

اصلاح شیوه‌های نادرست  
فرزندپروری

- 
- سرشناسه: لئا، نایجل، ۱۹۶۷-م.
- عنوان و نام پدیدآور: اصلاح شیوه‌های نادرست فرزندپروری: پیش از آن‌که بچه‌ها دیوانه‌ات کنند/ نایجل لئا؛ ترجمه میترا ملک‌ی.
- مشخصات نشر: تهران: ققنوس، ۱۴۰۰.
- مشخصات ظاهری: ۲۷۱ ص.
- شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۰۴-۰۳۷۵-۳
- وضعیت فهرست‌نویسی: فیبا
- یادداشت: عنوان اصلی: Politically incorrect parenting...
- عنوان دیگر: پیش از آن‌که بچه‌ها دیوانه‌ات کنند.
- موضوع: رفتار والدین
- موضوع: Parenting
- موضوع: والدین و نوجوانان
- موضوع: Parent and teenager
- موضوع: نوجوانان - روابط خانوادگی
- موضوع: Teenagers -- Family relationships
- شناسه افزوده: ملک‌ی، میترا، ۱۳۵۹-، مترجم
- رده‌بندی کنگره: HQ۷۹۶
- رده‌بندی دیویی: ۲۵۶۴۹/۱
- شماره کتاب‌شناسی ملی: ۸۴۳۵۶۷۹
-

# اصلاح شیوه‌های نادرست فرزندپروری

پیش از آن‌که بچه‌ها دیوانه‌ات کنند

نایجل لاتا

ترجمهٔ میترا ملکی



این کتاب ترجمه‌ای است از:

***Politically Incorrect Parenting***  
***Before Your Kids Drive You Crazy***

Nigel Latta

Harper Collins Publishers, 2010



انتشارات قنوس

تهران، خیابان انقلاب، خیابان شهدای ژاندارمری،

شماره ۱۱۱، تلفن ۴۰ ۸۶ ۴۰ ۶۶

ویرایش، آماده‌سازی و امور فنی:

تحریریه انتشارات قنوس

\* \* \*

نایجل لاتا

اصلاح شیوه‌های نادرست فرزندپروری

پیش از آن‌که بچه‌ها دیوانه‌ات کنند

ترجمه میترا ملکی

چاپ اول

۱۱۰۰ نسخه

۱۴۰۰

چاپ پارمیدا

حق چاپ محفوظ است

شابک: ۳ - ۰۳۷۵ - ۰۴ - ۶۲۲ - ۹۷۸

ISBN: 978 - 600 - 04 - 0375 - 3

[www.qoqnoos.ir](http://www.qoqnoos.ir)

**Printed in Iran**

## فهرست

مقدمه مترجم ..... ۷

### چه...؟

پیشگفتار: نگران بچه‌ها نباشید ... خودتان را نجات دهید! ..... ۱۱

مقدمه: فوت و فن کار ..... ۱۵

### اصول

۱. ده اصل ساده برای تربیت بچه ..... ۲۲

۲. اگر قرار است فقط یک فصل این کتاب را بخوانید، این فصل را

بخوانید ..... ۳۲

### داخل سرِ کوچولوها

۳. مغزِ «کوچولوها» ..... ۳۸

۴. صحبت کردن با مغزهای کوچولو ..... ۴۵

۵. سیم‌کشی دوباره مغز بچه‌ها ..... ۵۴

### خواب

۶. بچه‌ای که طی ده‌هزار کیلومتر خوابید ..... ۶۲

۷. برنامه خواب ناز و آرام: نه در تختخواب، نه در اتاق من، نه با

آبمیوه، نه با قاشق ..... ۷۵

۸. برنامه خواب اس‌ای‌اس: دوقلوها در دسرسازند ..... ۸۶

۹. تخت دزد ..... ۹۱

### غذا خوردن

۱۰. پسرکوچولویی که سبزیجاتش را نمی‌خورد ..... ۱۰۲
۱۱. بچه‌هایی از جنس چیپس و بستنی پوره نخودفرنگی ..... ۱۱۷
۱۲. آینه تمام‌نمای مادر و زیاله‌دان پدر ..... ۱۲۸

### شماره یک و شماره دو

۱۳. وینی بدون پو ..... ۱۴۰
۱۴. جیمی شلوارکثیف کن و سبد عواقب ..... ۱۵۲

### دختر و پسرهای کوچولوی شیطان

۱۵. توجه هدفمند: داستان بچه‌اسب‌آبی ..... ۱۶۰
۱۶. چه کار کنیم گوشه‌نشانی و جدول برچسب‌ها مؤثر واقع شود، و چرا نباید هرگز با یک تروریست مذاکره کنید ..... ۱۷۶
۱۷. نردبان عقوبت محتوم ..... ۱۹۶

### کشوی سوم

۱۸. «بروید بیرون و بازی کنید» ..... ۲۱۲
۱۹. دروغ‌هایی که به بچه‌هایمان می‌گوییم ..... ۲۱۶
۲۰. چطور از آن والدینی باشیم که معلم‌ها دوست دارند ..... ۲۲۱
۲۱. امنیت بچه‌ها ..... ۲۲۵
۲۲. چه کنیم سرمان نترکد؟ ..... ۲۳۷

### همه این‌ها را کنار هم بچینیم

۲۳. راهنمای استفاده از جعبه ابزار ..... ۲۴۳
۲۴. پرواز به تنهایی: خانواده شنگول‌ها ..... ۲۵۱
۲۵. ده قدم تا سعادت شنگول‌ها ..... ۲۶۱

### یک شب در راه خانه...

۲۶. آخر داستان ..... ۲۶۸

---

## مقدمه مترجم

---

اغلب ما دوست داریم بچه‌دار شویم، اما بچه‌دار شدن یک مسئله است، بزرگ کردن بچه یک مسئله دیگر. در واقع، ماجرای اصلی وقتی صاحب بچه می‌شویم شروع می‌شود. هیچ کس پیش از آن به مان نمی‌گوید این مسیر چقدر سنگلاخ دارد. شاید هم می‌گویند، ولی به قول نویسنده کتاب، ما توجهی نمی‌کنیم. از لحظه‌ای که بچه به دنیا می‌آید تلاطم شروع می‌شود؛ چند ماه اول نگاه می‌کنید و می‌بینید کل روز تمام دغدغه‌تان شده سیر کردن شکم کوچولو، آروغ‌گیری‌اش، تمیز بودن پوشکش و به موقع و به اندازه خوابیدنش؛ بی‌خوابی و خستگی خودتان به کنار. همه چیز هم مرحله به مرحله است و هر مرحله چالش جدیدی همراه با سختی‌های مختص خود روبه‌رویتان می‌گذارد.

اگر در این مسیر پریپیچ و خم بچه‌هایتان مشکلی هم پیدا کردند، مثلاً بدخواب، بدغذا یا بدعنع شدند، آن وقت علاوه بر وظایف همیشگی‌تان باید انرژی مضاعفی صرف کنید تا آن مشکل را هم رفع و رجوع کنید. بنابراین خیلی وقت‌ها بی‌تجربگی و ناآگاهی از بعضی شرایط بچه‌ها ممکن است خیلی راحت پدر و مادرها را از مسیر درست منحرف کند، و این هم به بچه و هم به والدین آسیب می‌رساند.

این روزها انواع منابع به‌ظاهر علمی در فضای مجازی در مورد انواع شیوه‌های تربیتی و راه‌های برخورد با مشکلات بچه‌ها صحبت می‌کنند که گاه کاملاً متناقض هم به نظر می‌آیند و باعث سردرگمی بیشتر والدین می‌شوند. افراد بی‌شماری این

روزها به لطف فضای مجازی و مطالعه آن منابع کذایی متخصص تربیت کودک شده‌اند و با دیدن هر بچه‌ای آموخته‌های خود را از منبع فخم اینترنت نثار جان پدر و مادرها می‌کنند. در چنین موقعیتی، خواندن کتابی از یک متخصص، که اصولی ساده و کاربردی را بر پایه تجربه و منابع علمی معتبر و با مثال‌هایی واقعی از مواردی که خودش با آن‌ها کار کرده ارائه می‌دهد، چراغی روشن در این مسیر خواهد بود و از استرس و سردرگمی بیشتر خواهد کاست.

نویسنده کتاب، نایجل لاتا، روان‌شناس بالینی معروف ساکن نیوزیلند، بیش از ۲۰ سال است با انواع خانواده‌ها و بچه‌هایی سروکار داشته که مشکلات بی‌شماری داشته‌اند. وی نویسنده چندین عنوان کتاب در حوزه روان‌شناسی کودک است، که این کتاب یکی از پرفروش‌ترین کتاب‌هایش است. او همچنین دو برنامه تلویزیونی پرمخاطب در زمینه خانواده و تربیت کودکان در نیوزیلند و استرالیا دارد که شهرت و محبوبیتش را دوچندان کرده. نویسنده همچنین به پاس خدمات شایسته‌اش در زمینه روان‌شناسی خانواده و کودک نشان شایستگی نیوزیلند را از طرف ملکه دریافت کرده است.

این کتاب نتیجه سال‌ها تجربه و اندوخته‌های علمی نایجل لاتاست که به صمیمانه‌ترین شکل و با طنزی شیرین نوشته شده. و از آن رو که خود صاحب دو پسر شر و شیطان است، همچون والدی واقعی سعی در درک پدر و مادرها دارد و با استفاده از تجربیات گرانبهایش کاربردی‌ترین راهکارها را ارائه می‌دهد. نگاه او از بالا به پایین و متهم‌کننده نیست، بلکه با درک عمیقی که از تربیت کودکان دارد باارزش‌ترین آموخته‌ها و تجربیاتش را به ساده‌ترین و قابل درک‌ترین شکل برای همه والدین به قلم آورده است.

این کتاب را به یاد پدر عزیز و مرحومم، که عاشق دانایی و نوشتن بود، ترجمه کرده‌ام و در این مسیر از برادر عزیزم کورش که همیشه در دسترس بود تا پاسخگوی سؤالات و مشوق راهم باشد بی‌نهایت سپاسگزارم.



---

## چه...؟

---

همین الآن آن بیرون در سرزمین والدین انواع چرندیات دیوانه‌کننده به پدر و مادرهای نرمالی مثل من و شما هجوم می‌آورند. این‌ها فقط سه نمونه خیلی فاحش از این مواردند:

۱. نه تنها کتاب‌هایی درباره آموزش زبان اشاره به کودکان وجود دارد، بلکه پدر و مادرهایی هم هستند که درست در همین لحظه دارند دقیقاً همان کارها را انجام می‌دهند.
۲. می‌توانید برای کودک نوپایتان، که در حال یادگیری راه رفتن است، کلاه ایمنی فومی بخريد تا سرش را جایی نکويد.
۳. شواهد تازه‌ای وجود دارد مبنی بر این که دلیل گرمایش جهانی افزایش سطح دی‌اکسیدکربن نیست، بلکه افزایش سطح استرس/احساس گناه والدین است، زیرا ما داریم با «اطلاعات» جدید درباره همه کارهای اشتباهمان و کارهایی که ممکن است به اشتباه بینجامد بمباران می‌شویم.

من به همه این مزخرفات در سه بخش جواب می‌دهم:

۱. شوخی می‌کنید؟ زبان اشاره برای بچه‌ها؟ محض رضای خدا، آیا بچه‌ای که اختیار ادراش را ندارد و هیچ وقت جایی نرفته و هیچ

کار مهمی انجام نداده، به نظرتان ممکن است به این کارها  
علاقه‌ای نشان دهد؟

۲. اگر بچه‌تان برای راه رفتن به کلاه ایمنی نیاز دارد، پس هنوز وقت  
راه رفتنش نشده.

۳. برای دفع استرس/احساس گناه والدین که پدیدآورنده گرمایش  
جهانی است، و در نتیجه نجات این سیاره، این کتاب را  
می‌نویسم.

امیدوارم از آن لذت ببرید.

---

## پیشگفتار

### نگران بچه‌ها نباشید ... خودتان را نجات دهید!

---

می‌توان گفت که والدین تقریباً از سال‌های ۱۹۸۲ تا ۱۹۹۲ شروع کردند به تربیت بچه‌ها به شیوه‌هایی بسیار متفاوت با شیوه‌های تربیتی بچه‌های نسل‌های قبل. تا پیش از آن، بچه مفهوم خودش را داشت. زمین می‌خورد، لباس‌هایش خاکی می‌شد، با بچه‌های دیگر بازی می‌کرد و هرکاری که بچه‌ها تا آن موقع انجام داده بودند انجام می‌داد. در ماشین‌های بدون صندلی ایمنی می‌نشست، به تنهایی مدرسه می‌رفت، در زمین‌های بازی بتنی بازی می‌کرد، در خانه‌هایی که پریشان‌شان محافظ پلاستیکی نداشت زندگی می‌کرد و غذاهایی که یک عالم مواد رنگی داشت با ولع نوش جان می‌کرد. نکته حیرت‌انگیز این است که اصلاً چطور نسل بشر از آن دوران پرمخاطره جان سالم به در برد.

با این همه، همگی ما جایی در میانه‌های راه ناگهان کمی سردرگم شدیم. زندگی شلوغ‌تر و پیچیده‌تر شد. طولی نکشید که صاحب موبایل و کامپیوتر خانگی و دستگاه دی‌وی‌دی شدیم. مردمی که شامپو و امثال آن را می‌فروشدند تصمیم گرفتند چیزی به اسم نسل ایکس را ابداع کنند و همین‌ها باز به وقتش تصمیم گرفتند در مورد هیچ چیز تصمیم نگیرند. اکنون گمان می‌کنم تا نسل زد پیش رفته‌ایم و مردمی که شامپو می‌فروشد هنوز در تلاش‌اند کاری کنند که صابون هیبت موشک هسته‌ای به خود بگیرد.

مردم، فراموش نکنیم که صابون صابون است. آن‌ها واقعاً عصاره‌های عسل و آلوئه‌ورا نیستند: فقط صابون‌اند.

میان همهٔ این مسائل، انگار بچه‌ها هم مدام در حال پیچیده‌تر شدن و همین‌طور نازک‌نارنجی‌تر شدن بوده‌اند. می‌توان گفت این خرگوش کوچولوهای طفلی آن‌طور که بعضی‌ها می‌گویند از شیشه درست شده‌اند. جایی در میانه‌های راه، تعدادی هیپی صندل به پا بچه‌ها را «جوانک» صدا کردند و همه چیز از آن‌جا به بعد بیش از پیش رو به افول گذاشت.

به علاوه، هر موقع تلویزیون را روشن می‌کنید، تعدادی گزارشگر دربارهٔ چند تحقیق جدید از دانشگاه نمی‌دانم چی چی صحبت می‌کنند که به وضوح نشان می‌دهند ماها به کل آدم‌های بی‌عرضه‌ای هستیم و در نتیجه بچه‌هایمان محکوم به تباهی‌اند.

البته به احتمال ۹۸٪ آن گزارشگر اشتباه می‌کند، چون طبق تجربهٔ من روزنامه‌نگارها به شغل مخوف پوشش تحقیقات اجتماعی مشغول‌اند. در واقع هر موقع کسی راجع به علمی که دربارهٔ بچه‌ها «کشفیاتی» کرده صحبت کرد، احتیاط کنید. همیشه تعجب می‌کنم - در واقع اغلب وحشت می‌کنم - که چطور متأسفانه بیشتر آن «متخصصین» کذایی گاه عمداً اشتباه می‌کنند.

حواستان به متخصص‌ها باشد.

مخصوصاً متخصصینی که کتاب‌های تربیتی می‌نویسند.

به عنوان مثال دربارهٔ این‌که دنیا چقدر درهم‌برهم شده، بگذارید یکی از تجربه‌های پدرانۀ خودم را کوتاه تعریف کنم. پسر بزرگم مدرسه‌اش را که شروع کرد، اوایل نمی‌توانست خودش را با کلاس تطبیق دهد.

او پسر کوچولوی فوق‌العاده‌ای است و من خیلی خیلی دوستش دارم، ولی به اندازهٔ قاطری که ژنتیکش اصلاح شده باشد و ژن سوپرلجهازش به سرسخت‌ترین کروموزوم از کروموزوم‌های موجود جوش خورده باشد لجباز است. (بعد از آزمایش‌های روان‌شناسانۀ جامع و پیچیده به این نتیجه رسیدم که به مادرش رفته.) او در کلاس آرام و قرار ندارد - امتحان کردن حد و مرزها و از این مسائل - در کل این مدلی کارهایش را پیش می‌برد. پسر من طغیانگر است.

معلم آن موقعش عالی بود - خیلی باتجربه بود - و از اول حواسش به او بود. من و همسرم بار اولی که ملاقاتش کردیم نفس راحتی کشیدیم، چون می‌دانستیم بهترین معلم کلاس اولی است که پسرمان می‌توانست داشته باشد. ولی وسط‌های

ملاقاتمان متوجه شدم که محتاطانه دارد دربارهٔ این‌که اگر پسرمان در کلاس زیادی ناآرامی کرد، می‌تواند ادبش کند یا نه از ما اجازه می‌گیرد.

گفتم ما به او اعتماد کامل داریم و هر کاری را که به نظرش درست است باید انجام دهد. «بگذارش داخل یک جعبه در قفسه، اگر فکر می‌کنی این کار کمکش می‌کند تا پیام را بگیرد.» امیدوار بودم متوجه باشد که دارم شوخی می‌کنم و فکر نکند در خانه واقعاً چنان کاری می‌کنیم. همچنین به او گفتم اگر پسرمان بیاید و بگوید معلمش با او بد بوده، ما زنگ نمی‌زنیم شکایت کنیم که چطور فرشته کوچولوی ما را رنجانده‌ای. اول از همه از او می‌پرسیم که چه کاری کرده.

مسلماً خیلی احمقانه است که معلم‌ها احساس می‌کنند برای ادب کردن بچه‌ها در مدرسه به اجازهٔ والدین نیاز دارند. البته که این‌طور احساس می‌کنند، چون همین که عزیزدردانه‌ها به خانه می‌رسند، ارتشی نالان مضطرب به مدرسه زنگ می‌زند که عزت نفس تارکین کوچولوی بیچاره احتمالاً به شکل جبران‌ناپذیری آسیب دیده.

معلم‌ها باید برای ادب کردن بچه‌ها اجازه بگیرند؟ واقعاً راهمان را گم کرده‌ایم. بعضی وقت‌ها شاید تارکین کوچولو واقعاً به قول معروف به یک لگد جانانه استعاری نیاز داشته باشد.

همه چیز خیلی خیلی پیچیده شده. خیلی از لذت‌های ساده از بین رفته، چون ما والدین خیلی غم‌زده، مضطرب و شکاک شده‌ایم. همه ما ناامیدانه نگرانیم که نکند خرابکاری کنیم و بچه‌هایمان از لحاظ عاطفی آسیب جبران‌ناپذیری ببینند.

ولی یک مسئله‌ای هست: همه ما یک‌جورهایی خرابکاری می‌کنیم، چون ما پدر و مادریم — این کارمان است. درست همان‌طور که ما باید از دست آن‌ها جان به در ببریم، آن‌ها هم باید از دست ما جان به در ببرند. اگر بتوانند این کار را انجام دهند، احتمالاً حالشان خوب خواهد بود. آن را همچون یک «انتخاب طبیعی» اجتماعی در نظر بگیرید. بزرگ کردن بچه عالی‌ترین شکل از برنامهٔ تلویزیونی واقع‌نماست، فقط این‌جا تلویزیونی در کار نیست. ایراد دیگری هم که دارد این است که نمی‌شود با رأی‌گیری حذفشان کرد، که جای تأسف دارد. همین‌طور آن سوی ماجرا یک میلیون دلار نصیبشان نمی‌شود. البته — اگر نیمه‌برازنده و کمی خوش‌شانس باشید — با تعدادی خاطرهٔ خوب پیر می‌شوید.

همگام شدن با همهٔ این پیچیدگی‌ها و ارزشمندی‌ها موضوع کتاب‌ها و برنامه‌های مستند بسیاری بوده که می‌گویند چطور باید بچه‌هایی بزرگ کنید که

احتمال معلول عاطفی شدنشان را به حداقل برسانید. می‌توانید کتاب‌هایی بخرید که می‌گویند چطور باهوش‌ترین، بااعتمادبه‌نفس‌ترین، خلاق‌ترین، آزادترین بچه و هر نوع بچه‌ای که فکرش را کنید تربیت کنید.

صدآفرین به همه آن کتاب‌ها. این کتاب از آن کتاب‌ها نیست.

می‌دانم این حرفم مضحک است، وقتی خودم کسی هستم که برنامه تلویزیونی تربیت نادرست بچه را ساخته و همین‌طور کتاب‌هایی درباره تربیت بچه منتشر کرده (که به نظر مادرم بهترین کتاب‌هایی اند که تا به حال نوشته شده). بله، یک عالم طعنه و کنایه این‌جا موج می‌زند. مشکل این است که اگر بخواهید برای مردم پیامی بفرستید، کتاب و برنامه‌های تلویزیونی تقریباً تنها راه انجامش‌اند. به نظرم می‌توانستم بروم سراغ کبوترهای نامه‌رسان، ولی فکر نکنم گربه‌مان بتواند با استرس بغبغوی بی‌پایان کنار بیاید. برای فرستادن پیغام، مسلماً کتاب و تلویزیون گربه‌دوستانه‌ترین راه است.

با این حال، این کتاب قرار نیست پر از مطالبی باشد که استرس و فشارتان را بیشتر کند. تربیت بچه‌ها به اندازه کافی سخت است، نیازی نیست سخت‌ترش کنیم. در عوض، این کتاب می‌گوید چطور بدون این‌که عقلمتان را از دست دهید، ده سال اول زندگی بچه‌تان را پشت سر بگذارید. بچه بزرگ کردن و عاقل ماندن راحت نیست، ولی شدنی است. این کار شدنی است هرچند گویی باور کردنش سخت است. ولی اگر می‌خواهید بدانید چطور تارکین یا پورتیا کوچولویی بزرگ کنید که در چهارسالگی با پیانو-آکاردئون موتسارت بزند، این کتاب مناسب شما نیست.

ولی اگر می‌خواهید راهی پیدا کنید تا ده سال اول را بدون دیوانه شدن سپری کنید، پس این کتاب برایتان مناسب است.

نکته خارق‌العاده این است: درست است که این کتاب درباره شماست نه درباره بچه موتسارت بزرگ کردن، ولی در واقع اگر عقلمتان سر جایش باشد، احتمالش زیاد است که بچه‌ای باهوش، شاد و متعادل بار بیاورید.

هر چقدر شما دیوانه‌تر باشید، آن‌ها کمتر تمایل دارند خوب باشند.

هر چقدر شما شادتر باشید، آن‌ها شادتر خواهند بود.

این اصلی ساده و در عین حال مهم است. در واقع به نظرم مهم‌ترین اصل کل ماجرا این است. به هر قیمتی باید عاقل بمانید.

---

## مقدمه

### فوت و فن کار

---

کار من سربه راه کردن و اصلاح بچه‌هاست.  
خیلی ساده.

من با انواع بچه‌ها سروکار دارم، ولی به خصوص از کار کردن با بچه‌هایی که کارشان به سبب خیلی سخت ختم می‌شود بیشتر لذت می‌برم. این بچه‌ها را دوست دارم – خیلی دوستشان دارم – و آن سبب را هم خیلی دوست دارم. بچه کوچولوهایی که کارشان به آن سبب ختم می‌شود این توانایی را دارند که طوری راه نفس دنیا را بگیرند که نتوانید تحسینشان نکنید. اگر بچه ده‌ساله‌ای دارید که هر متخصصی را که پیشش رفته‌اید به زانو درآورده، آن بچه را پیش من بیاورید. دوست دارم با بچه‌ای که می‌تواند کاری کند یک اتاق پر از روانپزشک از تعجب سرشان را تکان دهند آشنا شوم.

در نتیجه، بیست سال آخر دوره کاری‌ام را با انواع بچه‌ها با انواع مشکلات از سرتاسر جهان کار کرده‌ام. همه‌شان را دیده‌ام: بی ادب‌ترین، بدجنس‌ترین، ترسناک‌ترین، عصبانی‌ترین، غمگین‌ترین و همین‌طور بهترینشان را.

شغل‌هایی بدتر از این هم وجود دارد.

چند وقت پیش، بعد از ملاقات با یکی از اقوامم، به طرف خانه در حال رانندگی بودم. اوضاع این خانواده مخصوصاً در ابتدا خیلی وحشتناک بود. اولین بار که ملاقاتشان کردم، دختر بزرگ ده‌ساله‌شان به خاطر رفتار به شدت پراضطرابش در بخش کودکان بیمارستان بستری بود. او را بعد از اقدام به خودکشی بستری کرده

بودند. ظاهراً تلاشش جدی نبوده، ولی مگر بچه‌ای ده‌ساله چقدر باید جدی باشد؟ برادر کوچک‌ترش هم – که هنوز در خانه بود – عصبی بود، بدخلقی می‌کرد و پرخاشگر بود. مادرشان آدم آرامی بود، ولی طاقتش دیگر طاق شده بود. اوضاع در حال فروپاشی بود.

چند ماه پیش در جلسه‌ای بودم که همه آدم‌هایی که آن دختر را ملاقات کرده بودند داشتند نظرشان را در مورد او می‌گفتند. برچسب‌های زیادی زده شد – بعضی هایشان درخور توجه بود و بعضی هایشان هم نه خیلی. راستش را بگویم، وسط‌های جلسه دیگر خیلی حواسم نبود، چون بعد از مدتی همه آن مسائل به نظر تکراری می‌آمدند. نظر مشترک این بود که هجده ماه یا احتمالاً دو سال طول می‌کشد تا این بچه از بیمارستان مرخص شود.

در پایان منتظر برنامه‌ای بودم که اطمینان‌دهنده باشد، برنامه‌ای برای بهبودش، سر به راه کردنش. در آن اتاق کلی آدم با مدرک دانشگاهی و چندتایی تحصیلات تکمیلی وجود داشت. مطمئناً یک نفر برنامه‌ای برای راست و ریس کردن اوضاع این دختر کوچولو و خانواده‌اش ارائه می‌داد. متأسفانه، همان موقع بود که همه به من نگاه کردند.

لعنتی.

«موارد ناامیدکننده» انگار تخصص من شده‌اند. دوست دارم فکر کنم به این خاطر است که من از همه باهوش‌ترم، ولی متأسفانه می‌دانم که این‌طور نیست. آدم‌هایی خیلی باهوش‌تر از من در دنیا وجود دارند؛ این را می‌دانم، چون همیشه آن‌ها را ملاقات می‌کنم. در حقیقت فکر کنم نقطه قوت اصلی من این است که، علی‌رغم شکست حتمی، خوش‌بینی‌ام را حفظ می‌کنم.

توانایی‌ای را در خودم پرورش داده‌ام که به شرایط شدیداً درهم‌پیچیده نگاه می‌کنم و به نحوی راه برون‌رفتی پیدا می‌کنم. بیشتر وقت‌ها این به دو عامل اصلی مربوط می‌شود: اول، اعتقاد راسخ به این‌که راه برون‌رفتی حتماً وجود دارد (مخصوصاً وقتی همه شواهد موجود و هر عقل سلیمی می‌گوید راهی نیست)؛ و دوم، عزم راسخی برای نادیده گرفتن تمام مسائل پیچیده و تمرکز روی مسائل خیلی ساده. تعداد والدین مایوسی که ملاقات کرده‌ام از دستم دررفته و تعداد بچه‌های «از کنترل خارج شده‌ای» که دیده‌ام بیش از آن است که بتوانید در فضای بسیار بزرگ محصور جایشان دهید. یک چیز خوب درباره آن روی سکه زیاد کار کردن هم این



است که زود متوجه می‌شوی اصول یکسانی برای همه کاربرد دارد. بچه ده‌ساله‌ای که می‌خواهد مادرش را با چاقو بزند و بچه پنج‌ساله‌ای که سر میز غذا ساکت نمی‌نشیند به یک روش سر به راه می‌شوند.

بنابراین آن روز بخصوص، داشتم به طرف خانه رانندگی می‌کردم، چهار ماه بعد از آن جریان بود و همه چیز خیلی بهتر بود. آن دختر هنوز از بیمارستان مرخص نشده بود، اما آخر هفته‌ها وقت ملاقات داشت که خیلی هم خوب پیش می‌رفت. به علاوه رفتارهای اغراق‌آمیز برادر کوچکش هم تقریباً از بین رفته بود. آن‌ها دوباره خوشحال بودند. در کل آینده روشن به نظر می‌آمد. البته با آن جلسه پر از برچسب و خیلی تخصصی هم یک دنیا فاصله داشت. روزی که برای بار اول آن خانواده را دیدم، امیدوار بودم بتوانم خیلی زود دوباره آن‌ها را دور هم جمع کنم.

کل کاری که کرده بودم این بود که ابزار بسیار ساده و در عین حال مؤثری به مادرش داده بودم (یک چیز کوچولو به اسم نردبان عقوبت محتم که از آن چیزی که اسمش نشان می‌دهد لطیف‌تر است، درباره‌اش در فصل هفدهم صحبت خواهم کرد) و کمکشان کرده بودم تا راه‌هایی پیدا کنند تا بهتر با هم کنار بیایند. رابطه همه چیز است - این را که درک کنید نصف راه را رفته‌اید.

یادم است آن روز داشتم به طرف خانه رانندگی می‌کردم و به همه خانواده‌های دیگر آن بیرون فکر می‌کردم که با مسائل خودشان درگیرند. خودم دو بچه دارم و بشخصه می‌دانم با مشکلی سر و کله زدن چقدر سخت است. و تفاوت عظیمی را که همین چند ابزار ساده برای این خانواده ایجاد کرده دیده‌ام. فکر کردم چقدر بد است که راهی نیست تا با خانواده‌های بیشتری کار کنم و آدم‌های بیشتری بتوانند این اطلاعات را به دست آورند، نه فقط خانواده‌هایی که به عنوان بخشی از کارم می‌بینمشان. بعد به ذهنم آمد که راهی وجود دارد.



در آخر، این کتاب را هم برای خودم و هم برای شما نوشتم. دو پسر دارم و خیلی شده که علی‌رغم کاری که به عنوان شغلم انجام می‌دهم، درست به اندازه هر پدر و مادری احساس سردرگمی کنم. به عنوان مثال چند سال پیش یکی از پسرهایم، که آن موقع نوپا بود، داشت مرحله «وایکینگ مست» را طی می‌کرد. از مشخصه‌های این مرحله‌اش این بود که آخر هر وعده غذایی بشقاب نیمه‌تمامش را پرت می‌کرد

پشت سرش و، مثل کسی که ساکنان جزیره کوچکی را اخراج کرده باشد، می خندید. و در حالی که پاستا و بروکلی از دیوارها چکه می کرد، نعره می زد.

هر کاری می کردیم، ولی انگار هیچ چیزی جلو این کارش را نمی گرفت. هر شب کارمان این بود که وسط خرابکاری های یک ضیافت وحشیانه دیگر بنشینیم. این قضیه در واقع به عزت نفس حرفه ای ام کاملاً آسیب می زد زیرا - علی رغم این واقعیت که روزهایم را صرف این می کردم که به بقیه آدمها بگویم چطور جلو فرار کردن، سرعت از بانک و آتش افروزی بچه هایشان را بگیرند - خودم نمی توانستم جلو بچه ام را بگیرم که بشقابش را پرت نکند.

چقدر به درد نخور بودم من؟!!

در آخر، تنها راهی که برای این مشکل توانستم پیدا کنم این بود که مثل پدرها فکر نکنم و با خانواده ام مثل یک مورد کاری برخورد کنم، تکنیکی که تا همین امروز هم از آن استفاده می کنم. وقتی در «مقام بابا» هستم، انگار زمین زیر پایم خالی است. وقتی در «مقام روان شناس بالینی اصلاحگر» هستم، راه همیشه مشخص است. عشق کورمان می کند. عشق و خستگی.

در نتیجه در آن جنگ بشقاب شام پیروز شدیم. تازه از این دردسر خلاص شده بودیم که پیش دستی کرد و از مرحله «وایکینگ مست» به مرحله «نابغه جانی شرور» رفت. مشخصه این مرحله هم این بود که به طرز نگران کننده ای دوست داشت وسط پله ها بایستد و بخندد؛ درست مثل نابغه جانی شروری که با اشعه مرگ پاریس را منفجر کرده باشد. همین که از عهده یک مرحله برمی آید به مرحله بعد می روند. ما همیشه یک قدم عقبیم.

برای همین است که این کتاب همان قدر که برای شماست برای من هم است. من کتابی نوشته ام که خودم هم می خواهم بخوانم. وقتی در مقام والد هستم به چیزی نیاز دارم که به من بگوید چه کار کنم، ولی طوری که در دنیای واقعی هم مؤثر باشد. گفتن این که «ثابت قدم باشید» آسان است ولی آیا هیچ وقت سعی کرده اید ثابت قدم باشید؟ به من فرصتی بدهید!

وقتی به عنوان والد نمی دانم چه کار کنم، دیوانه می شوم. لحظاتی هست که دوست دارم بروم فرودگاه و بلیت و کارت شناسایی جعلی ای را که آن جا در قفسه ای قایم کرده ام بردارم و سوار اولین هواپیما به مقصد کشوری بدون معاهده استرداد مجرمین شوم.

وقتی می دانم چه کار کنم، همه چیز روبه راه است. آرامم و زندگی خوب است. وقتی سردرگم، تنها چیزی که می خواهم این است که خیلی سریع به دورترین

جایی بروم که پاهایم و کارت بانکی ام و یک بوئینگ ۷۴۷-۴۰۰ می تواند مرا ببرد. در صفحات بعدی شما را به یک تور سریع از میان مواردی که در طول بیست سال گذشته روی آن‌ها کار کرده‌ام خواهم برد تا ترفندهایی را که در طول این سال‌ها یاد گرفته‌ام یادتان بدهم. در مورد مشکلات معمولی (مثل مشکلات خواب، آموزش دستشویی رفتن و بهانه‌گیری و پرخاش بچه‌ها) و همین‌طور مشکلات کمتر شایع (مثل بچه‌اسب‌آبی، دختر کوچولوهایی که فقط بستنی پوره نخودفرنگی می‌خورند، و دیکتاتور فاشیست نُه‌ساله) صحبت خواهم کرد.

همین‌طور شما را به خانه‌ی هری و سالی شنگول می‌برم. ملاقات این هری با آن سالی باعث شادی نیروهای آشوبگر می‌شود. هری و سالی از کنترل خارج شده‌ترین و افراطی‌ترین بچه‌هایی را که تا حالا دیده‌اید دارند. و دلیل این‌که شما را به دیدن آن‌ها می‌برم این است که ببینید چطور حتی در انتهای دیگر میزان اصول یکسانی کاربرد دارند. در واقع می‌خواهم خانواده‌ی شنگول‌ها را خودتان به‌تنهایی اصلاح کنید، ولی آن آخرین مورد است، یعنی وقتی که همه‌ی مطالب لازم را یاد گرفته‌اید می‌رویم سراغش.

همه‌ی خانواده‌ها در این کتاب واقعی‌اند، حتی خانواده‌ی شنگول‌ها. هرچند بعضی اسم‌ها و جزئیات اصلی، برای محافظت از خانواده‌ی اصلی درگیر ماجرا، تغییر داده شده. احتمالاً اسم هری و سالی شنگول را در دفترچه‌ی تلفن زیر حرف «ش» پیدا نمی‌کنید، ولی اگر هم پیدا کردید، آن‌ها این شنگول‌ها نیستند.

همین‌طور باید یادتان باشد همه‌ی کتاب‌های تربیتی – حتی همین کتاب هم – فقط نظرات یک شخص است. من با متخصصینی که به والدین می‌گویند اگر بچه‌هایشان را به شیوه‌ی آن‌ها بزرگ نکنند، بچه‌هایشان از عواقب وحشتناکی رنج خواهند برد مشکل دارم. در سرزمین والدین هیچ چیز قطعی‌ای وجود ندارد، اگر هم باشد خیلی کم است. توصیه‌ی من این است که وقتی به توصیه‌ی گوش می‌کنید یادتان باشد که شما بچه‌تان را بهتر می‌شناسید، بنابراین شما کسی هستید که درباره‌ی این‌که چه چیزی برای او بهترین است تصمیم‌نهایی را می‌گیرد. ترفندها و چیزهایی دارم که امیدوارم به دردتان بخورد، ولی تصمیم آخر درباره‌ی این‌که بهترین کار برای بچه‌تان چیست به شما بستگی دارد.

ولی خبر خوب درباره‌ی همه‌ی این ترفندها این است که آن‌ها بسیار ساده‌اند. شما بلافاصله و بدون هیچ تمرینی می‌توانید آن‌ها را به کار بگیرید. دخترها و پسرها، حتماً باید این موارد را در خانه امتحان کنید.



---

## اصول

---

این‌ها اصول و قواعد کارند؛ وقتی در اتاق‌های مشاوره پای حرف‌های والدین مستأصل می‌نشینم، این مطالب اساس همه حرف‌هایم است.

اگر واقعاً مجبور شدید، می‌توانید اول بروید چند تا از آن نمونه‌ها را بخوانید (بگذارید روراست باشیم، تقریباً همه این کار را انجام می‌دهند)، ولی همین که به یکی از آن‌ها - حداکثر دو تا - نگاهی انداختید برگردید و این مطالب را بخوانید، چون واقعاً مهم‌اند.

برای این‌که ادامه کتاب را درست بفهمید به تمامی این مطالب نیاز دارید. اگر اصول و قواعد حاکم بر کل مسائل را درک کنید، آن وقت صحبت‌هایم با بچه‌ها و خانواده‌ها را در پرونده‌هایی که در طول کتاب مطرح می‌شوند بهتر درک خواهید کرد.

## ده اصل ساده برای تربیت بچه

هر بار که با خانواده جدیدی گفتگو می‌کنم، برای این‌که در مسیر درست پیش برویم از چند اصل ساده پیروی می‌کنم. گاه – در واقع بیشتر وقت‌ها – مسیر ممکن است سردرگم‌کننده باشد، برای همین به تعدادی از علایم راهنمایی نیاز دارید تا شما را در مسیر درست هدایت کنند.

شما هم به عنوان والد باید اصولی داشته باشید؛ نه فقط برای کوچک‌ترها بلکه برای بزرگ‌ترها هم. اگر یک سری اصول جامع نداشته باشید که از شان پیروی کنید، ممکن است جایی در طول مسیر سردرگم شوید. اصول و قواعد کارآمدند. وقتی هوا مه‌آلود شود، دست‌به‌دامن اصول و قواعد می‌شوید. اصول و قواعد، با نشان دادن جهت درست، شما را از وضعیت‌هایی که در آن قرار می‌گیرید عبور می‌دهند.

بعد از کار کردن با هزاران کودک و بزرگ کردن دو بچهٔ خودم، فکر می‌کنم این اصول مهم‌ترینشان‌اند. در کل ده تا هستند، و قرار نیست در پایان آزمونی برگزار شود، اما شاید نیاز باشد تا پانزده بیست سال آینده که بچه‌ها خانه را ترک می‌کنند آن‌ها را دم دستتان نگه دارید. نکتهٔ جالب این‌که این قواعد هیچ‌وقت منسوخ نمی‌شوند یا نیاز به به‌روزرسانی نخواهند داشت.

لازم است آن‌ها را جایی دم دست در ذهنتان نگه دارید. این طوری تقریباً از عهدۀ هر کاری برمی‌آیید.

## ۱. سه اصل را به خاطر داشته باشید

رابطه، رابطه، رابطه.

این اصل از همه اصول دیگر مهم تر است. اگر هیچ چیز دیگری یادتان نمی ماند، لازم است این اصل را حتماً به خاطر بسپارید. رابطه تنها چیزی است که شما دارید. کسانی که این موضوع را فراموش می کنند گرفتار انبوهی از درد و رنج می شوند. کنترل بچه ها آسان است - ترس به شایستگی این کار را انجام می دهد. مشکل این جاست که آن ها بزرگ تر می شوند و ترسشان می ریزد. در این مرحله معمولاً اوضاع به سرعت تغییر می کند.

اگر ترس تنها چیزی است که دارید، پس اندوه بزرگی پیش رویتان است. این حرف را از من بپذیرید، چرا که خانواده هایی را دیده ام که والدینشان فکر می کرده اند صرف ترساندن بچه ها برای درست رفتار کردن بهترین روش است، و حالا آن ها اصلاً حال و روز خوبی ندارند. در واقع یکی از ناشادترین خانواده هایی اند که تا به حال دیده ام. تربیت کردن کاملاً در پیوند با رابطه است.

در این کتاب درباره هر مسئله ای که صحبت می کنم بر اساس این عقیده است که رابطه ای که شما با بچه هایتان می سازید تعیین می کند آن ها چه رفتاری داشته باشند و چطور آدمی شوند. مهم ترین وظیفه شما ی والد این است که رابطه محکمی با بچه هایتان بسازید. اگر فقط روی این مسئله تمرکز کنید، آن وقت ۹۸/۶٪ اوقات مشکلی نخواهید داشت.

## ۲. عشق ورزیدن آسان، دوست داشتن سخت است

اکثر بچه ها عشق والدینشان نسبت به خودشان را احساس می کنند، حتی آن هایی که از والدینشان کتک می خورند یا رها می شوند. بچه ها عشق را خیلی خوب درک می کنند. اما درباره دوست داشته شدن قضیه به این منوال نیست. اکثر بچه هایی که ملاقات می کنم اصلاً احساس دوست داشته شدن نمی کنند. در واقع بیشتر آن ها متقاعد شده اند که والدینشان اصلاً آن ها را دوست ندارند. دلیلش هم این است که اکثر والدینی که برای مشاوره می آیند برای دوست داشتن بچه هایشان با خودشان کلنجار می روند. تا زمانی که پیش من بیایند استرس و ناامیدی لایه به لایه روی هم جمع می شود تا این که دیگر نمی توانند خوشحال باشند. من این جمله را زیاد می شنوم: «من عاشقش هستم، ولی دیگر نمی توانم دوستش داشته باشم.»

بچه‌ها نیاز به دوست داشته شدن دارند. عشق ورزیدن تقریباً اتوماتیک است، ولی در دوست داشتن انتخابی واضح و مشخص وجود دارد. دوست داشتن کاری است که چون می‌خواهید انجام می‌دهید، نه به خاطر این‌که مجبورید. عشق ورزیدن در پیوند با وظیفه است. دوست داشتن در پیوند با خوش گذراندن، بازی کردن و انجام دادن کارهای مورد علاقه است.

برای دیدن کیفیت رابطه‌ها در خانواده باید ببینیم نشاط تا چه حد در آن خانه موجود است. نشاط گریس زندگی خانوادگی است - چیزی که باعث می‌شود چرخ‌ها بچرخند. بدون نشاط، مسائل ناگزیر پایانی رنج‌آور خواهند داشت. هر وقت با خانواده‌ای مشاوره دارم و جای نشاط را در آن خانواده خالی می‌بینم، نگران می‌شوم.

اگر تربیت کردن کاملاً در پیوند با رابطه است، پس می‌توان گفت در فقدان نشاط هم ممکن نیست رابطه‌ای وجود داشته باشد. می‌توان در میان تاریک‌ترین عواطف هم عاشق بود، ولی لازمهٔ نشاط کمی نور است. با این حال نگران نباشید. شاید تا این‌جا کمی ترسناک به نظر برسد، اما نگران نباشید، راه‌های رسیدن به نشاط را نشان‌تان می‌دهم.

### ۳. بچه‌ها ماهی پیرانا‌های چپاولگرند

آن‌ها گرسنهٔ توجه‌اند. آن‌ها سیری‌ناپذیرند. آن‌ها می‌توانند توجهی به چه بزرگی را یکجا ببلعند. به قدری برای این کارها ولع دارند که تا کمی توجه برای جلب کردن باشد مثل دیوانه‌ها به سویس حمله‌ور می‌شوند. به قدری عاشق توجه‌اند که برای به دست آوردنش دست به هر کاری می‌زنند، حتی اگر انجام دادن کارهایی باشد که نهایتاً به نابودی خودشان می‌انجامد. بچه پیرانای شما اگر ببیند توجهی اندازهٔ گاو در ساحل رودخانه می‌چرخد، به دنبال آن گاو از آب بیرون می‌پرد، حتی اگر با این کار نابودی خودش را رقم بزند. شما باید این را درک کنید، چون در غیر این صورت، توجه کافی به خوردشان نمی‌دهید. این استراتژی خوبی نیست، چون اگر توجه کافی میل نکنند، آن وقت به سمت شما حمله می‌کنند. بچه‌ها درست مثل پیراناها گرسنهٔ جلب توجه‌اند و زنده‌اند تا از توجه تغذیه کنند.

پیراناهای گرسنه بازیگوش هم هستند و مسلماً شما پیرانای گرسنه و بازیگوش

---

۱. نوعی ماهی گوشتخوار که شکارچی درنده‌ای است و دندان‌های بسیار تیزی دارد. (همهٔ پانویس‌های کتاب از مترجم‌اند.) - م.



در خانه تان نمی خواهید. اگر خوب سیرشان کنید، آن‌ها در رودخانه، جایی که به آن تعلق دارند، باقی می مانند.

#### ۴. خوبی‌ها را تقویت کنید، به بدی‌ها بی توجه باشید

در ادامه بحث پیراناها، باید مراقب باشید چه چیزی را تقویت می کنید. این خیلی ساده و واضح است، ولی بچه‌ها به قدری می توانند دیوانه تان کنند که مسائل ساده و واضح را نادیده بگیرید، زیرا تمام تمرکز شما روی این است که عقلتان را از دست ندهید. باید خاطرتان باشد که به کارهای خوب بها دهید و به کارهای بد بی توجه باشید.

اگر چیزی را تقویت کنید، رشد می کند، اگر بی توجهی کنید، از بین می رود. این خیلی ساده است، ولی خیلی از افرادی که با بچه‌هایشان مشکل دارند این موضوع را فراموش کرده اند یا حتی نکرده اند یک نگاه درست به آنچه تقویت می کنند بیندازند. رفتارهای خوب باید با توجه و تمجید دست و دل‌بازانه تقویت شوند. به رفتارهای بد هم باید کاملاً بی توجهی شود.

اگر رفتارهای بد را با توجهتان تقویت کنید، هیولا بار خواهید آورد.

همین طور که جلو می رویم استفاده کاربردی این حرف در زندگی روزانه را نشانتان خواهم داد. ولی در حال حاضر این را درست در سرتان فرو کنید: خوبی‌ها را تقویت کنید و بدی‌ها را نادیده بگیرید.

#### ۵. بچه‌ها نیاز به حد و مرز دارند

اگر برای بچه‌هایتان حد و مرز تعیین نکرده‌اید، نادانی کرده‌اید. شاید به نظر خشن بیایم، ولی چطور می شود یک نادان را با ملایمت خطاب کرد؟ هرچند مثل هر چیز دیگری نادانی هم انواعی دارد.

مثلاً هیپی‌ها حد و مرز تعیین نمی کنند. آن‌ها معتقدند بچه‌ها باید آزاد باشند تا دنیا را درنوردند. خیلی هم خوب. آدم‌های تنبل هم حد و مرز تعیین نمی کنند. آن‌ها راحت ترند که حرکتی نکنند. هاه‌ها.

مادرهای مضطرب هم حد و مرز تعیین نمی کنند. آن‌ها دوست ندارند بچه کوچولوی بیچاره‌شان را محدود کنند و این طوری خدای نکرده به عزت نفس کوچولوی شکننده‌اش آسیب برسانند. اگر از آن‌هایی هستید که خیلی موافق تعیین حد و مرز نیستند، وقتش رسیده که نظرتان را عوض کنید.

گامبوت<sup>۱</sup>ها هم حد و مرز تعیین نمی‌کنند، برای این‌که آن‌ها می‌خواهند دوست بچه‌هایشان باشند. دوست جان‌جانی باشند، نه والد.

کار همهٔ این آدم‌ها به دفتر من ختم می‌شود: هیپی‌ها، تنبل‌ها، مضطرب‌های ترسو و گامبوت‌ها. همه پریشان و متعجب که چرا بچه‌شان آن‌قدر وحشتناک از آب درآمد.

بچه‌ها به حد و مرز نیاز دارند. اصول تعیین کنید، حدود مشخص کنید و تا جایی که می‌توانید محکم به آن اصول و حدود پایبند باشید. این در ذات بچه‌هاست که آن‌قدر جلو بروند تا با دیوارهای حد و مرز تعیین شده برخورد کنند. بعضی کافی است بدانند که حد و مرزی وجود دارد، ولی بعضی‌ها هم باید چند باری با آن برخورد کنند، ولی درکل همه‌شان به آن حد و مرز نیاز دارند.

برای یک کوچولو دنیای بی‌حد و مرز جای پرخطر و ترسناکی است. حد و مرزها می‌گویند: «تا این‌جا می‌توانید بیایید، ولی نه بیشتر.» حد و مرزها امنیت و سلامت شما را تأمین می‌کنند، کمک‌تان می‌کنند جای‌تان را تشخیص دهید. حد و مرزها چیزهای بد را هم از شما دور نگه می‌دارند.

پس یک بار دیگر هم می‌گوییم: بچه به حد و مرز نیاز دارد.

## ۶. باثبات باشید

آن اوایل در شروع کارم، وقتی دانشجوی آرمان‌گرای جوان روان‌شناسی بالینی بودم، مسائل به نظرم خیلی راحت‌تر و واضح‌تر می‌آمد. با خانواده‌های مستأصل و خسته در دفترم ملاقات می‌کردم و تعجب می‌کردم که چطور آن‌ها نمی‌توانند مشکل را تشخیص دهند. به نظرم کاملاً بدیهی می‌آمد.

روان‌شناس کارآموز بدون بچهٔ بیست و اندی‌ساله‌ای بودم که برای آن والدین بیچاره با لحن بادرایتِ مرشدان مکتب ذن این‌طور جمع‌بندی می‌کردم: «سرّ این کار در داشتن ثبات است.»

آخرین کلمه را مثل موسی، وقتی بار حکمتش را از کوه طور پایین می‌آورد، سنگین ادا می‌کردم. گاه باید با دقت تأکید کنید تا مطمئن شوید که مردم عمق گفته‌تان را درک می‌کنند. من و موسی هر دو این را درک می‌کنیم.

۱. Gumboot Parenting: در این شیوهٔ تربیتی تأکید بر کاهش استرس کودک است و والدین با ملایمت و انعطاف زیادی با بچه رفتار می‌کنند و اصلاً سختگیری نمی‌کنند. - م.

ثبات داشته باشید. کاملاً بدیهی است.

چه احمقی بودم من. مطمئناً نیتم خوب بود؛ با خوش قلبی امیدوار بودم، ولی در هر صورت احمق بودم.

بعد یک جاهایی در طول مسیر خودم بچه‌دار شدم – دو پسر – و بعد همه چیز تغییر کرد. حالا تعریف من از ثبات این است که اگر پیوسته بتوانم جلو میل دایمی‌ام به پرتاب بچه‌ها از پنجره به بیرون را بگیرم، یعنی روز خوبی داشته‌ام. همه چیز از عهده همه برمی‌آید، همه چیز. حتی ثبات. مخصوصاً ثبات.

وقتی پدر و مادر هستید، بسیاری از تصمیم‌هایی که می‌گیرید بر این اساس است که چطور کمتر احساس دیوانگی کنید. اگر از دست بچه‌هایم پیش روان‌شناسی می‌رفتم که کمک بگیرم و نسخه بیست و اندی ساله خودم را می‌دیدم، چنان کشیده‌ای می‌زدم توی صورتش که گوشش سوت بکشد.

«ثبات؟» همین که با خوشحالی یک کشیده می‌خواباندم توی صورتش، جیغی بلند و کمی هیستریک می‌کشیدم و بعد در حالی که طرف مثل بچه‌ها جیغ جیغ می‌کرد و سعی می‌کرد چهار دست و پا برود زیر صندلی، می‌گفتم: «خیلی هم عالی.» و بعد برای محکم‌کاری یکی هم با پشت دستم توی صورتش می‌خواباندم. «چرا به فکر خودم نرسید، تو واقعاً نابغه‌ای، نابغه.» و آن قدر کشیده به صورتش می‌زدم تا دستم درد بگیرد و حالم جا بیاید.

پس تا جایی که می‌توانید ثبات داشته باشید.

اگر توانستید، برای ثبات مطلق تلاش کنید، ولی حالا اگر روزهایی هم ذخیره ثباتان ته کشید، خیلی به خودتان سخت نگیرید.

## ۷. هیچ مزخرفی را تحمل نکنید

همیشه تعجب می‌کنم که چطور پدر و مادرها این حجم از مزخرفات را از طرف بچه‌هایشان تحمل می‌کنند. پسر هفت‌ساله‌ای بود که به وضوح به پدر و مادرش بی‌ادبی می‌کرد و در آن اتاق من تنها فردی بودم که ناراحت شده بود. دختر کوچولویی به مادرش بددهنی می‌کرد و پدر و مادر هم طوری نشسته بودند که انگار هیچ اتفاق خاصی نیفتاده.

جانم!؟

در دفتر من چنین چیزهایی اتفاق نمی‌افتد. اگر دختر کوچولو یا پسر کوچولویی

حرف‌های بی‌تربیتی به پدر و مادرش بزند، آن وقت اولین اتفاقی که می‌افتد این است که من سریع مداخله می‌کنم. بعد وقتی بچه‌ها را از اتاق بیرون کردم، با همه آدم‌بزرگ‌های توی دفترم، که اهانت بچه‌شان را نادیده گرفته بودند، دعوا می‌کنم. همیشه نمی‌توانید جلو حرف‌های بی‌ادبانه بچه‌ها را بگیرید. این طبیعت بچه‌هاست، ولی مجبور نیستید تحمل کنید. قرار نیست همین‌طور بنشینید و بی‌خیال باشید. اگر چنین کاری کردید، به مشکل برمی‌خورید. مجبور نیستید دیکتاتور بی‌رحمی باشید که هر نشانه‌ای از اختلاف نظر را سرکوب می‌کند.

اختلاف نظر داشتن جزو ذات این فرایند است، ولی بی‌احترامی به کل چیز دیگری است. مخالفت کردن و بحث کردن خوب است. نشانگر این است که شما دارید کارتان را انجام می‌دهید - نشانه این‌که بچه‌هایتان دارند بزرگ می‌شوند و افکارشان را توسعه می‌دهند. خوب است که بچه‌ها صاحب فکر باشند، چون وقتی زمان ترک خانه رسید، افکار شما دیگر فرسوده شده و نیاز به استراحت دارند. لازم است آن‌ها صاحب فکر باشند - باور کنید - برای همین مخالفت کردن چیز خوبی است. بی‌احترامی خوب نیست. در اصطلاح تخصصی، چیز آشفالی است. و شما نباید آن را بپذیرید.

## ۸. باید، باید، باید برنامه‌ای داشته باشید

تنها چیزهایی که اتفاقی اتفاق می‌افتند اتفاق‌ها هستند. شما که دوست ندارید اتفاقی بچه بزرگ کنید. اتفاقی بچه بزرگ کردن را دیده‌ام، اصلاً خوب نیست. شما باید با برنامه‌ریزی بچه بزرگ کنید که این هم یعنی باید، باید، باید برنامه‌ای داشته باشید. حالا منظورم این نیست که باید بنشینید و از آن برنامه‌ریزی‌های تجاری عصر جدید حال به هم زن بکنید. نیاز نیست یک سند دوازده‌صفحه‌ای، که اهداف قابل دستیابی و نتایج قابل سنجش تنظیم می‌کند، بنویسید. نیاز نیست سالی یک بار به گوشه‌ای بخزید و اهداف سال گذشته را ارزیابی کنید. (البته مگر این‌که از آن به عنوان بهانه‌ای برای دست‌به‌سر کردن بچه‌ها استفاده کنید و بفرستیدشان خانه پدر بزرگ و مادر بزرگ و دور روز آخر هفته را به یک جای خوش‌آب‌وهوا پرواز کنید.) پس آرام باشید. من طرفدار هیچ‌کدام از این چرن‌دیات احمقانه نیستم. با وجود این، شما به یک برنامه نیاز دارید.

منظورم از این حرف‌ها این است که باید یک زمان‌هایی بنشینید و ببینید قبل از این که اتفاقی بیفتد چه کاری باید انجام دهید. اگر مشکلی هست، آن وقت باید زمانی تعیین کنید تا بفهمید دقیقاً مشکل چیست، چه گزینه‌هایی دارید، و بعد تصمیم بگیرید برای رفع آن چه کاری می‌خواهید انجام دهید. نیاز نیست خیلی زمان برای این کار بگذارید. گاه فقط زمانی به اندازه یک پیام بازرگانی کافی است و گاه شاید کمی بیشتر. در هر صورت باید زمان بگذارید و بنشینید و فکر کنید و برنامه بریزید. در طول این کتاب نشانتان می‌دهم دقیقاً منظورم چیست، چون قرار است به بسیاری از برنامه‌های گوناگونی نگاه بیندازیم که برای خانواده‌های مختلفی که با مشکلات جورواجوری دست و پنجه نرم می‌کردند ریخته‌ام. حالا فقط در سطح کلی یادتان باشد شما باید همیشه برنامه داشته باشید.

عزیزانم، کل حرف من این است؛ قبل از پریدن نگاه کنید.

## ۹. همه رفتارها با شما حرف می‌زنند

این یکی خیلی ساده است، اما باورتان نمی‌شود چقدر مهم است. وقتی رفتار بچه‌ها را در نظر می‌گیرم، بدون در نظر گرفتن این‌که از چه کسی سر می‌زند، یا این‌که چه کاری انجام می‌دهد، همیشه با این پیش‌فرض شروع می‌کنم که این رفتار روش حرف زدن کوچولویی است که یا نمی‌تواند با کلمات بیان کند یا نمی‌خواهد.

به بیان ساده‌تر، رفتارها شکل دیگری از حرف زدن هستند. این‌که از پنجره بالا بروی و ببری بیرون و در تاریکی فرار کنی، به روش خیلی ساده‌ای چیزهایی به آدم می‌گوید. بچه‌ها بیشتر دوست دارند به جای کلمات از رفتارهایشان برای حرف زدن استفاده کنند. معمولاً به این دلیل که خیلی کلمه در چنته ندارند. احساسات زیادی دارند، ولی معمولاً در انتقال آن احساسات با استفاده از کلمات خیلی خوب نیستند. در نتیجه بیشتر دوست دارند احساساتشان را با کارهایشان نشان دهند.

رفتار بد فقط رفتار بد نیست – این روش حرف زدن بچه کوچولوهاست. معمولاً به این معناست که یکی از آن هشت اصل قبل یک جورهایی نادیده گرفته شده. رفتار بد معمولاً روش پیرانای کوچولو برای جلب توجه است. آن‌ها گرسنه‌اند، بنابراین به بهترین روشی که بتوانند تغذیه می‌کنند.

وظیفه من در برابر بچه‌هایی که با آن‌ها کار می‌کنم و وظیفه شما در برابر بچه‌های

خودتان این است که بفهمید رفتار آن‌ها چه چیزی می‌گوید. آن‌ها واقعاً چه چیزی می‌خواهند؟ اکثر اوقات اگر بتوانید بفهمید معنی رفتارشان واقعاً چیست، آن وقت ۷۵٪ راه را رفته‌اید.

### ۱۰. هرج و مرج را در آغوش بگیرید

اخیراً داشتم با یکی از دوستانم دربارهٔ این‌که از وقتی بچه‌دار شده‌ایم چقدر زندگی مان تغییر کرده صحبت می‌کردم. او گفت عاشق گوش دادن به این آدم‌های متخصص پر مشغله است - دکترها، وکیل‌ها و امثالهم - وقتی دربارهٔ بچه داشتن اظهار نظر می‌کنند؛ این‌که به نظر بیشتر آن‌ها می‌شود هم بچه داشته باشید و هم به همهٔ کارهایتان برسید. به گفتهٔ آن‌ها این خیلی ساده است؛ فقط باید برنامه‌ریزی کنید و با برنامه باشید.

وای چقدر خندیدیم.

بچه که داشته باشید، نیروی هرج و مرج را به زندگی‌تان دعوت کرده‌اید. اگر بتوانید وسط طوفان برای زندگی‌تان برنامه‌ریزی کنید، حتماً می‌توانید وسط هرج و مرج بچه بزرگ کردن هم برنامه‌ریزی کنید. باد که شروع به وزیدن کرد شروع کنید.

دانستن و پذیرفتن این قضیه مهم است. اگر نه، با هرج و مرج وارد مبارزه می‌شوید. با همهٔ بی‌عدالتی‌هایش مخالفت می‌کنید. فکر می‌کنید بایست آسان‌تر از این حرف‌ها می‌بود و این باعث رنجش و حتی کینه‌ورزی‌تان می‌شود.

با آرامش، همچون آرامش اهل ذن، هرج و مرج را در آغوش بگیرید، زیرا هرج و مرج برای همهٔ ما دیوانه‌کننده است.

بعضی شب‌ها در خانهٔ ما، بدون هیچ دلیل روشنی، اوضاع به طرز وحشتناکی به هم می‌ریزد. سیاره‌ها در مسیر خودشان قرار نمی‌گیرند و اوضاع از کنترل خارج می‌شود. برای مثال همین امشب، درست سه ساعت پیش، وسط چند انفجار کوچک بودیم. بچه‌ها بداخلاق بودند، بعد شیطنتشان گل کرد، بعد سرکش شدند و بعد هم همه چیز رفت هوا. درست شبیه صحنه‌ای از آن مینی سریال‌های آخرالزمانی شده بود. همه‌جا آدم‌ها در حال فرار و جیغ زدن بودند.

این‌جور مواقع کل کاری که می‌توانید انجام دهید این است که به مکان دنج خودتان بروید و تا وقتی اوضاع آرام نشده این وضع را تحمل کنید. معنی ندارد با آن بجنگید، چرا که در این‌جور مواقع برای فرار از اغتشاش راهی وجود ندارد. کل کاری