

برنام‌ها

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

فرزندپروری بدون شرط

حرکت از پاداش و تنبیه به سوی عشق و منطق

آلفی کهن

مترجم: دکتر کامیار سنایی

www.saberinbooks.ir

سرشناسه	: کهن، آلفی، ۱۹۵۷ - م.
عنوان و نام پدیدآور	: فرزندپروری بدون شرط: حرکت از پاداش و تنبیه به سوی عشق و منطق / آلفی کهن؛ مترجم دکتر کامیار سنایی.
مشخصات نشر	: تهران، صابرین، کتابهای دانه، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۲۹۱ ص.
فروست	: کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۳-۱۵-۷
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا.
یادداشت	: چاپ اول؛ ۱۳۹۷؛ نمایه.
یادداشت	: عنوان اصلی: Unconditional parenting: moving from rewards and punishments to love and reason, 2006
موضوع	: رفتار والدین، Parenting
موضوع	: والدین و کودک، Parent and child
موضوع	: پذیرش توسط والدین، Parental acceptance
موضوع	: کودکان -- سرپرستی، Child rearing
شناسه افزوده	: دکتر سنایی، کامیار، ۱۳۵۷ -، مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ HQ ۷۵۵/۸/ک۹ف۴
رده بندی دیویی	: ۶۴۹/۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۳۳۳۳۶۲



کتابهای دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

فرزندپروری بدون شرط آلفی کهن

دکتر کامیار سنایی	مترجم
محمدعلی معصومی	ویراستار
نرگس محمدی	اجرای طرح جلد
۲۰۰۰	تعداد
۱۳۹۷	چاپ اول
فاطمه بابایی	حروفچینی و صفحه آرایی
امین گرافیک	لیتوگرافی
اکسیر	چاپ جلد
پژمان	چاپ متن و صحافی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۸۷۳۳-۱۵-۷

ISBN: 978-600-8733-15-7

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت ۳۲۰۰۰۰ تومان

تقدیم به همسر عزیزم هاله روحی
و تشکر از دوست گرانقدر نوید گلپور که به واسطه او با این
کتاب ارزشمند آشنا شدم.

فهرست مطالب

۷	سخن ناشر
۹	پیشگفتار
۱۷	مقدمه
۲۹	فصل ۱: فرزندپروری مشروط
۴۷	فصل ۲: عشق ورزیدن و دریغ کردن آن
۷۵	فصل ۳: کنترل بیش از حد
۹۷	فصل ۴: آسیب‌های تنبیه
۱۱۱	فصل ۵: تحمیل موفقیت
۱۳۴	فصل ۶: چه چیزی ما را عقب نگه می‌دارد؟
۱۶۲	فصل ۷: اصول فرزندپروری بدون شرط
۱۹۲	فصل ۸: عشق بدون رشته‌های دلبستگی
۲۲۷	فصل ۹: انتخاب‌هایی توسط کودکان
۲۵۵	فصل ۱۰: دیدگاه کودکان
۲۸۲	نمایه

سخن ناشر

خواننده محترم، کتاب پیش روی شما یک جلد از **کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان** است.

کتاب‌های این مجموعه، با وجود ارتباط موضوعی، هریک از نظر مطلب مستقل‌اند. آمادگی برای زایمان، روش‌های مناسب و صحیح شیر دادن، تولد فرزند دوم، نقش پدر در تربیت کودک، پرورش کودک تیزهوش، آموختن به کودکان درباره خدا، سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان، پرورش فرزندان امیدوار و موفق، کلیدهای رفتار با نوجوانان و نیز مطالب متنوع و جالب دیگری که به روش‌ها و مشکلات تربیتی کودکان و نوجوانان تا سنین بلوغ می‌پردازد، موضوع کتاب‌های این مجموعه را تشکیل می‌دهند.

روش نویسندگان این کتاب‌ها، آموزش شیوه‌های عملی به والدین است. در نتیجه، هر کتاب از فصل‌های متعددی تشکیل شده است که هر فصل به توضیح یک روش کلیدی می‌پردازد. مجموعه **کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان**، علاوه بر پشتوانه علمی و معتبر خود، از زبانی ساده برای توضیح مطالب و انتقال آن‌ها به خواننده استفاده کرده است که برای عموم مادران و پدران جوان قابل استفاده خواهد بود.

پیشگفتار

والدین از همان آغاز تربیت فرزند خویش باید صادقانه به این پرسش‌ها پاسخ دهند که هدفشان از تربیت چیست؟ چه نقشه و طرحی برای رشد و تربیت کودک خود دارند؟

آیا در پی شکل دادن او مطابق با خواست و انتظار خود، جامعه و هنجارهای رایج هستند، یا خواست و انتظار فرزند؟ آیا فرزندشان باید آنگونه که «می‌تواند» بشود یا آنگونه که «دیگران می‌خواهند» و یا آنگونه باید بشود که «خودش می‌خواهد» و یا هر سه این‌ها در تعامل با هم و یا چیزی فراتر از این‌ها؟

در یک بیان کلی‌تر می‌توان پرسید آیا فرزندپروری والدین معطوف به آن چیزی است که «باید» بشود و یا در چیزی است که «می‌خواهد» بشود و یا در چیزی است که «می‌تواند» بشود؟

نوع پاسخ صریح ما به این پرسش‌های چالش‌خیز، آشکارکننده نوع نگاه و نگرش و انتظار ما از تربیت فرزند است. پس از آن می‌توان مرز باریک‌بین «فرزندپروری مشروط» را با «فرزندپروری بدون شرط» تعیین کرد.

والدینی که «راهبرد فرزندپروری بدون شرط» را برمی‌گزینند سعی می‌کنند قبل از هرگونه اقدامی در تربیت، تکلیف خود را با این سؤال‌ها مشخص کنند.

در فرزندپروری بدون شرط، همهٔ طرح‌نوشت‌های تربیتی باید تابع سرشت فطری کودک باشد تا او در مدار خویش که همان مدار فطرت ناب است قرار گیرد.

در غیراین صورت باید شاهد ظهور انواع اختلالات روانی و انحرافات رفتاری در کودکان باشیم؛ زیرا هر کس که از «مدار خودبودگی» خویش خارج شود، ناگزیر به پیروی مقلدانه از دیگران و نسخه‌برداری عاریه‌ای روی می‌آورد و محصول این روی‌آوری تخریب‌کننده، روی‌گردانی از طبیعت و فطرت خویش است.

فرزندان ما غالباً با رفتاری طرح‌ریزی شده تربیت می‌شوند به همین علت دچار از خودبیگانگی و احساس ناخود بودن می‌کنند، زیرا اختلال، انحراف از ریل «خود» یا خارج شدن از ساخت «بودن» خود است.

در فرزندپروری «بدون شرط»، والدین به‌جای آنکه کودک را تابع طرح‌ها و برنامه‌های بیرونی کنند، خود را تابع طرح و برنامهٔ درونی کودک می‌کنند.

آن‌ها خالق سرنوشت فرزند خود نیستند بلکه کاشف آن و سپس هدایت آن هستند.

به تعبیر زیبای جبران خلیل جبران: «فرزندان شما، فرزندان شما نیستند. به وسیلهٔ شما به این دنیا قدم می‌گذارند، ولی از آن شما نیستند. با اینکه آنان با شما زندگی می‌کنند، ولی ملک شما نیستند.

شما می‌توانید محبت‌های خود را به آن‌ها ارزانی بدارید، ولی نمی‌توانید بذر افکار خودتان را در مغز آنان بکارید، زیرا آنان افکار خاص خود را دارند.

شما می‌توانید برای بدن‌های آنان مسکن بسازید، ولی نفوس آنان در خانه‌های شما نشیمن نخواهد کرد. نفوس فرزندان شما در خانه‌های فردا مسکن خواهد گزید. شما نمی‌توانید از خانه‌هایی که فردا ساخته خواهد شد، حتی در عالم رؤیا هم دیدن نمایید.

شما می‌توانید بکوشید و مانند آن‌ها باشید ولی کوشش برای اینکه آن‌ها مانند شما باشند، بیهوده خواهد بود، زیرا زندگی هرگز به عقب برنمی‌گردد. زندگی از توقف در منزلگاه دیروز لذت نمی‌برد.^۱

لذا هر پدر و مادری باید بداند که قواعد و اصول تعلیم و تربیت در تعامل با فرزندان به تناسب شرایط، موقعیت، طبیعت و حالات کودک کشف می‌شود و نمی‌توان با نسخه‌های «ثابت» به تربیت موجودی «متغیر» اقدام نمود.

هر کودکی با ویژگی‌ها و خلق‌وخوی منحصر به فرد متولد می‌شود، رشد می‌کند و تربیت می‌شود. این تفاوت یک اصل ثابت و سازنده در عالم خلقت آدمی است. بنابراین تلاش والدین برای مشابه‌سازی و یکسان‌سازی فرزندان مغایر با طبیعت کودک و اصول تعلیم و تربیت است.

ممکن نیست ما جز آنی بشویم که طبیعت‌مان اقتضا می‌کند و به همین دلیل تمام تلاش‌هایمان برای متفاوت شدن با چیزی که هستیم محکوم به شکست است و با یکپارچگی‌مان منافات دارد.

از همین روست که باید به این واقعیت تلخ بیش از پیش آگاه شد که تربیت چیزی فراتر از به‌کارگیری یک ردیف قاعده و قانون و روش و اصول و فنون اکتسابی است، تربیت چیزی فراتر از حفظ نسخه‌ها و فرمول‌ها و ترفندهایی است که برای تغییر رفتار کودک به کار می‌رود. برای تربیت چیزی بیش از آنچه برشمرده شد لازم است و آن، هنر تربیت کردن بدون شرط و پیش‌فرض است.

به معنای دیگر، هر کودکی با توجه به نوع شخصیت، پیشینه، علائق، نگرش‌ها و خصوصیات خُلقی روش تربیتی مختص به خود را می‌طلبد. چه بسا یک روش تربیتی برای اصلاح یک «رفتار مشخص» برای یک

۱. کتاب پیامبر و دیوانه. جبران خلیل جبران

کودک، مفید و مؤثر واقع شود، اما همان روش برای کودکی دیگر نه تنها مؤثر نباشد بلکه نتیجه‌ای معکوس را دربر داشته باشد؛ چه بسا یک روش تربیتی برای یک کودک در یک لحظه و «موقعیت خاص» پاسخ دهد، اما همان روش در لحظه‌ای بعد و موقعیت دیگر برای همان کودک نتیجه‌ای منفی به بار آورد.

چه بسا کاربرد یک روش تربیتی برای یک کودک از جانب «مادر» مؤثر افتد اما همان روش برای همان کودک توسط «پدر» کارساز نباشد؛ چه بسا یک روش تربیتی برای اصلاح و تغییر یک رفتار کودک در «مدرسه» بسیار اثربخش باشد اما کاربرد همان روش در «خانه» بی‌اثر باشد.

همه این تفاوت‌ها و تناقض‌ها در نشان دادن این راز ناگشوده است که تربیت فرآیندی سیال، تعاملی، پویا و پیش‌بینی‌ناپذیر است که نمی‌توان آن را در قالب‌ها و سلیقه‌ها و برنامه‌های خودساخته خود محدود و محصور کرد.

شکل‌گیری شخصیت کودک غالباً از طریق اتفاقات ناخواسته، عوامل ناهشیار و آموزه‌های نامرئی اطراف او رخ می‌دهد. بی‌توجهی به این رویدادها و غافل‌شدن از تأثیر ناخواسته و پنهانی این عوامل موجب می‌شود که والدین از واقعیت‌های موجود فاصله گرفته و به مفروضه‌های ذهنی و موهوم پناه برند.

فرزندان ما در اغلب موارد نه از آنچه از خود عیان می‌کنیم، بلکه از آنچه در خود پنهان می‌کنیم اثر می‌پذیرند؛ آن‌ها، نه به آنچه که به آن‌ها سفارش می‌کنیم، بلکه به آنچه آن‌ها را منع می‌کنیم بیشتر راغب می‌شوند؛ آن‌ها نه از آنچه لفظاً به آن‌ها می‌گوییم بلکه به آنچه قلباً باور داریم ایمان می‌آورند؛ آن‌ها نه آنچه را که از خود نشان می‌دهیم، بلکه آنچه را که از آن‌ها پنهان می‌کنیم می‌بینند؛ آن‌ها نه آنچه را که به زبان می‌آوریم بلکه به آنچه به راستی هستیم گرایش می‌یابند؛ آن‌ها نه به آنچه در «نمود ظاهری» ما، بلکه به آنچه در «بودِ باطنی» ما نهاده شده است

اقتدا می‌کنند. به قول مولوی:

می‌رود از سینه‌ها در سینه‌ها از ره پنهان صلاح و کینه‌ها^۱
در فرزندپروری بدون شرط هیچ شرط و شروطی وجود ندارد، جز
شرایطی که طبیعت کودک، تفاوت‌های منحصربه‌فرد او و مقتضیات سنی
او حکم می‌کند. و اگر والدین بتوانند خواسته‌های خودخواهانه و
انتظارات کمال‌گرایانه خود را به نفع مصالح و شایستگی‌ها و
توانمندی‌های فرزند خود تغییر دهند آنگاه به تقوای تربیت فرزند که
همان پرهیز از تحمیل «تجربه نازیسته» خود به فرزندان است دست
یافته‌اند.^۲

تردیدی نیست که فرزندان نباید ادامه زندگی والدین خود باشند. آن‌ها
ظرفیت‌ها و قابلیت‌های منحصربه‌فرد خود را دارند که باید مثل خودشان
شوند یعنی مطابق «طور خود» تطور یابند^۳ و نه به طور و طوق دیگران.
شخصیت و سبک زندگی فرزندان ما نباید کپی برابر اصل از شخصیت
و سبک زندگی والدینشان باشد. زیرا، هر کس باید به سبک خود و به
تعبیر قرآن کریم براساس «شاکله» خود رفتار کند.^۴
فرزندان ما باید راه خودشان را در خود بیابند و با گام‌های خود این
مسیر ناپیموده را طی کنند و نه آنکه راه طی شده و یا نیمه طی شده
والدینشان را ادامه دهند.

۱. مثنوی، دفتر دوم بیت ۱۴۲۰

۲. اشاره به سخنی از کارل گوستاو یونگ «روانکاور معروف سوئسی و پایه‌گذار مکتب روانشناسی تحلیلی» که می‌گوید: «هیچ چیز بیشتر از زندگی نریسته والدین بر فرزندانشان تأثیر نمی‌گذارد.»

۳. اشاره به آیه شریفه: وَ قَدْ خَلَقَكُمْ اَطْوَارًا. آیه ۱۴ سوره نوح: و حال آنکه او شما را به اطوار گوناگون بیافرید.

۴. قُلْ كُلٌّ يَعْمَلُ عَلَىٰ شَاكِلَتِهِ فَرِيضًا اَعْلَمُ بِمَنْ هُوَ اَهْدَىٰ سَبِيلًا: گو که هر کس بر حسب ذات و طبیعت خود عملی انجام خواهد داد، و خدای شما به آنکه راهیافته‌تر است (از همه کس) آگاه‌تر است. (سوره اسراء آیه ۸۴).

عشق حقیقی به فرزند یعنی آزاد کردن او از همین خواست‌ها و فشارها و نیازها، تا او خود و به سبک خود همانی بشود که طبیعت و فطرتش اقتضا می‌کند و البته والدین نیز باید در جهت این مسیر در مقام تسهیل‌کننده و حمایت‌کننده ظاهر شوند.

عشق‌ورزی در فرزندپروری بدون شرط یک‌طرفه است یعنی والدین هیچ توقع و چشم‌داشتی در قبال محبتی که به فرزندشان می‌کنند ندارند. آن‌ها فرزند خود را بی‌دلیل و بی‌بدیل دوست می‌دارند و این دوستی آن‌ها فی‌نفسه است و فارغ از هرگونه انتظار و توقع خودخواهانه.

اما شوربختانه اغلب والدین محبتشان به فرزند، مشروط و ابزاری است. حتی انگیزه فرزندآوری‌شان نیز مشروط است بی‌آنکه خود از آن آگاه باشند. به تعبیر فریدریش نیچه:

«برای ساختن فرزندان، باید نخست خویشتن را بسازی. در غیراین‌صورت، فرزندان را برای نیازهای حیوانی، فرار از تنهایی یا پر کردن چاله‌های وجودت پدید آورده‌ای. وظیفه تو به‌عنوان یک والد، تنها ساختن خودی دیگر، یوزفی دیگر نیست، بلکه چیزی برتر است، چیزی همانند آفریدن یک آفریننده.»

او بی‌رحمانه ادامه داد: «و همسرت؟ آیا او نیز مانند تو در این زناشویی به بند کشیده نشده است؟ ازدواج نباید زندان باشد، بلکه باید باغی باشد که چیزی برتر در آن کشت می‌شود. شاید تنها راه برای حفظ زناشویی‌ات، دست کشیدن از آن باشد!»

پس عشق و مهر به فرزند باید آزادانه و بدون قید و شرط رخ دهد. به‌راستی آیا ما به‌خاطر اینکه به دیگران نیاز داریم آن‌ها را دوست داریم؟ یا به‌خاطر اینکه دوستشان داریم به آن‌ها نیاز داریم؟ دوست را بی‌سود دوست داشتن، دوستی است و اگر برای سودی که به ما می‌رساند او را

دوست بداریم، دوست را دوست نمی‌داریم بلکه سود را دوست می‌داریم.

به همین دلیل گفته‌اند: «عشق اگر بی‌اگر باشد عشق است!» آنچه اغلب مردمان دوستی می‌خوانند، چیزی جز دوستی خویش و سودجویی خویش نیست، مبادا دوستی و محبت ما به فرزندانمان این‌گونه باشد!

اسپینوزا گفته بود: «کسی که خدا را به راستی دوست بدارد نباید انتظار داشته باشد که خدا در عوض او را دوست بدارد.»

او با این جمله می‌خواهد نشان دهد که دوست داشتن خدا به خودی خود فضیلت است و نه سندی برای مطالبه چیزی در قبال آن!

آنکه دیگری را دوست می‌دارد به خاطر آنکه دیگری هم او را دوست بدارد او در دوستی پست‌ترین است و آنکه دوست می‌دارد بی‌آنکه انتظاری از دیگری داشته باشد در دوستی، برترین است، اما آنکه دوست می‌دارد بی‌آنکه بداند چرا دوست می‌دارد او در دوست داشتن و عشق ورزیدن، یک فرزانه است. از این رو فرزندپروری بدون شرط، فرزاندگی والدین را می‌طلبد و فقط والدینی که به مقام فرزاندگی دست یافته‌اند قادر به نگاه بدون شرط به فرزند خود هستند.

این کتاب با همین نگاه بدون شرط درصدد آن است که پیش‌فرض‌ها و پیش‌شرط‌های والدین را در مواجهه با تربیت فرزندان تغییر داده و نگاه آن‌ها را از هرگونه قید و شرط بازدارنده آزاد سازد تا فرزندانمان همانی شوند که می‌توانند بشوند. امید که چنان باشد و چنین گردد.

دکتر عبدالعظیم کریمی - بهار ۹۷

مقدمه

حتی پیش از آنکه فرزندانم هم داشته باشم، می دانستم پدر یا مادر بودن امری چالش برانگیز و درعین حال جذاب است، اما درحقیقت چیزی نمی دانستم.

نمی دانستم که وجود فرزند تا چه حد می تواند خسته کننده باشد یا اینکه یک انسان تا چه اندازه ممکن است احساس درماندگی کند. من هر بار که طاقم طاق می شد مجبور بودم به نحوی صبر پیشه کنم.

نمی دانستم علت اینکه برخی اوقات فرزندان با صدای بلند جیغ می کشند - طوری که همسایه ها آماده تماس با اداره خدمات کودکان می شوند - شاید فقط انتخاب نادرست شکل های گوناگون ما کارونی برای شام باشد.

نمی دانستم آن دسته از تمرین های تنفسی عمیقی که به مادران در کلاس زایمان طبیعی آموزش داده می شود، درحقیقت تا مدتی طولانی پس از تولد کودک هیچ سودی ندارند.

نمی توانستم پیش بینی کنم این موضوع که کودکان سایر افراد نیز با مشکلاتی مشابه بچه های من مواجه هستند و به گونه ای مشابه فرزندان من رفتار می کنند، تا چه حد آرامم می کند (حتی دانستن این موضوع که سایر والدین نیز دارای لحظات تیره و تاری هستند که در آن وضعیت فرزندان خود را دوست ندارند، یا با خود می اندیشند که آیا ارزشش را

داشت، یا دارای افکار مختلف غیرقابل بیان دیگری هستند، بسیار تسلی بخش است).

دلیل اصلی اش این است که بزرگ کردن فرزندان، کار افراد ضعیف و ترسو نیست. همسر می‌گوید این امر آزمون ظرفیت شما برای مواجهه با اختلال و عدم قطعیت است - آزمونی که نمی‌توانید برای آن مطالعه کنید و نتایجش همیشه اطمینان بخش نیست. «علوم موشکی» یا «جراحی مغز» را فراموش کنید: وقتی می‌خواهیم نشان دهیم یک موضوع در واقع چندان هم سخت نیست، باید بگوییم: «هی، اینکه بزرگ کردن بچه نیست...» یکی از پیامدهای این دشواری آن است که شاید و سوسه شویم انرژی مان را فقط بر این معطوف کنیم که بر مقاومت کودکان در برابر درخواست‌هایمان غلبه کنیم و وادارشان کنیم فقط آنچه را به آنها می‌گوییم، انجام دهند. اگر مراقب نباشیم، ممکن است این موضوع به هدف اصلی مان تبدیل شود. ممکن است خودمان را در میان آن دسته از افراد اطرافمان بباییم که سرب‌راهی کودکانشان را تحسین می‌کنند و اطاعت کوتاه مدت آنها را ارج می‌نهند.

چند سال پیش که برای یک سخنرانی به سفر می‌رفتم، در هوایمایی که نشسته بودم و تازه فرود آمده بود، به محض اینکه صدای دینگ! اعلام کرد که می‌توانیم برخیزیم و بارهای خود را تحویل بگیریم، یکی از مسافران به ردیف جلویی تکیه کرد و به والدین پسر بچه‌ای که آنجا نشسته بودند، تبریک گفت. هم‌صندلی من با صدای بلند گفت: «این بچه در طول پرواز خیلی خوب بود!»

برای یک لحظه، کلمه کلیدی آن جمله را در نظر بگیرید. «خوب» صفتی است که اغلب سرشار از اهمیت اخلاقی است. این کلمه می‌تواند مترادفی برای «اخلاقی یا شرافتمندانه یا مهربان» باشد. با این حال، وقتی این کلمه را دربارهٔ کودکان به کار می‌بریم، محتمل‌ترین معنی آن چیزی بیش از ساکت بودن نیست - یا شاید برای من معنی دردسرنداشتن بدهد.

شنیدن تصادفی این نظر در هواپیما من را ناگهان به فکر فرو برد. من دریافتم که به نظر می‌رسد این همان چیزی است که بسیاری از افراد جامعه ما از کودکان انتظار دارند: اینکه مراقب، خلاق یا کنجکاو نباشند، بلکه فقط به درستی رفتار کنند. یک کودک «خوب» - از نوزادی تا نوجوانی - کودکی است که برای ما بزرگ‌ترها در دسر زیادی نداشته باشد.

تکنیک‌ها برای تلاش به منظور حصول این نتیجه، طی چند نسل قبل، ممکن است به خوبی تغییر یافته باشند. به طوری که کودکانی که در گذشته به طور معمول در معرض مجازات‌های خشن بدنی قرار می‌گرفتند، اکنون ممکن است به وقفه محکوم شوند، یا شاید هنگامی که از ما اطاعت می‌کنند یا پاداش مواجه شوند. با این وجود، ابزار جدید را با اهداف جدید اشتباه نگیرید. هدف، کماکان کنترل کردن است، حتی اگر با روش‌های مدرن‌تر به آن دست یابیم. این بدین معنا نیست که ما به کودکان خود اهمیت نمی‌دهیم، بلکه این موضوع بیشتر به فشار بسیار طاقت‌فرسای زندگی خانوادگی مربوط است، از جمله کارهای غیرقابل شمارشی مانند نیاز به بیدار کردن و خواباندن کودکان، حمام کردن، سوار ماشین شدن و از آن پیاده شدن و... که باعث می‌شود فرصتی نداشته باشیم که به آرامی در گوشه‌ای بنشینیم و کارهایی را که انجام می‌دهیم ارزیابی کنیم.

زمانی که کودکان را ترغیب می‌کنیم تا فقط گفته‌های ما را انجام دهند، مشکلی که پیش می‌آید آن است که این امر ممکن است با اهداف بلندپروازانه‌تر دیگری که برای آن‌ها در نظر داریم در تضاد باشد. به طور مثال، شاید دلیل نگرانی امروز عصر شما برای پسران این باشد که چگونه از جنجال او در سوپرمارکت جلوگیری کنید و به او بقبولانید که قصد ندارید یک جعبه بزرگ رنگارنگ آب‌نبات را به جای غلات صبحانه برایش بخرید. با وجود این، شایسته است کمی عمیق‌تر ببیندیشیم. من در کارگاه‌های آموزشی که برای والدین برگزار می‌کنم میل دارم با طرح این پرسش صحبت‌م را آغاز کنم که: «اهداف بلندمدت شما برای کودکانتان

چیست؟ چه کلمه یا عبارتی برای تشریح آنچه دوست دارید فرزندانتان به آن تبدیل شوند به ذهن شما خطور می‌کند. دوست دارید هنگامی که بزرگ شدند چطور باشند؟»

لحظه‌ای درنگ کنید تا بتوانید درباره نحوه پاسخ خود به این پرسش بیندیشید. هنگامی که از گروه‌هایی از والدین دعوت می‌کنم تا مهم‌ترین اهداف بلندمدتی را که برای کودکان خود در نظر دارند، بیان کنند، به صورت قابل توجهی پاسخ‌های مشابهی در سراسر کشور می‌شنوم. پاسخ والدین در لیستی که یکی از حضار تهیه کرده بود، مشابه هم بود. این والدین گفتند که می‌خواهند فرزندانشان خوشحال، عاقل، مستقل، خشنود، مبتکر، متکی به خود، مسئول، کاری، مهربان، باملاحظه، بامحبت، کنجکاو و دارای اعتماد به نفس باشند.

آنچه در مورد این مجموعه صفات جالب توجه است - و آنچه در درجه اول درباره فرایند تأمل درباره این پرسش مفید است - این است که ما را برای طرح پرسش به چالش می‌کشد که آیا آنچه انجام می‌دهیم با آنچه واقعاً می‌خواهیم، سازگار است یا خیر؟ آیا اعمال روزمره من، به فرزندم کمک می‌کنند تا تبدیل به آن فردی شود که من دوست دارم؟ آیا مطالبی که همین‌الآن در سوپرمارکت به فرزندم گفتم، به شاد شدن و عاقل و مستقل و خشنود بودن او کمک می‌کند - یا آیا ممکن است (با فرو بردن آب دهان) شیوه‌ای که برای مواجهه با این شرایط به کار می‌برم، احتمال دستیابی به این نتایج را کم کند؟ اگر چنین است، به جای آن چه باید بکنم؟ اگر تصور وضعیت چند سال بعد فرزندانتان برایتان بسیار دلهره‌آور است، به آنچه واقعاً در حال حاضر برای شما اهمیت دارد فکر کنید. خود را در یک جشن تولد یا در سالن مدرسه فرزندتان تصور کنید. دو پدر و مادر دیگر نیز در گوشه سالن هستند که نمی‌دانند شما آنجا ایستاده‌اید. شما تصادفاً می‌شنوید که آن‌ها درباره فرزند شما صحبت می‌کنند! در میان مطالبی که به زبان می‌آورند، چه چیزی باعث بیشترین خشنودی

شما می شود؟ یک بار دیگر برای لحظاتی مکث کنید تا به کلمه یا جمله‌ای بیندیشید که از شنیدن آن به طرز خاصی شادمان خواهید شد. حدس من - و امید من - این است که جمله‌ای که می‌خواهید بشنوید، این جمله نخواهد بود: «چقدر عالی، اون بچه هر چیزی که بهش میگن انجام میده و جیکش هم درنمیاد.» ازاین رو سؤال اساسی این است که آیا ما گاهی اوقات به نحوی رفتار می‌کنیم که گویی این موضوع برای ما از بیشترین اهمیت برخوردار است؟

تقریباً بیست و پنج سال پیش یک روان‌شناس اجتماعی به نام الیزابت کاگان^۱ مجموعه‌ای از کتاب‌های معاصر آموزش بزرگ کردن کودکان را مورد بررسی قرار داد و نتیجه‌گیری کرد که اکثر آن‌ها یک «پذیرش همه‌جانبه از نقش‌های موروثی والدین» را با کمی «توجه جدی به نیازها، احساسات یا رشد یک کودک» بازتاب می‌دهند. وی افزود: به نظر می‌رسد فرض غالب این است که آرزوهای والدین «به صورت خودکار، مشروع هستند.» و ازاین رو تنها پرسش باقی مانده مدنظر والدین آن است که چگونه و از چه طریق کودکان را به آنچه خود می‌خواهند وادار کنند. متأسفانه از آن زمان تا کنون، شرایط تفاوت چندانی نکرده است. هر ساله بیش از صد کتاب فرزندپروری به همراه تعداد بی‌شماری مقاله در مجلات بچه‌داری در ایالات متحده منتشر می‌شود و اکثر آن‌ها مملو از توصیه‌هایی در نحوه واداشتن کودکان به برآوردن انتظارات ما، نحوه مجبور کردن آن‌ها به رفتار به طریقی معین است. همچنین بسیاری از این راهنمایی‌ها، صحبت‌های تهییج‌کننده است تا والدین را وادارد بدون هرگونه تردیدی در مقابل کودکان خود بایستند و قدرت خود را به رخ آن‌ها بکشند. این انحراف حتی در عنوان کتاب‌هایی که به تازگی منتشر شده‌اند نیز بازتاب یافته است: «از انضباط نترسید!»؛ «والدین مسئول،

1. Elizabeth Cagan

والدین تحت کنترل»؛ «مسئولیت‌پذیری، به دست گرفتن کنترل»؛ «منضبط کردن کودک پیش‌دبستانی خود - داشتن احساسی خوب راجع به آن»؛ «چون من مادرت هستم، به همین دلیل»؛ «وضع کردن قانون»؛ «بچه‌داری بدون احساس گناه»؛ «پاسخت منفی است»؛ و غیره و غیره.

برخی از کتاب‌ها به دفاع از ارزش‌ها و روش‌های قدیمی می‌پردازند: (هنگامی‌که پدرتان را می‌بینید، به یاد زخم‌های تربیتی خود می‌افتید)، درحالی‌که برخی دیگر به شیوه‌های نوظهور می‌پردازند: (بسیار خب! عزیزم تو توی لگن ادرا کردی! حالا می‌تونی برچسب‌های خودت را داشته باشی!) اما هیچ‌یک از این روش‌ها ما را وانمی‌دارد تا اطمینان حاصل کنیم آنچه از کودکانمان می‌خواهیم معقول است - یا به بهترین وجه در جهت منافع آنان است.

ممکن است متوجه درستی این موضوع هم شده باشید که بسیاری از این کتاب‌ها پیشنهادهایی ارائه می‌کنند که چندان مفید نیستند، علی‌رغم اینکه برخی اوقات حاوی گفت‌وگوهای غیرواقعی و مضحک والدین با کودک برای نشان دادن اثربخشی‌شان هستند. درحالی‌که مطالعه شیوه‌های قطعاً غیر مؤثر امری خسته‌کننده است؛ اما این کتاب‌ها حتی به خود زحمت نمی‌دهند که بگویند «منظور ما از مؤثر چیست» و این موضوعی خطرناک است. هنگامی‌که موفق به بررسی اهداف خود نمی‌شویم، طبعاً با روش‌هایی تنها می‌مانیم که فقط به منظور وادار کردن کودکان به انجام آنچه به آن‌ها گفته شده است، به کار می‌روند. این بدین معناست که ما فقط بر راحت‌ترین گزینه برای خود متمرکز شده‌ایم، نه بر آنچه کودکان نیاز دارند.

یک نکته دیگر درباره‌ی راهنماهای فرزندپروری: اکثر آن‌ها نصیحتی را صرفاً بر مبنای آنچه به ذهن مؤلف خطور کرده است، به همراه حکایاتی که به دقت انتخاب شده‌اند تا از دیدگاهشان حمایت کند، ارائه می‌دهند. به ندرت به آنچه تحقیقات درباره‌ی موضوع موردپرسش می‌گویند، اشاره

می‌شود. در واقع شما می‌توانید در کتاب‌فروشی محل خود در میان قفسه‌های بچه‌داری چرخ بزنید و کتاب‌ها را عنوان به‌عنوان بررسی کنید، بدون آنکه متوجه شوید تعداد قابل‌توجهی تحقیقات علمی دربارهٔ روش‌های مختلف فرزندپروری وجود دارند.

من می‌دانم برخی از خوانندگان به ادعاهایی نظیر «مطالعات نشان می‌دهند» که چنین وچنان صحیح هستند، مشکوک‌اند و این موضوع قابل‌درک است. افرادی که از این عبارت استفاده می‌کنند اغلب به یک دلیل به شما نمی‌گویند از کدام مطالعات سخن می‌گویند، چه برسد به اینکه چگونه انجام شده‌اند یا یافته‌هایشان تا چه حد موردتوثق است. مجدداً آن پرسش آزاردهنده: اگر محقق ادعا کند که ثابت کرده عمل X با کودکانان نسبت به عمل Y مؤثرتر است، بلافاصله می‌خواهیم بپرسیم که «دقیقاً منظور شما از مؤثر چیست؟ آیا مفهومش این است که از لحاظ روان‌شناسی وقتی کودکان در معرض X قرار گیرند، عملکرد بهتری خواهند داشت؟ آیا آن‌ها دربارهٔ تأثیر اعمالشان بر سایر افراد، حساس‌تر می‌شوند؟ یا آیا X به احتمال زیاد فقط منجر به اطاعت بدون تفکر می‌شود؟»

به نظر می‌رسد برخی کارشناسان مانند برخی از والدین فقط به پرسش آخر علاقه‌مند هستند. آن‌ها یک راهبرد موفق را به‌عنوان هرچیزی تعریف می‌کنند که کودکان را وادار به پیروی از دستورات می‌کند. به عبارت دیگر، تمرکز فقط بر نحوهٔ رفتار کودکان است و به احساس کودکان نسبت به درخواست مطرح شده و دیدگاهشان نسبت به فردی که موفق شده تا آن‌ها را مجبور به آن عمل کند، توجهی ندارد. این یک شیوهٔ اشتباه از ارزیابی ارزش مداخله‌های والدین است. شواهد نشان می‌دهند که حتی آن دسته از شیوه‌های انضباطی که به نظر «مؤثر» واقع می‌شوند، اغلب هنگام قضاوت با معیارهای معنی‌دار، از موفقیت کمتری برخوردار هستند. تعهد کودک به یک رفتار معین، اغلب کم‌عمق و

در نتیجه دارای عمری کوتاه است.

اما این پایان داستان نیست. مشکل تنها این نیست که ما با ارزیابی شیوه‌های خود، مبنی بر اینکه آیا آن‌ها کودکان را وادار به اطاعت می‌کنند یا خیر، چیز زیادی را از دست می‌دهیم؛ مسئله این است که خود اطاعت همیشه مطلوب نیست. چیزی تحت عنوان رفتار بیش‌ازحد خوب وجود دارد. برای مثال، تحقیقی در واشنگتن دی‌سی به بررسی کودکان نوپا تا سن پنج سال پرداخت و پی برد که «برخی اوقات اطاعت مکرر با ناسازگاری مرتبط است.» در مقابل، «سطح معینی از مقاومت در برابر اقتدار والدین» می‌تواند «نشانه‌ای مثبت» باشد. زوج روان‌شناس دیگری که در مجله روان‌شناسی کودک غیرطبیعی مطلب می‌نویسند، پدیده نگران‌کننده‌ای را تشریح کردند که آن را «اطاعت اجباری» نامیدند: ترس کودکان از والدین، آن‌ها را به انجام آنچه به آن‌ها گفته می‌شود، بلافاصله و بدون هیچ‌گونه تأملی، وامی‌دارد. بسیاری از درمانگران نیز دربارهٔ عوارض هیجانی ناشی از نیاز بیش‌ازحد به اطاعت از بزرگسالان و خشنود ساختن آنان به اظهار نظر پرداخته‌اند. آن‌ها خاطرنشان ساخته‌اند که کودکان خوش‌رفتار به طرز شگفت‌انگیزی آنچه را والدینشان از آن‌ها می‌خواهند، انجام می‌دهند و به آنچه والدینشان می‌خواهند تبدیل می‌شوند، اما اغلب به قیمت از دست دادن احساس خودشان.

ممکن است بگوییم که انضباط همیشه به کودکان کمک نمی‌کند تا خودمنضبط بار بیابند، اما حتی این هدف دوم نیز مشکل را حل نمی‌کند. واداشتن کودکان به درونی‌سازی خواسته‌ها و ارزش‌هایمان - به طوری که آنچه را ما می‌خواهیم، حتی بدون حضور ما هم انجام دهند - ضرورتاً بهترین کار نیست. تلاش برای تقویت درونی‌سازی - یا خودمنضبط بودن - ممکن است به تلاش برای مدیریت رفتار کودکان از طریق کنترل از راه دور ارتقاء یابد. این موضوع فقط یک نسخهٔ قدرتمندتر از اطاعت است. علاوه‌براین، تفاوت زیادی بین کودکی که کاری را با اعتقاد به اینکه

درست است و کودکی که آن را به خاطر یک حس اجبار انجام می‌دهد، وجود دارد. حصول اطمینان از اینکه کودکان ارزش‌های ما را درونی نمی‌سازند، با کمک به آن‌ها برای توسعه وجود خود همسان نیست. این امر با هدف تبدیل کودکان به متفکرانی مستقل، کاملاً در تضاد است.

من متقاعد شده‌ام که بسیاری از ما درحقیقت می‌خواهیم فرزندانمان هنگامی که با دوستانشان هستند تفکر کنند، با اعتمادبه‌نفس و ازلحاظ اخلاقی شجاع باشند. ما امیدواریم که به‌خصوص هنگامی که موضوع مسائل جنسی و مواد مخدر در میان است، در برابر قلدرها و فشار همسالان مقاومت کنند. اما اگر برای ما مهم است که «کودکان قربانی عقاید دیگران» نشوند، باید «تفکر درباره همه عقاید ازجمله عقاید بزرگسالان» را به آن‌ها آموزش دهیم. به بیانی دیگر، اگر برای اطاعت در خانه پاداشی در نظر بگیریم، ممکن است کودکانی تربیت کنیم که هرآنچه را افسراد خارج از منزل به آن‌ها می‌گویند، نیز اطاعت کنند. باربارا کلوروسو،^۱ نویسنده، خاطرنشان می‌سازد که اغلب این شکایت والدین از نوجوانان را می‌شنود که «بچه خیلی خوبی بود، رفتار خوبی داشت، به خوبی تربیت شده بود، به خوبی لباس می‌پوشید. ولی الآن بهش نگاه کن!» وی پاسخ این شکایت را این‌گونه می‌دهد:

از وقتی که بچه بوده همون طوری لباس پوشیده که شما بهش گفتید؛ طوری رفتار کرده که شما بهش گفتید؛ چیزایی رو گفته که شما ازش خواستید. الآن داره به کس دیگه‌ای گوش می‌کنه که بهش می‌گه چه کار کنه... اون تغییر نکرده. اون هنوز هم داره به کس دیگه‌ای گوش می‌کنه که بهش می‌گه چه کار کنه. مسئله اینه که حالا اون کس شما نیستید؛ هم سن و سالاش هستند.

هرچقدر بیشتر به اهداف بلندمدت خود برای کودکانمان بیندیشیم،

1. Barbara Coloroso

مسائل پیچیده‌تر می‌شوند. هر هدفی را اگر به‌صورت جداگانه در نظر بگیریم، ممکن است مورد ایراد واقع شود: تنها بعضی ویژگی‌ها آنچنان مهم هستند که ما اراده می‌کنیم هر چیز دیگری را برای به دست آوردن آن فدا کنیم. شاید عاقلانه‌تر باشد به کودکان کمک کنیم که تعادلی بین خصوصیات زوج‌های متضاد ایجاد کنند تا برای مثال از یک سو افرادی متکی به خود و در عین حال هم‌دل، با اعتماد به نفس و همچنین آگاه به حدود خود بار بیابند. همین‌طور، بعضی از والدین ممکن است اصرار ورزند که آنچه برای ما اهمیت دارد، کمک به کودکان برای تعیین اهدافشان و وصول به آن‌هاست. اگر این مطلب برای ما قابل درک و پذیرش است مجبوریم خود را آماده کنیم، زیرا آن‌ها اهداف و ارزش‌هایی را که شبیه به ارزش‌های ما نیستند، انتخاب خواهند کرد.

تفکر دربارهٔ اهداف بلندمدت ممکن است ما را به جهات متفاوتی رهنمون کند، اما نکته‌ای که می‌خواهم روی آن تمرکز کنم آن است که با این وجود باید زمان زیادی را صرف تفکر دربارهٔ این اهداف کنیم. اگر می‌خواهیم از غرق شدنمان در دام زندگی روزمره و وسوسهٔ دائمی‌اش برای کشاندنمان به هر سویی که می‌خواهد، جلوگیری کنیم، این اهداف باید سنگ محک ما باشند. من به‌عنوان پدر دو کودک به‌خوبی با سرخوردگی‌ها و چالش‌های این وظیفه آشنا هستم. زمان‌هایی است که بهترین راهبردهایم تنوع خود را از دست می‌دهند، هنگامی که صبرم تمام می‌شود، هنگامی که از فرزندانم می‌خواهم فقط آن کاری را انجام دهند که از آن‌ها می‌خواهم. حفظ هدفی بلندمدت در ذهن، وقتی یکی از فرزندانم در رستوران فریاد می‌کشد، امری دشوار است. بدین سبب به خاطر سپردن اینکه چه نوع انسانی می‌خواهیم باشیم، مخصوصاً هنگامی که در یک روز پرتنش هستیم، یا کشش تکانه‌های کم‌ارزش را حس می‌کنیم، گاهی اوقات دشوار است، امری دشوار اما ارزشمند.

برخی افراد با رد کردن اهداف معنی‌دارتر (مانند تلاش برای تبدیل یا

پرورش کودک به فردی خوب) و ایده آل‌گرایی خواندن آن، می‌خواهند به توجیه آنچه انجام می‌دهند بپردازند، اما این امر فقط به معنی داشتن آرمان‌هایی است که بدون آن‌ها ارزش چندانی نداریم. این امر ضرورتاً به معنی «عمل‌گرا نبودن» نیست. درحقیقت دلایلی عمل‌گرایانه و نیز اخلاقی برای: تمرکز بر اهداف بلندمدت و نه تمرکز بر اطاعت فوری؛ توجه بر آنچه کودکان نیاز دارند و نه آنچه ما خواهان آن هستیم؛ و سرانجام در نظر گرفتن کل وجود کودک و نه تنها رفتار او، وجود دارد.

در این کتاب، من دربارهٔ این موضوع سخن خواهم گفت که چرا دور شدن از شیوه‌های معمول انجام دادن کار - برای کودکان و حرکت به سمت انجام کار - به همراه کودکان مطلوب است. حقیقت آن است که بسیاری از افراد، هم کودکان و هم بزرگسالان، در معرض فنون «انجام - برای» قرار دارند، اما زمانی که با مثال نقض روبه‌رو می‌شویم، نمی‌توانیم پاسخ بدهیم که: «خب دنیا بر این اساس است.» به بیانی دیگر نمی‌توانیم با پاداش و تنبیه، مردم را به راهی که مورد نظر ماست مجبور کنیم. سؤال اصلی این است که ما می‌خواهیم فرزندانمان به چه نوع افرادی تبدیل شوند؟ و این موضوع این پرسش را دربر می‌گیرد که آیا می‌خواهیم فرزندانمان افرادی باشند که همه‌چیز را همان‌طور که هستند بپذیرند یا افرادی که در جهت بهبود تلاش می‌کنند.

این موضوعی به معنای واقعی کلمه دگرگون‌کننده است که توصیه‌های متعارفی را که دربارهٔ بزرگ کردن کودکان می‌شنویم، کاملاً دگرگون می‌کند و آن‌ها را به چالش می‌کشد. این موضوع برای برخی از ما این سؤال را به وجود می‌آورد که: ما چه کار داشتیم می‌کردیم - و شاید اینکه، وقتی کودک بودیم چه بر سرمان آمده است.

موضوع این کتاب صرفاً تربیت نیست، بلکه به‌طور گسترده‌تری شیوه‌های رفتار ما با کودکان و همچنین نحوهٔ تفکر و احساسات ما دربارهٔ آن‌ها را دربر می‌گیرد. هدف این کتاب کمک به برقراری ارتباط مجدد بین

شما با بهترین غرایزتان و تأکید مجددی است بر آنچه واقعاً مهم است (پس از پوشیدن لباس خواب، پس از انجام تکالیف، پس از حل و فصل مناقشات بین خواهران و برادران). این کتاب از شما می‌خواهد در مفروضات اصلی خود دربارهٔ روابط فرزند-والدین تجدیدنظر کنید.

مهم‌تر از همه اینکه به جای شیوه‌هایی که برخی اوقات و سوسه می‌شویم، به منظور واداشتن کودکان به انجام یک رفتار یا هدایتشان به سمت موفقیت، از آن‌ها استفاده کنیم، جایگزین‌های عملی ارائه می‌دهد. من اعتقاد دارم این جایگزین‌ها فرصتی مغتنم برای کمک به فرزندانمان برای تبدیل شدن به افرادی خوب است - خوب، به معنای واقعی کلمه.

فرزندپروری مشروط



من گاهی اوقات به‌رغم همهٔ اشتباهاتی که به‌عنوان یک والد داشتم (و از این‌به‌بعد نیز خواهم داشت) از این نظریه که بچه‌های من فقط به این دلیل ساده که چون حقیقتاً به آن‌ها عشق می‌ورزیدم، بچه‌های خوبی بار خواهند آمد، احساس خوبی می‌کنم. درنهایت، عشق همهٔ جراحات را ترمیم می‌کند. عشق همهٔ آن چیزی است که شما نیاز دارید. معنای عشق آن است که شما مجبور نیستید به دلیل آنکه امروز صبح در آشپزخانه کنترل خودتان را از دست دادید و عصبانی شدید، اظهار تأسف کنید.

این گفتهٔ تأکیدی بر اساس این عقیده است که چیزی وجود دارد به نام عشق پدری و مادری، ماده‌ای که می‌توانید به مقدار زیاد یا کم (که البته زیاد آن بهتر است) به فرزندتان بدهید. اما اگر این فرض ما به‌طور مهلکی ساده‌اندیشانه باشد چطور؟ اگر راه‌های متفاوتی برای عشق ورزیدن به کودک وجود داشته باشد و همه به یک نسبت مطلوب نباشند چطور؟ بر اساس مشاهدات آلیس میلر^۱، روان‌کاو، امکان دارد شما یک کودک را با تمام وجود دوست داشته باشید اما نه آن‌گونه که او نیاز دارد دوست داشته شود. اگر آلیس میلر درست گفته باشد، سؤال بعدی این نخواهد بود که آیا کودکان خود را دوست داشته باشیم، یا چه مقدار آن‌ها را

1. Alice Miller

دوست داشته باشیم. بلکه سؤال مهم این است که چگونه به آن‌ها عشق بورزیم.

هنگامی که اهمیت این موضوع را درک کردیم، می‌توانیم فهرست بلندی از انواع متفاوت عشق والدانه همراه با نقطه‌نظراتی دربارهٔ اینکه کدام‌یک بهتر است را تهیه کنیم. این کتاب نیز بین عشق ورزیدن برای آنچه کودکان انجام می‌دهند و عشق ورزیدن برای آنچه آن‌ها هستند، تمایز قائل است. عشق نوع اول، مشروط است و معنایش این است که کودکان باید برای به دست آوردن آن به طریقی رفتار کنند که از نظر ما درست است یا مطابق با استانداردهای ماست. نوع دوم عشق، بدون شرط است، یعنی به چگونگی رفتار کودکان، موفقیت آن‌ها یا رفتار خویشان وابسته نیست.

من قصد دارم از عقیدهٔ فرزندپروری بدون شرط بر اساس دو پایهٔ قضاوت «ارزشی» و «پیش‌بینی» دفاع کنم. بر اساس قضاوت ارزشی، کودکان نباید مجبور باشند تأیید ما را به دست آورند. ما باید آن‌ها را دوست بداریم. بنا به قول دوستم دیبورا^۱: «بی‌هیچ بهانه‌ای باید آن‌ها را دوست بداریم.» علاوه‌براین، آنچه مهم است فقط این نیست که باور کنیم به آن‌ها بدون شرط عشق می‌ورزیم، بلکه مهم آن است که آن‌ها احساس کنند بدون شرط دوست داشته می‌شوند.

بر پایهٔ پیش‌بینی، عشق ورزیدن بدون شرط به کودک تأثیرات مثبتی خواهد داشت. این کار نه‌تنها از لحاظ اخلاقی درست است، بلکه کاری هوشمندانه نیز هست. کودکان نیاز دارند همان‌گونه که هستند و برای آنچه هستند، دوست داشته شوند. وقتی این اتفاق بیفتد، آن‌ها می‌توانند خودشان را اساساً به‌عنوان افرادی خوب قبول کنند، حتی زمانی که گند می‌زنند و یا کاری را ناقص انجام می‌دهند. هنگامی که این نیاز ابتدایی برآورده شود، آن‌ها آمادهٔ پذیرش (و کمک به) دیگران خواهند بود.

1. Deborah

به‌طور خلاصه، عشق ورزیدن بدون شرط چیزی است که کودکان برای رشد و نمو به آن احتیاج دارند.

باین وجود، ما والدین به سمت شرط گذاشتن برای تأیید شدن کشیده می‌شویم. ما این کار را نه به این دلیل که آن را باور داشته باشیم، بلکه به علت نحوه بزرگ شدنمان انجام می‌دهیم. ممکن است بگویید ما شرطی شده‌ایم تا شرطی باشیم. ریشه‌های این ادراک در خاک خودآگاه امریکایی رخنه کرده است. در واقع، پذیرش بدون شرط حتی در قالب یک آرمان نیز نادر است. جست‌وجوی اینترنتی برای انواع متفاوت کلمه «بدون شرط» ما را به گفت‌وگوهایی درباره مذهب و حیوان خانگی می‌رساند. آشکارا برای بسیاری از مردم تصور عشق در میان انسان‌ها بدون رشته‌های دلبستگی دشوار است.

برای یک کودک، بعضی از رشته‌های دلبستگی عبارت است از: رفتار خوب و همچنین موفقیت‌ها. این فصل و سه فصل آتی، موضوعات رفتاری و بالأخص مواردی را کشف می‌کنند که بسیاری از راهبردهای انضباطی محبوب، باعث می‌شوند کودکان احساس کنند فقط زمانی پذیرفته می‌شوند که کاری را که ما می‌خواهیم، فقط انجام دهند. فصل پنجم بررسی می‌کند که چگونه بعضی از کودکان به این نتیجه می‌رسند که عشق پدر و مادرشان بستگی به نحوه عملکرد آن‌ها - برای مثال در مدرسه یا ورزش - دارد.

در نیمه دوم کتاب، مثال‌های ملموسی ارائه خواهیم کرد تا درک کنیم چگونه ورای این دیدگاه حرکت کنیم تا چیزی شبیه‌تر به آن نوع عشقی که بچه‌های ما نیاز دارند ارائه کنیم. اما در ابتدا دوست دارم فرزندپروری مشروط را با دقت بیشتری بررسی کنم: اینکه چه فرضیات پایه‌ای دارد (که آن را متمایز از نوع بدون شرط آن می‌کند) و چه تأثیراتی به‌واقع بر کودکان می‌گذارد.

دوروش برای پرورش کودکان: فرضیات پایه‌ای

دختر من، ابیجایل^۱، چند ماه پس از جشن تولد چهارسالگی‌اش، دوران سختی را در ارتباط با آمدن یک رقیب پشت سر گذاشت. او در مقابل درخواست‌ها سرسخت شد، بیشتر جیغ و داد به راه می‌انداخت و پاهایش را به زمین می‌کوبید. کارهای هرروزه و عادی او به سرعت تبدیل به جنگ قدرت شد. یک شب قول داد به محض خوردن شام به حمام برود، اما از این کار امتناع ورزید و زمانی که به او قولش را یادآوری کردیم، چنان دادوبیدادی به راه انداخت که برادرش را بیدار کرد. وقتی از او خواستیم آرام‌تر باشد، مجدداً دادو فریاد کرد.

حالا سؤال مهم این است: آیا هنگامی که او آرام شد، بهتر است من و همسرم همانند آنچه هر شب انجام می‌دهیم، او را در آغوش گرفته، با یکدیگر داستان بخوانیم؟ فرزندپروری مشروط می‌گوید خیر؛ اگر ما پس از رفتار نامناسب او، فعالیت‌های خوشایند معمول را انجام دهیم، به رفتار غیرقابل قبول او پاداش می‌دهیم. این فعالیت‌ها باید معلق شوند و او باید با ملایمت ولی به‌طور محکم آگاه شود که چرا چنین "پیامدی" عایدش شده است.

این نوع رفتار برای اکثر ما آشنا به نظر می‌رسد و مطابق با نصایح بسیاری از کتاب‌های فرزندپروری است. مجبورم اعتراف کنم که تاحدودی برای من رضایت‌بخش بود که قانون بگذارم، زیرا من جداً از مقاومت ابیجایل اذیت شدم. برای همین به ذهنم رسید که به‌عنوان پدر کاری کنم تا بفهمد اجازه ندارد این‌گونه رفتار کند. البته بر خودم مسلط شدم.

اما دیدگاه بدون شرط می‌گوید این وسوسه‌ای است که باید در برابر آن مقاومت کرد و ما باید او را در آغوش بکشیم و مانند معمول برای او

1. Abigail

داستان بخوانیم، اما نه به این معنا که آنچه را اتفاق افتاده است نادیده بگیریم. فرزندپروری بدون شرط یک اصطلاح خیالی برای اینکه اجازه دهیم کودکان هر کاری که می‌خواهند انجام دهند، نیست. بسیار مهم است که (زمانی که طوفان فرو نشست) آموزش دهیم، و بازخورد دهیم - کاری که ما پس از آنکه برای او داستان خواندیم، انجام دادیم. هر درسی که ما امیدواریم به او انتقال دهیم، در صورتی که او بداند عشق ما به او با رفتارش کاهش نمی‌یابد، احتمال بیشتری دارد که کارگر افتد.

هرکدام از این دو نوع فرزندپروری بر پایه عقاید متفاوتی درباره روان‌شناسی، کودکان و حتی طبیعت بشر بنا شده‌اند. برای شروع باید بگوییم دیدگاه مشروط ارتباط نزدیکی با مکتب رفتارگرایی، منسوب به بی‌اف اسکینر^۱ دارد. مهم‌ترین ویژگی آن، همان‌گونه که از نامش پیداست، تمرکز انحصاری بر رفتار است. در این دیدگاه، فقط آنچه در افراد قابل مشاهده و اندازه‌گیری است، مهم است. شما نمی‌توانید میل یا ترس را مشاهده کنید، بنابراین فقط بر آنچه مردم انجام می‌دهند، تمرکز می‌کنید.

علاوه بر آن، عقیده بر این است که همه رفتارها فقط بر مبنای اینکه تقویت دریافت کنند یا نه، شروع می‌شوند یا متوقف می‌شوند، افزایش می‌یابند یا کاهش پیدا می‌کنند. رفتارگرایان معتقدند هر کاری که ما انجام می‌دهیم می‌تواند بر اساس اینکه باعث ایجاد پاداش می‌شود یا خیر توضیح داده شود، خواه این پاداش به‌طور عامدانه داده شود یا اینکه به‌طور طبیعی وقوع یابد. اگر کودکی نسبت به والدینش احساسات گرمی دارد؛ یا دسر خود را با دوستش تقسیم می‌کند، به راحتی گفته می‌شود به خاطر آن است که این کار به پاسخ مطلوبی در گذشته منجر شده است. کوتاه سخن آنکه: عوامل خارجی، مثلاً پاداش یا تنبیهی که فرد برای

انجام کاری در گذشته دریافت کرده دلیلی برای نوع رفتار ما است - و مجموع نوع رفتاری که انجام می‌دهیم، این را که چه کسی هستیم، شکل می‌دهد. حتی به نظر می‌رسد مردمی که هرگز کتاب‌های اسکینر را نخوانده‌اند نیز فرضیات او را پذیرفته باشند. زمانی که والدین و معلمان دائماً از رفتار کودک حرف می‌زنند، به گونه‌ای عمل می‌کنند که گویی هیچ چیزی به جز چیزهای سطحی مهم نیست. اینکه بچه‌ها چه کسانی هستند و چه فکر، احساس و نیازی دارند، پرسش آن‌ها نیست. انگیزه‌ها و ارزش‌ها را فراموش کنید: تنها چیزی است برای تغییر دادن آنچه آن‌ها انجام می‌دهند. البته این نوع نگاه منجر به تکبیه بر آن دسته از شیوه‌های انضباطی می‌شود که تنها هدفشان، اجبار کودکان به انجام یا توقف یک رفتار به شکل موردنظر است.

مثال مشخص‌تر رفتارگرایی روزانه: شاید شما والدینی را دیده باشید که بچه‌های خود را مجبور می‌کنند بعد از انجام یک عمل مضر و بد، عذرخواهی کنند (می‌تونی بگی متأسف هستی؟) خب اینجا چه اتفاقی دارد می‌افتد؟ آیا والدین تصور می‌کنند مجبور کردن کودکان به گفتن این جمله، برخلاف همه شواهد موجود در آن‌ها، به‌طور معجزه‌آسایی احساس تأسف ایجاد می‌کند؟ یا بدتر از آن، حتی دقت نمی‌کنند که آیا کودک حقیقتاً متأسف است، چراکه بی‌ریایی مهم نیست، بلکه آنچه اهمیت دارد اظهار کلمات مناسب عذرخواهی است. عذرخواهی اجباری اغلب به کودکان می‌آموزد چیزهایی را بگویند که باور ندارند - یعنی دروغ بگویند.

البته این تنها کاری نیست که والدین باید مورد بازنگری قرار دهند. این یکی از هزاران مثالی است که چطور تفکر اسکینری - توجه تنها به رفتارها - درک ما را از کودکان، محدود و طریق رفتار ما را با آن‌ها دچار اختلال کرده است. ما این را همچنین در برنامه‌هایی که برای آموزش بچه‌های کوچک به‌منظور به خواب رفتن یا شروع استفاده از گارشو (صندلی توالی کودک) طراحی شده است می‌بینیم. از منظر این برنامه‌ها، اینکه

چرا کودک در تاریکی دارد گریه می‌کند مسئله‌ای بی‌اهمیت است. ممکن است وحشت‌زده، گرسنه، خسته، تنها یا هر چیز دیگری باشد. همچنین زمانی که والدین از کودک نوپا می‌خواهند به توالی برود، مهم نیست به چه دلیلی او نمی‌خواهد در توالی مدفوع کند. متخصصانی که دستورالعمل گام‌به‌گام برای آموزش به خواب رفتن کودکان در اتاق ارائه می‌کنند یا آنکه ما را تشویق می‌کنند تا برای ادرار کودکان در توالی ستاره‌طلایی بدهیم، نگران افکار، اهداف و احساساتی که باعث ایجاد یک رفتار در کودک می‌شوند، نیستند، بلکه فقط به خود رفتار توجه می‌کنند. (درحالی‌که من در عمل نشمرده‌ام، اما به‌طور آزمایشی قانون زیر را پیشنهاد می‌کنم: ارزش یک کتاب فرزندپروری با تعداد کلمه رفتار ذکر شده در آن نسبت معکوس دارد.)

اجازه بدهید به ایبجایل برگردیم. فرزندپروری مشروط فرض می‌کند که خواندن کتاب برای او و اظهار عشق مداوم به او، فقط تشویقش می‌کند تا رفتار بدش را تکرار کند. همچنین یاد می‌گیرد که ایرادی ندارد اگر برادر کوچکش را بیدار کند یا از رفتن به حمام امتناع کند، زیرا او عواطف ما را دلالت بر تقویت هر آنچه در حال انجامش است تعبیر می‌کند.

فرزندپروری بدون شرط به این موقعیت - و در واقع به نوع انسان - از منظر متفاوتی می‌نگرد. برای شروع از ما می‌خواهد تا دلایل آنچه را ایبجایل انجام می‌دهد، امری درونی و نه بیرونی در نظر بگیریم. رفتار او نمی‌تواند لزوماً با یک سازوکار ماشینی و با در نظر گرفتن نیروهای خارجی مانند پاسخ‌های مثبت به رفتار قبلی او توضیح داده شود. شاید او منکوب‌ترس‌هایی شده است که نمی‌تواند آن‌ها را نام ببرد یا احساس ناامیدی‌ای که نمی‌تواند اظهار کند.

فرزندپروری بدون شرط فرض می‌کند که رفتارها تنها تظاهر خارجی احساسات، افکار، نیازها و اهداف هستند. مغز کلام آنکه، کودکی که رفتاری را بروز می‌دهد مهم است و نه یک رفتار به‌تنهایی. کودکان،

حیوانات خانگی نیستند که آموزش ببینند، کامپیوتر هم نیستند که برنامه‌ریزی شوند و به صورت قابل پیش‌بینی‌ای به یک ورودی پاسخ بدهند. آن‌ها بنا به دلایل متفاوت زیادی که در نظر گرفتن جداگانه آن‌ها از یکدیگر دشوار است، نوع خاصی رفتار می‌کنند، اما ما نمی‌توانیم همه این دلایل را نادیده بگیریم و فقط به خود رفتار، واکنش نشان دهیم. در واقع هرکدام از این دلایل، واکنش متفاوتی می‌طلبد. برای مثال، اگر مشخص شد که دلیل نگرانی ایجایل این است که ما توجه زیادی به برادر کوچکش می‌کنیم، ما باید در این موضوع با او تعامل کنیم و نه اینکه سعی کنیم شیوه ابراز ترسش را از بین ببریم.

در کنار تلاش برای درک دلایل خاص هر رفتار، یک نکته مهم و لازم‌الاجرا وجود دارد: او نیاز دارد بداند که در هر شرایطی، ما دوستش داریم، به‌ویژه برای او امشب مهم است که در آغوش گرفته شود تا از رفتار ما درک کند که عشق ما به او تغییرناپذیر است. این دقیقاً همان چیزی است که به او کمک می‌کند از این مخصصه بد بیرون بیاید.

در هر صورت، تنبیه امری سازنده نیست و باعث تشدید گریه‌اش می‌شود، حتی اگر او را به‌طور موقت، ساکت کند - یا باعث شود از ترس از دست دادن عشق ما فردا شب احساساتش را بروز ندهد - در مجموع تأثیرش مثبت نیست. این موضوع حقیقت دارد، اولاً، به‌خاطر اینکه هیچ اشاره‌ای به آنچه در سر او می‌گذرد نمی‌کند؛ ثانیاً، اگرچه ما فکر می‌کنیم در حال ارائه یک درس خوب به او هستیم و لکن آنچه او دریافت می‌کند آن است که ما عشق خود را از او دریغ کرده‌ایم. در حالت کلی، این مسئله او را ناخرسندتر می‌کند و باعث می‌شود احساس تنهایی و عدم حمایت کند و به‌طور خاص، به او یاد خواهد داد که فقط وقتی مطابق میل ما رفتار کند دوست داشته می‌شود و دوست داشتنی است. تحقیقات موجود که به آن‌ها اشاره کوتاهی خواهیم کرد، به‌طور قاطع اظهار می‌کنند که این کار، مسئله را حادثر خواهد کرد.

بر اساس آنچه در این سالیان دربارهٔ این موضوعات آموخته‌ام، به این باور دست یافته‌ام که فرزندپروری مشروط به‌طور کامل با رفتارگرایی توضیح داده نمی‌شود. چیز دیگری نیز در اینجا وجود دارد. یک بار دیگر موقعیت را تصور کنید: بچه‌ای در حال جیغ و داد است، کاملاً ناراحت است و زمانی آرام می‌شود که پدرش در کنار او روی تخت دراز می‌کشد و درحالی‌که او را بغل می‌کند، داستان قورباغه و وزغ را برایش می‌خواند. فرزندپروری مشروط در اینجا اعلان می‌کند: نه، نه، نه، شما دارید رفتار بد او را تقویت می‌کنید. شما دارید به او آموزش می‌دهید که هر کار بدی بکند، ایرادی ندارد.

این نوع برداشت، فقط پیش‌فرض ما دربارهٔ آنچه کودکان در یک موقعیت فرا می‌گیرند و نیز نحوهٔ یادگیری‌شان را منعکس نمی‌کند، بلکه دیدگاه ما دربارهٔ کودکان و در مقیاس وسیع‌تر، نوع انسان را منعکس می‌سازد. این نوع برداشت فرض می‌کند که بچه‌ها از ما سوءاستفاده خواهند کرد. اگر یک سانت به آن‌ها بدهی، آن‌ها یک متر از ما می‌خواهند. آن‌ها بدترین درس ممکن را از یک موقعیت مبهم خواهند گرفت (نه اینکه من در هر شرایطی دوست‌داشتنی هستم، بلکه می‌گویند هی! هر اذیتی می‌تونم بکنم). پذیرش بدون رشته‌های دلبستگی (دلیل دوست‌داشته شدن) به مجاز دانستن هر رفتار خودخواهانه، حریصانه، متوقعانه و بدون ملاحظه توسط کودکان تعبیر خواهد شد. بنابراین، فرزندپروری مشروط حداقل بر اساس باور عمیق بدبینانه‌ای بنا شده است که عقیده دارد پذیرش کودکان برای آنچه هستند، فقط آن‌ها را آزاد می‌گذارد تا بد باشند، زیرا این همان چیزی است که هستند.

برخلاف این باور، دیدگاه بدون شرط فرزندپروری با این نکته آغاز می‌شود که هدف ایجایل، از پا درآوردن من نیست، او شیطان و خبیث نیست، او با تنها راهی که بلد است دارد به من می‌گوید که مشکلی دارد. ممکن است موضوعی باشد که به‌تازگی اتفاق افتاده است یا آنکه کمی

عمیق‌تر بوده و مدتی است که وجود دارد. این دیدگاه به کودکان اعتماد می‌کند و مخالف این پیش‌فرض است که آن‌ها از ابزار عواطف ما درس بدی خواهند گرفت یا اینکه در صورتی که بدانند عواقبی برایشان ندارد، همیشه به بدی رفتار می‌کنند.

چنین منظری خیالبافانه و غیرواقعی نیست و این واقعیت را که کودکان (و بزرگسالان) بعضی اوقات کارهای ناشایستی انجام می‌دهند، انکار نمی‌کند. کودکان به هدایت و کمک نیاز دارند؛ بله، اما آن‌ها هیولاهای کوچک نیستند که یا باید مهار شوند یا مجبور به اطاعت شوند. آن‌ها ظرفیت آن را دارند که مهربان یا پرخاشگر، نوع دوست یا خودخواه، مشارکت‌جو یا رقابت‌طلب باشند. این امر بسیار وابسته به آن است که چگونه پرورش یافته باشند - از جمله آنکه آیا احساس عشق بی‌قید و شرط کرده‌اند؟ و زمانی که کودکان در دسر ایجاد می‌کنند یا پس از آنکه قول دادند حمام کنند، از این کار امتناع می‌کنند، در بیان احساسات خود به روش صحیح و در به خاطر آوردن و پایبندی به قول‌هایشان و درک علت ناخشنودی خود ناتوان هستند. بنابراین انتخاب بین فرزندپروری مشروط و بدون شرط، انتخابی است بین دو دیدگاه اساسی متفاوت درباره طبیعت بشر.

گروه دیگری از پیش‌فرض‌ها نیز باید روشن شوند. ما در جامعه آموخته‌ایم که همیشه چیزهای مورد طلب باید به دست آورده شوند و نه آنکه بخشیده شوند. در واقع بسیاری از افراد از اینکه شاید این حکم زیر پا گذاشته شود، خشمگین می‌شوند. برای مثال، به دشمنی بسیاری از مردم به رفاه و افراد مرفه و یا استفاده شایع از جداول پرداخت در قبال عملکرد در محیط‌های کاری توجه کنید.

در نهایت، فرزندپروری مشروط منعکس‌کننده این تمایل است که همه تعاملات انسانی را، حتی در میان اعضای خانواده، نوعی تعامل اقتصادی ببینیم. قوانین بازار (عرضه و تقاضا) جهانی و مطلق فرض می‌شود و

هرچیزی در زندگی ما از جمله کار یا رفتاری که با کودکان خود انجام می‌دهیم، شبیه به خرید یک ماشین یا اجاره یک آپارتمان در نظر گرفته می‌شود.

یک نویسنده رفتارگرا، آگاهانه این‌گونه می‌گوید: «اگر من آرزو دارم بچه خود را برای گردش بیرون ببرم یا اگر آرزو دارم او را در آغوش بگیرم و ببوسم، ابتدا باید مطمئن شوم که او لیاقت آن را کسب کرده باشد.» پیش از آنکه فکر کنید این دیدگاه یک فرد بسیار افراطی است، به نقطه نظر روان‌شناس برجسته، دیانا باومریند^۱، بر ضد فرزندپروری بدون شرط توجه کنید که می‌گوید: «قانون روابط متقابل، پرداخت بهای چیز ارزشمندی است که دریافت کرده‌اید، قانون زندگی است که شامل همه ما می‌شود.»

حتی بسیاری از نویسندگان و درمانگران هم که آشکارا اشاره‌ای به این موضوع نمی‌کنند، به نظر می‌رسد به نوعی به مدل اقتصادی تکیه می‌کنند. از خلال گفته‌های آن‌ها می‌توان دریافت که نصایح آن‌ها مبتنی بر این باور است که زمانی که کودکان مطابق میل ما رفتار نمی‌کنند، باید از چیزهایی که دوست دارند محروم شوند. در نهایت اینکه افراد نباید چیزی را بدون دلیل و در قبال هیچ به دست آورند. حتی شادی و عشق را.

چند بار شما شنیده‌اید که - دلسوزانه و منتقدانه - فلان چیز فقط یک لطف است و نه یک حق. گاهی به انجام تحقیقی در این باره فکر می‌کنم که افرادی که این‌گونه می‌اندیشند، به طور معمول چه ویژگی‌های شخصیتی‌ای دارند. شخصی را تصور کنید که اصرار دارد دادن هر چیزی باید مشروط به نحوه رفتار کودک باشد. می‌توانید این فرد را تصور کنید؟ در صورت او چه چیزی می‌بینید؟ این فرد چقدر خوشحال است؟ آیا او از بودن در کنار کودکان لذت می‌برد؟ آیا شما دوست دارید این فرد

1. Diana Baumrind

دوست شما باشد؟

من وقتی جمله «این لطف است و نه حق» را می شنوم، همیشه از خودم می پرسم گوینده چه چیزی را «حق» می داند؟ آیا چیزی وجود دارد که بشر مستحق آن باشد؟ آیا هیچ نوع ارتباطی که آن را فارغ از قوانین اقتصادی بخواهیم، وجود ندارد؟ این قابل قبول است که افراد بزرگسال انتظار داشته باشند کاری که انجام می دهند جبران شود، همان گونه که می دانند باید برای غذا و چیزهای دیگر پول پرداخت کنند. اما سؤال این است که تحت چه شرایطی «قانون روابط متقابل» برای ارتباطات ما با دوستان و خانواده نیز کاربرد دارد؟ روان شناسان اجتماعی دریافته اند که افرادی وجود دارند که ما با آنها یک نوع ارتباط تبادل می داریم: من تنها زمانی کاری برای شما انجام می دهم که شما در قبال آن برای من کاری انجام دهید (یا چیزی به من بدهید). اما سریعاً اضافه می کنند که ما این گونه روابط را برای همه ارتباطاتمان نمی خواهیم، از جمله ارتباطاتی که بیشتر مبتنی بر مراقبت و حمایت است تا تبادل. در واقع، مطالعه ای کشف کرد افرادی که روابطشان با همسرشان بیشتر مبتنی بر تبادل است - یعنی مراقبت می کنند تا به همان مقدار از آنها مراقبت شود - یعنی رضایت کمتری از ازدواج خود دارند.

زمانی که کودکان ما رشد می کنند، فرصت های زیادی برایشان شکل خواهد گرفت تا جایگاه خود را به عنوان بازیگران اقتصادی، مصرف کننده و کارگر پیدا کنند، جایی که کاملاً بر اساس قوانین منفعت شخصی و تبادل رفتار می شود، ولیکن فرزندپروری بدون شرط تأکید دارد که خانواده باید همانند یک مأمن و یک پناهگاه برای چنین ارتباطات بدون شرطی باشد. به ویژه عشق دریافت شده از والدین به هیچ وجه نباید در قبال چیزی باشد. این عشق، کاملاً یک هدیه است؛ چیزی است که همه کودکان سزاوار آن هستند.

اگر این را قبول دارید و همه پیش فرض های دیگر فرزندپروری

بدون شرط به نظر شما صحیح است (ازجمله اینکه ما باید به کودک به عنوان یک کل بنگریم و نه رفتارهایش به تنهایی، کودکان دارای تمایلات بد نیستند، و فرضیات دیگر) بنابراین نیاز داریم همه شیوه‌های رسمی انضباطی را که اساس آن‌ها مخالف این پیش‌فرض‌ها هستند، زیر سؤال ببریم. ازجمله رفتارهایی که بنابر فرزندپروری مشروط با کودکان انجام می‌دهیم تا آن‌ها از ما اطاعت کنند. پیشنهادهایی که در نیمه دوم این کتاب، مبتنی بر فرزندپروری بدون شرط، ارائه می‌شود، راه‌هایی برای مواجهه با کودکان است که به رشد آن‌ها کمک کند تا افرادی اخلاقی و تصمیم‌گیرندگانی خوب بار آیند.

ما می‌توانیم اختلافات بین این دو دیدگاه را به صورت زیر خلاصه کنیم:

مشروط	بدون شرط	
رفتار	کل وجود کودک (ازجمله دلایل، تفکرات، احساسات)	تمرکز بر
منفی	مثبت یا متعادل	نوع نگاه به سرشت
لطفی که باید کسب شود	یک هدیه	نوع نگاه به عشق والدین
کنترل با استفاده از تنبیه و پاداش	کار کردن همراه کودک (برای حل مشکلات)	شیوه‌ها

تأثیرات فرزندپروری مشروط

همان‌گونه که امکان دارد رفتارهای ما با اهداف بلندمدتی که برای کودکانمان داریم مغایرت داشته باشد، ممکن است نوعی عدم هماهنگی بین روش‌های تداعی‌کننده فرزندپروری مشروط با باورهای بنیادی عمده ما نیز وجود داشته باشد. در هر دو مورد خوب است که نوع تعامل خود با کودکان را بازنگری کنیم، اما موضوع مخالفت با فرزندپروری مشروط،

تنها به ارتباط آن با ارزش‌ها و پیش‌فرض‌هایی که اکثر ما آن را مشکل محسوب می‌کنیم، محدود نمی‌شود. این موضوع وقتی جدی‌تر می‌شود که درباره تأثیرات دنیای واقعی این‌گونه فرزندپروری تحقیق کنیم. تقریباً نیم‌قرن پیش، کارل راجرز^۱، یکی از پیشگامان روان‌شناسی، برای پرسش «زمانی که عشق والدین وابسته به عملکرد کودکان باشد، چه اتفاقی خواهد افتاد؟» پاسخی ارائه کرد. بنا بر توضیح او، کسانی که مخاطب این نوع عشق هستند، قسمت‌هایی از خود را که ارزشی برای آن قائل نیستند از خود نمی‌دانند. درنهایت، آن‌ها فقط زمانی خود را ارزشمند می‌دانند که به طریق خاصی رفتار (احساس یا فکر) کنند. این دستورالعمل روان است. تألیفی از مؤسسه سلامت و کودک ایرلند (که در اختیار سایر مؤسسات نیز قرار گرفته و آن‌ها نیز بر آن مقرر هستند) به توصیف ده مثال از سوءاستفاده روانی می‌پردازد. شماره دوم در این فهرست بعد از انتقاد مداوم، تمسخر، خصومت و سرزنش، فرزندپروری مشروط است به این معنا که میزان توجهی که به کودک ابراز می‌شود، مشروط به عمل و رفتار اوست.

اگر از والدین سؤال شود، پاسخ اکثر آن‌ها این است: البته که به کودکان بدون شرط عشق می‌ورزند. درحالی‌که من (و دیگر نویسندگان) راهبرد مشکل‌سازی را که آن‌ها مورد استفاده قرار می‌دهند تشخیص داده‌ایم. بعضی از والدین حتی ممکن است اظهار کنند چون به کودکان عشق می‌ورزند، از این روش برای تربیت آن‌ها استفاده می‌کنند. اما من می‌خواهم به مشاهدات خودم که تاکنون داشته‌ام ارجاع بدهم: اینکه ما چه احساسی درباره کودکانمان داریم، به اندازه آنکه آن‌ها آن احساسات را چگونه تجربه می‌کنند و نیز برداشت آن‌ها از نحوه رفتار ما با خودشان، مهم نیست. مربیان تربیتی خاطرنشان می‌کنند که آنچه در یک کلاس

1. Carl Rogers

درس مهم است، چیزی نیست که معلم درس می‌دهد، بلکه مهم آن چیزی است که دانش آموز فرا می‌گیرد. در خانواده نیز همین‌گونه است. آنچه مهم است پیامی است که کودک دریافت می‌کند و نه آنچه ما فکر می‌کنیم قصد ارسال آن را داریم.

پژوهشگرانی که قصد مطالعه بر روی سبک‌های متفاوت فرزندپروری دارند، برای درک و سنجش آنچه حقیقتاً در خانه‌های افراد اتفاق می‌افتد کار آسانی پیش رو نخواهند داشت. همیشه ممکن نیست که تعاملات افراد را به صورت دست‌اول مشاهده کنیم (یا حتی فیلم تهیه کنیم)؛ بنابراین بعضی از تجربیات در آزمایشگاه‌ها صورت گرفته است، جایی که از کودک و والدین خواسته می‌شود کاری را با یکدیگر انجام دهند. گاهی اوقات با والدین مصاحبه می‌شود یا از آن‌ها خواسته می‌شود پرسشنامه‌ای را درباره سبک معمول فرزندپروری خود پر کنند. اگر فرزندان به اندازه کافی بزرگ باشند، ممکن است از خودشان نیز درباره آنچه والدین انجام می‌دهند - یا اگر فرزندان بالغ هستند درباره آنچه والدین قبلاً انجام می‌دادند - سؤال شود.

هرکدام از این روش‌ها مشکلات خودش را دارد و انتخاب روش تحقیق می‌تواند بر نتیجه مطالعه تأثیر بگذارد. وقتی از والدین و فرزندان به طور جداگانه خواسته می‌شود آنچه را می‌گذرد، توصیف کنند، آن‌ها ممکن است مطالب متفاوتی را بیان کنند. جالب اینجاست که وقتی از راه‌های ملموس و قابل اندازه‌گیری برای وصول به حقیقت استفاده می‌شود، ادراک بچه‌ها از نحوه رفتار والدین در قیاس با آنچه محققان مشاهده می‌کنند، به حقیقت نزدیک‌تر است تا گزارش والدین از رفتارهای خودشان.

مسئله مهم این نیست که کدام یک راست می‌گویند، آنچه مهم است این است که دیدگاه چه کسی بر کودکان تأثیر می‌گذارد. به تحقیقی که درباره فرزندپروری مشروط انجام شده است، دقت کنید. کودکانی که

والدینشان ذکر کردند که از این دیدگاه استفاده کرده‌اند، به هیچ وجه نتایج بدتری نسبت به کودکانی که والدینشان ادعا می‌کردند از این دیدگاه استفاده نکردند، نشان ندادند. اما زمانی که محققان، کودکان را بر اساس اینکه آیا آن‌ها احساس می‌کنند والدینشان از این شیوه‌ها استفاده کرده‌اند یا نه، تقسیم‌بندی کردند، تفاوت شگفت‌انگیز بود. به طور متوسط، کودکانی که گفتند عواطف و احساسات مشروط از والدین دریافت می‌کردند، به خوبی کودکانی که ذکر کردند عواطف مشروط دریافت نکرده‌اند، عمل نکردند. دربارهٔ جزئیات این تحقیق در ادامه گفت‌وگو خواهیم کرد. دیدگاه من در اینجا این است که آنچه ما انجام می‌دهیم، تأثیرش بر کودکانمان به اندازهٔ تجربهٔ آن‌ها از عمل ما مهم نیست.

در چندین سال گذشته موج کوچکی از تحقیقات دربارهٔ فرزندپروری مشروط به وجود آمد و یکی از برجسته‌ترین نمونه‌های آن در سال ۲۰۰۴ به چاپ رسید. اطلاعات این تحقیق از دانش‌آموزان بیش از صد کالج به دست آمده است. از آن‌ها سؤال شد که عشق ارائه شده توسط والدین به آن‌ها، به کدام یک از چهار شرط ممکن زیر بستگی داشت: اینکه دانش‌آموز به‌عنوان کودک: ۱. در مدرسه موفق شده است، ۲. در ورزش تفریحات سختی کرده است، ۳. به دیگران توجه کرده است، ۴. احساسات منفی مانند ترس را سرکوب کرده است. همچنین، از دانش‌آموزان چند سؤال دیگر نیز پرسیده شد؛ از جمله اینکه آیا آن‌ها تمایل دارند به همان شیوه رفتار کنند (سرکوب احساسات منفی، مطالعهٔ زیاد برای امتحانات و...) و اینکه چگونه با والدینشان کنار آمده‌اند.

روشن شد که استفاده از فرزندپروری مشروط تاحدی در تولید رفتارهای موردنظر موفق بوده است. بچه‌هایی که از والدینشان فقط در صورتی تأیید می‌گرفتند که به شیوهٔ خاصی رفتار کنند، اندکی احتمال بیشتری داشت که به همان شیوه - حتی در کالج - عمل کنند، اما هزینهٔ این استراتژی بسیار زیاد بود. دانش‌آموزانی که فکر می‌کردند والدینشان آن‌ها

را مشروط دوست داشته‌اند، احتمال بیشتری داشت که احساس طردشدگی کرده و در نتیجه احساس خشم و تنفر از والدینشان داشته باشند. فکر کنم بتوانید حدس بزنید که والدین آن‌ها باور داشتند که فرزندان‌شان را بدون قید و شرط دوست داشته‌اند و تنها پس از آنکه پژوهشگران به‌طور مستقیم از بچه‌ها سؤال کردند، با داستان متفاوت و پریشان‌کننده‌ای مواجه شدند. تعداد زیادی از بچه‌ها احساس می‌کردند که هر زمان خطایی از آن‌ها سر می‌زد یا از والدین اطاعت نمی‌کردند، عاطفه کمتری از آن‌ها دریافت می‌کردند و دقیقاً روابط همین دانش‌آموزان با والدینشان دچار آسیب بود.

پژوهشگران در ادامه تحقیق دیگری را با مادران بیش از صد کودک انجام دادند. تحقیقات ثابت کرد عشق مشروط برای این نسل نیز آسیب‌زا بوده است و مادرانی که به‌عنوان کودک احساس کرده بودند در معرض عشق مشروط بوده‌اند و تنها زمانی که بر اساس انتظارات والدینشان عمل می‌کردند مورد عشق قرار می‌گرفتند، اکنون به‌عنوان بزرگسال احساس بی‌ارزشی می‌کردند. نکته مهم آنکه آن‌ها تمایل داشتند به‌عنوان یک مادر، عیناً از همین دیدگاه برای فرزندان‌شان استفاده کنند. این مادران از عشق مشروط برای فرزندان خود استفاده می‌کردند، علی‌رغم آنکه بر روی خودشان نتایج منفی داشت.

اگرچه این اولین تحقیقی است (تا آنجا که من می‌دانم) که نشان می‌دهد سبک‌های فرزندپروری مشروط به فرزندان انتقال می‌یابد، دیگر روان‌شناسان شواهد مشابهی را درباره تأثیرات آن یافته‌اند. درباره بعضی از این تأثیرات در فصل آتی گفت‌وگو خواهد شد و همچنین دو روش خاصی که فرزندپروری مشروط را به معرض اجرا می‌گذارند نیز توضیح داده می‌شود. در یک دید کلی نیز نتایج بسیار محکم است. برای مثال، گروهی از محققان در دانشگاه دنور نشان داده‌اند نوجوانانی که احساس می‌کنند برای آنکه تأیید والدین خود را کسب کنند مجبورند کار خاصی

انجام دهند، خودشان را احتمالاً کمتر دوست دارند. آن‌ها به‌عنوان یک نوجوان ممکن است یک «خودِ کاذب» تشکیل دهند تا تظاهر به شخصیتی کنند که والدینشان دوست می‌دارند. این راهکار بسیار سخت برای کسب پذیرش والدین با افسردگی، احساس ناامیدی و تمایل به از دست دادن تماس با خودِ حقیقی، مرتبط است. گاهی حتی ممکن است این نوجوانان حقیقتاً خودشان را نشناسند، زیرا آن‌ها مجبور بودند به سختی تلاش کنند که چیزی بشوند که نیستند.

در طی چندین سال تحقیق، پژوهشگران دریافته‌اند که هرچقدر فرد محبت مشروط بیشتری دریافت کرده باشد، درک کلی‌اش از ارزش خویشتن پایین‌تر خواهد بود.

زمانی که بچه‌ها عاطفه را با رشته‌های دلبستگی (دلیل دوست داشته شدن) دریافت می‌کنند، تمایل دارند که خودشان را تنها با رشته‌های دلبستگی ببینند. در مقابل، کودکانی که احساس می‌کنند بی‌قید و شرط توسط والدینشان - طبق بعضی تحقیقات حتی توسط یک معلم - موردپذیرش بوده‌اند، همان‌گونه که کارل راجرز پیش‌بینی کرد، به احتمال بیشتر، احساس بهتری درباره‌ی خودشان دارند.

اکنون به هدف نهایی این کتاب می‌رسیم، سؤال اصلی‌ای که از شما می‌خواهم به آن فکر کنید. در پرسشنامه‌هایی که برای تحقیق درباره‌ی فرزندپروری مشروط مورد استفاده قرار می‌گیرد، از نوجوان یا بزرگسال خواسته می‌شود تا بگوید نظرش درباره‌ی جمله‌ی «مادرم حتی در مواقعی که بدترین کشمکش‌ها را با من داشت، احساس عشقش را به من حفظ می‌کرد» یا «زمانی که پدرم با من مخالف بود، من می‌دانستم که هنوز من را دوست دارد» کدام‌یک از موارد مقابل است: «کاملاً موافق»، «موافق»، «خنثی»، «مخالف»، «کاملاً مخالف». حال شما دوست دارید بچه‌هایتان به این‌گونه سؤالات در خلال ده - پانزده سال آتی چه پاسخی بدهند و فکر می‌کنید آن‌ها چه پاسخی خواهند داد؟



عشق ورزیدن و دریغ کردن آن

هنگامی که دانشمندان در دهه‌های ۱۹۵۰ و ۱۹۶۰ دربارهٔ تربیت شروع به مطالعه کردند، تمایل داشتند دریابند والدین در رابطه با عشق و قدرت با فرزندان خود چگونه رفتار می‌کنند. تربیت مبتنی بر قدرت شامل زدن، فریاد زدن و تهدید می‌شد. تربیت مبتنی بر عشق شامل هر چیز دیگری غیر از این بود. هنگامی که نتایج آماده شد، به سرعت معلوم شد که تربیت مبتنی بر قدرت نتایج ضعیف‌تری از تربیت مبتنی بر عشق به بار می‌آورد.

متأسفانه در تربیت مبتنی بر عشق، شیوه‌های بسیار فاجعه‌بار و گوناگونی گرد هم می‌آمده‌اند. گروهی از آن‌ها شامل اقامهٔ دلیل برای فرزندان و آموزش به آن‌ها در فضایی از محبت و درک است، اما گروه دیگری از شیوه‌ها، کمتر محبت‌آمیز است. درواقع بعضی از آن‌ها عبارت‌اند از: کنترل فرزند با عشق، چه با دریغ کردن عشق، زمانی که کودکان بد هستند و چه با غرق کردن آن‌ها در توجه و عاطفه، زمانی که خوب هستند. این‌ها دو وجه فرزندپروری مشروط هستند: دریغ کردن عشق (چماق) و تقویت مثبت (هویج). درواقع در این فصل قصد دارم بگویم این دو روش در عمل چه شباهت‌هایی باهم دارند، تأثیرات آن‌ها چیست و دلایل تأثیر آن‌ها چه هستند. در ادامه به‌طور دقیق به تنبیه نیز خواهم پرداخت.

وقفه در عشق

همانند هر چیز دیگری، دریغ کردن عشق می‌تواند با شدت و ضعف متفاوتی انجام شود. در یک سوی بُردار، یک والد می‌تواند در پاسخ به رفتاری که کودک انجام داده است، آن قدر ظریفانه خود را کنار بکشد و احساس و عاطفه کمتری از خود بروز دهد که شاید خودش نیز به آن آگاه نباشد. در سوی دیگر بُردار، یک والد ممکن است خیلی با صراحت به کودک بگوید: «وقتی این رفتارها را بروز می‌دی، تو را دوست ندارم» یا «وقتی این کارها را می‌کنی، اصلاً نمی‌خواهم جلوی چشمم باشی».

بعضی از والدین عشق خود را از کودک با امتناع از پاسخ یا نادیده گرفتن او دریغ می‌کنند. آن‌ها ممکن است با صدای بلند این را نگویند، اما پیغامی که ارسال می‌کنند کاملاً روشن است: «اگر کاری را که من دوست ندارم انجام بدی، تظاهر می‌کنم که به تو توجهی ندارم، گویی که تو اینجا حضور نداری. اگر می‌خواهی دوباره به تو توجه کنم، باید از من اطاعت کنی.»

گروه دیگری از والدین نیز به صورت فیزیکی خود را از کودک جدا می‌کنند. این کار به دو طریق صورت می‌گیرد. یا پدر و مادر از کودک دور می‌شوند (این درحالی است که کودک گریه می‌کند و با وحشت فریاد می‌زند: مامان برگرد، برگرد) یا آنکه کودک را به اتاقش یا مکان دیگری تبعید می‌کنند، جایی که والدین حضور ندارند. این شیوه ممکن است «انزوای اجباری» نامیده شود و نام‌گذاری آن نیز درست باشد، اما از آنجایی که ممکن است این نام‌گذاری باعث شود بعضی از والدین حس بدی پیدا کنند، اصطلاح ملایم‌تری به جای آن مورد استفاده قرار می‌گیرد، اصطلاحی که به ما اجازه می‌دهد از مواجه شدن با آنچه در واقعیت اتفاق می‌افتد، اجتناب کنیم. این اصطلاح، «وقفه» است.

درحقیقت، این شیوه انضباطی محبوب، نوعی دریغ کردن عشق است. - لاقلاً زمانی که کودکان برخلاف اراده‌شان به مکانی فرستاده می‌شوند.

هیچ اشکالی ندارد که به کودک حق انتخاب بدهیم تا در زمان خشم و ناراحتی به اتاق دیگر یا هر مکانی که دوست دارد برود. اگر او خودش انتخاب کرده که مدت زمانی را تنها سپری کند و همه چیز (از جمله اینکه چه زمان محیط را ترک کند، کجا برود، چه کار انجام دهد و چه زمانی برگردد) در اختیار خودش باشد، این برای او معنای تبعید یا تنبیه ندارد و می‌تواند مفید هم باشد. این، آن چیزی نیست که من نگرانم هستم. تمرکز من بر اصطلاح وقفه، زمانی است که والدین به‌عنوان حکم حبس انفرادی اجرا می‌کنند.

درک حقیقت وقفه با درک ریشه کلمه وقفه فهمیده می‌شود. وقفه در واقع مخفف عبارت وقفه در تقویت مثبت است. این کار حدوداً نیم قرن پیش به‌عنوان راهی برای آموزش حیوانات آزمایشگاهی ایجاد شد. به‌طور مثال آن‌گونه که از نوشته‌های بی. اف. اسکینر و همکارانش برمی‌آید، برای آموزش یک کبوتر برای نوک زدن به نقاط مشخصی، آن‌ها را نسبت به روشن شدن چراغ یا دادن غذاهای متنوع به‌عنوان پاداش، شرطی کردند و به این ترتیب در آن‌ها تغییر ایجاد کردند. بعضی اوقات آن‌ها با دریغ کردن غذا یا خاموش کردن همه چراغ‌ها سعی در تنبیه کبوتران می‌کردند تا بفهمند آیا این کار باعث خاموشی رفتار نوک زدن می‌شود یا نه. این کار با سایر موجودات نیز انجام شد. یکی از همکاران اسکینر در سال ۱۹۵۸ مقاله‌ای تحت عنوان کنترل رفتار شامپانزه‌ها و کبوتران با وقفه در تقویت مثبت منتشر کرد. در طول چند سال، مقاله‌های دیگری در مجله‌های روان‌شناسی تجربی با عناوینی همانند «مدت زمان وقفه و سرکوب رفتار ناشایسته در کودکان» پدیدار شد. در این نوع مطالعات، کودکانی در معرض وقفه قرار می‌گرفتند که به‌عنوان افرادی عقب‌افتاده و پرورشگاهی توصیف می‌شدند. اما پس از چندی، متخصصان تربیتی که در ابتدا مخالف آموزش کودکان همانند حیوانات آزمایشگاهی بودند، این نوع مداخله رفتاری را برای همه کودکان بدون

استثناء تجویز کردند. آن‌ها با شوق به والدین توصیه می‌کردند هنگامی که کودکان عمل ناشایستی انجام می‌دهند، از روش وقفه استفاده کنند. به زودی این روش به رایج‌ترین روش توصیه شده فرایند تربیت در نوشته‌های حرفه‌ای، برای دوره پیش از نوجوانی تبدیل شد.

ما درباره یک روش حرف می‌زنیم که به عنوان راهی برای کنترل رفتار حیوان آغاز شد. هر سه این کلمات ممکن است سؤال چالش برانگیزی را در ذهن ایجاد کنند. کلمه رفتار که ما پیش‌تر نیز با آن مواجه شده بودیم: آیا تمرکز ما باید محدود به رفتار باشد؟ وقفه مانند پاداش‌ها و تنبیه‌ها فقط در سطح باقی می‌ماند. وقفه فقط برای آن طراحی شده است که ارگانیزم به شکل مشخصی رفتار کند یا نکند.

کلمه حیوان به یاد ما می‌آورد که رفتارگرایی که روش وقفه را ایجاد کردند، تفاوتی بین انسان و سایر گونه‌ها قائل نبودند. انسان رفتارهای پیچیده بیشتری همانند گفتار بروز می‌دهد، اما اصول یادگیری کاملاً شبیه به یکدیگرند. گروهی از ما نیز به این عقیده باور نداریم که بچه‌های خود را در معرض چیزی قرار دهیم که برای پرندگان و جوندگان ایجاد شده است.

در نهایت، سؤال انتهایی که کل این کتاب را نیز دربر می‌گیرد این است: آیا تربیت کودکان بر اساس مدل کنترل کار صحیحی است؟

حتی اگر تاریخ و زمینه نظری آن، مسئله شما نیست، نگاهی به ریشه عنوان وقفه در تقویت مثبت بیندازید. معمولاً والدین در هنگام دادن استیکر یا شکلات نیست که ناگهان تصمیم به توقف می‌گیرند. بنابراین تعلیق تقویت مثبت در هنگام وقفه حقیقتاً چه معنایی برای کودک دارد؟ بعضی وقت‌ها او مشغول انجام کاری تفریحی است که مجبور می‌شود از آن دست بکشد، اما همیشه این کل ماجرا نیست، حتی زمانی که این کل ماجرا باشد داستان چیزی و رای آن است. وقتی کودک را از خود می‌رانید، آنچه حقیقتاً خاموش می‌شود یا بازداشته می‌شود وجود، توجه

و عشق شماست. شما ممکن است به این موضوع این‌گونه نگاه نکرده باشید. درواقع شما ممکن است پافشاری کنید که عشقتان به کودکان به علت رفتار بد او کم نشده است، اما آن‌طور که ما بررسی کرده‌ایم، آنچه در اینجا اهمیت دارد آن است که این مسئله در نظر کودک چگونه است.

نتایج دریغ کردن عشق

در فصول بعدی، درباره‌ی جایگزین‌های وقفه بیشتر خواهم گفت، اما اکنون اجازه می‌خواهم نگاهی دقیق‌تر به کلیت ایده‌ی دریغ کردن عشق بیندازیم. برای بسیاری، اولین سؤال این است که آیا این دیدگاه کارآمد است؟ اما موضوع پیچیده‌تر از آن است که به نظر می‌رسد. ما مجبوریم سؤال کنیم «درباره‌ی چه چیزی کارآمد است؟»، همچنین باید هرگونه تغییر موقت در رفتار را در مقابل هرگونه تأثیر منفی، عمیق‌تر و ماندگارتر مورد بررسی قرار دهیم. به عبارت دیگر، ما نیاز داریم ناظر چیزی و رای تغییرات کوتاه‌مدت باشیم، همچنین باید به آنچه در زیر رفتار آشکار جریان دارد نیز ناظر باشیم. مطالعه‌ی را که در فصل قبل درباره‌ی دانش‌آموزان انجام شد و کشف کرد عشق مشروط می‌تواند عمل کودکان را تغییر دهد و لکن هزینه‌ی بسیار زیادی دارد، به خاطر بیاورید. این مورد به‌نوبه‌ی خود درباره‌ی دریغ کردن عشق نیز صادق است.

به توجیه زیر از مادر کودکی به نام لی توجه کنید:

من مدت‌ها پیش متوجه شدم وقتی لی^۱ شروع به فعالیت می‌کند، واقعاً مجبور نیستم برای آنکه کار دلخواهم را انجام دهد او را بترسانم یا حتی صدایم را بالا ببرم. تنها کافی بود به آرامی اعلام کنم که قصد دارم اتاق را ترک کنم. گاهی اوقات تنها کاری که لازم بود انجام دهم این بود که کمی از او دور شوم و بگویم من منتظر می‌شوم تا او داد زدن یا مقاومت

1. Lee

کردن یا هر کاری شبیه به آن را متوقف کند. اکثر اوقات این کار به طور شگفت‌آوری مؤثر بود. او التماس می‌کرد که «نه مادر، تو را به خدا نه» و به سرعت آرام می‌شد یا کاری را که از او می‌خواستیم، انجام می‌داد. من بدون آنکه مجبور به تنبیه او باشم، آنچه را می‌خواستیم به دست می‌آوردیم، اما دائماً به ترسی که در چشمانش می‌دیدم فکر می‌کردم. کم‌کم متوجه شدم کاری که با لالی می‌کنم تنبیه است، چراکه او نگران می‌شد و ترس بسیار بدی در او ایجاد می‌شد.

یک مطالعهٔ مهم دربارهٔ دریغ کردن عشق به‌طور عمده از نتیجه‌گیری این والد حمایت می‌کند. بعضی وقت‌ها این روش مؤثر عمل می‌کند، اما این به معنای آن نیست که ما باید از آن استفاده کنیم. در اوایل دههٔ ۱۹۸۰، دو محقق در انیستیتوی سلامت روان، آنچه را مادران با کودکان یک‌سالهٔ خود انجام می‌دادند بررسی کردند. معلوم شد که دریغ کردن عشق - بی‌توجهی عمدی به کودک یا جدایی اجباری - همواره با روش‌های دیگری ترکیب می‌شود. فارغ از اینکه از چه دیدگاه دیگری استفاده می‌شود، چه توضیح دادن باشد و چه سیلی زدن به کودک، همراه شدن این روش‌ها با دریغ کردن عشق، احتمال آن را که کودکان خواستهٔ مادران خود را حداقل در آن لحظه انجام دهند، بیشتر می‌کند.

پژوهشگران از آنچه مشاهده کردند بیشتر نگران شدند تا مطمئن؛ و تأکید کردند که آن‌ها توصیه نکرده‌اند که والدین از روش دریغ کردن عشق استفاده کنند. در درجهٔ نخست، آن‌ها خاطرنشان کردند که روش‌های تربیت که برای اجابت خواستهٔ والدین در کوتاه‌مدت مؤثر است، در بلندمدت لزوماً مؤثر نیستند. نکتهٔ دوم آنکه کودکان ممکن است به دریغ کردن عشق والدین به‌گونه‌ای واکنش نشان دهند که والدین مجبور شوند انضباط بیشتری را اعمال کنند. این امر می‌تواند به یک دور باطل تبدیل شود. کودک در مقابل دریغ کردن عشق، گریه و اعتراض سر می‌دهد که این امر منجر به دریغ کردن بیشتر عشق توسط والدین می‌شود. دریغ

کردن بیشتر عشق، مجدداً گریه و اعتراض بیشتر کودک را موجب می‌شود و این روند همچنان ادامه می‌یابد. حتی اگر این روش به نتیجه برسد، پژوهشگران نسبت به دلایل تأثیر آن خشنود نیستند.

چندین سال پیش، روان‌شناسی به نام مارتین هافمن^۱ تمایز بین تربیت مبتنی بر قدرت و تربیت مبتنی بر عشق را، با این عبارت که دریغ کردن عشق (که مثال شایعی از تربیت مبتنی بر عشق است)، در واقع نکات مشترک زیادی با آشکال سخت تنبیه دارد، مورد مناقشه قرار داد. در هر دو روش می‌گوید اگر کودکان کاری را که ما دوست نداریم انجام دهند، کاری می‌کنیم که رنج ببرند تا رفتارشان را تغییر دهند. (مسئله فقط آن است که ما چه نوع رنجی را در آن‌ها به وجود می‌آوریم: ایجاد درد فیزیکی از طریق زدن یا ایجاد درد عاطفی از طریق انزوای اجباری) و هر دو مبتنی بر آن است که کودکان را مجبور کنیم به نتایج رفتارشان بر خودشان فکر کنند. البته این بسیار متفاوت از آن است که کودکان را به گونه‌ای تربیت کنیم که دربارهٔ تأثیر رفتارشان بر دیگران بیندیشند.

هافمن در ادامه یک پیشنهاد شگفت‌انگیز دیگر نیز مطرح کرد: در بعضی موقعیت‌ها، دریغ کردن عشق حتی ممکن است از تنبیه‌های آشکارا خشن نیز بدتر باشد. او اظهار داشت: «اگرچه دریغ کردن عشق موجب تهدید فیزیکی یا مادی فوری برای کودک نمی‌شود، اما از نظر عاطفی آسیب‌زننده‌تر از ابراز قدرت است، زیرا موجب تهدید طرد و جدایی می‌شود.» علاوه بر آن، درحالی‌که برای والدین واضح است که دریغ کردن عشق چه زمانی به پایان می‌رسد ولی کودک ممکن است این موضوع را درک نکند، زیرا او کاملاً به والدین وابسته است و به دلیل عدم تجربه‌اش نیز درکی از زمان ندارد تا طبیعت موقتی بودن دیدگاه والدین را درک کند.

1. Martin Hoffman

حتی کودکانی هم که درک می‌کنند پدر و مادر سرانجام دوباره با آن‌ها حرف خواهند زد (یا آنکه زمان وقفه به زودی به اتمام می‌رسد) احتمالاً از تبعات این تنبیه به طور کامل بهبود حاصل نمی‌کنند. هافمن می‌گوید: از نظر بزرگسالان، روش دریغ کردن عشق می‌تواند در قابل قبول کردن رفتار کودکان موفق عمل کند، اما موتور محرک این موفقیت «احساس عمیق اضطراب درباره احتمال از دست دادن عشق والدین» است. این همان چیزی است که پژوهشگران مؤسسه ملی سلامت روان را، که کشف کردند دریغ کردن عشق منجر به اطاعت می‌شود، به درنگ واداشت. در واقع، گروه دیگری از روان‌شناسان مشاهده کردند که این شکل از انضباط، مدت زمان بیشتری نسبت به سیلی زدن، کودک را در موقعیت رنج عاطفی قرار می‌دهد.

تحقیقات علمی زیادی درباره دریغ کردن عشق وجود ندارد اما تعداد اندک تحقیقات موجود به یافته‌های همسانی دست یافته است. کودکانی که در معرض دریغ کردن عشق قرار می‌گیرند، دارای عزت نفس پایین هستند، آن‌ها در مجموع نشانه‌های سلامت عاطفی ضعیف‌تری از خود نشان می‌دهند و به احتمال بیشتری مستعد فعالیت‌های خلافکارانه هستند. اگر ما «کنترل روانی» از سوی والدین را (که دریغ کردن عشق مشخصه اصلی آن است) در بُعد وسیع‌تری در نظر بگیریم، بچه‌هایی که با آن‌ها این‌گونه رفتار شده است، نسبت به هم‌قطاران خود به احتمال بیشتر به افسردگی دچار می‌شوند.

هیچ شکی نیست که پدر و مادر قدرت بی‌اندازه‌ای در کنترل و هدایت کودکان از طریق نیاز آن‌ها به محبت و تأیید پدر و مادر و ترسشان در از دست دادن حمایت عاطفی والدین دارند. اما این شبیه به ترس از تاریکی نیست که همه ما با آن بزرگ می‌شویم. این ترسی خردکننده است. در کودکی هیچ چیزی مهم‌تر از این نیست که پدر و مادر درباره ما چه احساسی دارند. اثرات عدم اطمینان درباره این موضوع یا وحشت از طرد

شدن می‌تواند تا بزرگسالی نیز ادامه یابد.

ترس، قابل توجه‌ترین اثر بلندمدت دریغ کردن عشق است. افرادی که والدینشان این‌گونه با آن‌ها رفتار کرده بودند، حتی در جوانی هم اضطراب غیرمعمولی از خود نشان می‌دادند. آن‌ها از اینکه خشم خود را نشان دهند، می‌ترسند و ترس بسیاری از آشکار شدن نقصشان دارند. روابط بزرگسالی آن‌ها به دلیل نیاز به اجتناب از دلبستگی، دارای مشکل می‌شود، زیرا آن‌ها دائماً در وحشت ترک شدن هستند (با توجه به اینکه در کودکی تجربه بد دریغ شدن عشق را داشته‌اند، در بزرگسالی خطر دلبستگی و به تبع آن ترک شدن را نمی‌پذیرند. آن‌ها هرگز نمی‌توانستند تأیید و حمایت موردنیازشان را از پدر و مادر دریافت کنند، بنابراین اکنون سعی می‌کنند زندگی خود را به گونه‌ای شکل دهند که به حمایت و رضایت عاطفی دیگران وابستگی نداشته باشند).

منظور من این نیست که کل زندگی فرزند شما فقط به خاطر آنکه شما در چهارسالگی او را به اتاقش فرستادید، دچار مشکل شده است، اما در عین حال، مواردی که بیان شد نیز چیزهایی نیست که امروز هنگام دوش گرفتن به ذهنم خطور کرده باشد. این‌ها حدس و گمان یا روایت‌های درمانگران نیستند. همه مطالعات کنترل شده، این ترس‌ها را به طور خاص به استفاده والدین از منع کردن عشق در سنین کودکی مرتبط می‌دانند. راهنماهای والدین تقریباً هرگز اشاره‌ای به این داده‌ها نمی‌کنند، ولیکن به اثرات بسیار زیاد آن باید به طور جدی پرداخته شود. یک نکته بسیار بارز دیگر، تأثیرات منع کردن عشق بر رشد اخلاقی کودکان است.

هافمن، بر اساس تحقیقی که روی دانش‌آموزان کلاس هفتم انجام داد، دریافت که استفاده از دریغ کردن عشق با سطح پایین‌تر اخلاقیات مرتبط است. هنگام تصمیم‌گیری درباره نحوه تعامل با دیگران، این کودکان نه شرایط خاص هر موقعیت را در نظر می‌گرفتند و نه نیازهای افراد دیگر را.

در عوض آن‌ها یاد گرفته بودند برای اجتناب از از دست دادن عشق والدین، دقیقاً آنچه را به آن‌ها گفته شده بود، انجام دهند، آن‌ها بدون هیچ‌گونه انعطافی در همهٔ زمان‌ها بدون در نظر گرفتن تفاوت موقعیت‌ها، فقط قوانین را اجرا می‌کردند. اگر ما به‌طور جدی قصد داریم به فرزندانمان کمک کنیم تا افرادی دلسوز و از نظر روانی سالم بار بیایند، مجبوریم آگاه باشیم که عمل کردن بدون روش دروغ کردن عشق یا هرگونه تنبیه دیگری که در ادامه توضیح خواهیم داد، کار آسانی نخواهد بود.

عدم موفقیت پاداش‌ها

آیا شنیدن این مطلب که روش وقفه و دیگر اشکال ملایم‌تر تنبیه، در واقع آن‌قدرها هم ملایم نیستند، ناراحت‌کننده است؟ پس کمریندهایتان را محکم ببندید تا نکتهٔ دیگری را نیز بگوییم. روی دیگر دروغ کردن عشق - که عبارت است از شیوه‌های دیگر مرتبط با عشق مشروط - تفاوتی با تقویت مثبت که دیدگاه بسیار محبوبی در میان والدین، معلم‌ها و دیگر افرادی است که با کودکان وقت صرف می‌کنند، ندارد. حتی افرادی که دربارهٔ نتایج غیرعامدانهٔ انضباط تنبیه‌گرانه نظر می‌دهند، به ما دربارهٔ تحسین کودکان به خوب بودن هشدار نمی‌دهند.

خوب است اندکی به ذکر زمینه‌های این مسئله پردازیم. در فرهنگ محیط‌های کاری، خانواده‌ها و کلاس‌های درس ما، دو روش اساسی وجود دارد که افراد دارای قدرت به کار می‌برند تا افرادی که قدرت کمتری دارند از آن‌ها اطاعت کنند. یک راه تنبیه و عدم موافقت و راه دیگر تشویق، موافقت و همراهی است. تشویق ممکن است پرداخت حقوق و مزایا، ستارهٔ طلایی، شکلات یا برچسب باشد، تحسین کلامی نیز می‌تواند باشد. برای درک اهمیت گفتن عبارت «چقدر عالی» به کودک خود لازم است شما فلسفهٔ کامل هویج و چماق را درک کنید که خود یک مطلب جداگانه است.

اولین نکته‌ای که باید بدانید این است که پاداش در بهبود کیفیت کار و یادگیری کاملاً بی‌تأثیر است. مطالعات بسیار زیادی کشف کرده‌اند که چه کودکان و چه بزرگسالان هنگامی که برای انجام وظایف خود یا انجام وظایف خود به نحو بهینه، پاداش دریافت می‌کنند، کمتر موفق عمل می‌کنند. در واقع، دانشمندان اولیه‌ای که این نتیجه را کشف کردند گیج و متعجب شدند. آن‌ها انتظار داشتند که دادن مشوق برای عملکرد بهتر، باعث انگیزه بخشیدن به افراد برای انجام بهتر آن شود، درحالی‌که به‌طور مداوم خلاف آن را مشاهده می‌کردند. مطالعات همواره نشان داده‌اند زمانی که در کلاس‌های درس از هیچ‌گونه پاداشی استفاده نمی‌شود و به‌جای نمره دادن از توصیف عملکرد دانش‌آموز استفاده می‌شود - درحالی‌که سایر عوامل یکسان باشند - تمایل دانش‌آموزان به یادگیری بیشتر است.

اما چگونه است اگر ما بیش از رفتارها و ارزش‌ها، به دستاوردها بها بدهیم؟ البته لازم به ذکر است که پاداش نیز همانند تنبیه، اغلب در ایجاد اطاعت موقت موفق عمل می‌کند. اگر من به شما بگویم در قبال هزار دلار، هم‌اکنون کفش‌هایتان را دربیابید به احتمال بسیار زیاد می‌پذیرید و من می‌توانم سرافرازانه اعلان کنم که پاداش مؤثر است. اما همانند تنبیه، پاداش نیز نمی‌تواند در ایجاد تعهد نسبت به انجام یک وظیفه یا یک عمل، به افراد کمک کند؛ هیچ دلیلی برای انجام آن عمل، زمانی که دیگر پاداشی در کار نیست، وجود ندارد.

درحقیقت، مطالعات تجربی یکی پس از دیگری نشان داده‌اند که تشویق نه‌تنها مؤثر نیست، بلکه اغلب معکوس عمل می‌کند. برای مثال، محققان دریافته‌اند کودکانی که برای انجام عمل نیک، پاداش دریافت می‌کنند، احتمال کمتری دارد که خودشان را افراد خوبی بدانند، در عوض، آن‌ها تمایل دارند رفتار خودشان را به پاداش نسبت دهند. بنابراین، در جایی که پاداشی در کار نیست، کودکانی که پاداش دریافت

کرده‌اند در مقایسه با گروهی که در ابتدا پاداش دریافت نکردند، احتمال کمتری دارد که برای کمک کردن اقدام کنند. آن‌ها حتی در قیاس با خودشان پیش از دریافت پاداش نیز با احتمال کمتری کمک می‌کنند. نکته آخر آنکه، آن‌ها فرا گرفته‌اند اقدام برای کمک به دیگری فقط برای کسب پاداش است.

به‌طور خلاصه، تقریباً همیشه پیشنهاد پاداش به کودکان برای انجام کاری به طریق موردنظر ما، نتایج نامناسبی بر جای می‌گذارد. اما نه به آن دلیل که ما پاداش نامناسب یا طبق زمان‌بندی نامناسب به آن‌ها داده‌ایم، بلکه به‌خاطر آنکه کل این عقیده که تلاش کنیم دیگران را با پاداش (یا تنبیه) تغییر دهیم، دارای مشکلاتی است. همیشه برای والدین تشخیص اینکه این مشکلات چه هستند، راحت نیست و به همین دلیل است که من اغلب از مردم می‌شنوم که به دلیل نامعلومی با پاداش دادن راحت نیستند ولی نمی‌توانند منبع این ناراحتی را به‌طور کامل مشخص کنند.

در اینجا راهی برای درک آنچه غلط است، وجود دارد. اکثر ما باور داریم چیزی به نام انگیزه وجود دارد که بعضی از مردم می‌توانند مقدار زیادی از آن و برخی فقط مقدار کمی از آن را داشته باشند و گروهی نیز هیچ اندازه‌ای از آن را نداشته باشند. طبیعتاً دلمان می‌خواهد کودکان ما انگیزه بسیار بالایی برای انجام تکالیف خانگی خود داشته باشند و مسئولیت‌پذیر رفتار کنند.

مشکل آن است که در واقع انواع متفاوتی از انگیزه وجود دارد. اکثر روان‌شناسان بین انگیزه درونی و انگیزه بیرونی تمایز قائل شده‌اند. انگیزه درونی به این معنی است که شما کاری را انجام می‌دهید که تنها به‌خاطر نفس آن کار دوست دارید، درحالی‌که انگیزه بیرونی به این معنی است که شما کاری را برای کسب پاداش یا اجتناب از تنبیه انجام می‌دهید. بین آنکه شما کتابی را برای آنکه می‌خواهید بفهمید در فصل بعد چه اتفاقی می‌افتد بخوانید یا آنکه به شما قول داده‌اند اگر بخوانید یک پیتزا یا یک

استیکر دریافت می‌کنید، تفاوت زیادی وجود دارد.

نکته اصلی آن نیست که انگیزه بیرونی با انگیزه درونی تفاوت دارد یا آنکه دارای ارزش کمتری است، اگرچه هر دوی این عبارات درست هستند. آنچه من قصد دارم تأکید کنم این است که انگیزه بیرونی، انگیزه درونی را از بین می‌برد. آنگاه که انگیزه بیرونی افزایش می‌یابد، انگیزه درونی کاهش می‌یابد. هرچه مردم برای عملکردشان پاداش بیشتری دریافت کنند، احتمال بیشتری دارد که علاقه خود را به آن کار که مجبورند برای به دست آوردن پاداش انجام دهند، از دست بدهند. البته همیشه شرایط و استثنائاتی برای هر یافته روان‌شناختی وجود دارد، اما گزاره اصلی همواره در نتایج مطالعات علمی به دست آمده در سنین متفاوت، مردان و زنان و زمینه‌های فرهنگی متفاوت و با وظایف و پاداش‌های متفاوت، تأکید شده است.

تعجبی ندارد، کودکانی که برای کمک به دیگران پاداش دریافت کرده‌اند، زمانی که پاداش قطع می‌شود کمتر کمک می‌کنند. شواهد بسیاری در این زمینه وجود دارد. به کودکان یک آب‌میوه ناشناخته بدهید، کودکانی که برای نوشیدن آن پاداش دریافت کردند هفته آینده نسبت به کودکانی که برای نوشیدن آن پاداش دریافت نکردند کمتر آن نوشیدنی را دوست خواهند داشت. یا آنکه به کودکان برای حل یک جدول پاداش بدهید؛ آن‌ها بعد از اتمام آزمایش، کمتر تمایل دارند به سراغ آن بروند، درحالی‌که کودکانی که چیزی دریافت نکرده‌اند، آماده‌اند که در زمان‌های بیکاری به سراغ آن بروند.

مسئله اخلاقی در همه این موارد آن است که مهم نیست کودک شما برای انجام یک کار (تمرین پیانو، رفتن به مدرسه یا هر چیز دیگری) چقدر انگیزه دارد. سؤال مهمی که باید پرسید این است که کودک شما چگونه برانگیخته می‌شود. به عبارت دیگر، این میزان انگیزش نیست که مهم است، بلکه نوع آن مهم است. نوع انگیزشی که به وسیله پاداش ایجاد

می شود معمولاً باعث کاهش نوع انگیزشی می شود که ما می خواهیم کودکانمان داشته باشند: علاقه‌ای واقعی که حتی پس از آنکه پاداش‌ها از بین رفتند نیز باقی بماند.

تقویت نه‌چندان مثبت

یک خبر بد: آنچه درباره پاداش‌های ملموس (پول یا غذا) و سمبلیک (نمره یا ستاره) صادق است، درباره پاداش‌های کلامی نیز صادق است. در بسیاری از موارد، تأثیرات تحسین کودک می‌تواند به بدی تأثیرات دادن انواع چیزهای جالب دیگر باشد.

برای شروع، گفتن «چه کار عالی‌ای» می‌تواند در چگونگی انجام یک کار تداخل ایجاد کند. یافته‌های محققان نشان می‌دهد افرادی که برای کار خویشان در یک وظیفه خلاقانه مورد تحسین واقع می‌شوند، اغلب در هفته آتی دچار لغزش می‌شوند. چرا؟ بخشی به این خاطر است که معنای تحسین یعنی کار به همان خوبی انجام شود، و این ایجاد فشار می‌کند. بخشی هم به خاطر آن است که علاقه مردم به آنچه انجام می‌دهند ممکن است کاهش پیدا کند (زیرا اکنون هدف اصلی کسب تحسین است). بخشی نیز به خاطر آن است که هنگامی که آن‌ها فکر می‌کنند که چطور آن تحسین‌های مثبت را به دست آورند، احتمال کمتری دارد که ریسک کنند - چیزی که برای خلاقیت لازم است.

تقویت مثبت نتایج بهتری در کسب دستاورد ندارد. شبیه به دیگر انواع پاداش‌ها و تنبیه‌ها، بهترین کاری که انجام می‌دهد تغییری موقت در رفتار کودک است. برای مثال، کودکانی که برای نوشیدن آن مایع ناآشنا مورد تحسین قرار گرفتند در نهایت آن را بسیار کمتر دوست داشتند - دقیقاً شبیه به بچه‌هایی که پاداشی ملموس برای نوشیدن آن دریافت کردند (این تحقیق خاص این نتیجه را پیش‌بینی نکرد: تصور محقق آن بود که تحسین به اندازه دیگر انگیزه‌های بیرونی آسیب نمی‌رساند).

تحقیق نگران‌کننده دیگر مطالعه دربارهٔ کودکانی بود که اغلب والدینشان برای بخشنده بودن آن‌ها را تحسین می‌کردند و هرروزه آن‌ها در قیاس با کودکان دیگر تمایل کمتری برای بخشندگی از خود نشان می‌دادند، دقیقاً شبیه به کودکانی که پاداش ملموس دریافت کرده بودند. هروقت آن‌ها جملات «من برای این کارَت به تو افتخار می‌کنم» یا «کارَت خیلی عالی بود» را می‌شنیدند تمایلشان به بخشندگی و کمک به دیگران اندکی کاهش می‌یافت. آن رفتارها دیگر به عنوان چیزی که فی‌نفسه دارای ارزش است در نظرشان نبود، بلکه چیزی بود که آن‌ها مجبور بودند برای به دست آوردن واکنش تحسین‌آمیز بزرگسالان انجام دهند. در این مورد بخشندگی فقط وسیله‌ای برای کسب چیزی شده بود. موارد دیگر ممکن است نقاشی، شنا یا هر چیز دیگری باشد که ما آن را تقویت مثبت می‌کنیم.

تحسین همانند پاداش‌های دیگر معمولاً تمایل ما را به رفتار منعکس می‌کند - قانون رفتارگرایی که من پیش‌تر به آن اشاره کردم. هنگامی که ما به انگیزهٔ زیرین رفتارهای افراد توجه می‌کنیم، تقویت مثبت ارزش خود را از دست می‌دهد. اگر ما می‌خواهیم یک کودک، فردی حقیقتاً دلسوز بار آید، فقط کافی نیست که بدانیم آیا او کاری مثبت انجام می‌دهد یا نه. ما می‌خواهیم دلیل انجام آن کار را توسط او بدانیم.

برای مثال، جک^۱ را در نظر بگیرید: او اسباب‌بازی‌اش را به این امید که مادرش او را ببیند و تحسینش کند به دوستش داد (من خیلی به تو افتخار می‌کنم که اسباب‌بازی‌ات را به گرگوری^۲ دادی). اما حالا مثال زاک^۳: او اسباب‌بازی‌اش را بدون آنکه بداند مادرش او را می‌بیند یا توجه می‌کند، به دوستش داد. او این کار را فقط به این دلیل انجام داد که دلش

1. Jack

2. Gregory

3. Zack

نمی‌خواست دوستش احساس بدی داشته باشد. تحسین رفتار بخشش معمولاً از تفاوت انگیزه‌های زیرین آن غفلت می‌ورزد. بدتر آنکه ممکن است انگیزه‌ای که مطلوبیت کمتری دارد را با اجبار کودکان به جست‌وجو برای تحسین، گسترش دهیم.

تا اینجا بحث اصلی من این است که تحسین به صورت معکوس عمل می‌کند، چراکه یک انگیزه‌بخش بیرونی است، اما اکنون می‌خواهم به این عقیده از منظر دیگری بنگرم. مشکل تنها این نیست که تحسین یک پاداش است، مشکل آن است که تقویت مثبت، نمونه‌ای از باور فرزندپروری مشروط است.

درباره آن فکر کنید: بازتاب تصویر دریغ کردن عشق چیست؟ آیا دریغ کردن عاطفه است آن‌هم هنگامی که کودکان کاری می‌کنند که ما دوست نداریم؟ همانا معنایش دادن عاطفه است زمانی که آن‌ها کاری می‌کنند که ما دوست داریم، دادن عاطفه به صورت گزینشی، احتمالی و اغلب در انتظار تقویت مثبت به سر بردن؟ تحسین نه تنها متفاوت از فرزندپروری بدون شرط است، بلکه کاملاً در تضاد با آن است. از این طریق به کودک می‌گوییم: «تو مجبوری چیزهایی را که من دوست دارم، انجام دهی تا من حمایت کنم و روی خوش به تو نشان بدهم.»

والدین بامحبت مراقب هستند و اغلب چیزی را که کودک انجام می‌دهد، توصیف می‌کنند و از او می‌خواهند به پیامدهای آن بیندیشد. اما «خیلی عالی» توصیف نیست، بلکه قضاوت است و احتمالاً کودکان پیامدهای مبهم و نگران‌کننده‌ای از نحوه احساس ما درباره خودشان دریافت می‌کنند. به جای «من عاشق تو هستم»، آنچه تحسین کردن به دیگران منتقل می‌کند آن است که «چون این کار را کردی من عاشق تو هستم». لازم نیست حتماً با کلام این را بگوییم، همان‌طور که اغلب نیز این کار را نمی‌کنیم، ولی در عمل آن را اظهار می‌کنیم، بدین صورت که عشق و علاقه خود را فقط در شرایط خاصی نشان می‌دهیم. به همین ترتیب، در

دریغ کردن عشق نیز والدین نیاز ندارند بگویند: «من دوست ندارم، چون تو خوب عمل نکردی»، بلکه درعمل آن را نشان می‌دهند. در هر دو مورد، پیام بسیار واضح و روشن منتقل می‌شود.

چندین سال پیش که من و همسر من به دنبال پرستار کودک بودیم، با زن جوانی مواجه شدیم که با صراحت عقیده‌اش را در ارتباط با مراقبت از بچه‌ها این‌گونه اظهار می‌کرد: «رفتار خوب باعث می‌شود من به آن‌ها توجه کنم.» او معتقد بود که رفتار بد کودک باید موردتویخ قرار گیرد. ما فوری متوجه شدیم که او آن کسی نیست که دل‌مان می‌خواهد از فرزندانمان مراقبت کند. ما نمی‌خواستیم فرزندانمان فکر کنند که توجه یک مراقب را تنها در قبال نحوه رفتارشان کسب می‌کنند - به عبارت دیگر، آن پرستار فقط زمانی به آن‌ها نگاه می‌کند و به آن‌ها گوش فرا می‌دهد که فکر کند لیاقت آن توجه را کسب کرده‌اند.

من از این زن به خاطر آنکه به من کمک کرد تا برایم روشن شود که دقیقاً با چه چیزی مخالفم و به چه دلیل، سپاسگزارم. همچنین از زن دیگری که در یکی از سخنرانی‌های من، که حتی به خاطر ندارم در کدام شهر و چند سال پیش برگزار شده بود، حضور داشت قدردانی می‌کنم که دانه‌ای را در ذهن من کاشت. نام آن زن را هم به یاد ندارم. همه آن چیزی که به خاطر دارم آن است که او به سمت من آمد و گفت که مدرسه پسرش به او یک استیکر بزرگ داده که رویش نوشته شده است:

من به فرزندم افتخار می‌کنم که دانش آموز نمونه این ماه شد.

او به من گفت که به محض اینکه به خانه رسید یک قیچی برداشت و قسمت دوم استیکر را جدا کرد و تنها پنج کلمه اول را باقی گذاشت. با این ابتکار، این مادر در قبال دعوت به فرزندپروری مشروط مقاومت کرد و آن را تبدیل به یک فرصت برای تأیید و تأکید بر آن کرد که به‌طور بدون شرط

به کودک خود افتخار کند.

من باید مجدداً تأکید کنم که در رفتار بشر چیز مطلقی وجود ندارد. اینکه آیا تقویت مثبت تأثیر زیان‌بار دارد و اگر دارد چگونه، بستگی به عوامل متفاوتی دارد. مهم است که تحسین چگونه انجام شود: نحوه جمله‌بندی تحسین، لحن صدا و اینکه در حضور دیگران گفته می‌شود یا به‌طور خصوصی. چه کسی مورد تحسین قرار می‌گیرد مهم است، سن کودک، خلق و خوی او و دیگر عوامل مرتبط مهم است. دلیل انجام تحسین مهم است. کودک برای انجام چه کارهایی مورد تحسین واقع می‌شود و هدف شما از تحسین چیست. یا اینکه کودک، هدف شما را چگونه درک می‌کند. تفاوت است بین آنکه شما کودکی را به خاطر کاری که زندگی شما را آسان‌تر می‌کند، تشویق کنید (مثلاً تمیز غذا خوردن) یا آنکه او را به خاطر کاری که حقیقتاً چشمگیر است، تحسین کنید. تفاوت است بین آنکه کودکی را به خاطر آنکه کورکورانه اطاعت می‌کند (مثلاً از یک قانون شما پیروی می‌کند) مورد تشویق قرار دهید یا آنکه از یک سؤال حقیقتاً متفکرانه او احساس خوشحالی کنید.

راه‌هایی را می‌توان برای کم کردن اثرات منفی تحسین پیدا کرد. اما نکته بسیار مهم این است که حتی بهترین نوع تحسین نیز به حد استاندارد نمی‌رسد (به همین دلیل است که من در فصل هشت بر راه‌هایی غیر از تحسین به جای یک تحسین کمتر آسیب‌زا تأکید می‌کنم). برای مثال، این کاملاً درست است که اظهار اشتیاق خودانگیزه درباره چیزی که کودک انجام داده‌اند، کمتر مورد ایراد است تا اینکه آن‌ها را برای تغییر رفتار، تقویت مثبت کنیم. نوع دوم دست‌کاری از نوع اسکینری است، اما نوع اول نیز بدون آسیب نیست.

در بعضی موارد، جمله «خیلی عالی، رنگ آمیزی‌ات از خط بیرون زده» - یا «کارت عالی، داخل خطوط ماندی» - ممکن است یک راه تبادل اطلاعات باشد تا مشوقی برای تکرار رفتار. اما چه اطلاعاتی مورد تبادل

قرار گرفته است؟ ما به کودک فقط نمی‌گوییم که چه کار کرده است، ما به او می‌گوییم کاری را که کرده تأیید می‌کنیم. آیا برداشت او فقط این است که ما برای او خوشحال هستیم و در شادی اتمام کارش با او شریک هستیم؟ این بهترین سناریوی ممکن است. اما این محتمل‌تر است که او بر اساس الگوی اطلاعات‌گزینشی، استنباط کند که ما او را تنها زمانی که کار موردعلاقه ما را انجام می‌دهد، دوست داریم (ببین وقتی به توپ ضربه می‌زنم چقدر پدرم به هیجان می‌آید... و فقط وقتی به توپ ضربه می‌زنم این طوره).

این کار اغلب طبق یک سلسله روال مشخص به تأیید شرطی خود منجر می‌شود. این مراحل ممکن است طبق شرایط ذیل پیش برود:

۱. جمله «من نحوه انجام کارت را به این طریق دوست دارم» - در نظر کودک، بسیار شبیه ۲. «من تو را دوست دارم چون به این طریق عمل می‌کنی» است که خود منجر به ۳. «من تو را وقتی به این طریق عمل نمی‌کنی دوست ندارم» می‌شود. آخرین مرحله برای کودک، احساس ۴. «من وقتی به این طریق عمل نمی‌کنم، دوست داشتنی نیستم» است. اگر این مثالی از فرزندپروری مشروط باشد، تحسین کردن فارغ از انگیزه‌های فرد مشوق و حتی زمانی که ما نقطه‌نظرات مثبت و ابراز عشق خود را تنها برای مواقعی که کودک کاری می‌کند که ما خوشحال شویم، نگاه می‌داریم، می‌تواند خطرناک باشد.

شما ممکن است با افرادی مواجه شده باشید که نگرانی‌هایشان را درباره تحسین برای شما مطرح کرده‌اند، اما ممکن است همه آنچه آن‌ها مخالفت می‌ورزند تعداد دفعاتی باشد که کودک را تحسین می‌کنیم و دلیل دیگرشان آن باشد که چطور این روزها کودک برای به دست آوردن «چقدر عالی» مجبور نیست تلاش زیادی کند. مطمئناً حقایقی در این مشاهدات وجود دارد. من در زمین بازی از والدین شنیده‌ام که به کودکان نوپای خود می‌گویند: «چه عالی تاب می‌خورد.» (تو را به خدا، این که کار

جاذبه است!) اما من یک نگرانی واقعی دربارهٔ این مخالفت دارم. در یک سطح، این باور از مواردی غفلت می‌ورزد: تقویت مثبت فقط به این دلیل که بیش از حد ارائه می‌شود یا آنکه در شرایط ساده‌ای داده می‌شود، مورد مخالفت نیست، موضوع بسیار عمیق‌تر از آن است.

در سطحی دیگر، این انتقاد مستعد آن است که مسائل را خراب‌تر کند. کسی که اعلام می‌کند: دلیلی ندارد برای هر چیز کوچکی کودکان را تحسین کنیم، در عین حال اضافه می‌کند که ما باید گزینشی‌تر عمل کنیم و در تحسین کردن، بی‌جهت و لخرجی نکنیم - که معنایش این است که کودکان مجبورند کار بیشتری برای کسب تأیید ما انجام دهند و البته این نیز به معنای آن است که فرزندپروری ما باید بیش از گذشته شرطی باشد. این انتقادات احتمالاً به این اعتبار درست هستند که زمانی که تشویق کودکان به صورتی دائمی انجام می‌شود؛ تبدیل به صدای زمینه می‌شود که دیگر در طول زمان به سختی شنیده می‌شود. تا جایی که ممکن است در پاسخ بگوییم: خب، دیگر زمان تحسین به پایان رسیده و بیشترین تأثیری را که می‌توانست، گذاشته است. این جایی است که ما حقیقتاً باید نگران باشیم. این زمانی است که عشق بدون شرط ما (حداقل از نقطه نظر کودک) در معرض بیشترین تردید است.

در سال ۱۹۷۰ در فلوریدا یک محقق به نام ماری بود راو^۱ هنگام تحقیق روی سبک‌های آموزش متوجه چیز جالبی شد. کودکانی که به‌طور مداوم مورد تحسین معلمان خود قرار می‌گرفتند، در دادن پاسخ بیشتر دودل بودند. آن‌ها در قیاس با کودکان دیگر احتمال بیشتری داشت که با لحن صدای سؤالی پاسخ دهند (مممم، فتوستنتر؟) آن‌ها احتمال کمتری داشت که عقایدشان را با دانش‌آموزان دیگر در میان بگذارند یا پس از شروع کار، آن را ادامه دهند. آن‌ها آماده بودند به محض

1. Mary Budd Rowe

مخالفت معلم، از پیشنهاد خود عقب بنشینند.

این تحقیق، حقیقتی را که ما در خانه‌های خود مشاهده می‌کنیم تأیید کرد: احساس شایستگی، کفایت و ارزش کودکان در نتیجه واکنش ما بالا یا پایین می‌رود. آن‌ها به‌طور ضمنی و گه‌گاه آشکار به ما نگاه می‌کنند تا ببینند آیا آن‌ها را تأیید می‌کنیم یا نه (شبیبه به بچه‌های خردسالی که وقتی زمین می‌افتند با نگاه به صورت ما می‌خواهند بفهمند که آیا به خودشان آسیب وارد کرده‌اند یا نه. اگر ما پریشان به نظر برسیم - «اوه، خدای من! چیزیت شده؟» - بیشتر احتمال دارد گریه سر دهند).

از نتایج تحسین آن است که کودکان کمتر قادرند به دستاوردهای خودشان افتخار کنند - یا آنکه مطمئن باشند که چه چیزی حقیقتاً دستاورد است. در موارد حاد، آن‌ها می‌توانند تبدیل به انسان‌هایی شوند که معتاد تحسین هستند، کسانی که حتی به‌عنوان بزرگسال همچنان برای تأیید اعتبار به دیگران متکی هستند. آن‌ها پریشان و ناامید درحالی‌که به یک همسر، ناظر و یا شخص دیگری که قدرتشان را به او محول کرده‌اند وابسته‌اند، مترصدند که دیگران به آن‌ها بگویند کارشان را خوب انجام داده‌اند.

همه کودکان نیاز مبرم به تأیید والدینشان دارند. به همین دلیل است که اغلب تحسین در کوتاه‌مدت برای به دست آوردن آنچه می‌خواهیم، جواب می‌دهد، اما مسئولیت ما ایجاب می‌کند که از وابستگی کودکان در جهت رفاه خود سوءاستفاده نکنیم - این دقیقاً کاری است که ما زمانی‌که به آن‌ها می‌خندیم یا چیزی شبیه به این می‌گوییم: «خیلی خوشم اومد که امروز صبح برای مدرسه این قدر زود حاضر شدی!» انجام می‌دهیم. کودکان احتمالاً نسبت به این جمله به‌ظاهر خوب ما، حتی اگر نتوانند دلیل آن را توضیح دهند، احساس بد دخالت و کنترل دارند. چه آن‌ها این را درک کنند و در مقابل آن بایستند و چه درک نکنند، قطعاً این کار ناخوشایند است. این کار چندان تفاوتی با این ندارد که منتظر باشید تا

کودکتان تشنه شود و تنها پس از آنکه کاری کند که زندگی شما اندکی سهل تر شود، به او آب بدهید.

بدترین چیز آن است که تقویت مثبت اغلب یک دور باطل ایجاد می‌کند که یادآور دریغ کردن عشق است: هرچه بیشتر تشویق می‌کنیم، کودکان ما نیاز بیشتری به تشویق پیدا می‌کنند. آن‌ها احساس عدم اطمینان می‌کنند و در انتظار تحسین بعدی می‌مانند. ما تحسین بعدی را انجام می‌دهیم و انتظار تحسین آن‌ها بیشتر افزایش می‌یابد. کارل دوئک،^۱ روان‌شناس از دانشگاه کلمبیا، چند تحقیق ابتدایی در این باره انجام داد که آنچه را در اینجا اتفاق می‌افتد، قابل درک می‌کند. وقتی ما نظراتی ارائه می‌دهیم که نشانگر توجه مشروط است (و بنابراین احتمالاً احساسات ارزشمندی مشروط را گسترش می‌دهد)، یک کودک خردسال شروع به نشان دادن نشانه‌های ناتوانی و درماندگی می‌کند. تقویت مثبت یک شکل از عشق مشروط است و دوئک اظهار می‌کند که آنچه ما به صورت مشروط می‌پذیریم، فقط یک ویژگی یا یک رفتار خاص نیست، بلکه کودک «تمام خودش» را زمانی خوب می‌پندارد که والدینش را خوشحال می‌کند، این یک روش بسیار مؤثر در تضعیف عزت نفس است. هرچه ما بیشتر بگوییم «چقدر عالی»، کودک احساس بدتری درباره خودش می‌کند و نیاز بیشتری به تحسین پیدا می‌کند.

قاعدتاً این موضوع ما را نسبت به هر ادعایی که تحسین را خوب می‌داند دودل می‌کند، زیرا به نظر می‌رسد کودکان به آن نیاز دارند. اگر شما نیاز به کسب درآمد دارید و یک کار خسته‌کننده یدی، تنها کار در دسترس باشد، ممکن است آن را به عنوان آخرین راه چاره قبول کنید، اما این به معنای تأیید آن کار نیست. این به معنای آن است که ما آنچه را در دسترس قرار دارد و می‌توانیم به دست بیاوریم، کسب می‌کنیم. آنچه

1. Carol Dweck

کودکان به آن نیاز دارند، عشق بدون رشته‌های دلبستگی است. اگر همه آنچه به آن‌ها داده می‌شود تأیید مبتنی بر آنچه انجام داده‌اند باشد، آن‌ها حریصانه آن را سر می‌کشند و سردرگم و ناراضی، بازهم بیشتر می‌خواهند. متأسفانه بعضی از والدینی که عشق بدون شرط بسیار اندکی در کودکی خود دریافت کرده‌اند، مشکل را درست تشخیص نمی‌دهند و تصور می‌کنند که در کودکی فاقد تحسین بوده‌اند. بنابراین با تحسین کودک خود باعث می‌شوند که یک نسل دیگر نیز از آنچه واقعاً به آن نیاز دارد، محروم بماند.

تعداد زیادی از والدین به من گفته‌اند که گوش سپردن به این عقاید بالأخص برای اولین بار دشوار است. خیلی بد است که به کسی گفته شود کاری که با کودکان انجام می‌دهی غلط است و بدتر آن است که گفته شود آنچه به‌عنوان یک حقیقت به آن افتخار می‌کنی - مانند تحسین کودکان که باعث می‌شود آن‌ها احساس خوبی درباره خودشان پیدا کنند - در واقع بیش از آنکه کمک کند، به کودک آسیب می‌زند.

بعضی از والدین می‌پرسند: «خب، جایگزین آن چیست؟» مادامی که ما در جست‌وجوی راه‌های جایگزین برای دیدگاه فرزندپروری مشروط هستیم، این یک سؤال کاملاً منطقی است. ما به دنبال تغییرات سطحی در مدل تحسین خود نیستیم.

بعضی از افراد با شنیدن این مطالب با تمسخر و عصبانیت می‌گویند: «ههههه، فکر کنم نمی‌تونم بهت بگم که از کتابت خوشم اومد، چون با این کار تحسینت می‌کنم.» البته قابل درک است، زیرا زمان می‌برد تا عقیده‌ای موردپذیرش قرار گیرد؛ بالأخص باوری که ما را فرا می‌خواند تا اکثر آنچه را تا به حال انجام می‌دادیم و به آن افتخار می‌کردیم، مورد بازنگری قرار دهیم. ما باید به آن عادت کنیم و برایش تلاش کنیم و در دوره انتقال، ناراحتی ما ممکن است به‌طور متفاوت خود را نشان دهد.

بعضی از افراد ممکن است با خودشان فکر کنند که آیا به دلیل آنکه

مدت‌ها به دریغ کردن عشق و تقویت مثبت متکی بودند (حتی اگر آن‌ها را به این نام نمی‌خواندند) پدر و مادر بدی هستند؟ اما واقعیت در اکثر موارد آن است که هیچ‌کسی تا به حال از آن‌ها نخواسته بود که به این موضوعات این‌گونه بیندیشند و یا آنکه کسی شواهدی را برای به چالش کشیدن شیوه فرزندپروری مشروط و تحسین کودکان ارائه نکرده بود.

با این حال، بعضی والدین به دنبال راه‌حل نیستند. در عوض، با اشاره به این مطلب (توجیه کردن) که در نگاه کلی‌تر به مسائل، ممکن است کارهای خیلی بدتری در مقایسه با ابراز شوق نسبت به آنچه او انجام داده است انجام دهیم، سعی در پاک کردن صورت مسئله دارند. در واقع، هرروزه آن کارهای خیلی بدتر نسبت به کودکان انجام می‌شود. پس این میزان خوبی برای مقایسه، بالأخص برای کسی که می‌خواهد بهترین پدر و مادر ممکن باشد نیست. نکته آن است که ما می‌توانیم بهتر عمل کنیم.

جدال بر سر عزت نفس

دریغ کردن عشق و تقویت مثبت می‌تواند به نتایج نگران‌کننده‌ای از جمله احساس درماندگی و عدم تمایل در کمک به دیگران (هنگامی که بچه‌ها رشد کردند)، ترس از طرد شدن و خشم از والدین منجر شود، اما یک نتیجه که رد پایش در خلاصه یافته‌های تحقیقات ذکر شده در این فصل و فصول آتی دیده می‌شود، نوع نگاه افرادی که در معرض فرزندپروری مشروط قرار داشته‌اند، به خودشان است.

اصطلاح متداول برای این موضوع عزت نفس است که در طول چند دهه گذشته بسیار مورد استفاده قرار گرفته است. پیش از تمام کردن این فصل قصد دارم اندکی این مفهوم را مورد تجزیه و تحلیل قرار دهم، زیرا کاملاً با عقیده فرزندپروری مشروط مرتبط است. به نظر می‌رسد بسیاری از افراد در زمینه‌های روان‌شناسی و تربیت - و بالأخص کسانی که با آنچه ما اقدامات خودانگیزی می‌نامیم ارتباط دارند - باور دارند که عزت نفس

پایین بد است و با افزایش سطح عزت نفس، به طور خودکار بر فرد تأثیرات مثبتی می‌گذاریم: دستاوردهای دانشگاهی، انتخاب سازنده در زندگی و چیزهای دیگر. از سوی دیگر، عزت نفس برای محافظه کاران اجتماعی به نوعی بلاگردان تبدیل شده است که هر نقص و کوتاهی‌ای در هدایت جامعه و مدرسه را با آن توجیه می‌کنند.

نظر من این است که ما با هر دو موقعیت، مشکلات جدی داریم. من مروری نسبتاً جامع دربارهٔ تحقیق چندین سال پیش انجام دادم و با کمال تعجب کشف کردم که عزت نفس بالاتر، همیشه همراه با نتایج بهتر نیست و حتی زمانی که همراه با نتایج بهتر است، به معنای آن نیست که عزت نفس دلیل نتایج بهتر است.

البته این مطلب من را به سوی گروه مخالفان عزت نفس که این مفهوم را به دیدهٔ تحقیر می‌نگرند، نکشاند. گروهی از آن‌ها به این جهت این دیدگاه را دارند که باور دارند اگر کودکان در مجموع از خودشان راضی و خشنود باشند، هیچ انگیزه‌ای برای پیشرفت نخواهند داشت. اگر توجه آن‌ها بر ارزش کیستی شان متمرکز باشد و نه آنکه چه انجام می‌دهند، احتمالاً کار مفید زیادی انجام نخواهند داد. شما باید احساس عدم رضایت کنید تا یاد بگیرید یا خلق کنید. نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود.

این گزاره بر چندین پیش فرض غلط بنا شده است که من در فصل پنجم توضیح خواهم داد. اکنون قصد دارم توجه شما را به این مسئله جلب کنم که زمانی که اکثر این منتقدان اعلان می‌کنند که عزت نفس بالاتر هیچ منفعتی ندارد، هستهٔ اصلی استدلالشان این است که عزت نفس، فارغ از تأثیراتش، چیز بدی است. برای آن‌ها بدترین ویژگی، احساس خوب است؛ به این معنا که باور دارند رضایت و خشنودی انسان از خودش، چیز خوبی نیست. در سطح‌های زیرین استدلال آن‌ها این ترس وجود دارد که کودکان بدون آنکه استحقاق رضایت را کسب کرده باشند، از خودشان راضی باشند. در اینجا ما دنیای شواهد را رها کرده و به حوزهٔ

اصول اخلاق وارد شده‌ایم. اینجا نقطه‌ی شور مذهبی است، جایی که باور بر آن است که مردم نباید چیزی بخورند مگر آنکه آن را با عرق جبین به دست آورده باشند و به همین ترتیب کودکان نباید از خودراضی و خشنود باشند، مگر آنکه دستاوردهای ملموسی به دست آورده باشند.

درواقع، آنچه محافظه‌کاران به آن حمله می‌کنند، عزت‌نفس بدون شرط است. باین حال، پژوهشگران متوجه شده‌اند که دقیقاً این بُعد است که برای پیش‌بینی کیفیت زندگی مردم حیاتی است. اگر ما به سلامت روانی فردی علاقه‌مند هستیم سؤال مرتبط این نیست که او چه مقدار عزت‌نفس دارد. بلکه سؤال آن است که چه مقدار عزت‌نفس او بسته به آنچه در زندگی‌اش اتفاق می‌افتد، تغییر می‌کند - برای مثال، او چقدر موفق است یا دیگران چه فکری درباره‌ی او می‌کنند. مشکل واقعی آن نیست که عزت‌نفس فردی بیش از اندازه پایین است (من احساس خوبی درباره‌ی خودم نمی‌کنم)، بلکه مشکل آن است که عزت‌نفس بیش از اندازه مشروط است (من تنها زمانی که... درباره‌ی خودم احساس خوبی می‌کنم).

ادوارد دسی^۱ و ریچارد رایان^۲ دو محقق روان‌شناس که اهمیت این تمایز را زیر سؤال بردند، اعتراف کردند که حتی افرادی با «عزت‌نفس حقیقی - یا بدون شرط» نیز در زمان موفقیت، احساس هیجان و رضایت و در هنگام شکست، احساس ناامیدی می‌کنند. اما احساس ارزش آن‌ها به‌عنوان یک فرد در نتیجه‌ی دستاوردهایشان بالا و پایین نمی‌رود، بنابراین آن‌ها احساس بزرگ‌منشی و برتری در هنگام موفقیت و احساس افسردگی و بی‌ارزشی در زمان شکست، نمی‌کنند.

این نوسان بسیار زیاد تنها آغاز نتایجی است که به جهت بنا کردن احساس ارزش، بر مبنای انتظارات افراد دیگر از شخص و یا انتظارات

1. Edward Deci

2. Richard Ryan

خود فرد از خویش ایجاد می‌شود. یک تحقیق جدید آشکار کرد که عزت‌نفس مشروط با احتمال بیشتر مصرف الکل، به‌عنوان راهی برای کسب تأیید اجتماعی و اجتناب از طرد اجتماعی در میان دانشجویان دانشگاه، مرتبط است. تحقیقات دیگر آن را با اضطراب، خصومت و رفتار تدافعی، مرتبط می‌دانند. آن‌ها ممکن است در زمان‌هایی که عزت‌نفسشان تهدید می‌شود و لخرجی کنند که به‌طور منظم اتفاق می‌افتد. یا ممکن است افسرده شوند و در لاک رفتارهای خود-آسیب‌رسان خویش پناه بگیرند. اگر آن‌ها فقط زمانی که احساس زیبایی می‌کنند، احساس خوبی درباره خودشان داشته باشند، مستعد ابتلا به اختلال خوردن می‌شوند.

در نقطه مقابل عزت‌نفس بدون شرط که گاهی احتمال دارد مورد تمسخر نیز واقع شود، هدف خوبی برای شلیک است. افرادی که به‌عنوان یک قانون، فکر نمی‌کنند ارزششان وابسته به نحوه عملکردشان است، احتمال زیادی دارد که شکست را به‌عنوان یک عقب‌نشینی موقت در نظر بگیرند، مشکلی که باید حل شود. همچنین آن‌ها کمتر احتمال دارد افسرده و مضطرب شوند. یک چیز دیگر: آن‌ها کمتر احتمال دارد نگران موضوع عزت‌نفس باشند. صرف زمان برای ارزیابی آنکه چقدر خوب هستی یا تلاش عامدانه برای احساس بهتر درباره خود، نه تنها خیلی خوب عمل نمی‌کند بلکه می‌تواند یک نشانه بد باشد. این یک نشانه است برای مشکلات دیگر، بالأخص نشانه آنکه عزت‌نفس شما شکننده و مشروط است. بنابراین، این پارادوکس عزت‌نفس است: اگر شما به آن نیاز دارید، شما آن را ندارید و اگر شما آن را دارید، پس نیاز به آن ندارید. بنابراین، چه چیزی باعث می‌شود مردم این شرایط نامطلوب عزت‌نفس مشروط را به وجود بیاورند؟ آن‌ها تحت چه شرایطی این‌گونه می‌اندیشند که خوب هستند اگر...؟ یک علت محتمل، رقابت است: قرار دادن فرد در موقعیتی که یک نفر فقط در صورتی موفق شود که دیگران

شکست بخورند و افتخار تنها نصیب برنده شود. این یک طریق عمده برای از بین بردن باور افراد به خودشان و آموزش این نکته است که آن‌ها فقط در صورتی ارزش دارند که پیروز شوند. دلایلی وجود دارد که عزت نفس مشروط می‌تواند ناشی از سبک فرزندپروری والدین بیش از حد کنترلگر باشد که در فصل آتی توضیح خواهم داد.

به نظر می‌رسد عزت نفس مشروط بیشتر از همه ناشی از قرار گرفتن در معرض ارزش‌گذاری مشروط دیگران باشد و این مطلب ما را به نقطه‌ای که از آن آغاز کردیم می‌کشاند: زمانی که کودکان احساس می‌کنند تنها در شرایط مشخصی مورد عشق والدین هستند - احساسی که از روش دریغ کردن عشق و تقویت مثبت ایجاد می‌شود - برایشان بسیار دشوار است که خودشان را بپذیرند و از آنجاست که همه چیز به سمت سقوط می‌رود.



کنترل بیش از حد

همین اواخر در یک بعدازظهر، همسرم با فرزندانم، از پارک سرحال به خانه برگشتند. همسرم پایش را که در خانه گذاشت، درحالی که سرش را تکان می داد و نچنج می کرد گفت: «نمی توانم باور کنم بعضی از پدر و مادرها چطور این قدر تحقیرآمیز و با خصومت با بچه هایشان صحبت می کنند، چرا این قدر خودشان را با بچه دار شدن آزار می دهند؟» از آنجاکه خود من هم چندین بار چنین واکنشی نشان داده بودم، تصمیم گرفتم شروع کنم به یادداشت برداشتن از بعضی چیزهایی که دوروبر محله مان می دیدم یا می شنیدم. در طول چند روز، از بین بسیاری از شواهد، این ها را نوشته بودم:

- یک کودک نوپا برای پرت کردن عروسک خرسی اش به درون قسمت مخصوص کودکان کتابخانه عمومی، به شدت تویخ شد، باینکه هیچکسی در آن قسمت حضور نداشت.
- کودکی در یک سوپرمارکت با دیدن یک پسر بچه که داشت کلوچه می خورد به مادرش التماس می کرد که برای او هم کلوچه بخرد، درحالی که مادر امتناع می کرد و می گفت: «اون پسر بچه می تونه کلوچه بخوره چون از لگن بچه استفاده می کنه» (درحالی که تو نمی کنی).
- یک پسرک کوچولو وقتی توی زمین بازی شروع به تاب خوردن کرد، فریاد بلندی از روی لذت و سرخوشی کشید و مادرش گفت: «هییس!

همین‌الآن این احمق‌بازی رو تمومش کن، دیگه واسه امروز تاب‌بازی بسه، یک بار دیگه داد بزنی تمومه.»

● در آب‌خوری موزه کودکان، مادری که سعی داشت پسر کوچکش را از انجام کارهای مختلفی منصرف کند، ادعا می‌کرد تابلوهایی که در اطرافشان نصب شده می‌گویند که هر کاری پسرش انجام می‌دهد ممنوع است: مثلاً «اون تابلو می‌گه شلپ شلوپ نکنید.» وقتی پسرش می‌پرسید: «چرا؟» مادر جواب می‌داد: «همینه دیگه.»

من برنامه یادداشت برداشتن را قبل از اینکه طولانی شود رها کردم. جدای از تعداد فراوان این شواهد، همه آن‌ها انصافاً به همدیگر شبیه بودند و ثبت آن‌ها، بیشتر کار بیهوده‌ای به نظر می‌رسید تا آنکه نشان از ناامیدی باشد.

ما بارها و بارها شاهد بودیم که ناگهان والدین در زمین بازی اعلام می‌کردند که وقت رفتن رسیده است. گاهی بچه‌ها را بغل می‌زدند و می‌بردند (اگر دختر بچه‌ای گریه می‌کرد معمولاً آن را به خستگی بچه نسبت می‌دادند). ما دیدیم که والدین بدون اینکه خودشان متوجه باشند، ادای گروهبانی را درمی‌آورند که دارد سربازانش را مرعوب می‌کند: رخ‌به‌رخ، انگشتان خود را در چند سانتی‌متری صورت کودکان تکان می‌دهند و فریاد می‌کشند. اغلب در رستوران‌ها ما دیده‌ایم والدین سر بچه‌هایشان داد می‌زدند و ایراد می‌گرفتند که رفتارشان را درست کنند. برای حالتشان آن‌ها را توبیخ می‌کردند و درباره اینکه چه چیزی و به چه مقدار بخورند نظر می‌دادند و درکل، وقت شام را به چیزی تبدیل می‌کردند که بچه‌ها برای فرار از آن، لحظه‌شماری می‌کردند (جای تعجب نیست که خیلی از بچه‌ها موقع غذا خوردن بزرگ‌ترها گرسنه نیستند درحالی‌که اندکی بعد از شام گرسنه می‌شوند).

بگذارید به شما اطمینان بدهم که من قبل از بچه‌دار شدن درباره دیگران بسیار قضاوت‌گر بودم. تا وقتی کالسکه بچه خودت را هل ندهی

واقعاً متوجه نخواهی شد که چطور فردی به این کوچکی می‌تواند تو را تحریک کند و کاسه صبرت را لبریز نماید (و البته نمی‌توانیم قدردان لحظات لذت بخش مافوق‌تصوری هم باشیم که آن‌ها برایمان فراهم می‌کنند). این همان چیزی است که من، هنگامی که شاهد رفتار والدین دیگر هستم به سختی سعی می‌کنم مدنظر داشته باشم. به خودم هم یادآوری می‌کنم که من دارم گذشته خانواده‌ای را که اکنون فقط چند دقیقه‌اش را می‌بینم نادیده می‌گیرم - آنچه را پدر یا مادر در آن صبح از سر گذرانده است و آنچه را کودک قبل از مشاهده من انجام داده است.

با این حال، به‌رغم همه تلاش‌هایی که برای رفاه مادی انجام می‌دهیم، و به‌رغم همه توانایی‌هایی که سعی داریم از خود بروز دهیم ولی یک حقیقت کلی وجود دارد: برای هر یک کودکی که مجاز است در مکان عمومی بدود، صدها کودک وجود دارند که بی‌جهت محدود شده‌اند، بر سرشان فریاد زده می‌شود، تهدید می‌شوند و مورد آزار و اذیت والدین خود قرار می‌گیرند، کودکانی که اعتراضشان دائماً نادیده گرفته می‌شود، تقاضاهایشان بدون تفکر رد می‌شود، کودکانی که به شنیدن کلمه «نه» در پاسخ به درخواست‌هایشان خورده‌اند، کودکانی که اگر دلیل نه شنیدن را بپرسند با پاسخ «چون من می‌گم» مواجه می‌شوند.

حرف من را بدون دلیل نپذیرید، وانمود کنید یک انسان شناس هستید و حقیقتاً آنچه را در یک زمین بازی، یک مرکز خرید یا یک جشن تولد اتفاق می‌افتد، تماشا کنید. چیزی بیش از آنچه همیشه می‌دیدید نخواهید دید اما کم‌کم متوجه جزئیاتی می‌شوید که قبلاً به آن‌ها توجه نمی‌کردید. کم‌کم چیزهایی که می‌بینید در ذهنتان تعمیم پیدا می‌کند. اما حواستان باشد: همیشه چیز خوبی نیست که درباره اطرافتان بیش‌ازاندازه حساسیت به خرج بدهید. اگر بیش‌ازحد با دقت به اطراف توجه کنید، پارک رفتنتان دیگر مانند پارک رفتن همیشگی نخواهد بود. آنچنان‌که مادری از کالیفرنیا این‌گونه برای من نوشت:

آیا اخیراً به مغازه خواربارفروشی رفته‌اید؟ خیلی دردناک‌تر از گذشته شده است! والدین از رشوه، تحقیر، پاداش و درکل روش‌های سوءاستفاده‌گرانه‌ای استفاده می‌کنند که غیرقابل تحمل است. چه بلایی به سر روان من آمده است؟... جملاتی مانند «عزیزم، اگر دست از جیغ زدن برداری بستنی برات می‌گیرم!» یا «اگر آرام نشی دیگر همراه خودم بیرون نمی‌آورمت!» من را به مرز جنون می‌رساند. از خودم می‌پرسم: من قبلاً با این چیزها چطور کنار می‌آمدم؟

مجدداً درباره روش‌های فرزندپروری مشروطی که در طی دو فصل پیش توضیح دادم بیندیشید. یک دلیل که آن‌ها چنین آسیب‌زا هستند، آن است که به کودک احساس کنترل شدن می‌دهند. همچنین تأثیر دیگری نیز دارند: وقتی که ما از پاداش و تنبیه برای تغییر رفتار کودکان استفاده می‌کنیم آن‌ها احساس می‌کنند فقط زمانی که مطابق نیازهای ما رفتار می‌کنند دوست داشته می‌شوند. فرزندپروری مشروط حتی اگر غیرارادی هم باشد، می‌تواند نتیجه کنترلگری باشد و بالعکس کنترلگری می‌تواند تأثیرات غیرسازنده فرزندپروری مشروط را توضیح بدهد.

کنترل بیش‌ازحد، خودبه‌خود یک مشکل است که فصل جداگانه‌ای برای خود می‌طلبد و محدود به یک روش تربیتی خاص مانند وقفه، پاداش دادن، تنبیه بدنی و تحسین نیست. جایگزین کردن یک روش با روشی دیگر در صورتی که با یک حقیقت اساسی دست‌وپنجه نرم نکنیم، تأثیر آنچنانی نخواهد داشت: مشکل غالب فرزندپروری در جامعه ما سهل‌گیری نیست، بلکه ترس از سهل‌گیری است. ما آنچنان از لوس کردن کودکان خود می‌ترسیم که از آن‌طرف بام افتاده، آن‌ها را بیش‌ازحد محدود می‌کنیم.

بالفرض که کودکان ما لوس شده‌اند - و بعضی از آن‌ها مورد غفلت واقع شده‌اند - اما موضوعی که عموماً بسیار اندک درباره آن گفت‌وگو شده

است مدیریت موشکافانه کودکان است - رفتار کردن با آن‌ها به گونه‌ای که ما مالک مطلق آن‌هاییم. بنابراین یک سؤال مهم که من در آینده مجدداً به آن برخورد می‌کنم، این است که ما چگونه می‌توانیم بدون کنترلگری بیش از حد، کودکان را هدایت کرده، برایشان محدودیت قائل شویم (که هر دو ضروری هستند). در درجه نخست ما باید دربارهٔ میزان کنترلگری خود و دلیل نیاز خود به مقاومت در برابر وسوسه‌های آن آگاهی پیدا کنیم. نسبت به نیازها و تمایلات اکثر کودکان با احترام برخورد نمی‌شود. اکثر والدین به گونه‌ای رفتار می‌کنند که گویی باور ندارند کودکان همانند بزرگسالان شایسته احترام هستند. سالیان پیش هایم گینات^۱، روان‌شناس، از ما خواست به نحوهٔ واکنش خود نسبت به کودکی که به طور اتفاقی وسایلش را در جایی جا گذاشته است، در مقایسه با نحوهٔ واکنش نسبت به دوست فراموش‌کارمان که وسایلش را در جایی جا گذاشته است، بیندیشیم. کمتر کسی در ارتباط با یک بزرگسال یک لحن سرزنش‌آمیز، آن‌گونه که به طور معمول در ارتباط با کودکان استفاده می‌کنیم، به کار می‌برد: «آخر چرا این طوری می‌کنی تو؟ چند بار بهت گفتم قبل از اینکه جایی را ترک کنی خوب دقت کن چیزی را جا نگذاری. من که بیکار نیستم همیشه دنبال وسایل تو باشم...» و چیزهایی دیگر. اما به احتمال بسیار به یک بزرگسال این‌گونه می‌گوییم: «بفرمایید، چتر شما اینجاست.» بعضی از والدین از روی عادت، حتی وقتی هیچ خطری کودک و وسایل خانه را تهدید نمی‌کند، می‌گویند «بس است دیگر.» بعضی رفتارها برای آن است که به کودک گوشزد کنیم او قدرتی ندارد و ما رئیس هستیم («به خاطر اینکه من مادر هستم» «خانهٔ من است» «قوانین من است!») بعضی والدین تلاش می‌کنند با اجبار فیزیکی کودکان را کنترل کنند، درحالی‌که گروهی دیگر با ایجاد حس گناه این کار را می‌کنند («بعد

1. Haim Ginott

از همهٔ این کارهایی که برات کردم خوب قلب من را شکستی...» بعضی والدین دائماً سرکودکان غر می‌زنند و مشغول انتقاد کردن هستند. بعضی دیگر هیچ نشانه‌ای از آنکه با کار کودک موافق نیستند نشان نمی‌دهند تا آنکه ناگهان به‌طور غیرمنتظره‌ای منفجر می‌شوند، در این زمان از خط قرمزی عبور شده است - که بیش از آنکه به رفتار کودک مرتبط باشد به خُلق آن روز والد بستگی دارد - و ناگهان والد خشمگین شده، زور و اجبار به کار می‌برد.

واضح است که همهٔ والدین همهٔ این کارها را انجام نمی‌دهند و بعضی از آن‌ها هیچ‌یک از این کارها را هرگز انجام نمی‌دهند. مطالعات نشان می‌دهند که باورها و رفتارهای ما دربارهٔ تربیت بستگی به فرهنگ، سطح طبقاتی، نژاد و میزان فشاری که والدین تحمل می‌کنند، دارد. تحقیقات همچنین نشان می‌دهند که اکثر والدین در تمام مدت از یک سبک تربیتی استفاده نمی‌کنند، بلکه بر اساس نوع بدرفتاری‌ها، واکنش‌های والدین نیز متفاوت است.

اما شاید سؤال جالب‌تر آن است که والدین فکر می‌کنند یک سوءرفتار چگونه و به چه دلیل شکل می‌گیرد. بعضی افراد رفتارهایی را که از نظر من و شما بی‌ضرر محسوب می‌شوند، نیز سوءرفتار تعبیر و کودک خود را تأدیب می‌کنند. این ممکن است بخشی از چیزی باشد که گاهی سبک فرزندپروری اقتدارگرایانه نامیده می‌شود. آن‌ها به‌ندرت توضیح یا توجیهی برای قوانینی که اعمال می‌کنند، ارائه می‌دهند. آن‌ها نه تنها انتظار اطاعت کامل دارند و برای به دست آوردن آن، به‌راحتی به تنبیه متوسل می‌شوند، بلکه باور دارند که برای کودکان همراهی با مرجع اقتدار مهم‌تر از تفکر و اظهار عقاید است. آن‌ها اصرار دارند که کودکان نیازمند کنترل دقیق هستند و زمانی که یک قانون زیر پا گذاشته می‌شود، والدین اقتدارگرا بدون توجه به سن کودک فرض می‌کنند که کودک عامدانه قانون را زیر پا گذاشته است و بنابراین مسئول رفتارش است.

یک تحقیق کلاسیک پس از جنگ جهانی دوم برای کشف روان‌شناختی فاشیسم و نیز فهم کودکی افرادی که با نفرت از همه گروه‌های مردمی رشد کرده و درعین حال شیفته قدرت بودند، طراحی شده بود. در این تحقیق، عواملی کشف شده بودند که برخی از آنها «اطاعت بی‌چون‌وچرا و متملقانه نسبت به درخواست‌های والدین و... و نیز سرکوب فوری امیال غیرقابل‌پذیرش از نظر والدین» بود.

بله، این موارد نماینده جنبه‌های بیرونی کنترل‌گری است. خیلی طبیعی است که پس از شنیدن چنین موارد شدیدی بگوییم: «خب من که این‌طوری نیستم. من اقتدارگرا نیستم. من سر فرزندم وقتی در زمین بازی در حال خوش‌گذرانی است، داد نمی‌زنم.» اما هرکسی بر اساس تکانه‌هایش حداقل در بعضی مواقع کنترل‌گری می‌کند. گروهی بر اساس این باور که کودکان باید یاد بگیرند، آنچه را به آنها گفته شده است، انجام دهند، کنترل‌گری می‌کنند (و نیز بر اساس این باور که بزرگسالان بهتر از کودکان می‌فهمند، این‌طور نیست؟) گروهی از مردم شخصیت کنترل‌گر دارند و عادت دارند اراده خودشان را از همان ابتدا تحمیل کنند، گروهی دیگر گه‌گاه از مخالفت کودک مستأصل می‌شوند و بسیاری از والدین حقیقتاً نگران سلامت و رفاه کودک هستند ولی هرگز این احتمال را در نظر نگرفته‌اند که کارهایی که انجام می‌دهند کنترل‌گری شدید است.

اکثر ما وقتی فرزندپروری بد را در والدینی که بیش از ما کنترل‌گری می‌کنند، مشاهده می‌کنیم، خیلی راحت اظهارنظر می‌کنیم و نفس راحتی می‌کشیم و می‌گوییم: «حداقل من این کار را انجام نمی‌دهم»، اما مسئله حقیقی آن است که درباره کارهایی که به‌عنوان توصیه به ما گفته شده است، بیندیشیم و پرسیم آیا آنها حقیقتاً برای کودک من مفید هستند؟

کدام کودکان آنچه را به آنها گفته می‌شود، انجام می‌دهند؟

اجازه بدهید دقایقی اهداف بلندپروازانه‌ای را که برای کودکان خود در

نظر داریم کنار بگذاریم و تنها بر مواردی که باعث می‌شود آن‌ها با درخواست‌های ما موافقت کنند، تمرکز کنیم. اگر همه آنچه نگران‌ش هستیم وادار کردن به انجام کاری و یا بازداشتن از انجام کاری در این لحظه است، باید اعتراف کنیم که استفاده از قدرت برای وادار کردن او بعضی وقت‌ها مؤثر واقع می‌شود - برای مثال، با تنبیه، تهدید یا درخواست کردن با صدای بلند. اما فقط بعضی وقت‌ها از منظری دیگر، کودکانی که احتمال بیشتری دارد هرچه را والدین به آن‌ها می‌گویند، انجام دهند، کودکانی هستند که والدینشان به قدرت متکی نیستند و در عوض یک رابطه گرم و ایمن با آن‌ها ایجاد کرده‌اند. آن‌ها والدینی دارند که با احترام با آن‌ها رفتار می‌کنند، استفاده از قدرت را به حداقل رسانده‌اند و برای هر درخواستی که می‌کنند دلیل و توضیح ارائه می‌کنند.

محققان در یک مطالعه کلاسیک، والدینی را که حساس، پذیرنده و همراه بودند، از والدینی متمایز کردند که باور داشتند «حق دارند هر کاری را که مایل هستند با کودکان خود انجام دهند، اراده خود را بر کودک تحمیل کنند، کودک را مطابق استانداردهای خود شکل دهند و بدون توجه به نیازها، علائق و فعالیت‌هایی که او در حال انجام است، به‌طور مستبدانه‌ای او را متوقف کنند.»

قابل‌پیش‌بینی بود که کودکان مادران گروه اول - که کنترل‌گری کمتری داشتند - به احتمال بیشتر، به آنچه مادرانشان می‌گفتند، عمل می‌کردند. در مطالعه دوم، کودکانی که با احتمال بیشتری با یک درخواست مشخص موافقت می‌کردند، مادرانی داشتند که «درخواست خود را بسیار روشن بیان می‌کردند و علاوه بر گوش فرا دادن به مخالفت‌های کودکان، به خودمختاری و فردیت کودکان احترام می‌گذاشتند.»

مطالعه سوم روی کودکان پیش‌دبستانی که به‌عنوان نافرمان شناسایی شده بودند، متمرکز شد. از گروهی از مادران آن‌ها خواسته شد با آن‌ها همان‌گونه که همیشه بازی می‌کنند، مشغول بازی شوند، درحالی‌که به

گروه دیگر آموزش داده شد تا «به هر فعالیتی که کودک انتخاب می‌کند، مشغول بشوند و اجازه دهند کودک نحوه تعاملات و قوانین آن را مشخص کند.» از آن‌ها خواسته شد امرونی و انتقاد و تحسین نکنند (توجه داشته باشید که تحسین نیز شکلی از دخالت در اراده طرف مقابل است). بعد از اتمام جلسات بازی، بنا به درخواست آزمایشگران، مادران از کودکان خود خواستند که اسباب‌بازی‌ها را کنار بگذارند.

نتیجه: کودکانی که کمتر کنترل شده بودند - آن‌هایی که به مادرانشان آموزش داده شد چگونه با کودکان خود بازی کنند - احتمال بیشتری داشت که از دستور مادرانشان پیروی کنند.

نتایج این تحقیقات در مورد مشکلات تربیت سنتی و مبتنی بر کنترل، هنگامی شگفت‌انگیزتر می‌شود که مشاهده کنیم کودکان پس از آنکه بزرگسالان اتاق را ترک کردند، چه کاری انجام می‌دهند. یک محقق نه تنها این پرسش را مطرح کرد که چه کودکانی احتمال دارد، هنگامی که بزرگسال اتاق را ترک می‌کند، درخواست انجام یک کار را قبول کنند، بلکه این پرسش را نیز مطرح کرد که چه کودکانی می‌پذیرند که کاری را انجام ندهند (مثلاً با اسباب‌بازی خاصی بازی نکنند). جواب هر دوی این سؤال‌ها یکی است. کودکانی که مادرانشان به طور کلی حمایتگر و گرم بودند و فرزندان خود را کنترل نمی‌کردند.

شواهد بیش از این نیز موجود است. گروهی از روان‌شناسان به این سؤال پرداختند که چه نوع کودکانی در هنگام مواجهه با موقعیت‌هایی که بی‌میل هستند با تمام وجود نسبت به کار خود متعهد هستند. گروهی دیگر از روان‌شناسان نیز تحقیق کردند که چه چیز باعث می‌شود یک کودک از هدایت‌های بزرگسالی که پدر یا مادر او نیست، پیروی کند. در هر دو مورد کودکانی که والدین به آن‌ها احترام می‌گذاشتند و پاسخگو بودند، در قیاس با والدینی که تأکید بر کنترل داشتند، نتایج بهتری کسب کردند.

دیدگاه ناپخته - هر چیزی را که من می‌گویم انجام بده - به این دلیل مؤثر نمی‌شود که در تحلیل نهایی ما حقیقتاً نمی‌توانیم کودک خود را کنترل کنیم - حداقل به طریق شایسته، نمی‌توانیم. بسیار دشوار است که کودک را مجبور کنیم این غذا را بخورد و نه آن را، اینجا مدفوع کند و نه آنجا و غیرممکن است که کودک را مجبور کنیم به خواب برود یا دست از گریه کردن بردارد یا به ما گوش دهد و احترام بگذارد. این‌ها موضوعاتی هستند که اکثر والدین تلاش دارند آن‌ها را به‌طور دقیق انجام دهند، زیرا در اینجاست که ما با محدودیت‌های درونی مواجه می‌شویم که فرد دیگری را مجبور به انجام کاری می‌کند. هدف کنترل کردن نوزادان و نوباوگان در نهایت توهمی بیش نیست. نکتهٔ غم‌انگیز آن است که با این همه، ما از تلاش برای به‌کارگیری روش‌های جدیدتر، خلاقانه‌تر و شدیدتر برای تحمیل درخواست‌های خود دست برنمی‌داریم. زمانی که این روش‌ها با شکست مواجه می‌شوند آن را شاهد می‌گیریم که روش‌ها را دقیق یا با شدت کافی اجرا نکرده‌ایم و به این نمی‌اندیشیم که شاید دیدگاه ما غلط است.

نقطهٔ مقابل

نکتهٔ تناقض‌آمیز آن است که هرچقدر پدر و مادری بیشتر دغدغهٔ کنترل کردن کودک خود را داشته باشند، در نهایت کنترل کمتری بر او خواهند داشت، اما این آخر داستان نیست. نکتهٔ مهم‌تر آن است که این دیدگاه مبتنی بر قدرت، اگرچه شاید گاهی به‌نظر مؤثر عمل می‌کند، نه‌تنها مؤثر نیست، بلکه به‌طور وحشتناکی آسیب‌زننده است. اخیراً توماس گوردون^۱، کسی که آموزش فرزندپروری مؤثر را ایجاد کرد، یک بار به من گفت: «محیط استبدادی، مردم را مریض می‌کند.»

البته، همهٔ مردم به یک نوع دچار مشکل نمی‌شوند. روان‌درمانگران مدت‌هاست که متوجه شده‌اند یک عامل بنیادی می‌تواند به الگوهای متفاوتی در هر فرد منتج شود. برای مثال افرادی که دربارهٔ ارزشمندی خود تردید دارند، دائماً خود را دست‌کم می‌گیرند و در رفتارهای خود اعتماد به نفس ندارند. اما ممکن است گروهی دیگر که آن‌ها نیز دربارهٔ ارزشمندی خود تردید دارند، به صورت افراد خودخواه و مغرور ظاهر شوند: به نظر می‌رسد آن‌ها تلاش دارند تا از طریق خودبزرگ‌پنداری، فقدان عزت نفس را در خود جبران کنند. بنابراین دو شخصیت کاملاً متفاوت ممکن است دارای ریشه‌های مشترکی باشند.

بدین ترتیب، زمانی که والدین بر کنترلگری مطلق تأکید می‌کنند، بعضی از کودکان بیش از حد گوش به فرمان می‌شوند و بعضی دیگر بیش از حد خیره چشم می‌شوند. اجازه بدهید هر دو واکنش را مورد بررسی قرار دهیم.

بسیاری از والدین آرزومند کودکانی هستند که همیشه هرچه آن‌ها می‌گویند، انجام دهند، اما همان‌طور که من در مقدمه بیان کردم اینکه کودکان از روی ترس اطاعت کنند نشانهٔ خوبی نیست. ما همه افرادی را که در اداره بله - قربان‌گو نامیده می‌شوند، مسخره می‌کنیم، کارمندانی که از روی احترام هیچ‌وقت با رئیس مخالفت نمی‌کنند، بنابراین چه چیزی باعث می‌شود فکر کنیم کودکان بله - قربان‌گو مطلوب ما هستند؟

در سال ۱۹۴۸ مجلهٔ روان‌شناسی رشد یکی از اولین تحقیقات را در این زمینه منتشر کرد. بر اساس نتایج این تحقیق کودکان پیش‌دبستانی والدین کنترلگر، تمایل به «ساکت بودن، خوش رفتاری کردن و عدم مخالفت» داشتند. باین حال آن‌ها با کودکان هم‌سن و سال خود تعامل نمی‌کردند و به نظر می‌رسید فاقد کنجکاوی و ابتکار بودند. بر اساس نتیجه‌گیری محققان، «کنترل استبدادی... فرمانبرداری را به هزینهٔ از دست دادن آزادی شخصی به دست می‌آورد.»

بیش از چهار دهه^۱ بعد، در سال ۱۹۹۱، همان مجله تحقیقی را روی ۴۱۰۰ نوجوان انجام داد. هدف آن بود که ببینند این کودکان از لحاظ روان‌شناختی و اجتماعی چه رفتارهایی از خود نشان می‌دهند و نتایج را با نحوه بزرگ شدن آن‌ها مقایسه کنند. مشخص شد کودکانی که والدین کنترلگر داشتند، اغلب در مقیاس «اطاعت و فرمانبرداری از استاندارهای بزرگسالان» نمره بالایی کسب کردند. اما محققان اضافه کردند «این نوجوانان هزینه آن را با از دست دادن اعتماد به نفس خود - در دو زمینه اتکاب خود و درک خود از میزان قابلیت‌های اجتماعی و دانشگاهی‌شان - پرداختند. در شکل کلی آن‌ها نوجوانانی هستند که برای فرمانبرداری آماده شده‌اند.

اطاعت بیش از حد، از نشانه‌های کنترل بیش از اندازه است، اما همین نوع فرزندپروری گروه دیگری از کودکان را به آن سوی بردار می‌کشد، جایی که آن‌ها علیه هر چیزی طغیان می‌کنند. اراده، قضاوت و نیازشان برای اظهارنظر درباره زندگی خود، همگی خرد و لگدمال شده است و تنها راهی که آن‌ها می‌توانند احساس خودمختاری به دست آورند، مخالفت کردن بیش از حد است.

زمانی که ما احساس عدم قدرت در کودکان به وجود می‌آوریم، آن‌ها را مجبور به تبعیت می‌کنیم، در نتیجه در آن‌ها خشم ایجاد می‌شود، اما ابراز نکردن خشمشان به این معنا نیست که خشم از بین رفته است. اینکه چه اتفاقی برای خشم می‌افتد بستگی به شخصیت کودک و شرایط آن موقعیت دارد. بعضی وقت‌ها منجر به درگیری‌های بیشتر با والدین می‌شود، همان‌گونه که نانسی ساملین^۱ بیان می‌کند: «حتی وقتی که ما می‌بریم، در واقع باخته‌ایم.» وقتی کودکان را با زور تنبیه و تهدید، وادار به فرمانبرداری می‌کنیم، احساس درماندگی در آن‌ها به وجود می‌آوریم.

1. Nancy Samalin

آن‌ها احساس درماندگی را نمی‌توانند تحمل کنند، بنابراین مواجهه و درگیری دیگری را با ما به وجود می‌آورند تا اثبات کنند هنوز مقداری قدرت دارند. از کجا یاد می‌گیرند که چگونه از قدرت استفاده کنند؟ از ما. فرزندپروری استبدادی نه تنها کودکان را خشمگین می‌کند، بلکه به آن‌ها آموزش هم می‌دهد که چگونه خشمشان را علیه شخص دیگری به کار گیرند.

بعضی کودکان ممکن است با نیاز دائم به مقابله‌جویی با افراد مقتدر پرورش یابند. بعضی وقت‌ها آن‌ها دشمنی و خصومت خود را با این افراد در مدرسه یا زمین بازی ابراز می‌کنند (مطالعات نشان می‌دهد کودکانی که توسط والدین کنترلگر پرورش یافته‌اند، حتی کودکان سه‌ساله، احتمال زیادی دارد که با کودکان هم‌سن خود با خشونت و نامحترمانه برخورد کنند، در نتیجه کودکان هم‌سن آن‌ها از ایشان کناره گرفته، ترجیح می‌دهند کار مشترکی با آن‌ها نداشته باشند. روشن است که چنین انزوای تحمیلی، نشانه خوبی برای رشد کودک نیست).

اگر بعضی اوقات کودک از مخالفت آشکار با شما می‌ترسد، در جست‌وجوی پیدا کردن راهی است که دور از چشم شما آن کار را بکند. قانونگذاری مستبدانه ممکن است کودکان خوش‌رفتاری به وجود آورد که مورد رشک همسایگان باشند. باین‌وجود آن‌ها اغلب یاد گرفته‌اند که درباره سوءرفتارهای خود چگونه آب‌زیرکاه باشند، گاهی آن‌ها تبدیل به افرادی به شدت بدجنس می‌شوند. آن‌ها در ظاهر افراد کاملی هستند ولی در واقعیت زندگی دوگانه‌ای دارند، آنچنان‌که یک درمانگر این‌گونه توضیح می‌دهد: «از آنجایی که والدین ما اصرار بر کنترل زندگی ما داشتند، ما یک زندگی ایجاد کردیم که آن‌ها از آن آگاه بودند و زندگی دیگری که مانند یک راز بوده و آن‌ها از آن بی‌خبر بودند.» چنین کودکانی در خطر ابتلا به انواع مشکلات روان‌شناختی هستند. همچنین آن‌ها ممکن است نسبت به افرادی که با آن‌ها این‌گونه رفتار می‌کنند دچار وحشت باشند و از

آن‌ها اجتناب کنند. همانند عشق‌ورزی مشروط، کنترل شدید نیز می‌تواند در کوتاه‌مدت موفق بوده، به نتیجه برسد ولی این امر به هزینه‌ای از بین بردن رابطه‌مان با کودک در گذر زمان حاصل می‌شود.

مادری در پیغامی که برای یک برنامه بحث گروهی آنلاین ارسال کرده بود، شاهد جالبی ارائه داد. او توضیح داد که تعطیلات کریسمس را با خانواده شوهرش که با یک نظم و انضباط سخت‌گیرانه بزرگ شده بودند - و الآن مشغول تربیت فرزندان خود بودند - سپری کردیم. در خلال تعطیلات مدام داستان‌هایی از کلک‌ها و شیطنت‌های خود تعریف می‌کردند. بنا بر گزارش‌های خودشان، این بچه‌های باادب، خوش‌رفتار و منظم، در زمان غیبت والدینشان تبدیل به افرادی رذل می‌شدند. «آن‌ها کارهایی کرده بودند که به ذهن من هم خطور نمی‌کند.» در نقطه مقابل، «در خانواده ما هیچ زمان چارت رفتاری، مشوق، جدول تنبیه، کتک و سلب مزایا وجود نداشت.» او سوگند یاد می‌کند که هیچ سوءرفتار جدی‌ای نیز وجود نداشت.

منظور من این نیست که مخالفت کردن همیشه باعث نگرانی است. بعضی لحظات نه گفتن کاملاً متداول بوده و نشانه سلامت است، بالأخص در دو و سه سالگی و مجدداً در اوایل نوجوانی. آنچه من در اینجا توضیح می‌دهم نوع اغراق شده و واکنشی مخالفت است که شدید و طولانی است. این‌گونه کودکان شاهدان زنده‌ای هستند بر آنکه سبک فرزندپروری‌ای که هدفش ایجاد اطاعت است، علاوه بر آنکه مشکلات دیگری ایجاد می‌کند در رسیدن به هدف خود نیز اغلب با شکست مواجه می‌شود.

راه جایگزین بیش‌ازحد گوش‌به‌فرمان بودن یا بیش‌ازحد مخالفت کردن چیست؟ این‌گونه کودکان چه ویژگی‌هایی دارند؟ در پاسخ به درخواست‌های والدین - و بعدها در مقابل درخواست‌های دیگر افراد - آن‌ها زمانی پاسخ مثبت می‌دهند و زمانی دیگر پاسخ منفی می‌دهند،

بدون آنکه برای مخالفت یا تبعیت کردن احساس اجبار کنند. آن‌ها اغلب آنچه را از ایشان خواسته می‌شود انجام می‌دهند، بالأخص اگر قانع شده باشند که این کار منطقی یا برای کسی که آن را درخواست کرده مهم است. این کودکان به احتمال زیاد فرزندان والدینی هستند که به واسطه رفتار احترام‌آمیز، توضیح دلایل برای درخواست‌های خود و اجتناب از انتظار اطاعت غیرواقع‌بینانه از کودک خود، در آن‌ها مخزنی از اعتماد ایجاد کرده‌اند. این‌گونه والدین پذیرفته‌اند که کودکانشان گه‌گاه خودشان را با مخالفت کردن اظهار می‌کنند و آن‌ها واکنش بیش از حد به این موضوع نشان نمی‌دهند.

پر خوری، عدم لذت و هزینه‌های دیگر کنتر لگری

در فصل دوم، من اثرات عزت‌نفس مشروط را با کارهای دو روان‌شناس، ریچارد رایان و ادوارد دسی در دانشگاه روچستر^۱ توضیح دادم. این دو محقق همراه همکاران و دانشجویان سابق خود دهه‌های گذشته را صرف جمع‌آوری شواهدی مبنی بر آن کرده‌اند که چیزهای بد به‌طور معمول زمانی اتفاق می‌افتند که افراد سنین مختلف، احساس کنترل شدن به واسطه تنبیه، تشویق، عشق مشروط و... می‌کنند.

با مطالعه فرزندپروری، آن‌ها دریافتند که هرچه کودکان بیشتر احساس محدودیت و کنترل شدن کنند، احتمال مقاومت آن‌ها در برابر پذیرش رسومات اجتماعی بیشتر است - همچنین هویت کودکان و حس خود در آن‌ها ناپایدارتر خواهد بود. به تحقیق بر روی دانشجویان بازگردیم. چرا شنیدن جمله «من تو را وقتی دوست دارم که...» از والدین این اندازه آسیب‌زننده است؟ زیرا این پیغام از درون به آن‌ها احساس کنترل شدن می‌دهد. آن‌ها با این احساس رشد می‌کنند که مجبورند برای آنکه

والدینشان را خوشحال کنند و درمورد خودشان احساس خوبی داشته باشند، به طریق خاصی رفتار کنند. عبارت اصلی در این جمله مجبور بودن است: آنها از نظر روانی برای آنکه به طریق دیگری کار را انجام دهند، احساس آزادی نمی‌کنند.

درونی کردن فرمان «خوب باش، سخت کار کن، یا فلان کار را برای خشنودی پدر و مادر انجام بده» اگر ناشی از تصمیم حقیقی فرد نباشد، خبر خوبی نیست و بر اساس این تحقیق، بر تصمیم حقیقی فرد استوار نیست.

دانش‌آموزانی که فکر می‌کردند والدینشان آنها را تنها مشروط دوست داشته‌اند، نسبت به گروه همسالان خود احتمال بیشتری داشت بیان کنند که طریقی که آنها عمل می‌کردند بیشتر ناشی از «فشار قدرتمند درونی» بود تا «احساس انتخاب حقیقی». آنها همچنین بیان کردند که خوشحالی آنها بعد از موفقیت در یک کار معمولاً کوتاه‌مدت بود، نظرشان دربارهٔ خودشان به مقدار زیادی در نوسان بوده و اغلب احساس گناه یا شرم می‌کردند.

دسی و رایان معتقدند که کودکان نه تنها با نیازهای مشخصی از جمله نیاز به اظهار نظر دربارهٔ زندگی خود، به دنیا می‌آیند، بلکه قابلیت تصمیم‌گیری برای رفع نیازهای خود را نیز دارند. آنها مجهز به یک ترازنما برای تنظیم طبیعی خود هستند. زمانی که ما کودکان را بیش از اندازه کنترل می‌کنیم - برای مثال با جایزه دادن و تشویق کردن برای انجام کاری که ما می‌خواهیم - آنها کم‌کم به منابع بیرونی کنترل وابسته می‌شوند. ترازنما شروع به از کار افتادن می‌کند و آنها توانایی خود را برای خودتنظیمی از دست می‌دهند.

غذا

غذا یک مثال بسیار روشن از این موضوع است. این صحیح است که

کودکان همیشه سالم‌ترین غذا را برای خوردن انتخاب نمی‌کنند (به همین دلیل نیاز به آموزش دارند)، اما حتی بدون دخالت ما، کودکان معمولاً کالری‌هایی را که بدنشان به آن نیاز دارد مصرف می‌کنند. بعضی اوقات برای مدتی آن‌ها آن قدر کم غذا می‌خورند که ما نگران می‌شویم و ناگهان حجم زیادی از غذا را می‌خورند. اگر آن‌ها چیز چاق‌کننده‌ای بخورند، تمایل پیدا می‌کنند تا مقدار کمتری و یا چیزی با کالری کمتر پس از آن بخورند. در مورد غذا خوردن، به نظر می‌رسد کودکان توانایی چشمگیری در خودتنظیمی دارند.

دو متخصص تغذیه در اپیلینویز چند سال پیش دو آزمایش جالب انجام دادند. آن‌ها ۷۷ کودک بین دو تا چهار سال را مورد مشاهده قرار دادند و دریافتند که به چه میزان والدینشان تلاش می‌کنند که عادات غذایی آن‌ها را کنترل کنند. آن‌ها کشف کردند والدینی که به کودکانشان اصرار می‌ورزیدند که تنها در زمان‌های مشخصی غذا بخورند (به جای زمانی که گرسنه هستند) یا آن‌ها را تشویق می‌کردند که بشقاب خود را تمام کنند (حتی وقتی که گرسنه نبودند) یا از غذا به عنوان پاداش استفاده می‌کردند (مخصوصاً دسرها)؛ نهایتاً کودکانشان توانایی تنظیم مقدار مصرف کالری را از دست می‌دادند. بعضی والدین خودشان با غذا مشکلاتی داشتند که باعث می‌شد آن‌ها به کودکان خود منتقل کنند، اما دلیل کنترل بیش از حد هرچه بود، آغازی بود برای صدمه رساندن به کودکانی که حتی از پوشک گرفته نشده بودند. کودکان فرصت کمی برای آنکه یاد بگیرند میزان مصرف غذای خود را کنترل کنند، داشتند و آن‌ها دیگر اعتمادی به نشانه‌های بدنی‌شان برای زمان گرسنگی نداشتند. نتیجه: تعداد زیادی از آن‌ها شروع به چاق شدن کرده بودند.

اخلاقیات

این یافته‌ها درباره‌ی غذا در جای خود جالب توجه است، اما تصویری از

یک خطر بزرگ‌تر است. تنظیم بیرونی می‌تواند نه تنها در رشد تنظیم درونی در ارتباط با غذا اختلال ایجاد کند، بلکه در ارتباط با اخلاقیات نیز اختلال ایجاد می‌کند. سبک فرزندپروری با زور و اجبار باعث تعالی نمی‌شود و در واقع ممکن است رشد اخلاقی کودک را تخریب کند. کسانی که تحت فشار قرار می‌گیرند تا کاری را که به آن‌ها گفته شده است انجام دهند، احتمال کمی دارد که به چالش‌های اخلاقی پیش روی خود فکر کنند. این عدم تفکر یک دور باطل ایجاد می‌کند: هر اندازه فرصت کمتری برای تصمیم‌گیری درباره راه صحیح انجام کاری داشته باشند، احتمال بیشتری دارد که به گونه‌ای عمل کنند که باعث شود والدینشان آن‌ها را بی‌مسئولیت بدانند و در نتیجه حق آن‌ها را برای تصمیم‌گیری انکار کنند.

مروری بر تحقیق انجام شده روی رشد کودکان نشان می‌دهد، زمانی که کودکان والدین مستبد بر یک نوع عملکرد پافشاری نمی‌کنند، برطبق شواهد معنادار، در برابر مقاومت در برابر وسوسه، نشانه‌های کمتری از وجدان از خود نشان می‌دهند و احتمال بیشتری دارد که جهت‌گیری بیرونی - و نه درونی - درباره آنچه در یک موقعیت اخلاقی دشوار، رفتار درست محسوب می‌شود داشته باشند (به‌طور مثال در جهت‌گیری بیرونی کودک می‌گوید کسی نمی‌فهمد، پس اشکالی ندارد. در جهت‌گیری درونی کودک فارغ از اینکه دیگران چه می‌گویند اصول اخلاقی خود را دارد).

علاقه‌مندی

از نتایج دیگر کنترل بیش‌ازحد این است که وقتی کودکان احساس اجبار برای انجام کارها می‌کنند - یا در طریقی که کارها را انجام می‌دهند به شدت محدود هستند - احتمال کمتری دارد که به کاری که انجام می‌دهند علاقه بورزند و احتمال کمتری دارد که یک مسئله و موضوع

چالش‌ها را انتخاب کنند. در یک آزمایش جذاب از والدین خواسته شد روی زمین، کنار کودک خود که در حال بازی با اسباب‌بازی بود، بنشینند. بعضی از والدین به سرعت کنترل بازی را در دست گرفته و دستوراتی صادر می‌کردند («آن یکی را آنجا بگذار. نه، آنجا نه، آنجا بگذار»). گروه دیگر اجازه می‌دادند کودکان، خود کشف کنند و آن‌ها را تشویق می‌کردند و هر زمان نیاز بود کمکشان می‌کردند. بعد به کودکان اسباب‌بازی‌های دیگری برای بازی داده شد، این بار والدین حضور نداشتند. مشخص شد کودکانی که والدین کنترلگر داشتند، زمانی که به حال خود گذاشته می‌شدند به جای آنکه تلاش کنند بفهمند اسباب‌بازی جدید چگونه کار می‌کند آماده بودند که به راحتی بازی را رها کنند.

حدوداً یک دهه بعد تحقیقی دیگر به نتایج مشابهی درباره کودکان شش و هفت ساله رسید: کودکانی که والدینشان با سبک کنترل‌گریانه‌ای با آن‌ها بازی می‌کردند (با انتقاد و با تشویق کردن به آن‌ها می‌گفتند چه کار کنند) به نظر می‌رسید علاقه‌مندی خود را به آنچه انجام می‌دادند، از دست می‌دهند. آن‌ها هنگامی که تنها بودند زمان کمتری را با اسباب‌بازی صرف می‌کردند و در مقایسه با کودکانی که والدینشان کمتر کنترلگر بودند، اسباب‌بازی‌ها را کمتر جذاب می‌یافتند.

مهارت‌ها

اولین تحقیقاتی که کاهش علاقه‌مندی کودکان را نشان می‌داد، در اواسط سال‌های ۱۹۸۰ توسط وندی گروولنیک^۱ که از شاگردان و درعین حال از همکاران گذشته دسی و رایان بود انجام شد (تحقیقات بعدی را خود دسی انجام داد). تقریباً دو دهه بعد گروولنیک کشف کرد که والدین کنترلگر نه تنها علاقه کودک را در آنچه انجام می‌دهند، از بین می‌برند بلکه

1. Wendy Grolnick

همچنین باعث می‌شوند کودکان در کاری که انجام می‌دهند مهارت کمتری داشته باشند. این بار او کلاس سومی‌ها و والدین آن‌ها را در پروژه‌هایی مانند تکالیف خانگی که با یکدیگر کار می‌کردند، مورد مشاهده قرار داد، سپس از هر کودک خواسته شد آن کار را به تنهایی انجام دهد. آن‌هایی که والدینشان بیشتر کنترل می‌کردند، نمی‌توانستند به خوبی از پس کار برآیند.

نکته جالب آنکه والدینی که بیشترین کنترلگری را داشتند، کسانی بودند که زمانی که آزمایشگران به آن‌ها گفتند کودکانشان قرار است در زمینه میزان مهارت در وظایفی که باهم انجام می‌دهند، مورد سنجش قرار گیرند، احساس کنترل شدن کرده بودند. در مورد معلم‌ها نیز اتفاق مشابهی روی می‌دهد: وقتی آن‌ها نظارت بر دانش‌آموزان را افزایش می‌دهند، زمانی که قرار نیست دانش‌آموزان به کسی پاسخگو باشند، موفقیت کمتری در مقایسه با هم‌تایان خود کسب می‌کنند.

گرونیک در کتاب مفید و مختصر خود به نام روان‌شناسی کنترلگری والدین^۱، نتایج تعدادی دیگر از تحقیقات را به طور خلاصه ذکر می‌کند که بیانگر آن است که «فرزندپروری کنترلگرانه با سطوح پایین‌تر انگیزش درونی، درونی شدن کمتر ارزش‌ها و اخلاقیات، خودتنظیم‌گری ضعیف‌تر، احساس بد درباره خود و رابطه بد بین والدین - کودک همبستگی دارد.» او می‌افزاید که: «این موضوعات نه تنها به رشد کودک و سلامت او مرتبط است بلکه در موفقیت کودکان به عنوان افراد بزرگسال شاد و مؤثر در طول دوره‌های زندگی‌شان نیز مؤثر است.» مرور تحقیقات مختلف توسط او به قاطعیت نشان داد که اگرچه کودکان در سنین مختلف نیازهای متفاوتی دارند، ولی تأثیرات کنترل بیش‌ازحد، بدون توجه به سن کودک همواره آسیب‌زننده است و درحالی‌که سبک‌های فرزندپروری در

1. The Psychology of Parental Control

نژادها، طبقات و فرهنگ‌های گوناگون به‌طور واضحی متفاوت است ولی کنترلگری بیش از حد در همه‌جا تأثیرات منفی خود را می‌گذارد.

خب، البته کلماتی مانند بیش از حد و خیلی زیاد این سؤال را به ذهن متبادر می‌کند که آیا میزان مطلوبی از کنترل وجود دارد؟ پاسخ من این است که تلاش برای درک آنچه برای کودکان مناسب است، بیش از آنکه یک موضوع کمی باشد، موضوعی کیفی است. بسته به آنکه ما کنترل را چگونه تعریف می‌کنیم. به نظر می‌رسد عاقلانه‌تر است که به‌جای کم کردن میزان آن، به دنبال جایگزین‌هایی برای آن باشیم. برای مثال کودکان نیازمند ساختار در زندگی خود هستند - و بعضی نیاز بیشتری نسبت به دیگران دارند - اما این گفته مانند آن نیست که بگوییم آن‌ها به حد متوسطی از کنترل نیاز دارند. چگونه می‌توانیم این تفاوت را بیان کنیم؟ مطمئناً یک منطقهٔ خاکستری در اینجا وجود دارد، اما به‌عنوان یک قانون، ساختارهای منطقی تنها زمان‌هایی که ضروری هستند و بدون تحمیل محدودیت‌های بی‌مورد و با شکیبایی و همراه مشارکت خود کودک باید اعمال شوند. در این صورت نتیجهٔ آن کاملاً متفاوت از زمانی است که از اجبار یا فشار برای تحمیل ارادهٔ خود استفاده می‌کنیم که می‌توانیم آن را کنترلگری بنامیم.

به‌عنوان والدین، نیاز است ما از جزئیات زندگی کودکان آگاه و در آن دخیل باشیم. مطالب این کتاب به‌هیچ‌وجه نباید این‌گونه تعبیر شود که والدین بهتر است به کناری بنشینند و اجازه بدهند کودکان، خود رشد کنند. وظیفهٔ ما آن است که محیطی سالم و امن ایجاد کنیم و کودکان را راهنمایی و محدودیت‌هایی تعیین کنیم، اما وظیفهٔ ما آن نیست که کنترلگری کنیم، به این معنا که تقاضای اطاعت محض داشته باشیم یا به اعمال فشار و دخالت مداوم تکیه کنیم. در واقع اگرچه متناقض به نظر می‌رسد، ما باید خود را کنترل کنیم تا بتوانیم به آن‌ها کمک کنیم تا کنترل زندگی خود را در دست بگیرند. هدف توانمندسازی کودک است و نه

متابعت، و روش‌های آن همراه با احترام است و نه اجبار. زمان‌هایی است که نمی‌توان از کنترل کردن اجتناب کرد. در اینجا مسئله آن است که این کار را تنها در حد لزوم انجام دهیم. در فرزندپروری نیازمند دیدگاهی هستیم که به‌طور اساسی متفاوت از کنترلگری است، نه آنکه تلاش کنیم حد وسطی بین کنترلگری بیش‌ازحد و کنترلگری در حد لزوم پیدا کنیم. در فصل ۹ من دربارهٔ چگونگی انجام این کار راه‌هایی را پیشنهاد خواهم کرد.



آسیب‌های تنبیه

تنبیه... کنترل... فرزندپروری مبتنی بر قدرت... دریغ کردن عشق... عواطف مشروط، همه این مفاهیم با یکدیگر هم‌پوشانی دارند. همه همان مفهوم اول را تداعی می‌کنند که بسیار آشناست و برای ما درک آن سخت نیست. تنبیه کودکان عبارت است از: ایجاد یک اتفاق ناخوشایند یا جلوگیری از وقوع یک تجربه خوشایند برای کودک با هدف تغییر رفتار آتی او. فرد تنبیه‌کننده کاری می‌کند که کودک رنج ببرد، به عبارت دیگر یک درس حسابی به کودک می‌دهد.

پرسش‌های اساسی از خودمان درباره حکمت این دیدگاه، حتی پیش از رجوع به نتایج تحقیقات علمی، مواردی برای گفتن دارد. برای مثال، ممکن است از خود سؤال کنیم: اگر عمداً باعث ناخشنودی کودکان شویم، چقدر احتمال دارد این کار در بلندمدت مفید باشد؟ و اگر تنبیه این قدر مفید است، چطور باید این کار را در مورد کودکان انجام دهیم؟

تحقیقات موجود جای هیچ تردیدی باقی نگذاشته است. به نظر می‌رسد نتایج یک تحقیق کلاسیک فرزندپروری که در سال ۱۹۵۷ چاپ شد، حتی نویسندگان آن را متعجب کرد. پس از مرور تمامی داده‌های تحقیقاتشان که از مسئولان مهدکودک‌ها و مادران کودکان به دست آمده بود، آن‌ها گزارش کردند که تأثیرات نامطلوب تنبیه همانند یک جریان ملال‌انگیز در همه یافته‌هایشان جریان داشت. ثابت شد که تنبیه فارغ از

آنکه والدین از آن برای توقف خشونت، وابستگی بیش از حد، خیس کردن رختخواب یا هر چیز دیگری استفاده کنند، معکوس عمل می‌کند. یافته‌های محققان همواره بیان می‌کند که تنبیه در طولانی‌مدت برای از بین بردن رفتاری که هدفش بوده است روشی بی‌فایده است. مطالعات جدیدتر و کامل‌تر نیز این نتیجه‌گیری و یافته را قوت بخشیده‌اند، برای مثال والدینی که در خانه رفتار قانون‌شکنانهٔ کودکانشان را تنبیه می‌کنند، اغلب کودکانی دارند که دور از خانه، سطوح بالاتر قانون‌شکنی را نشان می‌دهند.

هم‌اکنون مجموعه‌ای مؤثر از تحقیقاتی که تأثیرات مخرب تنبیه بدنی - سیلی زدن، لگد زدن یا هر درد فیزیکی در قالب انضباط - را نشان دهد، وجود دارد. داده‌ها به‌طور قاطع نشان می‌دهند که تنبیه، کودکان را پرخاشگرتر کرده و آن‌ها را به سمت نتایج آسیب‌زای متفاوتی می‌کشاند (مشخص نیست که تنبیه حتی در موافقت موقت کودک نیز موفق عمل کند). زدن کودکان به آن‌ها یک درس می‌دهد - و آن این است که شما می‌توانید کار خود را با آسیب رساندن به دیگرانی که از شما ضعیف‌ترند، پیش ببرید.

باور داریم که بر اساس این تحقیق، تنبیه بدنی به‌هیچ‌وجه قابل قبول نبوده، غیرضروری، غیرمولد و بسیار آسیب‌زننده است. اما شاید این داده‌ها برای نشان دادن قبح تنبیه ضروری نباشد. احتمالاً ارزش‌های بنیادی برای توجیه مخالفت ما کافی خواهند بود. همان‌قدر که عمل مردی که همسر یا نامزدش را می‌زند، بیمارگونه است؛ اگر یک بزرگسال، کودکی را - به هر شکلی و به هر دلیلی - بزند، عمل او بسیار قبیح‌تر خواهد بود. همان‌گونه که مشکلات مربوط به کنترل، محدود به تنبیه نمی‌شوند، مشکلات مربوط به تنبیه نیز تنها به نوع فیزیکی آن محدود نمی‌شود.

جامعه‌شناس معاصر، ژوان مک‌کورد^۱، می‌گوید:

اگر والدین و معلمان مجبور بودند تنبیهات غیرفیزیکی را جایگزین تنبیه‌های فیزیکی کنند، امکان داشت دیگر آموزش ضربه زدن، سیلی زدن، لگد زدن و مشت زدن به کودکان ندهند، با این حال آن‌ها هنوز این باور را که درد وارد کردن به دیگران راه قانونی اعمال قدرت است، در ذهن کودکان حک می‌کنند... که منجر به از بین بردن همدلی و علائق اجتماعی می‌شود.

به عبارت دیگر، مشکل، ناشی از باور «اجبار کودک به تحمل امری ناخوشایند» است. ناخوشایندی می‌تواند شامل آسیب بدنی، محرومیت از احساسات و توجه، حقارت، تنهایی و هر چیز دیگری باشد.

ذکر این مطلب از آن جهت ارزشمند است که حتی نویسندگانی که با قاطعیت با تنبیه جسمانی مخالف هستند، باور دارند که انواع دیگر تنبیه ضرری ندارند و حتی ضروری هستند (سه استثناء درخشان که به روشنی درباره مشکلات تنبیه نوشته‌اند عبارت‌اند از: توماس گوردن، هایم‌گینات و ویلیام گلاسر^۲).

بسیاری از مشاوران نیز در عین حال با بسته‌بندی دوباره تنبیه در قالب «پیامد»، پاسخی به بی‌میلی قابل درک والدین در استفاده از روش‌های تنبیهی داده، به نوعی آن را توجیه کرده‌اند. در بعضی موارد تغییر کاملاً معناشناختی است. یعنی یک نام قابل قبول‌تر (پیامد) از کراهت همان اعمال مشابه می‌کاهد، اما گاهی اوقات به ما گفته می‌شود اگر تنبیه‌ها ملایم‌تر باشند و به‌طور منطقی به رفتار بد مربوط باشند، منعی در استفاده از آن‌ها وجود ندارد و دیگر نمی‌توان از آن‌ها به‌عنوان تنبیه نام برد.

من به این موضوع باور ندارم، فکر نمی‌کنم بچه‌ها نیز باور کنند. اگرچه کاملاً درست است که یک چیز بد یا افزودن عناصر غیرقابل پیش‌بینی

1. Joan McCord

2. William Glasser

بودن یا عدم وضوح - و به کار بردن زیاد و بیش از حد سخت و زنده بودن - می تواند فاجعه بار باشد، اما این ها دلایل اصلی تأثیرات بد تنبیه نیستند.

گفتن اینکه برنامه ما برای تنبیه کودکان چیست (یادت باشد اگر الف را انجام بدهی من ب را برای تو انجام می دهم) ممکن است وجدان ما را آسوده کند که به آن ها هشدار داده ایم، اما همه آنچه انجام داده ایم این است که فقط آن ها را ترسانده ایم. ما پیشاپیش دقیقاً به آن ها گفته ایم که اگر به حرف ما گوش ندهند، چگونه باعث رنجشان خواهیم شد. این پیام بی اعتمادی را منتقل می کند («من فکر نمی کنم بدون ترس از تنبیه، تو کار درست را انجام دهی») و کودکان را به سمتی سوق می دهد که درباره خود فکر کنند که تنها به خاطر دلایل بیرونی است که تبعیت می کنند و همچنین این کار بر ضعف کودکان تأکید می کند. همه تأثیرات زیان بار پیش بینی شده در تحقیقات، عقل سلیم و تجربه، فارغ از این اصلاحات جزئی - و فارغ از آنکه ما تنبیه را به نام دیگری بخوانیم - به احتمال زیاد اتفاق می افتند.

گاهی اوقات به والدین توصیه می شود به جای سیلی و لگد زدن از روش وقفه در مورد کودکان خود استفاده کنند - گویی که این دو روش تنها راه های موجود هستند. حقیقت آن است که طبق مشاهدات ما، هر دوی این روش ها اقدامات تنبیهی هستند. تنها تفاوت آن ها این است که اعمال رنج بر کودکان فیزیکی است یا عاطفی. اگر ما مجبور باشیم یکی را بر دیگری ترجیح دهیم، مسلماً روش وقفه بر سیلی زدن ارجحیت دارد. به همین ترتیب سیلی زدن نیز بر تیرباران کودک ارجحیت دارد، اما کسی با این استدلال نمی گوید پس سیلی زدن خوب است.

روش دیگر برای تنبیه که به عنوان «پیامد طبیعی» شناخته می شود آن است که از والدین می خواهد با کاری نکردن و امتناع از کمک، کودک را به نظم درآورند. اگر کودکی برای شام دیر به خانه آمد، بهتر آن است که گرسنه بماند. اگر بارانی اش را در مدرسه جا گذاشت، بهتر آن است که اجازه دهیم روز بعد خیس شود. گفته می شود این کار به کودک یاد

می‌دهد که وقت‌شناس یا کمتر فراموش‌کار باشد، اما درس عمیق‌تری که او احتمالاً خواهد گرفت آن است که ما می‌توانستیم به او کمک کنیم، اما نکردیم. وقتی شما هیچ کاری نمی‌کنید و اجازه می‌دهید که اتفاقات بد روی دهد، کودکان دو چیز ناامیدکننده را تجربه می‌کند، اتفاق بدی که برای او افتاده و دیگر اینکه به هیچ‌وجه در قبال مشکل پیش‌آمده حس همدلی و مراقبت نشان ندادید و اقدامی برای جلوگیری از یک پیشامد بد نکردید. دیدگاه «پیامد طبیعی» درحقیقت یک شکل از تنبیه است. یکی از ویژگی‌های برجسته تنبیه - هر نوع تنبیهی - چرخه منفی بدی است که ایجاد می‌کند؛ همانند آنچه در دریغ کردن عشق و تقویت مثبت اتفاق می‌افتد. مهم نیست که ما چند بار مشاهده کرده‌ایم که کودک هنگام تنبیه شدن با خشم و درد لگد می‌زند، مهم نیست که چند بار مداخلات تنبیه‌گرانه ما هیچ‌گونه بهبودی در رفتار کودک ایجاد نکرده باشد (و به احتمال بیشتر کارها را خراب‌تر کرده باشد)، فرض ما آن است که تنها پاسخ ممکن تنبیه مجدد است - تا جایی که همه چیزمان را بر روی آن قمار می‌کنیم. جالب اینجاست که بر اساس تحقیقات، بدترین اثرات تنبیه ناشی از مداخلات ابتدایی والدین نیست، بلکه به‌خاطر استفاده از تنبیه بعد از آن است که کودک با درخواست اولیه همراهی نمی‌کند. این استفاده واکنشی از تنبیه است، انتخاب تنبیه پس از آنکه خط‌ونشان ما به جایی نرسید، برای کودک بسیار دلهره‌آور است. بنابراین اهمیت بسیار دارد زمانی که خشمگین یا ناامید هستیم از هرگونه تنبیه، به‌شدت احتراز کنیم. نکته مهم آن است که این چرخه منفی بد در هنگام مواجهه با کودک شکل نمی‌گیرد، بلکه در گذر زمان، هنگامی که وقایع در طول سالیان روی می‌دهند، ایجاد می‌شود. تنبیه مکرر کودک باعث می‌شود او تبدیل به یک نوجوان سرکش شود، ولی همچنان به ما توصیه می‌شود که تنبیه را حتی سخت‌تر از قبل ادامه دهیم. نوجوان نافرمان را در خانه حبس کنید، پول توجیبی‌اش را قطع کنید و از قدرت خود برای آنکه او را وادار به رفتار

مسئولانه کنید استفاده کنید، هرچه راهکار ما بیشتر به شکست منجر شود، بیشتر گمان می‌کنیم که مشکل از کودک است و نه از استراتژی. اگر بخواهیم آنچه را انجام می‌دهیم مجدداً بررسی کنیم، گمان می‌کنیم که حتماً آن را به طور مؤثری انجام نداده‌ایم - و در درک این موضوع که مشکل نه در کودک، بلکه در این باور ماست که رنج دادن به کودک برای آموزش او مؤثر است، مقاومت می‌ورزیم. گینات دقیقاً درست می‌گفت: «رفتار نادرست و تنبیه در مقابل هم نیستند تا یکدیگر را خنثی کنند بلکه برعکس، آن‌ها یکدیگر را تقویت می‌کنند.»

چرا تنبیه به شکست منجر می‌شود

با وجود شواهد روشن موجود، انکار عدم تأثیر تنبیه روی کودکان بسیار سخت است. توضیح دلیل اینکه چرا تنبیه مؤثر نیست، اندکی سخت‌تر است. با این حال می‌توانیم بعضی از دلایل آن را حدس بزنیم.

تنبیه باعث می‌شود مردم پرخاشگر شوند. شبیه به دیگر گونه‌های کنترل، استفاده از تنبیه اغلب خون فردی را که در معرض آن است به جوش می‌آورد و از آنجایی که فرد در مقابله با آن هیچ کاری نمی‌تواند انجام دهد، دچار تجربه دردناکی می‌شود. آنچه تاریخ درباره ملت‌ها به ما می‌گوید، همان چیزی است که روان‌شناسی درباره هریک از افراد به ما می‌گوید: کسانی که احساس قربانی بودن می‌کنند، در صورتی که فرصتی به دست آورند، دیگران را قربانی می‌کنند.

تنبیه الگوی استفاده از قدرت است. الگویی که تنبیه جسمانی برای بچه‌ها به همراه دارد این است که خشونت و استفاده از زور، راه‌حل مشکل است. در واقع، همه انواع تنبیه درس مشابهی را می‌دهند. کودکان ممکن است درسی را که قصد داریم به آن‌ها آموزش دهیم، یاد بگیرند یا یاد نگیرند («دیگر کار الف را انجام نده»)، اما آن‌ها حتماً یاد می‌گیرند که مهم‌ترین افراد زندگی‌شان وقتی با مشکلی روبه‌رو می‌شوند، سعی

می‌کنند برای حل آن از زور استفاده کنند تا از طریق ایجاد ناخشنودی در دیگران آن‌ها را مجبور کنند دست از مقاومت بردارند. یکی از پژوهشگران اظهار می‌دارد که تنبیه نه تنها یک کودک را خشمگین می‌کند، بلکه در عین حال الگویی برای ابراز آشکار خصومت نیز ارائه می‌دهد. به عبارت دیگر، آموزش می‌دهد که ابراز خشم حق شماست.

تنبیه در نهایت تأثیرش را از دست می‌دهد. همچنان که کودکان رشد می‌کنند، پیدا کردن چیزهایی که برای آن‌ها به اندازه کافی ناخشنودکننده باشد سخت‌تر و سخت‌تر می‌شود (به همین ترتیب پیدا کردن تشویق‌هایی نیز که به اندازه کافی جذاب باشند دشوار می‌شود). دیگر تهدیدات شما اثربخش نیست و در دید کودک تنها یک تهدید توخالی است و اعتنایی به آن نمی‌کند و اینجاست که کشتی شما به گل می‌نشیند. این موضوع دلیل بر این نیست که کودکان لجباز و نافرمان شده‌اند و همچنین معنایش این نیست که شما باید با کمک شخص دیگری، راه‌های شیطانی‌تری را برای رنج کودکان طراحی کنید. آنچه این موضوع به ما می‌گوید این است که تلاش برای تبدیل کودکان به انسان‌هایی خوب، از طریق تنبیه آنان به خاطر انجام کارهای بد، از همان ابتدا یک شیوهٔ احمقانه است.

در این مورد این‌گونه فکر کنید: زمانی که کودکان از خود سؤال می‌کنند که چرا باید خوب باشند و در مقابل و سوسه مقاومت ورزند، والدین می‌توانند انتخاب کنند. آن‌ها می‌توانند به کودک احترام بگذارند و از طریق عشق بدون شرط به کودکان، با استفاده از دلیل و منطق و توضیح آنکه چطور انجام این کارها و نه کارهای دیگر منجر به تأثیرگذاری روی مردم می‌شود، آن‌ها را پرورش دهند. یا آنکه آن‌ها می‌توانند قدرت را به کار ببرند: «اگر دست از این کار نکشی، تنبیه می‌شوی.»

مشکل دیدگاه دوم آن است که هنگامی که قدرت شما شروع به افول می‌کند - و حتماً این اتفاق می‌افتد - شما دیگر چیزی در دست ندارید.

همان‌گونه که توماس گوردن می‌گوید: «نتیجه‌گیرینا پذیر به کارگیری مستمر قدرت برای کنترل کودکان، این است که شما هرگز یاد نمی‌گیرید چطور بر آنها تأثیر بگذارید.» هر قدر بیشتر روی تنبیه تأکید کنید «تأثیر حقیقی کمتری روی زندگی کودکان خواهید گذاشت.»

تنبیه، رابطه‌ما و کودکانمان را خراب می‌کند. زمانی که ما آنها را تنبیه می‌کنیم، کار را برای آنکه کودکان ما را پدر و مادری مهربان بدانند که برای رشد سالم آنها ضروری است، سخت می‌کنیم. در عوض آنها ما را افرادی زورگو می‌دانند که باید از آنها اجتناب کرد. کودکان کم‌سن و سال ذهن خود را با این حقیقت شکل می‌دهند که والدینشان، کسانی با هیکل و قدرت فوق‌العاده هستند که به آنها کاملاً وابسته‌اند و گاه‌وبی‌گاه به‌طور عمد آنها را دچار درماندگی می‌کنند: «موجودات غول‌پیکری که من را بغل می‌کنند، به من غذا می‌دهند و اشک‌های من را پاک می‌کنند، بعضی وقت‌ها برخلاف همیشه چیزهایی را که من دوست دارم از من می‌گیرند یا کاری می‌کنند که من احساس بی‌ارزشی کنم یا من را می‌زنند (گرچه مرتباً به من می‌گویند که از من انتظار دارند همیشه به قولم پایبند باشم). آنها به من می‌گویند چون کار بدی انجام داده‌ام این کارها را می‌کنند، اما همه آن چیزی که من می‌فهمم این است که من مطمئن نیستم که بتوانم به آنها اعتماد کنم یا اینکه در کنارشان کاملاً احساس امنیت کنم. من کاملاً احمق خواهم بود اگر در مقابل پدر و مادرم اعتراف کنم که خشمگینم یا آنکه کار بدی انجام داده‌ام، زیرا من آموخته‌ام که در این صورت ممکن است شیوه‌ و فقه را درموردم اجرا کنند یا از عشق محروم‌م کنند و حتی مرا کتک بزنند.»

تنبیه، حواس کودک را از امور مهم پرت می‌کند. تصور کنید به کودکی گفته شود چون برادرش را زده است، مجبور است به اتاقش برود و از برنامه تلویزیونی مورد علاقه‌اش محروم است. اجازه بدهید خودمان را جای او بگذاریم. چه چیزی در مغزش می‌گذرد؟ اگر شما گمان می‌کنید

که او به رفتارش فکر می‌کند و به خودش می‌گوید، «خب، حالا فهمیدی که زدن دیگران کار بدی است»، آنگاه به خودتان اجازه بدهید هر زمان کودک رفتار بدی انجام داد با همهٔ توان او را به اتاقش بفرستید.

یا اگر شما مانند هر کس دیگری که زمانی را با یک کودک سپری کرده است، می‌دانید که این سناریو به‌طور خنده‌داری غیرمحمول است، پس به چه جهت شما این تنبیه - یا هر تنبیه دیگری را - اعمال می‌کنید؟ این باور که وقفه یک شکل قابل‌پذیرش انضباط است زیرا به کودک فرصت می‌دهد تا دربارهٔ موضوعات فکر کند، بر اساس یک پیش‌فرض غیرواقعی بنا شده است. به‌طور معمول تنبیه باعث نمی‌شود کودکان به رفتارشان فکر کنند یا آنکه فکر کنند چرا آن کار را کردند و به‌جایش بایستی چه کار دیگری می‌کردند. بلکه تنبیه آن‌ها را به این اندیشه سوق می‌دهد که چقدر پدر و مادرشان بدجنس هستند و چطور می‌توانند انتقام بگیرند.

آن‌ها بیش از آنکه به این چیزها فکر کنند، بر خود تنبیه تمرکز می‌کنند: تنبیه چقدر منصفانه است و چطور دفعهٔ بعد از آن اجتناب کنند. تنبیه کودکان - با این تهدید که اگر این کار تکرار شود دوباره تنبیه می‌شوی - به کودکان راه فرار کردن از تنبیه را نشان می‌دهد، به حدی که آن‌ها در این کار استاد می‌شوند. به کودک بگویید: «نمی‌خوام دیگه ببینم که داری این کار را انجام می‌دی» و کودک فکر می‌کند و می‌گوید: «بسیار خب. دفعهٔ بعد نمی‌گذارم ببینی که دارم این کار را می‌کنم.» این انگیزه‌ای قوی برای دروغ‌گویی در آن‌ها به وجود می‌آورد (در تضاد با این، کودکانی که تنبیه نمی‌شوند کمتر می‌ترسند که از زیر بار کاری که انجام داده‌اند شانه خالی کنند). درعین حال، والدین تنبیه‌گر هنگامی که با این عدم صداقت قابل‌پیش‌بینی روبه‌رو می‌شوند - «من این کار را نکردم! شیشه قبلاً شکسته بود!» - به جای آنکه کارایی تنبیه خود را زیر سؤال ببرند مجدداً کودک را تنبیه می‌کنند، این بار برای دروغ‌گویی.

تنبیه کودکان را خودمحور می‌کند. از کلمهٔ «پیامد» برای توجیه عمل

تنبیه استفاده می‌شود. گفته می‌شود: کودکان نیاز دارند یاد بگیرند که رفتارشان پیامدی در پی دارد. اما پیامد برای چه کسی؟ پاسخی که همهٔ تنبیه‌ها می‌دهند: برای شخص مرتکب‌شونده. توجه کودک کاملاً متوجه آن است که شکستن قانون و به چالش کشیدن یک بزرگسال روی او چه تأثیری می‌گذارد - به عبارت دیگر، اگر گیر بیفتند چه عاقبتی در انتظار اوست.

زمانی که ما تنبیه می‌کنیم، کودکان را سوق می‌دهیم که از خود سؤال کنند: «آنها از من می‌خواهند چه کاری انجام دهم و اگر این کار را انجام ندهم چه اتفاقی برای من می‌افتد؟» توجه کنید این دقیقاً شبیه به همان سؤالی است که در خانه یا کلاس درس، زمانی که به بچه‌ها در قبال رفتار خوب و عدهٔ پاداش داده می‌شود، ایجاد می‌شود: آنها می‌خواهند من چه کار کنم و در قبالش چه چیزی به دست می‌آورم؟ هر دوی این سؤالات دربارهٔ نفع شخصی است و هر دو با سؤالاتی که ما دوست داریم کودکان از خودشان پرسند، تفاوت دارد - برای مثال، «چه نوع انسانی می‌خواهم باشم؟»

تعجبی ندارد که گروهی از محققان پس از آنکه دریافتند تنبیه کودکان در رشد اخلاقی آنها خلل ایجاد می‌کند، این‌گونه برداشت کردند: «تنبیه، کودک را مستوجه پیامدی که رفتارش برای خودش دارد - شخص مرتکب‌شونده - می‌کند.» هرچقدر تأکید بیشتری بر پیامد تنبیه از جمله وقفه، پاداش و تحسین شود، احتمال کمتری دارد که کودکان متوجه تأثیری شوند که رفتارشان روی دیگران می‌گذارد (آنها احتمال دارد رفتارشان را بر اساس تحلیل سود و هزینه انجام دهند و محاسبه کنند که خطر گیر افتادن و تنبیه‌شان در مقابل لذت انجام کاری که نباید انجام دهند، چقدر است).

اگر از منظر کودک نگاه کنیم، این پاسخ‌ها - حساب کردن میزان خطر، تفکر دربارهٔ گیر نیفتادن و دروغ گفتن برای حفاظت از خود - قابل درک

است. این‌ها کاملاً منطقی هستند، اما اخلاقی نیستند و دلیل آن تنبیه است - طبیعت همه انواع تنبیه مانع تفکر اخلاقی می‌شود. وقتی مدافعان تربیت سنتی، بر آن پای می‌فشارند که کودکان هنگام مواجه شدن با دنیای واقعی با پیامد کار خود روبه‌رو خواهند شد، پاسخ منطقی آن است که بپرسیم: کدام فرد بزرگسال در دنیای واقعی، وقتی حاضر است هزینه آن را بپردازد (وقتی گیر بیفتد)، از رفتار غیراخلاقی بازداشته شده است. پاسخ ما ناگزیر این خواهد بود: آن‌گونه بزرگسالی که اکثر ما امیدواریم کودکان ما آن‌گونه نشوند.

بحثی که من مطرح کردم یک استدلال کاملاً کاربردی است. تنبیه با هر معیار منطقی‌ای که سنجیده شود، عملکرد خوبی ندارد و واقع‌گرایانه نیست که انتظار داشته باشیم تنبیه بیشتر کودک، اوضاع را متفاوت کند. اما پاسخ ما به والدینی که ادعا می‌کنند توضیح دادن، دلیل و برهان آوردن، همدلی کردن و اموری از این دست، اثر بسیار محدودی دارند و ما نیاز داریم برای جلب توجه کودکان نسبت به آنچه می‌گوییم، به آن‌ها فشار وارد کنیم و پیامد رفتارشان را به آن‌ها نشان دهیم، چه خواهد بود؟

برای شروع باید توجه کرد که این ادعا بر این فرض بنا شده است که کودکان بدون اضافه کردن مقداری سازوکار فشار اجباری، اکثر افراد را در دنیا نادیده می‌گیرند. این ادعا قابل اثبات نیست. البته کودکان بعضی وقت‌ها چیزهای خاصی را که به آن‌ها می‌گوییم نادیده می‌گیرند که این نشان از گوش کردن گزینشی در آن‌هاست، مانند زمانی که آن‌ها را برای شام صدا می‌زنیم یا می‌خواهیم جایی را تمیز کنند، اما به این معنا نیست که آن‌ها به حرف‌ها و رفتارهای ما بی‌توجه هستند. برعکس، حتی کلام ملایم‌ترین پدر و مادر نیز - یا بهتر بگویم بالأخص کلام ملایم‌ترین پدر و مادر - تنها به خاطر کسی که دارد آن را می‌گوید، بسیار بانفوذ است. آیا هنوز کسی می‌تواند استدلال کند که تهدیدها و تنبیه‌ها باعث جلب توجه کودک می‌شود؟ بله، اما طریقی که این کار را می‌کند به طرز

وحشتناکی عکس خواسته ما عمل می‌کند. ویژگی‌هایی که تنبیه دارد و غیرممکن است که نادیده گرفته شود، به طور قطع باعث می‌شود هیچ چیز خوبی از آن بیرون نیاید. آنچه توجه کودکان را جلب می‌کند درد است، همراه با این واقعیت که کسی که باعث آن شده همان کسی است که آن‌ها به او وابسته هستند. بسیار بعید است که این کار، اثری را که اکثر ما خواهان آن هستیم به بار آورد.

بعضی از والدین به طور عقلانی استفاده از تنبیه را توجیه می‌کنند و اصرار دارند که حقیقتاً به کودکان خود عشق می‌ورزند. بدون شک آن‌ها به فرزندان خود عشق می‌ورزند، اما این امر باعث ایجاد یک موقعیت گیج‌کننده برای کودکان می‌شود. برای کودکان سخت است که بفهمند چرا کسی که آشکارا نگران آن‌هاست، در عین حال گاه‌به‌گاه باعث آزار آن‌ها نیز می‌شود. این امر باعث ایجاد یک اندیشه غلط در کودکان می‌شود که در طول زندگی شان آن را با خود حمل خواهند کرد و آن این است که ایجاد درد در مردم، قسمتی از دوست داشتن آن‌هاست و یا آنکه ممکن است به آن‌ها آموزش دهد که عشق لزوماً شرطی است و تا زمانی دوام دارد که مردم دقیقاً آنچه را شما می‌خواهید، انجام دهند.

توجیه منطقی دیگر آن است که تنبیه در صورتی که دلیلی پشت خود داشته باشد و آن دلیل برای کودک توضیح داده شود، مخرب نیست. حقیقت این است که توضیح دادن، اثرات بد تنبیه را کاهش نمی‌دهد، بلکه تنبیه اثرات خوب توضیح دادن را کاهش می‌دهد. تصور کنید شما موضوعات را برای کودکان توضیح می‌دهید و تلاش می‌کنید به او کمک کنید تا درک کند چگونه رفتارش باعث ایجاد احساسی در دیگری شده است. شما می‌گویید: «آنی^۱، وقتی تو اسباب‌بازی‌ها را از جلوی جفری^۲ چنگ زدی باعث شد جفری ناراحت شود، چون دیگر نمی‌تواند با آن‌ها

1. Annie

2. Jeffrey

بازی کند.» اما اگر شما عادت به تنبیه او برای اعمال مشخصی داشته باشید چطور؟ دیگر توضیح شما اثری نخواهد داشت. اگر آن‌ا طبق تجربه بدانند که شما احتمالاً او را روی صندلی وقفه خواهید نشانید یا کاری را که او خوشش نمی‌آید، درموردش انجام می‌دهید، او دربارهٔ جفری فکر نمی‌کند. او فقط نگران است که کارش چه پیامدی برای خودش دارد. هر قدر یاد گرفته باشد که بیشتر نگران احتمال تنبیه باشد، احتمال کمتری دارد که از این موقعیت درس اخلاق بگیرد.

اگر شما مطالبی را که در این فصل گفته شد، با بحث‌های فصل دوم ترکیب کنید، یک الگوی بزرگ‌تر ایجاد می‌شود. آنچه را من تحت عنوان دیدگاه «انجام دادن - برای» شرح دادم و شامل فرزندپروری می‌شود، می‌توان روی یک بردار، مانند آنچه در زیر آمده است. ترسیم کرد:

پادشاه‌های کلامی پادشاه‌های ملموس تنبیه‌های دیگر تنبیه بدنی ملایم تنبیه بدنی سخت

منظورم این نیست که زدن کودک با گفتن «چقدر عالی» به کودک یکی است، اما از نظر مفهومی باهم در ارتباط‌اند. نگرانی من دربارهٔ همهٔ این روش‌ها و همچنین همهٔ فرض‌هایی است که آن‌ها را به هم متصل می‌کند. بنا بر تجربهٔ من، مادامی‌که والدین فکر می‌کنند کافی است که از گروه «انجام دادن - برای» رفتارهای ملایم‌تر و بهتری را انتخاب کنند، احتمال کمی دارد به فکر کشف رفتاری از گروه «انجام دادن - همراه با» باشند. به همین جهت است که من زمان بسیاری را صرف تأکید بر اهمیت رد کردن کل این مدل کردم.

من همچنین با دیدگاهی که «هرچه بیشتر بهتر» نامیده می‌شود نیز به چالش برخاسته‌ام. این دیدگاهی است که باور دارد در فرزندپروری باید از همهٔ شیوه‌ها استفاده کرد و نباید خود را به یک نوع فرزندپروری خاص

محدود کرد. بعضی مردم می پرسند: «چرا هر دو روش را استفاده نکنیم؟ هیچ دلیلی ندارد که چیزی را از جعبه ابزار خود دور بریزیم. از هر چیزی که نتیجه می دهد باید استفاده کرد.»

برای شروع، بار دیگر باید پاسخ دهیم: برای چه چیزی نتیجه می دهد؟ و با چه هزینه ای؟ اما مشکل اصلی این است که روش های متفاوت بعضی وقت ها اهداف متضادی دارند. هدف یکی ممکن است تأثیرات مثبت دیگری را از بین ببرد. بنابراین اثر تنبیه چنان است که می تواند مزایای فرزندپروری خوب را، در صورتی که این دو روش باهم ترکیب شوند، از بین ببرد.

شما حتماً این مثل را شنیده اید: یک سیب گندیده همه سیب های سالم را فاسد می کند. بنابراین اگر به دنبال بهترین نتیجه ممکن هستیم. باید بعضی از رفتارهای خاص را کنار بگذاریم. ما مجبوریم چیزهای بد مانند تنبیه و پاداش را، برای آنکه چیزهای خوب نتیجه بدهد، حذف کنیم.

این را همه نمی‌دانند، اما کلمهٔ استرس وقتی برای توصیف وضعیت احساسی فرد به کار رود، درحقیقت نوعی استعاره است. قبلاً استفاده از این اصطلاح به مطالعهٔ علمی فلزات و مواد محدود بود و به «فشار یا دگرذیسی» (از فرهنگ لغتم نقل قول می‌کنم) ناشی از نیروی بسیار زیاد اطلاق می‌شد. یک میلهٔ استیل فقط به اندازه‌ای می‌تواند استرس را تحمل کند که بشکند.

در معنای مجازی، چه چیزی است که چنین نیرویی بر کودکان تحمیل می‌کند؟ و وقتی که کودکان «می‌شکنند» چه اتفاقی می‌افتد؟ وقتی سن کودک دورقمی شود شرایط تربیت مخاطره‌انگیزتر می‌شود. نوجوانان با مشکلات بزرگ‌تری مواجه‌اند و وقتی (عمداً) در مقابل کنترل شدن مقاومت می‌کنند والدین تشویق می‌شوند که به تنبیه‌ها و قوانین سفت‌وسخت‌تری متوسل شوند. اما دلایل دیگری هم برای استرس کودکان بزرگ‌تر وجود دارد. آن‌ها رفته‌رفته می‌فهمند که از آن‌ها انتظار می‌رود نه تنها مطیع، که موفق هم باشند، نه تنها خوب باشند که به‌خوبی هم بتوانند عمل کنند.

در دو دههٔ اخیر متخصصان سلامت روان و دیگر نویسنده‌ها مدام اخطار می‌دهند که کودکان تحت فشارند، به‌سوی موفقیت هل داده می‌شوند و برنامهٔ زمان‌بندی بیش از اندازه‌ای بر دوششان گذاشته

می‌شود. نتایج مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۲ منتشر شد نشان‌دهنده نرخ بسیار بالای مصرف الکل (خصوصاً در پسران) و افسردگی (خصوصاً در دختران) بین کودکان ۱۱ و ۱۲ ساله ساکن در حومه‌های شهر بود. محققان با پیگیری این نشانه‌ها دریافتند که علت این اتفاق، سوق داده شدن آن‌ها به تمرکز بر ورود به دانشگاه‌های برتر است. همچنین احتمال وجود علائم اضطراب و «کمال‌گرایی ناهنجار» در کلاس‌های هفتمی‌هایی که گفته بودند والدینشان روی تحصیلات آکادمیک بسیار تأکید می‌کنند، بیشتر بود. این مشکلات بین هم‌کلاسی‌هایی که خانواده‌شان بیشتر روی سلامت فرزند تمرکز داشتند تا تحصیلات دانشگاهی، کمتر بود. دقت کنید که این دو هدف نه تنها متفاوت‌اند، که گاهی در دو جهت مخالف قرار می‌گیرند. چنان‌که اریک فروم^۱، روان‌شناس، می‌گوید: «برخی والدین آن‌قدر شجاعت و استقلال دارند که بیشتر نگران سلامت فرزندانشان هستند تا موفقیت آن‌ها.»

در موارد افراطی «فشار برای موفقیت» چنان به نهایت خود می‌تواند برسد که حال کودک فدای آینده او شود. فعالیت‌هایی که ارزش یا لذت دارند، قربانی تلاشی بی‌وقفه برای رسیدن به هاروارد می‌شوند (من به این پروسه می‌گویم «H آماده‌سازی»). حرف آخر دربارهٔ چنین والدینی این است که آن‌ها هر تصمیمی درمورد فعالیت کودک خود در مدرسه یا حتی بعد از مدرسه را بر اساس فایده‌ای که برای درخشش او در آینده‌اش دارد می‌سنجند. آن‌ها کودک خود را حتی مثل یک موجود زنده نیز بزرگ نمی‌کنند و زمانی که وقت دبیرستان می‌رسد به آن‌ها یاد می‌دهند که در فعالیت‌ها شرکت کنند تا هیئت پذیرش دانشگاه را تحت تأثیر قرار دهند و از چیزی که فرزندشان واقعاً به آن علاقه دارد غافل‌اند (یا در نهایت قدرت دیدن آن را از دست می‌دهند). آن‌ها عادت کرده‌اند بپرسند: «آیا لازم

1. Erich Fromm

است این را یاد بگیریم؟» نه اینکه بگویند: «این به چه معنی است؟» چراکه ظالمانه مجبور شده‌اند سعی کنند معدل کل خود را بالا ببرند و یا در آزمون ورودی هوش چند نمره بیشتر کسب کنند.

چنین فشارهایی در بسیاری از خانواده‌هایی که فرزندانشان رفتاری عالی و بی‌نقص دارند و هیچ‌وقت والدین یا معلمشان را به در دسر نمی‌اندازند دیده می‌شود. خصوصاً والدین بسیار موفق (منظورم کسانی است که از نظر مالی موفق‌اند، نه لزوماً آنان که در فرزندپروری موفق هستند) تقاضاهای بزرگ و گاهی باورنکردنی به فرزندانشان تحمیل می‌کنند. عنوان تحقیقی که کودکان یازده و دوازده‌ساله را بررسی کرد «برتر اما در فشار؟ مطالعهٔ جوانان مرفه» بود و یکی از نویسندگان آن قبلاً دریافته بود که نرخ سوءاستفاده از مواد و نگرانی در نوجوانان نسبتاً ثروتمند، بیشتر از همتهای داخل شهری آن‌هاست.

این نکتهٔ شایان توجهی است که باید مورد توجه والدین نوجوان‌های (و بچه‌هایی که به زودی نوجوان خواهند شد) حومهٔ شهر قرار گیرد. از طرف دیگر برخی از جزئیات ارائه شده در کتاب‌هایی که از هزینه‌های اجبار فرزندان به موفقیت سخن می‌گویند، در خارج از مناطقی مثل فیرفیلد^۱ و وشستر^۲ و مارین^۳ (مناطق مرفه) چندان روشن نیستند. همهٔ کودکان، فوق‌برنامه بعد از مدرسه ندارند که به آن‌ها آموزش دهد چگونه یک مدیرعامل را قانع کنند تا آن‌ها را استخدام کند و یا اگر هم فوق برنامه داشته باشند بیشتر دربارهٔ نحوهٔ تأمین نیازهای حیاتی آن‌ها در بزرگسالی است. برخی خانواده‌ها بیشتر نگران پرداخت اقساط خود هستند تا پیدا کردن بهترین مسیر در ماشین لوکس خود در حینی که فرزندشان را از کلاس موسیقی به ژیمناستیک می‌برند. اگر والدینی باشند که بیشتر نقش

1. Fairfield
3. Marin

2. Westchester

مشاور تمام وقت «شغل‌های» فرزندشان را بازی می‌کنند، باید یادمان باشد که کسانی هم هستند که حتی تصور درآمد کافی (و وقت کافی) برای ارتکاب چنین اشتباهی در ذهنشان نیز نمی‌گنجد.

خلاصه بگویم، ماهیت تنشی که کودکان مناطق مرفه‌نشین تجربه می‌کنند متفاوت است، اما این بدان معنا نیست که فقط کودکان ثروتمند احساس فشار می‌کنند. شاید والدین طبقه کارگر تصمیم بگیرند فرصت‌هایی را در اختیار فرزندشان قرار دهند که خود هرگز نداشتند و مطمئن شوند که فرزندشان از این فرصت‌ها نهایت استفاده را می‌کند. نوع تنشی که این‌گونه ایجاد می‌شود دقیقاً مشابه تنش کودکان مرفهی نیست که معلم سرخانه دارند، اما دقیقاً به همان صورت فشار وارد می‌کند.

اگر کودک (با هر سطح درآمد یا زمینه قومی) تحت فشار قرار گیرد که کار خود را نه تنها درست، که بهتر از هم‌کلاسی‌های خود انجام دهد، اثر این تنش‌ها مخرب است، چنین کودکی تمام آدم‌های اطرافش را مثل مانعی برای موفقیت خود می‌بیند. احساس بیگانگی و پرخاشگری، دشمنی (با برنده‌ها) و تحقیر (بازنده‌ها) از نتایج قابل‌پیش‌بینی این اتفاق هستند. همچنین این کودکان در روابطشان عزت‌نفس کافی نخواهند داشت. درنهایت وقتی حس اعتماد به نفس کسی به غلبه بر دیگران وابسته باشد، در بهترین حالت، فقط هرازگاهی حس رضایت و قوت قلب خواهد کرد. دراصل همه نمی‌توانند برنده شوند.

در دهه ۱۹۸۰ دو روان‌شناس با مطالعه روی بیش از هشتصد دانش‌آموز دبیرستانی دریافتند کسانی که رقابت طلب بودند «تمایل بیشتری داشتند تا ارزش فردی‌شان را بر اساس عملکرد خود بسنجند»، به این معنا که دیدگاه آنان نسبت به خودشان به نحوه عملکردشان در برخی از کارها و به نظر دیگران درمورد آن‌ها بستگی داشت. رقابت، عزت‌نفس را شرطی و بی‌ثبات می‌کند و تأثیری که روی برنده و بازنده می‌گذارد یکسان است. این تأثیر به رقابت «بیش‌ازحد» محدود نیست،

بلکه به نظر می‌رسد که هروقت کودکان در مقابل هم قرار داده شوند، طوری که فرد فقط با شکست دادن بقیه بتواند موفق شود، باید یک هزینه‌ی روانی پرداخت کند.

همه‌ی این‌ها ذره‌بینی به دست می‌دهد تا بفهمیم بیش‌ازحد خود را درگیر زندگی کودکان کرده‌ایم و بیش از اندازه برای آن‌ها کار می‌کنیم. سؤال اصلی که من بر روی این بحث دارم این نیست که چقدر برای آن‌ها کار می‌کنیم بلکه این است که چه کار می‌کنیم. اگر درگیر آنیم که کودکان را مجبور کنیم به جاهای بهتری برسند - یا بدتر از آن، برتر از هم‌کلاسی‌ها باشند - وقت آن رسیده که حساسیت خود را کمتر کنیم، اما نه بدان معنا که از وظیفه‌ی پدر و مادری خود کم بگذاریم، بلکه بدین معنا که والدین بهتری باشیم - مثلاً بیشتر حمایت کنیم تا کنترل (در فصل‌های ۱۰-۷ بیشتر توضیح می‌دهم که چطور باید این کار را انجام داد).

به‌جای اینکه پرسیم آیا زیادی برای فرزند خود کار می‌کنیم، احتمالاً بهتر (اما نگران‌کننده‌تر) آن است که پرسیم این کارها را برای چه کسی می‌کنیم. شاید، همان‌طور که کتابی در مورد «فرزندپروری افراطی» بیان می‌کند، در نگاه اول به نظر برسد والدینی که به فرزندانشان فشار می‌آورند، فقط محکوم به ترجیح شادی خود به شادی فرزندشان هستند. اما توجه کنید: در برخی از موارد آنچه واقعاً اتفاق می‌افتد پدیده‌ای به نام BIRG (افتخار نیابتی) است. این اصطلاح در اصل به شادمانی و غروری اطلاق می‌شود که بعد از برنده شدن تیمی به طرفداران آن تیم دست می‌دهد، اما به نظر می‌رسد در مورد والدینی که به‌جای فرزندشان نسبت به موفقیت او احساس افتخار می‌کنند هم درست باشد. این‌ها همان افرادی هستند که در چند دقیقه هم‌نشینی با آن‌ها، از شرکت کردن فرزندشان در برنامه‌ای مهم، عضویت او در تیم کشوری تنیس یا رفتنش به استفورد صحبت می‌کنند و نه چیز دیگر، (قبلاً من ادای این کار را

درمی آوردم و به دوستانم می گفتم که خیلی نگرانم چون دخترم هنوز حین مطالعه لب‌هایش را تکان می دهد با اینکه دیگر دوساله شده است!

بی شک افتخار کردن به فرزندان هیچ عیبی ندارد، اما وقتی این افتخار بیش از حد شود - وقتی خیلی شدید است یا زیاد تکرار می شود یا خیلی زود شروع به صحبت از آن می کنیم - امکان دارد هویت والدین به طور افراطی در موفقیت‌ها و دستاوردهای فرزندان خلاصه شود. خصوصاً وقتی این سخنان اغراق‌آمیز بیشتر هوای فتح و پیروزی داشته باشد نه عشق و محبت. آن‌ها برای خود میدان رقابتی دارند که در آن فرزندان باهوش‌تر از تمام کودکان دیگر است (قضیه همان جمله معروف است: فرزند من افتخار دانش‌آموزان فلان مدرسه است - و معنای ضمنی دیگرش آن است: اما فرزند شما نیست).

با شنیدن حرف‌های چنین والدینی شما گمان می‌کنید که چنین موفقیت‌هایی برای خود آن‌ها اتفاق نیفتاده و آن‌ها دوران کودکی را با پدر و مادری پشت سر گذاشته‌اند که به شدت به فرزندان فشار می‌آورده‌اند و شاید عشقشان به او به اندازه کافی نبوده بلکه زیادی شرطی بوده است. نمی‌توان این سؤال را از نظر دور داشت که باور فرزندان چنین والدینی درباره آنکه اگر آن‌قدرها خوب نباشند آیا بازهم دوست داشته خواهند شد، چیست؟ معادل‌سازی‌های ناخودآگاهی مثل «فرزند من موفق است، پس من هم موفق هستم» یا حتی «فرزند من موفق است و علتش من هستم» مستقیماً به روش‌هایی مثل تقویت مثبت انتخابی بستگی دارد که در آن کودک می‌فهمد باید کارهایش را خوب انجام دهد تا آغوش و لبخند دریافت کند و والدینش نه به خاطر آنچه هست، بلکه فقط به خاطر کاری که انجام می‌دهد به او افتخار می‌کنند.

وقتی من کودک بودم پدر و مادرها یک سال زودتر فرزندان را به مهدکودک می‌فرستادند یا طوری برنامه‌ریزی می‌کردند که یک سال جهشی بخوانند تا یک سال از هم‌تایانشان جلوتر باشند. همه‌جا در حال

مسابقه دادن بودند. این روزها امثال همان والدین یک سال فرزندشان را دیرتر به مدرسه می‌فرستند تا بزرگ‌تر - و احتمالاً ماهرتر - از هم‌کلاسی‌هایشان باشند (اصطلاحاً به این کار redshirting گفته می‌شود - این اصطلاح هم از ورزش‌های رقابتی به عاریه گرفته شده است). این تعبیر ۱۸۰ درجه‌ای استراتژی، خنده‌دار به نظر می‌رسد اما در هر حالت سؤال اصلی این است که آیا این تصمیم واقعاً بر اساس چیزی که برای بچه بهتر است گرفته می‌شود؟ باز هم باید دید که آیا والدین زیادی خود را درگیر کرده‌اند؟ این درگیری به چه شکلی است و محرک آن چیست؟

در مدرسه

وقتی که تمرکزتان واقعاً روی علاقه فرزندتان باشد - و بخواهید عقل متعارف را زیر سؤال ببرید - به جایی می‌رسید که بعضی فرض‌های محبوب در مورد ماهیت موفقیت را کنار بگذارید. مثلاً نمره‌ها، حتی والدین عاقل و قابل احترام نیز قبول کرده‌اند که نمره خوب کودک نشانه خوبی است. بنابراین دلشان می‌خواهد فرزندشان نمرات خوبی بگیرد. قبل از بررسی روش‌هایی که بعضی والدین برای سوق دادن فرزندشان به سمت آن هدف استفاده می‌کنند، می‌خواهم نکاتی درباره خود ایده نمره‌ها بگویم.

این نکات مبتنی بر آن است که انگیزه‌های مختلفی وجود دارد و همه آن‌ها به یک اندازه خوشایند نیستند. تفاوت زیادی است بین دانش‌آموزی که هدفش نمره خوب گرفتن است و دانش‌آموزی که هدفش حل یک مسئله یا درک یک داستان است. تحقیقات نشان می‌دهد وقتی کودک تشویق می‌شود که روی گرفتن نمرات بهتر در مدرسه تمرکز کند، سه اتفاق ممکن است بیفتد: کودک علاقه به یادگیری را از دست می‌دهد، سعی می‌کند از کارهای چالشی فرار کند و احتمال تفکر عمیق و نقادانه در او کمتر می‌شود. بیایید هر کدام از این‌ها را بررسی کنیم.

۱. همان‌طور که وقتی کودکی به‌خاطر بخشندگی‌اش پاداش می‌گیرد، معمولاً درنهایت کمتر بخشنده می‌شود، دانش‌آموزانی که نمره A می‌گیرند - یا دقیق‌تر بگوییم، دانش‌آموزانی که هدف اصلی‌شان گرفتن نمره A است - مستعد از دست دادن علاقه به آن چیزی هستند که یاد می‌گیرند. این اتفاق درمورد تمام کودکان نمی‌افتد؛ به نظر می‌رسد برخی ذاتاً نسبت به تأثیر مخرب نمره‌ها ایمن هستند، اما این ریسک برای بیشتر کودکان بالاست. تا جایی که می‌دانم تمام مطالعاتی که این مسئله را بررسی کرده‌اند به این نتیجه رسیده‌اند که کودکانی که به آن‌ها گفته می‌شود تکلیفشان نمره دارد احتمال لذت بردن آن‌ها از کاری که انجام می‌دهند - و تمایل به انجام دوباره آن در وقت آزاد خود - کمتر از کودکانی است که دقیقاً همان تکلیف را بدون صحبت درباره نمره انجام می‌دهند. حتی یک داستان فوق‌العاده یا پروژه علمی جالب هم وقتی چیزی باشد که باید به‌خاطر رسیدن به A یا ۱۰۰ یا ستاره طلایی آن را انجام دهید از جذابیتش کم می‌شود. هرچه کودک بیشتر درباره نمره‌هایش فکر کند، احتمال کمتر شدن حس کنجکاوی طبیعی او درمورد جهان اطرافش بیشتر می‌شود.
۲. نمره باعث می‌شود وقتی به کودک حق انتخاب تکلیفش را می‌دهید، آسان‌ترین تکلیف را انتخاب کند. تأکید کنید کاری که انجام می‌دهند «به‌حساب» نمره گذاشته می‌شود و احتمالاً پاسخ آن‌ها این خواهد بود که نمی‌خواهند ریسک بیجا کنند. طولی نمی‌کشد که می‌فهمید انجام دادن آسان‌ترین کارها مطمئن‌ترین راه برای گرفتن نتایج بهتر است. آن‌ها کتابی کوتاه‌تر یا موضوعی معمولی‌تر برای مقاله انتخاب می‌کنند تا احتمال عملکرد ضعیفشان به حداقل برسد. این بدان معنا نیست که آن‌ها «بی‌انگیزه» یا تنبل هستند، بلکه بدان معناست که دارند منطقی عمل می‌کنند. کار آن‌ها در واکنش به والدینی است که با گفتن اینکه هدف رسیدن به نمره خوب است به آن‌ها پیام دادند که موفقیت از

یادگیری مهم‌تر است. یافته‌های یک مطالعه نشان می‌دهد والدینی که به موفقیت بیشتر از دیگر اهداف اهمیت می‌دهند، احتمال بیشتری دارد که از فرزندشان بخواهند پروژه‌هایی را انتخاب کند «که کمترین زحمت و بیشترین احتمال موفقیت را داشته باشد» نه پروژه‌هایی که «در آن چیزهای جدید بسیاری می‌آموزند اما اشتباهات زیادی هم می‌کنند.» برعکس وقتی والدین نشان می‌دهند که یادگیری (و شوق به یادگیری) از نتیجه مهم‌تر است، کودکان تمایل بیشتری به تلاش بیشتر و رفتن به سمت چیزهای تازه و جالب خواهند داشت، حتی اگر مطمئن نباشند که نتیجه کارشان چقدر خوب خواهد شد.

۳. به دنبال نمرات خوب بودن تفکر دانش‌آموز را سطحی و کم‌عمق می‌کند. آن‌ها کتاب‌ها را سطحی روخوانی می‌کنند تا چیزی را که «باید بدانند» پیدا کنند و فقط کاری را که واجب است انجام دهند نه بیشتر. ممکن است برای نمرات خوب در امتحان حقه‌هایی بسازند یا حتی تقلب کنند. کودکانی که کلک زدن را خوب بلدند می‌توانند امتحان را پاس کنند، نمره A بگیرند و والدینشان را خوشحال کنند، اما در آخر چیزی را که آموخته‌اید به یاد خواهند داشت؟ در آخر راه‌های تازه‌ای برای حل مسائل ابداع خواهند کرد؟ سؤالات متفکرانه درباره حرف‌های معلم خواهند پرسید یا در مورد آنچه کتاب گفته نقادانه فکر خواهند کرد؟ بین ایده‌های مختلف ارتباط برقرار کرده، از جنبه‌های مختلف به یک موضوع نگاه خواهند کرد؟ شاید گاهی جواب مثبت باشد، اما نتیجه این تحقیق نشان می‌دهد اگر چیز زیادی برای فهمیدن در کار نبوده باشد و مسئله فقط ارائه یک کارت گزارش درخشان باشد، احتمال وقوع چنین چیزهایی کمتر خواهد بود. عنوان یک مقاله علمی در مورد پاداش، خیلی خوب مسئله نمره‌ها را توصیف می‌کند: «دشمنان پویش.»

در مجموع: اگر می‌خواهیم فرزندانمان (۱) در طول زندگی خود شوق

به آموختن، کلمات، اعداد و ایده‌ها را داشته باشند، (۲) از پناه بردن به کارهای آسان و امن بپرهیزند و (۳) متفکران باتجربه‌ای شوند، باید تا می‌توانیم به آن‌ها کمک کنیم که کمتر به نمره اهمیت بدهند. بهتر آن است که معلم‌ها و مدیران را تشویق کنیم که استفاده از نمرات را به حداقل برسانند (یا حتی حذف کنند). من به‌عنوان کسی که با آموزگاران کار می‌کند می‌توانم بگویم بسیاری از مدارسی که حقیقتاً کیفیت آموزشی بالا دارند - و تضمین می‌کنند که دانش‌آموز عشق ذاتی خود به آموختن را از دست نمی‌دهد - کلاً از دادن نمره عددی یا حرفی اجتناب می‌کنند. آن‌ها از روش‌های دیگری مانند خلاصه مکتوب یا مکالمه شخصی برای آگاه‌سازی والدین از عملکرد فرزند خود و نقاط ضعف و قوت او استفاده می‌کنند که هم توصیفی‌تر هستند و هم اثرات مخرب کمتری دارند. این دانش‌آموزان هیچ مشکلی به‌خاطر نبود نمره برای رفتن به کالج ندارند.

تعداد چنین مدارسی هنوز کم است. بیشتر مدارس از روش قدیمی کارنامه استفاده می‌کنند و قابل درک است که والدین از کارنامه خوب احساس اطمینان و از کارنامه بد احساس نگرانی کنند. ما بالاجبار وارد این مسیر شده‌ایم. می‌خواهیم فرزندان نمرات خوب بگیرند، چون به نظر می‌رسد بهترین نشانگر موفقیت در مدرسه است. همین‌طور چون بیشتر ما از اثرات مخرب نمره‌ها - یا جایگزین‌های ممکن آن - بی‌خبریم. به‌علاوه به خود ما هم در مدرسه نمره داده‌اند و رتبه‌بندی شده‌ایم، اما این موضوع نشان می‌دهد درک آسیب‌های بالقوه کاری که چشم‌پسته آن را قبول کرده‌ایم مهم است و باید بدانیم که مسئله، نمره‌ای نیست که کودکی می‌گیرد، بلکه نگاهی است که به نمره دارد و اهمیتی که نسبت به یادگیری برای نمره قائل است.

نمره‌ها به‌خودی‌خود مسئله‌سازند، اما وقتی کودکی را مجبور می‌کنیم که نمره بهتری بگیرد - و در نتیجه هدفی نادرست را انتخاب و

روشی نادرست را با آن همراه می‌کنیم - آسیب دوبرابر می‌شود. شواهد به‌وضوح نشان می‌دهند که درکل، کنترل بیش‌ازحد نه‌تنها بر سلامت روانی کودک، که بر عملکرد او در مدرسه نیز تأثیر منفی دارد. اگر والدین فرصت تصمیم‌گیری یا خودمختاری به کودک ندهند احتمال کمتری دارد که در دستاوردهای کلاسی با موفقیت عمل کند. همچنین واضح است که کنترل بیش‌ازحد والدین، بالأخص بر تکالیف مدرسه کودک، بالقوه آسیب‌رسان است. این نتیجه از مطالعه‌ای به دست آمد که نشان می‌دهد وقتی والدین هنگام انجام تکالیف سبکی کنترلی داشته باشند، یادگیری کودک کمتر می‌شود.

باید اضافه کنیم که این کنترل، به‌ویژه در مورد نمره‌ها بدتر است. بعضی والدین وقتی کودک کارنامه خوبی را به خانه می‌آورد قول هرچیزی، از شکلات گرفته تا پول و ماشین را به او می‌دهند (چون خود نمرات طراحی می‌شوند تا نوعی محرک خارجی باشند، این کار می‌شود جایزه برای جایزه). برخی والدین از تنبیه کردن برای کنترل استفاده می‌کنند و اگر عملکرد فرزند در مدرسه خوب نباشد با چیزهای ناخوشایند مختلف او را می‌ترسانند. دو مطالعه مختلف ثابت کرده‌اند که این روش‌ها در بهترین حالت کارگر نیستند و در بدترین حالت مشکل را بدتر می‌کنند. خصوصاً کودکانی که به‌خاطر نمرات خوب پاداش می‌گیرند یا گرفتن نمره بد برایشان عواقبی در پی دارد، بیشتر از دیگران مستعد کم‌علاقه شدن به یادگیری هستند و در نتیجه، مستقیماً به علت این مداخلات والدین، احتمال عملکرد خوب آن‌ها در مدرسه کمتر می‌شود. درحقیقت هرچه بیشتر موفقیت کودک در مرکز تمرکز والدین باشد، پیشرفت او کمتر خواهد بود.

این پارادوکس بسیار شبیه به روش‌های تربیتی خامی است که باعث می‌شود کودک تمایل کمتری به انجام آنچه به او گفته شده داشته باشد. در هر دو وضعیت شاهد هستیم کنترل کردن نتیجه معکوس می‌دهد.

تحقیقی که دربارهٔ نمرات انجام شد، درست همان چیزی را ثابت می‌کند که بیشتر ما مشاهده کرده‌ایم. کودک را مجبور می‌کنید - که مثلاً تکلیفش را انجام دهد - و او معمولاً سعی می‌کند استقلال خود را با نافرمانی یا با نوعی مقاومت منفعلانه دوباره به دست آورد: فراموش می‌کند، نطق می‌کند، درس را کنار می‌گذارد و کارهای دیگری برای انجام دادن پیدا می‌کند. هرچه بیشتر در مورد اهمیت نمرات خوب برایش سخنرانی کنید، یا با تکیه بر روش هویج و چماق سعی کنید ارزش نمرات بالا را بیشتر کنید، او از کنترل شدن بیشتر آزاده می‌شود و نمره‌هایش پایین‌تر می‌آید. بدی این مسئله به این نیست که در آخر نمرات کودک پایین می‌آید. بحث من تاکنون این بود که نمرات آن‌قدر هم معنی‌دار نیستند، بلکه آنچه باید ما را نگران کند آن است که احتمال دارد کودک در مقابل فشاری که برای عملکرد بهتر در مدرسه به او وارد می‌شود مقاومت کرده، کمتر تلاش کند و در نتیجه یادگیری او افت نماید. نگران کارنامه‌های ناخوشایند نباشید: اگر به کودکان زیاد اجبار کنیم، در نتیجه آن‌ها کمتر (یا ضعیف‌تر) فکر می‌کنند. البته شاید اجبار و زورگویی کارآمد باشد و وقتی فشارها را بیشتر کنیم بعضی کودکان کتاب‌ها را بخوانند و نمراتشان را دقیقاً همان‌طور که ما می‌خواستیم بالا ببرند. شاید حتی در رساندن آن‌ها به کالج موردانتخاب ما - ببخشید، موردانتخاب آن‌ها - هم موفق شویم. اما بازهم، دقیقاً همان‌گونه که دربارهٔ تربیت گفتیم، معمولاً هزینهٔ گزافی بابت چنین پیروزی‌هایی باید پرداخت. مداخلهٔ ما چه تأثیری در طرز فکر فرزندان نسبت به خود و نسبت به ما می‌گذارد؟ این استرس چه تأثیری در سلامت احساسی آن‌ها دارد؟ و تأثیر آن بر علاقهٔ آن‌ها به خواندن و فکر کردن چیست؟ اگر نمره‌ها به‌خودی‌خود می‌توانند یادگیری را ناخوشایند جلوه دهند، تصور کنید اضافه شدن فشار والدین برای بالا بردن این نمرات چگونه این تأثیر را چندبرابر می‌کند.

یکی از معلم‌های نیویورک می‌گوید: «از والدین این سؤال را نشنیده‌ام

که چطور فرزندشان را به خواندن علاقه‌مند کنند، بلکه از تلاشی می‌گویند که داشته‌اند تا فرزندشان در کمترین سن ممکن شروع به خواندن کند.» این اولویت‌های برعکس، اثراتی دارند که هم قابل‌پیش‌بینی هستند و هم پایدار. مثلاً یکی از دوستان که در فلوریدا^۱ مشاور دانش‌آموزان است، دربارهٔ یکی از مراجعان دبیرستانی‌اش می‌گفت که نمرات عالی داشت و نامش در فهرست دانش‌آموزان برتر بود. فقط کافی بود یک نامهٔ خوب برای ثبت‌نام در کالج نوشته شود تا کار تمام شود. مشاور گفته بود «بیا از کتاب‌هایی شروع کنیم که برای تأثیرگذار بوده‌اند، اسم چند تا از کتاب‌هایی را که برای لذت - نه به‌عنوان تکلیف - خواندی، بگو» سکوت دردآوری ایجاد شد. کتابی برای نوشتن در فهرست نبود؛ مفهوم خواندن برای لذت بردن برای این دانش‌آموز با استعداد غریبه بود. این داستان را در سخنرانی‌هایم برای والدین و معلمان تعریف کردم و تنها چیزی که دیدم این بود: همهٔ کسانی که در تالار سخنرانی بودند سرشان را تکان می‌دادند. خیلی جاها چنین دانش‌آموزهایی قاعده‌اند نه استثناء. چرا باید بخواهند چیزی را بخوانند که لازم نیست؟ نمره ندارد؟ امتحان ندارد؟ پس نیازی به خواندن آن نیست.

برخی والدین وقتی می‌بینند که دیگر لازم نیست پشت فرزندشان بایستند، ترغیبش کنند، نصیحتش کنند و مجبورش کنند که سخت‌تر تلاش کند، خوشحال می‌شوند. بعضی اوقات کودک این فشارها را درونی می‌کند و به‌قول معروف، شلاق را دست خودش می‌گیرد^۲ وقتی موفق نمی‌شود فکر می‌کند یک جای کار ایراد دارد. در این حالت، انگیزهٔ مطالعه و موفقیت درونی است، اما مطمئناً ذاتی نیست. آن‌ها این کار را با خود و توسط خودشان انجام می‌دهند اما حس انتخاب آزادانه ندارند و -

1. Florida

۲. به‌شدت خودانتقادگر می‌شود و در صورت عدم موفقیت احساس گناه می‌کند -

از آن لذت نمی‌برند. از این نوع درونی کردن باید ترسید و جلوگیری کرد. بالأخره کنجکاوی‌ای که از کودکان سر می‌زند مثل دندان بچه‌ها خودبه‌خود از بین نمی‌رود، بلکه با برخی اتفاقات که در خانه و مدرسه می‌افتد - که نباید بیفتد - از بین می‌رود.

بنابراین: نمره‌ها بد هستند و استفاده از روش‌های کنترلی برای اجبار کودک به تمرکز روی بالا بردن نمره بدترین راه است. بدتر از همه وقتی است که این روش‌های کنترلی به تربیت شرطی اضافه شود. برخی والدین برای نمره الف پول پیشنهاد نمی‌کنند؛ بلکه محبت و تأیید به کودک می‌دهند. دراصل آن‌ها از محبت خود به‌عنوان اهرمی برای مجبور کردن فرزند به موفقیت استفاده می‌کنند - تا جایی که ممکن است فرزند فکر کند احساسات مثبت والدین نسبت به او با بالا و پایین رفتن نمره کم و زیاد می‌شود.

بر اساس نتایج یک مطالعه، بالأخص وقتی به نظر می‌رسد عشق، «مشروط به کسب استانداردهای بالا و معمولاً غیرواقعی» است، این وضعیت بدتر می‌شود. وقتی کودک احساس می‌کند برای آنکه والدینش به او افتخار کنند باید به انجام دادن کارهای تحسین‌برانگیز ادامه دهد، به‌صورت مشروط خود را می‌پذیرد. لیلیان کتز^۱، متخصص آموزش کودکان می‌گوید: «برخی از این کودکان در ترس دائم از سرخورده کردن والدین زندگی می‌کنند.» درحقیقت طبق نتایج یک مطالعه جدید، در کودکانی که والدینشان از شیوه‌های دریغ کردن عشق استفاده می‌کنند، احتمال آنکه کودکان در یک ترس ناسالم از شکست به سر ببرند بیشتر است (جالب است که این مطالعه نشان می‌دهد تصمیم والدین بر استفاده از این روش‌ها می‌تواند به ترس خود آن‌ها از شکست هم ارتباط داشته باشد).

1. Lilian Katz

این الگو جدای از اینکه از نظر روانی مخرب است، می‌تواند برعکس عمل کند و دقیقاً چیزی را که والدین امیدوارند رشد کند، از بین ببرد. مثلاً برخی از کودکان درگیر مفهومی به نام «خودناتوان‌سازی» می‌شوند: دست از سعی کردن برمی‌دارند تا توجیهی برای موفق نشدن بسازند. این‌گونه لطمه‌ای به باور باهوش بودنشان نمی‌خورد. می‌توانند به خودشان بگویند که اگر درس می‌خواندند حتماً عالی عمل می‌کردند. هرچه حس خودارزشمندی در آن‌ها آسیب‌پذیرتر باشد، میل به محافظت از آن با دست کشیدن از تلاش بیشتر می‌شود. به بیان دیگر، با ناقص کردن عملکرد خود احتمال شکستشان را بیشتر می‌کنند، اما این کار را برای فرار از اینکه خود را شکست‌خورده - و بنابراین نالایق برای محبت - تلقی کنند، انجام می‌دهند.

در «بازی»

در برخی از خانواده‌ها ارزش موفقیت ورزشی بیشتر از موفقیت تحصیلی است، اما فشار برای رسیدن به این موفقیت - و هزینه‌های آن - چندان متفاوت نیست. وندی گروولنیک^۱ که کمی پیش‌تر تحقیق وی درباره کنترل والدین را برایتان توضیح دادم، تحت‌تأثیر نتایج مطالعات علمی خود و چیزهایی که در اطراف شهر می‌بیند قرار گرفته است. مثلاً می‌گوید روزی با مادر دختری در استخر آشنا می‌شود و متوجه می‌شود که مادر با اینکه درباره شنا کردن خودش حرف نمی‌زند، اما از افعال جمع استفاده می‌کند، مثلاً «تصمیم گرفتیم که امسال شنا کنیم.» سپس دختر از استخر بیرون آمد و درحالی‌که کاملاً آشفته و مضطرب بود، به سمت مادر رفت و گفت دیگر نمی‌خواهد مسابقه بدهد. مادر درحالی‌که به‌وضوح سعی می‌کرد آرامش خود را حفظ کند، نگاهی به اطراف کرد که مطمئن شود

1. Wendy Grolnick

کسی گوش نمی دهد و به فرزندش گفت که دوست داشته باشد یا نه باید به شنا کردن ادامه بدهد. وقتی دختر اعتراض کرد، مادرش گفت: «اگر امروز شنا نکنی من می دانم و تو. دیگه نشنوم از این حرف‌ها پیش من بزنی.» و دختر شروع کرد به زارزارگریه کردن.

هرکسی که مدتی در استادیوم، زمین فوتبال یا هاکی وقت گذرانده باشد، چنین رفتارهایی را دیده است. به نظر می رسد پدران و مادرانی که بر سر داورها، مربی‌ها، تیم مقابل و حتی کودک خودشان داد می زنند کم نیستند؛ این مشکل همه گیر شده است. اما شاید والدینی که روش‌های ملایم‌تری استفاده می کنند و باور دارند برنده شدن واقعاً ارزش چندانی ندارد، حرف بیشتری برای گفتن داشته باشند. رفتار آن‌ها مخالف رفتار پدر و مادرهای سوءاستفاده گر است اما بااین حال آن‌ها از فرزندشان انتظار شرکت در مسابقات را دارند و همین طور انتظار موفقیت.

در پی برخی از سخنرانی‌هایم والدینی بودند که می خواستند من را ببینند تا بگویند «ما فقط از زاک^۱ می خواهیم بهترین تلاش خود را بکنند.» اولین واکنش من آن است که بهترین تلاش در بازی، با خوش گذراندن خیلی فرق دارد. دومین واکنش من آن است که بگویم معمولاً زاک به طور دقیق می داند که پشت این حرف‌های تسلی دهنده چه منظوری هست. می خواهم پیرسم: «وقتی زاک به خانه می آید و می گوید تمام تلاش خود را کرده، همان طور با او رفتار می کنید که اگر پیروز به خانه می آمد، رفتار می کردید؟ اگر نه، پس احتمالاً فهمیده که توجه و اشتیاق شما حداقلی است به موفقیت‌های او - یا دقیق تر بگویم به شکست دادن دیگر بچه‌ها - بستگی دارد.» فرقی نمی کند از پیروزی صحبت کنیم یا نمره الف یا برنده شدن یا جزء دانش آموزان برتر شدن. مسئله اینجاست که کودک در چنین خانواده‌ای فکر می کند که برای دوست داشته شدن باید موفق شود.

1. Zach

در موارد افراطی والدینی را دیده‌ایم که می‌خواهند فرزندشان موفق شود تا خودشان احساس موفقیت کنند. شاید حتی افرادی که این‌گونه نیستند، حتی کسانی هم که به خود افتخار می‌کنند که نمی‌گذارند احساسات کنترلشان کند، بخواهند در مورد رفتار هرروزه‌شان تجدیدنظر کنند و کاری را که می‌کنند نسبت به چیزی که در طولانی مدت از فرزندشان می‌خواهند بسنجند. آیا اگر فرزندمان را مجبور کنیم موفق شود به اهدافمان می‌رسیم؟ اگر بیشتر آن کارها را به‌خاطر ما انجام دهند چطور؟ اگر واقعاً از آن لذت نبرند اما نتوانند این را بیان کنند چطور؟

سال‌ها پیش در برنامهٔ عصرانهٔ معروفی مهمان بودم. یک پسر بچهٔ هفت‌ساله به نام کایل کنارم نشسته بود، پدر و مادر او بیشتر وقت و پول خود را صرف این می‌کردند که او را ستارهٔ تنیس کنند. مادرش اصرار می‌کرد که خود پسر بچه تصمیم گرفته که تنیس بازی کند - البته خود مادر ستارهٔ تنیس بود و از دو سالگی به بچه آموزش داده بود (بعد بحث را عوض کرد و در مورد اینکه چرا او و همسرش تصمیم گرفتند او را در تنیس «بگذارند» نه ورزشی دیگر حرف زد). ما فهمیدیم که او روزانه دو تا پنج ساعت تمرین می‌کند، سپس فیلمی را دیدم که در آن پسر بچه با قدرت تمام به سرویس‌ها جواب می‌داد و دور سالن می‌دوید. سپس در لحظات نهایی برنامه وقتی تیتراژ پایانی برنامه نمایش داده می‌شد یک نفر از حضار از کایل پرسید که وقتی می‌بازد چه حسی دارد. او سرش را پایین آورد و آرام گفت: «شرمندگی.»

این پاسخ آرام یک کلمه‌ای برای من نشان‌دهندهٔ عاقبت اجبار کردن کودک است. شکر خدا بیشتر والدین به حد والدین کایل نمی‌رسند، اما خجالتی که او با باخت، با ناامید کردن کسانی که از او انتظار دارند حس می‌کند، برای بیشتر کودکانی که در اطراف ما زندگی می‌کنند آشناست. شاید بخشی از مشکل در خود تنیس و ورزش‌های دیگر است. همان‌طور که در مدرسه راه‌های بهتری از نمره دادن برای بیان عملکرد

دانش آموز وجود دارد، به عقیده من برای خوش گذراندن هم راه‌های بهتری از بازی‌هایی که در آن‌ها فرد باید دیگری را شکست بدهد تا خود پیروز شود وجود دارد. اما حتی والدینی هم که نمی‌خواهند این راه‌های جایگزین را انتخاب کنند، باید از خود پرسند که آیا فرزندشان ورزش را به کار نزدیک‌تر از بازی می‌داند؟ - و اگر بله، چرا؟

موتور حرکت

در اوایل دهه ۱۹۸۰ کاری را شروع کردم که به تحقیقی چندساله در مورد اثرات رقابت تبدیل شد. من چند پیش‌بینی در مورد نتایج احتمالی تحقیقات داشتم. پیش‌بینی کردم که داده‌ها نشان دهد رقابت برای سلامت روانی ما یا برای روابطمان خوب نیست. درست پیش‌بینی کرده بودم، اما انتظار داشتم شواهدی پیدا کنم که تأیید کند آنچه شنیدم درست است - اینکه رقابت بیشتر مردم را «تشویق» می‌کند که تمام تلاش خود را بکنند. بنابراین نبود رقابت می‌توانست با سطح پایین موفقیت در کار و در مدرسه مرتبط باشد.

بنابراین می‌توانیم طبق این پیش‌بینی معامله‌ای بکنیم. برای آنکه مردمی شادتر و سالم‌تر داشته باشیم باید برخی از برتری‌جویی‌ها را فدا کنیم. من اشتباه می‌کردم. تحقیق نشان داد که رقابت افراد را از به‌کارگیری بیشترین تلاش در کار یا یادگیری بازمی‌دارد. برای داشتن عملکرد بهینه در بسیاری از کارها، به دلایل مختلف، نه تنها نیازی به سعی در شکست دادن یکدیگر نیست، که باید از چنین برنامه‌هایی دوری کرد. معامله‌ای در کار نیست. حتی اگر ما بیشتر به نتایج نهایی اهمیت می‌دهیم، همکاری بهتر از رقابت است، همان‌طور که اگر نگرانی اصلی‌مان احساس افراد نسبت به خودشان و افراد اطرافشان باشد نیز همکاری کارآمدتر است. من در این لحظه به این نکته اشاره کردم چون به نظر می‌رسد گروهی اعتقاد دارند فرزندپروری بدون شرط نیز بر اساس باور دادوستد است.

بحث این است: وقتی می‌دانیم که فقط زمانی تأیید می‌شویم که سخت کار کنیم یا نتیجه بگیریم، پس تمایل داریم که فقط همین کار را بکنیم. برعکس، چنان‌که گروهی از روان‌شناسان مکرراً می‌پرسند: «اگر افراد در تمام جوانب زندگی خود بی‌قید و شرط دوست داشته می‌شدند، بازهم این قدر به سمت موفقیت تمایل داشتند؟»

سؤال مهمی است و می‌خواهم از چهار جهت به آن پاسخ دهم. اول، حتی اگر این خط فکری معنی‌دار بود، احتمالاً در مورد بزرگ‌ترها صدق می‌کرد. کودکان باید بی‌قید و شرط دوست داشته شوند. بازهم، اگر فرض کنیم که بهتر است همه فقط وقتی که موفقیتی به دست آوردند احساس پذیرفته شدن بکنند، مهم است که زندگی را با اطمینان از اینکه بی‌چون و چرا و بدون رشته‌های دلبستگی پذیرفته می‌شویم شروع کنیم.

دوم، باید پرسید اساس تصمیم برای ارزش قائل شدن یا نشدن برای یک فرد دقیقاً چیست؟ «سخت کوشیدن» و «نتیجه گرفتن» درحقیقت دو چیز بسیار متفاوت‌اند. اگر نتیجه بخواهیم، با افرادی که هرچه داشته‌اند، داده‌اند اما به دلایل مختلف - که اکثراً خارج از اراده آن‌هاست - به هدفشان نرسیده‌اند چه کنیم؟ اگر تأییدمان بر مبنای سخت‌کوشی باشد، مسئله اینجاست که همیشه نمی‌توان سخت‌کوشی را اندازه گرفت. شاید یکی سخت‌تر از دیگری کوشش کرده است، درحالی‌که دیگری ممکن است مدت طولانی‌تری کار کرده باشد. احمقانه است که سعی کنیم عشق یا پذیرفته شدن را با چیزهای غیرملموسی مثل تلاش همپایه کنیم.

سوم، حتی اگر تأیید مشروط نتیجه بدهد، باید یک بار دیگر تمام هزینه‌های پنهان را - یعنی اثرات وسیع‌تر، عمیق‌تر و طولانی‌مدت‌تر روشی را که در نگاه اول به نظر کارآمد می‌رسد - بسنجیم. حتی اگر بده‌بستانی در کار باشد بخش بد پذیرش شرطی از بخش خوب آن که انجام کارهای بیشتر است، سنگین‌تر است. این بخش بد از تحقیقی که در فصل‌های ۱ و ۲ توصیف کردیم به‌وضوح مشخص است. به‌طور مثال حتی

اگر این دانشجویان واقعاً به طور سخت‌گیرانه‌ای مطالعه کنند تا محبت والدینشان را به دست آورند (صفحات ۴۵-۴۳ و ۹۱-۸۹) تعداد کمی از ما باور دارند که این کار به قیمت خشمگین شدن از والدین و احساس گناهکاری و ناراحتی و زندانی بودن می‌ارزد. اگر افراد بدون شرط دوست داشته می‌شدند بازهم وادار می‌شدند به سمت موفقیت بروند؟ هرکسی که معنی وادار شدن را می‌داند، می‌گوید «امیدوارم که این طور نباشد!»

اگر کسی وادار نشده باشد، لزوماً ناموفق نیست. پس چهارمین و آخرین پاسخ من این است: فهمیدیم که اینجا هم، مانند رقابت کردن، دادوستدی وجود ندارد (یعنی تصور غلطی است که فکر کنیم چیزی را فدا می‌کنیم تا چیز دیگری را به دست آوریم) چون پذیرش شرطی هم حتی برای رسیدن به دستاوردهای بالاتر که هدفی محدود است، معمولاً کارآمد نیست. در بهترین حالت تأثیرگذاری این روش محدود به برخی از افراد، بعضی کارها و در بعضی شرایط است.

کسانی که خلاف این معتقدند چند فرض اشتباه در ذهن دارند. در مورد تازه کارها، آن‌ها فرض کرده‌اند افرادی که طوری بزرگ شده‌اند که فکر می‌کنند ذاتاً توانا هستند، دلیلی برای انجام دادن هیچ کاری ندارند. یک بار شنیدم که کسی از این عقیده دفاع می‌کند و می‌گوید «ماهیت انسان این است که فقط حداقلی که لازم است کار می‌کند.» نه تنها چند مطالعه، که تمام شاخه روان‌شناسی که با انگیزه سروکار دارد این پیش‌داوری را رد کرده است. به سختی می‌توان افراد شاد و راضی را از سعی بر شناخت خود و دنیایشان یا از سعی در انجام کاری که می‌توانند از آن احساس افتخار کنند بازداشت. تمایل به انجام حداقل کار لازم نوعی انحراف از قاعده بوده و نشان می‌دهد یک جای کار می‌لنگد. شاید نشانه این باشد که فرد احساس ترس کرده، راهبرد محدود کردن آسیب را به کار می‌برد^۱،

۱. تا مرد سخن نگفته باشد، عیب و هنرش نهفته باشد - مترجم.

یا پاداش و تنبیه‌ها باعث شود فرد علاقه‌اش را به کاری که می‌کند از دست بدهد، یا کار بخصوصی را - شاید به درستی - بپهوده و عبث می‌داند.

مثلاً کودکی را فرض کنید که در مدرسه «فقط تا حداقل لازم» کار می‌کند. همان‌طور که دیدیم این مسئله می‌تواند تأییدی بر مثال «خودناتوان‌سازی» باشد (او برای اینکه احساس حماقت نکند هیچ تلاشی نمی‌کند تا خود را قانع کند که اگر تلاش می‌کرد حتماً موفق می‌شد). یا شاید پیامد انگیزه‌های بیرونی باشد: او به دنبال یک نمره خوب است و متوجه می‌شود که با چسبیدن به چیزهایی که از قبل می‌داند احتمال بیشتری دارد که نمره خوب بگیرد. یا شاید به این خاطر باشد که به جای یاد گرفتن چیزهایی بامحتوا، دوباره از او می‌خواهند یک برگه کاری حوصله‌سربز دیگر را پر کند یا یک فصل دیگر از کتاب درسی را بخواند. بی‌شک می‌توان توضیحات دیگری هم برای کم‌کاری او پیدا کرد و هرکدام از این توضیحات سؤالاتی درباره آنچه در خانواده یا کلاسش می‌گذرد پیش می‌آورد. اما با هیچ استدلالی نمی‌توان گفت که رفتار او به خاطر «ذات انسان» است.

همان‌طور که قبلاً اشاره کردم، کودکانی که بی‌قیدو شرط دوست داشته می‌شوند احتمال بیشتری برای پذیرش بی‌قیدو شرط خود دارند، اما این مسئله فقط زمانی نگرانی پیش می‌آورد که تفاوت عزت‌نفس مثبت و خودپسندی مغرورانه را ندانیم. کسی که به خود اعتماد دارد و معتقد است آدم خوبی است کمتر احتمال دارد یک جا بنشیند و هیچ کاری نکند. حتی یک شاهد هم وجود ندارد که ثابت کند عزت‌نفس بدون شرط تبدیلی را تقویت می‌کند یا برای داشتن استانداردهای بالا باید خود را ناتوان در رسیدن به آن‌ها ببیند. برعکس افرادی که می‌دانند بدون توجه به دستاوردهایشان دوست داشته می‌شوند در آخر موفقیت‌های زیادی به دست می‌آورند. بی‌قیدو شرط پذیرفته شدن به آن‌ها کمک می‌کند که یک اعتمادبه‌نفس سالم در خود شکل دهند و بدانند ریسک کردن و امتحان

کردن چیزهای جدید برایشان خطری نخواهد داشت. شجاعت به دست آوردن، از رضایت عمیق از خود حاصل می‌شود.

این صحبت مستقیماً دربارهٔ فرضیاتی است که افرادی که از پذیرش شرطی دفاع می‌کنند آن را ساخته‌اند. شاید آن‌ها فکر می‌کنند برای اینکه کارهای خود را به نحو مطلوب انجام دهند باید انرژی ناشی از اضطراب دائم شک به خود در آن‌ها وجود داشته باشد و این ترس از شکست است که آن‌ها را برای موفق شدن تحریک می‌کند. نگاه کردن به موضوع از دیدگاهی که با هرآنچه ما دربارهٔ انگیزش و یادگیری می‌دانیم متفاوت است، دشوار است. شاید ما می‌خواهیم کودک از شکست قوت دوباره بگیرد، اما این بدان معنی نیست که این اتفاق برایش می‌افتد. در شرایط کاملاً مشابه محتمل‌ترین نتیجه آن است که در کارهای مشابهی که در آینده انجام می‌دهد انتظار شکست داشته باشد. این انتظار می‌تواند یک پیشگویی خودکام‌بخش ایجاد کند: کودک احساس ناشایستگی و حتی درماندگی می‌کند و باعث می‌شود طوری رفتار کند که احساس او تأیید شود. به علاوه کارهای آسان‌تر را ترجیح می‌دهد و به کاری که انجام می‌دهد کم‌علاقه می‌شود. حتی شاید کودکانی استثنائاً زمانی که شکست می‌خورند تلاش خود را بیشتر کنند اما این کار را به خاطر لذت از یادگیری انجام می‌دهند. پس حتی اگر قصد دارند آنچه را امروز می‌خوانند بفهمند، شاید فردا نخواهند بخوانند.

اگر فکر کنید، متوجه می‌شوید که این حقیقتی کاملاً ساده و روشن است: نگرانی از شکست اصلاً برابر با پذیرفتن موفقیت نیست. درحقیقت اولی مانع دومی است. قبلاً شواهد قانع‌کننده‌ای را دیدیم که فرزندپروری و عزت‌نفس مشروط ناسالم هستند. اکنون باید اضافه کنیم که بی‌نتیجه هم هستند. بنا بر اظهارات دو محقق این‌ها منجر به «سبک مقابله‌ای هیجان‌محور می‌شوند و نه سبک مقابله‌ای مسئله‌محور.» به‌بیان دیگر آن‌قدر سرگرم کنار آمدن با عواقب شکست می‌شوید که وقت

و انرژی کافی را برای انجام کاری که برای رسیدن به موفقیت لازم است، نخواهید داشت.

حتی جدای از این مشکل علمی، این محققان بر این باور که، کودک را باید طوری تربیت کرد که فقط زمانی نسبت به خود حس خوبی داشته باشد که موفق شده است، انگشت گذاشتند و بیان کردند: «این باور منجر به عزت نفس پایین بعضی از کودکان می شود و آن کودکانی که در مسیر مطلوب جامعه موفقیت به دست نیاورده اند، مثلاً نمره خوب گرفتن، یا موفق بودن در ورزش، باور می کنند که انسان ارزشمندی نیستند.»

همانند دیگر پیام های زهرآلودی که کودکان می شنوند این پیام را گه گاه از زبان معلم ها، مربیان و هم کلاسی هایشان می شنوند. البته اهمیت رسانه جمعی و فرهنگ بزرگتری که در آن زندگی می کنند نیز شایان ذکر است، اما نمی توان این حقیقت را نادیده گرفت که فشار برای خوب عمل کردن - یا بدتر از آن، بهتر از دیگران عمل کردن - عموماً از خانه شروع می شود. در هر حالت، ما به عنوان والدین وظیفه داریم با آن فشارها مقابله کنیم، پیامدهایی را که از پذیرش شرطی به فرزندمان می رسد، به چالش بکشیم و مطمئن شویم که او در هر شرایطی احساس دوست داشته شدن می کند.



چه چیزی ما را عقب نگه می‌دارد؟

تا اینجا همه چیز ما را به سمت این سؤال منکوب‌کننده سوق می‌دهد: چرا این کار را می‌کنیم؟ اگر فرزندپروری مشروط و مبتنی بر کنترل واقعاً همان قدر که من گفتم بد است - و مهم‌تر از آن اگر به اندازه‌ای که تحقیقات علمی و تجربه نشان می‌دهد، بد هستند - چرا این قدر پرتفدارند؟ یا به بیان دیگر چه چیزی ما را از اینکه پدر و مادرهای بهتری باشیم باز می‌دارد؟

شاید الآن بی‌صبرانه منتظرید تا بیشتر از راه‌های جایگزین بشنوید. اما اگر دلایلی که باعث شده‌اند مدت طولانی کارهایمان را به نحو دیگری انجام دهیم، بررسی نشوند توصیه‌هایی که برای درست رفتار کردن با فرزندان به ما می‌شود در ما ریشه نمی‌گیرند. برای انجام دوباره کاری که می‌کنیم باید دوباره به آنچه فکر می‌کردیم، بیندیشیم و این یعنی باید منشأ تربیت سنتی و شرطی را پیدا کنیم. اگر از روی این مرحله بپریم، با دلایلی مواجه می‌شویم که باعث می‌شوند ایده‌های جدید را رد کنیم، یا حتی اگر آن‌ها را امتحان می‌کنیم، به محض اینکه در طول مسیر به مانعی برخورد می‌کنیم به چیزی که آشنا و راحت است، برمی‌گردیم.

می‌توان عوامل مؤثر در رفتار ما به عنوان والدین را در چهار دسته قرار داد: آنچه می‌بینیم و می‌شنویم، عقایدمان، احساساتمان و در نتیجه این سه، ترس‌هایمان. این برجسب‌ها کاملاً دقیق نیستند و توضیحاتشان با

یکدیگر هم‌پوشانی دارند. ما می‌توانیم برای درک سبک‌های فرزندپروری موجود از تأثیری که این سبک‌ها بر رفتار خود ما گذاشته‌اند شروع کنیم. در ادامه می‌توان به برخی از باورها و هنجارهای فرهنگی مرتبطی که در ورای این اثرات نهفته‌اند بپردازیم. در نهایت می‌توانیم توجهمان را به تأثیری که نیازها و ترس‌های ما - که اکثراً با طرز بزرگ شدن ما شکل گرفته‌اند - روی رفتار ما با فرزندمان دارد، معطوف کنیم.

آنچه می‌بینیم و می‌شنویم

تابه حال شده است لحظه‌ای به خود بیایید و ببینید دقیقاً جمله‌ای را که والدین خودتان به شما می‌گفتند و گاهی دقیقاً با همان لحن صدا - به فرزندتان می‌گویند؟ من اسم این اتفاق را می‌گذارم «مادرم در حنجره من چه کار می‌کند؟» این واضح‌ترین توضیح برای نحوه رفتارمان با کودکانمان است: ما با نگاه کردن به طرز بزرگ شدنمان می‌فهمیم شما چگونه فرزندتان را بزرگ خواهید کرد. شاید بعضی قوانین خاص (در خانه دویدن نداریم؛ تا وقتی شامت را تمام نکنی از دسر خبری نیست) و حتی بعضی حرف‌های خاص («چند دفعه باید بهت بگم؟»، «باشه، اما اگر فلان‌طور شد نیای پیش من گریه کنی...») را با خود حمل کرده‌ایم. از همه مهم‌تر، شاید یک درک کلی از نقش والدین انتخاب کرده باشیم - یعنی یک پدر یا مادر چگونه باید با فرزندش رفتار کند.

هرچه از آن فرایند یادگیری بی‌خبرتر باشیم، احتمال آنکه بدون زحمت فکر کردن به درست یا غلط آن، الگوهای فرزندپروری را بازتولید کنیم بیشتر است. کمی تلاش، کمی تفکر قوی و حتی کمی شجاعت لازم است تا به عقب برگردیم و ببینیم کدام ارزش‌ها و رسوم باید در خانواده جدیدمان جا باز کند و کدام‌ها غیرلازم یا حتی مہلک هستند؛ وگرنه به دنبال دستورالعملی خواهیم رفت که هیچ نقشی در نوشتنش نداشته‌ایم. مثل همسایه دیواربه‌دیوار در شعر

رابرت فراست^۱ می‌شویم که «در تاریکی راه می‌رود» چون «به دنبال گفته پدرش نخواهد رفت». خلاصه بگویم، باید بتوانیم به سؤال «چرا با فرزندت آن‌گونه رفتار می‌کنی؟» نه با شانه بالا انداختن و غرولند کردن یا گفتن «خب، منم همین‌طور بزرگ شدم» بلکه با دلیل و منطق پاسخ بدهیم. آنچه انتخاب راه متفاوت را برای برخی از والدین سخت‌تر می‌کند این است که والدینشان (و اقوامشان) هنوز روی آن‌ها تأثیر می‌گذارند و آشکارا درباره طرز رفتار با کودک، داوری و اظهارنظر می‌کنند. دوستان و حتی غریبه‌ها هم معمولاً دوست دارند داوطلبانه اظهارنظر کنند، گویی ستون‌نویس روزنامه، مهمان یک برنامه گفت‌وگو یا نویسنده کتاب‌های تربیتی هستند. پزشکان اطفال هم همین‌طور، جهت‌گیری آن‌ها در مورد مسائل روان‌شناختی فقط به دلیل آنکه گواهی طبابت دارند، جدی گرفته می‌شود. اخیراً ایمیلی از یک پزشک اطفال (و مادر) دریافت کردم که می‌گفت بعد از خواندن اثرات مخرب روش جزا و پاداش چقدر ناراحت شده که هیچ‌کدام از این‌ها در آموزش (طبی) من وجود نداشته است. به ما فقط مسائل معمولی در مورد رفتارگرایی، مثل وقفه و غیره - را یاد دادند و اگرچه قلباً این روش به نظرم درست نمی‌آمد، نمی‌توانستم دقیقاً بفهمم که چرا. والدینی به من مراجعه کرده‌اند که فرزندشان را از نوزادی می‌دیدم. در پنج‌سالگی کودک، دوباره پیش من آمدند و گفتند «فایده‌ای نداشت» یک‌لحظه فکر کردم باید از روش دیگری برای اصلاح رفتار استفاده کنم. (اما وقتی شروع به مطالعه بیشتر کردم) باورم نمی‌شد که دچار چنین روش بدی برای بزرگ کردن کودکان شده‌ایم.

اگر تمام توصیه‌هایی که از پزشکان، همسایه‌ها و اعضای خانواده دریافت می‌کنیم انواع مختلف ایده‌ها را نشان می‌داد، احتمالاً این خرده‌دانش‌ها باهم تصادم کرده و شاید همدیگر را خنثی می‌کردند و ما از

1. Robert Frost

تأثیرشان نسبتاً در امان می‌ماندیم (البته مگر اینکه بیشتر تحت تأثیر آشنایانمان قرار می‌گرفتیم). اما آنچه از جاهای مختلف می‌شنویم آن قدر متنوع نیست. اینجا و آنجا گاه استثناهایی وجود دارد اما درکل توصیه‌ای که دریافت می‌کنیم ما را به یک جهت سوق می‌دهد. این جهت دقیقاً همان جهتی است که می‌گویم باید درموردش تردید کرد.

مثلاً کسانی که تازه پدر و مادر شده‌اند، به کرات گزارش می‌دهند که پدر و مادرشان دائماً به آن‌ها هشدار می‌دهند که اگر بچه را به محض اینکه گریه کرد در آغوش بگیرید، لوس بار می‌آید - که طبق تمام تحقیقات موجود غلط است. و اگر به کودک اجازه داده شود در تصمیم‌گیری درمورد مسائلی که مربوط به اوست شرکت کند، به شدت به والدین هشدار داده می‌شود که «این بچه تو را دور انگشت خود می‌چرخاند.»

احتمالاً دوستان و همسایه‌ها هم، بسته به شخصیتشان، آشکارا یا در لفافه، اظهار می‌کنند که وقتی کودک از خط قرمز خارج شد باید با او سخت‌گیرانه رفتار کرد؛ احتمالاً معتقدند با تنبیه و «محدودسازی» مشکلات شما حل می‌شود. در مکان‌های عمومی هم حتی می‌توانید قضاوت غریبه‌ها را ببینید - که عموماً به خاطر ملایم بودن و خوش اخلاق بودن و گاهی به خاطر بیش از حد کنترل‌گر بودن است. حتی اگر این آدم‌ها نظرشان را برای خودشان نگه دارند، طرز فرزندپروری خودشان بسیار تأثیرگذار است، خصوصاً وقتی در روزها و مکان‌های متوالی شاهد همان سبک باشیم. فراگیر بودن بسیار زیاد روش سنتی باعث می‌شود فکر کنیم این همه پدر و مادر که نمی‌توانند اشتباه کنند.

همان‌طور که قبلاً اشاره کردم بیشتر نویسنده‌های کتاب‌های تربیتی هم به اصلاح این عدم توازن کمکی نمی‌کنند. پس وقتی برای مشاوره گرفتن به دنبال متخصص می‌گردیم به احتمال زیاد فرض‌های قبلی مان تأیید می‌شود. اگر آن‌ها - و افرادی که می‌شناسیم - ما را دچار چالش می‌کردند، اگر می‌پرسیدند که آیا مطمئنیم کاری که می‌کنیم عشق بی‌قید و شرط به

فرزندمان را نشان می‌دهد، اگر به ما یادآوری می‌کردند که تنبیه و پاداش غیرضروری و بی‌نتیجه است، آنگاه نه یک بار که بیش از آن درباره‌ی کاری که می‌کنیم فکر می‌کردیم. اما آن‌طور که معلوم است دلیل چندانی برای حتی یک بار فکر کردن هم به ما نداده‌اند.

در توضیح آنکه چرا اکثر ما در تعامل با کودکان خود به کمتر از حد مطلوب قانع می‌شویم، دلیل اکثر ما آن چیزی است که می‌بینیم و می‌شنویم؛ اما این فقط سؤال را یک گام عقب‌تر می‌برد. پاسخ می‌دهید «باشد، ما تحت تأثیر افراد دیگر قرار می‌گیریم، اما چرا طرز برخورد آن‌ها با فرزندشان این‌گونه است؟ چه دلایلی باعث می‌شود والدین این روش را انتخاب - و توصیه - کنند؟» شاید بخشی از پاسخ، ویژگی‌های ذاتی بدترین نوع تربیت باشد. حتی افراد خیلی متفکر هم ممکن است گرفتار انجام کارهای بی‌معنی شوند.

اول: تربیت بد آسان است. وقتی به رفتار نادرست کودک با انجام کاری که برایشان ناخوشایند باشد پاسخ دهیم، لازم نیست به چیز زیادی فکر کنیم. روش‌های «انجام دادن - برای» اغلب نیازی به فکر کردن ندارند، اما وقتی از روش‌های «انجام دادن - همراه با» استفاده کنیم باید از خود مایه بگذاریم. البته با دومی حتی آشنا هم نباشیم، روی روش اول فقط به این دلیل که نمی‌دانیم چه روش دیگری به کار ببریم، پافشاری می‌کنیم.

دوم: تربیت بد می‌تواند «مؤثر» باشد. منظورم از این جمله آن است که مواقع بسیاری است که اجبار و تهدید یا دیگر مداخلات قهرآمیز می‌تواند کودک را مجبور کند تا از بزرگ‌ترش اطاعت کند. جمله «اگر آن بازی کامپیوتری را همین‌الآن خاموش نکنی باید مهمانی یکشنبه را فراموش کنی!» می‌تواند در خاموش شدن بازی کامپیوتری مؤثر باشد. درعین حال، تأثیر منفی برخوردهای این‌چنینی همیشه بلافاصله مشخص نمی‌شود. بنابراین ایرادی نمی‌بینیم که مجبور شویم درمورد انجام دوباره‌ی آن کار شک کنیم.

عقاید ما

نتایج فوری، یا سطحی روش‌های سنتی فرزندپروری، همچون تأثیر اطرافیان، علت بسیاری از مسائل را توجیه می‌کنند. اما فکر می‌کنم باید برخی از عقاید و ارزش‌هایی را بررسی کرد که بین خیل مردم مشترک‌اند و باعث می‌شوند افراد نسبت به روش‌های سنتی پذیرا تر باشند.

چطور به کودک توجه کنیم

آیا جامعه ما واقعاً فرزند دوست است؟ طبیعتاً هرکسی فرزند خود را دوست دارد اما دیدن آنکه گه‌گاه بعضی والدین نسبت به فرزند دیگران نگاه تحقیرآمیزی دارند ناراحت‌کننده است. وقتی کسانی را اضافه می‌کنیم که اصلاً فرزند ندارند، روشن‌تر می‌شود که در حالت کلی فرهنگ ما حامی کودکان نیست و بعضی بچه‌ها نمی‌توانند محبت ببینند، مگر آنکه باهوش و خوش‌رفتار باشند. اگر محبتی هم به آن‌ها شود در بهترین حالت شرطی است. مطالعاتی که روی بزرگسالان امریکایی انجام شده چیزی را نشان می‌دهد که یک روزنامه آن را «درجه‌ای از خصومت نه‌تنها علیه نوجوانان، که علیه کودکان» توصیف می‌کند. اکثریت همشهری‌های ما می‌گویند که از کودکان هیچ سنی خوششان نمی‌آید چون آن‌ها را گستاخ، تنبل، بی‌مسئولیت و فاقد ارزش‌های اصلی می‌دانند.

سیاستمداران و تجار دم از مدارس می‌زنند که در «سطح جهانی» باشند، اما منظورشان معمولاً نمرات بالا و آماده کردن کارمندهای ماهر است، نه تأمین نیازهای کودکانی که به این مدارس می‌روند. این حقیقت دارد، چراکه به گفته دو دانشمند جامعه‌شناس: «بعضی والدین - کسانی که درآمد کافی دارند - با گشاده‌دستی خرج فرزندشان می‌کنند و می‌گویند ما جامعه‌ای فرزندمحوریم» - تأثیری که با تمرکز و تبلیغاتی‌ها و مجتمع‌های تفریحی روی کودکان دارند، تقویت می‌شود.

این دو محقق در ادامه می‌گویند:

مخارج عمومی برای کودکان معمولاً ناکافی بوده و همیشه با بحث همراه است، این امر متضمن بی‌ارزش بودن کودکان به‌عنوان افرادی است که برای خود حق و حقوقی دارند، اما فقط بزرگ می‌شوند تا در اختیار بزرگ‌ترها باشند... این اسطوره شیرین [که]- کودکان نفیس‌ترین سرمایه‌های طبیعی [امریکا] هستند در عمل با خصومت ما نسبت به فرزندان دیگران و بی‌میلی به حمایت از آن‌ها تحریف شده است.

به هرکدام از سال‌های اخیر که بنگریم بیش از $\frac{1}{3}$ میلیون فرزند در امریکا بی‌خانمان بوده‌اند. بین ۲۲ تا ۲۶ درصد کودکان در رتبه فقیر طبقه‌بندی شده‌اند که بسیار بیشتر از نرخ دیگر جوامع صنعتی است. امریکایی‌ها هنوز هم دارند رنجی را که پشت این آمار نهفته است تحمل می‌کنند. این آمار و شکایت‌هایی که مردم از کودکان امروزی می‌کنند حرف‌های بسیاری برای گفتن دربارهٔ بینش ما نسبت به کودکان دارد.

نکته اینجاست: وقتی طبق باور ما کودکان به‌طور کل لایق احترام نیستند، رفتار غیرمحترمانه با کودکان برای پدر و مادرها، حتی برای والدین خوب، راحت‌تر انجام می‌شود. همان‌طور که در فصل ۱ گفتم، تا وقتی که ما کودکان را کم‌ارزش می‌بینیم احتمال اینکه بتوانیم بی‌قید و شرط محبت را نثار هر کودکی، حتی فرزند خودمان کنیم، کمتر خواهد بود؛ چون می‌ترسیم تا جایی که می‌توانند از ما سوءاستفاده کنند. چون به کودکان اعتماد نداریم، آن‌ها را کنترل می‌کنیم. تصادفی نیست که والدین دیکتاتوری که اطاعت کامل می‌خواهند خصوصیات ناشایست به فرزندشان - و گاهی به همه - نسبت می‌دهند. مطالعهٔ بیش از سه هزار پدر و مادر نشان داد اکثر کسانی که نسبت به ماهیت انسان دید منفی داشتند، با فرزند خود بسیار کنترلی رفتار می‌کردند.

فکر می‌کنیم چطور با بچه‌ها رفتار می‌شود

قبلاً گفتیم که والدین احتمال بیشتری دارد که بی دلیل کودک را محدود کنند، سرش داد بکشند، تهدیدش کنند و او را آزار بدهند، تا اینکه مطابق طبیعتش رفتار کنند. اما این دیدگاه رسمی همه نیست. معمولاً فرزندپروری تنبیه‌گرانه که همه‌گیر شد، نادیده گرفته می‌شود و روی آسان‌گیری‌هایی تمرکز می‌شود که گه‌گاه اتفاق می‌افتند - حتی گاهی کار به جایی می‌رسد که کل یک نسل را لوس تلقی می‌کنند. کاملاً مشخص و حتی تاحدی شگفت‌انگیز است که در طول تاریخ مکتوب، هشدارهای مشابهی درباره تمام نسل‌ها وجود داشته است.

این تصویر تحریف‌شده نتایج جدی دربر دارد. اگر بگوییم کودکان امروزی غیرقابل کنترل هستند زمینه را برای بحث درباره اینکه الف) چطور نباید آن‌ها را لوس کنیم (ب) باید به روش سنتی تربیت برگردیم، و مواردی از این قبیل آماده می‌کنیم. والدین که این توصیف (اینکه بعضی کودکان به اندازه کافی کنترل نمی‌شوند) را قبول دارند نسبت به این تجویز (کنترل بیشتر) پذیرا تر هستند.

دقیقاً همین مسئله درمورد شکایت‌هایی مثل این صدق می‌کند: بچه‌ها امروز خیلی راحت‌اند چون ما بیش از حد آن‌ها را از اتفاقات سخت زندگی محافظت می‌کنیم. این ادعا را بیشتر حرف‌های عامه‌پسند تأیید می‌کنند تا هر چیز دیگری که شبیه به مدرک باشد. به نظر می‌رسد این‌گونه باورها بیشتر برای اثبات یک روش قدیمی بی‌فایده فرزندپروری که حمایت‌گرانه نیست پا گرفته است تا به خاطر حقیقی بودنش. به علاوه اگر مسئله را این‌گونه برای خود چارچوب‌بندی کنیم، باعث می‌شود به جای اینکه ریشه مشکلاتی را که با آن مواجهیم بررسی کنیم، والدین یا کودکان را مقصر بدانیم.

این حقیقت که برخی از کودکان نادیده گرفته می‌شوند، به حال خود گذاشته می‌شوند و از رابطه معنی‌دار با بزرگ‌ترها محروم‌اند، نه اثباتی

است بر آنکه در یک فرهنگ کودک محور و لوس پرور زندگی می‌کنیم و نه به این معنی است که کودکان ناامیدی کمی تحمل می‌کنند. درحقیقت بچه‌ها زیاد سرکوب می‌شوند و علت اصلی آن این است که دیدگاهشان جدی گرفته نمی‌شود. والدینی که اغلب توجهی به اینکه فرزندشان غریبه‌ها را اذیت می‌کند ندارند، نسبت به نیازهای فرزندشان هم بی‌توجه هستند. این گفته برای سخت‌گیری بیشتر نیست بلکه برای این است که بزرگ‌ترها وقت بیشتری با بچه‌ها بگذرانند، راهنمایی بیشتری به آنها بدهند و با احترام بیشتری با آنها برخورد کنند.

رقابت

گفته شده که مذهب رسمی ما رقابت است. در کار و در بازی، در مدرسه و حتی در خانه، اهداف و ارزش‌های دیگر تحت الشعاع دستورالعمل نفر اول شدن قرار می‌گیرند. پس تعجبی ندارد که بیشتر والدین فرزندشان را مجبور می‌کنند از هم‌کلاسی‌های خود جلو بزنند - و با استفاده از روش‌های فرزندپروری مشروط سعی کنند این اتفاق بیفتد.

علاوه بر آن شاید روابطی را که با فرزندان داریم بتوان یک رقابت همه یا هیچ در نظر گرفت که یک نفر برنده و یک نفر بازنده است. کتاب‌های تربیتی بسیاری وجود دارند که ما را راهنمایی می‌کنند که چگونه در جنگ با آنها پیروز شویم، چگونه از آنها سبقت بگیریم و مجبورشان کنیم با خواسته‌های ما کنار بیایند و درکل پیروز میدان باشیم. سؤال اصلی این است که واقعاً فرزندان را دشمنی می‌بینیم که باید شکستش داد؟ اگر می‌خواهیم بدانیم چرا رابطه والدین - فرزندان تا این حد خصمانه است، باید درک کنیم که این اتفاق نشانه دیگری از یک جامعه بسیار رقابتی است. پدران و مادرانی که بیشتر احتمال دارد کودکان را کنترل کنند و بیشترین آسیب را به آنها می‌زنند، کسانی هستند که نیاز به برنده شدن دارند.

توانایی کودکان

معنای ضمنی آموزش همراه خشونت به کودکان آن است که برای تمام توانایی‌های آنان ارزش قائل نیستیم و آن‌ها را افرادی که دارای دیدگاه‌های متمایز خویش هستند نمی‌دانیم، اما از طرف دیگر کسانی که بر تربیت سنتی تکیه می‌کنند، در ذهن خود توانایی‌های کودک را دست‌بالا می‌گیرند. چنین والدینی نمی‌فهمند - یا نمی‌خواهند بفهمند - که کودک در یک سن خاص نمی‌تواند مرتب غذا بخورد یا در مکان عمومی ساکت بماند. کودکان هنوز صاحب بعضی مهارت‌ها نشده‌اند که بتوانند مثل بزرگ‌ترها یا حتی کودکان بزرگ‌تر، آن‌ها را مسئول رفتارشان دانست. تحقیقات ثابت کرده است والدینی که «برای کودک بدرفتارشان قابلیت و مسئولیت قائل هستند» بیشتر از آن‌ها ناراحت می‌شوند، به آن‌ها اعتراض و آن‌ها را تنبیه می‌کنند. آن‌ها از رفتاری که به نظرشان ناشایست است ناراحت می‌شوند و در واقع رفتار آن‌ها را فقط به خاطر آنکه کودکانی کوچک هستند، مورد سرزنش و تنبیه قرار می‌دهند. تماشای چنین چیزی ناراحت‌کننده است. برعکس، خانواده‌هایی که محدودیت‌های رشدی فرزندشان را درک می‌کنند تمایل دارند در پاسخ به همان رفتارها «به آرامی به کودک توضیح دهند و او را توجیه کنند.» آن‌ها می‌دانند کارشان آموزش دادن - و تاحدی صبور بودن - است.

شاید علت رفتار والدینی که فرزندشان را سرزنش می‌کنند و به اقدامات قهری مبادرت می‌ورزند آن است که انتظار بسیار بالایی از کودک در رفتارهایش دارند. گاهی این انتظارات بیجا در مهارت‌های ذهنی خود را نشان می‌دهند. اجبار یک کودک پنج‌ساله بر هجی صحیح کلمات نشان می‌دهد والدین نتوانسته‌اند بفهمند که کودک به تدریج به زبان مسلط می‌شود و در نتیجه، نوشتن را تبدیل به تجربه‌ای ناخوشایند برای کودک می‌کنند. در مجموع، بیشتر خانواده‌هایی که کودکان را با استانداردهای بالا تربیت می‌کنند و از این جهت به خود می‌بالند، درحقیقت از او توقع

زیادی دارند - و ممکن است بعدها وقتی انتظاراتشان برآورده نشد به شیوه‌های کنترلی مختلف روی بیاورند.

هم‌نوایی

طبق مطالعات انجام شده، هرچه مردم یک فرهنگ بیشتر از کودک بخواهند که با قوانین و سلطه سنتی منطبق شود (نه اینکه خود فکر کند) احتمال اینکه از تنبیه بدنی استفاده کنند بیشتر است. معمولاً آمریکا را جایی توصیف می‌کنند که در آن مردم به اتکابه‌نفس و خودمحوری اهمیت می‌دهند. اما اینجا هم برخی از افراد و فرهنگ‌ها هنوز برای هم‌نوایی فرهنگی ارزش قائل‌اند. هرچه خانواده‌ای بیشتر به هم‌نوایی فرهنگی اهمیت بدهد، بیشتر فرزندشان را محدود کرده از تنبیه مستقیم برای کنترل کردن آن‌ها استفاده می‌نماید.

عدالت به مثابه مجازات

بیشتر مردم معتقدند که در مقابل کار بدی که یک فرد، حتی یک کودک، انجام می‌دهد باید با او به سختی برخورد کرد. «این باور که گناهکار به خاطر جرمش آزار ببیند به «انتقام خونی» جوامع اولیه برمی‌گردد.» این کار به یکی از مدل‌های اقتصادی روابط انسانی که باعث می‌شود فکر کنیم هر چیز، حتی عشق، باید به دست آورده شود نیز مرتبط است (صفحه ۳۸-۴۱). مهم نیست که آیا تنبیه فایده دارد، درس مفیدی می‌دهد یا آنکه تأثیر سازنده‌ای روی رفتارها یا ارزش‌های کودک دارد یا نه. بیشتر والدین هنوز از تنبیه استفاده می‌کنند چون آن را ضرورتی اخلاقی می‌دانند. البته اگر در فرهنگ خود ترجیح می‌دهید با راهی به‌جز تحمیل عواقب ناخوشایند به رفتار نادرست فرزندتان پاسخ بگویید، گویی دارید برخلاف جریان آب شنا می‌کنید.

تفکر یا این یا آن

اگر مجبور بودم تنها یک نظام اعتقادی پیدا کنم که از نظر من استفاده از روش‌های نامطلوب فرزندپروری را ترویج می‌کند، نظامی است که فرضش بر این است که تنها دو راه برای تربیت فرزند وجود دارد. می‌توانید این کار یا آن کار را انجام دهید و چون یکی از گزینه‌ها آشکارا خوشایند نیست، فقط یک گزینه برایتان باقی می‌ماند (که نوعی کنترل در خود دارد).

معروف‌ترین دوگانگی غلط بدین صورت است: «باید یک خط قرمز برای کودکان تعیین کنیم و دیگر نگذاریم هر کاری دلشان خواست بکنند.» در واقع تربیت سنتی با آسان‌گیری در تضاد است. فرزندم را یا تنبیه می‌کنم یا می‌گذارم از زیر بار عواقب کارش شانه خالی کند. یا او را محدود می‌کنم یا اصلاً محدودیتی برایش قائل نمی‌شوم. وقتی بچه‌ها کار نادرستی می‌کنند بیشتر ما لازم می‌بینیم که کاری بکنیم، نه اینکه هیچ کاری نکنیم. پس اگر همه ترفندهایمان محدود به تنبیه است، خودبه‌خود در نهایت همین کار را می‌کنیم.

نادیده گرفتن و تنبیه کردن در واقع اصلاً متضاد نیستند. هیچ‌کدام راه درست و مفیدی را که کودک نیاز دارد به دست نمی‌دهد. تعجبی ندارد که برخی از والدین گاه سخت‌گیر و گاه بی‌تفاوت می‌شوند. وقتی یکی از این گزینه‌ها جواب ندهد سراغ دیگری می‌روند. چنان‌که مادری اعتراف کرد: «من با کودکم تا جایی خوش رفتاری می‌کنم که بتوانم تحملش کنم؛ بعد آن قدر سخت‌گیر می‌شوم که نمی‌توانم خودم را کنترل کنم.»

در عین حال در بعضی خانواده‌ها هرکدام از والدین یکی از آن دو نقش را بازی می‌کند. یکی سخت‌گیر و دیگری بی‌تفاوت می‌شود - مثل اینکه دو روش وقتی باهم استفاده شوند مفید خواهند بود.

اگر مجبور بودیم یکی از آن دو را انتخاب کنیم هیچ شاهدهی در دست نداریم که تنبیه بهتر از چشم‌پوشی است. اگر هوای سرد اذیت می‌کند به

این معنا نیست که هوای داغ راحت است. اتفاقاً همین نکته در مورد انتخاب مصنوعی دیگری نیز صدق می‌کند: «به جای اینکه وقتی کودک کار بدی کرد او را تنبیه (یا نقد) کنید، سعی کنید وقتی کار خوبی کرد او را تشویق (یا تمجید) کنید.» مسئله اینجا است که پاداش و جزا واقعاً دو طرف یک سکه‌اند... و این سکه ارزش زیادی هم ندارد. خوشبختانه راه‌های دیگری برای هر کدام از این دو روش وجود دارد.

از لحاظ نظری بهتر است از بین سه گزینه انتخاب کرد نه دو گزینه، اما اینجا هم باید دقت کرد. بعضی از کسانی که در مورد انضباط یا مسائل دیگر می‌نویسند با قرار دادن دیدگاه خود در «میانه» دو سر بردار، دیدگاه خود را دلپذیرتر و منطقی‌تر نشان می‌دهند. این روش را راهکار طلایی می‌نامیم: بعضی از روش‌ها خیلی این‌طوری هستند، بعضی از روش‌ها خیلی آن‌طوری هستند، اما روش من خوب است. «این‌طور» معمولاً روشی است که بیش از حد سخت‌گیرانه و مبتنی بر قدرت است و «آن‌طور» روشی بیش از حد آسان‌گیرانه و شل‌وول است.

خلاصه، خیلی از ما موافقت می‌کنیم که چیزی بین این دو حد بهتر خواهد بود - و در بعضی مواقع من «روش سوم» را توصیه می‌کنم. اما هیچ‌وقت نباید نظر کسی را فقط به این دلیل که بین دو گزینه افراطی قرار دارد قبول کنیم. بیشتر نویسندگان با سؤالی آمیخته با شک بحث را شروع می‌کنند، مثلاً «چقدر باید فرزندمان را کنترل کنیم؟» یکی را انتخاب کنید: (a) دائم و شدید، (b) اصلاً، یا (c) به مقدار ایده‌آلی که در برنامه‌کپی‌رایت شده‌ی نویسنده توضیح داده شده است. به جای انتخاب گزینه‌ای که کاملاً واضح است، باید در شکل طرح مسئله خدشه وارد کنیم. و ببینیم دیگر چه راه‌هایی برای کل ایده کنترل وجود دارد؟

در اصل، شاید اگر گزینه «حد وسط منطقی» را به دقت بررسی کنیم، دیگر منطقی نباشد. یکی از مثال‌ها در حوزه انضباط، الگوی

دیانا باومریند^۱ است که بسیاری از محققان و کارورزان از آن استفاده می‌کنند. او فرزندپروری را به سه نوع «دیکتاتوری» و «سهل‌گیرانه» در دو سوی بردار و «اقتدارگرایانه» (بخوانید: درست) در میانه بردار تقسیم‌بندی می‌کند. درحقیقت روش مطلوب او، که احتمالاً ترکیبی است از استحکام و توجه، دراصل کاملاً سنتی و مبتنی بر کنترل است. اگرچه شاید کمتر از گزینه ۱ مبتنی بر کنترل باشد. درواقع مطالعه دقیق‌تر تحقیق باومریند سؤالاتی را درباره توصیه‌هایی که ارائه می‌کند، بالأخص در مورد تأیید «کنترل نامعطف» در ذهن به وجود می‌آورد.

نکته بزرگ‌تر آن است که شاید وسوسه شویم دیدگاه خاصی را درباره فرزندپروری، فقط به خاطر نحوه مطرح شدنش و به‌ویژه چون معتقدیم برای رد کردن یک یا دو روش دیگر باید یک گزینه جایگزین را پذیرفت، قبول کنیم، برای درک اینکه راه‌های ممکن زیادی برای فرزندپروری وجود دارد و برای زیر سؤال بردن اعتبار ایدئولوژی‌های متفاوت، می‌توانیم جهت‌های جدیدی را کشف و بررسی کنیم که در آخر نتیجه‌شان می‌تواند بسیار بامعنی‌تر از روش مرسوم باشد.

آنچه احساس می‌کنیم

والدینمان به ما یاد دادند که چگونه فرزند تربیت کنیم، مثلاً نشانمان دادند که چگونه با آن‌ها حرف بزنیم و همراهشان باشیم، اما آنچه خود ما در خانواده‌مان تجربه کردیم بر ما و بر اینکه در آینده چطور پدر یا مادری خواهیم شد تأثیر گذاشته است و این تأثیر بر تمام روش‌های تربیتی که انتخاب کنیم غالب است. بزرگ کردن فرزند، مهارتی نیست که مانند آشپزی یا نجاری تنها آن را بیاموزیم، بلکه نیروهای روانی درگیر در این موضوع، آن را بسیار پیچیده‌تر می‌کند و بیشتر این نیروها بدون اینکه حتی

1. Diana Baumrind

از وجودشان اطلاع داشته باشیم عمل می‌کنند. روراست بگوییم، شک داشتم که به این مطالب پردازم، چون اکثراً چنین بحث‌هایی پر است از ارجاع به «کودک درون» شخص و این چیزها اذیت می‌کند، اما راهی برای دور زدنش پیدا نکردم. صحبت از چیزهایی که مانع شما می‌شود تا پدر و مادر بهتری باشید بدون تفکر درباره آنکه چگونه نحوه بزرگ شدن شما معماری درونی‌تان را شکل می‌دهد، بی‌فایده است. این موضوع نه تنها در کاری که با فرزندان می‌کنید تأثیر دارد، بلکه در کاری که با او نمی‌کنید نیز مؤثر است. روی تقسیم مسئولیت‌ها بین خود و همسران و اینکه آیا بین دخترها و پسرها تفاوت می‌گذارید، مؤثر است، در تعیین اینکه در رفتار روزمره‌تان به کودکان احترام می‌گذارید یا نه کمک می‌کند و به چیزی که شما را عصبانی یا ناراحت می‌کند و طرز بیان این احساسات هم مربوط است.

همیشه لازم نیست برای انتخاب‌های بدی که افراد به‌عنوان والدین دارند، توجیه روان‌شناسانه وجود داشته باشد. گاهی صبرمان تمام می‌شود، چون بچه‌ها بیش از این‌ها به آن نیاز دارند: ممکن است صدایشان بالا برود، یا نامرتب و خودمحور باشند. همان‌طور که در اول کتاب گفتم بچه بزرگ کردن کار آدم‌های ضعیف نیست، بزرگ کردن بعضی بچه‌ها سخت‌تر است، اما اینکه کودکی وقت‌گیر است، توجیه‌گر استفاده از روش‌های دریغ کردن عشق یا ابزارهای دیگر کنترل‌گری نیست. تحقیقات بسیاری نشان می‌دهند که سبک‌های تربیتی اصلی افراد «قبل از اینکه با فرزند خودشان پدر یا مادر بودن را تجربه کنند، وجود داشته است.» این سبک‌ها عمیقاً ریشه در تجربیاتی دارند که سال‌ها پیش داشته‌اند.

مدتی پیش مردی چنین پیامی در وبسایتم گذاشته بود: «مثل بیننده‌ای که خرابی ترن را می‌بیند، من می‌بینم که دوستانم همان رفتارهای تربیتی را استفاده می‌کنند که در زمان کودکی آزارشان داده است. منظره فشنگی

نیست.» من هم اضافه می‌کنم که آن قدر هم ساده نیست که بتوان علتش را یافت. افرادی که این مرد در موردشان صحبت می‌کند، آگاهانه تصمیم نگرفته‌اند که دقیقاً همان طور که خودشان اذیت می‌شدند، فرزندان‌شان را ناراحت کنند. چیز دیگری باید علت این تکرار شدن باشد. چیز دیگری باید علت این حقیقت عجیب، غیرمنطقی و حتی تراژیک باشد که بیشتر افرادی که از پدر و مادرشان گلایه‌مند بودند، در نهایت خودشان هم خانواده‌ای شبیه به همانی می‌سازند که از آن می‌گریختند (یا کسی که آن‌ها از نظر خودشان از او فرار کردند).

آلیس میلر توضیحی ارائه می‌کند: «بیشتر مردم کارها و رفتارهای عجیبی را که در کودکی در معرضشان بوده‌اند، ادامه می‌دهند و به نسل بعد منتقل می‌کنند، تا بتوانند والدینشان را بی‌نقص نشان دهند.» فرض او این است که همه ما ناخودآگاه نیاز داریم باور کنیم که هر کاری والدینمان با ما کردند به صلاح ما بوده و به خاطر عشق انجام شده است.

برای بیشتر ما خیلی سخت است که حتی فکرش را بکنیم که والدینمان باکفایت و خوش‌نیت نبوده‌اند. پس برای حذف هرگونه شکی همان کارها را روی فرزندان خود پیاده می‌کنیم که والدینمان با ما کردند. جان بالبی^۱، روان‌شناس انگلیسی که بانی حوزه‌ای به نام تئوری وابستگی است، این مسئله را به نحو دیگری تفسیر کرده است. به بیان او اگر فرزندپروری همدلانه را تجربه نکرده باشید به سختی می‌توانید خودتان چنین والدی باشید. در مورد عشق بی‌قید و شرط هم همین طور است: اگر آن را دریافت نکرده باشید، ندارید که به بقیه بدهید. کسانی که در کودکی فقط تحت شرایطی موردپذیرش قرار گرفته‌اند، به همان طریق دیگران (و فرزند خود) را می‌پذیرند. درحقیقت ما شواهدی داریم که می‌گوید این تئوری درست است (صفحه ۴۵-۴۴). چنین والدینی یاد

1. John Bowlby

گرفته‌اند به عشق به عنوان یک کالای کمیاب نگاه کنند که باید جیره‌بندی شود. آن‌ها فرض می‌کنند بچه‌ها باید مستقیماً کنترل شوند، درست همان‌طور که خودشان می‌شدند.

این یک قاعده است، وقتی به نیازهای احساسی اصلی‌تان پاسخ داده نشود، حتی وقتی بزرگ‌تر شدید هم این نیازها از بین نمی‌روند. بلکه سعی می‌کنید به طرق معمولاً غیرمستقیم و پیچیده آن‌ها را ارضا کنید. گاهی برای اینکه به خود ثابت کنید واقعاً باهوش یا جذاب یا دوست‌داشتنی هستید باید تقریباً به‌طور دائم روی خودتان تمرکز کنید که خسته‌کننده هم هست. به‌علاوه افرادی که به توجه شما نیاز دارند، به‌خصوص فرزندان، شما را از نظر احساسی غیرقابل دسترس می‌بینند، چون شما بیش‌ازحد درگیر به دست آوردن چیزی هستید که ندارید. همان‌طور که نتایج دو تحقیق کانادایی نشان می‌دهد، والدینی که بیشتر به نیازها و اهداف خود فکر می‌کنند کمتر نسبت به فرزندان خود پذیرا هستند. و احتمال اینکه رفتار کنترل‌ی و سخت‌گیرانه با آن‌ها داشته باشند بیشتر است. تا والدینی که روی نیاز فرزندان یا کل خانواده متمرکزند. بیشتر کسانی که از روی عادت نیازهای خود را در اولویت می‌گذارند معتقدند بدرفتاری فرزندان نشان عمده‌ی است و ریشه در ذات یا شخصیت آن‌ها دارد و باور ندارند که ممکن است تحت شرایط خاصی ایجاد شده باشد.

ممکن است کودکان در موقعیتی قرار داده شوند که احساس کنند کارشان شاد نگه داشتن والدین، قوت قلب دادن به آن‌ها و القای حس توانمند بودن به آن‌هاست. گاهی کودکان تشویق می‌شوند که آنچه یکی از والدین نتوانسته از همسر (یا حتی از خودش) بگیرد، برایش فراهم کند و شاید مثل یک بزرگسال همراهش باشد. کودک به جهتی هدایت می‌شود که دوست یا پدر و مادر والدین خود باشد. همه این‌ها ممکن است بدون اینکه کسی متوجه شود اتفاق بیفتند. خواه‌ناخواه کودک به این می‌اندیشد

که چگونه تبدیل به آن چیزی شود که والدینش می‌خواهند، ممکن است به‌خاطر مرکزیت یافتن نیازهای بزرگ‌ترها، رشد کودک نابهنجار شود.

ترس‌های ما

وقتی تمام احساسات و عقاید و رفتارهایی را که بر ما تأثیر می‌گذارند یک جا جمع کنیم - تأثیراتی که هم شخصی و هم فرهنگی، آگاهانه و ناآگاهانه هستند - می‌فهمیم که تأثیر آن‌ها روی نحوه پرورش فرزندانمان به‌خاطر ترسی است که در ما ایجاد می‌کنند. ترس‌های بعضی افراد فشارآورتر و بی‌منطق‌تر از ترس‌های دیگران است، اما همه این ترس‌ها می‌توانند از علل طرز برخوردی باشند که توضیح دادم.

ترس از بی‌کفایتی به‌عنوان پدر یا مادر

راستش را بخواهید اگر کسی که تازه پدر یا مادر شده و دلواپس آینده نیست، نگران می‌شوم.

من و همسرم یادمان هست که آدرنالین (و اکسیتوسین) زیاد، ما را پر از اضطراب و وحشت کرده بود: بعد از اینکه کادر بیمارستان به ما اعلام کرد که بیش‌ازحد در بیمارستان مانده‌ایم و می‌توانیم مرخص شویم، درحالی‌که روی صندلی ماشین، نوزادی خوابیده بود، به این فکر می‌کردیم که «حتماً اشتباهی پیش آمده. ما که نمی‌دانیم چطور از این مراقبت کنیم.» (اگر آن‌موقع می‌فهمیدیم کسی که به خانه می‌بریم فقط یک نوزاد نیست، بلکه در آینده سه‌ساله، هشت‌ساله و چهارده‌ساله خواهد شد، کارمان سخت‌تر هم می‌شد.)

هیچ‌کس نمی‌خواهد پدر یا مادر بدی باشد. همه ما فرزندانمان را دوست داریم و بیشتر از هر چیزی می‌خواهیم آن‌ها را امن و شاد نگه‌داریم. اما گاهی ما هم احساس درماندگی و دستپاچگی می‌کنیم، وقتی همه چیز طبق برنامه پیش نمی‌رود، ناامید می‌شویم و پنهان یا

آشکار شک می‌کنیم که می‌توانیم کاری را که باید انجام بدهیم یا نه. ترس از بی‌نشانه بودن می‌تواند انسان را به جهت‌های مختلفی بکشاند که همه مشکل‌سازند. چنین والدینی به دنبال راهنمایی‌هایی هستند که قوت قلب می‌دهند، اما بد هستند («نمی‌دانم چه کار می‌کنم، پس از مادرشوهر / مادرزنم کمک می‌گیرم، چون به نظر می‌رسد وقتی می‌گوید که باید بگذاری کودک «التماس کند» خیلی به خود مطمئن است» یا «گفته‌های این متخصص را دنبال می‌کنم که مرا تشویق می‌کند تا هر دفعه که بچه کاری را که می‌گویم انجام می‌دهد، به او یک ستاره طلایی بدهم»).

ترس از ناتوانی باعث می‌شود بعضی والدین تسلیم تمام خواسته‌های فرزندشان شوند که با رفع نیازها و کمک به آن‌ها در حل مسائلشان خیلی فرق دارد. برخی دیگر هم با تظاهر به اینکه کاملاً مطمئن و استوار هستند شک‌هایشان را جبران افراطی می‌کنند. بعد از مدتی نقش این پدر یا مادر سخت‌گیر و همیشه متکبر آن‌قدر راحت می‌شود که یادشان می‌رود این فقط یک نقش بوده و چه شد که تصمیم گرفتند چنین کاری کنند. چنین والدینی قوانین سختی برای فرزندانشان می‌گذارند که نمی‌شود آن‌ها را زیر سؤال برد و در خوب بودن آن شک کرد. گویی می‌خواهند دیگران، و خودشان را متقاعد کنند که واقعاً می‌دانند دارند چه کار می‌کنند.

ترس از ناتوانی

همه ما زمانی کاملاً وابسته و نیازمند به دیگری بوده‌ایم. بعضی افراد در ناخودآگاه خود می‌ترسند که وقتی بزرگسالی‌شان تمام شد زمان به عقب برمی‌گردد و دوباره ناتوان خواهند شد. آن‌ها با تظاهر به اینکه آسیب‌ناپذیر هستند با این ترس کنار می‌آیند. چون فاقد کنترل بودن وحشتناک است، آن‌ها نیاز دارند که همیشه فکر کنند کنترل امور در دستشان است و این می‌تواند به راحتی به نیاز به کنترل دیگران تبدیل شود، تا احساس برتری و پیروزی کنند و اختلاف‌نظرها، حتی با کودکان

را، جنگی بدانند که باید در آن پیروز شوند. می‌ترسند که اگر حتی یک سانتی‌متر عقب بروند، اگر نظرشان را عوض کنند، اگر اعتراف کنند که اشتباه می‌کردند یا اگر نتوانند حرف خود را به کرسی بنشانند، همه چیز را از دست بدهند. این امر خصوصاً در مورد کسانی که در خانواده‌های سنتی بزرگ شده‌اند که حرف والدین ملاک است، صدق می‌کند.

بنا به گفتهٔ دو محقق، چنین تجربه‌ای باعث می‌شود بچه‌ها «فکر کنند در ناسازگاری‌ها کسی آمادهٔ پاسخگویی به نیازها و آرزوهایشان نیست». حس ناتوانی که این‌گونه ایجاد می‌شود هیچ‌وقت واقعاً از بین نمی‌رود و در نتیجه سال‌ها بعد سعی می‌کنند با کنترل کردن فرزندشان کمی کنترل به دست آورند. پس اگرچه ممکن است متناقض به نظر برسد اما والدینی که «خود را ناتوان می‌بینند بیشتر از شیوه‌های کنترلی خشن استفاده می‌کنند».

زندگی بعضی از مردم بر اساس نیاز به قدرتمند به نظر رسیدن یا قدرتمند عمل کردن شکل گرفته است تا بتوانند از این طریق وحشت تحت شفقت و بخشش دیگری بودن را از خود دفع کنند. علاقهٔ آن‌ها به کنترل دیگران به کودکانشان محدود نمی‌شود، آن‌ها همچنین خود را مجبور می‌بینند که نشان دهند از دیگر بزرگسالان برتر هستند. اما راحت‌تر و از نظر اجتماعی قابل قبول‌تر آن است که با بچه‌ها این کار را بکنند. نرمن کانک^۱ که کارگاه‌هایی دربارهٔ تعلیم و تربیت فراگیر و رفتارهای غیراجباری برگزار می‌کند، می‌گوید «آنچه ما «مشکلات رفتاری» می‌نامیم اغلب موقعیت‌های مشروع تضاد است؛ فقط به این دلیل آن را مشکلات رفتاری می‌نامیم که ما قدرت بیشتری از کودکان داریم.» (اجازه نداشتید بگویید که همسرتان یک مشکل رفتاری دارد).^۲

1. Norman Kunc

۲. زمانی که کودکان مطابق خواست ما رفتار نمی‌کنند، ما که قدرت را در دست داریم آن را مشکل می‌نامیم، درحالی‌که آن‌ها اغلب طبق نیازهای خود عمل کرده‌اند، همان‌گونه که ما عمل کرده‌ایم - مترجم.

طبق تحقیقاتی که انجام شده است والدین سوءاستفاده‌گر احتمالاً «خود را قربانی بدخواهی کودکان می‌بینند.» اما کدام یک اول اتفاق می‌افتد؟ رفتار یا باور؟ شاید وقتی خود را قربانی می‌بینیم یا از «دغل‌کار» بودن یک کودک حرف می‌زنیم «سعی می‌کنیم واکنش منفی خود را با گشتن به دنبال انگیزه‌های منفی در کودک توجیه کنیم.»

شاید حتی والدینی که اصلاً سوءاستفاده‌گر نیستند، نیاز به کنترل و ترس از دست دادن آن را داشته باشند. بیشتر ما وقتی بفهمیم که کسی شبانه آمده و نوزاد بیچاره ما را با کودک نوپایی که از خود اراده دارد جابه‌جا کرده آشفته می‌شویم. آن کس که قبلاً نوزادی قابل‌تحسین بود، الآن می‌تواند برنامه خود را داشته باشد و با بعضی از خواسته‌های ما مخالفت کند.

آیا می‌توانیم در مقابل میل به پیدا کردن راه‌های گول زدن او بایستیم؟ آیا می‌توانیم به‌جای تحمیل کردن به کودک با او همراه باشیم؟ این امتحانی است که هرکسی نمی‌تواند در آن سربلند شود (خواه‌ناخواه حدوداً یک دهه بعد امتحان می‌شویم، وقتی که نیاز کودک به استقلال وارد مرحله تازه‌ای می‌شود - و البته کنار آمدن با کسی که بزرگ‌تر و باهوش‌تر است و وابستگی کمتری به ما دارد، سخت‌تر است).

ترس ما معمولاً باعث می‌شود لجبازی کنیم، که اشتباه بزرگی است. یک روز عصر پسر سه‌ساله من - بیشتر با کاری نکردن و شنیدن انتخابی - با درخواست مکرر من برای تمام کردن بازی و درآوردن لباس‌هایش مخالفت کرد. دقایقی که گذشت دو گزینه به او دادم، که یا پیراهنش را در بیاورد یا من این کار را بکنم. او جوابی نداد، من هم پیراهنش را درآوردم و او را بالای پله‌ها بردم. او با صدای بلند و ترحم‌آوری گریه می‌کرد و می‌گفت می‌خواست خودش این کار را بکند. به او یادآوری کردم (فکر می‌کنم آرام و نسبتاً منطقی) که فرصت داشت این کار را بکند، اما از آن استفاده نکرد. اما من با خودم حرف می‌زدم و می‌گفتم او گریه

می‌کند و سه سالش است.

او می‌خواست دوباره به پایین برویم و لباسش را بپوشانم تا خودش آن را در بیاورد. گفتم، نه، خیلی دیر است. کمی فکر کردم، به لباس‌هایی که هنوز باید درآورد و حمامی که دارد سرد می‌شود. اما او آماده‌ی ادامه دادن نبود و ما در یک بن‌بست قرار گرفتیم - تا وقتی که فهمیدم به اندازه‌ی او غیرمنطقی هستم. پافشاری من روی انجام شدن کارها به روش خودم نه تنها هر دوی ما را ناراحت می‌کرد بلکه زمان هم از دست می‌رفت. پس این کار را کردیم: پایین رفتیم، لباسش را به او پوشاندم، او پیراهنش را درآورد، بالا رفتیم و او به حمام رفت. اما اگر برای از دست ندادن کنترل پافشاری می‌کردم یک یا دو ساعت طول می‌کشید تا لبخند او برگردد و رابطه‌ی ما بهبود بیابد.

ترس از مورد قضاوت قرار گرفتن

برخی والدین در وحشت از طرز فکر دیگران - نه تنها دوستان و آشنایان، بلکه افراد انتقادگر بی‌نام‌ونشانی که «آنها» خوانده می‌شوند - درباره‌ی کودکانشان و مهارت‌های فرزندپروری خود به سر می‌برند. این ترس وقتی آزاردهنده است که با دو ترس دیگری که گفتیم همراه باشد. حتی والدین نسبتاً ایمن نیز در معرض این احتمال هستند که از نوع تفکر کسی در جایی که این‌گونه می‌گوید: «نگاه کن، این مادر نمی‌داند چه کار می‌کند تو را به خدا به بچه‌هایش نگاه کن!» دچار تشویش شوند.

تصور کنید چقدر از کارهایی که با فرزندمان می‌کنیم به خاطر نگرانی‌های ناشی از طرز فکر دیگران است. یک بزرگسال چیزی به کودکمان می‌دهد و ما می‌گوییم «می‌تونی تشکر کنی؟» ظاهراً کودک را راهنمایی می‌کنیم، ولی واضح است که او نمی‌تواند تشکر کند و شاید آن قدر کوچک باشد که حتی نتواند از مثال ما چیزی بیاموزد. درحقیقت کاری که ما می‌کنیم حرف زدن از طرف بچه با فرد بزرگسال است، تا نشان

دهیم پاسخ مؤدبانه و راه درست تربیت فرزند را می‌دانیم. همان‌طور که گفتیم در فرهنگ ما احتمال بیشتری وجود دارد که والدین را برای کم کنترل کردن کودک و نه زیاد کنترل کردن مقصر بدانند - و نیز به‌خاطر تأیید «خوش رفتاری» کودک و نه به‌خاطر، مثلاً، کنجکاوی کودک. پس وقتی اضطراب والدین از مورد قضاوت قرار گرفتن با جهت احتمالی آن قضاوت ترکیب شود در آخر این اتفاق می‌افتد: به‌احتمال زیاد به روش‌های زورگویانه متوسل می‌شویم و فکرمان زمانی که در اجتماع ظاهر می‌شویم درگیر نیاز کنترل کردن کودکمان است. همچون بیشتر ترس‌های دیگر، این ترس هم می‌تواند باعث پیشگویی خودکام‌بخش شود، چراکه ترس از قضاوت دیگران درباره‌ی کودکمان می‌تواند دقیقاً همان رفتاری را که ما نمی‌خواهیم دیگران از کودکمان ببینند، ایجاد کند.

ترس به‌خاطر امنیت فرزندانمان

تمام والدین دلسوز نگران فرزندشان هستند، خصوصاً وقتی روزنامه‌ها پر از داستان‌های عجیب و اتفاقات بدی است که برای آدم‌های خوب افتاده است. من تا وقتی بچه‌دار نشده بودم نمی‌دانستم چقدر سخت می‌توان فهمید که کجا این نگرانی‌ها مناسب و کجا اغراق‌آمیز هستند - و کجا واکنش‌های ما از حد فراتر می‌رود و احتیاط منطقی را از مراقبت افراطی و طاقت‌فرسا جدا می‌کند. اما کاملاً واضح است که بعضی خانواده‌ها بر این مبنا که اتفاقات وحشتناکی ممکن است برای کودکشان بیفتد کنترل بیش‌ازحد کودکشان را منطقی می‌دانند. من از مراقبت از کودک و آگاه بودن از اتفاقاتی که در زندگی او قرار است بیفتد و قرار دادن محدودیت‌هایی که مناسب سن او باشد حرف نمی‌زنم. واضح است که این چیزها منطقی هستند. من از کنترلی حرف می‌زنم که در فصل ۳ توضیح دادم، کنترلی که در آن والدین به اسم محافظت از کودک فرصت‌های کمی برای تصمیم‌گیری در اختیار او قرار می‌دهند (بدتر از آن

وقتی است که بچه‌ها به دلیل نگرانی ما از خراب شدن و سایلمان بیش از حد کنترل می‌شوند). این مسئله می‌تواند به اعتماد به نفس کودک و رابطه او با ما لطمه وارد کند.

ترس از بچه‌داری

چیزی بیش از خستگی از عوض کردن کهنه بچه است که والدین را وامی دارد هرچه زودتر به او دستشویی رفتن را یاد بدهند، همین‌طور چیزی بیش از اشتیاق معرفی عجایب نوشته‌هاست که والدین را وامی دارد قبل از مدرسه رفتن کودک، الفبا را به او بیاموزند. دیده‌ام بعضی‌ها کودک نوپا را مجبور می‌کنند تاتی کردن را شروع کند، او را به خاطر سینه‌خیز رفتن نقد کرده، اصرار می‌کنند که دیگر می‌تواند خودش پله‌ها را بالا برود. دیده‌ام به دست کوچک بچه چنگال داده، به او دستور می‌دهند «مثل یک پسر بزرگ غذا بخور».

شاید فرض بر اینکه زودتر همیشه بهتر است ناشی از ترس از تأخیر باشد. به نوبه خود این ترس می‌تواند انعکاس این حقیقت باشد که نباید با بچه‌ها «مثل نوزادها» رفتار کرد. وقتش رسیده است که آن‌ها را از شیر گرفت، وقتش شده که دستشویی رفتن را یاد بگیرد، وقتش شده که راه برود و حرف بزند و کارهای بیشتری را به تنهایی انجام دهد. وقتی کودک کمتر از سن خود رفتار می‌کند والدین نگران می‌شوند. اما چرا؟ یکی از دوستان من علاقه دارد با نگاهی بلندمدت به موضوع بنگردد و می‌پرسد: «واقعاً فکر می‌کنید وقتی به دبیرستان هم می‌رود، سینه‌خیز خواهد رفت یا پوشک خواهد پوشید؟ چه عجله‌ای دارید؟» (و وقتی درباره جوانان دبیرستانی صحبت می‌شود، آخرین باری که شنیدید والدین یک نوجوان او را ترغیب می‌کنند که سریع‌تر رشد کند - از آرایش بیشتر استفاده کند، به پارتی‌های کنترل‌نشده بیشتری برود، از نظر جنسی فعال‌تر باشد یا زودتر گواهی‌نامه رانندگی بگیرد کی بود؟)

افرادی که به احتمال زیاد آرامش خود را با آرام پیش رفتن به دست آورده‌اند، والدین کودکان ناتوان رشدی هستند. آن‌ها مجبورند که با بدترین ترس‌هایشان مواجه شوند و به کار خود ادامه دهند. اما رمز کار برای همه والدین آن است که آرامش خود را حفظ کنند و اجازه بدهند کودک با سرعت خود راهش را ادامه بدهد. خسته شدن از حمل یک بچه چهارساله یک چیز است و حمل نکردن او به خاطر ترس از اینکه بچه‌های چهارساله نباید حمل شوند. و درکل اینکه بچه‌ها همیشه باید کاری را که توانایی انجام آن را دارند انجام دهند - یک چیز دیگر.

این روزها دختر نه‌ساله من از نگاه کردن به برنامه‌هایی که مناسب کودکان کم‌سن‌تر از اوست لذت می‌برد. اوایل این مراناراحت می‌کرد. اما آخرش چیزهای زیادی فهمیدم. اول آنکه، او در طول روز بیش‌ازحد محرک ذهنی دریافت می‌کند و باید کمی تفریح بدون چالش داشته باشد. (اگر بزرگ‌ترها می‌توانند با برنامه‌های کم‌دی یا رمان تمدد اعصاب کنند، چرا یک بچه کلاس چهارم نتواند با برنامه مخصوص پیش‌دستانی‌ها این کار را بکند؟) دوم آنکه، وقتی کمی از این برنامه‌ها را با او تماشا کردم فهمیدم که او واقعاً از مهارت‌های پیچیده خود برای پیش‌بینی طرح برنامه، نقد، تناقض‌ها، بررسی راه‌های دیگری که کاراکترها برای انجام کارها دارند و پیدا کردن حقه‌های فنی که برای ایجاد هرکدام از صحنه‌ها به کار رفته استفاده می‌کند. سوم و مهم‌تر از همه، نگاه کردن برنامه تلویزیونی (یا خواندن کتاب) که «پایین‌تر از سطح او» است او را کندذهن نمی‌کند. خطر واقعی این است که مجبورش کنند سریع‌تر بزرگ شود.

ترس از تیمارداری و نوازش کودک، برادر ترس از عقب ماندن فرزندانمان است. این مسئله به فهمیدن علت معروفیت کتاب‌های مهلک و ترس‌آوری با عنوان، چیزهایی که کودک دوروزه‌تان باید بداند، کمک می‌کند. هروقت والدینی را می‌بینم که به بچه‌های دیگر نگاه می‌کنند که ببینند چه کسی چه کار می‌کند، به یاد خواهربرادرهایی می‌افتم که وقت

سرو دسر سریع به بشقاب دیگری نگاه می‌کنند که مطمئن شوند مال آن یکی بزرگ‌تر نیست. و سواس مقایسه کردن نشان‌دهنده ترسی است که در جامعه رقابت‌دوست ما ریشه دوانده؛ ترس از اینکه فرزند دیگری از فرزند خود فرد جلوتر باشد. افرادی که طوری رفتار می‌کنند که گویی کودکی مسابقه است، انواع و اقسام فشارهای بی‌نتیجه را به فرزند خود وارد می‌کنند.

ترس از سهل‌انگاری

درست همان‌طور که نگرانی از عقب ماندن فرزندمان از هم‌تاهایش با فشار ناسالم برای موفقیت مرتبط است، ترس از سهل‌انگاری نیز می‌تواند موجب کنترل ناسالم و بیش‌ازحد شود. همان‌طور که اشاره کردم نه سهل‌انگاری بلکه ترس از سهل‌انگاری است که باعث جدی‌ترین مسائل در فرهنگمان می‌شود. معمولاً کتاب‌های تربیتی آتش این ترس را شعله‌ورتر می‌کنند؛ توماس گوردون اشاره می‌کند: «اول به اشتباه، سهل‌انگاری را عامل شیطنانی می‌دانند؛ بعد با ترساندن والدین، به آن‌ها تلقین می‌کنند که تنها کاری که باید بر آن فائق شوند آن است که فرزندپروری اقتدارگرایانه را اعمال کنند - که عبارت است از سرسخت بودن، قانون گذاشتن و به‌زور آن‌ها را اجرا کردن، محدودیت‌های محکم گذاشتن، استفاده از تنبیه بدنی و اطاعت خواستن.»

ارتباط تجربی بین فرضیات و ترس‌ها، از طرفی، و کارهایی که برای تربیت فرزند انجام می‌شود، از طرف دیگر، به‌خوبی برقرار شده است. مثلاً مادرانی که معتقدند اگر بیش‌ازحد به نوزادشان محبت کنند لوس می‌شود، محیطی نه‌چندان حامیانه نیز ایجاد می‌کنند. اما در بچه‌های بزرگ‌تر هم می‌توان آسیبی را که والدین به‌خاطر امر ونهی دیکتاتورانه یا پذیرش شرطی، به علت وحشتی که از سهل‌انگاری دارند، بر کودک وارد کرده‌اند مشاهده کرد، علت سخت‌گیری‌های چنین والدینی ترس از آن

است که هر رفتار دیگری با سهل‌انگار بودن برابر خواهد بود. باید مردم را از این ترس آزاد کرد تا بتوان به آن‌ها کمک کرد که آن والدین دوست‌داشتنی‌ای باشند که می‌توانند.

طبق تجربه من چیزی که والدین واقعاً خوب را متمایز می‌کند تمایل آن‌ها به مقابله با سؤال‌های دردرساز درباره‌ی کاری است که انجام می‌دهند و کاری که با آن‌ها کرده‌اند. وقتی به آن‌ها توصیه می‌شود که راه بهتری برای کنترل اختلاف با فرزندشان وجود دارد، در مقابل تمایل به پاسخ‌های این‌چنینی مقاومت می‌کنند «خب، پدر و مادر من با من همین کار را کردند و همین‌طور که می‌بینید من خوب بار آمده‌ام». برای اینکه در مهارت فرزندپروری بهتر عمل کنیم باید چشم‌هایمان را به دیدن چیزهای ناخوشایند باز کنیم تا ببینیم والدینمان چه کارهایی را درست انجام دادند و کجا می‌توانیم با روش آن‌ها فرزندمان را بزرگ کنیم. کسانی که آن‌قدر خوش‌شانس بودند که با احترام با آن‌ها رفتار شود، همان‌طور با فرزند خود رفتار خواهند کرد. دیگران هم نباید با فرزندشان آن‌طور که با خودشان رفتار می‌شده رفتار کنند، بلکه باید طوری برخورد کنند که دوست داشتند با خودشان برخورد شود.

از جمله، فهرست کردن فرضیاتی است در رابطه با دین و مجازات، رقابت و هم‌نوایی. منظور من تکذیب این باورها نیست بلکه هدف من روشن کردن آن‌هاست تا ببینیم آیا در پرورش فرزندمان تأثیری دارند یا نه. درباره‌ی مسائل بسیار شخصی هدف من لزوماً محدودتر است. جدای از چیزهایی که شاید از دیگر نویسنده‌ها شنیده‌اید، نمی‌توان چشم‌انداز روشنی برای تغییر با خواندن یک کتاب متصور بود. فقط می‌توانم امیدوار باشم که فروید^۱ به‌درستی فکر می‌کرد که بینش می‌تواند گام اول تغییر

باشد. شاید درک درست برای متفاوت رفتار کردن با فرزند کافی نباشد، اما احتمالاً لازم است.

ماحصل کلام این است. به اهداف طولانی مدت خود نمی‌رسیم مگر آنکه بتوانیم به این سؤال‌ها پاسخ دهیم: آیا ممکن است کاری که من با آن‌ها کردم بیشتر به نیازهای خود من، ترس‌های من و آرزوها و خواسته‌های من مربوط باشد تا چیزی که واقعاً مورد علاقه آن‌ها است؟ شاید پاسخ یک نه قاطعانه باشد - و امیدواریم، هرچه پیش‌تر می‌رویم نه‌های ما بیشتر از بله‌های ما باشد. اما باید اراده به خرج دهیم تا همواره این سؤال‌ها را از خود بپرسیم. وقتی نگاهی به دلایل ممکن رفتارهایی که داشته‌ایم بیندازیم - که البته محدود به چیزهایی نیستند که در این فصل فهرست کردیم - می‌توانیم به دنبال راه‌هایی بگردیم که پدر و مادر بهتری باشیم.



اصول فرزندپروری بدون شرط

اجازه بدهید همین حالا شما را آگاه کنم: آنچه در ادامه می‌آید یک دستورالعمل گام‌به‌گام برای تربیت یک فرزند خوب نیست. قبل از آنکه این انتظار از من باشد که به دیگران راه‌هایی مشخص و راهنمایی‌هایی درست برای تربیت فرزندانشان بدهم، من مجبورم خودم یک پدر تقریباً کامل باشم، که نیستم. در ثانی من هم دارای تردیدهایی درباره‌ی آگاهی از چنین بینشی هستم. پیشنهادهای خیلی مشخص (وقتی کودک شما می‌گوید الف، شما باید در موقعیت ب قرار بگیرید و با تُن صدای ج جمله... را بگویید) هم توهین به والدین و هم به کودکان است. تربیت کودک مانند درست کردن غذا نیست که لازم باشد فقط از دستورالعمل یک متخصص پیروی کنید. یک راهکار نه‌تنها برای همه‌ی خانواده‌ها جواب نمی‌دهد، بلکه برای همه‌ی شرایط و موقعیت‌ها نیز مناسب نیست. در واقع کتاب‌هایی که ادعا می‌کنند چنین فرمول‌هایی را عرضه می‌کنند، به والدین مشتاقی که ناامیدانه به دنبال یک معجزه‌ی شفابخش هستند، بیش از آنکه کمک کنند، آسیب می‌زنند.

آنچه من در این فصل و فصول آتی انجام خواهم داد آن است که بعضی از اصول اساسی فرزندپروری را بیان کنم - راه‌هایی برای تفکر درباره‌ی نحوه‌ی ایجاد جایگزین‌هایی برای فرزندپروری سنتی. این اصول از تحقیقات، تحلیل کارهای متفکران دیگر، تجربیات خودم و از مشاهدات

من از خانواده‌های دیگر به دست آمده است. شما باید فکر کنید که کدام یک از این باورها منطقی است و اگر منطقی است چگونه ممکن است برای پرورش فرزندان به کار گرفته شود.

توصیه‌هایی که من پیشنهاد خواهم کرد، بیش از توصیه‌هایی که در بسیاری از کتاب‌های دیگر مطرح شده است چالش‌زاست. اطمینان از اینکه کودکان احساس کنند بدون قید و شرط دوست داشته می‌شوند، بسیار سخت‌تر از آن است که فقط آن‌ها را دوست داشته باشیم. بسیار سخت‌تر است که همه ابعاد وجود آن‌ها را در نظر بگیریم تا اینکه فقط بر رفتار آن‌ها تمرکز کنیم. بسیار دشوارتر است که تلاش کنیم مشکلات را همراه آن‌ها حل کنیم و دلایل انجام کار خوب را به ایشان بگوییم (به آن‌ها فرصت بدهیم و کمک کنیم تا خودشان دلایل خودشان را پیدا کنند) تا اینکه با هویج و چماق آن‌ها را کنترل کنیم. روش «انجام دادن - همراه با» در مقایسه با روش «انجام دادن - برای» تلاش بیشتر ما را می‌طلبد.

عجیب آنکه ایده‌های انجام دادن - همراه با، اغلب در نظر افراد دارای استاندارد بالاتری است. طبق گفته‌های یک محقق، کودکان به طور معمول حتی پس از آنکه به آن‌ها گفته می‌شود که دست نگه دارند، رفتار نادرست را ادامه می‌دهند و این منجر به این نتیجه‌گیری می‌شود که گفت‌وگو با کودکان نتیجه‌بخش نیست. اما او خاطر نشان می‌کند که تنبیه، از جمله تنبیه بدنی، نیز مؤثر نیست. در واقع نیمی از نوباوگان، در یک تحقیق، دو ساعت بعد، رفتار بد خود را تکرار کردند و چهارپنجم نیز، پیش از اتمام یک روز کامل، فارغ از آنکه والدین آن‌ها در بار نخست چگونه به آن‌ها واکنش نشان دادند، رفتار بد خود را تکرار کردند. «تفاوت در آن است که زمانی که تنبیه بدنی مؤثر نیست والدین تأثیر آن را زیر سؤال نمی‌برند.» (در این مورد به طور معمول فرض والدین آن است که کودک انضباط بیشتری نیاز دارد).

هیچ راهکاری، نه آنچه من گفته‌ام و نه آنچه دیگران بیان کرده‌اند،

تضمین شده نیست، اما تلاش برای تحمیل اراده خود بر کودک به طور قطع هیچ تأثیری جز اطاعت موقت و از روی بی میلی ندارد (همان گونه که در فصل سوم دیدیم حتی تأثیر موقت هم ندارد). آنچه من در ادامه توضیح خواهم داد احتمال موفقیتش بیشتر است و خطر کمتری برای سلامتی رشد کودک و ارتباط ما با او دارد.

ترک شیوه های قدیمی باید همراه تغییر در هدف باشد. بالأخص سؤال اصلی ما نباید «چطور عمل کنم که کودکم آنچه را می گویم انجام دهد» باشد بلکه سؤالی که باید بپرسم این است: «کودک من به چه چیزی نیاز دارد و من چگونه می توانم این نیازها را برطرف کنم؟» بر اساس تجربه من، شما می توانید آنچه را در خانواده ها اتفاق می افتد، تنها با دانستن آنکه کدام یک از دو سؤال بالا برای والدین مهم تر است، پیش بینی کنید. شما حتی مجبور نیستید جواب های آنها را به این سؤالات بدانید، این پرسش ها مهم هستند.

برای تمرکز بر نیازهای کودک و همراهی کردن با آنها برای برطرف کردن این نیازها، تعهد کنید که کودکان را جدی بگیرید. یعنی با آنها به گونه ای رفتار کنیم که احساسات، آرزوها و مسائلشان دارای اهمیت است. امیال کودک همیشه نمی تواند برآورده شود، اما می تواند همیشه مورد نظر باشد و نباید هرگز از آنها غفلت شود.

خیلی مهم است که کودک را شخصی ببینیم که دیدگاهی منحصر به فرد و ترس ها و نگرانی هایی حقیقی دارد که همراه نوعی استدلال متفاوت است (که لزوماً هم مورد پسند ما نیست).

من از مشاوره های سخت گیرانه بعضی متخصصان انضباطی وحشت می کنم و دلیلش این است که به نظر نمی رسد آنها برای کودکان احترامی قائل باشند و در بعضی موارد حتی آنها را دوست داشته باشند. من وقتی والدین دیگر را مشاهده می کنم، استناد دارد مشابهی را به کار می برم. من نگران نیستم که آیا آنها همه انتخاب ها یا روش هایی را که من استفاده

می‌کنم، به کار می‌برند، بلکه آنچه مهم است آن است که آیا در رفتار، کلمات و تُن صدای آن‌ها آشکار است که کودکان خود را جدی می‌گیرند؟ سه فصل آتی پیشنهادهایی برای انجام این کار به طرق مختلف ارائه می‌کند: اظهار عشق بدون شرط، دادن فرصت انتخاب بیشتر به کودک است و تصور آنکه چیزها از نظر کودک چگونه به نظر می‌رسد. در ابتدا می‌خواهم به دوجین از اصول راهنمای فرزندپروری اشاره کنم. هرکدام از این‌ها دارای کاربردهایی عملی است که ممکن است از توصیف آن بیشتر چالش‌زا باشد.

این اصول عبارت‌اند از:

۱. تفکر کنید.
۲. درخواست‌های خود را بازنگری کنید.
۳. بر اهداف بلندمدت تمرکز کنید.
۴. برای ارتباط اولویت قائل شوید.
۵. فقط رفتار خود را تغییر ندهید، نگاه خود را هم تغییر دهید.
۶. احترام بگذارید.
۷. خود حقیقی‌تان باشید.
۸. کم بگویید و زیاد بشنوید.
۹. سن و سال کودک را در نظر بگیرید.
۱۰. بهترین انگیزه ممکن مطابق با حقایق را به کودک نسبت بدهید.
۱۱. در مواقع غیرضروری نه نگویید.
۱۲. غیرمنعطف نباشید.
۱۳. عجله نداشته باشید.

۱. تفکر کنید

یک بار همسر من در هنگام ناامیدی انگشت بر روی تناقضی گذاشت که اکثر والدین با آن مواجه می‌شوند. او گفت: «من نمی‌دانم چطور کودکان را

مجبور کنم کاری را که می‌گویم انجام دهند، بدون آنکه کاری را که در نظرم ناپسند است، انجام دهم.» هیچ راه‌حل ساده‌ای برای این موضوع وجود ندارد اما یک رفتار است که ما حتماً باید از آن اجتناب کنیم و آن توجیه کاری است که انجام می‌دهیم تا دیگر به نظر ما ناپسند جلوه نکند. به همین ترتیب بعضی از والدین خودشان را قانع می‌کنند که قوانینی که برای کودکان وضع کرده‌اند، حتی آن‌هایی که هیچ توجیه قانع‌کننده‌ای ندارند، به نفع خود کودک است.

والدین خوب حاضرند به رفتار و کردار خود بیندیشند. من نمی‌گویم که شما با احساس گناه و عدم کفایت ذهن خود را درگیر کنید. این کار انتقاد بیش از حد از خود است که هیچ نفعی نیز ندارد، اما اکثر ما از بازنگری و صرف وقت درباره نحوه رفتار با کودکانمان، برای آنکه فردا والدین بهتری نسبت به امروز باشیم، نفع می‌بریم.

سعی کنید بفهمید چه چیزی سبک فرزندپروری شما را شکل می‌دهد. هرچه با خودتان صریح‌تر باشید بهتر می‌فهمید که چطور نیازها و تجربیات خودتان بر نحوه رفتارتان با کودک تأثیر می‌گذارد (به‌طور مثال چه چیزی شما را بسیار عصبانی می‌کند و چرا) - در این صورت احتمال اصلاح کردن نیز بیشتر می‌شود. برای مثال موضوعاتی که باعث عصبانی شدن بعضی افراد از کودکان خود می‌شود، ممکن است یادآور چیزهای نامطلوبی درباره خودشان باشد. همان‌طور که پیت هین^۱ شاعر دانمارکی می‌گوید: «خطاهایی که به‌هیچ‌وجه نمی‌توانیم در دیگران تحمل کنیم، در واقع متعلق به خود ما هستند.»

به‌طور خلاصه: درباره انگیزه‌های خود روراست باشید. این مسیر همراه با سختی است و شما نباید متوقف شوید. نسبت به نشانه‌هایی که می‌گوید شما در تعامل با کودکان به سمت کنترل‌گری کشیده شده‌اید گوش به‌زنگ باشید.

1. Piet Hein

۲. درخواست‌های خود را بازنگری کنید

یک احتمال ناراحت‌کننده وجود دارد: شاید زمانی که کودک شما کاری را که از او می‌خواهید انجام نمی‌هد، مشکل نه در کودک بلکه در درخواست شماست. قابل توجه است که تعداد اندکی از کتاب‌هایی که برای کودکان نگاشته شده‌اند، به این نکته توجه کرده‌اند. غالب این کتاب‌ها نکته مهمی را که مورد توجه قرار داده‌اند آن است که خوانندگانشان - والدین - از کودکانشان چه می‌خواهند و بر این اساس روش‌هایی را برای رسیدن به درخواست آن‌ها پیشنهاد می‌کنند. در اغلب موارد این روش‌ها شامل «تقویت مثبت» و «پیامدها» - رشوه و تهدید - می‌شود. در بعضی موارد نیز شامل روش‌های محترمانه‌تر و متفکرانه‌تری در تعامل با کودک می‌شود، اما هرگز والدین تشویق نمی‌شوند که درخواست‌های خود را موردبازنگری قرار دهند.

برای مثال یکی از کتب اخیر بر اهمیت پاسخگو بودن و مهارت در مذاکره برد - برد تأکید می‌کند. به نظر من پیشنهاد مفیدی است و دیدگاه کلی آن زیبا و انسانی است، اما در پاسخ به والدینی که پرسیده بودند چطور کودکان خود را وادارند تا تخت خود را مرتب کنند یا غذای خود را بخورند، نویسنده این احتمال را در نظر نگرفت که شاید این اهداف اصولاً اهداف صحیحی نباشند. اگر ما به کودکان خود غذای سالم و مقوی می‌دهیم آیا ضرورتی دارد که به خوردن مجبورشان کنیم؟ و چرا تنها مکانی در دنیا که حقیقتاً متعلق به خود کودک است، باید بر اساس استانداردهای والدین نگهداری شود؟ حتی کتاب‌های به‌نسبت پیشرو نیز بر اینکه چگونه کودک را وادارند تا خواسته والدین را برآورده کند تأکید دارند و نه بر اینکه آیا این خواسته صحیح است یا خیر.

در بعضی موارد مشکل آن است که خواسته‌های والدین با سن و سال کودک و آنچه در آن سن خاص باید از او انتظار داشت مطابقت نمی‌کند. حتی زمانی که کودک کاری را انجام می‌دهد پرسیدن اینکه آیا بهتر است او

این کار را بکنند یا نه، سؤال ارزشمندی است. بعضی والدین می‌خواهند بدانند چطور کودکانشان را وادار کنند تا پیانو تمرین کنند، اما سؤال اصلی آن است که اگر کل این پروسه برای کودک مشقت‌بار است چرا شما کودک را مجبور می‌کنید که آموزش ببیند؟ واقعاً برای کودک این کار را می‌کنید یا برای خودتان؟ آیا این کار منجر به تنفر کودک از موسیقی نمی‌شود؟ و در نتیجه به خیلی از موضوعات دیگر نیز سرایت نمی‌کند؟

البته چیزهایی هستند که ما از کودکان انتظار داریم آن‌ها را انجام دهند و کاملاً هم منطقی است، حتی اگر دربارهٔ مصادیق آن‌ها با یکدیگر موافق نباشیم. نکتهٔ اصلی من آن است که پیش از آنکه به دنبال روش‌هایی برای وادار کردن کودک به انجام آنچه ما به آن‌ها می‌گوییم، باشیم بهتر است به خودمان زمان بدهیم و دوباره دربارهٔ ارزش و ضرورت خواسته‌های خود بیندیشیم.

۳. بر اهداف بلندمدت تمرکز کنید

من این کتاب را با دعوت از شما به تفکر دربارهٔ آنچه در بلندمدت برای کودک خود می‌خواهید و توجه به این موضوع که بعضی از راهکارهای فرزندپروری ممکن است شما را از تحقق این اهداف بازدارد، آغاز کردم. حال که ما بعضی از این راهکارها را با دقت بیشتری بررسی کردیم، می‌توانیم ارزش هر کدام را در وصول به اهدافی که مشخص کرده‌اید ارزیابی کنیم.

برای مثال، فرض کنید شما می‌خواهید کودکتان فردی الف) اخلاقی، ب) توانا در نگه داشتن روابط سالم، ج) از نظر فکر کنجکاو د) دارای خودرضایت‌مندی باشد. حال وظیفهٔ شما آن است که سؤال کنید احتمال آنکه هریک از این اهداف در نتیجهٔ استفاده از روش‌های دریغ کردن عشق مانند وقفه یا تقویت انتخابی رفتاری که دوست داریم یا گفتن: (حتی اگر در قالب کلام اظهار نشود) «به‌خاطر اینکه من می‌گم، من پدر - مادر -

هستم!» به دست آید به چه میزان است. در واقع هر کاری که شما به طور معمول با کودکان خود انجام می دهید، باید در سایه اهداف بلندمدت شما ارزیابی شود.

اجباری نیست که این تأمل و بررسی همیشه کاملاً به صورت سیستماتیک باشد، بلکه قرار است آنچه را ما به دنبالش هستیم همواره در ذهن داشته باشیم. ما به سادگی در دام جزئیات زندگی هرروزه خود می افتیم، جروبحث‌ها و سرخوردگی‌هایی که سؤالات مهم و اساسی را از نظر دور می کند. خبر خوب آن است که وقتی والدین تلاش می کنند تا به اهداف بلندمدت بیندیشند - نه هدفی مانند اطاعت کردن کودک در این لحظه - از مهارت‌های فرزندپروری بهتری استفاده می کنند و به نتایج بهتری نیز دست پیدا می کنند. حداقل ما نیازمند به حفظ یک چشم انداز هستیم. اینکه کودک ظرف شیر خود را می ریزد، یا عصبانی می شود یا فراموش می کند تکالیفش را انجام دهد، به اندازه کارهایی که شما انجام می دهید، که ممکن است مفید باشد یا نباشد، تا او یک فرد اخلاقی، مسئول و مهربان شود، دارای اهمیت نیست.

۴. برای ارتباط اولویت قائل شوید

هنگام صحبت از اهداف متعالی هرچقدر از اهمیت ایجاد ارتباط با کودکان سخن بگوییم، گزافه گویی نکرده ایم. دوست من دنی^۱ اخیراً آنچه را از چندین سال پدری خود فرا گرفته است، این گونه خلاصه کرد: «آنچه مهم است طبق قاعده عمل کردن نیست.» در واقع اگر کودکان هنگام ورود شما به اتاق، خودش را جمع و جور می کند - دلهره دارد - این موضوع دیگر اهمیتی ندارد.

به عبارت دیگر زمانی که کودکان به اندازه کافی در کنار ما احساس

1. Danny

امنیّت می‌کنند تا دلایل کار غلط‌شان را توضیح دهند، حل کردن مشکلات و رفتارهای نادرست آسان‌تر است. احتمال زیادی دارد که کودکان هنگامی که به دردسر می‌افتند برای مشورت به ما رجوع کنند. همچنین زمانی که قدرت انتخاب برای ما بودن دارند، احتمال بیشتری دارد که بخواهند با ما وقت صرف کنند. علاوه بر آن وقتی آن‌ها می‌دانند که می‌توانند به ما اعتماد کنند، احتمال بیشتری دارد که آنچه را ما از آن‌ها می‌خواهیم انجام دهند.

البته یک رابطه محکم و مبتنی بر عشق به این دلیل اولویت ندارد که مفید است، بلکه خود فی‌نفسه هدف است و وسیله‌ای برای وصول به چیز دیگری نیست. به همین دلیل است که لازم است از خود سؤال کنیم آیا ارزش دارد ارتباط خود را به خاطر خواباندن نوزاد در شب و یا استفاده یک نوباوه از لگن بچه یا تذکر به کودک درباره رفتارش به خطر بیندازیم؟ زمان‌هایی ما مجبور می‌شویم برای انجام یک کار درست وارد عمل شویم و کودک را از انجام کاری بازداریم و باعث شویم کودک از دست ما برنجد، اما پیش از آنکه ما از این رفتارهای کنترل‌گرانه بهره جوییم و کودک را ناشاد سازیم و همچنین پیش از آنکه هر کاری کنیم که می‌تواند یک شرط در عشق و ورزیدن ما محسوب شود، باید کاملاً مطمئن شویم که این شرط ارزشش را دارد.

۵. فقط رفتار خود را تغییر ندهید، نگاه خود را هم تغییر دهید

والدین بدون شرط فقط رفتار خود را تغییر نمی‌دهند، مثلاً دیگر تنبیه نکنند، آن‌ها مسائل را متفاوت می‌بینند. وقتی کودکی کار نادرستی انجام می‌دهد والدین مشروط احتمالاً آن را یک تخلف می‌پندارند و تخلف طبیعتاً پیامدی را به دنبال خواهد داشت. والدین بدون شرط به همین عمل به‌عنوان مشکلی که باید حل شود می‌نگرند، فرصتی برای آموزش و نه رنجاندن کودک. همچنین این موضوع تنها انتخاب واکنش «انجام دادن -

همراه با» در مقابل «انجام دادن - برای» نیست، بلکه عبارت از آن است که فرد این واکنش‌ها را بر اساس نحوه درک خود از آنچه اتفاق افتاده است، انجام می‌دهد. علاوه بر آن پذیرش رفتار کودکان به عنوان «لحظه آموزش» از ما دعوت می‌کند که آن‌ها را در فرایند حل مسئله دخیل کنیم که احتمالاً مؤثرتر نیز خواهد بود.

۶. احترام بگذارید

بخشی از آنچه من به عنوان جدی گرفتن کودکان ذکر کردم، منظورم رفتار همراه با احترام نسبت به آنان است. بر اساس قضاوت ارزشی من همه مردم شایسته احترام هستند. فرض من این است که کودکان زمانی که مورد احترام قرار گیرند، احتمال بیشتری دارد که به دیگران (از جمله شما) احترام بگذارند. حتی والدین که آشکارا به کودکان خود عشق می‌ورزند نیز همیشه به کودکان احترام نمی‌گذارند، سخنان نیش‌دار و متلک می‌گویند، به خواسته‌های آن‌ها بی‌توجهی می‌کنند و احساسات خشم و ترس آن‌ها را نادیده می‌گیرند. آن‌ها وسط حرف کودکان به گونه‌ای می‌پرند که هیچ‌گاه این کار را با یک بزرگسال انجام نمی‌دهند، ولی وقتی کودک این کار را با آن‌ها انجام می‌دهد، خشمگین می‌شوند. آن‌ها ممکن است دربارهٔ کودک به نحو تحقیرآمیزی گفت‌وگو کنند: «الآن خودش را لوس کرده، وقتی این کار را می‌کند تحویلش نگیر.»

رفتار محترمانه با کودک به معنای اجتناب از انجام این چیزهاست، اما در عین حال معنایش این است که متوجه باشیم که کودکان در بعضی موضوعات از ما آگاه‌ترند - البته منظورم این نیست که آن‌ها می‌دانند کدام دایناسور گوشت‌خوار بوده است. توماس گوردون این مسئله را خیلی خوب توضیح داده است: «گاهی اوقات کودکان بهتر از والدین می‌دانند چه زمانی گرسنه یا خواب‌آلوده‌اند. آن‌ها دربارهٔ ویژگی‌های دوستانشان، آرزوها و اهداف خود، چگونگی رفتار معلم‌هایشان با آن‌ها، نیازها و

امیال بدنشان، آنکه عاشق چه کسی هستند، برای چه چیزی ارزش قائل‌اند و برای چه چیز ارزش قائل نیستند، بیشتر آگاه‌اند. در هر صورت همیشه نمی‌توانیم تصور کنیم که چون ما بالغ‌تر هستیم لزوماً بینش بهتری نسبت به کودکان خود داریم تا آن‌ها نسبت به خودشان.

بنابراین توهین‌آمیز است که یک والد به کودک بگوید که او چه احساسی دارد - برای مثال در پاسخ به کودکی که نسبت به برادرش اظهار نفرت می‌کند، مادر می‌گوید: «چرا این طوری می‌گی؟ من می‌دونم که از برادرت نفرت نداری!» فارغ از اینکه این حرف کمکی به موقعیت نمی‌کند، کودک چنین پاسخ‌هایی را به‌عنوان پذیرش شرطی درک می‌کند. کودک ممکن است باور کند که احساسات او مهم نیستند. داشتن چنین احساساتی صحیح نیست و او فقط در صورتی دوست داشته می‌شود که دربارهٔ چیزهایی که مادر فکر می‌کند باعث تأسف است، متأسف باشد.

۷. خود حقیقی‌تان باشید

بعضی از افراد متهم می‌شوند که تلاش دارند برای کودکانشان یک دوست باشند تا یک والد. من قبول دارم که این اغتشاش نقش می‌تواند ناشایست و غیرمفید باشد، اما درحالی‌که باید چیزی بیش از یک رفیق برای کودک خود باشیم، نباید سعی کنیم خود را فرابشری نشان دهیم. ما نباید پشت نقش پدری و مادری پنهان شویم، تاحدی که بشری بودن ما (یا ارتباط انسانی ما با آن‌ها) ناپدید شود.

منظورم این نیست که ما باید همهٔ جزئیات زندگی شخصی خود را برای کودک آشکار کنیم. بعضی چیزها را تا زمانی‌که آن‌ها به اندازهٔ کافی بزرگ نشده‌اند نمی‌گوییم و بعضی چیزها را نیز هرگز به آن‌ها نمی‌گوییم، اما ابعادی از صداقت وجود دارد که در روشی که والدین با کودکان خود رفتار می‌کنند غایب است و کودکان حتی اگر نتوانند کاملاً تشخیص دهند که چه چیزی در رابطهٔ آن‌ها کم است یا آنکه سر جای

خودش نیست این فقدان را کاملاً احساس می‌کنند. انسان‌های واقعی نیازهای ویژه خود را دارند، از بعضی چیزها لذت می‌برند و از بعضی دیگر نفرت دارند.

کودکان لازم است این‌ها را بدانند. انسان‌های واقعی بعضی اوقات متلاطم، پریشان و خسته می‌شوند. آن‌ها همیشه مطمئن نیستند چه کاری را باید انجام داد. بعضی وقت‌ها بدون فکر چیزی می‌گویند و بعد پشیمان می‌شوند. ما نباید بیش از آنکه هستیم تظاهر به شایستگی و توانایی کنیم. وقتی گند می‌زنیم باید به آن اعتراف کنیم: «می‌دونم عزیزم چی شده، دارم به چیزی که دیشب به تو گفتم فکر می‌کنم و به این نتیجه رسیدم که احتمالاً اشتباه کرده‌ام.» پیشنهاد من این است که دو بار در ماه درباره موضوعی از کودک خود معذرت‌خواهی کنید. چرا دو بار در ماه؟ نمی‌دانم. به نظر من این مقدار درست است (تقریباً همه پیشنهادهای خاصی که در کتاب‌های فرزندپروری ارائه شده است هم دلبخواهی است. من یکی که به آن اعتراف می‌کنم).

دو دلیل برای معذرت‌خواهی وجود دارد. نخست آنکه یک الگوی مؤثر ارائه می‌کند. من پیش‌تر بیان کردم که معنایی ندارد اگر کودکان در حالی که متأسف نیستند، مجبور به اظهار تأسف کنیم. روش بسیار مؤثرتر برای معرفی اندیشه معذرت‌خواهی آن است که چگونگی انجام این کار را نشان دهیم. دلیل دوم اینکه معذرت‌خواهی تصویر والد کامل را از شما دور می‌کند و یادآوری می‌کند که شما نیز در معرض خطا هستید. در واقع این کار به آن‌ها نشان می‌دهد که بعضی وقت‌ها ما مرتکب خطا می‌شویم و به اشتباه خود اعتراف هم می‌کنیم بدون آنکه شخصیت خود را زیر سؤال ببریم یا احساس ناشایستگی کنیم.

دلایل اهمیت معذرت‌خواهی، همان دلایلی است که بعضی افراد از معذرت‌خواهی کردن امتناع می‌کنند. ایستادن بر موقعیت مطلق العنان و قدرت غیرقابل‌منازعه اطمینان‌بخش است. با گفتن اینکه شما متأسف

هستید، خودتان را آسیب‌پذیر می‌کنید، که برای بسیاری از ما آسان نیست - بخشی از آن به‌خاطر این است که به‌عنوان کودک، آسیب‌پذیر بودن مفرط را تجربه کرده‌ایم.

بسیاری از والدین می‌ترسند اگر خودشان باشند و روابط گرم با کودکانشان داشته باشند، دیگر نمی‌توانند آن‌ها را کنترل کنند. رد پای فرزندپروری مشروط را در این حقیقت می‌توان یافت که وقتی این دو هدف (کنترل کردن و روابط صمیمانه) به هم برخورد می‌کنند، کنترل کردن بر ارتباط ترجیح داده می‌شود. شما می‌توانید این را حتی در طرق نامحسوسی که والدین از کودکانشان فاصله می‌گیرند، مشاهده کنید. برای مثال سال‌ها پس از آنکه کودک قادر است کارکرد ضمائر را درک کند، وقتی والدین می‌خواهند به خودشان اشاره کنند آن را سوم‌شخص ذکر می‌کنند: «مامان مجبوره الان بره بیرون.»

کودکان همواره نگاهشان به والدین است، حتی زمانی که ما با محدودیت‌های خود بی‌پرده برخورد می‌کنیم، با آن‌ها از اعماق قلب صحبت می‌کنیم، و حتی وقتی آن‌ها می‌بینند که با وجود همهٔ مزیت‌ها و دانایی‌هایی که بزرگسالی به ما داده است همچنان در تلاش هستیم تا راه خود را در جهان پیدا کنیم، کار درست را انجام دهیم، نیازهای مردم را متعادل کنیم و همچنان بیاموزیم - همچنان که آن‌ها این کارها را می‌کنند. در واقع هرچقدر با آن‌ها حقیقی‌تر باشیم، احتمال بیشتری دارد که آن‌ها احساس احترام بیشتری برای ما داشته باشند.

۸. کم بگوئید و زیاد بشنوید

امر کردن به کودکان (حتی با یک روش ملایم) بسیار کمتر از استنباط عقاید و دلایل و درک احساسات آن‌ها سازنده است. اگر گفت‌وگو با کودکانمان دربارهٔ کار غلطی که انجام داده‌اند نتیجهٔ مورد انتظار ما را به بار نمی‌آورد دلایل آن نیست که لازم است شکل شدیدتری از نظم را به کار

ببریم، شاید دلیلش این است که در گفت‌وگو بیشتر ما سخن گفته‌ایم. شاید ما آن‌قدر درگیر تلاش برای گفتن نقطه‌نظرات خود بودیم که حقیقتاً نقطه‌نظرات آن‌ها را نشنیدیم. یک والد خوب بودن بیشتر شنیدن است تا توضیح دادن.

پدری از آنتاریو برای من دربارهٔ روزی که دختر چهارساله‌اش یک کیف خوراکی از مدرسه به خانه آورد نوشت:

او همه را کف اتاق پذیرایی ریخت و همه‌جا را کثیف کرد، من از او خواستم خوراکی‌ها را به داخل کیفش برگرداند و روی میز بگذارد. او امتناع کرد. واکنش اولیهٔ من این بود که این چالش با اقتدار من است. او از من اطاعت نکرد، پس باید تنبیه شود. در غیر این صورت در آینده نیز به حرف من گوش نخواهد کرد، ولی به جای این کار از او پرسیدم: «چرا نمی‌خواهی آن‌ها را کنار بگذاری؟» او گفت: «چون می‌خواهم خوراکی‌ها را بخورم.» بعد از این گفت‌وگو مشکل حل شد. همهٔ آن چیزی که من مجبور بودم بگویم این بود که «تو بعد از اینکه آن‌ها را روی میز گذاشتی می‌توانی بخوری - من فقط می‌خواهم اتاق پذیرایی تمیز بماند.» او به سرعت خوراکی‌ها را داخل کیفش گذاشت و بعد روی میز قرار داد.

به‌عنوان یک قانون اولویت اول ما آن است که درک کنیم منبع مشکل چیست تا بدین ترتیب نیاز کودک را تشخیص بدهیم. برای مثال دلیل آنکه کودکان دو یا سه‌ساله اغلب بدقلقی می‌کنند این است که یک انتقال سخت را از کودکی به بزرگسالی تحمل می‌کنند. آن‌ها در حال تقلا بین جذابیت‌های آزادی و وابستگی هستند، قدرت انجام کارهای جدید از یک سو و تلاش برای انطباق با محدودیت‌های ناخوشایند در هنگام تمرین به‌کار بردن اراده از سوی دیگر. آن‌ها خودمختاری بیشتری از آنچه به آن‌ها می‌دهیم طلب می‌کنند - و گاهی بیش از آنچه می‌توانند مدیریت

کنند. آن‌ها همچنین می‌ترسند که خود را از والدینشان جدا کنند. والدی که تمرکزش بر ایجاد محدودیت‌ها و کنترل کردن است، آخرین چیزی است که آن‌ها در این دوران پر آشوب به آن نیاز دارند.

گاهی اوقات رفتارهای مشکل‌ساز دلیزش ویژگی‌های خاص یک کودک یا موقعیت است. وقتی کودکان به دلیل کم‌سن بودن نمی‌توانند این دلایل را توضیح دهند - یا در بعضی موارد حتی درک کنند - ما مجبوریم با کنار هم قرار دادن نشانه‌هایی که ممکن است به ما کمک کنند، از آنچه در حال وقوع است آگاه شویم. زمانی که پسر من اس^۱ در سومین سالگرد تولدش بدخو شده بود و به ما می‌چسبید، ما متوجه شدیم که احتمالاً این موضوع با رفتن پرستارش که از زمان تولد از او مراقبت می‌کرد مرتبط است. نه تنها او برای پرستارش اندوهگین بود بلکه با خودش فکر می‌کرد که آیا معنای این رفتن آن است که مامان و بابا هم ممکن است یک روز ناپدید شوند؟ کار عبثی است اگر از او بخواهیم که هیاهو به راه نیندازد.

وقتی کودکان آن‌قدر بزرگ شده‌اند که به ما بگویند که چرا خوشحال یا عصبانی هستند، سؤال بعدی که پیش می‌آید، این است که آیا آن‌ها آن‌قدر احساس امنیت می‌کنند که به ما بگویند؟ وظیفه ما است که این احساس امنیت را ایجاد کنیم، به آن‌ها بدون قضاوت گوش بدهیم، به آن‌ها اطمینان بدهیم که برای گفتن آنچه انجام داده‌اند دچار دردسر نمی‌شوند و کسی آن‌ها را به خاطر احساسشان سرزنش نمی‌کند. من این را به این دلیل نمی‌گویم که یک نسبت‌گرا هستم که باور دارد همه آنچه مردم انجام می‌دهند درست و ارزشمند است و نمی‌توان آن را مورد قضاوت قرار داد. من به این دلیل می‌گویم که عمل‌گرایی هستم که متوجه است که شما مجبورید برای حل یک مشکل منبع آن را بشناسید. ضمن آنکه مردمی که از مورد قضاوت قرار گرفتن می‌ترسند کمتر احتمال دارد که آشکارا

1. Asa

صحبت کنند و در نتیجه احتمال کمتری دارد به شما اطلاعات لازم برای درک منبع مشکل را بدهند. به همین دلیل جدی گرفتن این عقیده - کم بگوئید و زیاد بشنوید - نه تنها برای آنکه پدر و مادر بهتری بشوید، بلکه برای آنکه همسر، دوست، مدیر یا معلم بهتری بشوید نیز پسند خوبی است.

از سویی دیگر همه انواع پرسش‌ها به طور برابری سازنده نیستند. سؤال خطایی که هدفش حقیقتاً برانگیختن پاسخ متفکرانه نیست، در بهترین حالت سؤال بیهوده‌ای است: «چرا به کسانی که با تو صحبت می‌کنند نگاه نمی‌کنی؟» و سؤالات بدتری که فقط یک پاسخ صحیح دارند و معنایش برای کودک این نیست که تفکر کند بلکه معنایش این است که حدس بزند شما به دنبال چه جوابی هستید: «فکر می‌کنی به خواهرت که کتکش زدی الآن چه چیزی می‌تونی بگی؟»

باربارا کولوروسو پس از آنکه فهرست مشابهی از سؤالاتی که ما را به هیچ جا نمی‌رساند ارائه کرد، پیشنهاد کرد که پیش از هر سؤالی شما باید از خودتان پرسید که چرا این را می‌پرسید؟

عریان کردن انگیزه‌های خود می‌تواند راهنمایی باشد برای فهم ارزشمند بودن سؤالات.

نکته: زمانی که ما کاملاً مطمئن نیستیم که جواب کودک چه خواهد بود و همچنین ما آماده پذیرش بیش از یک پاسخ هستیم، سؤال ما احتمالاً مفید است.

در بعضی مواقع خوب است که ما حرفی نزنیم و سؤالی نکنیم. در بسیاری از مواقع ما به عنوان والدین به در دسر می‌افتیم زیرا احساس می‌کنیم مجبوریم چیزی بگوئیم، حتی اگر بهترین پند ساکت بودن باشد. الیشیا لیبرمن، روان‌شناس، پیشنهاد می‌کند زمانی که کودک ناراحت است «بدون هیچ حرفی فقط در کنار کودک مانند، احترام به تجربه کودک است.» بغل کردن و در آغوش گرفتن (اگر کودک اجازه می‌دهد)

احساسات را بسیار بهتر از کلمات منتقل می‌کند. در واقع استفاده از زبان در این شرایط همانا سوءاستفاده از آن است. بعدها فرصت برای کلمات هست.

دستورالعمل مشخصی برای آنکه چه زمان صحبت کنیم و چه زمان سکوت اختیار کنیم وجود ندارد. بعضی وقت‌ها ما با ناراحتی، خشم و رفتار نادرست کودک، با حرف زدن بیش از اندازه تعامل می‌کنیم، گاهی نیز با کم حرف زدن و اغلب اوقات با حرف زدن به طریقی که کمکی نمی‌کند. در مجموع تجویز کم حرف زدن و زیاد سؤال کردن، به‌ویژه اگر ما آن را به طریقی به کار ببریم که به ما کمک کند بیشتر پاسخگو و حکایتگر باشیم، می‌تواند مفید باشد.

۹. سن و سال کودک را در نظر بگیرید

هرگونه مشورت و پیشنهادی در این کتاب و در هر کتاب دیگر، باید برای کودکان سنین مختلف به صورت متفاوتی به کار رود. روش‌هایی که ما در ارتباط با کودکان استفاده می‌کنیم باید همگام با رشد آن‌ها تغییر کند. برای مثال زمانی که یک کودک به خاطر آنکه شما چیز خطرناکی را از تیررس او خارج کرده‌اید گریه سر می‌دهد، خوب است که حواس او را به یک بازی یا اسباب‌بازی دیگر جلب کنید. اما پرت کردن حواس برای یک کودک بزرگ‌تر نه تنها غیرمفید بلکه توهین‌آمیز است، این کار شبیه به آن است که زمانی که از چیزی که شما را اذیت می‌کند در حال شکایت هستید، همسرتان موضوع را تغییر دهد.

همان‌گونه که ذکر کرده‌ام والدین کنترلگر از کودکان خود انتظارات بالای غیرواقعی دارند. بخشی از آن به خاطر آن است که درک نمی‌کنند چقدر این انتظارات غیرواقعی است. این‌گونه والدین ممکن است یک کودک نوباوه را برای کاری که گفته انجام می‌دهد و انجام نداده است تنبیه کنند یا از یک کودک پیش‌دبستانی انتظار دارند در کل طول مدت شام آرام

بنشینند. حقیقت آن است که کودکان کم سن و سال نمی‌توانند به قولی که داده‌اند متعهد بمانند. داشتن چنین انتظاری از آن‌ها مانند آن است که چیزی را از کودک انتظار داشته باشیم که از نظر رشدی نامناسب است. همچنین بسیار غیرواقعی است که از کودک انتظار داشته باشیم برای مدتی طولانی ساکت و بی‌حرکت بماند. خیلی طبیعی است اگر بی‌قرار باشند، بلند صحبت کنند یا فراموش کنند که باطری اسباب‌بازی را خاموش کنند و با کوچک‌ترین تغییری در محیط به جنب‌وجوش بیفتند. ما باید انتظارات خود را با توانایی کودکان هماهنگ کنیم.

۱۰. بهترین انگیزه ممکن مطابق با حقایق را به کودک نسبت بدهید

این جمله از نویسنده و مربی، نل نادینگز^۱، یکی از خردمندان‌ترین اندرزهایی است که تا به حال با آن مواجه شده‌ام. این جمله از دو حقیقت سرچشمه می‌گیرد. اول: ما معمولاً به طور قطعی نمی‌دانیم چرا کودک عمل خاصی را انجام داده است. دوم: باور ما درباره دلایل رفتار او باعث ایجاد پیشگویی خودکام‌بخش می‌شود. اگر ما فرض کنیم که رفتار نادرست کودک از یک انگیزه شیطانی ناشی شده است تا باعث اذیت و آزار شود یا به این دلیل است که از تنبیه فرار کند - یا آنکه ما کار او را به طبیعت بد و دردسرساز او نسبت دهیم - او احتمالاً همان چیزی می‌شود که ما دقیقاً از آن می‌ترسیم. کودکان درباره انگیزه‌های خود یک تئوری می‌سازند که بخشی از آن ناشی از فرضیات ما درباره انگیزه‌های آنان است و براساس این تئوری رفتار می‌کنند: «تو فکر می‌کنی که من فرد کاملاً بدی هستم و لازم است همیشه کنترل شوم. خب. حالا به من نگاه کن، همان طوری که فکر می‌کنی رفتار می‌کنم.»

بعضی وقت‌ها در کارگاه آموزشی خود از شرکت‌کنندگان می‌خواهم

1. Nel Noddings

یک واقعه را از دوران کودکی شان به خاطر بیاورند که کار غلطی انجام دادند - یا اینکه متهم به انجام کار غلطی شدند. من از آن‌ها می‌خواهم که تا حد ممکن جزئیات این واقعه را به خاطر بیاورند: به آن‌ها چه گفته شد و افراد بزرگ‌تر چه رفتاری با آن‌ها کردند و نتیجه‌اش چه شد. من همیشه از اینکه خاطرات افراد چقدر تازه و زنده است، شگفت‌زده می‌شوم. گویی که این وقایع چند روز پیش اتفاق افتاده است و نه سال‌ها قبل. این تمرین اغلب باعث می‌شود به خاطر بیاوریم که تنبیه از نظر کودک چه احساسی را ایجاد می‌کند، چه مقدار آسیب می‌زند و چقدر بد است. اما چیز دیگری که من را شگفت‌زده می‌کند آن است که داستان‌های افراد دربارهٔ معلم یا والدی که همهٔ حقایق را در دست نداشته ولی سریع به سراغ این فرض رفته که حتماً آن‌ها کار بدی انجام داده‌اند، چقدر زیاد است. این یک درس خوب برای ماست، حتی اگر تنها دلیل ما این باشد که نمی‌خواهیم کودکانمان وقتی بزرگ شدند چنین داستانی را دربارهٔ ما در یک کارگاه آموزشی تعریف کنند.

حتی اگر والدین این را بلند نگویند، ولی در دل باور داشته باشند که این کار، کار کودک آن‌هاست، زیرا او خرابکار، خنگ و بد است، تأثیر خود را بر کودک خواهد گذاشت. فقط انتساباتی که به زبان می‌آورید اهمیت ندارند، بلکه آنچه در ذهن خود می‌پرورانیم نیز دارای اهمیت‌اند. شاید ما هرگز کلمهٔ نامهربانانه‌ای به کودک خود نگفته باشیم، اما فرض‌های ما دربارهٔ انگیزه‌های آن‌ها همواره بر نوع رفتار آن‌ها تأثیر می‌گذارد. هرچقدر فرضیات ما منفی‌تر باشد تمایل بیشتری خواهیم داشت که آن‌ها را در موارد غیرضروری کنترل کنیم.

خبر خوب آن است که ما می‌توانیم یک چرخهٔ سالم را به جای یک چرخهٔ معیوب ایجاد کنیم. اگر هیچ‌گونه شاهد متضاد محکمی نداریم، چرا فرض نکنیم یک توضیح بی‌ضرر برای آنچه اتفاق افتاده است وجود دارد؟ شاید آنچه یک رفتار حساب‌شدهٔ خشونت‌آمیز به نظر می‌رسد،

درواقع یک اتفاق است. شاید آنچه به ظاهر دزدی به نظر می‌رسد اصلاً این‌طور نباشد. ما می‌توانیم با رفتار کردن با کودکان به نحوی که گویی آن‌ها توسط ارزش‌های متعالی برانگیخته شده‌اند حقیقتاً این ارزش‌ها را در آن‌ها ایجاد کنیم. در نتیجه آن‌ها آنچه را برایشان بهترین است باور می‌کنند و بر اساس اعتماد ما به خودشان زندگی می‌کنند.

در اکثر مواقع بهترین انتسابی که می‌توان به یک رفتار داد، عدم بلوغ است. دلیل شیطنت و اذیت کردن می‌تواند فقدان مهارت یا فقدان راهنما فرض شود، یک آرزوی معصومانه برای اکتشاف، یک ناتوانی در پیش‌بینی آنچه متعاقب رفتار اتفاق می‌افتد. وقتی والدین با لحن عصبانی و خطاب‌ی به کودک می‌گویند: «آخه، چرا این کار را می‌کنی؟ مگر خنگی؟» من پاسخ کودک را تصور می‌کنم که می‌گوید: «نه من خنگ نیستم. من سه‌ساله هستم.» اگر یک کودک یک‌ساله هر چیزی را که جلویش است پرتاب می‌کند و شما از جمع کردن خسته شده‌اید این به معنای آن نیست که او دارد محدودیت‌هایش را می‌سنجد و مطمئناً به خاطر آن نیست که می‌خواهد شما را کلافه کند، اینکه رفتار کودک تأثیر منفی بر شما می‌گذارد به این معنا نیست که کودک نیز قصدش همین است.

بنابراین چطور می‌توانیم یک چرخهٔ سالم را به یک حرکت تبدیل کنیم؟ کودک پنج‌ساله‌ای را در نظر بگیرید که سنگ بزرگی را برداشته و به نظر می‌رسد آمادهٔ پرتاب است. معلمی که در آن حوالی ایستاده بود خیلی عادی گفت سنگ را به من قرض بده و با تماس با سر کودک نشان داد که چگونه سنگ می‌تواند به سر هم‌کلاسی‌ها ضربه وارد کند. سپس معلم سنگ را به او برگرداند و درعین حال به او گفت: «مواظبش باش.» پس از بازگو کردن این داستان که در یک مدرسه در ژاپن روی داده بود، کاترین لویی^۱ یک متخصص تعلیم و تربیت کودک خاطر نشان می‌کند که از رفتار

1. Catherine Lewis

معلم که «نه از کودک درخواست کرد سنگ را زمین بگذارد و نه آنکه تصور کرد کودک قصد پرتاب آن را دارد شوکه شد.» او فکر کرد که مشکل اطلاعات است - آن پسر کوچک دربارهٔ اینکه سنگ چگونه می‌تواند پرتاب شود به دیگران آسیب بزند به دقت فکر نکرده بود. رفتار معلم با این فکر بود که پسر قادر به کنترل خود است، بنابراین سنگ را به کودک بازگرداند. برعکس، اگر معلم سنگ را از کودک می‌گرفت یا او را تنبیه می‌کرد، احتمالاً پسر فکر می‌کرد که او غیرقابل اعتماد است یا کنترل بر خودش ندارد، و ممکن بود فکر کند برای اینکه تنبیه نشود نباید سنگ را پرتاب کند و نه برای آسیب وارد نکردن به دیگری.

لوئیز اعتراف می‌کند: «اگر آن پسر ۱۲ ساله بود و در واقع قصدش صدمه زدن به یک هم‌کلاسی بود و معلم سنگ را به او برمی‌گرداند، ممکن بود فکر کند که معلم یک احمق است.» به‌طور مشابه خیلی ساده‌انگارانه و غیرواقعی‌بینانه است که کودکی که از روی شرارت شخص دیگری را زده باشد و بگوییم او قصد نداشته است صدمه بزند. به همین دلیل است که شعار نادینگ آن است که بهترین انگیزه ممکن مطابق با حقایق را به کودک نسبت بدهید. اما بسیاری اوقات حقایق برای ما نامعلوم است و تمایل ما باید آن باشد که با شک مثبت خود، به کودک فرصت بدهیم.

این اندرز بالأخص برای کودکان کم‌سن‌تر مهم است. کسانی که سوءرفتار آشکار آن‌ها حقیقتاً ناشی از سن آنان است (مواردی که فرضیات مثبت ما احتمالاً صحیح است) و نیز کسانی که درک آنان از خود در حال شکل‌گیری است (بنابراین فرضیات ما، مثبت یا منفی بر آن‌ها تأثیر زیادی می‌گذارد). با این حال واکنش اولیه ما در برابر کودکان بزرگ‌تر نیز نباید همراه با ملامت باشد: «خب، حتماً یک کاری کردی که او این‌طور عصبانی شده.» بلکه بیشتر نیاز است او را درک کنیم و تلاش کنیم که بفهمیم چرا از کودک ما چنین رفتاری سر زده است.

۱.۱. در مواقع غیر ضروری نه نگویید

این باور که والدین این روزها به فرزند خود نه نمی‌گویند، زیرمجموعه باور کلی‌تری است که عقیده دارد مسامحه با کودک شایع شده است، کودکان لوس شده‌اند زیرا بزرگ‌ترها در کنترل آن‌ها به اندازه کافی موفق عمل نکرده‌اند. من پیش‌تر درباره این فرض گفت‌وگو کرده‌ام اما لازم است به‌طور خاص به موضوع به کرسی نشاندن حرف خود اشاره کنم.

حقیقت آن است که اکثر والدین به‌طور مداوم نه می‌گویند. برطبق مطالعات توصیفی، بالأخص کودکان کم‌سن‌تر دقیقاً هر چند دقیقه یک بار از کارهایی که می‌خواهند انجام دهند، بازداشته می‌شوند، یا مجبور به کاری می‌شوند که تمایلی به آن ندارند (اگر باور ندارید آنچه را در طول یک روز در خانه شما اتفاق می‌افتد زیر نظر بگیرید). البته که هیچ پدر و مادر مسئولی از چنین مداخلاتی شانه خالی نمی‌کند، اما پرسش از خود که آیا ما بیش از حد چنین کاری نمی‌کنیم، ارزشمند است.

برای مثال وقتی موضوع امنیت است ما مجبور به مداخله هستیم و مهم نیست که این امر چه مقدار محرومیت به بار می‌آورد. اما حتی در این مواقع نیز همیشه موضوع روشن نیست. همچنان که سن کودکان را مدنظر داریم، مهم است آگاه باشیم که با بزرگ‌تر شدن کودک، او بهتر می‌تواند از خطرات پیش رو اجتناب کند (البته، اگر ما از آن‌ها حمایت کنیم و با آن‌ها با احترام و اعتماد رفتار کنیم، بیشتر احتمال دارد که این مهارت‌ها را در آنان پرورش دهیم). این به معنای آن است که بسیاری از محدودیت‌ها در گذر زمان، غیر لازم و محدود می‌شود. اما هنگامی که ما احساس می‌کنیم لازم است مداخله کنیم، سؤال این است که چگونه باید این کار را بکنیم: به آرامی یا با تند؟ با همدلی کردن یا با بی‌احترامی؟ با توضیح یا بدون توضیح؟

حتی زمانی که کودک کم‌سن است، اغلب جای بحث است که آیا آن چیزی که او می‌خواهد خطرناک است یا نه. بعضی وقت‌ها ما به بهانه

امنیت، نه گفتن خود را توجیه می‌کنیم. ممکن است از کودکان بخواهیم کارهایی را که حقیقتاً بی‌خطر است، متوقف کنند، یا ممکن است به‌طور خودکار وقتی چیزی غیرمتداول را پیشنهاد می‌کنند نه بگوییم. ما گاهی انجام کاری را تنها به این دلیل که برای ما سخت است به کودک اجازه نمی‌دهیم. کودک پیش‌دستانی شما می‌خواهد یک کاردستی درست کند که شما می‌دانید همه‌جا را به هم خواهد ریخت و او نمی‌تواند تمیزش کند. آیا نه گفتن خود را می‌توانید توجیه کنید؟ کودک شش‌ساله شما می‌خواهد یک نمایش به راه بیندازد که همه شما باید نقش یک حیوان را بازی کنید. شما در آن موقع هیچ کار ضروری‌ای برای انجام دادن ندارید، اما حوصله این بازی‌ها را هم ندارید و ترجیح می‌دهید او با خودش بازی کند. فرزند ده‌ساله‌تان هنگامی که در حال تماشای تلویزیون است از شما می‌خواهد برای او یک چیپس بیاورید. آیا این یک درخواست منطقی است؟ درخواستی که به شما فرصت می‌دهد نشان دهید چگونه ما برای یکدیگر کارهای خوب انجام می‌دهیم یا آنکه ما باید پافشاری کنیم که او باید خودش چیپس را بردارد. آیا درست است که کودک انتخاب کند که بر

روی زمین بخوابد؟ یا هنگام شام وارونه روی صندلی بنشیند؟

این‌ها نیازهای کودک نیست بلکه خواسته‌های او است، بنابراین غیرممکن است که از قبل پاسخ درستی را برای آن مشخص کنیم. هنوز توصیه من آن است که هر جا که ممکن است، پاسخ ما بله باشد. پیش‌فرض پاسخ ما باید بله باشد و برای نه گفتن و همراهی نکردن یا مداخله بیجا و ممنوع کردن آنچه کودک پیشنهاد کرده است، شما نیازمند یک دلیل خوب هستید. البته این سؤال پیش می‌آید که چه چیزی یک دلیل خوب را می‌سازد و این یک راه معقول برای ورود کردن به موضوع است بالأخص اگر ما عادت به رد کردن درخواست‌ها داشته باشیم (در ادامه درباره راه‌حل‌های مذاکره با یکدیگر به‌عنوان یک جایگزین برای رد یا قبول ساده یک درخواست توضیح خواهیم داد).

وقتی می‌گویم ما باید مطمئن شویم که بیش از اندازه و در مواقع غیرضروری نه نمی‌گوییم، منظور آن نیست که رفاه و خواسته‌های ما به حساب نمی‌آید. آن‌ها مهم هستند، اما نباید آن قدر مهم باشند که ما بدون دلیل کودکان خود را محدود کنیم و مانع انجام کارهایشان شویم. وقتی به موضوع تربیت و بزرگ کردن کودک می‌رسیم باید بدانیم که کل این فرایند به هیچ وجه راحت نیست، به ویژه اگر بخواهیم این کار را به خوبی انجام دهیم. اگر شما قصد دارید که هرگز دست از اوقات فراغت خود نکشید، اگر می‌خواهید خانه‌تان ساکت و تمیز بماند، بهتر است یک ماهی را در خانه نگه دارید و بزرگ کنید.

استدلال بعضی والدین آن است که محرومیت به خودی خود ارزشمند است: «کودکان باید به حرمان عادت کنند تا از این طریق یاد بگیرند که قرار نیست هر کاری را که دلشان می‌خواهد در زندگی انجام دهند.» گاهی اوقات این راهی برای توجیه نه گفتن در این گونه والدین است، آنان این دلیل را به دیگر دلایل ترجیح می‌دهند. کسی که این ادعا را جدی می‌گیرد لازم است به خانواده‌هایی بنگرد که تا جای ممکن به کودک خود جواب بله می‌دهند، تا بفهمد که هر چند وقت یک بار این کودکان محرومیت را تجربه می‌کنند. فرصت‌های بسیاری برای فراگیری تعامل با محدودیت‌ها وجود دارد، برای مواجهه با این حقیقت که غیرممکن است که فرد هرچه را می‌خواهد به دست آورد. کودکان نیازمند والدینی نیستند که این موقعیت‌های ناکامی را با نه گفتن افزایش دهند. علاوه بر آن، آنچه کودکان را برای مواجهه با دنیای حقیقی آماده می‌کند تجربه موفقیت و سرور است. هیچ دلیلی وجود ندارد مردمی که در کودکی عامدانه با ناخوشی مواجه شده باشند در آینده بهتر با ناخوشی‌ها کنار بیایند.

جدای از آنکه می‌خواهیم کودکانمان احساس شایستگی کنند، از کشف جهان لذت ببرند و جرئت آزمایش احتمالات جدید را داشته باشند، یک دلیل عملی برای محدود کردن «نه‌ها» وجود دارد. اعمال

برخی از محدودیت‌های بی‌پایان بسیار دشوار است. این کار یک تناقض ایجاد می‌کند: از یک سو ممکن است ما احساس اجبار کنیم که کوتاه بیاییم و به آن‌ها اجازه بدهیم راه خودشان را بروند. نتیجه آن است که زمانی که محدودیتی تعیین می‌کنیم جدی گرفته نمی‌شویم. از سویی دیگر ممکن است ما از بازنگری و در نتیجه صرف زیاد وقت در موقعیت‌های تضاد امتناع کنیم که این امر بسیار ناخوشایند است. اندرز من این است: برای مسائل کوچک حد و حدود تعیین نکنید تا انرژی لازم برای مواجهه در موقعیت‌های مهم را داشته باشید.

البته، موضوع فقط تعداد دفعاتی که ما بله و نه می‌گوییم نیست. هر پاسخی می‌تواند در شرایط خاص غیرخردمندانه باشد. همچنان که کسی می‌تواند عادت رد کردن اغلب درخواست‌هایی را که کودک بیان می‌کند کسب کند، به همین راحتی نیز در نهایت می‌تواند در برابر هر خواسته کودک تسلیم شود: «اوه، خودت برو شیرینی را بردار.» بعضی وقت‌ها ما تسلیم تنبلی می‌شویم، برای ما راحت‌تر است که به کودک اجازه دهیم هرچه را می‌خواهد داشته باشد، مخصوصاً اگر احساس درماندگی، گیجی و ناامیدی درباره نحوه مدیریت نیازهای کودکان خود، که گاهی هم بی‌وقفه است، داشته باشیم.

آنچه بیشترین اهمیت را دارد، دلایل تصمیمات ما و نیز میزان عزم در مشاوره دادن برای حمایت از انتخاب‌های کودکان و در کنار آن‌ها بودن است - همه این چیزها بیش از تنها یک پاسخ ساده بله و خیر، چالش‌زاست. آنچه درباره‌اش صحبت می‌کنم ممکن است فرزندپروری ذهن‌آگاه نامیده شود که با فرزندپروری خودبه‌خودی و از روی عادت متفاوت است. این نیازمند مقدار زیادی ذخیره صبر و توجه است. در بسیاری از موارد از ما می‌خواهد روشی را که ما با آن تربیت شده‌ایم، مورد سؤال قرار دهیم.

به‌طور واضح ما نمی‌توانیم همه درخواست‌ها را اجابت کنیم و درباره

اثرات هر پاسخ خود فکر کنیم - بالأخص زمانی که احساس می‌کنیم در حال تحمل بار زیادی هستیم. اما حتی اگر در تمام مدت نمی‌توانیم این کار را بکنیم باید تلاش کنیم تا حد ممکن چنین کنیم. به‌طور خلاصه: اگر به‌طور قطع مجبور نیستید، نه نگویید و سعی کنید به دلیل هر چیزی که می‌گویید فکر کنید.

۱۲. غیر منعطف نباشید

نشانه فرزندپروری غیرمؤثر، پافشاری احمقانه بر یک موضوع است (همان‌گونه که رالف والدو امرسون^۱ گفت). در موقعیت‌های خاص از قوانین چشم‌پوشی کنید، گاهی وقت‌ها زمان همیشگی خواب را فراموش کنید و ممنوعیت غذا خوردن در اتاق پذیرایی در یک شرایط خاص را به حال تعلیق درآورید. برای کودک خود روشن کنید که این اجازه شما یک استثناء است، چیزی که آن‌ها نباید در زمان‌های دیگر از شما انتظار داشته باشند، اما اجازه ندهید ترس از اینکه این کار عادت آن‌ها شود، مانع انعطاف‌پذیر بودن شما شود.

همین واکنش درباره رفتار بد نیز می‌تواند به کار گرفته شود. هر رفتاری باید در قالب چارچوبی که آن رفتار در آن صورت گرفته است، بررسی شود و هر موقعیتی دلایل خودش را دارد. به خاطر داشته باشید کودکانی که اغلب درباره عدم انعطاف شکایت می‌کنند - همانند وکیلی که با شور و حرارت دفاعیات خودش را مطرح می‌کند - کودکانی هستند که والدینشان از تنبیه استفاده می‌کنند. برعکس، جالب توجه آن است که زمانی که ما به مشکلات به‌عنوان مسائلی که باید حل شوند، نگاه می‌کنیم و نه تخلیقاتی که باید جریمه شوند، افراد چقدر کمتر تحت فشار هستند و میزان پذیرش آن‌ها بیشتر است و همچنین پافشاری کمتری بر تعریف یکسان عدالت

1. Ralph Waldo Emerson

وجود دارد («هروقت فلان موضوع اتفاق افتاد، پاسخش فلان است»). تنبیه نکردن همچنین دست ما را باز می‌گذارد تا بدون آنکه کودکان را تحریک کنیم که فکر کنند ما جانبدارانه عمل می‌کنیم، به آن‌ها پاسخ‌های متفاوتی بدهیم. رفتار برابر با فرزندان به این معنی نیست که همیشه رفتار یکسانی داشته باشیم. وقتی کسی بر اعمال جریمه تمرکز نمی‌کند، انعطاف‌پذیر بودن راحت‌تر است.

من با بسیاری از مشاهده‌گران هم عقیده هستم که به‌طور معمول زمانی که مقدار پیش‌بینی‌پذیری وجود دارد کودکان در زندگی بهتر عمل می‌کنند، اما خیلی سریع در این کار افراط می‌شود - به‌طور دقیق‌تر، این حقیقت که بچه‌ها نیازهای دیگری نیز دارند، که ممکن است اولویت داشته باشد، چشم‌پوشی می‌شود. داشتن محیطی که همواره می‌تواند وقایع بد را در آن پیش‌بینی کرد ارزشی ندارد، مانند خانواده‌ای که کودکان می‌توانند کنترل شدن بیش‌ازحد، رفتار غیرمحترمانه و عشق مشروط را پیش‌بینی کنند. موضوع تنها این نیست که آیا کودکان می‌دانند انتظار چه چیزی را باید داشته باشند، بلکه موضوع آن است که آیا آنچه منتظرش هستند، معنا دارد؟ علاوه‌بر آن بهتر است کودک مشاهده کند که بزرگ‌ترها بعضی اوقات باهم مخالفت می‌کنند، این تأکیدی است بر آنکه ما انسان هستیم. همچنین به ما اجازه می‌دهد که به کودکان نشان دهیم مردم چگونه می‌توانند اختلافاتشان را محترمانه حل کنند - یا در بعضی موارد چگونه می‌توانیم یاد بگیریم که اختلافاتمان را تحمل کنیم. این درس‌های مهم، زمانی که والدین خود را مجبور می‌بینند که در مقابل کودک درباره هر موضوعی موضع مشترکی بگیرند، از دست می‌رود، لزومی به ذکر عدم صداقت ذاتی این کار هم نیست.

۱۳. عجله نداشته باشید

من قبلاً این نصیحت را به والدین بچه‌های کم‌سن، اغلب به‌عنوان شوخی،

بیان می‌کردم. حتی اگر داشتن وقت بیشتر خوشایند باشد، واضح است که ما نمی‌توانیم همیشه جدول خود را کنترل کنیم. اما من برای اجتناب از موقعیت‌هایی که دچار احساس اجبار و اضطراب می‌شویم دربارهٔ این موضوع و اهمیت آن جدی‌تر شدم. والدین زمانی که وقت تنگ است، همانند زمانی که در اجتماع هستند، کنترلگری بیشتری می‌کنند. ترکیب این دو واقعاً برای والدین نفس‌گیر است.

زمانی که وقت کافی دارید، به آرامی مشخص کنید که کجای برنامهٔ زمانی‌تان را می‌توانید تغییر دهید تا احتمال فشار آوردن بر کودک را برای آنکه عجله کند، کاهش دهید. چه می‌شود اگر ما پانزده دقیقه زودتر از خواب بیدار شویم؟ چه می‌شود اگر ما زمان حمام رفتن را تغییر دهیم؟ اجتناب از انجام کارها در زمان کوتاه با این هدف که به کودکان اجازه بدهیم که احساس تعجیل نکنند تا از کودکی خود لذت ببرند، خیلی آسان‌تر از چیزی است که فکر می‌کنید.

مزیت دیگر بازبینی برنامهٔ زمانی این است که به شما فرصت می‌دهد تا منتظر کودکی که مخالفت و پافشاری می‌کند بمانید و او را با تهدید یا تحمیل ارادهٔ خودتان مجبور نکنید. اگر او از انجام کاری که شما تصمیم به انجام آن دارید امتناع می‌ورزد، شما می‌توانید بگویید: «دلبندم، متأسفم، اما تو باید این کت را بپوشی. بیرون خیلی سرد است و ما قرار است قدم بزنیم، اما اگر ترجیح می‌دهی چند دقیقهٔ دیگر این کار را بکنی هیچ اشکالی ندارد. هر وقت آماده هستی به من بگو.» (خودم از این جملهٔ آخری اغلب استفاده می‌کنم.) اگر از موضوع خود عقب بنشینید و به کودک اندکی زمان بدهید معمولاً تغییر عقیده می‌دهد. متوجه باشید با وجود آنکه شما به کودک اجازه می‌دهید که تصمیم بگیرد چه زمانی خواستهٔ شما را برآورده کند ولی درعین حال شما هنوز دارید خواستهٔ خودتان را به او تحمیل می‌کنید. بنابراین از این شیوه نباید به‌طور مداوم استفاده کرد. مطابق با دومین اصل این فصل، شما تنها زمانی باید بر

خواسته خود اصرار بورزید که پیش از آن به طور جدی درباره آنکه درخواست شما غیرقابل مذاکره است و نیز درمورد دلیل آن فکر کرده باشید.

حتی در موقعیت‌هایی که عجله داریم، خیلی مهم است که با یک دقیقه تحمل بیشتر، یک ساعت خود را خراب نکنیم. تلاش برای به تعجیل واداشتن یک کودک کاری عبث است. بنابراین عاقلانه است که اکنون اندکی وقت بیشتر صرف کنیم تا از صرف وقت بسیار در آینده جلوگیری کنیم. در یک بعدازظهر در راه سوپرمارکت، پسر دو ساله من به خواب رفت. اگر او را در چرخ دستی فروشگاه می‌خواباندم و به سرعت به دنبال خرید خودم می‌رفتم و احساس درماندگی می‌کرد. در عوض من به آرامی او را از خواب بیدار کردم و با وجود اینکه وقت نداشتم، داخل فروشگاه برای چند دقیقه در کنار او درحالی‌که چیزهایی را که می‌دانستم به آن‌ها علاقه دارد به او نشان می‌دادم نشستم. این کار به او کمک کرد به آرامی هشیار شود. ما موفق شدیم که بدون هیچ آشوبی و به سرعت خرید خود را انجام دهیم.

یک نکته کلی‌تر نیز در عمق این گفت‌وگو وجود دارد: عاقلانه‌تر است که بیش از آنکه تلاش کنید رفتار کودکتان را تغییر دهید، محیط را تغییر دهید. آنچه درباره زمان کارایی دارد، درباره فضا هم صحیح است. دری که قفل است تا از کودک نوپای شما در حیات محافظت کند بهتر از تکیه بر تهدید یا اجبار است برای آنکه او درمورد کوچه کنجکاو به خرج ندهد. در مجموع برای برخورد نکردن به مشکل هر کاری که می‌توانید انجام دهید. اگر می‌دانید بی‌حرکت نشستن کودکتان او را دچار مشکل می‌سازد (برای مثال در رستوران) با خودتان کتاب، اسباب‌بازی یا هر چیز دیگری که حواس او را به خودش جلب می‌کند ببرید و انتظار نداشته باشید همه بار رفتار را بر دوش کودکتان بگذارید.

در پایان، می‌گویم عبارت «عجله نکنید» معنای دیگری نیز دارد:

سرعت خود را در زندگی کم کنید و اندکی بیشتر وقت با کودکان خود بگذارید. زمانی که اولین کودک ما به دنیا آمد عهد کردیم که جلوی نفر بعدی که به ما می‌گوید «آن‌ها خیلی زود بزرگ می‌شوند» محکم بایستیم و بگوییم زهی خیال باطل. اما در واقع همین‌طور است.



عشق بدون رشته‌های دلبستگی

پذیرش بدون شرط ممکن است امری مطلوب تلقی شود، اما آیا واقعاً چنین امری امکان‌پذیر است؟ پیش از پاسخ به این پرسش مهم، اجازه دهید سؤال خود را اندکی روشن‌تر کنم. در اینجا مسئله این نیست که آیا افراد می‌توانند خود را به صورت بدون شرط بپذیرند یا خیر - یعنی اینکه آیا فردی واقعاً دارای حرمت نفس بدون شرط است یا خیر. در عوض آنچه ما در پی دانستنش هستیم این است که آیا اندیشیدن به این موضوع که ما می‌توانیم کودکانمان را به خاطر آنچه هستند بپذیریم و دوست داشته باشیم، یعنی عشق بدون رشته‌های دلبستگی، امری واقع‌بینانه است یا خیر.

من فکر می‌کنم پاسخ به این سؤال به وضوح مثبت است. بسیاری از والدین چنین حسی دارند. اما آیا ممکن است رفتار روزمره ما با کودکانمان به گونه‌ای باشد که آن‌ها هرگز به دوست داشتن ما شک نکنند؟ به خاطر داشته باشید که ما برخی اوقات مجبوریم با نه گفتن، آن‌ها را ناامید کنیم. گاهی اوقات ممکن است در برابر آن‌ها بی‌تاب یا حتی عصبانی شویم. برای کودکان اغلب تمایز بین احساسات واقعی افراد با حالات زودگذر آن‌ها مشکل است. از این رو آیا ما می‌توانیم اطمینان داشته باشیم که آن‌ها همیشه احساس می‌کنند که بدون شرط دوست داشته می‌شوند؟

احتمالاً خیر. اما هدف ما باید نزدیک شدن تا حد ممکن به این ایده آل باشد. علاوه بر این، خوشبختی کامل نیز ممکن است هدفی دست نیافتنی باشد؛ همان طور که نویسنده ای معتقد بود: خوشبختی کامل، شرایطی خیالی است که معمولاً بزرگسالان به کودکان و کودکان به بزرگسالان نسبت می دهند. اما این موضوع افراد را از تلاش برای شادتر بودن باز نمی دارد (و نباید باز دارد). این حقیقت درباره مهربانی، خرد و سایر ویژگی هایی که به صورت کامل به دست نمی آیند نیز صادق است.

این حقیقت که به نظر می رسد بسیاری از والدین کودکان خود را فقط به صورت مشروط می پذیرند، از بدی آن چیزی کم نمی کند و به قابل قبول شدن آن منجر نمی شود. به یاد داشته باشید که ما از لوس کردن کودکان یا اتخاذ روش عدم مداخله در بزرگ کردن آن ها سخن نمی گوئیم. فرزندپروری بدون شرط نقشی فعال در زندگی کودکان ایفا می کند، از آن ها محافظت می کند و به آن ها در تشخیص خوب از بد کمک می کند. به طور خلاصه، پرسش این نیست که آیا ما باید برای نزدیک شدن به فرزندپروری بدون شرط تلاش کنیم یا خیر. همچنین هیچ تردیدی درباره اینکه آیا می توانیم چنین کاری انجام دهیم نیز وجود ندارد. اینکه همواره جایی برای بهتر شدن وجود دارد، بدین معنا نیست که نمی توانیم عملکرد بهتری از اکنون داشته باشیم. ما می توانیم و باید بتوانیم عملکرد بهتری داشته باشیم. پرسش درباره نحوه بهتر شدن است.

حرکت به سوی بدون شرط بودن

اولین گام، فکر کردن به کل موضوع فرزندپروری است. هرچقدر بیشتر در این مورد فکر کنیم و به فکر این موضوع باشیم که آیا کارهایی که انجام می دهیم و سخنانی که به فرزندمان می گوئیم، می توانند به عنوان محبت مشروط تفسیر شوند (و اگر این گونه است چرا)، احتمال بیشتری دارد که رفتارمان را تغییر دهیم. والدینی را در نظر بگیرید که موارد زیر را گزارش

کرده‌اند: «ما سعی می‌کردیم آنچه را باید در قبال رفتار پسرمان انجام دهیم، بفهمیم: پس از اینکه از او خواستیم اتاقش را مرتب کند، مطلبی تند و زننده را فریاد زد و در اتاق خود را محکم بست. آیا باید به او چند دقیقه فرصت دهیم تا آرام شود؟ چقدر باید جدی باشیم؟ پیش از این هرگز به این موضوع فکر نکرده بودیم، اما اکنون نگرانیم که کارهایی که قصد انجامش را داریم ممکن است منتج به آن شود که او احساس کند هنگامی که عصبانی می‌شود ما او را دوست نداریم.» آنچه قصد دارم بگویم این است که در نظر گرفتن این امکان، برداشتن گامی در مسیر صحیح است صرف‌نظر از آنکه این والدین در نهایت دربارهٔ این موقعیت چگونه تصمیم می‌گیرند.

در درجهٔ دوم، ما باید به طرح این پرسش بسیار خاص از خودمان عادت کنیم: اگر جمله‌ای که همین‌الآن به فرزندم گفتم، به من گفته می‌شد - یا آنچه هم‌اکنون انجام دادم دربارهٔ من انجام می‌شد - آیا احساس دوست داشته شدن بدون شرط می‌کردم؟ تصویرسازی بدین طریق و خود را جای آن‌ها گذاشتن چندان هم پیچیده نیست، اما انجام مرتب آن چیزی کم از تغییر و تحول ندارد.

هنگامی که پاسخ به این پرسش به وضوح منفی است، دست از آن خواهیم کشید. ما می‌توانیم نتیجه‌گیری کنیم که آنچه اکنون انجام داده‌ایم، اقدامی است که نباید دوباره آن را انجام دهیم. ممکن است مجبور به عذرخواهی شویم، اما اگر این پرسش را طرح نکنیم، تداوم توجیه هرآنچه انجام می‌دهیم آسان است. درحقیقت برخی از والدین حتی پس از آنکه متوجه می‌شوند آنچه گفته‌اند اثری منفی دارد، ممکن است خود را این‌گونه توجیه کنند که فرزندشان بیش‌ازحد حساس است. اما هنگامی که از خودمان می‌پرسیم: «در این شرایط من چه احساسی می‌داشتم؟» ارتکاب دوبارهٔ آن بسیار دشوارتر است.

به محض اینکه یک کودک متولد می‌شود، زمان اندیشیدن به شیوهٔ

فرزندپروری و به‌ویژه درباره نحوه واکنش ما، هنگامی که اوضاع مساعد نیست، فرا می‌رسد. آیا ما اطمینان داریم که یک نوزاد حتی هنگامی که دست از گریه کردن بر نمی‌دارد، یا هنگامی که پوشکش را عوض کرده‌ایم و بلافاصله خود را کثیف می‌کند، یا زمانی که به سختی به خواب می‌رود نیز احساس دوست داشته شدن و پذیرفته شدن می‌کند؟ برخی از افراد به سرعت به والدین نیمه‌راه تبدیل می‌شوند، و تنها زمانی که به سر بردن با فرزندانشان آسان است، به آن‌ها توجه و از آن‌ها حمایت می‌کنند. اهمیت دوست داشتن بدون شرط هنگامی است که به سر بردن با کودک آسان نیست.

با بزرگ‌تر شدن کودکان، آن‌ها می‌توانند به شیوه‌های جدیدی صبر ما را امتحان کنند. آیا نیاز است که ما با خود مرور کنیم که آن‌ها چگونه این کار را می‌کنند؟ برخی اوقات جملات نفرت‌انگیزی بر زبان می‌رانند، رفتار زشتی از خود نشان می‌دهند یا دقیقاً آنچه را از انجام آن منع شده‌اند انجام می‌دهند، که مخصوصاً موجب خشم والدینی می‌شود که به دلیل مسائل روانی خود، به اطاعت مطلق اصرار می‌ورزند. آن‌ها آشکارا یکی از والدین را به دیگری ترجیح می‌دهند و اگر شما والد دیگر باشید، احساس ناخوشایندی به شما دست خواهد داد. آن‌ها نقاط ضعف ما را کشف و از آن به نفع خود استفاده می‌کنند. با تمام این تفصیلات، ما نه تنها باید به پذیرش آن‌ها ادامه دهیم، بلکه باید به آن‌ها اجازه دهیم که بدانند هنوز هم آن‌ها را می‌پذیریم.

به عبارت دیگر، ما باید به آن‌ها نشان دهیم که حتی هنگامی که از رفتارشان خشنود نیستیم، آن‌ها را دوست داریم، گرچه این توصیه برخی اوقات خیلی جدی گرفته نمی‌شود. حقیقت این است که درک این موضوع اغلب حتی برای یک فرد بزرگسال، و به مقدار بسیار کمتری برای یک کودک، دشوار است. جمله «تو را می‌پذیریم، اما نه نحوه رفتار تو را» به‌ویژه هنگامی که تعداد کمی از رفتارهای کودک مورد پسند ماست چندان

قانع‌کننده نیست. کودک ممکن است فکر کند: «این «من» دست‌نیافتنی که شما ادعا می‌کنید دوستش دارید چیست، درحالی‌که هرآنچه از شما می‌شنوم مخالفت است؟» همان‌طور که توماس گوردون خاطر نشان ساخته است: «والدینی که بسیاری از رفتارها و گفتارهای کودکانشان را غیرقابل قبول می‌یابند، بدون شک احساس عمیق غیرقابل‌پذیرش بودن را در آن‌ها پرورش می‌دهند.» این احساس فقط با این گفتار والدین: «ما تو را دوست داریم عزیزم؛ ولی تقریباً از هرآنچه انجام می‌دهی متنفریم.» تغییر نخواهد کرد.

دست‌کم لازم است درک کنیم که اطمینان کلامی دادن به کودک ما را مجاز به تنبیه یا کنترل نمی‌کند. مداخلات «انجام دادن - برای» کماکان خبرهای خوبی تلقی نمی‌شوند و آن‌ها هنوز هم به احتمال زیاد پذیرش مشروط را منتقل می‌کنند، حتی اگر به صورت مقطعی برخی از کلمات جادویی را ادا کنیم.

چه چیزی را به حداقل برسانیم؟

هنگامی که کودکان به شیوه‌ای نگران‌کننده یا نامناسب رفتار می‌کنند، وظیفه ما چیست؟ حتی هنگامی که آنچه را انجام داده‌اند تأیید نمی‌کنیم و می‌خواهیم این را بدانند، واکنش‌های ما باید تصویر بزرگ‌تری را در نظر بگیرند - خصوصاً ضرورت اطمینان از اینکه آن‌ها احساس دوست داشته شدن و دوست داشتنی بودن کنند، هدف، اجتناب از دچار شدن به فرزندپروری مشروط است. چگونگی این عمل در ادامه ارائه می‌شود.

تعداد انتقادهای خود را محدود کنید. زبان‌تان را گاز بگیرید و بسیاری از اعتراض‌های خود را فرو دهید، چراکه واکنش‌های منفی مکرر، اثربخش نیستند. اگر کودکان احساس کنند خشنود ساختن ما امری غیرممکن است، از تلاش برای این کار منصرف می‌شوند. انتخابی بودن آنچه بدان

اعتراض می‌کنیم یا از آن ممانعت به عمل می‌آوریم، سبب می‌شود «نه» گفتن به مواردی محدود شود که واقعاً مجبور به نه گفتن هستیم (ص ۱۳۵). اما نکته اصلی این است که انتقاد و مخالفت بیش از حد ممکن است کودک را دچار احساس بی‌ارزش بودن کند.

حیطه هر انتقاد را محدود کنید. به جای اینکه به کودک متذکر شوید که مشکل دارد («شما رفتارت با دیگران خیلی بد است»)، به‌طور واضح مشخص کنید که کدام رفتار خاص او مورد نظر شماست. (هنگامی که داشتی با خواهرت صحبت می‌کردی صدایت واقعاً نامهربانانه بود»).

از شدت هر انتقاد بکاهید. اینکه چند بار واکنش منفی از خود نشان داده‌اید مهم نیست، بلکه میزان واکنش منفی شما در هر بار نیز از اهمیت برخوردار است. در عین حال که اطمینان حاصل می‌کنید که پیام خود را می‌رسانید، تا سرحد امکان ملایمت به کار ببرید. مقدار کمی احساسات، تأثیر بسیاری دارد؛ اثر آنچه می‌گویید به‌خاطر قدرت ذاتی والد بودن، تشدید می‌شود. حتی هنگامی که به نظر می‌رسد کودکان به ما گوش نمی‌دهند، آن‌ها بیشتر واکنش‌های منفی ما را جذب می‌کنند - و بسیار بیش از آنچه نشان می‌دهند عمیقاً تحت تأثیر آن‌ها قرار می‌گیرند. درحقیقت، هنگامی که رویکردمان چندان سخت‌گیرانه نیست، ممکن است تأثیر بیشتری داشته باشیم. نه تنها از آنچه می‌گویید، بلکه نسبت به زبان بدن، بیان چهره و تُن صدای خود نیز آگاه باشید. هریک از این موارد می‌توانند عدم تأیید یا دوست داشتن بدون شرط کمتر یا بیشتری را از آنچه مدنظر شما بوده است منتقل کنند.

به دنبال جایگزین‌های دیگری برای انتقاد باشید. نه تنها لازم است هنگامی که با آن‌ها صحبت می‌کنیم صدای خود را پایین بیاوریم بلکه باید

موضع خود را نیز تغییر دهیم. هنگامی که کودکان بی دقتی می‌کنند و آزار می‌دهند، تلاش کنید تا این موقعیت را به‌عنوان فرصتی برای آموزش ببینید. به جای آنکه به کودک بگویید «مشکل تو چیه؟ به تو نگفته بودم این کار را نکن!»، یا به جای گفتن وقتی که این کار را می‌کنی ازت ناامید می‌شوم، تلاش کنید تا به کودک کمک کنید اثرات اعمال خود و اینکه چگونه این اعمال می‌توانند به احساسات سایر افراد لطمه بزنند یا زندگی آن‌ها را دشوارتر کنند را درک کنند.

اگر ما فقط آنچه را می‌بینیم بگوییم («بعد از اینکه آن جمله را به جرمی گفتم، او غمگین به نظر می‌رسد») و به طرح پرسش بپردازیم (فکر می‌کنی دفعه بعدی که احساس سرخوردگی کردی به جای هل دادن چه کاری می‌توانی انجام دهی؟) فضاوت‌های منفی صریح ممکن است ضرورت نداشته باشد. البته این امر موفقیت را تضمین نمی‌کند، اما امکان تعهد کودک به اقدامات منطقی‌تر را به‌طور قابل توجهی افزایش می‌دهد. اگر شما از او بخواهید به راه‌های بهتر شدن اوضاع، بازگرداندن، جبران، جایگزینی، خاتمه دادن یا عذرخواهی بسته به موقعیت ببینید، آنگاه شانس موفقیت افزایش می‌یابد.

این امر ممکن است واضح به نظر برسد، اما برخی اوقات ما آن را فراموش می‌کنیم، حتی هنگامی که کودکان کارهای ناخوشایندی انجام می‌دهند، هدف ما نباید این باشد که آن‌ها دچار احساس بدی شوند یا رفتار خاصی را به آن‌ها نسبت دهیم. در عوض، آنچه در پی آن هستیم اثرگذاری بر نحوه تفکر و احساسات آن‌هاست تا به آن‌ها برای تبدیل شدن به افرادی که نمی‌خواهند دست به اعمال ظالمانه بزنند کمک کنیم. البته، هدف دیگر ما اجتناب از آسیب رساندن به رابطه‌مان با آن‌ها در این فرایند است.

یکی از راه‌های بسیار محسوس برای اطمینان از اینکه مداخلات شما سبب انتقال پذیرش مشروط نمی‌شود این است که تمام تلاشتان را بکنید

تا با آن‌ها لجباجت نورزید. نصیحت «پدر و مادر باشید!» معمولاً به این معنی است که شما باید کنترل را به دست بگیرید و از قدرت خود استفاده کنید. اما من از این عبارت به این معنی استفاده می‌کنم که شما باید در برابر وسوسهٔ تلافی کودکانه مقاومت کنید: «اوه، بله؟ خب اگر قصد نداری کارهای روزمرهٔ خودت را انجام بدهی، من هم دسر به تو نخواهم داد! خوبه!» در واقع بسیاری از کتاب‌ها این نوع رفتار والدین را تشویق می‌کنند (البته بدون «اوه، بله؟» و «خوبه!») هنگامی که به این موضوع می‌اندیشید کاملاً واضح است که این نوع واکنش‌ها واقعاً چقدر می‌توانند مخرب باشند.

روزی را به یاد دارم که پسر بچهٔ دو ساله‌ام از انتظار برای تمام شدن بازی خواهر شش ساله‌اش با عروسکی که او بتواند با آن بازی کند، خسته شده بود. او سعی کرد عروسک را از خواهرش بقاید که این امر منجر به اعتراض خشمگینانهٔ او شد. دخترم پس از اینکه حملهٔ پسر را دفع کرد و مجدداً مالکیت را در اختیار گرفت، گفت: «حالا ابداً نمی‌خواهم عروسک را به او بدهم زیرا او سعی کرد آن را بقاید.» او قصد داشت به او درس بدهد و به او بیاموزد که چون کار بدی کرده است، باید با از دست دادن نوبتش مجازات شود. سؤال این است: آیا می‌خواهیم با کودکانمان مانند یک کودک شش ساله برخورد کنیم؟ متأسفانه بسیاری از واکنش‌هایی که در تربیت اتفاق می‌افتد شامل رفتارهای «این‌به‌آن‌در» می‌شود که صرفاً باعث خنک شدن دل می‌شود.

والد بودن به این معنی است که شما تعهدات خاصی دارید که برآورده ساختن آن‌ها همیشه آسان نیست. همسر، به خصوص هنگامی که شامی که برای فرزندانمان تدارک دیده‌ایم، همانند دفعات قبل، دست‌نخورده باقی مانده، همیشه به من یادآوری می‌کند که تمام کاری که می‌توانیم انجام دهیم آماده کردن وعده‌های غذایی مغذی و سپس امید برای روی دادن بهترین اتفاق‌هاست. این امر نه فقط تنها کاری است که می‌توانیم

انجام دهیم؛ بلکه عملی است که باید به آن ادامه دهیم صرف نظر از اینکه چه تعداد از آن وعده‌های غذایی به سطل زباله ریخته خواهند شد.

بنابراین، این موضوع با دوست داشتن بدون شرط همراه است، حتی اگر به نظر برسد از تلاش‌های شما تقدیر نمی‌شود و یک طرفه هستند، شما نهایت سعی خود را به کار می‌گیرید تا آن را میسر سازید. کودکان برخی اوقات به نحوی با ما رفتار می‌کنند که به نظر می‌رسد به طرز قابل ملاحظه‌ای مشابه دروغ کردن عشق است. آن‌ها ممکن است هنگامی که احساس خیانت یا بی‌نتیجه بودن می‌کنند، حتی برای مسائلی که از دید ما جزئی به نظر می‌رسند فریاد بزنند: «گمشو!» یا «دوست ندارم!» اما وظیفه ما آرام ماندن و اجتناب از اقدام متقابل و درک حقیقت رفتار آن‌هاست - بنیانگذاری احساس سرخوردگی. در واقع آن‌ها از دوست داشتن ما دست برداشته‌اند. متأسفانه، حتی کودکانی که مورد آزار قرار می‌گیرند به دوست داشتن فرد آزاردهنده ادامه می‌دهند. ما نباید هرگز عدم تناسب را در اینجا فراموش کنیم. این رابطه‌ای بین دو بزرگسال با قدرت برابر نیست. حتی کوچک‌ترین نشانه دروغ کردن عشقتان از کودک، تأثیر شدیدتری از فریاد کودکان دارد که به شما می‌گوید: «ازت متنفرم!»

چه چیزی را به حداکثر برسانیم؟

ما نه تنها باید از هرآنچه می‌تواند پیام پذیرش مشروط ارسال کند اجتناب کنیم، بلکه باید به انجام هرآنچه موجب ارسال پیام پذیرش بدون شرط می‌شود بپردازیم. پرسش اول در اینجا به قدری واضح است که بسیاری از ما هرگز به آن نمی‌اندیشیم: خلق و خوی من هنگامی که با فرزندانم هستم معمولاً چگونه است؟ البته این موضوعی نیست که سبب نگرانی افرادی شود که در هر شرایطی هرگز خنده از لب‌هایشان محو نمی‌شود. آن‌ها می‌توانند تمام طول روز را در خانه‌ای پر از کودکان پرسروصدا صرف

کنند و کماکان با صبر و حوصله به هر درخواست آن‌ها پاسخ دهند و در برابر خواسته‌های مکرر و بی‌پایان آن‌ها آرام بمانند. اما در مورد سایر افراد چطور، کسانی که به این والدین همیشه شاد باحسادت و ناباوری می‌نگرند؟ ما نمی‌توانیم فقط خواستار این باشیم که تبدیل به افرادی شادتر یا صبورتر شویم، اما می‌توانیم و باید تاحدممکن برای رفتار مثبت با فرزندانمان بکوشیم.

من فکر می‌کنم به‌جای ثابت فرض کردن تفاوت‌ها در خلق و خو یا استعداد - برخی از افراد، این‌گونه متولد شده‌اند، درحالی‌که سایرین به‌طور طبیعی طور دیگر هستند - اندیشیدن به این موضوع که هریک از ما برای رسیدن به این وضعیت چقدر باید تلاش کنیم، می‌تواند مفیدتر باشد. توانایی درک فضایی برادر همسرمان به او اجازه می‌دهد راهش را در مکان‌هایی که قبلاً هرگز در آن‌ها نبوده، حتی بدون توجه کردن، پیدا کند، اما برعکس، من برای یافتن جهت درست، باید به سختی تلاش کنم. این کاری است که من هنگامی که در یک محیط ناآشنا قرار می‌گیرم، انجام می‌دهم.

چنین امری می‌تواند برای حالت‌های عاطفی نیز صادق باشد: والدینی که ذاتاً خوش‌بین و بخشنده نیستند، موظف‌اند دست‌کم زمان‌هایی که در کنار فرزندانمان هستند برای آنکه خلق و خوی مثبتی داشته باشند، تلاش بیشتری بکنند. نتایج تلاش‌های آنان می‌تواند به مشخص کردن این موضوع کمک کند که کودکان آن‌ها چرا و چگونه احساس دوست داشته شدن می‌کنند. اگر فرزندان ما بدانند که از دیدن آن‌ها خوشحال می‌شویم، این امر نقطه آغازی برای انتقال چیزی شبیه به پذیرش بدون شرط خواهد بود. از سوی دیگر، اگر آن‌ها اغلب از طرف ما احساس قضاوت منفی داشته باشند، مثلاً ترش‌رویی، چشم‌برگرداندن، آه سوزناک کشیدن، این می‌تواند بسیار برخلاف دوست داشتن بدون شرط باشد.

البته پرسش مهم‌تر آن است که ما چگونه دوست داشتن خود را پس از

اینکه کودکان خودسری و برخلاف میل ما رفتار می‌کنند، می‌توانیم به آن‌ها منتقل کنیم؛ حتی در جایی که می‌دانیم آن‌ها در آن مورد به اندازه کافی آگاهی دارند (ما مسلماً به اندازه کافی به آن‌ها گفته‌ایم!) در این شرایط معمولاً ما تصور می‌کنیم که آن‌ها در حال «آزمودن محدودیت‌ها» هستند. این یک عبارت بسیار مرسوم در حیطه تربیت است و اغلب به‌عنوان توجیه والدین برای تحمیل محدودیت‌های بیشتر یا سخت‌تر به کار می‌رود. برخی اوقات این فرض که کودکان در حال آزمودن ما هستند، حتی به توجیهی برای مجازات کردن آن‌ها تبدیل می‌شود. اما من گمان می‌کنم کودکان ممکن است با بد رفتاری در حال آزمودن چیز دیگری باشند - مانند بدون شرط بودن دوست داشتن ما. شاید آن‌ها به شیوه‌ای غیر قابل قبول رفتار می‌کنند تا ببینند آیا ما دست از پذیرش آن‌ها برخواهیم داشت یا خیر.

ما در واکنش، به‌طور قاطع باید سعی کنیم در دام آن‌ها نیفتیم. ما باید به آن‌ها اطمینان خاطر دهیم: «مهم نیست که چه کار می‌کنی، مهم نیست که من چقدر ناامید می‌شوم، من هرگز، هرگز، هرگز دست از دوست داشتن تو برنمی‌دارم.» گفتن مکرر این جمله به کسی لطمه نمی‌زند، اما ما باید این جمله را با رفتارهایمان نیز نشان دهیم. والدین بدون شرط، به‌ویژه در طول دوره‌های ناسازگاری، این اطمینان را منظم‌اً ایجاد می‌کنند تا نشان دهند کودکان چقدر برایشان مهم هستند. هنگامی که کودکی رفتار نامطلوبی می‌کند، چنین والدینی ممکن است بیندیشند که این رفتار موقتی است و به شخصیت کودک مربوط نیست؛ این رفتار، منعکس‌کننده کودکی که آن‌ها می‌شناسند و دوستش دارند، نیست (به‌رحال توجه داشته باشید که یادآوری برای تأکید بر بدون شرط بودن احساسات ما بسیار متفاوت از توصیه‌های متعارف برای جایگزینی انتقاد با تحسین است. قضاوت‌های مثبت، قضاوت‌های منفی را خنثی نمی‌کنند زیرا مشکل خود قضاوت کردن است. به‌زودی در این باره بیشتر توضیح می‌دهم).

این توصیه‌ها - مانند کل ایده پذیرش بدون شرط - به مربیان نیز مربوط می‌شوند. مارلین واتسون یک روان‌شناس آموزشی که به معلمان در تبدیل کلاس‌های درس خود به جوامع مددکاری کمک می‌کند، تأکید می‌کند که احساس اعتقاد و پذیرفته شدن چقدر برای دانش‌آموزان مهم است. یک معلم می‌تواند روشن سازد که برخی از رفتارهای خاص اشتباه هستند، درحالی‌که کماکان «احساس اطمینان عمیقی را فراهم می‌سازد - اطمینان از اینکه او همچنان به آن‌ها توجه دارد و حتی اگر کار بسیار بدی انجام دهند، قرار نیست آن‌ها را مجازات یا رها کند.» این وضعیت سبب «بروز بهترین عواطف آن‌ها» می‌شود و از این رو «فضا و حمایت برای تفکر و پرداختن به عمل اخلاقی جبران» را برای آن‌ها فراهم می‌سازد - یعنی تفکر درباره آنکه چگونه کار غلط خود را جبران کنند. او نتیجه‌گیری کرد: اگر ما از دانش‌آموزانمان می‌خواهیم که اطمینان کنند ما مراقب آن‌ها هستیم، آنگاه ما باید محبت خود را بدون اینکه از آن‌ها انتظار داشته باشیم در مقابل آن به رفتار یا اعمال خاصی دست بزنند به نمایش بگذاریم. این امر به این معنی نیست که ما رفتارهای خاصی را نمی‌خواهیم و انتظار نداریم؛ ما می‌خواهیم، اما مراقبت یا محبت ما به آن وابسته نیست.

واتسون خاطرنشان می‌سازد که حفظ این موضوع، حتی در مقابل کودکانی که اغلب توهین می‌کنند یا پرخاشگرند، با یادآوری اینکه چرا آن‌ها این‌گونه رفتار می‌کنند آسان‌تر می‌شود. نکته مهم برای معلم آن است که به نیازهای (از لحاظ عاطفی) این قبیل دانش‌آموزان که احتمالاً از دریافت آن محروم بوده‌اند بیندیشد. بدین ترتیب معلم می‌تواند «کودک آسیب‌پذیر را در پس ظاهر دردسرسازش» ببیند. مربیان مانند والدین می‌توانند تحریکات کودک را به‌عنوان شیوه او برای آزمودن این موضوع ببینند که آیا توجه و مراقبت از او دریغ خواهد شد یا خیر.

معلمی با دانش آموز دردسرساز خاصی این‌گونه رفتار کرد که کنار او

نشست و گفت: «می‌دونی چیه؟ واقعاً دوستت دارم. تو می‌تونی همه این کارها رو ادامه بدی ولی این نظر من رو عوض نمی‌کنه. به نظرم می‌رسه که تو داری سعی می‌کنی کاری کنی که ازت متنفر باشم اما این کار عملی نیست. من هرگز ازت متنفر نمی‌شم.» این معلم افزود: «خیلی زود و البته نه بلافاصله، رفتارهای مخرب او کاهش یافت.» از لحاظ اخلاقی پذیرش بدون شرط نه تنها چیزی است که همه کودکان سزاوارش هستند بلکه شیوه مؤثر و قدرتمندی است که به آن‌ها کمک می‌کند به افراد بهتری تبدیل شوند (البته مهم است که در این گفتار که آن‌ها را صرف نظر از هرآنچه انجام می‌دهند دوست داریم، صادق باشیم. چیزی بدتر از ادا کردن توخالی جمله‌ای که از یک کتاب فراگرفته شده است نیست).

فرا تر از تهدیدات

توقف انجام کارهایی که اغلب به صورت ماهرانه و ناخواسته این ایده را به ذهن کودکان متبادر می‌سازد که باید تأیید ما را کسب کنند همیشه آسان نیست. از قضا، برخی از والدین ترک اعمال غیرموجهی مانند استفاده از دوست داشتن به عنوان یک اهرم فشار برای به اطاعت و ادا داشتن کودکان را دشوار می‌یابند. تکیه بر مجازات (از قبیل وقفه و سایر اشکال دریغ کردن عشق) و پاداش (از قبیل تقویت مثبت) این احتمال را کاهش می‌دهد که کودکان احساس کنند به صورت بدون شرط دوست داشته می‌شوند.

با این حال، به خاطر تمام دلایل ذکر شده در فصل ۶ ترک کردن این عادات می‌تواند بسیار سخت باشد. ما مانند افراد سابقاً سیگاری که باید دائماً خود را از روشن کردن مجدد سیگار برحذر دارند، همیشه در معرض کشش فرزندپروری مشروط و راحتی ظاهری تطمیع و تهدید قرار داریم. حتی فرض‌های مختلف رفتارگرایی که این روش‌ها بر آن‌ها بنا شده‌اند می‌توانند اغواکننده باشند. من در حال حاضر و کماکان پس از این می‌خواهم بدانم که آیا فرزندانم عبارات دوست داشتن بدون شرط را

به عنوان پاداشی برای رفتار بد خود می بینند یا نه.

همان طور که قبلاً گفتم تجربه شخصی خود من نیز آنچه را از تماشای والدین یاد گرفته ام، تأیید می کند: مجازات ها و پاداش ها هرگز قابل توصیه و ضروری نیستند. با این حال بسیاری از افراد قبل از اذعان به این موضوع تمایل دارند بپرسند: «جایگزین چیست؟» چنین پرسشی از آنچه به نظر می رسد پیچیده تر است چرا که اقدام خاصی وجود ندارد که به عنوان جایگزین مجازات و پاداش به کار رود. آنچه من پیشنهاد می کنم ایجاد یک روند کاملاً متفاوت بین والدین و فرزند است. به عبارت دیگر «جایگزین» شامل روش خاصی نیست؛ این امر شامل هر چیزی است که در نیمه دوم این کتاب مورد بحث قرار گرفته است.

همان طور که ممکن است توجه کرده باشید بسیاری از راهنماهای تربیتی به ارائه پیشنهادهایی برای اجرای مؤثر تنبیه ها و ارائه پاداش ها می پردازند که هدف آن ها سربراه کردن کودکان است. روزی من داشتم به این موضوع در یک سوپرمارکت می اندیشیدم که شنیدم مادری به فرزندش غرولند می کرد که «اگر می خواهی بازهم به فروشگاه بیایی آرام باش!» (لازم به ذکر نیست که تُن صدای خود او اصلاً آرام نبود). کارشناسان تربیت با توجیهاتی خاطرنشان می کنند که چنین تهدیدی احمقانه است، چرا که چشم انداز به فروشگاه مواد غذایی نیامدن، برای اکثر کودکان چندان ترسناک نیست. حتی اگر این گونه باشد عملاً هیچ امکانی وجود ندارد که مادر پیگیر باشد و کودک را برای همیشه از فروشگاه محروم کند. به ویژه برای کودکانی که به حدی کوچک هستند که نمی توان آن ها را تنها در خانه رها کرد، برخی اوقات مجبور هستید چه بخواهید و چه نخواهید آن ها را همراه ببرید. از این رو کارشناسان می گویند: «فقط دست به تهدیداتی بزنید که قادر به عملی کردنشان هستید.»

گفتن این موضوع به والدین مانند این است که به کودکان بگوییم که نباید به هم کلاسی خود اعلان کنند که می خواهند پس از مدرسه او را

مورد ضرب و شتم قرار دهند مگر اینکه مطمئن باشند پیروز می شوند. به عبارت دیگر تمرکز بر انجام بهتر کار است نه بر اینکه آیا باید اصلاً انجام شود یا خیر. والدین بدون شرط می خواهند بدانند چه کاری غیر از تهدید و مجازات انجام دهند. آن‌ها روابط خود را با کودکانشان خصمانه نمی دانند بنابراین هدف اجتناب از نزاع است. استفاده از تنبیه رسیدن به این هدف را دشوارتر می سازد و گفت‌وگو درباره نحوه اعمال مؤثرتر تنبیه، درک این موضوع را دشوارتر می کند.

انواع تنبیه‌هایی را در نظر بگیرید که به عنوان دریغ کردن عشق شناخته می شوند. نادیده گرفتن کودک هنگامی که کار نامناسبی انجام می دهد و سکوت در مقابل او، نوعی طرد عاطفی موقت است. یعنی ما وجود او را تا هنگامی که موجب رنجش ما می شود نادیده بگیریم. این موضوع در شیوه مرسوم رفتارگرایی فرض می کند که توجه ما فقط یک «تقویت کننده» است و فقدان آن موجب می شود که کودک هرآنچه را در حال انجام دادن آن است متوقف کند. این یک تحلیل فوق‌العاده ساده‌انگارانه درباره نحوه رفتار کودکان است و نمی تواند به نیازهای اساسی پردازد که در آن دخیل هستند و همچنین چیزی درباره تأثیر آن بر روابط ما نمی گوید.

هربرت لاوت، روان‌شناس، می گوید اگر هنگامی که کودکان عملکرد نادرستی دارند آن‌ها را نادیده بگیریم، در واقع به آن‌ها می‌گوییم: «ما نمی‌دانیم چرا این کار را انجام می‌دهی و اهمیتی نیز نمی‌دهیم.» به نظر می‌رسد برای توجیه چنین پاسخی اصرار می‌ورزیم که کودکانی که مرتکب چنین رفتاری می‌شوند این کار را فقط «برای جلب توجه» انجام می‌دهند. لاوت خاطرنشان می‌کند که در نظر گروهی از افراد «تمایل به مورد توجه قرار گرفتن یک نیاز احمقانه و مرموزانه است». این امر به مثابه آن است که شما را به خاطر آنکه با دوستانتان شام بیرون رفته‌اید مسخره کنند و بگویند شما این کار را به خاطر «نیاز به معاشرت» انجام می‌دهید. مطمئناً زمان‌هایی است که یک کودک بارها و بارها تقاضایی را مطرح

می‌کند. شما برای او توضیح می‌دهید که چرا نمی‌تواند درست قبل از شام شیرینی بخورد؛ شما از روی همدلی لبخند می‌زنید و هم‌عقیده هستید که مقاومت در برابر چنین چیز خوشمزه‌ای دشوار است. او مجدداً تقاضا می‌کند و شما دلیل عدم موافقت خود را توضیح می‌دهید. با پافشاری بی‌حد و حصر او که من همین‌الآن شیرینی می‌خواهم، احساس می‌کنید که صبر و شکیبایی شما در حال افول است. شما به آرامی خاطر نشان می‌سازید که تکرار این خواسته کارگر نیست و فعالیت جالبی را پیشنهاد می‌کنید که او را تا هنگام شام سرگرم خواهد ساخت. اما اگر کماکان او بر خواسته خود درباره شیرینی اصرار ورزد، فکر می‌کنم عدم پاسخگویی عمل مناسبی باشد. باین‌حال علت این کار، ساکت کردن کودک (یا «خاموش کردن رفتار» در زبان بی‌روح رفتارگرایان) نیست، بلکه شما فقط به این دلیل به پاسخگویی ادامه نمی‌دهید که چیز بیشتری برای گفتن ندارید. با توجه به اینکه مشغول و خسته هستید این کار را به دوست‌داشتنی‌ترین نحو ممکن انجام می‌دهید. شما وانمود نمی‌کنید که او آنجا نیست؛ شما روشن می‌سازید که می‌شنوید، توجه می‌کنید و اهمیت می‌دهید. کودک ممکن است هنوز هم احساس ناامیدی کند اما در حالت ایده‌آل احساس نمی‌کند که دوستش ندارید.

شکل رایج دیگری از دریغ کردن عشق را که وقفه نامیده می‌شود، در نظر بگیرید. موضوع، تنظیم دقیق یا انجام هوشمندانه آن نیست؛ مسئله میزان یا مکان یا نوع جرم برای منزوی کردن کودک نیست، مسئله این است که از چه راهبردهای غیرتنبیهی‌ای می‌توانیم استفاده کنیم. همان‌طور که قبلاً ذکر شد پیشنهاد رفتن به یک مکان راحت و آرامش‌بخش هنگامی که کودک آشفته شده است، می‌تواند بسیار مفید باشد. این گزینه باید از قبل مورد بحث قرار گیرد، تاحدی روشن شود که کودک برخلاف میل خود حبس یا منزوی نشده است. او فقط تصمیم گرفته است بدون ترس از عواقب در اتاقی خلوت نفس بکشد و لحظاتی

را با کتاب مورد علاقه‌اش صرف کند. والدین در زمان بحران می‌توانند به آرامی از او بپرسند آیا می‌خواهد این کار را انجام دهد یا خیر. اما حتی شاید این پیشنهاد باید دومین گام ما باشد، گام اول باید پرسیدن این موضوع باشد که چه اتفاقی افتاده است، تا به او یادآوری شود که آنچه انجام می‌دهد بر سایر افراد تأثیر می‌گذارد و توضیح داده شود که چرا برخی از شیوه‌های رفتار قابل قبول نیستند و با کمک یکدیگر به حل مسئله پرداخت و غیره و غیره.

اگر شرایط، امکان تحقق چنین گفت‌وگویی را غیرممکن سازد چطور؟ یا اگر او چنان برانگیخته است که نمی‌توان به او اجازه داد در موقعیت فعلی‌اش بماند و در عین حال درخواست ما را برای آنکه مدت‌زمانی با خودش به سر ببرد را نیز رد می‌کند چطور؟ آخرین راهکار در این حالت دور کردن آرام او از موقعیت و مکانی است که مسئله در آن اتفاق افتاده است - اما نه از شما («بیا بریم یک جای خلوت»). چنین مداخله‌ای ممکن است به تحمیل اراده‌ی شما به او بینجامد و سبب شود کاری کند که مورد ترجیحش نیست. به همین علت باید از این راهکار به‌جز در موارد غیرعادی اجتناب ورزید. اما حتی در اینجا شما باید مراقب باشید به گونه‌ای رفتار کنید که عشق، توجه و حضور شما از او دریغ نشود.

همچنین باید در اینجا خاطر نشان سازم که والدین وقفه را در مورد خودشان می‌توانند به کار ببرند. هنگامی که صبر خود را از دست می‌دهیم، هنگامی که می‌ترسیم چیزی بگوییم یا کاری بکنیم که سبب شود بعداً افسوس بخوریم، آنگاه بهانه آوردن و بیرون رفتن برای آرامش یافتن امری معقول است. البته باید روشن کنیم که هدف ما آرامش یافتن است نه اینکه از کودکیمان فرار کنیم یا او را مجبور کنیم به خاطر ما تغییر کند.

فرا تر از رشوه

دیگر روش‌های فرزندپروری مشروط که بیان می‌کنند فقط باید

هنگامی که کودکان از ما اطاعت می کنند یا ما را خوشحال می کنند، آنچه از آن لذت می برند یا نیاز دارند، برایشان فراهم کنید چطور؟ جایگزین این کار دادن چیزهایی به آن ها بدون هیچ گونه دلیل و ارائه گاه و بیگاه هدیه یا انجام رفتاری خاص است - فرصت انجام کاری جالب، یک کتاب یا اسباب بازی مورد علاقه - فقط به این دلیل که آن ها را دوست دارید. درحقیقت اگر بدانیم که پاداش دادن به کودکان به خاطر انجام کارهایی که ما از آن ها می خواهیم چقدر کار انزجارآوری است، مطمئناً از آن صرف نظر می کنیم. ما می توانیم بسیاری کارها را به رفتار کودکان مشروط کنیم اما دوست داشتن ما مشروط نباشد.

البته گاهی اوقات هدایا به دلایلی نه چندان مطلوب ارائه می شوند. برای مثال برخی از والدین به دلیل آنکه زمان کافی برای کودک خود صرف نمی کنند احساس گناه می کنند و برای جبران آن چیزهایی برای فرزندشان می خرند. دادن هدیه می تواند به صورت افراطی انجام شود. ما نمی خواهیم کودکان را به ویژه وقتی که اتاقتشان در حال انفجار است، در کالاها غرق کنیم.

حرف من این است که هنگامی که چیزی به آن ها می دهیم این کار باید بدون هیچ دلیلی باشد (بدون رشته های دلبستگی). هدایا نباید هرگز به عنوان مشوقی برای رفتار خوب، گرفتن نمرات خوب یا انجام هر چیز دیگری ارائه شوند. یک بار بلیط تئاتر محلی کودکان جادوگر شهر اوز را خریدم که دخترم عاشقش بود. یک روز قبل از نمایش او درباره مسئله ای قشقرق به راه انداخت و من مجبور شدم در مقابل و سوسه تهدید کردن او به اینکه تا رفتارش را تغییر ندهد او را به تئاتر نمی برم با خودم به مبارزه پردازم. من به خودم یادآوری کردم که با مجال دادن به چنین سوسه ای من از گردش به عنوان یک ابزار کنترل استفاده خواهم کرد و نه یک ابراز عشق. ما نمی توانیم هر دو را باهم داشته باشیم.

درحالی که می توان کودکان را با چیزهای زیادی لوس کرد، اما

نمی‌توان آن‌ها را با عشق (بدون شرط) زیاد لوس کرد. همان‌طور که یک مؤلف اشاره کرده است مشکل کودکانی که آن‌ها را لوس می‌دانیم آن است که آن‌ها «مقدار زیادی از آنچه خواسته‌اند و مقدار کمی از آنچه نیاز داشته‌اند، دریافت کرده‌اند.» بنابراین بدون محدودیت، بدون استثناء و بدون بهانه به آن‌ها محبت کنید (که به آن نیاز دارند). صرف‌نظر از خلق‌وخو یا شرایط، تا جایی که می‌توانید به آن‌ها توجه کنید. اجازه دهید بدانند از بودن با آن‌ها خوشحالیید و بدون توجه به هرآنچه رخ می‌دهد به آن‌ها اهمیت می‌دهید. همان‌طور که اشاره کردم این وضعیت کاملاً از تحسین کردن، که واکنش به کاری است که کودک انجام می‌دهد، متفاوت است.

این امر به این معنی نیست که احساساتی که کودکانمان در ما برمی‌انگیزانند باید کاملاً یکسان و یکنواخت باشد. این احساسات چطور می‌توانند باشند؟ کودکان ما را شادمان می‌سازند، سبب خشم ما می‌شوند و ما را بهت‌زده می‌کنند. آن‌ها اشک چشمان ما را جاری می‌کنند، چراکه بسیار شایان تحسین یا آسیب‌پذیر هستند یا ناگهان بزرگ می‌شوند. آن‌ها همچنین باعث می‌شوند چنان خشمگین شویم که به گریه بیفتیم. ما حتی ممکن است در قبال آن‌ها در یک زمان دو احساس متضاد داشته باشیم. بیشتر احساساتی که نسبت به آن‌ها داریم از چهره و صدایمان هویدا می‌شود. ما همیشه خشنود نخواهیم بود و آن‌ها این را می‌فهمند. به همین دلیل برای ما مهم است که تلاش کنیم به روش‌های مختلف به آن‌ها نشان دهیم که فارغ از آنکه چه احساسی داریم و آن‌ها چه کاری انجام می‌دهند پذیرش آن‌ها در زیر همه احساسات و رفتارهای ما مانند سنگ ثابت و استوار است.

من نمی‌گویم شما نمی‌توانید به یک دستاورد خاص افتخار کنید. هرچند عجیب است اما والدین بدون شرط حتی هنگامی که فرزندشان موفق هم نمی‌شود به همان اندازه به او افتخار می‌کنند. این تناقضی است

که قبل از فرزنددار شدن خودم در درکش مشکل داشتم، هنوز هم در توضیحش مشکل دارم. هنگامی که کودکان کار قابل توجهی انجام می دهد شما می توانید به طور خاص لذت ببرید، اما نه به گونه ای که نشان دهد عشق شما به چنین رخدادهایی وابسته است. اگر شما این تعادل را به درستی حفظ کنید احتمال آنکه کودکان فقط هنگامی که موفقیتی کسب می کنند احساس ارزشمند بودن کنند، کمتر می شود. آن ها می توانند در کاری موفق نشوند بدون آنکه نتیجه گیری کنند که یک شکست خورده هستند.

مخرب ترین شکل تحسین نوعی است که برای تقویت آنچه کودک انجام می دهد در نظر گرفته شده است. هنگامی که به ما توصیه می شود «کاری کنید که کودکان خوب باشند» (بخوانید: مطیع) و سپس از آن ها تشکر لفظی کنید، این یک تلاش حساب شده برای تغییر آن ها با عشق مشروط تلقی می شود. اما اگر تحسین تنها یک واکنش خودبه خودی لذت بردن از کاری که فرزندانمان انجام داده اند، بدون تلاش برای «تقویت» یک رفتار خاص، باشد چطور؟

این یک پیشرفت انکارناپذیر در رابطه با انگیزه های ماست، اما بار دیگر، چیزی که اهمیت دارد پیامی نیست که شما می فرستید، آنچه مهم است پیامی است که کودک دریافت می کند. آنچه درباره یک قضاوت مثبت اهمیت دارد، مثبت بودن آن نیست (اگر این گونه بود تنها جایگزین واقعی تحسین، انتقاد می بود). خیر، آنچه مهم است آن است که این یک قضاوت است. چرا ما احساس می کنیم به تداوم ارزیابی رفتارهای کودکانمان و هدایت آن ها به سمت «مشاغلی» که ممکن است «خوب» تلقی شود نیازمندیم؟ از این منظر آشکار می شود که آنچه ما حقیقتاً باید در پی آن باشیم مثبت بودن است که به عنوان یک قضاوت در نظر گرفته نمی شود.

خبر خوب آن است که ارزیابی کودکان به منظور تشویق آن ها ضروری

نیست. محبوبیت تحسین تا حد زیادی به عدم موفقیت در تشخیص بین این دو ایده وابسته است. توجه به آنچه کودکان انجام می‌دهند و نشان دادن علاقه به فعالیت‌های آن‌ها نوعی از تشویق است. درحقیقت این کار مهم‌تر از آن چیزی است که ما بلافاصله پس از آنکه کودکان کاری شگفت‌انگیز انجام می‌دهند بر زبان می‌رانیم. در جایی که عشق بدون شرط و شور و شوق واقعی وجود دارد، گفتن چیزهایی مانند «خیلی عالی!» ضروری نیست و هنگامی که عشق بدون شرط و شور و شوق واقعی وجود ندارد گفتن «خیلی عالی!» کمکی نخواهد کرد.

در حالتی که شما کماکان به آنچه قرار است بگویید می‌اندیشید، چندین احتمال وجود دارد که مطابق با فرزندپروری بدون شرط است (لطفاً برای نمونه‌ها به نمودار صفحه ۲۱۵-۲۱۴ رجوع کنید). یک انتخاب این است که اصلاً چیزی نگویید. برخی افراد اصرار دارند که هنگامی که کودکان کار مفیدی انجام می‌دهند باید آن‌ها را تحسین کنیم، چراکه این افراد در اعماق فکر خود و به‌طور ناخودآگاه عقیده دارند که این عمل یک اتفاق بود. اگر کودکان اساساً بد باشند، آنگاه باید به آن‌ها دلیلی مصنوعی برای خوب بودن داد (یعنی دریافت یک پاداش کلامی)؛ در غیر این صورت این رفتار مجدداً هرگز اتفاق نخواهد افتاد. اما اگر این فرض بدبینانه بی‌اساس باشد، تحسین ضرورتی نخواهد داشت.

در جایی که شما عادت به استفاده از این تحسین‌ها و ارزیابی‌ها دارید، عدم استفاده از آن‌ها در درجه نخست ممکن است عجیب به نظر برسد («چه نقاشی خوبی!»، «چه کار خوبی!»، «چه حرف زیبایی!»). ممکن است این‌گونه به نظر برسد که شما حمایت نمی‌کنید، اما با مشاهده بسیاری از والدین از جمله خودم متقاعد شده‌ام که تحسین بیش از آنکه کارکردی باشد که کودکان نیازمند شنیدن آن هستند، کارکردی است که ما نیازمند گفتن آن هستیم. هرچا که این موضوع صادق است باید به تجدیدنظر درباره آن بپردازیم.

در برخی از موارد هنگامی که احساس کنیم گفتن چیزی می تواند مناسب باشد می توانیم به سادگی آنچه را دیده ایم بیان کنیم و به کودک اجازه بدهیم خودش تصمیم بگیرد که چه احساسی درباره آن می خواهد داشته باشد (به جای اینکه به او بگوییم آن کار چطور بوده است). یک عبارت ساده و عاری از ارزیابی به کودک اجازه می دهد بداند که شما متوجه بوده اید. این امر همچنین می تواند به او اجازه دهد به آنچه انجام داده است افتخار کند. هنگامی که دختر دو ساله من در نهایت توانست به تنهایی از پله ها بالا رود مسلماً هیجان زده شده بودم، اما احساس کردم که او به قضاوت من نیاز ندارد، فقط گفتم «انجامش دادی.» بنابراین او نه تنها می فهمید که من دیده ام و مراقب بوده ام، بلکه می توانست به خودش افتخار کند.

یک شرح مفصل تر در زمان های دیگر ممکن است منطقی به نظر برسد، اما حتی این موضوع هم نباید به ارزیابی آلوده شود. شما به سادگی می توانید درباره آنچه دیده اید بازخورد بدهید. اگر کودک کاری غم خوارانه یا سخاوتمندانه انجام دهد شما می توانید به آرامی توجه او را به تأثیر عملش بر سایر افراد جلب کنید. این امر به کلی با تحسین کردن که تأکید آن بر چگونگی احساس شماست درباره آنچه از او می بینید و می شنوید، متفاوت است.

در نهایت پرسش ها حتی از توصیفات نیز بهتر هستند. به جای آنکه فکر خودتان را درباره کار او بیان کنید از او بپرسید که درباره کارش چه فکر می کند. این کار به احتمال زیاد می تواند منجر به ترویج بازتاب دادن شود و به این موضوع پرداخته شود که چرا اقدام به یک روش می تواند از روش دیگر بهتر باشد. پرسش های شما درباره آنچه او نوشته، کشیده یا ساخته است، وی را به تفکر درباره این موضوع سوق می دهد که در انجام چه کاری موفق بوده و چگونه آن را انجام داده است. این امر به پیشرفت بیشتر و تحریک علاقه او به خود کار می انجامد. به یاد داشته باشید که

پژوهش‌ها نشان می‌دهند تحسین ممکن است دقیقاً اثر معکوسی داشته باشد و توجه او را از کار به سمت واکنش منحرف سازد.

اخیراً در یک فعالیت صنایع دستی مورد حمایت یک کتابخانه محلی حضور یافتم که در آن از کودکان دعوت شده بود با استفاده از لوله پاک کن و مهره به ایجاد دانه‌های برف پردازند. یک پسر بچه چهار یا پنج ساله که نزدیک من نشسته بود، آنچه را انجام داده بود به مادرش نشان داد و مادر بلافاصله ابراز کرد که چقدر خارق‌العاده است. سپس از آنجاکه من تنها فرد بزرگسال دیگر حاضر در میز بودم او دانه‌های برف خود را بیرون گذاشت تا من نیز بتوانم آن را به وضوح ببینم. من به جای ارزیابی کردن از او پرسیدم که آیا آن را دوست دارد؟ او اعتراف کرد: «نه خیلی.» من پرسیدم چرا و او شروع به توضیح دادن کرد، صدای او حاکی از علاقه وافر به تجسم سایر شیوه‌های ممکن برای استفاده از مواد داشت. این دقیقاً نوعی از ارزیابی و تفکر است که هنگامی که ما کودکان خود را به شدت مورد تحسین قرار می‌دهیم، خاموش می‌شود. به محض اینکه ما به قضاوت می‌پردازیم، آن‌ها تفکر درباره آنچه را انجام داده‌اند متوقف می‌کنند.

این‌گونه بگویید	این‌گونه نگویید
چیزی نگوید (فقط توجه نشان دهید).	«این روشی را که انجام می‌دهی دوست دارم.»
به جای ارزیابی آنچه می‌بینید آن را توصیف کنید.	«خیلی نقاشی زیبایی است! من آن را خیلی دوست دارم.»
تأثیر رفتار او را بر روی دیگران توضیح دهید:	«تو یک یاری‌رسان واقعی هستی.»
«میز را که چیدی! باعث شد کارم برای آشپزی راحت‌تر بشه.»	

<p>از او بخواهیم فکر کند: «چطور به این نتیجه رسیدی که برای جلب نظر خواننده این طور شروع کنی؟» به جای قضاوت کردن سؤال کنید: «چی شد تصمیم گرفتی شکلات را به آلبرت بدهی، درحالی که مجبور نبودی؟»</p>	<p>«خیلی انشای خوبی نوشتی.» «مایکل کار خیلی خوبی کردی که به دوستت هم شکلات دادی.»</p>
--	--

همه واکنش های پیشنهادی در این نمودار از ارائه یک پیام پذیرش مشروط (توجه و محبت نشان دادن برای رفتار کردن مطابق استانداردها و انتظارات شما) امتناع می کنند. اما درعین حال این پاسخ ها قدردانی، تشویق و توجهی را که کودکان به آن نیاز دارند، فراهم می کنند (چیزی نگفتن به خودی خود به تحقق این اهداف منجر نمی شود، البته ما در حالت ایده آل سعی می کنیم این چیزها را در تمام مدت فراهم کنیم).

در اینجا راهبردی هست که من احساسات متفاوتی درباره آن دارم: یک محقق پیشنهاد می کند که اگر هدف ما به طور خاص کمک به کودکان برای تبدیل شدن به افرادی سخاوتمند باشد تمایلات سخاوتمندانه را به آن ها نسبت می دهیم. نحوه تفکر ما درباره خودمان بر نحوه رفتار ما اثرگذار است. بنابراین هدف متقاعد کردن کودکان به این امر است که انگیزه های آن ها درحال حاضر سخاوتمندانه است. ما از آن ها می خواهیم خودشان را به عنوان افرادی مهربان ببینند و نه افرادی که فقط در صورت کسب منفعت کارهای خوب انجام می دهند. برطبق نتایج یک پژوهش پس از آنکه کودکان از یک فرد بزرگسال که سخاوتمندانه عمل کرده بود تقلید کردند، آن دسته از کودکانی که به آن ها گفته شد شما به این خاطر این کار را کردید که «کمک کردن به دیگران را دوست دارید» در آینده سخاوتمندتر از کودکانی بودند که به آن ها گفته شد به دلیل آنکه از شما انتظار می رفت این گونه رفتار کنید، سخاوتمندانه رفتار کردید.

درحالی که این راهبرد بدون شک مؤثرتر از تقویت مثبت صرف است، اما من مطمئن نیستم که ما با این کار قصد تغییر کودک را نداریم. ما به صورت خودانگیخته و صادقانه به رفتار کودک واکنش نشان نمی دهیم؛ ما عمداً چیزی می گوئیم (که ممکن است درست باشد یا نباشد) تا تأثیر موردنظر را حاصل نماییم. با این حال به نظر می رسد یک اصل کلی در اینجا ارزش جدی گرفته شدن دارد: به جای استفاده از تحسین که بر رفتارهای خاص متمرکز است - و ممکن است به این امر منجر شود که کودکان احساس کنند که آن ها فقط تحت شرایطی خاص دوست داشته می شوند - ما باید به آن ها کمک کنیم تا درباره آنچه هستند و آنچه می خواهند باشند، بیندیشند.

من اغلب پرسیده ام که آیا همه این موضوعات به این معنی هستند که ما نباید قدردانی و تشکر کنیم؟ پاسخ من این است که این امر به سه چیز وابسته است: چرا تشکر می کنیم، از چه کسی تشکر می کنیم و تأثیر تشکر ما چیست.

چرا: آیا هدف چنین اظهارنظری تا حد زیادی برای خوب بودن و احساس خوب در کسی ایجاد کردن است («چه پیراهن زیبایی!»، «من واقعاً از آمدن و ملاقات شما قدردانی می کنم»)? یا فقط شیوه متفاوتی از تقویت مشروط به منظور کنترل رفتار آتی فرد است؟ اگر دومی است، باید بدانیم که بیان تحسین در قالب قدردانی، حقیقت آن را چندان تغییر نمی دهد.

از چه کسی: من درباره تشکرها و حتی نظراتی که بسیار شبیه به تحسین هستند وقتی که بین دو فرد بزرگسال دارای جایگاه برابر، و به ویژه هنگامی که هیچ کدام برای عشق و پذیرش به دیگری وابسته نباشند، نگرانی چندانی ندارم. اگر از همسایه ام که اتومبیلش را به من قرض داده تشکر کنم یا به یک نویسنده همکار بگویم چقدر از کتابش لذت برده ام، مطمئناً قصد ندارم این افراد را تغییر دهم و حتی اگر چنین هدفی داشته

باشم بعید است موفق شوم. همچنین نگران به خطر افتادن دوست داشتن بدون شرط خود نسبت به آنها نیستیم، چرا که ما دارای چنین روابطی نیستیم. اما هنگامی که با کودکانمان صحبت می‌کنیم باید خیلی بیشتر مراقب (چگونگی و چرایی) گفتار خود باشیم.

چه اثراتی دارد: نواحی خاکستری فراوانی در تحسین وجود دارند، از جمله مواردی که کاملاً روشن نیست که یک نظر ارائه شده آسیب‌زاست یا بی‌ضرر. بهترین توصیه من در اینجا توجه به تأثیرات تحسین است. اگر شما عادت دارید به فرزندانتان چیزی بگویید که به عنوان تحسین تفسیر می‌شود، آنگاه بنگرید که آیا آنها مرتب چنین نظراتی را از شما انتظار دارند و آیا به نظر می‌رسد که به آن نیاز دارند؟ تلاش کنید تا مجسم سازید که آیا به نظر می‌رسد انگیزه درونی آنها (تعهد آنها به یک عمل یا علاقه آنها به یک فعالیت) بر اثر این نوع اظهارات شما کاهش یافته است یا خیر.

به طور خلاصه من پیشنهاد نمی‌کنم که ما از گفتن چیزهای مثبت به کودکانمان دست برداریم، اما می‌گوییم که به جای تلاش برای استفاده یا اجتناب از کلمات خاص مراقب اهمیت اساسی آنچه می‌گوییم و آن‌گونه که توسط کودک شنیده می‌شود باشیم. اگر کودکان ببینند که ما به آنها می‌پیوندیم تا دستاوردهایشان را جشن بگیریم این خوب است، اما اگر ببینند ما ارزیابی خود را به آنها تحمیل می‌کنیم این به راحتی غرایز آنها درباره اینکه چه موقع و چرا به خودشان افتخار کنند را تحت تأثیر قرار می‌دهد. آنها به زودی ارزش آنچه را انجام می‌دهند، بر اساس اینکه آیا تأیید ما - یا بعداً تأیید دیگر افراد صاحب قدرت - را به همراه دارد یا خیر تعریف می‌کنند.

رهایی از این نوع فرزندپروری مشروط آسان نیست. شما به جای تلاش برای ترک ناگهانی عادات قدیمی می‌توانید یک دوره انتقالی را برای خودتان در نظر بگیرید که در طول آن اگرچه ارزیابی می‌کنید ولی

توصیف و سؤال نیز می‌کنید. شما هرچقدر به ارائه این واکنش‌های جدید بیشتر عادت کنید در نهایت ممکن است ببینید توانسته‌اید سخن خودتان را بدون آنکه قضاوت کنید شروع کرده‌اید.

با کودکانتان درباره آنچه انجام می‌دهید و چرایی آن گفت‌وگو کنید. اگر آن‌ها یاد گرفته‌اند که برای کارهایی که انجام می‌دهند، انتظار شنیدن «خیلی عالی!» را داشته باشند، احتمالاً قطع شدن ناگهانی تحسین را نامطلوب خواهند یافت. آن‌ها ممکن است فقدان یک قضاوت مثبت را به منزله یک قضاوت منفی تعبیر کنند. بنابراین روشن سازید که نمی‌خواهید کمتر مثبت باشید بلکه می‌خواهید به صورت بدون شرط مثبت باشید - تا تأیید و محبت خود را آزادانه ارائه کنید نه در واکنش به رفتارهای خاصی که از نظر شما ارزشمند است (سپس به انجام آن مبادرت ورزید).

همچنین در انطباق با این توصیه که کمتر حرف بزنید و بیشتر بپرسید از کودکانی که به اندازه کافی بزرگ هستند بخواهید درک خودشان را درباره تحسین شدن با شما در میان بگذارند. از آن‌ها فقط نپرسید که آیا تحسین شدن را دوست دارند یا خیر. از آن‌ها بپرسید که آیا احساس می‌کنند به این پاداش‌های کلامی وابسته شده‌اند یا خیر. یا فعالیت‌هایی را که منجر به تحسین می‌شوند، چگونه می‌بینند. (آیا هنگامی که هیچ‌گونه تقویت مثبتی برای لحاظ کردن وجود ندارد این فعالیت‌ها کمتر جذابیت دارند؟) یا چه ایده‌هایی درباره شیوه‌های دیگری که شما می‌توانید تشویقشان کنید، دارند.

درباره موفقیت و شکست

همان‌طور که در فصل ۵ شرح دادم، بسیاری از کودکان احساس می‌کنند تأیید والدینشان فقط بر مبنای رفتار خوب نیست، بلکه موفقیت نیز تأثیرگذار است. بنابراین، پرداختن به این موضوع که آیا چنین سازکاری

هم اکنون در خانواده هایمان وجود دارد یا نه برای ما اهمیت دارد. ما نیاز داریم از دید یک ناظر خارجی، آنچه به فرزندانمان درباره اهمیت انجام کارهای خوب مختلف می گوئیم، نحوه واکنشمان در هنگام موفقیت و عدم موفقیت آن ها و نحوه پاسخ آن ها به این واکنش ها را مورد بررسی قرار دهیم. در برخی از موارد، طرح پرسش های صریح از کودکان ممکن است معقول باشد: «آیا برخی اوقات احساس می کنی هنگامی که نمرات خوبی می گیری (یا در ورزش خوب عمل می کنی یا کاری را انجام می دهی که می توانم راجع به آن پیش دوستانم به خودم ببالم) تو را بیشتر از زمانی که این گونه نیستی دوست دارم؟» به طور طبیعی این پرسش هنگامی مفید است که کودکان معتقد باشند می توانند کاملاً با ما روراست باشند، که به این معنی است که آن ها می دانند ما می توانیم هر چیزی را که آن ها می گویند، بدون حالت تدافعی یا عصبانیت بشنویم.

بخشی از مشکل در بسیاری از خانواده ها تنها این موضوع نیست که چگونه عشق مشروط احساس می شود، بلکه موضوع این است که چقدر تأکید بر رفتار خوب قرار داده شده است. طی چند سال بعد، هیچ کس اهمیت نخواهد داد (یا شاید حتی به یاد نخواهد داشت) که چه کسی بازی لیگ کوچک را برد یا فرزند شما در ریاضی چه نمره ای گرفت. اما اثرات روانی اینکه او باید محبت شما را کسب کند، به احتمال زیاد باقی خواهد ماند و وخیم خواهد شد. ما نیازمند ارزیابی اعمال و انگیزه های خود هستیم. ما نیاز داریم به آینه بنگریم و از خود سؤال کنیم آیا فشار بیش از حدی به فرزندانمان وارد می کنیم؟ و آیا دستاوردهای آن ها برای ما بسیار مهم است؟ حتی والدینی که با عبارت «من فقط می خواهم فرزندم شاد باشد» هم موافق اند برخی اوقات با رفتارشان احساس کاملاً متفاوتی را سبب می شوند.

اکثر ما افرادی را می شناسیم که در معنای مصطلح کلمه، موفق هستند (یا بودند)، اما آشکارا زندگی محنت باری دارند. همچنین ممکن است

افرادی را بشناسیم که این حس را به ما می‌دادند که هرگز به جایی نمی‌رسند، اما رسیدند. بسیاری از افراد بزرگسال با استعداد و ماهر، دانش‌آموزانی معمولی (متوسطی) بودند، درحالی که بسیاری از ستارگان در حال پیشرفت، درنهایت از پا درآمدند. یک محقق، پس از صرف بیش از پانزده سال پیگیری مشاغل دانشجویان ممتاز، به این نتیجه رسید که اکثر آن‌ها فقط «در مدرسه می‌دانند چه کار کنند.» آن‌ها گروهی نیستند که برای خلاقیت و نوآوری... یا برای تبدیل شدن به رهبری برجسته در یک منطقه خاص باید مورد توجه قرار گیرند. حتی اگر به رهبرانی برجسته هم تبدیل شوند، ممکن است از والدینی که به نظر می‌رسد فقط هنگامی که کار خوبی انجام داده‌اند به آن‌ها توجه کرده‌اند، ابراز رنجش کنند.

به‌طور خلاصه، افرادی که در باور دیگران شاد محسوب می‌شوند، همیشه شاد نیستند. وظیفه ما آن است که به کودکانمان درباره پیامدهای اعتیاد به نمره عالی، پول و افتخارات هشدار دهیم، نه اینکه به عنوان عامل این اعتیادها عمل کنیم. ما باید آن‌ها - و خودمان - را به تمرکز بر چیزهایی که واقعاً مهم هستند واداریم. این به معنی تقویت روابطمان با آن‌ها و روشن ساختن این موضوع است که عشق ما ارتباطی به نحوه عملکرد آن‌ها ندارد. در این صورت ما باید در نحوه واکنش به هزاران پیروزی و شکست کوچکی که کودکی را شکل می‌دهند، تجدیدنظر کنیم.

دو نتیجه‌گیری: اول، زمانی که کودکان احساس نقص و بی‌کفایتی می‌کنند بیشترین زمانی است که به عشق ما و نه به ناامیدی ما نیاز دارند. دوم، خطرها در هنگام موفقیت نیز به همان اندازه بزرگ هستند، در واقع ما به گونه‌ای در استفاده از تقویت مثبت اسراف می‌کنیم که انگار عشق ما بر مبنای آنچه انجام داده‌اند استوار است نه بر مبنای اینکه چه کسی هستند - و بهتر است که به کار خوب ادامه دهند وگرنه...

هرچقدر هم که کمک به برتر بودن کودکان برای ما مهم باشد، یادآوری این نکته که افراد متفکر و خلاق افرادی هستند که در پی انجام

کاری خارج از شرایط عادی زندگی خود هستند مفید است. به عنوان یک حکم، این علاقه است که موفقیت را سبب می شود - و منظور من علاقه به خود کار است نه علاقه به موفقیت یا عملکرد بهتر از دیگران.

شواهد قابل توجهی نشان می دهند که هنگامی که کودکان سرگرم توجه به نحوه عملکرد خود می شوند، اغلب لذت چندانی از آنچه انجام می دهند نمی برند. این امر به خودی خود نتیجه غم انگیزی است و اغلب نه تنها سبب استرس قابل توجهی می شود، که تأثیر متناقض آن است که مانع می شود کودکان بهترین کاری را که می توانند، انجام دهند. هنگامی که دانش آموزان برای کیفیت عملکردشان هیجان زده می شوند («این پروژه چقدر خوب است؟ آیا این استانداردها را رعایت کرده ام؟ چقدر پیشرفت نشان داده ام؟»)، آنگاه یادگیری به جای فرصتی برای هیجان، تبدیل به عملی طاقت فرسا می شود. اکنون این آن چیزی نیست که آن ها می خواهند درباره اش تفکر کنند؛ این آن چیزی است که آن ها مجبورند در آن بهتر عمل کنند.

از این رو ما به جای فشار وارد کردن، باید حمایت کنیم: با ملایمت راهنمایی کردن، تشویق، اطمینان به شایستگی روبه رشد کودکان و کمک به آن ها در هنگام لزوم. به جای فعالیت های رقابتی، ما باید فرصت هایی برای لذت بردن و یادگیری فراهم سازیم که مستلزم شکست دادن کسی دیگر نباشد.

ما باید به جای تمرکز بیش از حد بر موفقیت های مدرسه، به آنچه کودک در حال یادگیری آن است علاقه نشان دهیم؛ «خب، نظرت درباره علت انقراض دایناسورها چیه؟» پرسشی است که رشد فکری را حمایت می کند. «به چه دلیل نمره ات کم شده است؟» رشد فکری را حمایت نمی کند. اگر کودکی انشایی نوشته است، معقول است که به جای تمرکز بر خوب بودن آن، بر محتوای آن (و روند خلق آن) متمرکز شویم. برخی از والدین ممکن است بپرسند: «چطور به این انتخاب رسیدی که در مورد

چی بنویسی؟ از پژوهشت چه چیزی آموختی؟ چرا آن نکته مهم را برای انتهای کار گذاشتی؟ آیا بعد از اینکه شروع به نوشتن کردی، نظرت درباره موضوع ابداً تغییر نکرد؟»

مؤثرترین شیوه (و کمتر مخرب) برای کمک به موفقیت یک کودک - چه در حال نوشتن باشد یا اسکی، نواختن ترامپت یا بازی رایانه‌ای - آن است که تلاش کنیم عاشق کاری که انجام می‌دهد شود، باید به میزان موفقیتش توجه کم و به کارش علاقه زیادی نشان دهیم. این شیوه‌ای دیگر برای گفتن این موضوع است که باید بیشتر تشویق کنیم، کمتر قضاوت کنیم و همیشه دوست داشته باشیم.

معلمان و والدین باهم

در حالی که برخی از معلمان فوق‌العاده (مانند موردی که در صفحات ۲۰۳-۲۰۴ نقل شد) از دانش‌آموزان حمایت بدون شرط می‌کنند، واقعیت غم‌انگیز این است که بسیاری از کلاس‌های درس این‌گونه شکل نگرفته‌اند (یا برای رفتار کردن طبق اصول تشریح شده در فصل قبلی تنظیم نشده‌اند). محیط‌های مدرسه اغلب توسط آرایه‌ای از تنبیه‌ها و پاداش‌ها با سیستم‌های مفصل مدیریت رفتار مشخص می‌شوند، «پاداش» برای افرادی است که مطیع هستند و تحریم‌ها برای کسانی است که مطیع نیستند. به کودکان کمک نمی‌شود تا به اعضای دلسوز جامعه یا تصمیم‌گیرندگان اخلاقی یا متفکران منتقد تبدیل شوند، بلکه فقط برای اطاعت از دستورات تربیت می‌شوند. ترغیب به یادگیری در بدترین حالت ممکن نادیده گرفته می‌شود. این محیطی است که برای کودکان و دیگر موجودات زنده مناسب نیست.

من اغلب از والدین می‌شنوم که توضیح می‌دهند در حال تلاش برای ایجاد خانه‌هایی با فضای «انجام دادن - همراه با» هستند - تنها به این دلیل که آن‌ها کودکان خود را هر روز صبح به مدارس می‌فرستند که فضای

«انجام دادن - برای» دارند. (البته من از معلمان ناامید کاملاً عکس این تصویر را دربارهٔ خانه‌های کودکان می‌شنوم: «ما برای حل مشکلات با کمک هم، جلسات دموکراتیک کلاسی برگزار می‌کنیم - و سپس کودکان به خانه می‌روند تا با نمودارهای ستاره‌ای و وقفه و پاداش تغییر کنند!») بدیهی است که چیزها هنگامی بهتر عمل می‌کنند که والدین و معلمان به کودکان کمک کنند تا به افراد بهتری تبدیل شوند - و بهتر است که آن‌ها به صورت فعال، تلاش‌های یکدیگر را مورد حمایت قرار دهند.

اولین گام برای والدین: از آنچه در مدرسهٔ کودکان رخ می‌دهد، آگاه باشید.

- آیا مدرسه مکانی است که دستور کار اصلی آن برآوردن نیازهای کودکان است یا تطبیق آن‌ها با خود؟
- رفتارهای مشکل‌آفرین به‌عنوان مشکلاتی که باید حل شوند دیده می‌شوند یا تخلقاتی که باید مجازات شوند؟
- آیا معلمان شغل خود را به‌عنوان کمکی به کودکان برای یادگیری نحوهٔ اتخاذ تصمیمات خوب می‌بینند یا به اتخاذ همهٔ تصمیمات توسط خودشان اصرار می‌ورزند؟
- آیا دانش‌آموزان به همکاری با یکدیگر تشویق می‌شوند یا اکثر تکالیف باید به صورت انفرادی تکمیل شوند (یا حتی در رقابت با همسالان)؟
- اگر شما در این مدرسه حضور می‌یافتید یا در این کلاس درس می‌نشستید، آیا احساس پذیرش بدون شرط می‌کردید؟ آیا دوست داشتید آنجا باشید؟

اگر شما آنچه را می‌بینید و می‌شنوید، دوست ندارید؛ باید تمام مهارت‌های سیاستی خود را به کار بگیرید تا از معلم فرزند خود بخواهید برخی از شیوه‌های خود را مورد تجدیدنظر قرار دهد. این امر از طریق طرح پرسش دربارهٔ اهداف بلندمدت میسر می‌شود. مریبان معمولاً همان

نوع اهدافی را تأیید می‌کنند که والدین آن‌ها را تأیید می‌کنند؛ آن‌ها از دانش‌آموزان می‌خواهند مسئولیت‌پذیر، مراقب، نجیب، کنجکاو، یادگیرندگان همیشگی و غیره باشند. شما ممکن است در مورد کودکان روی اهدافی متمرکز شوید که با معلم اشتراک دارید و سپس به آرامی و اندک‌اندک بیان کنید که ممکن است راه‌های بهتری برای دستیابی به این اهداف وجود داشته باشد که نسبت به اقدامات تربیت سنتی که به کودکان کمک اندکی می‌کند تا به تصمیم‌گیرندگانی مسئولیت‌پذیر تبدیل شوند ترجیح دارند.

شما باید به معلم فرزندان مقالات، کتاب‌ها و ویدئوهایی معرفی کنید که در ایجاد کلاس‌های درس «انجام دادن - همراه با» کمک می‌کند. تحقیقاتی انجام دهید تا بتوانید درباره‌ی اینکه چگونه برخی از معلمان در ایجاد چنین فضایی پیشرفت کرده‌اند، صحبت کنید. این کار را می‌توان با پیشنهاد دیدن کلاس‌های درس (و صحبت با معلم) یا با ارائه‌ی مطالب نوشتاری که داستان‌های موفقیت مدارس واقعی را برجسته ساخته‌اند، انجام داد. این کار می‌تواند هم برای شما و هم برای معلم اطمینان‌بخش باشد تا درک کنید که مدارس نباید مکان‌های «انجام دادن - برای» باشند. درحقیقت، در سراسر کشور مدارس وجود دارند که نشان داده‌اند چگونه می‌توان محیطی محترمانه و جذاب برای یادگیری در غیاب کنترل هویج و چماق ایجاد کرد.

با این حال، اگر یک معلم، صرف‌نظر از میزان محترمانه بودن پیشنهاد، در برابر بازخورد و توضیح مقاوم بود، آنگاه باید تصمیم بگیرید که آیا موقعیت به حدی آزاردهنده است که ارزش ریسک‌پذیری برای دست زدن به اقدام را داشته باشد یا خیر. همچنین، چقدر احتمال دارد تلاش‌های شما موفقیت‌آمیز باشد؟ آیا مسئله عمدتاً به یک کلاس درس خاص محدود می‌شود؟ اگر این‌گونه است، شاید بتوانید فرزند خود را به کلاسی دیگر منتقل کنید. راه‌بردی که شما برمی‌گزینید ممکن است به

این موضوع وابسته باشد که آیا مدیر مدرسه - یا شاید یک مدیر اجرایی در دفتر مرکزی ناحیهٔ مدرسه - با نقطه نظرات شما همدردی می کند یا حداقل ترغیب می شود یا خیر. شما ممکن است بخواهید چند پدر یا مادر دیگر را بیابید که نگرانی هایی شبیه به شما دارند؛ هرچقدر تعداد افرادی که از این اقدامات یا سیاست ها انتقاد می کنند بیشتر باشد، احتمال اینکه شکایت ها مورد رسیدگی قرار نگیرند کمتر است.

در حالی که این موضوع در جریان است و به ویژه اگر شما به این نتیجه برسید که قرار نیست این موقعیت در آینده نزدیک دچار تغییر شود، آنگاه انجام هر چیزی برای محافظت از کودکان حیاتی است. این طنابی است که شما باید روی آن بندبازی کنید: از یک سو شما نمی خواهید کودکان را به نادیده گرفتن یا عمل نامحترمانه نسبت به معلم تشویق کنید - هرچند معلم ممکن است رفتاری نامحترمانه با کودکان داشته باشد. از سوی دیگر شما نمی خواهید رفتارهایی را تأیید کنید که عقیده دارید مورد پذیرش نیستند یا سبب شوید فرزندان احساس کند بزرگسالان حتی بدون دلایل موجه همیشه از یکدیگر دفاع می کنند (و علیه کودکان متحد می شوند). تعهد اولیهٔ شما این است که رفتار درستی با فرزندان داشته باشید.

آنچه می گوئید و نحوهٔ بیان آن، به طور طبیعی تحت تأثیر سن کودک شما و اینکه آنچه در مدرسه رخ می دهد صرفاً کمی با ایده آل فاصله دارد یا آنکه به نحو فاحشی دور از آن است، قرار دارد. هدف شما باید آن باشد که فرزندان را با دادن عشق، احترام و حس چشم انداز بدون شرط در برابر مخرب ترین اثرات کنترل بیش از حد محیطی یا افراد مقتدر غیرمسئول واکسینه کنید. او باید به تفکر دربارهٔ این موضوع تشویق شود که چرا برخی بزرگسالان به استفاده از تنبیه ها و پاداش ها احساس نیاز می کنند، به جای آن چه کاری می توانند انجام دهند و آیا اعمال خود او نیز می تواند متفاوت باشد؟ این امر در بهترین حالت نه تنها سپری در مقابل تأثیرات

منفی سیاست‌های مبهم تربیتی می‌شود، بلکه برای فرزندان فرصتی برای یادگیری فراهم می‌سازد.

به یاد داشته باشید که کودکان از تماشای نحوه واکنش ما به چالش‌ها نیز چیزهایی یاد می‌گیرند: آیا ما نگرانی‌های آن‌ها را جدی می‌گیریم (برخلاف طرفداری غیرارادی از معلم) و آیا ما کودک را در پیدا کردن راه‌حل‌ها درگیر می‌سازیم (برخلاف تلاش یک‌جانبه برای مقابله با مشکل؟) کودکان به میزان احترام ما به معلم، حتی هنگامی که مخالفت خود را با برخی از اعمال او اعلام می‌کنیم و نیز میزان اراده ما برای درک و تصدیق دیدگاه معلم یا مدیر مدرسه نسبت به این موضوعات، نیز توجه خواهند کرد.

شما باید برای معلم روشن سازید که خواهان رابطه دشمنی با او نیستید، زیرا اولاً کودک شما در حال تماشاست و در ثانی به این طریق شما مؤثرتر خواهید بود. هدف شما همکاری با یکدیگر به منظور در نظر گرفتن نیازهای همه کودکان و بزرگسالان است، نه فقط کودک شما. در عین حال شما می‌توانید درباره غیرقابل قبول بودن و اداری کردن کودکان با رشوه و تهدید، همچنان ثابت قدم بمانید.

نتیجه ممکن است تداوم این امر باشد که با کودک شما در خانه به یک شیوه و در مدرسه به شیوه‌ای دیگر رفتار شود؛ اینجا، تمرکز بر دلایل و ارزش‌هاست؛ آنجا، بر رفتارها. اینجا او راهنمایی می‌شود تا پیامدهای رفتارهایش بر دیگران را در نظر بگیرد؛ آنجا پیامدهای رفتارهایش بر خودش را در نظر می‌گیرد. اینجا او به تفکر تشویق می‌شود؛ آنجا به انجام آنچه به او گفته می‌شود. اینجا او به خاطر کسی که هست تحسین می‌شود؛ آنجا فقط برای آنچه انجام می‌دهد تحسین می‌شود. این تناقض که می‌تواند برای کودک گیج‌کننده باشد؛ هرگز مطلوب نیست، اما بهتر از آن است که خانه و مدرسه در هماهنگی کامل با یکدیگر، کارهای بدی درباره کودک انجام دهند.



انتخاب‌هایی توسط کودکان

یک روز بعد از ظهر خانمی که موهای سرم را کوتاه می‌کرد شروع به صحبت دربارهٔ مشکلش با پسرش کرد. من هم بی‌تماایل نبودم که مشاوره بدهم و به همین دلیل وقتی که او داستانش را تمام کرد به او گفتم از پسرش بخواهد راه‌هایی را برای تعامل با موضوع پیشنهاد دهد. با کمال تعجب، او از ایدهٔ من چنان هیجان‌زده شد که نگران شدم که نکند به‌طور تصادفی گوش من را ببرد.

البته هیچ چیز جدیدی دربارهٔ این پیشنهاد که بهتر است کودکان در هنگام بروز مشکل بخشی از فرایند حل مسئله باشند یا آنکه دربارهٔ آنچه برایشان پیش آمده نظر دهند، وجود ندارد. اما من شگفت‌زده هستم که چقدر والدین از این امکانات غفلت می‌ورزند و از آن استفاده نمی‌کنند و حتی با خشونت در مقابل آن مقاومت می‌ورزند. بنابراین ارزشمند است که اندکی وقت صرف دلایل و نحوهٔ اجازه دادن به کودکان برای شرکت در تصمیم‌گیری‌ها کنیم. اجازه دهید با دلایل شروع کنیم.

مزایای انتخاب کردن

دلیل ابتدایی اخلاقی است: همهٔ مردم باید بر زندگی خود کنترل داشته باشند. البته در مورد کودکان محدودیت‌هایی برای میزان و چگونگی کنترل وجود دارد. بالأخص زمانی که آن‌ها کم‌سن هستند چیزهای بسیاری

را باید مدنظر قرار داد، اما این اصل کلی را نفی نمی‌کند. باور من آن است که پیش‌فرض ما باید مجاز دانستن بچه‌ها به تصمیم‌گیری درباره موضوعاتی باشد که برایشان مهم است، به‌جز مواقعی که ما دلیل قانع‌کننده‌ای برای چشم‌پوشی از این حق داریم. ما باید درباره هر موردی که به کودکان اجازه انتخاب نمی‌دهیم دلایل مشخصی در دست داشته باشیم.

طبق گفته یک محقق همه ما نیاز داریم که در زندگی ابتکار عمل داشته باشیم نه آنکه آلت دست باشیم. بسیار مهم است که احساس خودمختاری کنیم، احساس آنکه خودمان آغازگر اکثر کارهایی که می‌کنیم هستیم. در واقع عمل انتخاب کردن اهمیت بیشتری نسبت به آنچه انتخاب می‌کنیم دارد. من این موضوع را برای مدت کوتاهی، زمانی که پسر سه سال و نیمه‌ام یک روز غروب، از من درخواست یک کتاب استیکر کرد فراموش کردم. من یک مجموعه از آن‌ها را در کشو داشتم. مجموعه‌ای که قبلاً بر اساس موضوع کامیون انتخاب شده بود و فکر می‌کردم که او از آن لذت خواهد برد. آن را به او دادم ولی او گفت: «نه، نه، من خودم می‌خواهم انتخاب کنم.» من کتابی را که انتخاب کرده بودم سر جایش گذاشتم و کل مجموعه را به او دادم. حدس بزنید او چه موضوعی را انتخاب کرد.

عقیم شدن مداوم نیاز ما به خودمختاری می‌تواند منجر به افسردگی و بیماری جسمی شود. همان‌گونه که در فصل سوم دیدیم زمانی که کودکان احساس کنترل شدن بیش‌ازحد توسط والدین می‌کنند تأثیرات نامطلوبی بر آن‌ها می‌گذارد. به‌طور مثال، دانش‌آموزان در کلاس درس، اگر درباره چیزی که می‌آموزند به اندازه کافی نظر ندهند کمتر به‌طور عمیق تفکر می‌کنند و علاقه کمتری می‌ورزند (متأسفانه سبک سنتی تعلیم و تربیت با این انفعال اجباری آمیخته شده است). به احتمال زیاد توان بزرگسالان نیز در محیط کار، نه به‌خاطر کار زیاد بلکه به دلیل انتخاب زیادی

درباره کارها ندارند، به هدر می‌رود.

تحقیقات نه تنها نشان می‌دهد زمانی که مردم قدرتی ندارند شکوفا نمی‌شوند، بلکه به‌طور آشکار بر مزایای حق انتخاب تأکید می‌کنند. برای مثال زمانی که والدین بر وسوسه کنترلگری خود غلبه و راه دیگری را اتخاذ می‌کنند تا به کودکان کمک کنند که تجربه خودمختاری داشته باشند، این کودکان احتمال بیشتری دارد که آنچه را از آن‌ها خواسته می‌شود انجام دهند و احتمال کمتری دارد که سوءرفتار از خود نشان دهند.

نوجوانانی که می‌توانند در تصمیم‌گیری‌های خانواده شرکت کنند، آمادگی بیشتری برای تکیه کردن به والدین و در میان گذاشتن عقاید خود با آن‌ها دارند. آن‌ها احساس بهتری درباره خودشان، علاقه بیشتری به مدرسه و علاقه بیشتری به تکالیف چالش‌زا دارند. و اگر همه این چیزها کافی نیست، احتمال بیشتری دارد که خودشان را از مشکلات دور نگه دارند. در نهایت دانشجویانی که والدینشان آن‌ها را تشویق کرده بودند تا به عنوان یک کودک مستقل بار آیند، احساس اعتماد بیشتری نسبت به خود داشته، بیشتر در مواجهه با شرایط دشوار و شکست، در قیاس با هم‌قطاران خود، استقامت داشتند.

زمانی که معلمان حق انتخاب بیشتری درباره عملکرد دانش‌آموزان به آن‌ها می‌دهند، نتایج چشمگیر است. برطبق نتایج یک تحقیق، مزایای آن از جمله شامل «احساس شایستگی، انگیزه درونی بالاتر، عواطف مثبت بیشتر، خلاقیت بالاتر، تمایل به چالش بهینه در قیاس با موفقیت‌های آسان، ترک تحصیل کمتر، فهم بیشتر مفاهیم و عملکرد بهتر دانشجویان» است.

بنابراین کمک به کودکان در همه سنین، در خانه و در مدرسه، برای آنکه آن‌ها احساس قدرت و اختیار کنند با توجه به نتایج کوتاه‌مدت و بلندمدت آن امری مطلوب و مهم است. با تفکر درباره این موضوع،

زندگی برای ما انتخاب‌های بی شماری از موضوعات کوچک تا بزرگ فراهم می‌کند و ما می‌خواهیم کودکانمان بتوانند متفکرانه با آن‌ها تعامل کنند. اگر قرار باشد من نتایج تحقیق و تجربه زندگی حقیقی را در یک جمله جمع‌بندی کنم، آن جمله چنین خواهد بود: انتخاب کردن، و نه پیروی کردن از دستورالعمل‌ها، طریقی است که کودکان فرا می‌گیرند انتخاب‌های صحیح کنند.

در عین حال مجبور هستیم اذعان کنیم که مردم همیشه اجازه ندارند در تصمیم‌گیری‌ها مشارکت کنند. دموکراسی در کلاس‌های درسی و محیط‌های کاری امریکایی به‌طور قابل ملاحظه‌ای غایب است و این حقیقتی است که بعضی از والدین آن را بهانه کرده‌اند و با استفاده از جمله «چون من این طوری می‌گویم» خود را توجیه می‌کنند. اما بهترین راه برای آماده کردن کودکان، برای تجربیاتی که در آن کنترل می‌شوند، آن نیست که آن‌ها را پیشاپیش در تجربیاتی مشابه غوطه‌ور کنیم. این کار شبیه به آن است که بگوییم به دلیل آنکه مواد سرطان‌زای بسیاری در محیط وجود دارد، بهتر است فرزندان خود را هنگامی که کودک هستند با حداکثر مواد سرطان‌زای ممکن مواجه کنیم.

برعکس، عاقلانه آن است که آن‌ها را با احترام و حمایت بدون شرط بزرگ کنیم و به آن‌ها فرصت‌های انتخاب در زندگی روزانه بدهیم. تأسیس این بنیان به آن‌ها اجازه می‌دهد که افراد کنترل‌گر و مؤسساتی را که در آینده با آن‌ها مواجه می‌شوند، با به‌کارگیری استانداردهای بالایی که در زمان رشد خود با آن مواجه شدند، مورد ارزیابی قرار دهند. همچنین معنای دیگرش آن است که احتمال بیشتری دارد آن‌ها برای تغییرات مثبت در جامعه اقدام کرده، تنها ناظر امور نباشند و برای تغییر ترتیبات مبتنی بر قدرت گام بردارند، زیرا آن‌ها باور ندارند که این ترتیبات اجتناب‌ناپذیر است.

به‌طور خلاصه، کودکان قدرتمند بهترین شرایط را برای تعامل سازنده

با موقعیت‌هایی دارند که مبتنی بر قدرت اداره می‌شوند و ما به‌عنوان والدین - مادامی‌که اراده می‌کنیم استفاده از قدرت خود را محدود کنیم - در بهترین شرایط برای قدرتمند کردن آن‌ها هستیم.

اولین و آخرین کلمات

محدود کردن قدرت لزوماً به معنای آن نیست که ما باید دربارهٔ ترجیحات خود سکوت اختیار کنیم، اما باید تا جای ممکن تصمیم آخر را به کودک واگذار کنیم. برای مثال، ممکن است من با لحنی قاطع بگویم که باور من آن است که کودک من باید برای چیزی که گفته است عذرخواهی کند، اما این تصمیم را که او سخن مرا بپذیرد یا رد کند به او واگذار کنم (انتخاب دیگر آن است که او را مجبور کنم ابراز تأسف کند، درحالی‌که واقعاً از کاری که کرده متأسف نیست).

حتی زمانی‌که ما قصد نداریم کلمه‌ای را به‌عنوان فصل الخطاب به کودک القاء کنیم، می‌توانیم کلمهٔ اول را که همانا فرصت انتخاب دادن به اوست، بیان کنیم. بنابراین زمانی‌که کودکان از شما سؤال می‌کنند که آیا صحیح است که این کار را بکنیم، اغلب صحیح‌تر آن است که پاسخ دهید «خب، نظر خودت چیه؟» این باعث می‌شود آن‌ها بفهمند ما روی نقطه‌نظرات آن‌ها حساب می‌کنیم و درعین حال از آن‌ها می‌خواهیم در نگرستن به پیامدهای درخواست خود فعال باشند.

این پرسش که به کودکان خود کجا و چطور اجازهٔ تصمیم‌گیری بدهیم در مواردی که به خواهربرادرها برمی‌گردد، کمی پیچیده می‌شود. بسیاری از والدین بسیار ناپخته به وسط ماجرا می‌پرند و با جانبداری از یک کودک یا سرزنش نامصفاً هر دو کودک یا تلاش برای آنکه بفهمند چه کسی را باید مورد سرزنش قرار دهند موضوع را بغرنج‌تر می‌کنند. با این کار آن‌ها فرایندی را که کودکان از آن طریق یاد می‌گیرند چگونه دربارهٔ مسائل خود مذاکره کنند، از بین می‌برند.

با این وجود من به هیچ وجه با این مطلب که «اجازه بدهید هر کاری خودشان می‌خواهند بکنند» موافق نیستم. در درجه نخست کودکی که خود را حق به جانب می‌داند ممکن است این باور در او به وجود بیاید که شما برایتان مهم نیست که به موضوع ورود پیدا کنید و شکایت او برای شما اهمیتی ندارد. در درجه دوم سیاست عدم مداخله شما ممکن است کودک ضعیف‌تر را در سایه کودک قوی‌تر و باهوش‌تر قرار دهد - و ممکن است شما این احساس را ایجاد کنید که هر نتیجه‌ای، هر قدر غیرمنصفانه، برای شما علی‌السویه است.

حس نگرانی و همدلی خود را به‌طور روشن نشان دهید و آنچه را اتفاق افتاده است، بفهمید. اگر تصمیم گرفتید که بچه‌ها راه‌حل خودشان را پیدا کنند مطمئن شوید که از راه‌حل آن‌ها آگاه هستید. این یک فرایند یادگیری است که برای همه موارد دیگر نیز کاربرد دارد. با هر دو کودک پس از واقعه گفت‌وگو کنید تا مهارت‌های حل مسئله در آن‌ها افزایش پیدا کند و درباره موضوعات مربوط به عدالت و درباره آنکه دفعه بعد احتمالاً چه کار خواهند کرد، تفکر کنند. اما دقت کنید: همان‌گونه که یک روان‌شناس کودک خاطرنشان کرده است: «مداخلات والدین تضمین‌کننده عدالت نیست، این کار تنها پای افراد قوی‌تری را که کلامشان، بدون توجه به حقایق، فصل‌الخطاب است، به مناقشه باز می‌کند.»

حتی در صورت نبود مناقشه نیز کودکان ممکن است برای خواهر و برادران کوچک‌تر خود تصمیم گرفته، به آن‌ها بگویند که چطور باید کارها را انجام دهند. در کودکان سبک انجام دادن - برای، به سادگی فرا گرفته می‌شود (این موضوع درباره بزرگسالان نیز صادق است)، درحالی‌که این حمایت از خودمختاری است که باید فرا گرفته شود. برای آنکه این حمایت را برای کودکان کم سن فراهم کنید، باید از آن‌ها نسبت به هرکسی که سعی دارد آنان را کنترل کند، محافظت کنید.

تصمیم‌گیری مشارکتی

حتی نوزادان نیز می‌توانند مجاز به انتخاب باشند. آن‌ها ترجیحات روشنی برای زمان غذا خوردن، نحوه بغل شدن، نحوه نوازش شدن، اسباب‌بازی مورد علاقه و چیزهای دیگر دارند. مهم است که ما خود را با آنچه آن‌ها به ما می‌گویند هماهنگ کنیم و تا جای ممکن تلاش کنیم به درخواست‌های آن‌ها احترام بگذاریم و به برنامه ثابت خود برای خواب و خوراک اصرار نوزیم، یا با آن‌ها به گونه‌ای که بیشتر برای ما خوشایند است و نه آن‌ها تعامل نکنیم.

نویا و گان در ابراز خواسته‌های خود توانمندتر هستند و در صورتی که تمایلاتشان مورد بی‌توجهی قرار بگیرد انتخاب‌های بیشتری برای اظهار ناخرسندی خود دارند. قابلیت بیشتر آن‌ها برای ابراز و دریافت بیشتر خواسته‌های خود مسلماً کشمکش بیشتری بین آن‌ها و والدین ایجاد می‌کند. به همین دلیل است که ما اغلب احساسات متضاد و متفاوتی درباره کودکان در حال رشد خود داریم. دختر هجده‌ماهه من زمانی که در تقلا برای روشن و خاموش کردن اسباب‌بازی‌اش بود، بسیار عالی بود. من به قابلیت او افتخار و تاحدی احساس راحتی می‌کردم که مانند گذشته من را دائماً صدا نمی‌کند و به من نیاز ندارد. اما این مرحله برخورد اراده‌ها نیز هست. من اسباب‌بازی پرسروصدای او را خاموش کردم و او مجدداً روشن کرد. در آن موقعیت انتخاب‌های من محدود به دو انتخاب بیشتر نبود: راه من یا راه او. یا اجازه می‌دادم اسباب‌بازی را روشن می‌کرد یا اجازه نمی‌دادم (و من اجازه دادم).

وقتی کودک بزرگ‌تر می‌شود به‌طور فزاینده‌ای قابلیت توضیح دادن و بحث کردن پیدا می‌کند. این یک پیشرفت حقیقی است: فارغ از اجبار برای قبول خواسته او یا تحمیل اراده خود، ما در این مرحله می‌توانیم از مزایای یک امکان سوم که عبارت از کار کردن مشترک بر روی امور است بهره ببریم. باید توجه داشته باشیم که این کار با انتخاب حد وسط بین

آزادی مطلق از یک سو و کنترل مطلق در سویی دیگر متفاوت است. بعضی اوقات بهترین انتخاب بین سیاه و سفید، خاکستری نیست، به عبارت دیگر ممکن است خارج از آنچه برای ما تعریف شده نیز انتخاب دیگری وجود داشته باشد. موضوع فقط تفکر دربارهٔ میزان انتخابی که به کودکان می‌دهیم و اینکه چند درصد تصمیم را به کودکان واگذار می‌کنیم نیست، بلکه موضوع آن است که چگونه به نحوی تعامل کنیم و فعالانه عمل نماییم تا به کودکانمان برای انتخاب کردن کمک کنیم. تحقیقی دربارهٔ رفتارهای فرزندپروری نشان داد، زمانی که به کودکان فرصت‌های بی‌شماری برای تصمیم‌گیری داده می‌شود، آن‌ها فعال‌تر، معاشرتی‌تر و خودانگیزه‌تر می‌شوند. در یک بررسی عمیق‌تر مشخص شد که آزادی تنها کافی نیست، سطح بالای تعامل بین والد و فرزند نیز نیاز است و این در معنای کلی به مفهوم آن است که ما مجبوریم فعالانه از ظرفیت کودکان برای انتخاب کردن حمایت کنیم و به آن‌ها کمک کنیم که احساس کنند تاحدی مستقل هستند. وظیفهٔ ما آن است که احساس خودمختاری در آن‌ها را افزایش دهیم و با یکدیگر دربارهٔ راه‌حل مذاکره برای حل مسائل متفاوت، مانند زمان خواب، ساعت خاموشی، مکان تعطیلات آخر هفته و چیزهای دیگر فکر کنیم.

کودکی را در نظر بگیرید که بنا بر باور ما وقت زیادی را در مقابل تلویزیون و کامپیوتر صرف می‌کند. اخیراً من گفت‌وگوهایی به صورت جداگانه با دو والد مختلف دربارهٔ این موضوع داشتم. یکی از آن‌ها در عین حال که از تماشای بیش از حد تلویزیون در خانه ناخشنود بود، شانه‌هایش را بالا انداخته، می‌پرسد: «خب، چه کار می‌خواهی بکنی؟ این ویژگی زمانهٔ ماست.» برخلاف او مادر دیگر احساس می‌کرد که باید واکنش نشان دهد. بنابراین او کنترل تلویزیون را از دست دخترش مخفی کرد.

هر دوی این پاسخ‌ها راه‌حل‌های غلطی هستند که به طور سنتی والدین

به کار می‌برند. اگر به کودک اجازه دهیم هر کاری را که می‌خواهد انجام دهد، حتی زمانی که ما با آن موافق نیستیم، این خطر وجود دارد که ما این پیام را بفراستیم که ما اهمیتی نمی‌دهیم و می‌خواهیم از زیر بار مسئولیت شانه خالی کنیم (درباره موضوع تلویزیون، برخلاف باور والدین، اقدام نکردن ممکن است برای والدین دلنشین‌تر باشد، زیرا برای آن‌ها راحت‌تر است که کودکان با چیزی سرگرم و ساکت باشد). از سویی دیگر؛ پاسخ دوم، راه‌حل انجام دادن - برای، است. مهم نیست که مخفی کردن کنترل تلویزیون احتمالاً مؤثر واقع نمی‌شود (حداقل در طولانی مدت) و فقط کودکان را وامی‌دارد تا راهی برای دور زدن آن پیدا کنند. آنچه اهمیت بیشتری دارد آن است که این کار به کودکان آموزش می‌دهد که برای حل مسائشان به قدرت - یا حيله - متوسل شوند.

آنچه در این دو راهکار مشترک است، آنکه هیچ‌کدام از آن‌ها زمان نمی‌برند و نیازی به هیچ‌گونه استعداد، مهارت، مهربانی و شجاعتی ندارند. همان‌گونه که پیش‌تر بیان کردم دیدگاه انجام دادن - همراه با، دشوارتر از بیان «من مادرت هستم، من تصمیم گرفتم» یا «هر کاری دلت می‌خواهد بکن» است. پاسخ سازنده‌تر با گوش کردن آغاز می‌شود - نه فقط آن‌گونه که کودکان احساس شنیده شدن کنند، بلکه آن‌گونه که شما از آنچه حقیقتاً در حال وقوع است بیشتر آگاه شوید. برنامه‌های تلویزیونی و بازی‌های کامپیوتری در جای خود بسیار سرگرم‌کننده و مطلوب هستند اما کودکانی که به صورت افراطی وقت صرف آن‌ها می‌کنند شاید به این دلیل این کار را می‌کنند که افسرده هستند یا سعی دارند به دلایل خاصی، که باید مشخص و حل شوند، از فعالیت‌های دیگر اجتناب کنند (برای مثال تعاملات اجتماعی). علاوه بر گوش کردن نیاز است که ما درباره احساسات خود صریح و بی‌پرده باشیم و در نهایت آنکه با مشارکت هم به دنبال راه‌حل بگردیم: «اجازه بده باهم گفت‌وگو کنیم که در حق تو چه چیزی منصفانه است و درعین حال نگرانی‌های من هم مورد توجه قرار

بگیرد. اجازه بده فکرهايمان را به هم بگوئيم و امتحانشان كنيم.»
 دربارهٔ اين موضوع، گفت وگو ممكن است به اينجا برسد كه توافقى
 دربارهٔ محدود كردن زمان تماشاى تلويزيون و مشخص كردن گروهى از
 برنامه‌ها و بازى‌هاى كامپيوترى كه مورد قبول هستند و گروهى كه
 مورد قبول نيستند صورت گيرد، اما اين تازه آغاز گفت وگوست. نياز است
 كه ما دلايل زيرينى را كه توضيح مى‌دهد چرا تلويزيون بهترين دوست
 كودك شده است، كشف كنيم. ممكن است تصميم بگيريم زمان بيشترى
 را با كودك خود دربارهٔ فعاليت‌هاىي كه ما به عنوان والدين كمك مى‌كنيم تا
 كودكان انتخاب كنند صرف كنيم.

مثالى ديگر: هنگامى كه در بزرگراه مشغول رانندگى هستيد، قفل كردن
 در عقب ماشين براى آنكه كودك نتواند آن را به طور تصادفى باز كند يك
 چيز است و قفل كردن پنجره براى آنكه كنترلش فقط در دست شما باشد،
 چيز ديگرى است. اين كار راه حل انجام دادن - براى است، راهى كه تلاش
 دارد از طريق سلب قدرت از كودك مشكل را حل كند. در عوض، ممكن
 است ما به كودك اجازه دهيم با پنجره‌ها بازى كند، چرا كه مى‌دانيم
 سرانجام اين بازى تازگى خودش را از دست مى‌دهد. اگر حقيقتاً كارى كه
 آن‌ها انجام مى‌دهند مشكل‌آفرين است، بايد براى توضيح دلايل آن، كه
 چرا اين موضوع ايجاد مشكل مى‌كند وقت صرف كنيم و از آن‌ها بخواهيم
 كه با دكمه‌ها زياد بازى نكنند.

اين ديدگاه تقريباً هميشه براى كودكان من مؤثر بوده است و من از
 والدين بى‌شمار ديگرى در كل كشور نيز تجربهٔ مشابهى را شنيده‌ام.
 كودكان وقتى پاسخ مثبت مى‌دهند كه با آن‌ها با احترام برخورد شود،
 از طريق حل مسئله با آن‌ها تعامل شود و فرض ما آن باشد كه نيت آن‌ها
 خير است. برعكس آن‌ها كودكاني هستند كه با روش‌ها و رفتارهاى
 تعليم‌وتربيت سنتى با آن‌ها برخورد شده و به دنبال سوءاستفاده از
 فرصت‌ها هستند. جملهٔ «اگر يك سانت به آن‌ها فضا بدهى آن‌ها يك متر

طلب می‌کنند» دربارهٔ کودکانی صادق است که در طول زندگی فقط یک سانت فضا به آن‌ها داده شده است.

به‌طور خلاصه در هزار و یک مشکلی که خود را در زندگی نشان می‌دهند انتخاب ما بین کنترل کردن یا آموزش، ایجاد فضای ناامنی یا ایجاد فضای امن، ایجاد الگوی مبتنی بر قدرت یا کمک به کودکان برای یادگیری مسئولیت، جمع‌وجور کردن سریع مشکل یا تمرکز بر اهداف بلندمدت است.

این راه‌حل‌های دیگر بالأخص برای والدینی که بی‌وقفه برای بیرون کشیدن کودکانشان از تختخواب، لباس پوشیدن، غذا دادن، شستن و مدرسه فرستادن آن‌ها تقلا می‌کنند، چشمگیر است. خیلی بعد از شروع پیش‌دستانی فرزند اولمان نبود که من و همسرم در دام عیب‌جویی کردن و تکیه بر راه‌حل‌های متفاوت مبتنی بر اجبار افتادیم. کاری که ما در یک تلاش فزایندهٔ سخت برای فرستادن او به کودکستان انجام می‌دادیم، برای همهٔ ما خسته‌کننده بود و ما شبیه به والدینی که دوست داشتیم باشیم، نبودیم. نهایتاً زمانی که هیچ‌کدام از ما در فشار نبودیم با دخترمان تشکیل جلسه دادیم و به آرامی مشکل را مطرح کردیم. در عوض سخنرانی کردن به کودکان گوش فرا دادیم. به جای آنکه یک برنامهٔ رفتاری ترتیب دهیم تا درمورد او اجرا کنیم (شبیه به کاری که برای تربیت یک حیوان خانگی انجام می‌دهیم) همه با هم بارش مغزی انجام دادیم: چه کاری می‌توانیم بکنیم تا صبح‌ها برای همهٔ ما دلپذیرتر باشد؟

ابیجایل^۱ پیشنهاد کرد که اگر او با لباس مدرسه بخوابد، صبح خیلی سریع‌تر آماده می‌شود. ما هیچ دلیل قانع‌کننده‌ای برای مخالفت با این پیشنهاد نداشتیم برای همین این کار انجام شد. (او لباسی را که چین و چروک می‌شد نمی‌پوشید. اگر هم می‌پوشید چی می‌شد؟) این کار

1. Abigail

مؤثر واقع شد. صبح‌ها همچنان بعضی اوقات یک کشمکش است اما کمتر از وقتی که لباس پوشیدن قسمتی از برنامه هرروزه بود. حتماً متوجه هستید که توصیه من خواباندن کودک با لباس نیست. فرایند کار اهمیت بسیار بیشتری از نتیجه کار دارد و این فرایندی است که کودکان را تشویق می‌کند دلیل بیاورند، برنامه‌ریزی کنند و درباره موضوعات موردتفکر مشارکت کنند. آنچه مهم است آن است که کودکان درک کنند که نیازهای آن‌ها برای ما مهم است و ما عقاید آن‌ها را جدی می‌گیریم. هرکسی که می‌خواهد یک فرزند با اعتمادبه‌نفس و دارای تفکر روشن تربیت کند - کسی که دچار مشکلات نوجوانی نمی‌شود - باید درباره تأثیر احتمالی سال‌هایی که همراه با نمونه‌هایی از حل مسئله به‌صورت مشارکتی است، در مقایسه با سال‌هایی که والدین همه تصمیمات مهم را می‌گیرند، تصویرپردازی کند. درواقع نیازی نیست ما درباره نتایج این تصویرپردازی فکر کنیم. داده‌های روشنی دراین‌باره موجود است که نشان می‌دهد کودکان زمانی که والدین آن‌ها آماده هستند با آن‌ها مذاکره کنند و آمادگی تغییر تصمیم خود را نیز دارند، احتمال بیشتری دارد که خودشان را کنترل کنند.

چنین پذیرشی اغلب سؤالات و چالش‌های بیشتری ایجاد می‌کند و این امر می‌تواند طاقت‌فرسا باشد. خیلی از ما به‌مزاح می‌گوییم آرزومند ایام گذشته هستیم که هرچه به کودک گفته می‌شد او انجام می‌داد و می‌دانست که ما بیش از او می‌دانیم و با خیره‌سری جواب نمی‌داد. البته که ما بیشتر می‌دانیم اما ایام گذشته حقیقتاً آن قدرها هم خوب نبود، درحالی‌که فرایند گفت‌وگو درباره موضوعات و تصمیم‌گیری با یکدیگر مزایایی دارد که در بازه طولانی‌مدت چندین‌برابر صبر ما ارزشمند است. به این موضوع این‌گونه بنگرید: یک راه برای والدین مسن‌تر آن است که در یک تلاش ناامیدانه کودکان خود را نظارت و کنترل کنند تا مطمئن شوند که مشکلی ایجاد نمی‌کنند - دفترچه خاطراتشان را وقتی حواسشان

نیست می‌خوانند، کارهایی روی تلویزیون می‌کنند که نتوانند برنامه‌های نامناسب را ببینند، حتی ممکن است دوربین مخفی کار بگذارند تا آن‌ها را تحت نظر داشته باشند. راه دیگر ایجاد یک رابطه مبتنی بر اعتماد با کودک از زمان کودکی و مشارکت دادن آن‌ها در تصمیم‌گیری‌هاست. در این صورت دیدگاه انجام دادن - برای، که می‌دانیم توهین‌آمیز است و معکوس عمل می‌کند، دیگر ضرورتی ندارد.

آیا در طول روز برای گفت‌وگو درباره هر چیز با کودکانمان زمان کافی وجود دارد؟ من فکر می‌کنم ما می‌توانیم چهار پاسخ به این نگرانی بدهیم. در درجه نخست، اگرچه به صورت تئوری امکان آن وجود دارد که وقت بیش از حدی را برای گفت‌وگو درباره مسائل صرف کنیم، اغلب والدین مسیر طولانی در پیش دارند تا به آن نقطه برسند و نگران افراط در مشورت با کودکان باشند، اشتباه مشترک خانواده‌ها آن است که به ندرت با یکدیگر تصمیم می‌گیرند و خانواده از کمبود دموکراسی رنج می‌برد، نه از زیادی آن.

نکته دوم، پیشنهاد من آن نیست که درباره هر چیزی باید مذاکره کرد، بهتر است فقط درباره موضوعاتی که کودکان لازم است درباره آن آگاهی داشته باشند مذاکره کرد (موضوعات مهم). موضوع تناقض‌آمیز آن است که کودکان زمانی که مطمئن هستند می‌توانند با موضوعاتی که احساس می‌کنند برایشان مهم است، مخالفت کنند یا راهکار جدیدی را پیشنهاد بدهند، احساس نیاز کمتری می‌کنند که با هر تصمیم ما به مخالفت برخیزند.

نکته سوم، کودکان احتمال کمتری دارد که درباره تصمیم‌هایی که خود آن‌ها نیز در آن‌ها دخیل بوده‌اند پافشاری کنند و بالعکس دیدگاه «مادامی که در این خانه زندگی می‌کنی هر کاری را که من می‌گویم انجام می‌دهی» به جهت مقاومتی که ایجاد می‌کند، منجر به صرف وقت و انرژی بیش از حد متعارف می‌شود. فارغ از فشاری که والدین و کودکان

مشترکاً تجربه می‌کنند - و صدمه‌ای که به ارتباط وارد می‌شود - دور زدند گفت‌وگو و تصمیمات یک‌جانبه، در نگاه بلندمدت هیچ منفعتی ندارد. درنهایت، با یک نگاه بلندمدت، حتی اگر کار کردن با کودکان وقت بیشتری را نسبت به دیدگاه سنتی بطلبد، این یکی از بهترین کارهایی است که والدین می‌توانند برایش وقت صرف کنند. برای آنکه ارزش این موضوع را درک کنیم باید به فراتر از موضوع مورد گفت‌وگو توجه کنیم و به خاطر داشته باشیم که این فرایند مزایای غیرقابل شمارشی برای رشد اخلاقی، اجتماعی و ذهنی کودکانمان دارد.

شبه تصمیم

بعضی والدین منظورشان از انتخاب، اجازه به کودک برای بیان بیشتر نظرات نیست، بلکه آن را راهی برای سرزنش کودک به خاطر تصمیم‌های آگاهانه‌اش برای انجام کارهای بد می‌دانند. جمله‌ای مانند «تو انتخاب کردی که قانون را بشکنی» مانند چماقی علیه کودک استفاده می‌شود. این، همچنین راهی است برای توجیه یک پاسخ تنبیه‌گرایانه. به همین دلیل آگاهی از این موضوع تعجب‌آور نیست که افرادی که این‌گونه باور دارند، احتمال بیشتری دارد که از تنبیه و دیگر مداخلات رفتاری مبتنی بر قدرت استفاده کنند.

بزرگسالانی که شادمانه پافشاری دارند که این کودکان هستند که رفتار نادرست را انتخاب می‌کنند، بیشتر شبیه به سیاستمدارانی هستند که خود مردم را برای فقرشان مقصر می‌دانند. در هر دو مورد غیر از مسئولیت شخصی عوامل بالقوه مرتبط مورد غفلت قرار می‌گیرند. در یک کودک به طور خاص ممکن است توان کامل برای تصمیم‌گیری و یا کنترل تکانه‌ها رشد نکرده باشد (والدینی که متوجه محدودیت‌ها هستند احتمال دارد در عوض تنبیه و سرزنش کودک، تلاش کنند تا این مهارت‌ها در او رشد کند). شباهت دوم بین سیاستمداران و والدین دربارهٔ انتساب انتخاب آن

است که در هر دو مورد آن‌ها می‌گویند که این نوع تفکر به سود خود مردم است. آن‌ها نیازی نمی‌بینند که تصمیمات و خواسته‌هایشان را مورد بازنگری قرار دهند. برای مثال والدین خیلی راحت می‌گویند که هرآنچه اتفاق افتاده انتخاب کودکان بوده است.

گاهی اوقات این باور دربارهٔ انتخاب و نه کلمهٔ انتخاب است که مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرد. ما این را زمانی که والدین تظاهر می‌کنند که به کودک اجازهٔ انتخاب می‌دهند ولی در واقع همهٔ قدرت تصمیم‌گیری در دستان خودشان است می‌فهمیم. سه شکل مشترک «شبه‌تصمیم» وجود دارد که متأسفانه مثال‌های همهٔ آن‌ها را به‌عنوان الگوهای تربیتی می‌توان در کتاب‌های تعلیم و تربیت پیدا کرد.

در نوع اول یک سؤال معنادار مانند: «ظرف‌ها را الآن می‌شوری یا می‌خواهی بگذاری وقتی که برنامهٔ تلویزیونی موردعلاقه‌ات شروع شد؟» پرسیده می‌شود. در اینجا مشکل تنها آن نیست که انتخاب کودک به دو گزینه محدود شده است، موضوع آن است که در اینجا به هیچ‌وجه گزینه‌ای مطرح نشده است. خیلی روشن است که کودک دلش نمی‌خواهد برنامهٔ موردعلاقه‌اش را از دست بدهد. در واقع والد این را می‌گوید: «ظرف‌ها را الآن بشور وگرنه من اجازه نمی‌دهم برنامهٔ موردعلاقه‌ات را تماشا کنی» - یا به زبان عامیانه‌تر: «چیزی را که من می‌گویم انجام بده وگرنه تنبیه می‌شوی». از زبان انتخاب استفاده می‌شود تا تهدید را بپوشاند.

نوع دوم شبه‌انتخاب تنها از آن نظر متفاوت است که پنهان‌کاری و فریب پس از آن اتفاق می‌افتد که کودک کاری را که نامطلوب دانسته می‌شود انجام می‌دهد. والدین اعلان می‌کنند که تنبیه به این دلیل اعمال می‌شود که خود کودک آن را خواسته است - «خودت خواستی تنبیه بشی»، تقصیر من نیست. بعضی از والدین از این عبارت استفاده می‌کنند، چراکه خیال آن‌ها را از هرگونه مسئولیت در قبال تنبیه راحت می‌کند، اما این

عملی کاملاً غیرصادقانه و فریبکارانه است، از آن جهت که حقیقت بازتعریف شده و به کودک گفته می شود که در واقع خود اوست که می خواهد تنبیه شود. بازی با ذهن نیز اضافه می شود. «خودت خواستی تنبیه بشوی» یک دروغ است، پدر و مادر صادق می گویند: «من انتخاب کردم که تو را تنبیه کنم.»

نوع دیگری که تاحدی متفاوت است شامل عباراتی این چنینی می شود: «کاری نکن تنبیهت کنم» که تظاهر به آن است که کودک مسئول تنبیه شدنش است، چراکه کاری می کند که والد به تنبیه متوسل شود. جالب است مشاهده کنیم که چه مقدار از مردمی که می گویند کودکان باید مسئولیت رفتارشان را برعهده بگیرند - بعضاً پیش از آنکه توان پذیرفتن چنین مسئولیتی را داشته باشد - حقیقت را برای فرار از مسئولیت رفتارشان عوض می کنند («به من نگاه نکن، فرزندم مجبورم کرد این کار را با او بکنم.»).

آخرین نوع شبه تصمیم زمانی اتفاق می افتد که والدین به کودک اجازه می دهند که تصمیم بگیرد ولی برای او روشن می کنند که نتیجه تصمیم چه باید باشد. بعضی گزینه ها قابل پذیرش و بعضی غیرقابل پذیرش است و کودک باید بفهمد والدین از او می خواهند کدام یک را انتخاب کند - البته اگر او اصلاً بخواهد از حق انتخاب خودش مجدداً استفاده کند («من فکر می کنم تو هنوز آن قدر بزرگ نشدی که بتونی خودت برای این چیزها تصمیم بگیری» معنایش این است که «تو آن چیز منظور نظر من را انتخاب نکردی»). بهتر است به کودک بگوییم که خودم برایت انتخاب می کنم، این کار لااقل صادقانه تر از آن است که این بازی را راه بیندازیم.

محدودیت محدودیت ها

حتی والدینی که از انجام چنین فریب هایی اجتناب می کنند، ممکن است فرصت انتخاب کودکان خود را ناخواسته محدود کنند. اگرچه

انتخاب‌های مشخصی وجود دارد که بزرگسالان باید برای کودکان تصمیم بگیرند و حتی در تصمیم‌هایی که کودکان می‌توانند برای خودشان بگیرند نیز باید محدودود در نظر گرفت - من زمانی که می‌بینم والدین (یا افرادی که والدین را نصیحت می‌کنند) با تأکید بر تعیین حدود محدود برای کودکانشان نظر می‌دهند، احساس خوبی نمی‌کنم. اکثر اوقات از این عبارات برای توجیه دیدگاه آن‌ها در جهت کنترل بیش‌ازحد استفاده می‌شود.

این امر بالأخص زمانی صادق است که والدین می‌گویند ما نباید درباره آنچه انجام می‌دهیم احساس بدی داشته باشیم، چراکه کودکان علی‌رغم مخالفت آشکارشان، درواقع به محدودیت‌ها نیاز دارند. بنا به گفته توماس گوردن این «حقیقتی خطرناک است که نیمی از آن درست است.» کودکان ممکن است محدودیت‌ها را بپذیرند و حتی به ارزش آن‌ها اذعان کنند، اما آنچه آن‌ها نیاز دارند آن است که موردمشورت قرار گیرند و نه آنکه مقید شوند. نگاه کنید که کودکان چگونه نسبت به «محدودیت‌های اعمال‌شده توسط بزرگسالان و محدودیت‌هایی که جنبه دستوری دارند، به‌صورت متفاوتی واکنش نشان می‌دهند.» همان‌گونه که توماس گوردن بیان می‌کند سؤالی که باید بپرسیم این نیست که آیا بعضی‌وقت‌ها محدودیت‌ها و قوانین ضروری هستند یا خیر. سؤال مهم این است که «چه کسی این قوانین را تعیین کرده است: بزرگسالان به‌تنهایی یا با مشورت کودکان.»

گاهی اوقات محدودیت‌هایی که والدین برای کودکان اعمال می‌کنند شکل اجازه دادن به آن‌ها برای انتخاب موضوعات بی‌معنا را به خود می‌گیرد. من به یاد مادری می‌افتم که با افتخار می‌گفت درباره موضوعاتی که نتیجه‌اش مهم نیست اجازه می‌دهد کودکش تصمیم بگیرد. همان‌گونه که پیش‌تر توضیح دادم خودمختاری نیازمند آن است که کودکان درباره موضوعاتی که نتیجه آن برای ما مهم است اظهار عقیده کنند. کودکان باید بتوانند

تصمیماتی بگیرند که ظرفیت به هول و بلا انداختن ما را داشته باشند. طبیعتاً میزان فرصتی که برای انتخاب به آن‌ها می‌دهیم بستگی به سن و سال آن‌ها خواهد داشت: من نمی‌گویم که یک کودک سه ساله باید تصمیم بگیرد که واکسن بزند یا نه ولی در این سن نیز یک کودک می‌تواند دربارهٔ موضوعات مهم‌تر از رنگ فنجان خود تصمیم بگیرد. همچنین نوع سؤالاتی که تحت لوای گفت‌وگو انجام می‌شود نیز مهم است. در بعضی زمینه‌ها مانند سلامتی و امنیت کودکان باید دربارهٔ انتخاب‌هایی مانند زمان دوش گرفتن یا نوع کلاه ایمنی‌ای که باید هنگام سوار شدن موتور یا اسکیت استفاده کنند، محدودیت‌هایی داشته باشند. اما در زمینه‌های دیگر، مانند نحوهٔ چیدمان اتاق خوابشان، باید آزادی عمل بیشتری داشته باشند (والدین اقتدارگر نه تنها فرصت‌های بسیار اندکی را به کودک برای انتخاب می‌دهند بلکه دربارهٔ موضوعات به‌گونه‌ای رفتار می‌کنند که گویی مسائلی اخلاقی هستند که فقط یک پاسخ درست دارند - پاسخی که البته باید والدین آن را مشخص کنند).

من نمی‌خواهم تلاش کنم که مشخص شود هر کودکی در هر سنی باید دربارهٔ چه مسائلی تصمیم بگیرد. اما دغدغهٔ همهٔ ما آن است که اطمینان حاصل کنیم اگر به کودکان می‌گوییم تو نباید دربارهٔ موضوع خاصی حق انتخاب داشته باشی، حقیقتاً این کار را به‌خاطر آن انجام می‌دهیم که اجازه دادن در این مورد کار درستی نیست و نه به‌خاطر آنکه قصد نداریم دست از کنترلگری خود برداریم. حتی برای والدین بسیار کارآمد نیز گاهی دست کشیدن از اقتدار سخت است. اما آن‌ها به‌ترتیب این کار را می‌کنند و وقتی که این کار را نمی‌کنند به خودشان می‌گویند: «آهای، حواست هست، یک دقیقه صبر کن، چرا این تصمیم را من خودم گرفتم؟ چرا من مشخص کردم درحالی‌که می‌توانستم بپرسم؟»

یک راه برای آنکه مطمئن باشیم انتخاب‌ها معنادار و حقیقی هستند آن است که به کودک اجازه دهیم بیش از گزینه‌هایی که در نظر ماست دست

به انتخاب بزند (الف، ب، ج کدام یک را دوست داری انجام بدهی؟) ممکن است این نوع انتخاب محدود، همه‌کاری باشد که بتوان برای یک کودک کم‌سن و سال انجام داد ولی زمانی که کودکان پنج یا شش ساله هستند باید برای ایجاد امکانات نامحدود، فرصت‌های بی‌شماری پیش‌رو داشته باشند و نه آنکه مجبور باشند از گزینه‌هایی که شما قبلاً برای آن‌ها تعیین کرده‌اید موردی را انتخاب کنند. تلاش کنید سؤالات بازپاسخ بپرسید، مانند «امروز دوست داری چه کاری انجام بدهی؟» زمان‌هایی که به نظر می‌رسد کودک گیر افتاده است شما پیشنهادهایتان را مطرح کنید اما آن‌ها را دست‌پاچه نکنید. انتخاب‌های حقیقی از ایجاد کردن درست می‌شود و نه گزینش کردن.

زمان‌هایی که آن‌ها مجبورند اما نمی‌خواهند

حتی پس از آنکه ما درباره‌ی آنچه از کودک می‌خواهیم انجام دهد (یا انجام ندهد) اندیشیدیم، بعضی درخواست‌ها قابل مذاکره نیستند. برخی مواقع اجابتِ درخواست ضرورت است، زمان‌هایی که ما حقیقتاً باید بگوییم «تو باید» یا «تو نباید» آن کار را انجام دهی.

خبر خوب آن است که والدینی که بیش‌ازحد از کودکان خود درخواست اطاعت ندارند، هنگامی که از کودکان خود می‌خواهند کاری را انجام دهند احتمال بیشتری دارد که موردپذیرش کودکان قرار گیرد. (این مورد شبیه به آن است که کودکانی که می‌دانند، می‌توانند در تصمیم‌گیری شرکت کنند، در هر موردی احساس اجبار نمی‌کنند). مقاومت در میان کودکانی که احساس عدم قدرت می‌کنند بیشتر است و آن‌ها بیشتر تمایل دارند که خودمختاری خود را به‌صورت اغراق‌آمیز نشان دهند.

باین حال هرچقدر هم که دلایلتان منطقی باشد و هرچقدر هم که از اقتدار خود کم استفاده کرده باشید، برخی اوقات آن‌ها درباره‌ی آنچه شما

می‌گویید مقاومت می‌ورزند. حتی در این حالت هم جایگزین‌هایی برای پاداش و تنبیه و استقرار قانون وجود دارد.

۱. استفاده از روشی که حداقل مداخله جویی را دارد

تا حد ممکن آرام و مهربان باشید. با قدرتان کودک را درهم نشکنید. اگر کودکی خوی بدی دارد و خشمگینانه با هر پیشنهاد شما مخالفت می‌کند خودتان را در کشمکش با او نیندازید. وقتی او قادر به استدلال نیست، گفت‌وگو معنا ندارد و البته فریاد کشیدن شما هم در جواب او هرگز صحیح نیست. به او چند دقیقه فرصت برای بهبود بدهید. طوفان فرو خواهد نشست.

این راهکار بالأخص زمانی جواب می‌دهد که شما با یک مقاومت منفعلانه مواجه هستید. برای مثال تصور کنید کودکی به درخواست شما برای کنار گذاشتن اسباب‌بازی توجهی نمی‌کند. او پشتش را به شما کرده و همچنان به بازی مشغول است. تکانه‌های او برای مخالفت در اینجا بسیار قوی‌تر از آن است که بتوان با روش‌های ساده از پس آن برآمد. مهم‌تر از آن، اقتدار شما به چالش کشیده شده است. کودکان اجازه ندارند والدین خود را نادیده بگیرند، اما چه می‌شود اگر شما نفس عمیقی بکشید، از او بخواهید بعد از آنکه بازی‌اش تمام شد اسباب‌بازی‌اش را جمع کند و سپس آنجا را ترک کنید؟ با اندکی عقب کشیدن و به او کمی فضا دادن، اجازه می‌دهید تا او خودمختاری و شأن خود را حفظ کند.

بنا بر تجربه من نگرش عدم تقابل حقیقتاً نتایج بهتری به بار می‌آورد - و علاوه بر آن، خلق و خوی افراد را دلنشین‌تر و روابط را به نسبت سالم‌تر نگاه می‌دارد (درواقع این روش درخواست - رهاکردن - برای معلمان نیز می‌تواند مؤثر باشد). این روش نیازمند خودمداری قابل توجه به همراه صبوری است. بالأخص در مورد کودکان کوچک‌تر، فارغ از آنکه سبک فرزندپروری ما چگونه است، ما نمی‌توانیم انتظار موافقت در هر مورد را

داشته باشیم. ما باید آماده باشیم تا درخواست و ممنوعیت را بارها تکرار کنیم (همراه با ذکر دلایل آن). ما باید انتظار روزهای بد را نیز داشته باشیم. غیرواقعی‌گرایانه است که انتظار داشته باشیم کودک همیشه اطاعت کند و فکر کردن به این تنگناها به‌عنوان درگیری‌هایی که ما باید همیشه در آن پیروز شویم، غیرسازنده است. به خاطر داشته باشید، روش‌های سنتی در طولانی‌مدت مؤثر نیستند و می‌توانند منجر به آسیب بسیاری شوند.

۲. با آن‌ها صادق باشید

اگر آنچه از کودک خود می‌خواهید انجام دهد، چندان چیز جالبی نیست، به این واقعیت اذعان کنید. اگر شما تنها به این دلیل که روز شلوغی را پشت سر گذاشته‌اید از او می‌خواهید ساکت باشد، این را به او بگویید. برای درخواست‌تان دلایل توجیه‌کننده نسازید یا تظاهر نکنید که آنچه از او می‌خواهید انجام دهد، خیلی لذت‌بخش است، درحالی‌که واقعاً این‌طور نیست. سعی کنید مسائل را از دید او ببینید و آن را در کلماتان نشان دهید: «من می‌دانم وقتی نمی‌توانی کار موردعلاقه‌ات را انجام بدهی خیلی ناراحت می‌شوی و احتمالاً دلت می‌خواهد که دست از سرت بردارم. ام‌م، اما...»

۳. منطقی‌کار را توضیح بدهید

«چون من می‌گویم» به‌هیچ‌وجه دلیل نیست، بلکه درخواست پذیرش اجبار است. نه‌تنها بهتر است از این عبارت اجتناب شود بلکه باید دلایل موضوع برای کودک توضیح داده شود. ما اکثر درخواست‌های خود را حتی برای یک کودک دو‌ساله با کلماتی که حداقل بخشی از آن را او بتواند درک کند، می‌توانیم توضیح دهیم (برادرت منتظر است تا برویم مدرسه و سوارش کنیم، اگر الآن نرویم او نمی‌داند که ما کجا هستیم و ناراحت

خواهد شد). توضیح دلایل تضمین نمی‌کند که کودک با خوشحالی درخواست ما را قبول کند - همان‌طور که اگر کسی به ما بگوید ما مجبور بودیم فلان کار را انجام بدهیم همیشه روی ما مؤثر نیست - اما احتمال پذیرش آن را بالاتر می‌برد. کودکان در هر سنی و در هر موقعیتی در صورت محدود شدن انتخاب‌هایشان مستحق دلیل هستند.

۴. به یک بازی تبدیل کنید

از تخیلتان استفاده کنید تا به کودکان کمک کنید یک کار نه‌چندان دلچسب را به یک کار دلپذیر تبدیل کنند. وقتی کودکان در برابر مسواک زدن مقاومت می‌کنند، شما می‌توانید تشویقشان کنید تا به صدای حرکت مسواک روی مینای دندان، به نشانه غلبه بر چیزهای نامطلوب روی دندان، گوش فرا دهند. می‌توانید بازی پرواز هواپیما از دهان و فرود آمدن روی آن را بارها تکرار کنید. بازی‌های خودتان را بسازید و از کودک نیز بخواهید این کار را بکند. از کودکان سنین بالاتر می‌توان درخواست کرد تا به راه‌های متفاوت انجام این کار فکر کنند یا مقدار وقتی را که این نوع مسواک زدن، در مقابل آن نوع مسواک زدن می‌گیرد، محاسبه کنند.

۵. یک الگو ایجاد کنید

بزرگسالان مجبور به پیروی از همه قوانینی که کودکان تبعیت می‌کنند نیستند، اما اغلب قوانین، ما را نیز دربر می‌گیرد. اگر ما از آن‌ها می‌خواهیم که اتاقتان را تمیز کنند، چراغ را زمانی که از اتاق خارج می‌شوند، خاموش کنند، وسط صحبت کسی نپرند، دشنام ندهند و با لحن توهین آمیز صحبت نکنند، خود ما نیز باید همین‌گونه عمل کنیم. علاوه بر عادلانه بودن، آسان‌تر آن است که به کودک چیزی را بگوییم انجام دهد که خودمان هم اراده انجام آن را داریم.

۶. تا حد ممکن به آن‌ها آزادی انتخاب بدهید

درون محدودیت‌هایی که کودکان مجبور به رعایت آن هستند، از آن‌ها بپرسید که چطور، کجا، چه زمانی و با چه کسی می‌خواهند آن را انجام دهند. زمانی که شما به همراه کودکان خلاقانه شروع به فکر کردن دربارهٔ این چیزها می‌کنید موضوع مهم آن است که فرصت تصمیم‌گیری بیشتری برای کودک خود فراهم کنید. حتی اگر در نهایت یک باید سخت و محکم وجود داشته باشد.

پیشنهاد‌های زیر اغلب می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند. برای مثال، تصور کنید کودکی در مقابل شستن دستانش برای شام مقاومت می‌کند. مادر یا پدر ممکن است بگویند: «خب، می‌دانم آنچه الآن مشغول انجام دادنش هستی، لذت‌بخش‌تر است از آنکه به دستشویی بروی، اما دست‌ها باید شسته شوند تا با خوردن آلودگی‌ها مریض نشوی. اگر دستانت تمیز نباشند، دهانت از چیزی که می‌خوری خوشحال می‌شود، اما معده‌ات ناراحت خواهد شد (صدای ناراحتی معده را به صورت طنز می‌توانید اجرا کنید). خب، دلت می‌خواهد توی آشپزخانه دستانت را بشوری یا دستشویی؟» انتخاب‌های دیگری نیز می‌توان قائل شد: «دلت می‌خواهد تنها دست‌هایت را بشوری یا دوست داری با من آن‌ها را بشوری؟ دوست داری از وان دستشویی استفاده کنی یا آنکه در یک تشت بزرگ آن‌ها را بشویی؟» و چیزهای دیگر.

گاهی اوقات کودکان قصد انجام کارهایی را دارند که کاملاً غیرقابل‌پذیرش است و ما به روشنی باید جلوی قصد آن‌ها ایستادگی کنیم. آن‌ها مداخلهٔ ما را ممکن است نشانهٔ تنبیه بدانند که این امر رسیدگی آرام به اصل موضوع را سخت‌تر کرده است و باعث صدمه به ارتباط می‌شود. به همین علت استفاده از اجبار آشکار آخرین راهکار است. راه‌حلی که باید با بی‌میلی و به‌ندرت مورد استفاده قرار گیرد. هر جا که استفاده از این راهکار ضروری است، باید هر کاری که ممکن است انجام

دهیم تا شدت ضربه را کمتر کنیم و تأثیر تنبیهی چنین رفتاری را به حداقل برسانیم. لحن صدای ما باید گرم، تأسف آمیز و حاکی از این اطمینان باشد که در نهایت می‌توانیم با یکدیگر مشکل را برطرف کنیم.

علاوه بر این ما باید به دنبال راه‌هایی باشیم که به کودک کمک می‌کند تا حرمت خود را دوباره به دست آورد و احساس توانایی کند. اگر ما از اینکه به کودکمان اجازه بدهیم به یک پارتی نظارت نشده برود، احساس خوبی نداریم و اگر اجازه دادن منجر به پشیمانی ما می‌شود، مطمئناً قسمت‌های دیگری در زندگی کودک وجود دارد که ما می‌توانیم به او حق انتخاب بیشتری بدهیم. احتمالاً ما می‌توانیم حق اظهار نظر بیشتری دربارهٔ کمد لباس‌هایش، زمان خواب یا استفاده از کامپیوتر را به او بدهیم. اگر دوست دارید برای این کار اسمی بگذارید می‌توانید آن را «حمایت جبرانی از خودمختاری» بنامید.

یک روز من در حال انجام مأموریت بودم، دختر سه ساله‌ام نیز همراهم بود، او از سوار ماشین شدن امتناع می‌کرد و در گوشهٔ پیاده‌رو چمباتمه زده بود. خوشبختانه من عجله نداشتم. بنابراین خُلق خوشم را از دست ندادم و منتظرش ماندم. سرانجام او ایستاد و درحالی‌که پایش را به زمین می‌کوبید، از صحبت کردن با من امتناع می‌کرد. من از انجام هر کاری که بوی اجبار می‌داد اجتناب کردم، اما حقیقت آن بود که من کار خودم را انجام دادم و او چیزی را که می‌خواست به دست نیاورد و از این موضوع خوشحال نبود. وقتی ماشین را پارک کردم او گفت که می‌خواهد در ماشین بماند و به موزیک گوش بدهد. من نه تنها به او اجازه دادم این کار را بیشتر از معمول انجام دهد، بلکه هر از گاهی پیش او می‌رفتم و از او سؤال می‌کردم که آیا الآن می‌خواهد داخل بیاید؟ قصد من این بود که مطمئن شوم او می‌داند که من این را تصمیم می‌دانم. این باور خیلی ساده است: زمانی که شما به گونه‌ای رفتار می‌کنید که خودمختاری کودک در جایی از بین می‌رود، باید تلاش کنید در

جای دیگری خودمختاری بیشتری به او بدهید.

البته که پاسخ منفعل - پرخاشگرانه یک اعتصاب آرام، ما را به اندازه یک خشم و کج‌خلقی آشکار مورد امتحان قرار نمی‌دهد. بعضی از نویسندگان متفکر، ناراحتی را برای رشد سالم دارای اهمیت می‌دانند، درحالی‌که گروهی دیگر آن را نشانه‌ای از ناامیدی کودک از رفتار والدین و نداشتن راهی برای اظهار آن می‌دانند. شاید هرکدام از این دیدگاه‌ها بخشی از موضوع را بیان کند، شاید ناراحتی‌ها از یک سو اجتناب‌ناپذیر یا مطلوب نباشند، اما از سویی دیگر الزاماً نشانه فرزندپروری بد نیز نیستند. در هر صورت، آنچه مهم است این است که هرگاه و هر زمان که اتفاق افتاد ما به‌طور سازنده‌ای به آن پاسخ بدهیم.

قانون شماره ۱: اگر در جای عمومی هستید همه افراد را نادیده بگیرید. هر چقدر بیشتر نگران نحوه قضاوت دیگران درباره مهارت‌های فرزندپروری خود باشید، احتمال آنکه با کنترلگری بیشتر و عشق و صبوری کمتری پاسخ بدهید، بیشتر است. موضوع مهم آن نیست که دیگران درباره شما چه فکری می‌کنند، موضوع مهم آن است که کودک شما چه نیازی دارد.

قانون شماره ۲: تخیل خود را به کار بیندازید که این موضوع از دید او چگونه به نظر می‌رسد. کسی که ناراحتی و خشم دارد احتمال زیادی دارد که از انفجار خشم خود و از عدم مهار آن بترسد. در نتیجه شما با بی‌توجهی به او و پاسخ کوبنده دادن باعث می‌شوید خواسته‌اش اجابت نشود. حداقل کنترلگری را برای اطمینان از آنکه کسی در خطر نیست، به کار ببرید (درباره اشیاء و وسایل اهمیت موضوع بسیار کمتر است). تمرکزتان روی اطمینان بخشی و ایجاد حس راحتی باشد. اجازه بدهید خشم و ناراحتی اظهار شود. پس از آن شما می‌توانید تلاش کنید تا همراه کودک به علل زیرین آن بپردازید.

تلاش کردن

از جمله اهداف من در این فصل آن است که روشن کنم چطور ما در اکثر مواردی که کودکانمان قادر به تصمیم‌گیری هستند به آن‌ها اجازه این کار را نمی‌دهیم و فرصت‌های کمک به آن‌ها برای یادگیری را از دست داده، نیازشان به خودمختاری را پاسخ نمی‌گوییم. برای وصول به این هدف من مثال‌هایی از زندگی واقعی برای فرصت تصمیم‌گیری به کودکان پیشنهاد کرده‌ام. مشکل آن است که من نمی‌دانم آیا هیچ‌کدام از این مثال‌ها به زندگی شما مربوط می‌شود یا خیر. اگر با یکدیگر در یک اتاق نشسته بودیم، می‌توانستم از شما در این باره سؤال کنم و بر اساس نگرانی‌های شما پاسخ بدهم. شاید من می‌توانستم بر اساس شرایط خاص شما پیشنهادهایی را برای نحوه کمک به کودک برای مشارکت بیشتر یا در امور مهم‌تر بدهم. اما از آنجایی که این یک کتاب است و نه یک کارگاه آموزشی، بهترین کاری که می‌توانم بکنم آن است که قسمت آخر فصل را به شما اختصاص بدهم. در هریک از سه فعالیت زیر، توصیه می‌کنم که شما همسر و شریک زندگی‌تان را نیز در آن دخیل کنید.

تمرین اول

برای شروع خوب است به بعضی از پاسخ‌های سناریوهای مشترک بپردازیم. نکته آن است که به عادت ایجاد روش‌های «انجام دادن - همراه با» و توجه به تفاوت آن با پاسخ‌های متداول «انجام دادن - برای» بپردازیم. مثال الف: کودک شما برای رفتن به رختخواب مقاومت می‌ورزد، در درجه اول او تظاهر می‌کند که صدای شما را که زمان خواب را اعلان می‌کنید، نمی‌شنود، پس از آن التماس می‌کند چند دقیقه دیرتر به رختخواب برود، سپس اصرار می‌کند که کمی مانده است تا کارش تمام شود، پس از آن مشاجره می‌کند که انصاف نیست این‌قدر زود به رختخواب برود و درنهایت با پرخاش از رفتن امتناع می‌کند. تعدادی از

پاسخ‌های ناشی از دیدگاه انجام دادن - برای را بنویسید:
 اکنون پاسخ‌های جایگزین با دیدگاه انجام دادن - همراه با را ارائه دهید.

مثال ب: اخیراً کودکان در هنگام صحبت با شما - یا با خواهر و برادرانش - لحن توهین‌آمیزی به کار می‌برد. تعدادی از پاسخ‌های ناشی از دیدگاه انجام دادن - برای را بنویسید:
 اکنون پاسخ‌های جایگزین با دیدگاه انجام دادن - همراه با را ارائه دهید.

تمرین دوم

به شرایطی بیندیشید که کودکان کاری انجام می‌دهد که شما را اذیت یا نگران می‌کند. می‌تواند موضوعی باشد که درباره آن صحبت کرده‌ایم یا موضوعی باشد که در کتاب مطرح نشده است.

در ابتدا مشکل را توصیف کنید.

اجازه بدهید فکر کنیم که اکنون شما به این باور که چه کاری را نباید انجام داد، رسیده‌اید. هرچقدر می‌خواهید زمان صرف کنید - دقیقه، ساعت، روز - تا تعدادی از باورهایی را که موفق‌تر هستند ایجاد کنید. آن‌ها را در اینجا بنویسید:

در فهرستی که تهیه کرده‌اید دور یکی از پیشنهادها را که می‌خواهید امتحان کنید خط بکشید. حال آن را امتحان کنید. پس از صرف زمان کافی، بنویسید که آیا مؤثر بوده است - و بار دیگر چه کاری می‌توانید برای اثرگذاری بیشتر آن انجام دهید.

اگر این تمرین را مفید ارزیابی کردید، چند بار دیگر نیز انجام دهید.

تمرین سوم

حال که شما درباره روش‌های انجام دادن - همراه با مطالعه کرده‌اید،

بعضی از آن‌ها را مخصوص خودتان ایجاد کرده‌اید و در نهایت در پاسخ به مشکلات حقیقی در ارتباط با کودک خود از بعضی از آن‌ها استفاده کرده‌اید به آخرین قدم می‌رسیم - ایجاد روش‌های «انجام دادن - همراه با»، نه تنها برای کودکان، بلکه همراه با کودکان. اگر دوست دارید این مرحله را با مشکل دیگری غیر از آنچه در تمرین پیشین ذکر کردید انجام دهید، ابتدا مشکل جدید را توصیف کنید.

در فرصت مناسب از کودک خود بخواهید تا درباره راه‌حل‌های ممکن برای مقابله با موضوع فکر کند. سعی کنید دو یا سه پیشنهاد او را یادداشت کنید.

.۱

.۲

.۳

یکی از این پیشنهادات را که به نظر نویدبخش است انتخاب و سپس آن را امتحان کنید.

در نهایت بنویسید چقدر مؤثر بوده است و شما و کودکان فکر می‌کنید برای اجرای بهتر آن در نوبت آتی چگونه باید عمل کنید.



دیدگاه کودکان

آیا ما کودکان خود را تربیت می‌کنیم تا شاد باشند؟ این سؤال مهمی است اما سؤال مهم دیگر آن است که: ما چگونه کودکان خود را تربیت کنیم تا خوشحالی دیگران نیز برای آن‌ها مهم باشد؟

مهم آن است که ما اجازه نمی‌دهیم موضوع اول ما را از موضوع دوم منحرف کند یعنی ما انرژی بیشتری برای تأدیب و خوش‌رفتار کردن کودکان در مقایسه با کمک به آن‌ها برای آنکه واقعاً دلسوز و متعهد برای انجام کارهای درست باشند، صرف نمی‌کنیم. نیاز ما آن است که بر تربیت اخلاقی کودکان خود تمرکز کنیم.

برای انجام این کار لازم است ما ایده‌های متفاوتی را که در کتاب‌های دیگر فرزندپروری بحث شده است، در اینجا دوباره مطرح کنیم. برای مثال مرزها و حدود، محدودیت‌هایی هستند که بزرگسالان برای کودکان اعمال می‌کنند، اما آیا نباید هدف ما از محدودیت در انجام کارها این باشد که آن کارها به خودی خود بد هستند، نه آنکه چون ما قدغن کرده‌ایم؛ پس کودکان نباید آن را انجام دهند؟ به عبارت دیگر آن‌ها باید درک کنند که اگر کاری را انجام نمی‌دهند به علت آن است که آن کار بد است و نه آنکه چون ما به او گفته‌ایم نباید آن کار را انجام دهد. ما از آن‌ها می‌خواهیم سؤال کنند که «رفتار الف چه احساسی را در کودک دیگر ایجاد می‌کند؟» - و نه اینکه سؤال کنند «آیا اجازه دارم کار الف را انجام

دهم؟» یا «آیا اگر کار الف را انجام دهم به دردسر خواهم افتاد؟» این یک هدف بلندپروازانه است، اما غیرواقع‌بینانه نیست، چراکه ما امکانات خوبی برای کار کردن در دست داریم، بشریت با ظرفیت مراقبت از دیگری به دنیا می‌آید. بنابراین والدینی که امیدوارند کودکی مسئول در قبال نیازهای افراد دیگر تربیت کنند، بنا به گفتهٔ مارتین هافمن «یک متحد در درون کودک دارند.»

البته این به معنای آن نیست که اگر کودکان به حال خود رها شوند، خودبه‌خود فردی اخلاقی می‌شوند. آن‌ها به کمک ما نیاز دارند. برای شروع نیاز دارند رفتارهایی مانند تنبیه و پاداش که ریشه در نفع شخصی دارد - و آن‌ها را متمایل به آن می‌کند - و در رشد اخلاقی آن‌ها اختلال ایجاد می‌کند متوقف گردد. رهایی از اصول تربیت سنتی یک قدم روبه‌جلوی مهم برای کمک به کودکان در جهت هماهنگی با سعادت دیگران است، اما این تنها اولین گام است. حذف فرزندپروری بد باید همراه با افزودن فرزندپروری خوب باشد.

کودکان اخلاقی

تقریباً اکثر تحقیقات انجام شده در این زمینه توسط کارشناسان رشد کودک انجام شده است، بالأخص کسانی که تمرکزشان بر رفتار اجتماعی مثبت است. اگر ما داده‌ها را غربال کنیم، می‌توانیم چندین توصیهٔ کلیدی را برای رشد اخلاقی از آن‌میان به دست آوریم (و البته اتفاقی نیست که این موارد به‌طور قابل ملاحظه‌ای با بعضی از اصول فرزندپروری بدون شرط که در فصل هفتم گفته شد، هم‌پوشانی دارند).

۱. به آن‌ها توجه کنید

بنیاد رشد اخلاقی رابطهٔ بین فرزند و والدین است. همهٔ دستورالعمل‌ها و مداخلات باید در قالب یک ارتباط گرم، امن و بدون شرط با کودک

صورت پذیرد. در راهنماهای تربیت اخلاقی کودک که متخصصان مختلف تدوین کرده‌اند، کلمات مشابهی را می‌توان یافت: دلبستگی ایمن، پرورش هیجانی و فیزیکی، احترام، پاسخگو بودن و همدلی. این‌ها نیازهای اساسی همه افراد هستند. وقتی که به این نیازها پاسخ داده نشود این نیازها دائماً درگوش کودک طنین‌انداز می‌شود و او را در برابر صدای فریاد پریشانی افراد دیگر کر می‌کند.

کودک‌انی که می‌دانند دوست داشته می‌شوند احساس ایمنی بیشتر دارند و کمتر دفاعی عمل می‌کنند. بنابراین با شجاعت بیشتری به دیگران، از جمله افرادی که با آن‌ها تفاوت دارند، نزدیک می‌شوند. کودک‌انی که دلبستگی ایمن به والدین خود دارند نه تنها پاسخگو به دیگران هستند؛ بلکه همچنین احتمال بیشتری دارد که خوداظهاریگر و مستقل باشند و خود را از لحاظ اجتماعی توانمند و از لحاظ روان‌شناختی به نسبت سالم بدانند.

۲. به آن‌ها نشان دهید یک فرد اخلاقی چگونه زندگی می‌کند

حتی پیش از آنکه کودکان توان راه رفتن پیدا کنند، ارزش‌های شما را جذب می‌کنند. آن‌ها از شما یاد می‌گیرند که چگونه یک انسان باشند. اگر ببینند که شما هیچ توجهی به افرادی که در اطرافتان مشکل دارند، نمی‌کنید، یاد می‌گیرند که درد و رنج دیگران هیچ ارتباطی به آن‌ها ندارد. اما اگر ببینند که شما نگران دیگران هستید، حتی افراد غریبه، این به آن‌ها یک درس اخلاقی بزرگ می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهند حتی اگر سال‌ها پیش کودکان دیده باشند که دیگران به مؤسسات خیریه کمک می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که آن‌ها نیز کمک کنند. تأثیر بر رفتار و باورهای کودک به‌ویژه زمانی بیشتر می‌شود که آن فرد دیگر از نظر کودک فردی صمیمی و حمایتگر باشد. به همین ترتیب والدینی که می‌خواهند اهمیت صداقت را آموزش دهند به‌هیچ‌وجه به کودکان خود دروغ

نمی‌گویند حتی اگر گفتن آنکه شیرینی تمام شده است، بسیار راحت‌تر باشد تا توضیح آنکه چرا آن‌ها نمی‌توانند یک شیرینی دیگر بخورند. ما همچنین می‌توانیم برای کودکان با ذکر مثال توضیح دهیم که تصمیمات اخلاقی همیشه ساده نیستند. گاهی بسیار دشوار است در موقعیتی که دو ارزش اخلاقی (برای مثال صداقت و شفقت) در مقابل هم قرار می‌گیرند یکی را انتخاب کنیم. همچنین بسیار دشوار است بدانید در جایی که ترجیح می‌دهید کار دیگری انجام دهید چه مقدار باید به تمایلات شخص دیگر اهمیت بدهید. اجازه بدهید کودکان پشت صحنه نحوه تصمیم‌گیری و احساساتان را درباره یک دوراهی اخلاقی مشاهده کنند. آن‌ها در فرایند تلاش شما برای اخلاقی زندگی کردن، چیزهای زیادی فرا می‌گیرند و نکته مهم‌تر آنکه درک می‌کنند که اخلاقیات یک تصمیم‌گیری ازپیش‌تعیین شده و شسته‌ورفته نیست.

۳.۱. اجازه بدهید تمرین کنند

همان قدر که مشاهده کردن مهم است، انجام دادن نیز مهم است. مردم از طریق انجام دادن هم یاد می‌گیرند، بنابراین باید به کودکان فرصت‌های بی‌شمار کمک کردن داد. اگر کودکان مسئول مراقبت از خواهر یا برادر کوچک‌تر خود یا حیوان خانگی هستند، این فرصتی است برای آن‌ها تا یک درس زنده از تأثیرات مراقبت کردن بگیرند. آن‌ها نه تنها در این باره شنیده و دیده‌اند بلکه آن را انجام نیز داده‌اند. این کار همچنین به آن‌ها کمک می‌کند تا خود را به عنوان افراد یاری‌رسان معرفی کنند.

یکی از دلایلی که معلمان کلاس‌های خود را به نحوی می‌چینند که کودکان اغلب از یکدیگر فرا می‌گیرند همین است. مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که دانش‌آموزان زمانی که می‌توانند منابع خود را شریک شوند، با یکدیگر مشورت کنند و همراه باهم به دنبال راه‌حل مسائل بگردند، عمیق‌تر می‌اندیشند. اما آن‌ها چیزهایی و رای این یاد می‌گیرند:

آن‌ها یاد می‌گیرند تا مراقب دیگران باشند. همکاری یکی از تجربیات ضروری انسانی است که شرکت‌کنندگان در آن را مستعد خیرخواهی دیگران می‌کند و باعث افزایش اعتماد، حساسیت، ارتباطات راحت‌تر و درنهایت یاری‌بخش می‌شود. در مقابل، تربیت یا آموزش کودک در یک محیط رقابتی یا فردگرا نه تنها آن‌ها را از این مزایا محروم می‌کند، بلکه بسیار مخرب است. در واقع بر اساس نتایج مطالعات گروهی از پژوهشگران، به مقدار بیشتری منجر به سرکوب بخشندگی به دیگران می‌شود تا آنکه همکاری باعث افزایش آن گردد.

۴. با آن‌ها گفت‌وگو کنید

برای والدین دو راه جایگزین برای استفاده از قدرت وجود دارد: عشق و برهان. مطلوب آن است که از ترکیب هر دو استفاده شود، یکی از قلب و دیگری از مغز، عشق بدون شرط مضمون اصلی این کتاب است. اما ما همچنین نیاز داریم تا اهمیت دلیل و برهان و به‌ویژه ارتباطش با رشد اخلاقی را نیز درک کنیم. از آنجاکه این موضوع کمی پیچیده‌تر از سه مورد قبلی است، من می‌خواهم وقت بیشتری روی آن بگذارم.

والدینی که درباره تربیت فرزندان خود، برای آنکه افرادی نجیب بار آیند، مصمم هستند، وقت بسیار زیادی را برای راهنمایی و توضیح به آن‌ها صرف می‌کنند. برای ما تنها داشتن ارزش‌های خوب کفایت نمی‌کند؛ این ارزش‌ها باید به‌طور مستقیم و به‌طریقی که با توانایی‌های کودک مطابق باشد به او منتقل گردد. اگر ما در این کار شکست بخوریم کودک ما همچنان از ما تأثیر می‌پذیرد، ولی نه به‌طریقی که ما دوست داریم. برای مثال چیزی نگفتن ما زمانی که کودک در امری خودخواهی می‌ورزد برای او پیامی دارد، و این پیام بیشتر حاکی از پذیرش خودخواهی است تا ارزش‌های مبتنی بر فرزندپروری سهل‌گیرانه.

ما نیاز داریم دستورالعمل‌های اخلاقی روشنی ایجاد کنیم تا آنچه از

کودک انتظار داریم واضح باشد، اما این کار باید از طریق حداقل اجبار صورت گیرد. بله، اندکی نیرو باید پشت آنچه به آن‌ها می‌گوییم وجود داشته باشد (درباره آنکه چگونه با دیگران باید - نباید - رفتار کرد)، اما مهم است که منجر به آن نشود که کودک آن نیرو و فشار را به عنوان پیام دریافت کند، چراکه در این صورت ما فضایی از ترس ایجاد می‌کنیم که مانع یادگیری می‌شود. اگر ما کودکان را به سویی هدایت کنیم که نگران باشند که کارهای بد آن‌ها منتج به دریغ کردن عشق از سمت ما می‌شود، همه آنچه به دست می‌آوریم اطاعت موقت بدون درک و بدون انگیزه درونی است.

اجازه بدهید کمی پیش‌تر برویم. آموزش اخلاقی نه تنها از داد و فریاد به دست نمی‌آید بلکه از گفتن هم به دست نمی‌آید. ممنوعیت کمکی نمی‌کند و در واقع باعث می‌شود کودک محتاطانه عمل کرده، احتمال کمتری دارد برای کمک کردن اقدام کند. جمله‌ای مانند «ما با مردم زدو خورد نمی‌کنیم» هم چندان جمله بهتری نیست. برای حمایت از رشد اخلاقی تنها نمی‌توانیم بگوییم که زدو خورد بد است - یا مشارکت خوب است. آنچه مهم است این است که به کودک کمک کنیم تا درک کند چرا این چیزها درست است. وقتی شما توضیحی ارائه نمی‌دهید، پیش‌فرض کودک این است که دلیل زدو خورد نکردن، تنبیه نشدن است.

با طرح صبورانه دلایل، ما به دو چیز در آن واحد دست می‌یابیم. نخست آنکه، ما به کودک اجازه می‌دهیم بداند چه چیزی برای ما مهم است و چرا. دوم آنکه، ما به او کمک می‌کنیم تا ذهنش با سؤالات اخلاقی دست‌وپنجه نرم کند. استفاده از دلیل و برهان باعث ارتقای تفکر مستقلانه می‌شود و روشن می‌سازد درعین حال که ما می‌خواهیم بر کودکان تأثیر بگذاریم، می‌خواهیم آن‌ها مستقلانه بیندیشند. این تأثیرات از نتایج یک تحقیق به دست آمد: کودکانی که والدینشان بیش از آنکه از آن‌ها فقط طلب اطاعت کنند به آن‌ها توضیح می‌دهند، تمایل بیشتری

داشتند تا کارهای نوع دوستانه انجام دهند (بر اساس یک تحقیق) و نیز احتمال بیشتری داشت که از لحاظ سیاسی فعال شوند و در فعالیت‌های خدمات اجتماعی مشارکت کنند (بر اساس تحقیقی دیگر).

بنابراین، گفتن بهتر از داد و فریاد است و توضیح دادن بهتر از گفتن است. اکنون اجازه دهید بگوییم: بحث و تبادل نظر بهتر از توضیح دادن تنهاست. یادگیری هر چیزی (به طور مثال ریاضی) تنها عبارت از دریافت اطلاعات نیست. افراد دریافت‌کننده‌های منفعلی که اطلاعات باید در آن‌ها ریخته شود نیستند. ما ایده‌ها و باورها را با درک فعالانه آن‌ها از درون درک می‌کنیم. آنچه درباره ریاضیات صادق است درباره یادگیری ارزش‌ها نیز صادق است. هرچقدر هم درباره اهمیت ارزش‌ها با فصاحت تمام داد سخن دهیم کودکان به این ارزش‌ها متعهد نمی‌شوند. کودکان اگر آنچه را ما به آن‌ها می‌گوییم، با نحوه تفکر خود درباره دنیا تطبیق ندهند، دلیلی ندارد آنچه را صحیح است انجام دهند. اگر ما بخواهیم که آن‌ها به عنوان افرادی اخلاقی رشد کنند، برخلاف افرادی که هرچه را به آن‌ها گفته می‌شود انجام می‌دهند، آن وقت لازم است به آن‌ها فرصت‌هایی برای ساختن مفاهیمی چون عدالت و شجاعت در ذهنشان بدهیم. آن‌ها باید بتوانند این مفاهیم را در سایه تجربیات و سؤالات شخصی خود دوباره در ذهنشان ایجاد کنند (با کمک ما) و بفهمند یک شخص چگونه باید باشد.

همه این چیزها البته مطابق با تأکیدات قبلی من مبنی بر حمایت از خودمختاری کودک است. نکته من در اینجا تأکید بر ارتباط بین این عقیده و اخلاقیات است. در واقع یک مطالعه نشان می‌دهد که چشمگیرترین رشد اخلاقی در کودکانی (در گروه‌های سنی مختلف) اتفاق می‌افتد که والدینشان برای آن‌ها فقط صحبت نکرده‌اند بلکه آن‌ها با یکدیگر گفت و شنود داشته‌اند. بهترین نتایج وقتی به دست آمد که والدین از طریق «کمک به کودک در اظهار نقطه نظرات خود، پرسیدن سؤالات روشن‌کننده

و تلاش برای درک و استنباط گفته‌هایش، حمایتگر و مشوق او بودند. مطالعات دیگر به صورت گسترده‌تری دریافتند کودکانی که تشویق می‌شوند فعالانه در تصمیم‌گیری‌ها مشارکت کنند، سطوح بالاتری از استدلال اخلاقی را نشان می‌دهند. فرایند حمایت از خودمختاری کودک اشکال متفاوتی به خود می‌گیرد. در کمترین سطح، ما می‌خواهیم روشن سازیم که نقطه نظرات آن‌ها به دقت شنیده می‌شوند و به حساب می‌آیند، اما مارلین واتسون، متخصص رشد کودک، پیشنهاد می‌کند که ما نباید با تمام قدرت استدلال خود، موقعیت خود را توجیه و کودک را با منطق خود منکوب کنیم. در واقع ما حتی زمانی که با نظرات کودک موافق نیستیم باید به او کمک کنیم تا با ذکر دلایل از نظرات خویش دفاع کند.

واتسون مثال زیر را بیان می‌کند: تصور کنید کودک شما می‌خواهد برنامه‌ای را که از نظر شما مناسب نیست، تماشا کند و همه آن چیزی که او می‌تواند در دفاع از تمایل خودش بگوید آن است که «اما، همه دوستان من این برنامه را تماشا می‌کنند!» مطمئناً شما توان این را دارید که با استفاده از برهان خلف نظر او را زیر سؤال ببرید: «خب شاید دوستان تو بخواهند خودشان را از پشت بام بیندازند پایین...» اما شما می‌دانید آنچه او احتمالاً می‌خواهد به شما بگوید و نمی‌تواند آن را بیان کند این است که: «من می‌ترسم از فرهنگ هم‌سن و سال‌های خود دور بیفتم، چون همه آن‌ها چیزی را تجربه می‌کنند که من نمی‌توانم تجربه کنم.»

بنابراین به آنچه واقعاً منظور اوست پاسخ دهید. و اگر مطمئن نیستید که منظور او چیست فرضیات خودتان را آزمایش کنید. واتسون می‌گوید «به او کمک کنید نقطه نظراتش را بیان کند» و «یا از دیدگاه او بهترین دلایل ممکن را ذکر کنید»، حتی اگر در نهایت قرار نباشد نظر او اعمال شود. مثلاً به دلیل اینکه طبق نظر شما این برنامه بیش از حد خشن است.

به خاطر داشته باشید که هدف نهایی شما به کرسی نشان دادن حرفتان نیست. بلکه شما می‌خواهید کودکان بفهمند که مجبور نیست برای آنکه

جدی گرفته شود به خوبی شما دلیل و برهان بیاورد و همچنین می‌خواهید به او کمک کنید تا یاد بگیرد که چگونه دلایل خود را به صورت قانع‌کننده‌تری بیان کند. ما می‌خواهیم کودکان پاسخ ما را در مکالمه بدهند - مادامی‌که با احترام با ما صحبت می‌کنند و می‌خواهیم روزبه‌روز در این کار پیشرفت کنند.

در بخش قبل درباره اهمیت نحوه استدلال صحبت کردم. اکنون می‌خواهم اضافه کنم که علاوه بر شکل و ظاهر استدلال، محتوای آن نیز مهم است. پیش‌تر گفتم تنها گفتن آنکه زدن دیگران کار درستی نیست کافی نیست؛ ما باید به کودکان کمک کنیم درباره چرایی غلط بودن این کار فکر کنند.

خب، چرا این کار غلط است؟

یک پاسخ ممکن، به دنبال منافع شخصی بودن است. همان‌گونه که گفتم این پاسخی است که از تنبیه حاصل می‌شود حتی اگر آن را در غالب کلام نیز ذکر نکنیم، کودکان یاد می‌گیرند که دلیل صدمه نزدن به دیگران آن است که ممکن است گیر بیفتند و در نتیجه آسیب ببینند. بعضی والدین از توضیح، به جای تهدیدات شدید استفاده می‌کنند ولی دلیلی که ارائه می‌دهند باعث برانگیختن همان انگیزه‌های خودخواهانه می‌شود. «اگر با هم‌کلاسی‌هایت بد رفتار کنی هیچ‌کس دیگر با تو دوست نمی‌شود»، «اگر کسی را اذیت کنی، روزی در جایی کس دیگری تو را اذیت خواهد کرد.» به همین ترتیب چنین والدینی ممکن است توضیح دهند که دلیل کمک کردن به دیگران آن است که بالأخره روزی کسی دیگر در جایی آن را جبران خواهد کرد: «اگر به مارشا اجازه بدهی سوار چرخ تو شود شاید او هم به تو اجازه بدهد با اسباب‌بازی‌هایش بازی کنی.» به عبارت دیگر، هرچون که با مردم رفتار کنی، همان‌گونه جوابت را می‌دهند.

آیا مشکلی در اینجا می‌بینید؟ این روش، هرگز نگرانی واقعی را در رابطه با دیگران به وجود نمی‌آورد. این روش باعث ایجاد زیرکی معطوف

به خود می‌شود. بعضی کودکان ممکن است در صورتی که راهی برای اجتناب از پیامدهای رفتارشان پیدا کنند، به دیگران آسیب بزنند - و ممکن است از خود سؤال کنند که اگر چیزی گیر آن‌ها نمی‌آید چرا باید برای کمک به دیگران خود را به دردسر بیندازند. به همین دلیل است که والدین نه تنها باید با کودکان به گفت‌وگو بنشینند و دلایل خود را ذکر کنند، بلکه باید دلایلی ارائه کنند که به کودک کمک می‌کند افرادی اخلاقی شوند و نه افرادی که دائماً سؤال می‌کنند: «این کار چه نفعی برای من دارد؟»

در فصل هشتم گفتیم که تشویق کودک برای کار نیکی که انجام می‌دهد باعث می‌شود او بر تأیید رفتارش متمرکز شود، به جای آن باید توجه او را بر تأثیر رفتارش بر فرد مقابل متمرکز کرد («وقتی اجازه می‌دهی مارشا سوار چرخ تو بشود، او از این کار لذت می‌برد و شاد می‌شود»). دقیقاً همین دیدگاه برای وقتی که کودک کار بدی انجام می‌دهد نیز به کار می‌رود: به جای آنکه کودک را بر مذمت و تقبیح خود متمرکز کنیم، باید به آرامی از او بخواهیم درباره تأثیر آسیبی که به دیگری زده است، فکر کند. ممکن است به کودک خیلی کوچک‌تر بگوییم: «اه، نه! به صورت ما کس نگاه کن! ناراحت شده است، این طور نیست؟ یادت هست هفته پیش که افتادی زمین به خاطر صدمه‌ای که خوردی گریه کردی؟ من نگرانم الآن همین احساس را در ما کس به وجود آورده باشی. فکر می‌کنی برای اینکه ما کس احساس بهتری پیدا کند چه کمکی می‌توانی به او بکنی؟»

معمول‌ترین دستورالعملی که به کودکان می‌دهیم آن است که با زبان خودشان منظورشان را بیان کنند. حتی زمانی که واژه کافی برای توضیح دادن ندارند. اما ما نیز باید به بهترین روش از طریق کلام خود به کودک کمک کنیم که درک کند دلیل کمک به دیگران رها کردن آن‌ها از موقعیت نیست. بلکه تأثیراتی است که رفتار آن‌ها بر دیگران دارد. به بیانی دیگر من کاملاً موافق آموزش از طریق «پیامدها» هستم، البته مادامی که

پیامدهایی که ما بر آن تأکید می‌کنیم چیزهایی باشند که برای افرادی که در تعامل با کودکان هستند، رخ داده باشند و نه چیزهایی که برای خودشان پیش آمده است.

بسیاری از محققان دیدگاه مارتین هافمن را استدلال «دیگر-جهت‌مند» یا تربیت القائی می‌نامند (زیرا به کودکان القاء می‌شود تا درباره تأثیر اعمالشان بر دیگران بیندیشند). هافمن کشف کرد کودکانی که مادرانشان این‌گونه عمل می‌کردند رشد اخلاقی بیشتری از خود نشان می‌دادند. تحقیقات بعدی نیز این یافته را تأیید کرد. درحالی‌که بعضی از روان‌شناسان استدلال می‌کردند که روش القائی بیشترین اثر را بر کودکان بزرگ‌تر دارد، مطالعه‌ای آشکار کرد که این روش به پیش دبستانی‌ها کمک می‌کند تا بیشتر تشریک‌مساعی کنند، کمتر پرخاشگر باشند و در میان گروه سنی خود محبوب‌تر باشند. تحقیقی دیگر کشف کرد که حتی نوباوگان نیز در صورتی که مادرانشان عادت توضیح دادن پیامد رفتار آن‌ها را بر روی فرد قربانی داشته باشند، با فردی که در پریشانی قرار گرفته است بیشتر احساس همدلی و مراقبت نشان می‌دهند.

استدلال دیگر - جهت‌مند در تعریف دوباره ادب نیز مفید است. گاهی اوقات فشار زیادی برای همراهی و تطبیق با رسوم اجتماعی که حقیقتاً اختیاری هستند - گفتن «ببخشید» در جای مناسب یا برداشتن کلاه از سر - باعث می‌شود کودکان تصور کنند که این آداب مهم‌تر از اخلاقیات هستند. یا حتی بدتر، آن‌ها فکر می‌کنند که تعاملات انسانی تنها وانمود کردن یک رفتار است: «حواست به رفتارت باشد» تنها یادآوری برای به جا آوردن بدون فکر آداب از پیش تعیین شده است.

سال‌ها پیش من با خودم عهد بستم که هرگز از آن نوع والدینی نباشیم که کودکان خود را وادار می‌کنند طوطی‌وار چیزهایی را تکرار کنند، هر وقت چیزی به آن‌ها داده می‌شود «متشکر» می‌گویند. همچنین به خودم گفتم کودکان خود را وقتی چیزی از من می‌خواهند، هرگز با اصرار

بر گفتن کلمه «لطفاً» اذیت نمی‌کنم.

البته در خانه برای من راحت است که به نفع ارزش‌های مهم‌تر این تعارفات را به حداقل برسانم، اما مجبورم با حقایقی روبه‌رو شوم: اگر من به چنین چیزهایی اهمیت ندهم دیگران اهمیت می‌دهند. نقض رسوم اجتماعی هزینه دارد و رعایت نکردن اصول ادب دیدگاه من نیست، اما برای من مهم‌تر آن است که کودکانم را برای دیدگاه خود فدا نکنم. از سویی دیگر حقیقت مطلب آن است که اگر مکالمات کودکان همراه با اصول و تعارفات اجتماعی معمول نباشد، مورد قضاوت قرار گرفته، مطلوب جامعه نخواهد بود.

راه‌حل این موضوع برای من آن است که لطفاً و متشکرم را به عنوان راه‌هایی که باعث می‌شود دیگران احساس خوبی پیدا کنند، و نه یک موضوع مربوط به ادب و نزاکت، در نظر بگیریم. من به کودکان خود یادآوری می‌کنم که گفتن این کلمات به خاطر آنکه مردم دوست دارند آن را بشنوند چیز خوبی است. مطمئناً چیزهای معنادار دیگری نیز هستند که می‌توانیم با آن‌ها مردم را خوشحال کنیم، اما چرا هر کار کوچک و بزرگی را که می‌توانیم، برای خوشحال کردن دیگران انجام ندهیم؟ متشکرم را به دلیل ترس از آنکه اگر نگوید من خشمگین می‌شوم بر زبان نرانید؛ این بدترین دلیل ممکن است. متشکرم را به دلیل آنکه مؤدبانه است نیز نگوید؛ این هم دلیل خوبی نیست. متشکرم را به خاطر تأثیرش بر دیگران بگویید.

درک دیدگاه دیگری

یک روز پسر من اسامی سه سالگی حقیقتی را درباره‌ی دوستش فاش کرد. او با لحن تعجب‌آوری اعلان کرد: «دیوید^۱ همیشه در خانه‌ی خودش می‌ماند!»

1. David

البته او می‌دانست پس از آنکه ما دیوید را ملاقات کردیم، او قرار نیست با ما بیاید. اما اکنون او داشت فکر می‌کرد بعد از آنکه ما دیوید را ترک می‌کنیم چه اتفاقی می‌افتد، پس از آنکه دیوید با ما خداحافظی کرد چگونه در خانه‌اش زندگی می‌کند، همان‌طور که ما در خانه خود زندگی می‌کنیم. اما داشت این حقیقت را درک می‌کرد که دیوید یک زندگی مستقل از او دارد، یک زندگی که برای او آشکار نیست.

فراتر رفتن از دیدگاه خود و دیدن دنیا از منظر شخص دیگر، یکی از قابلیت‌های چشمگیر ذهن بشر است. روان‌شناسان آن را «درک دیدگاه دیگری» می‌نامند و از سه بعد ناشی می‌شود. نخست فضاست: من می‌توانم تصور کنم که شما دقیقاً جهان را چگونه می‌بینید، وقتی ما روبه‌روی یکدیگر هستیم، آنچه سمت راست من است، سمت چپ شماست. در بعد دوم، من می‌توانم تصور کنم شما چطور درباره مسائل فکر می‌کنید - برای مثال، چگونه ممکن است شما در حل مشکلی که برای من آسان است به دردسر بیفتید، یا چگونه ممکن است شما دارای دیدگاه‌های متفاوتی نسبت به من درباره پرورش فرزندان باشید. بعد سوم شامل تصور درباره چگونگی احساس شماست، چگونه وقتی موضوعی هیچ تأثیری روی من ندارد، می‌تواند شما را ناراحت کند (البته درک دیدگاه دیگری، با همدردی کردن که به معنای شریک احساسات دیگران شدن است اشتباه گرفته می‌شود. همدردی کردن به معنای درک خشم دیگری نیست بلکه عبارت است از آنکه همراه دیگری ما نیز احساس خشم کنیم).

ژان پیاژه^۱ که پیشرو مطالعه «درک دیدگاه دیگری» است عقیده دارد که کودکان تا هفت سالگی چنین قابلیت‌هایی ندارند. اکنون مشخص شده است روش‌هایی که او استفاده کرده برای کودکان کوچک‌تر، بیش از اندازه

1. Jean Piaget

پیچیده بوده است و میزان قابلیت درک آنان را نشان نمی‌داده است. حتی پیش از کودکستان نیز کودک ممکن است شکل ابتدایی درک دیدگاه دیگری را نشان دهد. او می‌داند حتی وقتی او گرمش است، دیگران ممکن است احساس سرما کنند، یا زمانی که او خوشحال است، دیگران غمگین باشند. او کم‌کم درک می‌کند پدر به دلیل آنکه زمانی که ترانه در مدرسه خوانده می‌شد حضور نداشت، این ترانه را بلد نیست. او به‌نوعی می‌تواند درک کند که اگرچه دلش می‌خواهد با اسباب‌بازی دوستش بازی کند، اگر آن را از دست دوستش بقاءد احتمالاً او ناراحت می‌شود. بله، او ممکن است نتواند دائماً بر این اساس عمل کند - یا برطبق آنچه در هر موقعیت درک می‌کند - اما خیلی زود این قابلیت‌ها در طول زمان رشد می‌کنند.

تعجبی ندارد کسانی که توانایی تصور دیدگاه دیگران را دارند در زمینه‌های دیگر نیز متفکران قابل‌توجهی هستند. اما علاقه اولیه من در درک دیدگاه دیگری بیش از آنکه عقلانی باشد، اخلاقی است. آنچه ما درباره آن گفت‌وگو می‌کنیم کاملاً در مقابل خودمحوری قرار می‌گیرد و بنابراین پایه‌ای است برای اخلاقیات.

افرادی که می‌توانند فکر کنند - و فکر می‌کنند - که دیگران چگونه دنیا را تجربه می‌کنند احتمال بیشتری دارد که برای کمک به دیگران وارد عمل شوند یا حداقل، احتمال کمتری دارد که به دیگران آسیب بزنند. زمانی کافکا^۱ جنگ را «هیولای شکست تصویرپردازی» نامید. برای کشتن شخصی دیگر لازم است فرد، دیگران را به‌عنوان افراد بشری نبیند، بلکه آن‌ها را به موجوداتی انتزاعی مانند «دشمن» تقلیل دهد. فرد باید درک کند که هر شخص زیر بمب‌های ما، مرکز جهان خودش است، دقیقاً همان‌گونه که شما مرکز جهان خود هستید: او مریض می‌شود. نگران مادر

1. Kafka

پیرش می‌شود، شیرینی را دوست دارد، عاشق می‌شود - با وجود آنکه او در نیمکره دیگری زندگی کرده و به زبان دیگری صحبت می‌کند. برای آنکه از منظر او چیزها را ببینیم باید همه جزئیاتی که او را انسان می‌سازد درک کنیم و در نهایت درک کنیم که زندگی او ارزش کمتری نسبت به زندگی شما ندارد. یک انسان تنها صورت کارتونی مرگ را می‌تواند با شادی بپذیرد و نه مرگ یک شخص سه‌بعدی را.

بسیاری از مشکلات اجتماعی را که ما با آن هرروزه روبه‌رو می‌شویم، می‌توان ناشی از شکست در درک دیدگاه دیگری دانست. افرادی که آشغال می‌ریزند یا پارک دوپل انجام می‌دهند یا صفحات کتاب کتابخانه عمومی را پاره می‌کنند، به نظر اشخاصی در خود فرو مانده‌اند و نمی‌توانند یا نمی‌خواهند تصور کنند که دیگران وقتی با آشغال آن‌ها مواجه می‌شوند یا ماشینشان گیر می‌افتد یا فصل مورد نیازشان را در کتاب نمی‌یابند، چه احساسی پیدا می‌کنند.

تلاش برای آنکه چیزها را آن‌گونه ببینیم که دیگران می‌بینند، در واقع تلاش برای زندگی کردن به سبک کاملاً متفاوتی است. شما در یک تئاتر نشسته‌اید و گردن می‌کشید تا صحنه مقابلتان را ببینید و کم‌کم خشمتان از این وضعیت افزایش پیدا می‌کند. ناگهان نفر پشتی شما که او هم در رابطه با شما دقیقاً همین وضعیت را دارد، شما را آرام می‌کند: این تنها شما نیستید که جلوی دیدتان گرفته شده است، شما نیز جلوی دید شخص دیگری را گرفته‌اید.

به مثال دیگری توجه کنید. در حالی که اکثر افراد، کسانی را که با آن‌ها موافق نیستند، مردود می‌شمارند («آخر چطور می‌تواند چنین دیدگاهی درباره سقط جنین داشته باشد!»)، افرادی که عادت به نگاه کردن از منظر دیگری دارند، خود را در این مواقع با سؤال مواجه می‌کنند («چطور می‌تواند چنین دیدگاهی درباره سقط جنین داشته باشد؟ چه تجربیات، فرضیات یا ارزش‌هایی در او باعث شد که چنین دیدگاه متفاوتی داشته

باشد؟) تلاش برای حرکت به سوی خارج از خود چیزی است که باید در کودکان خود ایجاد کنیم.

البته درک دیدگاه دیگری سطوح متفاوتی دارد و کودکان کوچکتر ممکن است از سطوح پیچیده آن طفره بروند. بهترین حالتی را که می‌توان از یک کودک چهارساله انتظار داشت، سطوح ابتدایی قانون طلایی است (از آن‌ها دعوت به تفکر می‌کنیم، سرزنش نمی‌کنیم). ممکن است بگوییم: «من متوجه شدم همه آب‌میوه را خوردی و برای امی چیزی نگذاشتی. فکر می‌کنی تو چه احساسی می‌داشتی اگر امی این کار را می‌کرد؟» فرض ابتدایی آن است که هر دو کودک آب‌میوه را دوست دارند و اگر بفهمند که چیزی از آن باقی نمانده است ناراحت می‌شوند.

اما جورج برنارد شاو^۱ به ما خاطر نشان می‌کند که فرضیات این‌چنینی همیشه صحیح نیست. او توصیه می‌کند: «آن‌گونه که می‌خواهید دیگران با شما رفتار کنند با آن‌ها رفتار نکنید.»، «ذائقه آن‌ها ممکن است با شما یکسان نباشد.» و مضاف بر آن نیازها، ارزش‌ها و پیش‌زمینه آن‌ها ممکن است با شما متفاوت باشد. کودکان بزرگ‌تر می‌توانند درک کنند که کافی نیست خود را در جایگاه دیگری تصور کنیم: ما باید آن شخص را در جایگاه خودش تصور کنیم. ما باید با چشم‌های او و نه چشم‌های خود به موضوع بنگریم. ما نباید از خود تنها این سؤال را بکنیم که اگر کفش‌های او را می‌پوشیدم چه احساسی می‌داشتم، بلکه باید از خود سؤال کنم اگر پاهای او را داشتم و آن کفش را می‌پوشیدم چه احساسی می‌داشتم.

چگونه می‌توانیم درک دیدگاه دیگری را در کودکان خود ارتقاء دهیم؟ چگونه می‌توانیم به آن‌ها کمک کنیم تا اندک‌اندک فهم پیچیده‌تری از نقطه‌نظرات دیگران پیدا کنند و درک کنند مسائل از نظر دیگران چگونه به نظر می‌رسد. مثال زدن راه خوبی است. صندوقدار یک سوپرمارکت چیز

1. George Bernard Shaw

گستاخانه ای می‌گوید، والد به کودک خود که شاهد این صحنه است می‌گوید: «به نظرم امروز کمی کج خلق است، این طور نیست؟ به نظرت چه اتفاقی برای او افتاده که آن قدر او را بدخلق کرده است؟ به نظرت کسی احساساتش را جریحه دار کرده است؟»

بیان این چیزها به کودکانمان بسیار مؤثر است. آن‌ها یاد می‌گیرند که لازم نیست به کسی که رفتار ناخوشایندی با ما داشته است، با عصبانیت یا سرزنش واکنش نشان دهیم. به جای آن ما باید تلاش کنیم وارد دنیای آن شخص شویم. ما می‌توانیم انتخاب کنیم که: کودکان، ما را درحالی که سعی در درک نقطه نظرات دیگران داریم تماشا کنند یا آنکه ما را درحالی که رفتار خودمحورانه از خود بروز می‌دهیم ببینند. آن‌ها هر روز می‌توانند شاهد تلاش ما برای افراد غریبه به عنوان انسان باشند یا آنکه می‌توانند شاهد شکست ما در این کار باشند.

علاوه بر ارائه مثال، ما می‌توانیم با بحث با کودکان خود درباره شخصیت‌های متفاوت کتاب‌ها و سریال‌های تلویزیونی آن‌ها را تشویق به درک دیدگاه دیگری کنیم («ما همه این چیزها را از دیدگاه دکتر دیدیم، این طور نیست؟ اما اگر خودمان را جای دختر کوچک بگذاریم، درباره آنچه اتفاق افتاده است چگونه فکر می‌کنیم؟») ما حتی می‌توانیم از «درک دیدگاه دیگری» به عنوان ابزاری برای حل اختلافات بین خواهر و برادر استفاده کنیم. «به من بگو چه اتفاقی افتاده است، اما تظاهر کن که برادرت هستی و توضیح بده از نظر او اوضاع چگونه است.»

در نهایت ما می‌توانیم به کودکان کوچک‌تر کمک کنیم تا با توجه به لحن صدای اشخاص، نحوه ایستادن و حالت چهره و نیز درخواست از آن‌ها برای تفکر درباره آنچه آن شخص ممکن است به آن بیندیشد یا احساس کند، درباره هیجانات افراد دیگر حساس‌تر شوند. نکته مهم ایجاد مهارت فراگیری نحوه درک دیگران و درعین حال تمایل به درک و کشف احساسات دیگران است.

«من می دانم که مادربزرگ گفت اشکالی ندارد باهم قدم بزنیم، اما متوجه شدم پیش از موافقت اندکی مکث کرد. شما متوجه شدی وقتی که نشست چقدر خسته به نظر می رسید؟»

آموزش کودکان در درک چنین نشانه‌هایی به آن‌ها کمک می‌کند تا عادت عمیق‌تر نگرستن به دیگران را توسعه دهند. آن‌ها را تشویق می‌کند تا دنیا را به‌عنوان شخصی دیگر تجربه کنند و احساس کنند که آن شخص دیگر دنیا را چگونه می‌بیند و احساس می‌کند. این یک قدم اساسی برای ایجاد تمایل به کمک به دیگران به‌جای آسیب زدن به آنان و فردی بهتر شدن است.

با چشمان کودک نگرستن

درحالی‌که آموزش «درک دیدگاه دیگری» برای آن است که ما می‌خواهیم با کودک خود ارتباط برقرار کنیم، درعین حال ضروری است که ما دیدگاه کودک خود را درک کنیم. این خود یک چرخش است. ما می‌توانیم به کودک کمک کنیم تا یاد بگیرد نظرات اشخاص دیگر را درک کند، اما به‌عنوان والد اولویت ما باید آن باشد که بتوانیم مسائل را از دیدگاه کودک ببینیم. این تنها یک مدل مهارت نیست: این یک جزء اساسی فرزندپروری خوب است.

«درک دیدگاه دیگری» مخرج مشترک بسیاری از چیزهای متفاوتی است که من در این کتاب بیان کردم. برای مثال، تأثیرات تنبیه کردن در صورتی‌که از چشمان فرد تنبیه شده نگاه کنیم برای ما بسیار واضح می‌شود. به همین ترتیب تأثیر جبهه متحدی که پدر و مادر در مقابل کودک شکل می‌دهند یا تقویت مثبت برای رفتارهایی که ما را خرسند می‌سازد را نیز می‌توان به همین ترتیب از دید کودک به نظاره نشست. اگر تصور کنیم که این چیزها از چشم کودک چگونه به نظر می‌رسند، تأثیرات منفی آن دیگر ما را شوکه نخواهد کرد.

ما همیشه در حال آموزش به کودکان هستیم، اما برای آنکه بفهمیم در حال آموزش چه چیزی هستیم، درک دیدگاه کودک به ما کمک می‌کند. بر اساس تحقیقات انجام شده، باید به خاطر داشت کودک بر اساس پیامی که دریافت می‌کند - و نه پیامی که ما قصد داریم بفهرستیم - اثرات رفتار ما را پیش‌بینی می‌کند. بنابراین آنچه مهم است این است که آیا کودکان احساس عشق بدون شرط می‌کنند؟ آیا باور دارند که خودشان می‌توانند تصمیم بگیرند، و...؟ اجازه بدهید یک مثال ملموس ارائه کنم. ممکن است وقتی به نوجوانمان که دیر به خانه آمده است می‌گوییم شام را از دست داده است، نیتمان کاملاً خیر باشد. ما فکر می‌کنیم درسی که می‌دهیم عبارت است از: «دفعه بعد احتمالاً سریع‌تر خواهی بود و حواست بیشتر جمع خواهد شد.» اما احتمالاً آنچه کودک می‌شنود این است: آن‌ها اصلاً توجهی به این ندارند که دلیل این اتفاق چیست. تنها دو دقیقه طول می‌کشد که شام دوباره گرم شود، اما آن‌ها ترجیح می‌دهند من گشنه بمانم. معلومه که برای آن‌ها قوانین احمقانه‌شان مهم‌تر است تا خوبی و خوشبختی من. آیا این به دلیل آن نیست که من ارزش مراقبت شدن ندارم؟

توصیه‌هایی که من در فصول گذشته ارائه کردم، همگی به درک دیدگاه دیگری کمک می‌کند. «جدی گرفتن کودکان»، به معنای در نظر گرفتن آن‌ها به عنوان افرادی دارای دیدگاه مشخص است. «کم گفتن و زیاد پرسیدن» راهی است برای فهمیدن آنکه آن‌ها مسائل را چگونه می‌بینند. وقتی که ما این کار را می‌کنیم، وقتی که متوجه می‌شویم آنچه از آن‌ها درخواست می‌کنیم در نظرشان چقدر غیرمنطقی است، آن وقت به جای تلاش برای به کرسی نشاندن حرف خود، برای «تفکر دوباره درباره تقاضای خود»، احساس نیاز می‌کنیم. من توصیه کرده‌ام وقتی که مجبوریم بر تبعیت کودک اصرار بورزیم، باید به کودک بگوییم که می‌دانیم این کار چه احساسی در او به وجود می‌آورد و اگر اوضاع به سمت متشنج شدن

پیش رفت، در صورتی که دیدگاه کودک را درک کنیم و واکنش ما مؤثرتر خواهد بود: از کنترل خارج شدن و عدم تبعیت چه احساسی دارد و ما چگونه می‌توانیم کمک کنیم؟

«درک دیدگاه دیگری» به والدین کمک می‌کند تا درباره نیازهای کودکان خود آگاهی بیشتری کسب کنند. پژوهشگران دریافته‌اند والدینی که این‌گونه عمل می‌کنند، احتمال کمتری دارد که روابط خود را بر مبنای کنترلگری و تنبیه بنا کنند. در واقع، شواهد مستقیم بیشتری در ارتباط با تأثیرات «درک دیدگاه دیگری» وجود دارد. گروهی از پژوهشگران هلندی با ۱۲۵ خانواده وقت صرف کرده و با والدین مصاحبه کردند و آن‌ها را هنگامی که با کودکان شش تا دوازده ساله‌شان بازی می‌کردند مورد مشاهده قرار دادند. روشن شد که یکی از مهم‌ترین عوامل در پیش‌بینی کیفیت فرزندپروری آن‌ها نحوه درک نیازها و علائق کودکانشان و میزان آمادگی‌شان برای تفکیک دیدگاه خودشان از دیدگاه کودکانشان بود.

در سال ۱۹۹۷ که این تحقیق انتشار یافت، به‌طور هم‌زمان دو مجله دیگر نیز گزارش‌هایی را درباره همین موضوع منتشر کردند. یکی از آن‌ها دریافت والدینی که بهتر قادر بودند افکار و احساسات نوجوان خود را در هنگام عدم توافق درک کنند، در نهایت تضاد کمتری با نوجوانان خود داشتند - یا حداقل نتیجه رضایت‌بخش‌تری از اختلاف به وقوع می‌پیوست. تحقیق دیگر روی خانواده‌های آمریکایی دارای کودکان نوپا انجام شد و معلوم شد والدینی که قادر بودند نقطه‌نظرات کودک را بپذیرند، نتیجتاً نسبت به نیازهای کودکان بیشتر پاسخگو بودند. پاسخگو بودن بیشتر والدین به‌نوبه خود احتمال پذیرش ارزش‌های والدین توسط کودک را بالا برده منجر به آن می‌شد که کودکان به درخواست‌های والدین بیشتر پاسخ مثبت بدهند.

بنابراین، طبق تحقیقاتی که در سه کشور مختلف و بین کودکان دو تا

پانزده ساله انجام شد، تأیید شد که تلاش برای دیدن قضایا از چشم کودک به والدین بسیار کمک می‌کند. این کار در واقع از سه جنبه مفید است:

درک دیدگاه دیگری، به ما کمک می‌کند تا بفهمیم واقعاً چه خبر است، بالأخص وقتی که کودک نمی‌تواند یا نمی‌خواهد انگیزه‌اش را برای ما توضیح دهد، بنابراین احتمال دارد فرض اشتباهی در ذهن پرورانیم و بر آن اساس کودک را تنبیه کنیم. ما نیاز داریم اطلاعاتی کسب کنیم که به ما کمک می‌کند به عمق برویم و تنها به رفتار واکنش نشان ندهیم. در این صورت می‌توانیم روشی برای رسیدن به معانی عمیق‌تر و مسائل اساسی پیدا کنیم.

درک دیدگاه دیگری، ما را در مقابل خلیقات کودک صورت‌ر می‌سازد. وقتی که ما دنیا را از نگاه کودک می‌بینیم، احتمال بیشتری دارد نسبت به زمانی که تنها از بیرون به تماشا نشسته‌ایم با احترام و مهربانی پاسخ‌گوییم. این امر به‌نوبه خود به کودک کمک می‌کند تا احساس بهتری نسبت به خود داشته باشد و در کنار ما احساس امنیت، تعلق و ارزش کند. ما برای تشویق کودک برای درک دیدگاه دیگری به ارائه مثال نیز می‌پردازیم.

مشکل اینجاست که بسیاری از افراد درک کردن دیدگاه دیگری برایشان امری دشوار است. وقتی کودکی گریه می‌کند اکثر ما تلاش می‌کنیم تا بفهمیم چه چیز او را آزرده است، اما ممکن است کمتر اراده به خرج دهیم تا به صورت خلاقانه‌ای وارد دنیای کودکی که سن و سال بیشتری دارد و داد و فریاد کرده و پا به زمین می‌کوبد شویم. در اینجا احتمالاً واکنش ما سرزنش و کنترل است و نه درک کردن. تناقض اینجاست که موقعیت‌هایی که کمتر احتمال دارد ما برای درک دیدگاه کودک اقدام کنیم، موقعیت‌هایی هستند که بیشترین ضرورت و اهمیت را دارند - گوش سپردن به دیگری، اذعان به اینکه برای آنچه واقع شده است، راه صحیح دیگری نیز وجود دارد، درک آنکه چطور این درگیری

که اکنون به حد انفجار نزدیک شده است، قابل اجتناب بوده است. چیزی سخت‌تر از این نیست که نظرات و دیدگاه خود را لااقل برای مدت زمان کوتاهی به کناری بگذارید. هر قدر بیشتر به خود اجازه دهید تا در دام دیدگاه خود بمانید، بیشتر وسوسه می‌شوید تا از زور استفاده کنید - و اوضاع به سمت بدتر شدن پیش می‌رود.

غیاب «درک دیدگاه دیگری» از سوی والدین اشکال متفاوتی به خود می‌گیرد. در نگران‌کننده‌ترین حالت آن، والدین هیچ‌گونه توجهی به احساسات کودک نمی‌کنند و تلاش می‌کنند تا تجربه خود را بر کودک تحمیل کنند («من سردم است. برو کاپشنت را بپوش»). مورد شایع‌تر آن است که ما درک نمی‌کنیم که چقدر دنیای آن‌ها و نگرانی‌های آن‌ها متفاوت از ماست. وقتی دخترم ۵ ساله بود، یک روز با شرح و بسط بسیار برای من توضیح داد که اگر برای جشن هالوین^۱ (که هنوز چند ماه به آن مانده بود) روپوش بلند با کلاه بپوشد امکان دارد که نتواند از سوراخ دو چشم آن تشخیص دهد که چه نوع شیرینی‌ای برمی‌دارد و به همین دلیل ممکن است اشتبهاً شیرینی‌ای که دوست ندارد، بخورد.

به هیچ‌وجه نباید به کودک بگوییم که اضطرابش احمقانه است، به خصوص زمانی که در حال گریه کردن است. در نظر ما کودکان اغلب بر سر چیزهای بی‌اهمیت گریه سر می‌دهند، اما برای آن‌ها به هیچ‌وجه بی‌اهمیت نیست: آنچه کودک را به طغیان می‌کشاند دارای اهمیت بسیاری است. ما از طغیان کودک احساس خشم می‌کنیم - و اگر در جمع باشیم احساس شرم می‌کنیم - اما فراموش می‌کنیم که کودک در حال گذراندن تجربه دردناکی است و به دنبال آزار و اذیت نیست.

بله، پدر و مادر بودن بسیار دشوار است، اما کودک بودن دشوارتر است.

قصدها ما این نیست که آنها احساس حماقت یا عدم حمایت کنند، اما زمانی که ما نسبت به ترسها و اشکهای آنها بی اهمیت هستیم این اتفاق می افتد. ما صبر خود را در برابر یک کودک پیش دبستانی از دست می دهیم: «تو را به خدا بس کن عزیزم! چه تفاوتی دارد اول جوراب پای چپ را بپوشی یا پای راست را؟» ما فرض می کنیم منطق غیرهمدلانه مان می تواند پریشانی درونی یک نوجوان را حل کند: «خب، اگر دوستش داری فقط ازش بخواه که با تو بیرون بیاید. بدترین حالت این است که او نه بگوید. درسته؟ شاید ناراحت بشوی، اما تو از پس آن برمی آیی.»

همه ما زمانی کودک بوده ایم. آیا فراموش کرده ایم زمانی که دنیای ما را یک بزرگسال کن فیکون می کرد - و بدتر از آن، زمانی که احساس ما را نادیده می گرفت، چه احساسی می کردیم؟

بعضی از درمانگران به این سؤالات پاسخی تحریک آمیز می دهند. برای مثال الیس میلر استدلال می کند که هیچ چیز تناقض آمیز یا حیرت آوری درباره چنین رفتاری وجود ندارد. طبق باور او علی رغم آنکه والدین خود این دوران را پشت سر گذاشته اند، صحیح نیست بگوییم تعداد زیادی از آنها اشکهای فرزند خود را نادیده می گیرند یا نمی توانند چیزها را از دید کودک خود ببینند. اتفاقاً آنها به این دلیل این گونه رفتار می کنند که خود این دوران را گذرانده اند. پذیرش دیدگاه یک کودک دشوار است، چراکه پذیرش دیدگاه خود به عنوان یک کودک دشوار است. اعتراف بر آنچه بر ما در کودکی گذشته است، بیش از حد ما را آزار می دهد.

طبق نظر الیس میلر «بی احترامی سلاح فرد ضعیف است.» و بی احترامی ای که بسیاری از والدین نسبت به احساسات کودکان خود نشان می دهند نشان از ضعف آنها در پس چهره به ظاهر قوی آنهاست. اولاً والدین همچنان دارای ترسهای خودشان هستند، بنابراین این ترسها آنان را مجبور می کند که با نادیده گرفتن ترسهای کودک و

احمقانه فرض کردن آن‌ها احساس قدرت کنند. در ثانی، بعضی از والدین در حال انتقام از احساس حقارت گذشته خویش هستند. نقش این الگو در ناخودآگاه بسیار بامعنی است، چراکه به خاطر آوردن اوقات بی قدرتی و درد نه تنها احساس خوبی به همراه ندارند، بلکه بیش از اندازه دردناک است.

من نمی دانم این تئوری تا چه اندازه صحیح است یا چه تعداد از افراد را توصیف می کند. ممکن است دلایل سطحی و موقعیتی دیگری نیز وجود داشته باشند، والدین اغلب نمی توانند تصور کنند که کودکشان درباره موضوعات چه احساسی دارند. ممکن است ما برای سؤال «کودک من این اتفاق را چگونه تعبیر می کند؟» وقت کمی داشته باشیم یا به اندازه کافی صبور نباشیم. صریح بگوییم، من تمایل دارم فکر کنم که توضیح این موضوع بسیار آسان است، زیرا تنها در این صورت است که ما می توانیم مشکل را آسان تر حل کنیم. اما در هر صورت ما باید بیشترین تلاش خود را بکنیم تجربیات خود از کودکی را به یاد بیاوریم تا درک ما به حقیقت آنچه کودکان تجربه می کنند نزدیک تر باشد. حتی تلاش برای به یاد آوردن تجربه مشابه تجربه کودک، که ما به عنوان بزرگسال داشته ایم، می تواند ارزشمند باشد - برای مثال، چه احساسی دارید وقتی رئیس‌تان دوروبر شماست، یا وقتی که تمایلاتمان نادیده انگاشته می شوند یا مجبوریم کاری را که از انجام آن لذت می بریم متوقف کنیم.

وقتی کودک من چند ماهه بود، از اینکه پوشکش عوض شود، تنفر داشت. در ابتدا پاسخ من این بود که بگوییم «متأسفم عزیزم، دوست داشته باشی یا نه، من مجبورم این کار را بکنم.» سپس متوجه شدم که او به خصوص زمانی که از خواب بیدار می شود در مقابل تعویض پوشک مقاومت می کند. سعی کردم از نگاه او به موضوع بنگرم: وای، من هنوز نیمه خوابم که من را به سرعت از جای خود بلند می کنند و قنداق من را باز و بسته می کنند. من امتحان کردم ببینم اگر ده تا پانزده دقیقه پیش از تعویض

پوشک به او فرصت بدهم تا کاملاً بیدار شود چه می شود، مطمئناً پاسخ او بسیار مثبت تر بود.

درک دیدگاه کودک، به خاطر کمکی که در شکل دادن به این عادت ایفا می کند، بسیار مفید است. ما نیاز داریم این کار را زمانی که کودکان شروع به حرف زدن می کنند انجام دهیم تا باور متداول درباره کودکی را در سر آن ها عوض کنیم. برای مثال: کودکان دو ساله مشهور به نه گفتن زیاد هستند، اما از دیدگاه کودک، مشکل آن است که ما دائماً در حال نه گفتن به او هستیم و وی را از انجام کاری، رفتن به جایی و بازی کردن با یک چیز جالب در آشپزخانه منع می کنیم.

کودکان سنین مختلف اغلب به عنوان افرادی که همه چیز را می خواهند تغییر دهند، توصیف می شوند، اما از دیدگاه کودک، او فقط در حال تلاش است تا درباره مسائلی که برای او اتفاق افتاده است کاری بکند. اگر کسی هست که می خواهد در کار دیگری دخالت بکند، این بزرگسالان هستند که این کار را می کنند. احتمالاً کودکان از خواندن کتاب نحوه مدیریت والدین دشوار^۱ بسیار سود می برند. به زمانی که ما صرف قضاوت و تصحیح آن ها می کنیم دقت کنید، کار جالبی است اگر این فرصت را به آن ها به طور منظم بدهید، مثلاً آن ها درباره شام نظر بدهند و قضاوت کنند که نمره ما چند بود و کیفیت غذا چگونه بود.

استفاده از مزاح با درک دیدگاه دیگری ارتباط نزدیکی دارد، زیرا خندیدن اغلب ناشی از آن است که موضوع را از زاویه دیگری مشاهده کنیم. مزاح، شیوه مؤثری برای خنثی کردن یک موقعیت پرفشار یا حداقل آماده شدن برای یک برخورد سرد بالقوه است. اگر کنار کودکان نشسته اید تا درباره رفتار او که دوست دارید تغییر کند، صحبت کنید، ممکن است از او بخواهید تا قیافه شما را وقتی به او درباره موضوعی تق

1. How to handle your difficult Parents

می‌زنید تقلید کند. این کار باعث از بین رفتن تنش می‌شود و در نتیجه او احساس قدرت می‌کند و روشن می‌شود که شما می‌دانید مسائل از دید او چگونه به نظر می‌رسند.

همچنین درک دیدگاه دیگری، زمانی که با فرزند فرد دیگری وقت صرف می‌کنید نیز مهم است. تعداد بزرگسالانی که هنگام مواجهه با یک کودک طبق پیش‌فرض‌های خود رفتار کرده، علائم قوی غیرکلامی کودک را نادیده می‌گیرند، قابل توجه است و نهایتاً به کودکی که از آن‌ها کناره می‌گیرد برچسب خجالتی بودن (یا بدتر) می‌زنند. برعکس بزرگسالانی که خود را با کودک تطبیق می‌دهند معمولاً یک حس شهودی دربارهٔ مسائل از خود نشان می‌دهند. وقتی آن‌ها به کودکی معرفی می‌شوند انتظار ندارند کودک بلافاصله از خود شور و شوق نشان دهد، همان‌گونه که می‌دانند فرزند خودشان نیز احتمالاً همان واکنشی را که به آن‌ها نشان می‌دهد، به افراد غریبه نشان نمی‌دهد. آن‌ها آشنایی جدید خود را با شور و حرارت زیاد و با استنطاق از آن‌ها خراب نمی‌کنند (چندساله هستی؟ کجا مدرسه می‌روی؟) به جای این کار آن‌ها در ابتدا کمی فاصله را نگه می‌دارند و اجازه می‌دهند کودک برای نزدیک شدن به آن‌ها آماده شود، و در جست‌وجوی آن هستند که برای کودک چه چیزی جذاب است و دربارهٔ آن شروع به صحبت می‌کنند. سپس آن‌ها سعی می‌کنند با جست‌وجوی نشانه‌ها در کودک، فعالیتی را که می‌توانند در کنار او انجام دهند پیدا کنند.

ما وقتی می‌توانیم نشانه‌ها را در کودک یا هر شخص دیگری تشخیص بدهیم که دنیا را از دید او ببینیم. تلاش برای درک دیدگاه کودک ما را در فرزندپروری موفق‌تر می‌کند. حتی زمانی که نمی‌توانیم تمایلات کودک را تأیید کنیم، بسیار مهم است که بیشترین تلاش خود را برای درک و اذعان دیدگاه او بکنیم («من حدس می‌زنم به نظر تو...»). این کار باعث می‌شود کودکان احساس شنیده شدن، مراقبت و عشق بدون شرط کنند.

وقتی از والدین می‌پرسیم که معمولاً چقدر و با چه کیفیتی سعی می‌کنند دنیا را از دید فرزندانشان ببینند پاسخ، همیشه یا هرگز و عالی یا بد نیست، بلکه چیزی بین این دو حد است. و این امر دربارهٔ تمام موضوعات این کتاب صدق می‌کند. در واقع هیچ پدر و مادری در دو سر این دو قطب (همیشه عشق بدون شرط یا مشروط) یا (همیشه کار کردن برای یا کار کردن همراه با) قرار ندارند. اکثراً ما در نقطه‌ای بین دو حد کاملاً مثبت و کاملاً منفی قرار داریم. نمی‌خواهم بگویم که دکمه‌ای وجود دارد که با فشار دادن آن فوراً این روش را کنار می‌گذاریم و روش دیگری را در پیش می‌گیریم، بلکه عمل به این شیوه مانند قدم گذاشتن در سفری است که در آن خود را متحد می‌سازیم در مسیر درست، پیشرفتی یکنواخت داشته باشیم.

آیا برای شروع سفر بسیار دیر شده است؟ من بعضی وقت‌ها از خود می‌پرسم آیا ممکن است آسیب‌هایی را که احتمالاً در نتیجهٔ سال‌ها فرزندپروری مشروط یا کنترل بیش‌ازحد ایجاد کرده‌ایم جبران کنیم؟ البته که غیرممکن است با قاطعیت پاسخ بدهیم، اما شجاعت بسیاری می‌طلبد که فردی اذعان کند برای مدت‌ها در مسیر ناصحیحی بوده است. چنین شجاعتی به‌تنهایی نشانهٔ خوبی است از آنچه آینده برای ما به ارمغان می‌آورد. با دلیل می‌توان بیان کرد که مهم نیست فرزند ما چندساله است، چراکه برای اینکه از این لحظه به بعد بر روی او تأثیر مثبت بگذاریم به‌هیچ‌وجه دیر نیست. همهٔ ما ظرفیت قابل‌توجهی برای بهبود داریم. به هر دلیلی و به هر مقداری که در گذشته به شیوهٔ سازنده‌ای عمل نکرده‌ایم اکنون زمان خوبی است تا چرخشی در شیوه و رفتار خود داشته باشیم.

نمایه

- آمادگی برای دانشگاه ۱۱۲-۱۱۳
اجبار
توضیحاتی برای استفاده والدین
۱۵۶-۱۵۷، ۱۸۹-۱۹۰، ۲۷۶-
۲۷۷-
اشتباهاً متضاد سهل‌گیری ۲۳۴-
۲۳۵
اثرگذاری محدود ۸۲، ۱۳۵-
۱۳۷
هدایت‌های اخلاقی بدون تکیه
بر ۱۰۶-۱۰۷، ۲۳۴-۲۳۶
موفقیت در مدرسه ۱۲۲-۱۲۳
راهکارهای کاهش تأثیر ۲۴۹-
۲۵۱
احترام به کودکان ۷۹، ۱۴۰، ۱۷۱-
۱۷۲
اختلافات فرهنگی درباره
فرزندپروری ۸۰-۸۱، ۹۴-۹۵
- ادب ۱۵۵-۱۵۶، ۲۵۵، ۲۶۵-۲۶۶
اسیکنر، بی، اف، ۳۳، ۴۹
اعتبار ۱۷۲-۱۷۴
اعتماد ۸۸-۸۹، ۱۷۰
امنیت
عاطفی ۱۷۶
جسمانی ۱۵۶، ۱۸۳-۱۸۴
انتخاب برای کودکان
مزایای تهیه ۲۲۷-۲۳۰
ایجادشده توسط
کودکان/بزرگسالان ۲۴۴-۲۴۵
محدودیت‌های ۲۲۷-۲۲۸،
۲۴۲-۲۴۵
معنادار ۲۴۳-۲۴۵
نیازهای والدین ۲۴۹-۲۵۰
شرکت در تصمیم‌گیری ۲۳۳-
۲۴۰
روش‌های تهیه ۲۴۰-۲۵۴

- بخشنندگی ۶۱، ۲۱۵
پاداش‌ها
و رفتارگرایی ۳۳-۳۴
برای نمرات خوب ۱۲۱-۱۲۲
محبوبیت ۵۶-۵۸
در مدارس ۲۲۱-۲۲۶
شبهات، برای تنبیه ۱۰۹-۱۱۰
عشق نورزیدن ۲۰۹
هدایا ۲۰۹
پذیرش بدون شرط
تناقض در سخن ۱۲۸-۱۳۳
مفروضات درباره طبیعت بشر
۳۵-۳۶، ۱۳۰
مزایای ۳۰-۳۶
ارتباط با کودکی خود فرد ۱۴۸
روش‌های ایجاد کردن ۱۹۲-
۲۲۶
توسط معلم‌ها ۲۰۳
پذیرش مشروط ۲۹-۳۹
پذیرش مشروط
فرضیات درباره طبیعت بشر ۳۳
- ۳۷، ۱۳۰
مثال‌های ابتدایی ۴۷
رفتارگرایی ۳۳-۳۷
کنترل ۷۸
نگاه اقتصادی به ارتباطات ۳۷-
شبه تصمیم ۲۴۰-۲۴۲
انتقاد ۱۹۶-۱۹۸
انضباط
اقتدارگرا ۸۰-۸۱، ۱۴۶-۱۴۵،
۲۴۴
مقتدر ۱۴۵-۱۴۶
توضیح دلیل اختلاف در دیدگاه
۱۴۸، ۸۱
قیاس ۲۶۴-۲۶۵
اثرگذاری محدود ۱۶۳
به وسیله دریغ کردن عشق ۴۷-
۵۶، ۷۰
قدرت / مبتنی بر عشق ۴۷، ۵۳
تغییر محیط کودک ۱۹۰
انگیزش
ذاتی / برونی ۵۸-۵۹، ۶۲، ۱۱۷
انگیزه‌ها، باورها درباره کودکان
۱۷۹-۱۸۲، ۲۱۵-۲۱۶
اهداف برای کودکان ۱۹-۲۱، ۲۵-
۲۷، ۱۶۴، ۱۶۸-۱۶۹
بازدارنده‌ها
میزان ۱۸۳-۱۸۴
عدم کفایت، بدون همراهی
دلایل غیرلازم ۲۵۹-۲۶۰
بالبی، جان ۱۴۹
باومریند، دیانا ۳۹، ۱۴۷

- ۲۳
همان‌گونه که به‌ندرت در
راه‌نماهای فرزندپروری ذکر
شده ۲۲- ۲۳
روش‌های ۴۲- ۴۳
- ترس
برای امنیت کودکان ۱۵۶
شکست ۱۲۵- ۱۲۶، ۱۳۲ -
۱۳۳
بی‌کفایتی به‌عنوان یک والد
۱۵۱- ۱۵۲
قضاوت ۱۵۵- ۱۵۶
فقدان عشق والدینی ۵۴
سهل‌گیری ۷۸، ۱۵۹- ۱۶۰
ناتوانی و آسیب‌پذیری ۱۵۲ -
۱۵۵، ۱۷۳- ۱۷۴، ۲۷۸
کودکان لوس ۷۸- ۷۹، ۱۳۷
تضاد
- ۱۴۴، ۳۹
تأثیرات ۳۵- ۳۶، ۴۱- ۴۳، ۷۴،
۱۲۹- ۱۳۰
سوءاستفاده عاطفی ۴۲
به‌ارث‌رسیده ۴۵- ۴۶
فشار بر کودکان برای موفقیت
۱۱۶، ۱۲۵- ۱۲۶، ۱۲۹- ۲۲۲
دلایل ۱۳۴- ۱۶۱
پذیرش بدون شرط ۲۹- ۴۱
پیازه، ژان ۲۶۷
پیامد طبیعی ۱۰۰- ۱۰۱
پیامد طبیعی ۱۰۱
تأثیرات بر روی:
موفقیت ۱۲۸
بخشنده‌گی و رشد اخلاقی
۲۵۷- ۲۵۸
ارتباط بین والدین و کودک
۱۴۲
عزت‌نفس ۷۳- ۷۴، ۱۱۴ -
۱۱۵
در ورزش ۱۲۵- ۱۲۸
تحسین، ستودن
جایگزین ۲۱۲- ۲۱۸
سؤال از کودکان دربارهٔ ۲۱۸
تحقیق فرزندپروری
هماهنگی در اهداف اولیه ۲۲ -
- تفکر این یا آن ۱۴۵- ۱۴۷
تکلیف خانگی ۹۴

- تلویزیون ۱۵۸
 تمجید و تحسین ۲۱۶ - ۲۱۸
 تنبیه
- جوش آوردن ۲۵۱
 خواندن
 عشق به / فشار برای فراگیری
 ۱۲۴
 انگیزه برای ۵۸ - ۵۹
 خواهربرادرها
 مراقبت از ۲۵۸
 تضاد بین ۲۳۱ - ۲۳۳
 خودانضباطی ۲۴
 خود/دیگری ۱۰۶ - ۱۰۷
 خودمختاری
 نیاز ابتدایی بشر
 دشواری حمایت کردن ۱۵۳ -
 ۱۵۴
 فقدان، تضاد ۸۶ - ۸۷
 راهکارهای حمایت ۲۵۰ -
 ۲۶۱، ۲۶۳ - ۲۶۳
 خوردن ۷۵، ۹۰ - ۹۱
 درک دیدگاه دیگری
 فقدان ۲۷۵ - ۲۷۶
 سن کودک ۲۶۷ - ۲۶۸
 موانع برای ۲۷۵ - ۲۷۶
 تأثیرات ۲۶۸ - ۲۶۹، ۲۷۴ -
 ۲۷۵
 شوخ طبعی ۲۷۹
 اهمیت اخلاقی ۲۶۸ - ۲۷۰
- خاطرات بزرگسالان از ۱۸۰
 تعریف ۹۷
 تأثیرات ۹۷ - ۱۰۷، ۱۸۷ - ۱۸۸
 به غلط مورد غفلت واقع شدن
 ۱۴۵
 همراهی کردن/ حذف کردن
 ۲۰۵ - ۲۰۶
 توجیه شده توسط ۱۰۸
 به وسیله دریغ کردن عشق ۴۷ -
 ۵۶
 دور باطل ایجاد شده توسط ۱۰۰
 - ۱۰۲
 حل مسئله ۱۷۱، ۱۸۷ - ۱۸۸
 تنبیه بدنی
 در مقایسه با دریغ کردن عشق
 ۵۳ - ۵۴، ۹۹
 و عشق ۱۰۸
 توجیه تنبیه ۱۰۶ - ۱۰۷
 توضیح درباره
 اصول اخلاقی ۲۵۶ - ۲۶۲
 دلایل درخواست ۲۴۶ - ۲۴۷
 سؤالات ۱۷۴ - ۱۷۸
 تنبیه ۱۰۸ - ۱۰۹

- تنبیه ۲۵۶-۲۵۷
- راهکارهای بهینه‌سازی ۲۷۰- ۲۷۲
- تمرکز بر/ رفتار مناسب کودک ۲۵۵، ۱۸
- درونی‌سازی ارزش‌ها ۲۴، ۸۹-۹۰، ۱۲۳
- رفتارگرایی ۳۳-۳۶، ۵۰، ۶۱
- رقابت ۱۲۳
- در میان والدین ۱۶۰
- دریغ کردن عشق ۵۱-۵۶، ۷۰، ۱۲۴
- روش‌های بهینه‌سازی ۲۵۶-۲۶۷
- تأثیرات ۴۸-۵۱، ۱۲۴، ۲۰۷-۲۰۸
- رو، ماری، باد ۶۶
- مثال‌های ۴۸-۵۱، ۱۲۴، ۲۰۷-۲۰۸
- سامالین، نانسی ۸۶
- سؤالات ۸۹-۷۲، ۷۲
- دسی - ادوارد ۸۹
- انتقادات ۱۹۶-۱۹۸
- دلیل و حجت ۲۵۹
- تحمیل کردن ۲۱۴-۲۱۵
- اهمیت، برای رشد اخلاقی ۲۵۹
- شادی‌ها ۱۹۳، ۲۵۵
- ۲۶۵-
- شاور. جرج برنارد ۲۷۰
- خود جهت‌مند/ دیگر جهت‌مند ۲۶۵-۲۶۶
- شبه‌تصمیم ۲۴۰-۲۴۲
- از طریق گفت‌وگو ۲۵۹-۲۶۱
- شکست ۲۶۰
- تأثیرات ۱۳۲
- تحمیل کردن ۲۶۰
- تسرس از ۱۲۵-۱۲۶، ۱۳۲-
- ۱۰۷-۱۰۲
- دووک، کارول ۶۸
- ۱۳۳
- راجرز، کارل ۴۲، ۴۶
- صداقت ۴۶
- فقدان، معذرت‌خواهی اجباری ۷۲، ۸۹، ۹۰
- ۳۴
- رایان، ریچارد ۷۲، ۸۹، ۹۰
- رشد اخلاقی
- فقدان، شبه‌تصمیم ۲۴۰-۲۴۲
- تأثیر بر:
- باکودکان ۲۴۷، ۲۵۷-۲۵۸
- رقابت ۲۵۹
- با خود ۱۶۶
- دریغ کردن عشق ۵۵-۵۶
- طبیعت بشر، باور درباره ۳۳-۳۶، ۲۵۸
- شرکت در تصمیم‌گیری ۲۵۸

- ۱۳۱، ۱۴۰
عشق کودک
انواع ۳۰
استفاده از تنبیه ۱۰۸
علاقه به یادگیری و وظایف دیگر
تأثیر بر:
ترس از شکست ۱۳۲-۱۳۳
نمرات ۱۱۷-۱۱۹
کنترل والدین ۹۲-۹۳،
۱۲۱-۱۲۳
پاداش‌ها ۵۶-۵۸
اهمیت ۲۲۱
فخر فروشی به واسطهٔ کودک ۱۱۵-
۱۱۶
فراست- رابرت ۱۳۶
فرانز، کافکا ۲۶۸
فرزندپروری
تلاش‌هایی برای برنده شدن
اجتناب از منازعه ۲۰۶
اقتدارگرا ۸۰-۸۱، ۲۲۵
مستبد ۱۴۵-۱۴۶
باور دربارهٔ، در ارتباط با اعمال و
رفتارها ۱۵۹-۱۶۰
کتاب‌ها و مقالاتی دربارهٔ ۲۱-
۲۳، ۳۴
اختلافات فرهنگی دربارهٔ ۸۰،
- ۹۵
مشکلات ۱۷-۱۸، ۱۴۸-۱۴۹
انجام دادن برای/ انجام دادن
همراه با ۲۷، ۳۹-۴۰، ۱۳۸،
۱۵۴، ۱۶۳، ۲۲۲، ۲۳۵
توضیح برای دیدگاه‌های
مشکل‌دار ۱۳۴-۱۶۱
انعطاف در ۱۸۷-۱۸۸
ذهن‌آگاه ۱۸۶
درک، توسط کودکان ۴۲-۴۵،
۲۱۰
شیوع دیدگاه مبتنی بر کنترل ۷۵
- ۷۶، ۱۴۱
بررسی دوبارهٔ دیدگاه فرد دربارهٔ
۱۶۰-۱۶۱، ۱۶۷-۱۶۸
ارتباط با، کودکی خود فرد ۴۴-
۴۶، ۱۳۵، ۱۴۷-۱۵۰
تحقیق دربارهٔ ۲۴، ۴۳
دیدگاه اجتماعی دربارهٔ ۱۳۵-
۱۳۸، ۱۴۱، ۱۵۵-۱۵۶
فروم- اریک ۱۱۲
فشار بر کودکان ۱۱۸-۱۲۰، ۲۱۹-
۲۲۲
برای به دست آوردن ۱۱۱-۱۱۷
برای رشد سریع‌تر ۱۵۶-۱۵۸
قانون طلایی ۲۷۰

- کاتز، لیلیان ۱۲۴
 کاگون، الیزابت ۲۱
 کانک، نورمن ۱۵۳
 کلوروسو - باربارا ۲۵، ۱۷۷
 کنترل کودکان
 تلاش‌ها برای حفظ امنیت
 به وسیله
 وسیله‌های اقتدارگرایی ۸۱
 گناه ۷۹ - ۸۰
 عشق ۴۷ - ۴۸
 تحسین ۶۱ - ۷۰، ۲۱۰ -
 ۲۱۱
 وقفه ۴۸ - ۵۱
 باور دربارهٔ ذات بشر ۱۴۰
 پذیرش مشروط در ارتباط با ۷۷
 ۷۸ -
 مشکل در نگهداری ۸۳ - ۸۴
 تأثیرات:
 به‌طور عام ۹۴ - ۹۵، ۲۲۷ -
 ۲۲۸
 بر علاقه‌مندی و مهارت‌ها
 ۹۶ - ۹۲
 بر ارتباطات و سلامت
 عاطفی ۸۴ - ۸۹
 بر خودتنظیمی ۸۹ - ۹۰
 ترس از سهل‌گیری ۷۸، ۱۵۹ -
- ۱۶۰
 و درونی کردن ۸۹ - ۹۰، ۱۲۳
 فراگیری ۷۵ - ۷۸
 در بین افراد ۱۵۵ - ۱۵۶
 در ارتباط با غذا ۷۶، ۹۰ - ۹۱
 در ارتباط با نمرات ۱۱۸ - ۱۲۰
 و صرف وقت ۲۳۹
 شرکت کودک در تصمیم‌گیری
 ۲۳۴ - ۲۴۱
 ساختار ۹۵
 کودکان
 نگرشی نسبت به ۱۳۹ - ۱۴۰
 عشق مشروط و بدون شرط ۲۹
 ۴۱ -
 محدودیت‌های رشد ۱۷۸، ۱۸۱
 ۱۸۲ -
 مشکلات افزایش ۱۷ - ۱۹
 از دست رفتن، جدی گرفتن ۱۶۴
 ۱۶۵ - ۲۷۵ - ۲۷۷
 کنترل بیش‌ازحد ۷۵ - ۹۶
 اهداف والدین و معلم‌ها ۱۹ -
 ۲۰، ۲۴ - ۲۷، ۱۶۴، ۱۶۸ -
 ۱۷۰، ۲۲۳ - ۲۳۴
 انگیزه معطوف به ۱۵۳ - ۱۵۴،
 ۱۷۹ - ۱۸۲، ۲۱۵ - ۲۱۶، ۲۳۶
 ۲۳۷ -

- طبیعت ۳۳- ۳۷، ۲۵۶- ۲۵۷ مجازات ۱۴۴، ۱۹۹
 فشار بر ۱۱۱- ۱۱۵، ۱۵۷- محدودیت‌ها
 ۱۵۹ تحمیل بر کودک/ مرتبط به
 ارتباط بین والدین و ۱۰۴، ۱۷۰ موقعیت ۲۵۵
 - ۱۷۵ آزمایش کردن ۱۸۲، ۲۰۲
 اعتراض برای ۷۷، ۱۴۰، ۱۷۱- مدرسه
 ۱۷۲ یادگیری مشارکتی در ۲۵۸-
 ۲۵۹ درک نقطه نظرگاه ۲۷۲- ۲۸۱
 با نیازهای خاص ۱۵۷- ۱۵۸ تأثیرات حق انتخاب بیشتر به
 گرو لنینک، وندی ۹۳، ۹۴، ۱۲۶ دانش‌آموزان ناتوان ۲۲۸
 کنترل به وسیله ۷۹- ۸۰ فعالیت‌های مبتنی بر کنترل
 توصیف دلیل خرج کردن برای ۲۲۲- ۲۲۶
 کودکان ۲۰۹ تلاش‌های والدین برای بهبود
 نتیجه فرزندپروری مشروط ۸۹
 - ۹۰ مذاکره
 گلامر- ویلیام ۹۹ مزایای ۲۳۸- ۲۳۹
 گوردن- توماس ۸۴، ۱۰۴، ۱۵۹ بین کودک و والدین ۲۳۳- ۲۴۰
 ۱۷۱، ۱۹۶، ۲۴۳ بین خواهر و برادران ۲۳۱- ۲۳۳
 گینات- هایم ۷۹، ۹۹، ۱۰۲ زمان موردنیاز برای ۲۳۹- ۲۴۰
 لاوت، هربرت ۲۰۶ معذرت‌خواهی
 لوئیز، کاترین ۱۸۱ از کودکان ۱۷۳
 لوس کردن خوداظهاری ۳۴
 ترس از ۷۸، ۱۳۷ معلم‌ها
 متشکر از شماها تأثیرات بر کنترل ۹۹
 از کودکان ۲۶۵- ۲۶۶ مک‌کورد- جوان ۹۹
 شبیه به تحسین ۲۱۶ موفقیت

- تأثیر آن بر: فشار والدین در ارتباط با ۱۲۲ -
- ۱۲۴ پذیرش مشروط و پذیرش بدون شرط ۱۲۹ - ۱۳۳ نوزادان
- ترس از شکست ۱۳۲ ترس از لوس شدن ۱۳۷، ۱۵۹ ترجیح ۲۳۳ درک دیدگاه ۲۸۰
- پاداش ۵۶-۵۷ نیازهای کودکی ۱۱۱ - فشار وارده بر کودکان ۱۱۱ - ۱۱۶، ۱۲۱ - ۱۲۷ لذت و احساس شادی ۱۲۳، ۱۲۷
- تأثیرات پاسخ به ۲۵۶ - ۲۵۷ مثال‌هایی از: موقعیت اجتماعی اقتصادی ارتباط به، فشار بر کودکان برای عملکرد عالی ۱۱۲ - ۱۱۴
- توجه ۲۰۶ مه‌دکودک، تأخیر بر ورود ۱۱۶ میلر، آلیس ۲۹، ۱۴۹، ۲۷۷ ناتوانی‌ها، کودکان با ۱۵۷ - ۱۵۸ نادیده‌انگاری (به‌عنوان یک شیوه) ۴۸، ۲۰۶
- خودمختاری ۸۹ - ۹۰، ۲۲۸ - ۲۲۹ عشق بدون شرط ۲۹ - ۳۰
- تأیید والدین ۶۶ - ۶۷ دلبستگی ایمن ۲۵۷ ساختار ۹۴ - ۹۵ تمرکز بر تلاش‌های والدین ۲۹ - ۳۰
- در برابر عصبانیت برای تنبیه ۹۹ - ۱۰۰
- تطبيق ۲۲۲ - ۲۲۳ نگاه اقتصادی به ارتباطات ۳۸ - ۳۹، ۱۴۴
- نیاز والدین ۱۵۰ نل، نادینگز ۱۷۹ خواسته‌ها ۱۸۴
- اهمیت قطعیت ۱۷۵ - ۱۷۵ نمرات
- واتسون، ماری لین ۲۰۶، ۲۶۲ تأثیرات ۵۷ - ۵۸، ۱۱۷ - ۱۲۲، ۲۲۰
- والدین خودمختار ۱۸۷ - ۱۸۸

- والدین مستبید ۹۲، ۱۴۵ - ۱۴۶،
 ۲۴۴
 بین دو والد ۱۸۸
 تأکید بیش از حد بر ۱۸۷ - ۱۸۸
 ورزش‌ها ۱۲۵ - ۱۲۸
 وقفه ۴۸ - ۵۱، ۱۰۰ - ۱۰۱، ۱۰۵،
 ۲۰۷ - ۲۰۸
 یادگیری
 تأثیر بر:
 ترس از شکست ۱۳۲
 هافمن، مارتین ۵۳ - ۵۵، ۲۵۶، ۲۶۵
 هدایا ۲۰۹
 کنترل والدین ۱۲۱ - ۱۲۳
 هماهنگی ۱۴۴
 پاداش‌ها ۵۶ - ۵۸
 هماهنگی
 تمرکز بر/ موفقیت‌ها ۲۲۱،
 بین خانه و مدرسه ۲۲۲ - ۲۲۳،
 ۲۳۶

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

- **آمادگی برای زایمان و مراقبت از نوزاد**
- **چهل نکته کلیدی برای شیردادن به نوزاد**
- **آشنایی نوین برای کودکان، از سه ماهگی تا هیجده ماهگی**
- **کلیدهای آرام کردن کودک ناآرام**
- **بهترین کلیدهای تغذیه برای کودک و نوجوان**
- **نقش پدر در مراقبت و تربیت کودک**
- **فرزند دوم، پیامدها و راه‌حلهای**
- **کلیدهای آموختن به کودکان درباره خدا**
- **کلیدهای تربیتی برای والدین تک‌فرزند**
- **کلیدهای پرورش اعتماد به نفس در کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای رویارویی با مشکلات رفتاری کودکان**
- **کلیدهای رویارویی با پدیده خشونت در کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای رفتار با نوجوانان**
- **کلیدهایی برای بیماریهای کودکان**
- **دستورات ایمنی و مراقبت از آسیب‌های کودکان**
- **کلیدهای رویارویی با بیماری حساسیت در کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای تربیت فرزند در خانواده‌های تک‌سرپرست**
- **کلیدهای پرورش کودک تیزهوش**
- **کلیدهای پیشگیری و مقابله با اعتیاد در جوان و جوان**
- **کلیدهای آموزش و مراقبت از سلامت جنسی در کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای گفتن و شنیدن با کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای پرورش مهارت‌های اساسی زندگی در کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای مراقبت از نوزاد از تولد تا یک‌سالگی**
- **کلیدهای رفتار با کودک یک‌ساله**
- **کلیدهای رفتار با کودک دو‌ساله**
- **کلیدهای رفتار با کودک سه‌ساله**
- **کلیدهای رفتار با کودک چهارساله**
- **کلیدهای رفتار با کودک پنج‌ساله**
- **راهنمای کامل تربیت کودک**
- **ماساژ کودک**
- **کلیدهای عادت دادن فرزند به کار در خانه**
- **کلیدهای پرورش فرزندان امیدوار و موفق**
- **کلیدهای همراهی و مراقبت از نوجوانان در اینترنت**
- **کلیدهای پرورش خلاقیت هنری در کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای مقابله با اضطراب در کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای تربیت و رفتار با پسرها**
- **کلیدهای شناخت و رفتار با دخترها**
- **کلیدهای برخورد با مشکلات خواب کودکان**
- **کلیدهای برخورد با ناتوانی در یادگیری**
- **چگونه به کودک خود «نه» بگوییم!**
- **پاسخ به والدین**
- **کلیدهای پرورش هوش عاطفی در کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای پرورش هوش اخلاقی در کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای تربیت کودک مبتلا به سندرم دان**
- **راهنمای بهبود روابط خواهر و برادرها**
- **کلیدهای رفتار با دوقلوها**
- **روشهای انتخاب مهد و پرستار کودک**
- **کلیدهای رفتار با کودک مبتلا به اختلال کمبود توجه**
- **کلیدهای موفقیت پدر ناتنی**
- **کلیدهای موفقیت مادر ناتنی**
- **کلیدهای پرورش احساس امنیت در کودکان و نوجوانان**
- **کلیدهای پرورش فرزند شاد**
- **کلیدهای کمک به کودک برای برخورد با مرگ عزیزان**