفریده‌ای بشکنی. باید خدا باشی تا بفهمی که رعایت قوانین دنیای آدمها، به نفع همه آدمهاست. پس مرا درک کن. ببخش و بدان که تنها کاری که از دستم بر می‌آید، همین بود که آرزو کنم. آرزو کنم که کاش نه برای تو، و نه برای هیچ کس دیگری چنین نمی‌شد.

در مورد فرزندان، می‌خواستم بدانم که از بابت آینده فرزندان نگرانی یا از بابت کوتاهی‌های خودت؟ آینده فرزندان را خودشان خواهند ساخت. آنها را به خودشان بسپار. تو خدای آنها نیستی. تو مسئول خودت هستی. اگر کوتاهی کردی، بدان که در آزمون الهی و روز حساب، با تو سخت خواهیم گرفت، حتی اگر در کودکی و در طول زندگی چنین مظلومانه سختی کشیده‌ای. هیچ کس استثنا نیست.

و در آخر، به تو چند توصیه دارم. اینها نظر من هستند برای بهتر زندگی کردن تو. اما اینها تو را خوشبخت نخواهند کرد. آنچه تو را به خوشبختی خواهد رساند درک توست از توصیه‌های من و تلاش توست برای بکار بستن آنها.

غم گذشته را نخور تا بتوانی آینده را بسازی. این قانون مهمی در دنیای انسان‌ها است.

احساست را بیان کن، حتی احساس عصبانیت را به من، من که رحیم‌ترین و فهم‌ترینم. حتی احساس غم از دست دادن و دل‌تنگی برای مادر و پدر و فرزندان. و از همه مهمتر، غم از دست دادن گذشته خودت. حتی احساس ترس و نگرانی به آینده خودت و فرزندان. تا احساست را بیان نکنی، غم گذشته و ترس آینده، تو را رها نخواهند کرد. این هم قانون است.

این دو توصیه، فقط دو قانون برای زندگی خوب در این دنیا هستند. اگر می‌خواهی خوب زندگی کنی، خلاق باش تا قانون‌های خوب زندگی کردن در دنیا را بیابی، و البته از آنان که می‌دانند بپرس، اما بدان که مسئول پرسیدن، فکر کردن و انتخاب راه زندگی‌ات با خود توست. هرگز،

هرگز، مسئولیت ساختن زندگی‌ات را به دوش کسی ندان. تو خود مسئولی. همیشه و همه جا. تلخی و سختی به دوش کشیدن چنین مسئولیتی را بر من ببخش. برخیز و تلاش کن. من به توانایی تو ایمان دارم.
و توصیه آخرم اینکه، تا فرصت باقی است، زندگی کن. مرگ همیشه در کمین است.
خدایی که ناظر بر اعمال توست.

نظرتون چیه؟ از چه تاکتیکی استفاده کرده بود؟ تاکتیک استقلال. شاید اگه شما بودین طوری دیگه جواب می‌دادین. مثلاً بیشتر از تاکتیک احساس استفاده می‌کردین. بیشتر باهوش همدردی می‌کردین. شاید با نگاه متفاوتی که به زندگی، نقشی که خداوند در زندگی ما داره و ... و پاسخ متفاوتی به سوال اون مسافر کوچولوی مظلوم که آنهمه سختی کشیده بود، می‌دادین.
من در مورد پاسخ، بخصوص جنبه‌های مذهبی و فلسفی اون نظری ندارم. اما معتقدم کودک درون مون هم یک مسافر کوچولوس. مثل خود ما. کاری نکنین که مثل نویسنده اون نامه، بعد از تربیت بچه‌هاتون، افسوس گذشته و بی‌مادری رو بخورین و به خودتون بگین «چه کاری برای خودم کردم، هیچ.» چراغی که به خونه رواست، به مسجد حرومه.

اگه نعمت داشتن پدر و مادر خوب رو نداشتین، خودتون در حق خودتون پدری کنین. مادری کنین. خودتون از تکنیک‌های فرزندپروری برای رشد شخصیت خودتون استفاده کنین. من از توصیه اون دوست که از زبون خداوند درون خودش داده بود، خیلی خوشم اومد. اونجا که گفت: «تو مسئول زندگی خودت هستی» پس «تا فرصت باقی است، زندگی کن.» چون «مرگ همیشه در کمین است.»
پسر: مامان، بابا حالش چطوره؟

مادر: الان حالش خوب نیس. ولی بهتر می‌شه. دکترها پیشش هستن و دارن بهش کمک می‌کنن.

پسر: مامان، بابا می‌میره؟

مادر: عزیز من، چی شده که به مردن بابا فکر می‌کنی؟ می‌ترسی بابات رو از دست بدی و تنها بشی؟
پسر گریه می‌کند.

مادر درحالی‌که او را در آغوش کشیده و خودش هم گریه می‌کند می‌گوید: می‌فهمم، راستش منم وقتی فکرش رو می‌کنم می‌ترسم. اما ما امیدواریم. اون زود خوب می‌شه و بر می‌گرده خونه.

پسر: مامان، من کار بدی کردم.

مادر: چی شده؟ چیکار کردی؟

پسر با گریه: من دعا کردم بابا بمیره.

مادر با لبخند: چیکار کردی؟ چرا؟ حتماً از دست بابایی خیلی عصبانی بودی؟

پسر: دعا کردم بمیره تا تو فقط مال من باشی.

مادر: عزیز من، قربونت برم، دعا کردی که من مال تو باشم و اونوقت فکر می‌کنی دعای تو باعث شده بابا سخته قلبی بکنه، آره؟ درست فهمیدم؟

پسر با گریه سرش را تکان می‌دهد.

مادر: بین عزیزم، کسی بخاطر دعای کسی دیگه سخته قلبی نمی‌کنه. کسی که سخته قلبی می‌کنه قلبش اشکال داشته، این اشکال هم مال خیلی وقت پیشه و بهش می‌گن سخته قلبی. مثل تب کردن، سرماخوردگی، گلودرد. مثل خیلی مریضی‌های دیگه. تو دعا کردی که من مال تو باشم. این دعا رو خیلی از بچه‌ها می‌کنن. بعضی از دخترها دعا می‌کنن تا مامانشون بمیره تا بابا فقط مال اونا باشه. بعضی پسرها هم دعا می‌کنن تا بابا بمیره و مامان فقط مال اونا باشه. حتی (با لبخند) بعضی بچه‌ها دعا می‌کنن داداشی یا خواهرشون بمیره، خودشون تنها بچه خونه باشن. حالا حدس بزن چرا این دعاها رو می‌کنن؟

پسر: چرا؟

مادر: اونا هم مثل تو باباشون رو دوس دارن، مامانشون رو دوس دارن اما گاهی از دست باباشون عصبانی می‌شن. یا اصلاً عصبانی هم نیستن، فقط هوسشون می‌شه مامان فقط مال اونا باشه.

پسر: مامان، حالا من دعا کردم، می‌گی چی می‌شه؟

مادر: خدا تو رو خیلی دوس داره. اون خوب می‌دونه تو بابات رو دوس داری. اما پرسیدی چی می‌شه، فعلا نمی‌دونم. باید منتظر باشیم و برای سلامتی بابا دعا کنیم و بریم ببینیم دکترش چی می‌گه؟ دوس داری یک نامه برای دکترش بنویسی؟

پسر: چی بنویسم؟

مادر: بنویسی که آقای دکتر، من بابام رو خیلی دوس دارم، برای اینکه بابام بهتر بشه، چه کاری از دست من بر می‌آد، من فقط چهار سالمه. دقت کنین. می‌خوام به دو نکته مهم اشاره کنم. نکته اول اینکه مادر توی نمایش قبل، در جواب پسرش که گفت: «مامان، بابا می‌میره؟» علاوه بر اینکه سعی کرد با بچه‌اش همدردی کنه، به اون دروغ نگفت که «نه، نمی‌میره».

نگفت چون واقعیت این بود که ممکنه این اتفاق بیافته. مرگ واقعیتیته که ممکنه برای پدر اون پسر اتفاق بیافته. صادق بودن با بچه‌ها موضوع مهمی در فرزندپروری و رشد شخصیت سالم در اونه. راستگو بودن یعنی آگاهی درست دادن، یعنی با اون رفتار انسانی داشتن. فکر می‌کنم لازمه کمی در مورد صادق بودن توضیح دهم. صادق بودن به معنی راست گفته. و راست گو بودن و راست گفتن به معنی دروغ نگفتن نیست. ممکنه یکی بگه دروغ نگفتم، اما در واقع راستش رو هم نگفته. مثل نمایش بعد:

زن: من رو دوس داری؟

شوهر: مگه وقتی اومدم خواستگاریت دوستت نداشتم؟

زن: آره، ولی می‌خوام بدونم الان من رو دوس داری یا نه؟

شوهر: آدم باید همیشه زن و بچه‌اش رو دوس داشته باشه. پس دیگه سوال نپرس.

حتما با این شوهر موافقین اگه بگه دروغ نگفتم. اما با این زن هم موافقین اگه بگه شوهرم به من راستش رو نگفت. یکی می‌گه به زنش دروغ نگفته، حاضره قسم هم بخوره. دومی هم می‌گه شوهرش بهش راستش رو نگفته. انگار هر دو هم درست می‌گن. انگار هیچکدوم تفاوت راست گفتن و دروغ نگفتن رو نمی‌دونن.

راست گفتن و صادق بودن یعنی همونی که هست رو بگو. اونمی که تو دلت هست. اما دروغ نگفتن یعنی حرفی که می‌زنی، دروغ نباشه. اون شوهر وقتی اومده بود خواستگاری، زنش رو دوس داشته. این حرف دروغ نیست. اما راستش چیه؟ می‌تونین حدس بزنین. ممکنه این باشه که: «بین، من تو رو مثل اون موقعی که اومدم خواستگاری، یعنی مثل اول ازدواج، دوس ندارم.» یا «دوستت دارم اما از دستت عصبانی هستم.» یا «راستش نمی‌دونم الان چه احساسی دارم، بعضی وقتها دوستت دارم، بعضی وقتها نه».

می‌دونین چرا این مرد راستش رو نمی‌گفت؟ اغلب سه دلیل داره. ۱- می‌ترسه دردمت بده ۲- خودش هم نمی‌دونه راستش چیه ۳- نمی‌خواد زنش غصه بخوره. به خاطر هر یک از این سه دلیل هم که باشه، بی‌صدقتی و راست نگفتن، زندگی شون رو خراب می‌کنه.

پس مواظب باشین که با همه، بخصوص همسر و فرزند کاملا صادق باشین. خیلی از پدر و مادرها می‌تونن دروغ نگوین، اما نمی‌تونن راستش رو بگن. راستگو بودن و صادقانه حرف زدن خیلی مشکله. احتیاج به تمرین داره.

شایع‌ترین علت راستگو نبودن با بچه‌ها، تا اونجایی که من دیدم، اینه که پدر و مادر فکر می‌کنن اجازه دارن دروغ بگن، یا راستش رو نگوین، چون نباید کاری بکنن که بچه‌شون غصه بخوره. بهش دروغ می‌گن تا جلوی غصه خوردن بچه رو بگیرن. انگار یک جورهایی گولش می‌زنن تا ناراحت نشه و غصه نخوره. انگار اینجوری خیر و صلاحش رو می‌خوان. اما این کار خیلی اشکال داره.

یادتون باشه. مهم رشد شخصیت سالم در اونه، و برای رشد شخصیت سالم در بچه‌ها، صادق بودن ما و آشنا کردن اونها با واقعیت‌های زندگی، تلخ یا شیرین، خیلی مهمه. نباید بذاریم برای آسایش چند روزه دوران کودکی و غصه نخوردنشون، دنیا رو طور دیگه‌ای بشناسن. دنیای دروغین رو، دنیایی که توش تنهایی، غم، ناراحتی، شکست، مرگ و ظلم نیست.

حتما می‌دونین که نباید این واقعیت‌های تلخ دنیای واقعی رو یکباره و لخت و عریان به بچه‌ها نشون داد. اونها کم کم بزرگ می‌شن و کم کم وارد دنیای واقعی و اجتماع واقعی می‌شن و لازمه کم کم هم با این واقعیت‌ها آشنا بشن. اما در هر صورت، نکته مهم اینه:

مهم این نیست که بچه غصه نخوره، مهم اینه که شخصیت سالمی داشته باشه.

شخصیت سالمی که باهاش بتونه توی دنیای واقعی، با همه خوبی‌ها و بدی‌هاش، خوب و خوشبخت زندگی کنه.

نکته مهم دوم توی اون نمایش این بود که بچه‌ها تو سن دو سه ساله تا شش هفت سالگی، یک احساس خاصی نسبت به پدر و مادرشون پیدا می‌کنن. یک جورهایی احساس رقابت می‌کنن. دختر می‌خواد بابا مال خودش باشه و بر سر مالکیت بابا با مامان رقابت می‌کنه. پسر هم

می‌خواد مامان مال خودش باشه و با بابا رقابت می‌کنه.

این احساس، یعنی میل به مالکیت پدر یا مادر، یک احساس طبیعی. در بعضی بچه‌ها خیلی ملایمه، در بعضی‌شون خیلی شدید. اونقدر که ممکنه بچه اجازه نده مامان با بابا تنها باشه. یا حتی مثل پسر کوچولوی نمایش قبل، دعا کنه باباش بمیره. پس مهم اینه که:

اولا، این احساس رو طبیعی بدونیم.

دوما، بابا و مامان باید نشون بدن که بابا مال مامانه و مامان مال بابا. جای بچه‌ها هم پیش بچه‌هاست.

حتما باید توی این سن به اونها فهمونده بشه که مامان مال پسرش نیس. بابا هم مال دخترش نیس. اونقدر مهمه که وقتی احساس مالکیت بچه به یکی دیده شد، باید واضحا چشم تو چشم بچه کرد و گفت:

پدر و مادر کنار هم، پدر می‌گوید: بین دخترم، تو دختر منی، او هم مامان دوست. مامانت زن منه. تو هم دختر من هستی. گاهی من و مامانت می‌خواهیم تنها باشیم چون زن و شوهریم. پس باید ما رو تنها بگذاری.

این حالت بین پدر و پسر و مادر و دختر هم پیش می‌آد. ولی اغلب با جنس مخالفه، یعنی پدر با دختر، مادر با پسر. و اینکه:

سوما، اگه این کار رو نکنیم ممکنه مادر به پسر، یا پدر به دختر وابسته بشه. اونوقت، موقع (مثلا) ازدواج پسر، مادر اذیت می‌شه و بدنالش

ممکنه هزار جور بیماری مادرشوهرگری و ... بوجود بیاد. فقط چون مادر و پدر تو اون سن حساس، به این موضوع دقت نکردن. اما

رایج‌ترین دلیلی که پدر و مادرها این کار رو نمی‌کنن، اینه که می‌ترسن بچه‌شون غصه بخوره. در واقع، از ترس غصه خوردن بچه، رشد

شخصیت سالم در اون رو خراب می‌کنن و می‌گن:

«مادر: حالا باباشه، مال اون باشه.» یا «پدر: پسر مرد خونه‌اس. ما که همش سر کاریم، بذار یک خورده هم اون شوهرش باشه و تنهائیش رو

پر کنه.» به این حرف مادر دقت کنین. ای کاش می‌فهمید چی می‌گه؟ «مادر: دختر اگه با باباش باشه، بهتره تا بره دنبال کار خلاف».

تا اینجا موضوع‌های مختلفی رو توضیح دادم. تکنیک‌های بیشتری رو هم معرفی کردم. کم و بیش تمرین هم کردیم. هر چند می‌دونم که برای

تسلط بر تکنیک‌های فرزندپروری لازمه تمرین‌های بیشتری انجام بدین تا مسلط‌تر و مسلط‌تر بشین، اما مجبوریم همینجا، موضوع رو ختم

کنیم.

فقط برای تاکید بر اهمیت تمرین بیشتر، و امید به اینکه بتونم کتاب حل تمرین تکنیک‌های فرزندپروری رو هم به موقع تموم کنم تا هر چه

زودتر در دسترسون قرار بگیره، چند سوال یا تمرین از کلاس تکنیک‌های فرزندپروری رو اینجا آوردم.

سوال رو خوب بخونین و سعی کنین خودتون به اون جواب بدین. من جواب یک یا چند نفر از شرکت کننده‌های در کلاس رو هم به عنوان

نمونه آوردم. این جوابها، به سلیقه اونها و با بکار بردن تکنیک‌های فرزندپروری جواب داده شدن. ممکنه شما طوری دیگه جواب بدین، با

فرهنگ و دانش و سلیقه و خواست دیگه‌ای. اما چیزی که مهمه، اینه که تکنیک‌ها رو در گفتارتون بکار ببرین تا بهتر تاثیر کنن.

خوب، تمرین اول رو دو خانم حل کردن. نظرتون در مورد جواب اونها چیه؟ در ضمن، هر جا عددی رو دیدین، جایه که تکنیکی بکار رفته.

بگین اسم اون تکنیک چیه؟

تمرین اول:

دخترم کلاس دوم دبستان است. هر چه به او گفتم پنجشنبه مشق‌هایت را بنویس، اهمیت نداد. روز جمعه هم با اقوام در خارج شهر بودیم و

ساعت نه شب برگشتیم. به نظر شما با او چه باید می‌کردم؟

جواب مادر اول:

بچه در حالیکه مشغول نوشتن مشق‌هایش است و نق می‌زند.

مادر: چیه دخترم، انگار ناراحتی؟ ۱

دختر: مشق‌هام مونده.

مادر: اوه، چه بد. ۲ به نظر من نق زدن کار خوبی نیس. ۳ اگه کاری از دست من بر می‌آد بگو، اگه هم نه، حواست رو جمع کن تا بتونی

مشق‌ها رو زودتر بنویسی. مطمئن هستم تو می‌تونی مشقات رو تموم کنی. ۵

دختر: حوصله‌ام نمی‌آد.

مادر: می دونم. ۶ ولی چاره‌ای نیس. فردا باید بری مدرسه.

دختر: مامان، خانم معلم دعوا می‌کنه.

مادر: از دعوا کردن خانم معلم می‌ترسی؟ ۷ آره می‌فهمم. ۸ منم وقتی بچه بودم بعضی وقت‌ها از خانم معلم می‌ترسیدم. ۹ خوب دیگه، من رفتم بخوابم. تو هم برو بخواب. ببینم فردا چی می‌شه. نتیجه طبیعی کار دختری که پنجشنبه مشق‌هاش رو نمی‌نویسه فردا معلوم می‌شه. تا فردا. ۱۰ متوجه شدین مادر از چه نوع تنبیهی (یا چه تکنیکی از تاکتیک تنبیه) استفاده کرد؟ حالا سلیقه مادر دوم رو ببینین.

جواب مادر دوم:

بچه در حالیکه مشغول نوشتن مشق‌هایش است و نق می‌زند.

مادر: می‌بینم داری سریع مشقات رو می‌نویسی. آفرین دخترم.

دختر: ولی خیلی مونده. حوصله‌ام نمی‌آد.

مادر: جدی؟ متاسفم. حق داری. قرار بود پنجشنبه مشق‌ها رو بنویسی، نشد. جمعه هم خارج شهر بودیم و دیر برگشتیم. حالا خسته‌ای و کلی مشق داری. من به جای تو بودم نق نمی‌زدم، واضح و روشن می‌گفتم. مامان من خسته‌ام. نمی‌تونم بنویسم. نق زدن کار خوبی نیس. دختر: خسته‌ام. نمی‌تونم بنویسم.

مادر: خوب، پیشنهادات چیه؟ می‌خواهی چیکار کنی؟

دختر: مشق ننویسم.

مادر: خوب، اینهم یک راه‌حله. اگه کار بهتری به ذهنمون نرسید، این کار رو می‌کنیم. فعلا بگو ببینم. اگه مشق‌ها رو ننویسی چی می‌شه؟ دختر: خانم معلم دعوا می‌کنه.

مادر: خوب، کدوم بد تره، وقتی خسته‌ای بنویسی یا ننویسی و خانم معلم دعوات کنه؟

دختر: خانم معلم دعوا می‌کنه بدتره. جلو بچه‌ها هم خجالت می‌کشم.

مادر: آره درسته. می‌فهمم. خجالت کشیدن خیلی سخت تره. پس انگار چاره‌ای نیس. باید تکلیفت رو انجام بدی. ببینم، می‌شه کمتر بنویسی؟ اندازه‌ای که خانم دعوا نکنه؟

دختر: نه. نمی‌شه.

مادر: کاری از دست من بر می‌آد؟

دختر: نمی‌دونم.

مادر: می‌دونی، توی این جور مواقع من چیکار می‌کنم؟ تا می‌تونم سعی می‌کنم کارم رو درست انجام بدم. اگه نشد، سرم رو راست می‌گیرم و می‌گم نتونستم. بابت نتونستن هم عذرخواهی می‌کنم.

دختر: یعنی من چیکار کنم؟

مادر: تا می‌تونی بیدار بمون و مشق‌ها رو بنویس، وقتی دیگه نتونستی، بخواب. صبح به خانم معلم حقیقت رو بگو و از این که نتونستی مشق‌ها رو بنویسی ازش عذرخواهی کن. عذرخواهی کردن رو که بلدی؟

دختر: ولی اون باز هم دعوا می‌کنه.

مادر: ممکنه. ولی تو دیگه خودت، خودت رو دعوا نمی‌کنی. چون می‌دونی که وظیفه‌ات رو درست انجام دادی.

دختر: یعنی چی؟

مادر: بیا نقش بازی کنیم. من می‌شم معلم. خوب، صبح شده و سر کلاس هستی. ببینم دخترم، مشق‌ها رو؟ تو بگو نوشتیم. دختر: ننوشتیم.

مادر در نقش خانم معلم: چرا ننوشتی؟

دختر: خوابم برد.

مادر در نقش خودش: نه، راستش رو بگو.

دختر: راستش چیه؟

مادر: بذار من بگم. خانم معلم، پنجشنبه قرار بود بنوسم. دقت نکردم و ننوشتم. گفتم صبح جمعه می‌نویسم. اما صبح قرار شد با فامیل بریم خارج شهر. اونجا هم ننوستم بنویسم. شب که برگشتیم با مامانم کلی صحبت کردم. قرار شد تا می‌شه سعی کنم. وقتی دیگه ننوستم بنویسم، برم و بخوابم. صبح هم حقیقت رو به شما بگم و از اینکه ننوستم تکلیفم رو خوب بنویسم عذرخواهی کنم و قول بدم که دیگه بیشتر حواسم به مشق‌هام باشه.

دختر: اونوقت دعوا نمی‌کنه؟

مادر: شاید دعوات کنه. نمی‌دونم. مهم نیست. مهم اینه که تو سعی خودت رو کردی و از بابت کاری که نکردی هم عذرخواهی کردی. قول هم دادی که سعی کنی کمتر این اتفاق بیافته.

دختر: نمی‌خوام دعوا کنم.

مادر: می‌فهمم دخترم، من هم نمی‌خوام. اما مهم نیست. ما نمی‌تونیم طوری زندگی کنیم که کسی دعوامون نکنه. بهر حال ممکنه پیش بیاد. ما باید سعی خودمون رو بکنیم تا کار بدی نکنیم. مهم اینه که خودمون، خودمون رو دعوا نکنیم که چرا کوتاهی کردیم یا چرا سعی خودمون رو نکردیم.

دختر: حالا چیکار کنم؟

مادر: تا می‌تونی مشق‌هات رو بنویس. وقتی دیگه ننوستی، برو راحت بخواب. صبح هم راحت برو مدرسه و سعی کن صادق باشی و حقیقت و بگی و بگی که این دفعه بیشتر سعی می‌کنی.

دختر: ولی من نمی‌خوام دعوا کنم.

مادر: می‌دونم عزیزم. اما می‌بینی که اگه مشق‌هات بمونه چاره‌ای نیست.

دختر: خانم معلم رو دوست ندارم.

مادر: در مورد اینکه خانم معلم رو دوست نداری یا داری، بعدا صحبت می‌کنیم. فعلا سعی کن تا می‌تونی مشق‌هات رو بنویسی.

دختر: خیلی سخته.

مادر: نوشتن مشق‌ها یا راست گفتن به خانم معلم یا دعوا کردن خانم معلم؟

دختر: همه چی.

مادر: آره. سخته، اما اگه بلد باشی چیکار کنی، خیلی آسون می‌شه. مثل بازی. وقتی بلد باشی خوب بازی کنه، بازی هم آسون می‌شه.

دختر: حالا چیکار کنم؟

مادر: فکر کنم داری کاری می‌کنی که من دعوات کنم. بعد بهانه پیدا کنی گریه کنی و بری بخوابی، آره؟

دختر در حالیکه نق می‌زند: مامان؟؟؟

مادر قاطعانه و در حالیکه انگشت اشاره دستش را به سمت دخترش گرفته است: مسئولیت نوشتن مشق، سختی راست گفتن و سختی

خجالت کشیدن جلو بچه‌ها وقتی خانم معلم دعوا می‌کنه با خودته. تصمیم بگیر. هر کاری بکنی، من باهاتم. کدوم رو انتخاب می‌کنی؟

می‌نویسی یا الان می‌ری می‌خوابی؟

بچه: الان می‌رم می‌خوابم. صبح هم راستش رو می‌گم.

مادر: باشه دخترم، موفق باشی. منم برات دعا می‌کنم. تو می‌تونی فردا راستش رو بگی. راستش رو بگو، حتی اگه دعوات کنن. اینجوری به

خودت افتخار می‌کنی. من هم به تو افتخار می‌کنم.

مادر خیلی سعی داشت توی این شرایط، راست گفتن رو به دخترش یاد بده. به نظر اون، مشق نوشتن یا نوشتن اینقدر مهم نیست که آموختن

عذرخواهی کردن، صادق بودن و خود رو دعوا نکردن و ... به فرزندش.

یادتون باشه، آموختن مفاهیم عالی انسانی و فرهنگی به بچه‌ها برای فرزندپروری خیلی مهمه. تکنیک‌های فرزندپروری ارتباط رو بهتر می‌کنه،

اما نشون دادن دنیای واقعی که فرزندمون قراره توش زندگی کنه هم خیلی مهمه. دنیایی که ممکنه در هر صورت، درست یا غلط، عادلانه یا

ظالمانه، دعوامون کنن. و علاوه بر اون، آموختن شیوه‌های بهتر زیستن هم خیلی مهم هستن. مادر می‌خواست به فرزندش این درس رو بده که

«تو کار درست رو بکن، حتی اگه دعوات کنن» تو راست بگو، حتی اگر...»

مطمئن هستیم که شما منبع خوبی از فرهنگ و دانش هستید و می‌تونین اون فرهنگ غنی رو با کمک تکنیک‌های فرزندپروری به فرزندتون منتقل کنین. بریم سراغ تمرین دوم.

تمرین دوم

دختر شش ساله‌ای مشغول تمیز کردن اتاق خواب پدرش است. او سه سال پیش مادرش را در یک تصادف از دست داده است. پدر وارد اتاق شده و در حالیکه با دیدن صحنه کار کردن دخترش، غمگین شده است، از اینکه ناشیانه همه چیز را بهم ریخته از دست دخترش عصبانی شد. به نظر شما پدر به دخترش چه بگوید، چه واکنشی نشان دهد؟

پاسخ پدر اول:

پدر: می‌بینم داری اتاق رو مرتب می‌کنی، آفرین دخترم. (بعد آهسته جلو رفته برخی وسایل رو جمع و جور می‌کند).
دختر: بابا، اتاقون رو خوب مرتب کرده‌ام؟
پدر درحالیکه دخترش را در بغل می‌گیرد: من باید از تو عذرخواهی کنم که اتاقم رو مرتب نکردم. ۲. موافقی یه کاری بکنیم. دوشنبه‌ها من کارای خونه رو بکنم، تو بیای بازرسی. ۳. اینجوری با هم بازی می‌کنیم.
دختر: عالی‌ه بابا.

پاسخ پدر دوم:

پدر با عصبانیت: چیکار داری می‌کنی؟ اوه ببخشید، پاکش کن، اداری اتاق خواب رو مرتب می‌کنی؟ خدای من (اشک در چشمانش حلقه می‌زند). بیا پیشم دختر گلم.
دختر: بابا، داری گریه می‌کنی؟
پدر: نمی‌دونم، گریه که نه، عضه‌ام شد. ۲. (با لبخند) به این می‌گن اشک در چشم‌ها جمع شدن. گریه وقتی که اشک سرازیر بشه و بیاد پایین. دختر: ولی من وقتی گریه می‌کنم، شما می‌گین داری نق می‌زنی.
پدر: آره، نق زدن یک جور دیگه است، با این فرق داره، بعدا برات توضیح می‌دم. ۳. فعلا بهم بگو ببینم، چی شد به فکر افتادی اتاق رو مرتب کنی؟ ۴.
دختر: آخه همیشه مامان این کار رو می‌کرد.
پدر: دلت براش تنگ شده؟
دختر: آره.
پدر: منم همینطور. ۵. جاش خیلی خالیه. می‌ای یه خورده تو بغل هم گریه کنیم.
دختر: من گریه‌ام نمی‌آد.
پدر در حالیکه خنده‌اش گرفته است: خیلی خوب، گریه نمی‌کنیم. خوب، حالا که دلمون تنگ شده، می‌گی چیکار کنیم؟
دختر: اتاق خواب رو مرتب کنیم.
پدر: باشه. همونطور که مامان دوس داشت. موافقی؟
دختر: باشه.
پدر: یک چیزی دیگه هم بگم. راستش من نمی‌رسم اتاق رو مرتب کنم. یا خونه رو مرتب کنم. تو که منو می‌بخشی؟ ۶.
دختر: وظیفه شما نیست. وظیفه منه.
پدر: چرا؟ چی شده که فکر می‌کنی وظیفه تو اینه که خونه رو مرتب کنی؟
دختر: آخه حالا من خانم خونه‌ام. مامان که نیس، می‌گن من مامان خونه‌ام.
پدر: نه دخترم. تو دختر گل این خونه هستی. منم بابای این خونه هستم. فقط مامان نیس. حالا که نیس، بعضی کارهاش رو من می‌کنم، بعضی‌اش رو تو کمک می‌کنی، بعضی‌اش رو هم مامان بزرگ و عمه اینها کمک می‌کنن. پس ازت انتظار دارم که مثل همه دخترای خوب دیگه، دختر خوب خونه باشی، نه مامان خونه. ۷. یعنی خوب بازی کنی، مثل دختر خوب این خونه تو کارای خونه هم کمک کنی.

دختر: اونوقت دوسم دارین؟

پدر: آره، دخترم. من همیشه دوست دارم. ۸.

دختر: اونوقت شما غصه نمی خورین؟

پدر: برای چی باید غصه بخورم؟ ۹.

دختر: چون مامان نیس.

پدر: اوه، راس می گی. ۱۰ آره، جاش خالیه. اما برای اینکه من غصه نخورم لازم نیس تو خونه رو مرتب کنی و بشی مامان خونه. آگه می خوای دختر خوبی باشی، سعی کن خودت باشی. همون دختر خوبی که هستی. اینطوری هم من خوشحالم، هم تو.

دختر: چشم بابا.

پدر: و یک چیز دیگه، بهم یاد می دی هر وقت من برای مامان دلم تنگ شد، چیکار کنم؟ ۱۱ آگه تو دلت تنگ شد، چیکار می کنی؟ ۱۲.

دختر: شما منو بغل کنین و گریه کنین. منم خونه رو مرتب می کنم.

پدر در حالیکه به خنده افتاده است: باشه. خیلی خوب. بعدا بیشتر درباره اش حرف می زنیم. ۱۳ حالا بریم یک خورده با هم بازی کنیم. نظرت چیه؟

من از متن این مکالمه خوشم اومد چون پدر علاوه بر این که صادق بود، نخواست برای اینکه دخترش غصه نخوره، به اون بگه که جای مامان خالی نیس یا سرش رو به چیزی گرم کنه که دوری و مرگ مادر رو حس نکنه یا ... و علاوه بر اینها، از دخترش هم کمک گرفت تا مشکلات رو حل کنن. و البته مواظب بود که دخترش احساس نکنه مامان خونه اس تا یادش نره که اون، دختر این خونه اس، نه جانشین مادر و همدم پدر.

تمرین سوم:

«پسر ۱۲ ساله است. دیروز، وقتی مشغول تماشای تلویزیون بودم، درحالیکه می خندید، با کمی شرم به من گفت: «مامان، من می خوام با یک دختر ازدواج کنم.» نمی دانستم چه پاسخی به او بدهم. چه باید می کردم؟» لطفاً یک متن مکالمه برای این مادر و پسر بنویسید.

بچه: مامان، من می خوام با یک دختر ازدواج کنم.

مادر: با یه دختر؟ جدی؟

بچه: آره.

مادر: خوب، بیشتر برام بگو. ۱

بچه: مامان، اشکال داره؟

مادر: نه، چرا باید اشکال داشته باشه. وقت ازدواجت که برسه تو هم با یه دختر خوب ازدواج می کنی. ۲.

بچه: ولی من الان می خوام ازدواج کنم.

مادر: جدی؟

بچه: آره.

مادر: چی بگم، منم دوس داشتم ۳ آگه می شد که الان می تونستی ازدواج کنی ۴ آگه می شد، منم می شدم مادرشوهر. ولی نمی شه. تو باید ۲۸ ساله بشی. ولی تو هنوز دوازده ساله ای.

بچه: مگه چی می شه؟

مادر: خودت فکر کن ببین چرا یک پسر ۱۲ ساله نمی تونه ازدواج کنه. ۵ یک دلپش رو من بهت گفتم. اینکه ۲۸ سالش نشده. حالا فکر کن

بقیه دلیل هاش رو بگو. راستی می دونی از کی دیگه می تونیم بپرسیم. ۶

بچه با عصبانیت: مامان، من می خوام الان ازدواج کنم. مگه چی می شه؟

مادر: که چی؟ که ۲۸ ساله نیستی؟ (درحالیکه لحنش عصبانی تر می شود.) که هنوز ۱۲ ساله ای؟ ببین دارم عصبانی می شم. ۷ معنی حرفت رو نمی فهمم. دوس داری ازدواج کنی. حق داری. ۸ قبول دارم. منم دوس دارم. ۹ می پرسی می شه. می گم مشکل اینه که باید سن تو ۲۸ سال بشه.

فکر کن بخوای بری دانشگاه، تا ۱۸ سالت نشه که نمی شه پسر. دیگه هم دوس ندارم اینطور اصرار کردن هات رو ببینم. ۱۰ اصلاً ولش کن.

پاکش کن. ۱۱ می دونم که می دونی برای ازدواج کردن باید سن مناسب داشت. ولی بهتره با این حرف‌ها خودمون رو ناراحت نکنیم. یاد می‌ره که نزدیک بلوغته. بذار درباره ازدواج صحبت کنیم. دوس داری چطور زنی داشته باشی؟
بچه: یکی مثل خودت.

مادر: اوه، یکی مثل من. ممنون که یکی مثل منو انتخاب می‌کنی. ۱۲ می‌دونی بابات چرا منو انتخاب کرد؟ چرا من بابات رو انتخاب کردم؟ می‌خوای بدونی؟ بذار بابات هم بیاد، دوتایی برات توضیح می‌دیم. دوس داری بشنوی؟
بچه: آره.

مادر: می‌دونی، منم یک روز به مامانم گفتم می‌خوام ازدواج کنم. ۱۳ دوس داشتم مامانم به جای این که دعوام کنه، بهم می‌گفت ازدواج چیه، چطور می‌شه ازدواج کرد. کی آدم آماده‌اس که ازدواج کنه و اینها، ۱۴ من نمی‌دونستم. اما اونها به جای اینکه بهم آگاهی بدن، دعوام کردن. ولی خوب، من اشتباه اونها رو پاک کردم. ۱۵ می‌دونی چرا؟ چون اگه بخوام خودم خوشبخت زندگی کنم، باید دیگران رو ببخشم. بخصوص پدر و مادر رو. می‌دونستی؟

در مورد سن مناسب برای ازدواج، من اینجا نظری ندارم. اما حتما می‌دونین که تا بچه بالغ نشده، یعنی به بلوغ جسمی، فکری و اجتماعی نرسیده، نمی‌تونه ازدواج کنه. ازدواج تامین نیاز جنسی نیست. لیاقت نگه داری از یک مسافر کوچولو هم هست.

تمرین چهارم

«دخترم چهار ساله است. تصمیم دارم از این به بعد تنها بخوابد، اما او از تنها خوابیدن در اتاقش می‌ترسد. پدرش معتقد است تا ترس او برطرف نشده تنها نخوابد. من موافق نیستم. چه کنم؟» برای متن فوق سه مکالمه بنویسید: ۱- بین مادر و دختر پس از صرف شام. ۲- بین مادر و مادر بزرگ خوب و مهربانی که مشاور خوبی برای دخترش است. ۳- بین مادر و پدر در مورد رفع مشکل اختلاف نظر آنها.

بین مادر و دختر:

مادر: دخترم، آماده‌ای با هم صحبت کنیم؟

دختر: یعنی چی صحبت کنیم؟

مادر: بشینیم کنار هم و در مورد یک موضوع مهم با هم حرف بزنیم. تا حالا این کار رو نکرده بودیم. مگه نه؟ خوب، بیا بشین اینجا مثل خانم‌های خوب و خوشگل. باید روی روی من بشینی. خیلی محکم و قوی. مثل دختر خانم‌های چهارساله.
دختر همانطور که مادر می‌گوید می‌نشیند.

مادر: آفرین دخترم، ممنونم که نشستستی با من حرف بزنی. اینکه بشینیم با هم حرف بزنیم خیلی کار خوبیه. من خیلی دوست دارم. امیدوارم تو هم دوست داشته باشی.

دختر نشست و به مادر نگاه می‌کند.

مادر: ببین عزیزم، تو الان چهار سالته، یک دختر خانم چهار ساله باید توی اتاق خودش بخوابه. این یک قانونه. اما یک چیزی منو خیلی ناراحت می‌کنه. برای همین می‌خواستم بهم کمک کنی. اینکه چیکار کنیم که تو بتونی توی اتاق خودت بخوابی. می‌خواستم الان صحبت کنیم تا یک راه حلی پیدا کنیم.

دختر: مامان، من می‌خوام پیش شما بخوابم.

مادر: می‌دونم عزیزم، می‌دونم تو می‌خوای پیش ما بخوابی، منم می‌خوام، بابا هم می‌خواد. اما چیکار کنیم. قانونه، باید قانون اجرا بشه. اما می‌تونیم کاری بکنیم که کمتر اذیت بشیم.

دختر: ولی مامان، من می‌ترسم تنها بخوابم.

مادر: می‌دونم عزیزم. منم می‌ترسم. منم نگرانم. وقتی پیشم نیستی نگران می‌شم. دوس دارم همیشه پیشم باشی. همیشه توی بغلم باشی، اما خوب، نمی‌شه. من می‌ترسم، تو می‌ترسی، فکر کنم بابایی هم می‌ترسه. همه‌مون می‌ترسیم. ۸ اما می‌تونیم یک فکری بکنیم که کمتر اذیت بشیم.

بچه: اما شما و بابا با هم می‌خوابید، من تنها.

مادر: آره، ما با هم هستیم و تو باید تنها بخوابی. چون ما زن و شوهریم و تو بچه ما هستی. ما باید توی اتاق خواب بخوابیم و تو توی اتاق بچه‌ها، این یک قانونه.

بچه: من قانون دوس ندارم. (و گریه می‌کند).

مادر با لبخند: اوه، مثل اینکه زیاد از کلمه قانون استفاده کردم. ببخشید، مرسی که بهم گفتی، اما در هر صورت چاره‌ای نیست. اشک‌ها رو پاک کن. من چند تا راه حل دارم. یکی اینکه تو عروسکت رو کنار تخت خوابت بذاری. منم برای اینکه خیالم راحت باشه و نگران نباشم، تا صبح چند بار می‌آم بالای سرت بینم خوب خوابیدی یا نه. من مامانت هستم. مواظبت هستم. نمی‌دونم بابایی چیکار می‌کنه که اذیت نشه. ازش می‌پرسم. تو هم بپرس.

دختر: مامان، نمی‌شه تنها نخوابم.

مادر در حالیکه بغض در گلو دارد: ای کاش می‌شد.

دختر با بغض: مامان، یعنی دیگه هیچوقت نمی‌تونم پیش تو بخوابم.

مادر در حالیکه دخترش را در بغل می‌گیرد: بله دخترم، می‌تونم، بازم می‌تونم، اما نه مثل قبل. بعد از اینکه چند شب رو تنها خوابیدی، می‌تونم یک شب رو پیش ما بخوابی. ولی فعلا بهتره بدونیم که زندگی سختی‌های خودش رو داره و هر کدوم باید فکری برای راحتی خودش بکنه. مواظب خودش باشه.

دختر: یعنی چی مامان؟

مادر: هیچی دخترم، ببخشید، با خودم بودم. می‌دونم به چی فکر می‌کردم، اینکه برم با مامانم صحبت کنم، بینم اون موقع‌ها که قرار بود منم تنها بخوابم، چیکار می‌کرد که اذیت نشه، نه اون نه من. تو هم برو پیش دوستت، زهرا و ازش بپرس. بین چند سالگی توی اتاق خودش تنها خوابیده بوده. و چیکار می‌کرده که کمتر اذیت می‌شده.

بین مادر و مادر بزرگ:

مادر: وقت دارین کمی صحبت کنیم.

مادر بزرگ: آره دخترم. چیزی شده؟

مادر: چقدر زود نگران می‌شین.

مادر بزرگ: نگران نمی‌شم. سوال می‌کنم. می‌خوام بینم موضوع به یه نگرانی ربط داره یا نه. ۳ ولی پیداس که تو نگرانی که من نگران نشم.

درسته؟ خوب، بگو قضیه چیه؟

مادر: هیچی، یعنی ببخشید، پاکش کنین، خیلی موضوع مهمیه. قراره نرگس بره توی اتاق خودش بخوابه. من نگرانم. می‌ترسه. باباش هم نگرانه. اونهم می‌ترسه که این ترس برای آینده‌اش خوب نباشه. می‌ترسه یک وقت روش تاثیر بد بذاره. دیروز باهاش صحبت کردم. منظورم با نرگسه. دخترم بغض کرد. دلم ریخت. اما جلوی خودم رو نگرفتم. سعی کردم صداقت داشته باشم. باهاش روراست باشم. چیزی رو ازش مخفی نکنم. فکر می‌کنم هر چی دنیا رو واقعی‌تر ببینه و بشناسه بهتر می‌تونه توی دنیا زندگی کنه.

مادر بزرگ: آره، درسته. ما پدر و مادرها برای اینکه بچه‌هامون راحت‌تر زندگی کنن، دنیاشون رو از دروغ و حرف‌های غیر واقعی پر می‌کنیم. اونها رو از هیولا می‌ترسونیم. هیولایی که وجود نداره. بعد می‌گیم تنها خوابیدن ترس نداره. در حالیکه بدون وجود هیولا هم، جدا شدن از پدر و مادر ترس داره. چه وقتی قراره بچه تنها بخوابه، چه وقتی می‌خواد تنها بره مدرسه، چه وقتی می‌خواد تنهایی بره حجله و ازدواج کنه و مستقل بشه. چه وقتی... چی بگم والله.

مادر: پس موافقین که کارم درست بوده که باهاش صادق بودم؟

مادر بزرگ: آره دخترم. خوب بگو بینم، چی بهش گفتی؟ گفتی که این یک قانونه؟

مادر: آره گفتم.

مادر بزرگ: خوبه، به نظرم برای بچه کافیه. حالا باید به فکر خودت و شوهرت باشی. این بچه نیست که می‌ترسه تنها بخوابه. مادر هم می‌ترسه بچه‌اش رو تنها بذاره. تو باید با خودت هم همدردی کنی. خودت رو هم آرام کنی. شوهرت رو نگرانه، به کمک احتیاج داره.

مادر: فکر می‌کنین می‌تونم؟

مادر بزرگ: آره، می تونی، یعنی باید بتونی، این هم یک قانونه. باید بذاریم بچه‌ها بزرگ بشن. مستقل بشن. نگرانشون هستیم اما این یه قانونه که حتی وقتی نگرانشون هستیم، بذاریم خودشون تصمیم بگیرن. تنها باشن. روی پای خودشون وایسن و ما بریم پی کارمون. (مادر بزرگ بغض کرده است.)

مادر: مادر، چی شد؟ ناراحت شدین؟

مادر بزرگ: می دونی اگه یک روز خواستن برای این قانون اسم بذارن، من چه اسمی رو پیشنهاد می کنم؟ قانون مرگ.

مادر: چرا؟ چرا مرگ و مردن. این چه حرفیه؟ مادر جون، چتون شد؟

مادربزرگ: همون دردی که تو داری. تو فکر می کنی من مادر نیستم.

مادر: آره، ولی شما از چی نگران هستین؟

مادر بزرگ: همون نگرانی که تو داری. میدونی، بچه‌ها که بزرگ می شن، مادرها و پدرها می ترسن. می ترسن اگه اونها نباشن برای عزیزاشون

اتفاقی بیافته. اتفاقی که هیچ تضمینی نیست نیافته. ترس داره، مگه نه؟

مادر: آره.

مادر بزرگ: اما منظور من از قانون مرگ این بود که همه ما بزرگ می شیم. وقتی دختری چهار سالشه، دیگه سه ساله نیس. یعنی سه

سالگی اش مرد. دیگه هم بر نمی گرده. دیگه نمی تونه دوره شیرخوارگی اش رو برگردونه. تو هم الان یه دختر چهار ساله داری، دیگه نمی تونی

نرگس رو مثل وقتی دو سالش بود بغل بگیری و بهش شیر بدی. بخوای و نخوای، او بزرگ شده و اون نرگس شیر خواره مرد. دیگه هم بر

نمی گرده. اون مادرجون چند سال پیش هم که تو رو شیر می داد، خیلی وقته مرده.

مادر: مادر جون، اینقدر از مرگ حرف نزنین.

مادر بزرگ در حالیکه می خندند: فکر می کنم نرگس هم می خواسته به تو بگه، اینقدر در مورد قانون و تنها خوابیدن حرف نزن. می خواسته

بگه، بیا کاری کنیم بچه بمونیم. بزرگ نشیم. کاری کنیم کودکی هامون نمیره. همیشه زنده باشه. و تو مدام صادق بودی و دنیا رو واقعی

نشونش می دادی و می گفتی «نه قانونه» نمی شه. این یه قانون مهم برای زندگی توی این دنیا است.» حتما برایش سخت بوده که قبول کنه.

مادر: آره. حالا می فهمم چقدر سخته. ای کاش می شد کاری کرد قانون عوض بشه، من این قانونها رو دوس ندارم. نرگس هم همین رو

گفت. طفلک بچه ام، چقدر برایش سخت بوده.

مادر بزرگ: برای خودش، یا برای تو؟ ۸

مادر: چطور؟

مادر بزرگ: منظورم اینه که، یعنی فکر میکنم که او دلواپس تو بوده. همونطور که تو دلواپس من بودی.

مادر: خوب، چیکار کنم که نه اون اذیت بشه، نه من؟ بهش پیشنهاد کردم عروسکش رو بغل کنه و بخوابه، تا کمتر اذیت بشه.

مادر بزرگ: پیشنهاد خوبیه. منم به تو پیشنهاد می کنم بری عروسکت رو بغل کنی و بخوابی تا کمتر اذیت بشی.

مادر: مسخره ام می کنین؟

مادر بزرگ: نه، اصلا. تو عروسک واقعی داری، منظورم شوهرت بود. برو پیش اون، باهاش حرف بزن. سعی کن کنار اون آرام بشی. بلدی

چطور با شوهرت حرف بزنی که آرام بشی؟

مادر: سعی می کنم. اما بهم بگین.

مادر بزرگ: صادق و با احساس حرف بزن. سعی کن اون رو بفهمی و حرفت رو بهش بفهمونی. ازش انتظار نداشته باش خودش همه چیز رو

بدونه و همه چیز رو بفهمه. منم می رم عروسکم رو بغل بگیرم.

مادر: آقاجون که چند ساله به رحمت خدا رفتن. شما چیکار می کنین؟

مادر بزرگ: بی خود کرده که مرده. مگه دست خودش. باهاش حرف می زنم.

مادر: می شه؟

مادر بزرگ: اندازه ای که تو می تونی از شوهرت آرامش بگیری، منم می تونم. باور کن. حالا پاشو برو بذار منم با بابات خلوت کنم.

مادر: اگه نرگس قبول نکرد، چی؟

مادر بزرگ: نگرانی قبول نکنه، حق داری، اما کاریش نمی‌شه کرد. باید مثل من هی تکرار کنی که «برو، می‌خوام با بابات تنها باشم.» نه اینکه بخوای زور بگی، نه، اگه محکم و قاطع بگی، می‌فهمه که قوی هستی و از بزرگ شدن اون نمی‌ترسی. اونوقت اون هم نمی‌ترسه. حالا پاشو برو می‌خوام با بابات تنها باشم. شما بچه‌ها این وقت‌ها که می‌شه، هی سوال می‌پرسین تا سر ما رو گرم کنین که ما کمتر اذیت بشیم، عوضش بیشتر اذیتمون می‌کنین. پاشو برو. پاشو برو.

مادر: چشم مادرجون، ممنون از اینکه تلخی زندگی رو بهم نشون دادین. مادر بزرگ در حالیکه می‌خندد: دیگه بزرگ شدی دخترم. ولی یادت باشه، اگه دیدی قبول نمی‌کنه، تنبیه‌اش نکن. سعی نکن حتما موافقتش رو بگیری. ممکنه هیچوقت نشنوی که بگه «حاضر من تنها بخوابم» اما خودش کم کم این کار رو می‌کنه. مادر: مرسی مادر جون.

بین مادر و پدر:

مادر: محمد، شام که خوردی، بشین می‌خوام کمی با هم حرف بزنینم؟

پدر: در مورد کیفیت شام؟

مادر: نه، در مورد نرگس. که قرار شده از این به بعد تنها بخوابه.

پدر: همون کیفیت شام بهتره. برای حرف زدن در مورد نرگس آمادگی ندارم.

مادر: حالا کیفیت شام خوب بود؟

پدر: عالی.

مادر: پس در مورد نرگس حرف می‌زنیم. خیلی ناراحتم.

پدر: تو یا نرگس؟

مادر: من. بیخود نیس حسودیم می‌شه. (در حالیکه لحن خود را کج کرده و با شوخی) نرگس خودم، نرگس خودم.

پدر با خنده: آره، راس می‌گی، ببخشید، پاکش کن. ۶ نمی‌خواستم بگم اون از تو مهمتره. حالا بگو چرا ناراحتی؟

مادر: اون می‌ترسه تنها بخوابه.

پدر: خوب، قرار شد یک کاری بکنی که نترسه.

مادر: آره، ولی نتونستم. اومدم ازت کمک بگیرم.

پدر: من که اصلا موافق نیستم. بذار پیش ما بخوابه. چی می‌شه مگه؟

مادر: اتفاقا می‌خوام بدونم تو چرا مخالفی؟ نه اصلا پاکش کن، می‌خوام بدونم تو چه احساسی داری، چه فکری می‌کنی که موافق نیستی؟

پدر: خوب، سری که درد نمی‌کنه، دستمال نمی‌بندن.

مادر: آره، ولی بعضی وقتها می‌بندن که سر، سرما نخوره. گرم بمونه. محمد، از نگرانی خودت بگو. اگه اون بره توی اتاق خودش بخوابه، تو

چه احساسی بهت دست می‌ده؟ چه فکری به ذهنت خطور می‌کنه.

پدر: تحمل شنیدنش رو داری؟

مادر: آره.

پدر: فکر می‌کنم پدر بدی هستم. پدری که به فکر بچه‌اش نیس. راضی می‌شه که بچه‌هاش زجر بکشن.

مادر: پدری با ۶ تا بچه. منظورت پدر خودته؟ آره؟

پدر در حالیکه غمگین می‌شود: آره. می‌خوام بابای خوبی برای دخترم باشم.

مادر: تو بابای خوبی هستی. چون احساس مسئولیت می‌کنی. برات مهمه دخترت سختی می‌کشه یا نه. من به تو افتخار می‌کنم.

پدر: مرسی که این رو بهم گفتی.

مادر: اما بابای خوب، بابایی نیس که نذاره بچه‌اش سختی بکشه. سختی کشیدن و تلاش کردن توی دنیا لازمه. اذیت شدن بده. نباید بذاریم

بچه‌هامون اذیت بشن. اما نمی‌تونیم کاری بکنیم که تلاش نکنن و تلاش کردن هم سخته.

پدر: حالا بچه پیش بابا و مامانش بخوابه، سختی کشیدن یا تلاش کردن ۸ ول کن تو رو خدا، گیر نده. بذار بخوابه.

مادر: دلت برایش می سوزه، درست؟ مثل من که دلم برایش می سوخت که داره از توی شکمم بیرون می آد و قراره هی گرسنگی بکشه یا سردش بشه. اما چاره‌ای نیست. دنیا اینجوریه. بچه‌ها بزرگ می شن، بالغ می شن، کم کم روی پای خودشون وای می ایستن. دیگه دختر کوچولوی ما نیستن. برای خودشون خانم می شن. راستی، وقتی بگه می خوام پیش شوهرم بخوابم چی می گی؟ می گی نمی خوام بچه‌ام بزرگ بشه، یا می گی غیرتی می شم؟ تو که حقیقت رو می گی، مگه نه؟

پدر: می شه منظورت رو واضح تر بگی؟

مادر: دارم در مورد احساس خودم حرف می زنم. می ترسم. نمی خوام قبول کنم بچه‌ام بزرگ شده. درست‌ه که بزرگتر که بشه، شیرینی خودشو داره اما معنی دیگه‌اش اینه که من پیرتر شده‌ام.

پدر: یعنی چی؟

مادر: آگه اون روی پای خودش وایسه و تنها بخوابه، دیگه کم کم به من احتیاج نداره، اونوقت...

پدر: حالا نمی شه روی پای خودش وای نایسته، دیدی پاشو. جون نداره.

مادر: نمی شه، محمد، این قانون این دنیاست.

پدر: گند بزنی توی این قانونها. تو هم که ول کن نیستی. آگه یک روز بچه مستقلی شد، بهش می گم که مامانت پیگیر شد تا تو مستقل بار بیای.

مادر: و بهش می گی که بابای خوبی نداشته. خیلی رو داری.

پدر: هر کاری می خوای بکن.

مادر: من هیچ کاری رو تنها نمی کنم.

پدر: منم دیگه نمی تونم در این مورد باهات حرف بزوم. تمام.

مادر: منم نمی تونم به بچه دروغ بگم و بگم بابای خوبی نداشته. بابای خوبی داشته و داره و خواهد داشت. بابای محکمی که تحمل گریه کردن بچه‌اش رو می کنه تا بتونه لیاقت دیدن خنده‌های بچه‌اش رو وقتی مستقل بار اومد، داشته باشه.

پدر: و من ندارم. نه لیاقتش رو، نه تحملش رو.

مادر: تو داری، هم لیاقتش رو، هم تحملش رو. و یک چیز دیگه، وقتی از امشب اون رفت توی اتاقش تنها بخوابه، هم من ناراحتم، هم تو. من به تو احتیاج دارم تا آروم بشم. تو هم به من احتیاج داری تا آروم بشی، چون ما هم مسافر کوچولو هستیم و انسانیم و دل داریم و خیلی چیزای دیگه.

پدر: مثلاً قلووه و روده. ۹

مادر: قلووه‌ات مال منه، روده‌ات مال خودت.

پدر: گمشو.

مادر: من رفتم. شب می بینمت. «مادر به توصیه مادر جون بر می خیزد و می رود.» ۱۰

پدر: حالا کجا می ری؟

مادر: توی آشپزخانه.

پدر: عجب گرفتاری شدیم.

راستی، توی چه سنی باید بچه تنها بخوابه؟ حتما قرار اول کتاب یادتون هست. اینجا، یعنی توی این کتاب، نمی گیم چه سنی مناسبه. فقط تکنیک‌های فرزندپروری رو تمرین می کنیم. خوب، بقیه تمرین‌ها و جواب اونها رو توی کتاب حل تمرین تکنیک‌های فرزندپروری بخونین. اما برای حسن ختام، تمرین آخری رو هم حل کنین. چون حاوی یک شعاره. شعاری که تو یک جمله، حرف آخر همه مسافر کوچولوهاست. این شعار رو فراموش نکنین.

تمرین پنجم

آیا در نمایش زیر، مادر تکنیک‌های فرزندپروری را آموخته است؟

مادر در منزل یکی از دوستانش میهمان است. دخترش به جمع آنها وارد می شود.

دختر: مامان، دستشویی دارم.

مادر رو به دوستانش ادامه می‌دهد: داشتیم می‌گفتم، من کتاب تکنیک‌های فرزندپروری رو خونده‌ام. خیلی جالبه، خیلی هم کاربردی، دکتر می‌گه بچه‌ها مسافر کوچولو هستن. با بچه‌ها بازی کنین و تازه، می‌گه بازی قانون داره. خانم دیگر: جدی؟

مادر: و خوب، کلی نکته‌های آموزنده دیگه. واقعا ارزش داره.

خانم دیگر: آسونه، شما یاد گرفتی؟

مادر: یاد گرفتم؟! (با پوزخند) خیلی ساده است.

دختر: مامان، دستشویی دارم.

مادر: خوب دخترم، خیلی سخته که آدم دستشویی داشته باشه اما ندونه دستشویی کجاس؟

دختر: مامان، دستشویی دارم.

مادر: یادم می‌آد یک روز منم تو یک مهمونی بودم. خیلی دستشویی داشتیم اما روم نمی‌شد جلوی جمع از مامانم بیرسم. ۲ می‌دونم دختر گلم، منم خیلی خجالت می‌کشیدم. ۳

دختر: مامان، خواهش می‌کنم، دستشویی دارم.

مادر: آفرین دخترم، تو از کلمه خواهش می‌کنم استفاده کردی. ۴ این کارت منو خیلی خوشحال می‌کنه. ۵

دختر با لحنی عصبانی: مامان، گفتم دستشویی دارم.

مادر: دخترم، اگه فقط پنج ساله بودی، به خاطر این کار نادرستت، پنج دقیقه تو رو توی همون دستشویی ته راهرو می‌انداختم، ۶ اما چون بزرگتر هستی و نمی‌تونم این کار رو باهات بکنم، فقط بهت می‌گم دخترم، تو می‌تونی عصبانیتت را با حرف نشون بدی، ۷ نه با ... چی می‌گن، عصبانیت. خوب، پاکش کن. ۸ حالا بگو بینم چقدر عصبانی هستی؟ میشه اینو روی کاغذ برام بکشی. ۹

دختر: مامان، تو رو خدا؟

مادر: گفتم روی کاغذ بکشی.

دختر: مامان، تو رو خدا؟

مادر: گفتم روی کاغذ بکشی.

دختر: مامان، تو رو خدا؟

مادر: گفتم روی کاغذ بکشی. ۱۰

دختر: مامان، تو رو خدا؟

مادر: خوب، دخترم خیلی باهوشه. شاید هنور تکنیکی که بتونه اونو تربیت کنه ابداع نشده، اشکال نداره. من از خلاقیت خودش استفاده می‌کنم. دخترم، میشه بهم یاد بدی تو این مواقع من باید چیکار کنم؟ ۱۱

دختر رو به دوربین و با صدای بلند: ایست، تکنیک‌های فرزندپروری برای پز دادن نیست. ۱۲

این کتاب رو چندین بار بخونین. بخصوص مقدمه‌اش رو. فرزندپروری یک بازیه اما هیچوقت، هیچوقت امانتهای عزیز خدا رو به بازی نگیرین. من از همینجا با همه شما مسافر کوچولوهای جدید و قدیم خداحافظی می‌کنم.

خدا نگهدار

سعید جهانشاهی فرد

تابستان ۱۳۸۹