

برنام‌ها

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

کلیدهای تربیت فرزند در
خانواده‌های تک‌سرپرست

دکتر کارل پیکه‌هارت

مترجم: سارا رئیسی طوسی

www.saberinbooks.ir

سرشناسه:	پیک هارت، کارل ۱۹۳۹ م. - Pickhardt, Carl E.
عنوان و نام پدیدآور:	کلیدهای تربیت فرزند در خانواده‌های تک‌سرپرست / کارل پیک هارت؛ مترجم سارا رئیسی طوسی؛ تهران: صابرین، کتاب‌های دانه، ۱۳۹۷.
مشخصات نشر:	۲۳۶ ص.
مشخصات ظاهری:	کلیدهای تربیت کودکان.
فروست:	۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۳۱-۱
شابک:	فیفا
وضعیت فهرست‌نویسی:	عنوان اصلی: keys to single Parenting
یادداشت:	چاپ دهم.
یادداشت:	والدین مجرد؛ Single - parents
موضوع:	خانواده‌های تک‌سرپرست؛ Single - parent families
موضوع:	رفتار والدین؛ Parenting
شناسه افزوده:	رئسی طوسی، سارا، ۱۳۵۰ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره:	HQ ۷۵۹ / ۹۱۵ / پ ۹ ک ۸ ۱۳۹۷
رده‌بندی دیویی:	۳۰۶ / ۸۵
شماره کتابشناسی ملی:	۵۱۱۵۵۳



کتاب‌های دانه

مؤسسه انتشارات صابرین ۸۸۹۶۸۸۹۰

کلیدهای تربیت فرزند در خانواده‌های تک‌سرپرست دکتر کارل پیک هارت

مترجم	سارا رئیسی طوسی
ویراستار	احمد بروجردی
اجرای طرح جلد	ترگس محمدی
تعداد	۳۰۰
چاپ دهم	۱۳۹۷
حروفچینی و صفحه‌آرایی	فاطمه بابایی
چاپ متن و جلد	روزنه کار

۹۷۸-۹۶۴-۶۱۸۱-۳۱-۱ : شابک

ISBN: 978 - 964 - 6181 - 31 - 1

حقوق ناشر محفوظ است.

قیمت: ۲۱۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	سخن ناشر
۹	مقدمه
۱۳	بخش اول: انتقال به وضعیت تک‌سرپرستی
۱۴	فصل یکم. تطابق با تغییرات: رها کردن و پیش رفتن
۱۸	فصل دوم. انتظارات جدید: پیش‌بینی واقعیت‌های تازه
	فصل سوم. برخورد مدبرانه با خشم: استفاده سازنده و
۲۳	مخرب از خشم
۲۹	بخش دوم: بهبودی بچه‌ها
	فصل چهارم. مخالفت با تغییرات ناخواسته: درک شکایت‌های
۳۰	عاطفی و مقاومت‌ها
	فصل پنجم. ادامه یافتن رنج کودکان: شکیبایی در برابر
۳۴	ناراحتی
۳۸	فصل ششم. ناامنی‌ها: برخورد با ترس‌های ناشی از فقدان
۴۲	فصل هفتم. تغییر والد: عادت به تغییرات والد
	فصل هشتم. به‌دست گرفتن امور: اعمال قدرت برای بازیابی
۴۵	تسلط

- ۵۱ بخش سوم: در دست گرفتن امور خود
- ۵۲ فصل نهم. بازسازی: تعدیل خواسته‌ها در ابتدای راه
- ۵۶ فصل دهم. مهار تنش: جلوگیری از افزایش فشار
- فصل یازدهم. نگهداری از خود: اهمیت دادن به نگهداری از خود
- ۶۲ فصل دوازدهم. اجتناب از تنهایی: ایجاد یک شبکه حمایت اجتماعی
- ۶۷ فصل سیزدهم. حفظ دورنما: پاسخ به مشکلات، بدون بروز واکنش افراطی
- ۷۱ فصل چهاردهم. استقامت، پایداری: حفظ انگیزه
- ۷۵
- ۷۹ بخش چهارم: سازماندهی خانواده
- ۸۰ فصل پانزدهم. ارتباط کلامی: حفظ ارتباط بین اعضای خانواده
- ۸۷ فصل شانزدهم. قدرت: اعمال نفوذ برای به دست گرفتن امور
- ۹۵ فصل هفدهم. مسئولیت: آماده کردن بچه‌ها برای خودکفایی
- ۱۰۰ فصل هجدهم. صداقت: لزوم گفتن حقیقت
- ۱۰۷ فصل نوزدهم. رابطه متقابل: احترام گذاشتن به خود و دیگران
- ۱۱۱ بخش پنجم: اعضای خانواده
- ۱۱۲ فصل بیستم. تک‌فرزند: کاری پرمشقت برای والد
- فصل بیست و یکم. بچه خوب و بچه بد: وقتی بچه‌ای اجابت می‌کند و بچه دیگر ضدیت
- ۱۱۸ فصل بیست و دوم. درگیری بچه‌ها: علت درگیری و راه حل آن
- ۱۲۲ فصل بیست و سوم. پدر غایب: جبران غیاب پدر
- ۱۲۶ فصل بیست و چهارم. تلویزیون: بهترین رابط در خانواده
- ۱۳۰

- ۱۳۵ **بخش ششم: تربیت نوجوان توسط والد تنها**
- فصل بیست و پنجم. تمایل به استقلال: آخرین و مشکل ترین
- ۱۳۶ مرحله تربیت
- ۱۴۰ فصل بیست و ششم. آغاز نوجوانی: تغییرات منفی
- فصل بیست و هفتم. دوره میانی نوجوانی: فرو رفتن در لاک
- ۱۴۶ خودمحوری
- ۱۵۲ فصل بیست و هشتم. پایان نوجوانی: عدم آمادگی برای استقلال
- ۱۵۷ فصل بیست و نهم. استقلال آزمایشی: مشکلات تنها زیستن
- ۱۶۱ **بخش هفتم: مدرسه**
- فصل سی ام. موفقیت تحصیلی مهم است، اما... حفظ
- ۱۶۲ دورنمای موفقیت
- فصل سی و یکم. تشویق درس خواندن: حفظ امنیت برای
- ۱۶۶ یادگیری در خانواده
- فصل سی و دوم. سال های دبستان: اجتماعی شدن و ظلم اجتماعی
- ۱۷۰ فصل سی و سوم. سال های بعد: لزوم جا افتادن و احساس
- ۱۷۴ مسئولیت نسبت به خود
- فصل سی و چهارم. افت تحصیلی در آغاز نوجوانی: افت نمرات
- ۱۷۹ بدون کاهش تلاش
- فصل سی و پنجم. مراقبت از وضع تحصیلی بچه ها: تجربه مثبت
- ۱۸۴ در کلاس.....
- ۱۹۱ **بخش هشتم: طلاق و خانواده تک سرپرست**
- ۱۹۲ فصل سی و ششم. تعریف خانواده جدید: دور راندن والد دیگر
- ۱۹۶ فصل سی و هفتم. حفظ همکاری: حل اختلافات بعد از طلاق
- ۲۰۰ فصل سی و هشتم. ترک مخاصمه: اجتناب از تنفر

- ۲۰۴ فصل سی و نهم. تنظیم دیدارها: انتقال از خانه‌ای به خانه دیگر
فصل چهلم. مواضع مشکل: مخالفت با والد دیگر به خاطر
- ۲۰۸ مصلحت فرزند
- ۲۱۳ بخش نهم: مرگ همسر و خانواده تک‌سرپرست
- ۲۱۴ فصل چهل و یکم. مرگ همسر: عزاداری بعد از فقدان
فصل چهل و دوم. التیام درد تنهایی: برقراری مجدد پیوندهای
- ۲۲۱ عاطفی
- فصل چهل و سوم. گرامیداشت: زنده نگه داشتن یاد عزیز
- ۲۲۶ از دست رفته
- ۲۲۹ پرسش و پاسخ
- ۲۳۳ 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.

مقدمه

خانواده‌های تک‌سرپرست به علت طلاق، مرگِ همسر و متارکه به وجود می‌آیند. کار والد تنها، بسیار مشکل است چرا که باید از پس برآوردن توقعات بسیاری برآید. در بسیاری از موارد، والد تنها در آن واحد هم با «دغدغه فقدان» خود کنار بیاید، هم مسئولیت‌های جدیدی را بر عهده بگیرد، هم با تغییر نقش و شرایط خود تطابق یابد، هم به مراقبت از فرزندان ادامه دهد و هم به آن‌ها در امر تطابق با تغییرات خودشان کمک کند. والد تنها، علاوه بر همه این کارها باید با تعصبات منفی اجتماعی نیز به مبارزه برخیزد. عقیده رایج در جامعه این است که خانواده تک‌والدی، خانواده‌ای است شکست خورده و والد تنها نمی‌تواند مراقبت‌های کافی را از فرزندان خود به عمل آورد، پس بچه‌ها در این خانواده‌ها حتماً مسئله‌دار خواهند شد.

این تعصب اجتماعی، هم غلط است و هم درست. غلط است چرا که اگر والد تنها بخواهد این فکر کلیشه‌ای را باور کند، حتماً نسبت به توانایی‌های خود شک خواهد کرد و اعتماد به نفس خود را از دست خواهد داد. این باور، عزت نفس او را از بین خواهد برد و او را دچار احساس گناه خواهد کرد. او هر قدر که به بچه‌ها اهمیت بدهد و از آن‌ها مراقبت کند و هر چه تلاش کند، باز هم خود را متهم به بی‌کفایتی خواهد کرد. اتهام زدن به خود هیچ فایده‌ای برای او نخواهد داشت، چون از تأثیر

مثبت کار او در تربیت و مراقبت از بچه‌ها، خواهد کاست.

تعصبات اجتماعی از سوی دیگر درست است چراکه وقتی هر دو والد در خانه حضور دارند، می‌توانند به کمک هم از بچه‌ها مراقبت کنند، کارها را بین خود تقسیم کرده و از یکدیگر حمایت کنند. البته بسیاری از پدران و مادران تنها در کار مراقبت و تربیت بچه‌های خود موفق می‌شوند. آن‌ها به جنگ مسئولیت‌های دشوار می‌روند و قدرت‌های خارق‌العاده‌ای کسب می‌کنند. چهار نوع از این قدرت‌های مهم عبارتند از:

۱. والد تنها می‌آموزد که با بچه‌های خود رُک و صریح صحبت کرده و از آن‌ها بخواهد که قوانین را رعایت کنند. والد تنها می‌داند که برای حفظ خانواده خود باید ارتباط کلامی بین اعضای خانواده را حفظ کند و در تحقق تصمیمات خود قاطعیت داشته باشد.

۲. والد تنها می‌آموزد که چگونه از پس مسئولیت‌های متعدد بربیاید و کار خود را به‌صورت مؤثر انجام بدهد. او باید نقش‌های متنوعی را ایفا کرده، و در زمانی کوتاه به همه کارهای خود رسیدگی کند.

۳. والد تنها می‌آموزد که والدی متعهد باشد. او می‌داند که مسئولیت مراقبت روزانه از بچه‌ها عمدتاً بر عهده خود اوست.

۴. والد تنها می‌پذیرد که به تنهایی نمی‌تواند به همه کارها برسد. او از دیگران نیز یاری می‌طلبد و با این کار برای خانواده خود نقاط اتکایی به‌وجود می‌آورد.

خانواده‌های تک سرپرست، اگرچه فشارهای اجتماعی، عاطفی و اقتصادی سنگینی را متحمل می‌شوند، اما در عوض معمولاً زندگی خود را وقف سعادت بچه‌ها می‌کنند. هدف این کتاب، کمک به والدهای تنها در انجام کارهای مهم آن‌هاست. بخش اول و دوم، روند انتقال به وضعیت خانوادگی تک سرپرست را برای والد و بچه‌ها تشریح می‌کند. بخش سوم و چهارم به والد تنها توصیه می‌کند که در سازماندهی خانواده جدید، چه چیزهایی را برای خود و بچه‌ها در اولویت قرار دهد. بخش پنجم و ششم،

عوامل مؤثر بر کارآیی خانواده را مرور می‌کند و به بیان تغییرات رابطه والد و فرزند در دوره نوجوانی می‌پردازد. بخش هفتم، تأثیر نظام آموزشی را بر بچه‌ها بررسی کرده و درباره کمک‌هایی که والد می‌تواند به بچه‌های خود بکند تا در تحصیل موفق باشند، صحبت می‌کند. بخش هشتم و نهم به ترتیب درباره مشکلات خاص مدیریت خانواده بعد از طلاق و مرگ همسر صحبت می‌کند.

در پایان کتاب، چند پرسش و پاسخ آمده است که برای والد‌های تنها مفید خواهد بود. در این کتاب هر جا از لفظ «والد تنها» استفاده شده است، منظور والدی است که مسئولیت مراقبت از بچه‌ها را برعهده دارد. در خانواده‌هایی که پدر و مادر از هم طلاق گرفته‌اند، از والدی که مسئولیت مراقبت از بچه‌ها را برعهده ندارد و فقط بر طبق قرار دادگاه، با آن‌ها ملاقات می‌کند، تحت عنوان «والد دیگر» یاد شده است.

بخش اول



انتقال به وضعیت تک سرپرستی



تطابق با تغییرات: رها کردن و پیش رفتن

طلاق، مرگ همسر یا متارکه، دلایل عمدهٔ پدید آمدن خانواده‌های تک‌سرپرستی هستند. در نتیجهٔ این تغییرات، مادر یا پدر در موقعیتی قرار می‌گیرد که باید به تنهایی مسئولیت تربیت و مراقبت از فرزندان را بر عهده بگیرد. در این شرایط، ناگهان انتظارات فراوان و جدیدی از او به وجود می‌آید؛ او می‌بایستی نقش مراقبت‌کننده و تربیت‌کننده را ایفا کند و نقش قبلی او ناگهان به‌طور قابل توجهی تغییر می‌یابد. مسئلهٔ مهم این است که چگونه می‌توان از پس این تغییرات برآمد و چگونه می‌توان به بیجه‌ها در تطابق با شرایط جدید کمک کرد؟ نخستین پاسخ شاید این است که فرآیند انتقال را می‌بایستی به تدریج طی کرد. انتقال از واقعیت قدیم خانواده به واقعیت جدید، ممکن است چند سال طول بکشد. درک طبیعت این انتقال می‌تواند والد تنها را برای رویارویی با بعضی از مشکلات خود و فرزندانش آماده کرده و او را در برابر آن‌ها صبور کند.

اولین دستهٔ تطابقات، معمولاً دردناکترین آن‌ها به‌شمار می‌آید چون فرد باید از نظر عاطفی، از روابط قدیمی خود - که اکنون آن‌ها را از دست داده است - دست بردارد. شکستن هستهٔ خانواده توسط طلاق، مرگ همسر یا والدی عزیز و متارکه، وقایعی دردناکند که می‌بایستی به آن‌ها توجه کرد.

از روابط قوی و عمیق عاطفی، به راحتی و با سرعت نمی‌توان دست

برداشت. شکستن مناسبات عاطفی به زمان نیاز دارد. کودکانی را در نظر بگیرید که در برابر تطابق با مرگ والد خود مقاومت می‌کنند. آن‌ها ممکن است به جای پذیرش مرگ والد خود، با این باور که والدشان به‌طور سحرآمیزی بازخواهد گشت، واقعیت تلخ فقدان او را انکار کنند. آن‌ها برای محافظت از خود در برابر درد و رنج، به «انکار» پناه می‌آورند. انکار، نشانه ناهنجاری کودک نیست بلکه می‌تواند پذیرش درد و رنج را تا زمانی به تعویق اندازد که کودک از آمادگی عاطفی برای رویارویی با واقعیت مرگ والد خود برخوردار می‌شود.

کودکان ممکن است حتی بعد از پذیرش مرگ نیز به مفهوم قبلی خانواده «بچسبند». آن‌ها به جای رها کردن آن مفهوم، تلاش می‌کنند تا درست مانند زمان زنده بودن والدشان، رفتار کنند ممکن است آیین‌هایی مذهبی را تکرار کنند که یادآور حضور فرد مرده است. ممکن است سر میز غذا برای او هم جایی در نظر بگیرند به این امید که به‌طور سحرآمیزی برگردد. چسبیدن به برخی چیزهای از دست رفته، پذیرش مرگ را قابل تحمل‌تر می‌کند. سرانجام، بچه‌ها پس از پذیرش و رها کردن، شروع به «عزاداری» می‌کنند و فعالانه برای تمام آنچه که از دست داده‌اند، غصه می‌خورند. در این شرایط زخم فقدان با عزاداری التیام می‌یابد.

دست برداشتن از گذشته، یعنی پذیرش، رها کردن و عزاداری، اولین گام انتقال است. دومین گام، یعنی کنار آمدن با شرایط جدید، با مرحله اول همپوشی دارد. در مرحله دوم انتقال، زندگی را می‌بایستی با شرایطی متفاوت از گذشته پذیرفت. مثلاً کودکانی را در نظر بگیرید که پس از تحمل ضربه مرگ والد، به خود می‌آیند اما چون شرایط موجود شرایطی ناخواسته خواهد بود، کودکان ممکن است برای گُند کردن روند تطابق خود، به مقاومت خویش ادامه دهند. آن‌ها شاید در ابتدا شرایط را رد کنند و از پذیرش انتظارات جدیدی که از آن‌ها می‌رود، سر باز زنند. آن‌ها احساس می‌کنند که زندگی‌شان فرو پاشیده است و «رد کردن» به آن‌ها

فرصت می‌دهد تا سرانجام احساس کنند که آماده‌اند و قدرت آن‌را دارند که برخیزند، ارتباط مجدد بگیرند و زندگی‌شان را بازسازی کنند. بچه‌ها بعد از اینکه واقعیت جدید خود را با اکراه پذیرفتند، ممکن است باز هم از تن دادن کامل به این واقعیت سر باز زنند. ممکن است هنوز به چیزهایی که پشت سر گذاشته‌اند تمایل داشته باشند و یا نسبت به آن احساس وفاداری کنند. در محیط خانه، موقعیت‌های اجتماعی یا مدرسه، ممکن است انتظاراتی را که از آن‌ها می‌رود با بی‌رغبتی انجام دهند. «چسبیدن به گذشته» این امکان را به آن‌ها می‌دهد که بدون تن دادن کامل به موقعیت جدید، حرکات لازم در این موقعیت را تمرین کنند. سرانجام پس از تن دادن به زندگی با شرایط تغییر یافته، بچه‌ها با شرایط جدید خود «سازش» می‌یابند. سازش به آن‌ها امکان می‌دهد که جا بیفتند.

البسته قبل از اینکه بتوانند از امکانات جدید ناشی از مصیبت بهره‌برداری کنند و از آزادی‌هایی که قبلاً وجود نداشته سود ببرند، باز هم باید زمانی مشخص را پشت سر بگذارند. کنار آمدن با شرایط جدید، یعنی پذیرش، تن دادن و بهره‌برداری از تغییر که زندگی فرد را منقلب کرده است، مرحله دوم انتقال را تشکیل می‌دهد. در هر دو نیمه انتقال، لازم است که والد تنها منتظر مقاومت فرزندان خود در برابر تغییرات ناخواسته باشد و برای این مقاومت احترام قائل شود.

در مرحله اول انتقال، والد تنها در پاسخ به فقدان، با کودکان همدلی می‌کند. کودکان با بیان غم و اندوه، خود را از این احساسات تخلیه می‌کنند و والد تنها درباره آنچه از دست دادنش برای آن‌ها از همه سخت‌تر است، با آنان صحبت کرده، و به کودکان کمک می‌کند تا بفهمند رها کردن چه چیزی برای آن‌ها از همه چیز مشکل‌تر است. در مرحله دوم، والد تنها با قاطعیت اما به نرمی، واقعیت جدید را برای بچه‌ها جا می‌اندازد. از این پس، گفت‌وگو درباره مواردی از شرایط جدید است که برخورد با آن‌ها

برای بچه‌ها از همه مشکل‌تر است. والد تنها درباره این تغییرات و نحوه رویارویی با آن‌ها سخن می‌گوید.

مسائلی که در مرحله اول انتقال مطرح‌اند، بیشتر جنبه عاطفی دارند: با درد و رنج ناشی از شکستن مناسبات قدیمی چگونه برخورد کنیم؟ مسائل مرحله دوم بیشتر جنبه راهبردی دارند: چگونه مناسبات جدیدی برقرار کنیم که از نظر اهمیت با مناسبات قبلی برابری کنند؟ هر کدام از این مراحل به نوبه خود مشکل است و هر فردی با سرعت خاص خود با مسائل فردی خویش رویارو می‌شود. یافتن دوستان جدید ممکن است برای یک نفر کار مشکلی باشد، اما شخص دیگری که به راحتی با افراد جدید دوست می‌شود، ممکن است مدت‌ها بعد از اینکه شخص اول غم و غصه‌هایش را فراموش کرده باشد، باز هم شب‌ها از غم و غصه‌گریه کند. به هر کدام از اعضای خانواده باید اجازه داد که مرحله انتقال را با شیوه خاص خود طی کند. اگر بعد از دو تا سه سال عضوی از اعضای خانواده هنوز با مسئله انطباق درگیر باشد، باید به این نتیجه رسید که شاید از پس حل آن برنمی‌آید. در این موارد، مشاوره حرفه‌ای می‌تواند فرد را در پشت سر گذاشتن مرحله انتقال یاری کند.



انتظارات جدید: پیش‌بینی واقعیت‌های تازه

برای تحول و تبدیل به والد تنها، می‌بایستی در دو جهت «تغییر» و «تطبیق» یافت: رها کردن ارتباطات ارزشمند گذشته و روبه‌رو شدن با آینده‌ای تازه و متفاوت. هر انسانی با بیرون آمدن از گذشته، دچار غم و فقدان می‌شود، اما برای رویارویی با آینده می‌بایستی بتواند با احساس تردید خود نسبت به وقایع آینده، مدبرانه برخورد کند.

والد تنها و فرزندان او برای کاهش ناآگاهی و ترس خود از ناشناخته‌ها، می‌بایستی انتظاراتی برای پیش‌بینی واقعیت تازه‌ای که با آن روبه‌رو شده‌اند، در خود ایجاد کنند. آن‌ها باید به این سؤال پاسخ دهند که: «زندگی تازه ما چگونه خواهد بود؟»

بچه‌هایی که با تغییرات ناشی از طلاق والدین سروکار دارند، می‌خواهند بدانند در این دوره فقدان و آشفتگی - به‌خصوص در رابطه با والدینشان - بر چه چیزهایی می‌توانند اتکا کنند. بنابراین، اگر والد تنها برنامه و روال ثابتی را برای بچه‌ها مقرر کند تا آن‌ها بتوانند با تکیه بر آن برنامه و روال احساس امنیت کنند. کار مفیدی انجام داده است. در همین زمینه، والد تنها در اولین فرصت ممکن روال ثابتی برای ارتباط و ملاقات کودکان با والد دیگر مقرر کند. وقتی خانواده دستخوش تغییر می‌شود، کودکان می‌خواهند بدانند که چه چیزهایی را می‌توانند انتظار داشته باشند.

در گام بعدی، اگر والد تنها انتظارات «واقع بینانه» ای را نسبت به موقعیت تازه و همسر سابق خود در کودکان بپروراند، مفید خواهد بود. والد تنها ممکن است مجبور شود تغییراتی را در موقعیت تازه و نیز در ارتباط با همسر سابق خود بپذیرد که مطابق با میل او نیست. اما از حیطة کنترل او خارج است. حفظ انتظارات غیر واقع بینانه در برابر واقعیت های منفی و غیر قابل تغییر، کاری مضر است. زندگی والد تنها به خودی خود طاقت فرساست و مقاومت در برابر تغییرات به معنی استقبال از تنش های غیر ضروری است. انتظارات غیر واقع بینانه می توانند جراحات عاطفی متعددی بر والد تنها وارد آورند.

این سه نوع انتظارات را در نظر بگیرید:

۱. **پیش گویی ها:** شامل وقایعی که فرد معتقد است حتماً اتفاق خواهند افتاد.

۲. **آرزوها:** شامل وقایعی که فرد می خواهد اتفاق بیفتند.

۳. **شروط:** شامل وقایعی که فرد معتقد است باید اتفاق بیفتند.

وقتی واقعیتی که والد تنها با آن روبه رو می شود با آنچه که پیش بینی می کرد متفاوت باشد، انتظاراتش می تواند به عنوان مجموعه ای روانی تأثیرات عاطفی شدیدی بر او بگذارد. وقتی واقعیت از آرزوها فاصله دارد یا تخطی می کند، تنش به وجود می آید. به مثال زیر که نمونه ای از این حالت است توجه کنید:

فرض کنید والد تنها پیش گویی می کند که همسر سابقش ارتباط نزدیک و مکرر خود را با بچه ها حفظ خواهد کرد، اما توجه شریک سابق زندگی او معطوف به لذت های زندگی مجردی می شود و در نتیجه، تماس هایی که بر سر آنها توافق کرده بودند، نامنظم و غیر قابل اعتماد می شود. در این شرایط، کودکان منتظر می مانند تا والد دیگر به دنبال آنها بیاید، اما او یا دیر می کند، یا در دقایق آخر قرار ملاقات را بر هم می زند و یا اصلاً فراموش می کند. نقض پیش گویی والد تنها، او را دچار تعجب و

نگرانی می‌کند (همچنین به خاطر پیمان شکنی والد دیگر و ناامید شدن بچه‌ها، عصبانی هم می‌شود). این وضعیت، همان چیزی نبود که انتظار آن را داشت. حالا قبل از هر ملاقات مقرر باید نگران بود که آیا واقعاً صورت خواهد گرفت یا نه. اگر این رفتار ناهماهنگ والد دیگر به واقعیتی تبدیل شود که حتی با اصرار والد تنها و بچه‌ها نیز تغییر نکند، آن‌ها باید انتظارات خود را با همین واقعیت تطبیق دهند. هنگامی که ملاقات آن‌ها به تأخیر بیفتد یا والد دیگر سر قرار خود حاضر نشود، آن‌ها باید برای رهایی از تعجب، انتظار و نگرانی، غیرقابل اعتماد بودن قول‌های والد دیگر را پیش‌گویی کنند. بهترین پیش‌گویی این است که والد دیگر، گاهی بر طبق توافق به دیدن کودکان خود خواهد آمد و گاهی نیز نخواهد آمد. با توجه به این عدم قطعیت، بهتر است که کودکان اصلاً به وقوع این ملاقات اعتماد نکنند و اگر موقعیت‌های دیگری فراهم شد، آزادانه قرار دیگری بگذارند و با اطلاع دادن به والد دیگر، قرار ملاقات با او را عقب بیندازند. فرض کنید آرزوی والد تنهایی که طلاق گرفته است، تغییر نظر والد دیگر و آشتی با هم است. در این شرایط، والد تنها به شدت مایل است که دوباره در کنار همسر سابق خود باشد، اما وقتی والد دیگر اعلام می‌کند که قصد دارد با کسی دیگر ازدواج کند، آرزوی والد تنها نقض شده و او ناگهان دچار غم و ناامیدی می‌شود. این، واقعه‌ای نیست که او انتظار آن را داشت. آیا والد تنها باید از رؤیای ارزشمند وصال مجدد دست بردارد؟ بله. وقتی ازدواج مجدد همسر سابق او به واقعیتی تبدیل می‌شود که والد تنها قدرت تغییر آن را ندارد، باید انتظارات خود را مطابق این تغییرات نامطلوب تغییر دهد و برای رهایی از ناامیدی طولانی، از آرزوی تقریباً محال خویش دست بردارد.

فرض کنید یکی از شروط والد تنها این است که والد دیگر، کمک هزینه فرزندان خود را به‌موقع و بدون وقفه پرداخت کند. آنگاه، والد دیگر شغل خود را از دست می‌دهد و خویش را برای گذران زندگی با

مشاغل گذرا و کوتاه مدت تطبیق می دهد و یا پرداخت های مالی او به دلیل نامشخصی قطع می شود. وقتی شروط والد تنها نقض می شود، احساس می کند که به او خیانت شده و خشمگین می شود. اینکه والد دیگر تمام مسئولیت مالی خود نسبت به فرزندانش را کنار بگذارد، بسیار خشم انگیز است. این، واقعه ای نیست که انتظار آن را داشت. عمل والد دیگر به هیچ وجه درست نیست، اما اگر به رغم اصرار والد تنها و اقدامات قانونی او، والد دیگر لجاجت از یافتن شغل ثابت و پرداخت مجدد کمک هزینه مستمر سر باز زند و حتی حاضر باشد به خاطر تخلف از قانون به زندان برود، والد تنها می بایستی از شروط غیر عملی خود چشم پوشی کند. هدف از فراموش کردن شرط قبلی، راحت کردن همسر سابق از بار مسئولیت نیست بلکه رها کردن والد تنها از خشم مداوم او نسبت به عدم حمایت والد دیگر است. اگر والد دیگر روزی شغل قابل اعتمادی پیدا کرد، می توان شرط والد تنها را به وسیله قانون عملی کرد و بخشی از درآمد والد دیگر را قانوناً از او گرفت. به این ترتیب، والد دیگر مجبور می شود آن طور که باید به کودکان خود کمک کند.

از آنجا که نقض انتظارات فرد پیامدهای عاطفی شدیدی در بر دارد، اگر والد تنها به بچه ها کمک کند که انتظارات واقع بینانه ای را در خود پیروانند، کار مفیدی کرده است، این کار را می توان با پرسیدن سه پرسش ساده از کودکان انجام داد:

۱. حالا که ما طلاق گرفته ایم، فکر می کنی چه اتفاقاتی خواهد افتاد؟ (چه پیش گویی هایی داری؟)
 ۲. حالا که ما طلاق گرفته ایم، دلت می خواهد چه اتفاقاتی بیفتد؟ (چه آرزوهایی داری؟)
 ۳. حالا که ما طلاق گرفته ایم، به نظر تو چه قرار و مدارهایی باید وجود داشته باشد؟ (چه شروطی داری؟)
- با پرسیدن این سؤال ها، انتظارات موجود به دو ترتیب کاملاً مشخص

روشن می‌شود. اول، والد تنها به کودکان کمک می‌کند تا انتظارات غیرواقع‌بینانه و غیرعملی خود را رها کنند: «می‌دانم دلت می‌خواهد که روزی دوباره بتوانیم با هم زندگی کنیم، ولی اصلاً امکانش وجود ندارد.» دوم اینکه کودکان شاید انتظاراتی داشته باشند که والد تنها از آن‌ها بی‌خبر است. ولی خود یا والد دیگر می‌توانند آن‌را عملی کنند. مثلاً والد دیگر می‌تواند قول بدهد که: «بله، در اینجا هم می‌توانیم برایت یک تختخواب بگذاریم، مثل همانی که در خانه داری.»

مهم‌ترین انتظاراتی که والد تنها باید آن‌ها را در حدی واقع‌بینانه نگه دارد، انتظاراتی هستند که او دربارهٔ عملکرد خود به‌عنوان والد دارد. مثلاً از چنین انتظاراتی بپرهیزید: «من همهٔ نیازهای فرزندانم را برآورده خواهم کرد»، «من می‌خواهم کاری بکنم که بچه‌هایم همیشه رفتار خوبی داشته باشند»، «برای اینکه ثابت کنم والد خوبی هستم، باید کاری کنم که بچه‌هایم از من راضی باشند.» والد تنها به‌جای تلاش در زمینهٔ تحقق انتظارات آرمانی، می‌بایستی انتظارات خویش را براساس پذیرش خود بنا کند: «در حد توانم عمل خواهم کرد.»، «چیزهایی را که می‌خواهم، دارم»، «باید همان کسی باشم که هستم.»

انتظارات آدمی، ثابت یا موروثی نیستند بلکه هرکس به‌شخصه آن‌ها را انتخاب می‌کند. اگر والد تنها از خود انتظار زیاد داشته باشد، تنش‌های عظیم را برای خود می‌آفریند، چرا که به‌رغم سختکوشی‌اش، اغلب شکست می‌خورد و بیشتر اوقات در وضعی به‌سر می‌برد که احساس می‌کند انتظاراتش نقض شده‌اند و به‌همین علت، احساس اضطراب، غم‌زدگی و یا خشم می‌کند.

پیشنهاد ما این است که خود را با «انتظارات مبتنی بر پذیرش خود» به آسایش نزدیک کنید. انتظاراتی را برگزینید که با واقعیت آنچه هستید، نحوه‌ای که می‌توانید زندگی کنید و کارهایی که می‌توانید واقع‌بینانه انجام دهید، هماهنگ باشند.

برخورد مدبرانه با خشم: استفاده سازنده و مخرب از خشم



خشم احساسی ناخوشایند، اما کاربردی است. خشم همانند پاسبانی، مراقب خوشبختی فرد است و با قضاوت‌های خود ظلم‌ها و پیمان‌شکنی‌ها را مشخص می‌سازد: «این عادلانه نیست»، «این رنج‌آور است»، «این درست نیست»، «این اتفاق نباید می‌افتاد». خشم به فرد قدرت می‌دهد تا در برابر پیمان‌شکنی و ظلم، سه واکنش مهم از خود نشان بدهد: با آشکار کردن خشم خود پاسخی «بیانگر» می‌دهد؛ با تعیین محدوده‌هایش، پاسخی «دفاعی» می‌دهد و با بیان تقاضای خود برای تغییر، پاسخی «اصلاحی» می‌دهد. هدف از همه این واکنش‌ها این است که فرد احساس کند تعاملی عادلانه و امن را در روابط خود حفظ می‌کند.

کسانی که نمی‌توانند خشمگین شوند و یا به خودشان اجازه نمی‌دهند که مستقیماً خشمگین شوند، در برابر سوءرفتار دیگران بی‌دفاع می‌شوند و این خطر آن‌ها را تهدید می‌کند که چیزهایی غیرقابل قبول را بدون آگاهی یا مخالفت بپذیرند و یا هنگامی که صدمه‌ای به آن‌ها می‌رسد، رنج خود را بدون سروصدا تحمل کنند. مهم‌تر از همه این است که آن‌ها با عدم اعتراف و ابراز خشم خود، فرد ظالم را نسبت به ظلمی که روا می‌دارد، بی‌خبر می‌گذارند و به این ترتیب ادامه‌ی ظلم را تشویق می‌کنند. بنابراین، اگر به نوجوانی که اشیای والدین خود را بدون اجازه آنان قرض

می‌کند - آن‌ها را صدمه دیده برمی‌گرداند و یا اصلاً بر نمی‌گرداند - چیزی نگوییم، به او اجازه داده‌ایم که این رفتار غیرقابل قبول را ادامه دهد. پدر یا مادر عصبانی ممکن است با صدای بلند به دوستانشان از این موضوع شکایت کنند، اما هیچ‌گاه نوجوان متجاوز خود را با خشم مورد خطاب قرار ندهند، چون از این می‌ترسند که مبادا دوباره بین آن‌ها نزاعی رخ دهد.

ممکن است مسائلی فرد را نگران کند و باعث شود که نتواند خشم خود را صادقانه ابراز کند. آیا فرد مقابل هم از دست من عصبانی خواهد شد؟ آیا از دست من ناراحت خواهد شد؟ آیا خشم بر روابط ما تأثیر خواهد گذاشت و در آن، تنش، درگیری و فاصله ایجاد خواهد کرد؟ از آنجا که پاسخ هر کدام از این سؤال‌ها می‌تواند «بلی» باشد. هر فردی باید ارزش بیان خشم خود را نسبت به ارزش عدم بیان آن بسنجد. یکی از پیامدهای پنهان نگه داشتن خشم، ناآگاه باقی ماندن فرد مقابل است و پیامد دیگر آن افزایش تدریجی خشم با حالتی تنش‌آمیز است تا حدی که فرد حتی در برابر ناکامی‌های ناچیز، واکنش‌هایی افراطی از خود نشان دهد. کسانی که اغلب به طوری غیرقابل کنترل خشمگین می‌شوند، معمولاً کسانی هستند که در حالت عادی خشم خود را نفی کرده و یا آن را نادیده می‌گیرند. این افراد از نظر عاطفی با خشم خود هماهنگ رفتار نمی‌کنند، به همین دلیل خشم آن‌ها جمع شده و در زمانی دیگر به طرزی ناشایست بروز می‌کند.

هر فردی، برخوردار با خشم را در خانواده و دوران کودکی خود می‌آموزد. بزرگسالان خشمگین شدن کودکان را به نحوی خاص تشویق می‌کنند و اجازه ابراز آن را می‌دهند. هرکسی برخوردار با خشم را براساس الگوی بزرگسالان خود می‌آموزد. والد تنها، خانواده اولیه فرزندان خود را به تنهایی تشکیل می‌دهد. او باید بتواند به عنوان پدر یا مادر به آن‌ها آموزش بدهد و الگویی باشد تا فرزندان بفهمند چگونه خشم را

به صورت مفید ابراز کرده و مدبرانه با آن برخورد کنند. اگر والد تنها مرتباً از کوره در برود و انتقادات خود را از اشتباهات بچه‌ها با داد و فریاد بر سر آن‌ها بیان کند، ممکن است بچه‌ها بیاموزند که از خشم باید در جهت زورگویی و آزار دادن دیگران استفاده کرد، اما اگر هیچ‌گاه از خود خشمی نشان نداده و به دیگران هم اجازهٔ ابراز خشم ندهند. این مفهوم را به آن‌ها منتقل می‌کنند که احساس خشم غیرقابل قبول بوده و باید آن را فرو نشانند. والد‌های تنها، باید بین این دو وضعیت نهایی، حد وسطی پیدا کنند که همانا استفادهٔ سازنده از خشم است. آن‌ها باید هنگامی که احساس می‌کنند نقض عهدی صورت گرفته است، در وضعیت امنی دربارهٔ آن گفت‌وگو کنند: «وقتی به قول خودت عمل نمی‌کنی، عصبانی می‌شوم چون دیگر نمی‌توانم به قولت اعتماد کنم.»

در خانواده‌های تک‌سرپرستی، آموزش احترام به احساس خشم و بیان سازندهٔ آن اهمیت بسیاری دارد. وقتی شریک زندگی فوت می‌کند، وقتی والدی و والد دیگر را ترک می‌کند و یا بین آن‌ها طلاق صورت می‌گیرد، افراد عموماً غم و اندوه را تجربه می‌کنند و نسبت به تغییرات زندگی شان که ناخواسته، غیرمنتظره و ناعادلانه بوده است خشمگین می‌شوند. مثلاً وضعیت طلاق را در نظر بگیرید: برای اغلب بچه‌ها، طلاق والدین در حکم زیر پا گذاشتن یک قول است. تا قبل از طلاق، بچه‌ها فرض می‌کردند که والدین آن‌ها تا آخر عمر زن و شوهر هم باقی می‌مانند. وقتی این فرض نقض می‌شود، بچه‌ها احساس خشم می‌کنند. از نظر آن‌ها طلاق حادثه‌ای عادلانه و درست نیست، «اگر والدینم قصد نداشتند با هم زندگی کنند، نباید بچه‌دار می‌شدند!» والدین باید این آمادگی را داشته باشند که بدون گرفتن موضع دفاعی، هنگام تخلیهٔ خشم بچه‌ها به حرف‌های آن‌ها گوش دهند.

والدین، خشم‌های خودشان را دارند. طلاق حداقل برای یکی از والدین در حکم واکنشی اصلاحی است در برابر مشکلات حل ناشدنی

زندگی مشترک. او در طول زندگی مشترک خود از همسرش صدماتی دیده و به‌خاطر خشم و غم ناشی از آن صدمات، تصمیم به طلاق گرفته است. کمتر زوجی پیدا می‌شود که طرفین بتوانند بدون احساس خشم نسبت به یکدیگر، از هم طلاق بگیرند. آن‌ها اگر بعد از طلاق هم خشمگین بمانند، نمی‌توانند رابطه عاطفی خود را قطع کنند و آزادانه راه خود را در پیش گیرند. به هنگام وقوع طلاق زمانی هست که باید خشمگین بود و زمانی که باید خشم را آرام کرد. خشم در طلاق می‌تواند سه کاربرد سازنده داشته باشد:

۱. خشم می‌تواند به هر کدام از والدین کمک کند تا بفهمند که در طول ازدواجشان از چه چیزهایی رنج برده‌اند. همچنین به آن‌ها کمک می‌کند تا رنج‌های خود را هدفمندانه برای هم توضیح دهند. خشم می‌تواند برخی از دلایل طلاق را روشن کند.

۲. خشم می‌تواند بر کشمکش بین والدین شدت بخشد. در طول این کشمکش، اختلافات بین والدین روشن شده و آن‌ها درمی‌یابند که بر سر چه چیزهایی نمی‌توانند توافق یا مذاکره کنند.

۳. والدین اگر فقط بخشی از خشم را بدون هدف سوءاستفاده از آن بیان کنند، خشم می‌تواند از نظر بچه‌ها دلیلی صادقانه برای عدم هماهنگی والدینشان تلقی شود. بچه‌ها باید بدانند که بین والدینشان نارضایتی‌های مهمی وجود دارد که هیچ ربطی به خود بچه‌ها ندارد.

کاربرد آخر خشم بسیار مهم است، چون اگر بچه‌ها از عدم هماهنگی والدینشان هیچ اطلاعی نداشته باشند، طلاق می‌تواند برای آن‌ها در حکم حادثه‌ای غیرمنتظره و حیرت‌انگیز باشد. آن‌ها ممکن است بگویند: «ما که هیچ‌وقت ندیدیم شماها از دست هم ناراحت شوید! هیچ‌وقت دعوا و درگیری شماها را ندیدیم. حتماً دعوی شما دلیل دیگری دارد. لابد تقصیر ما بوده.»

خشم می‌تواند کارکردهای مخربی داشته و بهانه‌ای برای توجیه

آسیب‌های عاطفی و جسمی باشد. والدین می‌توانند برای جلب جانبداری فرزندان خود، خشم خود را نسبت به یکدیگر برای بچه‌ها توضیح دهند. در این حالت، بچه‌ها در وضعیتی گرفتار می‌شوند که احساس می‌کنند می‌بایستی نسبت به هر دو والد خود وفادار بمانند. در بدترین حالت، ممکن است والدی که از والد دیگر به خشم آمده از بچه‌ها که از موضوع بی‌خبرند، به‌عنوان سلاحی برای انتقام‌جویی از همسر خود استفاده کند. در چنین وضعیتی، بیشترین آسیب متوجه بچه‌ها می‌شود. از طرفی، حتی بعد از انتقام گرفتن هم خشم والدی که از بچه‌های خود سوءاستفاده کرده است، تخلیه نمی‌شود. انتقام تنها بغض و کینه فرد را نسبت به زخم‌های کهنه‌اش زنده نگه می‌دارد.

اگر بعد از طلاق نیز رنجش دو جانبه والدین ادامه یابد، نشانه این است که طلاقشان کامل نبوده و هیچ‌کدام از والدین از نظر عاطفی از دیگری آزاد نشده و هر دو هنوز به هم چسبیده‌اند. آن‌ها اگر بگویند عشقشان به هم پایان یافته، در واقع راست گفته‌اند. آن‌ها پایان عشق خود را به‌عنوان شاهدی برای پایان رابطه‌شان ذکر می‌کنند، ولی این ادعای آن‌ها دروغ است، چرا که عشق و تنفر، بندهای عاطفی نیرومندی هستند. در این وضعیت، زوج‌های سابق تنها یک احساس را جایگزین احساس دیگر کرده‌اند. آن‌ها در خشم هنوز زوج یکدیگرند.

والد تنها، باید بین «عصبانی شدن» و «عصبانی ماندن» تمایز قائل شود. در حالت اول، می‌توان برای اصلاح ظلم یا آسودگی از حالت خشم کاری مثبت انجام داد، ولی حالت دوم تنها متضمن پرداختن به ظلم‌های غیرقابل جبران گذشته است. اگر والد تنها، خشم خود را نسبت به همسر سابق خویش در ذهن بپرورد، بدون اینکه برای والد دیگر دردسری پدید آورده باشد، تنها برای خودش مشغولیت عاطفی مدامی آفریده است؛ گویی به همسر سابق خود اجازه داده است که بدون پرداختن اجاره‌بها، در خانه ذهن او ساکن شود. هر انسانی بهتر است که توان و زندگی خود را با

ترک خصومت‌ها و رنج‌های قدیمی‌اش، از اسارت دائمی آزاد کند. اگر بعد از حدود یک سال خودکامی و گفت‌وگو دربارهٔ آسیب‌های ناشی از ازدواج و طلاق با دوستان معتمد، خصومت‌های سابق هنوز هم در ذهن والد تنها تثبیت شده باشد، شاید کمک فردی متخصص لازم باشد. والد تنها می‌تواند عضو گروه‌های رهایی از آثار سوء طلاق شود و یا به صورت فردی با مشاوره گفت‌وگو کند تا بتواند کاری را بکند که تمایلی به انجام آن ندارد، یعنی خشم خود را رها کند.

کنار آمدن با خشم ممکن است کار خیلی سختی باشد. به‌ویژه اگر فرد خشمگین قربانی بدرفتاری، تجاوز، اعتیاد، بی‌وفایی یا ظلم‌های دیگر شده باشد. اگر فرد فهرستی از خشم‌های خود را نسبت به همسر سابقش تهیه کند، کار مفیدی کرده است، اما باید فهرستی از خشم خود نسبت به خود را هم تهیه کند، چون خود او اجازه داده است که این رفتار ادامه یابد. عصبانی شدن نسبت به خود، می‌تواند مفید باشد چون در آن صورت والد تنها می‌تواند به خودش قولی بدهد: «همان‌طوری که نسبت به بروز این حوادث مقصر بودم، دیگر هرگز خودم را در معرض سوء رفتار قرار نخواهم داد.» فرد می‌تواند از سر خشم، قول دیگری نیز به خود بدهد: «دیگر وقت و عاطفهام را صرف اندیشیدن به همسر سابقم و ظلم‌های او نمی‌کنم. تمام نیرویم را صرف می‌کنم تا زندگی را برای خودم و فرزندانم بهتر کنم.» به کمک خشم، می‌توان به رفتارهایی که برای خود فرد مخرب است، پایان داد.

بخش دوم



بهبودی بچه‌ها



مخالفت با تغییرات ناخواسته: درک شکایت‌های عاطفی و مقاومت‌ها

گرچه اغلب پدر و مادرها از کودکان انتظار ندارند که از مرگ والد، طلاق یا متارکه او با آغوش باز استقبال کنند، ولی باز هم از میزان شکایت‌ها و مقاومت‌های فرزندان خود تعجب می‌کنند.

بچه‌ها با شکایت کردن از اوضاع پیش‌آمده، ناراحتی و خشم خود را از آنچه از دست داده‌اند تخلیه می‌کنند و در برابر تغییرات ناشی از موقعیت جدید خانوادگی خود مقاومت می‌ورزند. این تغییرات که کودکان بالأخره آن‌ها را خواهند پذیرفت، برایشان غیرقابل پیش‌بینی و ناخوشایند بوده است. شکایت و مقاومت به‌عنوان دو پاسخ طبیعی، بخشی از تطابق بچه‌ها با تغییرات زندگی آن‌ها به‌شمار می‌آیند.

والد تنها، باید برای روبه‌رو شدن با این دو پاسخ آماده باشد و درک کند که کودکان، او را مرجعی برای تخلیه عاطفی و هدفی برای مقابله خود قرار خواهند داد. یکی از راه‌های آمادگی این است که والد تنها به‌جای اینکه منتظر شود تا شکایت و مقاومت کودکان بروز کند، خودش آن‌ها را به‌ابراز آن تشویق کند. اگر والد تنها به این ترتیب ابتکار عمل را به‌دست گیرد، هم می‌تواند در بیان و تخلیه شکایات و رنجش‌های آن‌ها کمک کند و هم به آنان نشان دهد که می‌خواهد از آن‌ها مراقبت و حمایت کند. سؤالات کلیدی که والد تنها باید بارها آن‌ها را بپرسد، عبارتند از: «درباره این تغییرات چه احساسی داری؟»

و «کدام یک از تغییرات را دوست نداری که بپذیری؟»
در شرایط طلاق، والد دیگر کمتر با رفتارهای مقاومت‌آمیز و شکایت‌آمیز فرزندان خود روبه‌رو می‌شود، چرا که به‌طور دائم در دسترس کودکان نیست و به‌هنگام ملاقات نیز کودکان ترجیح می‌دهند چنین رفتارهایی را از خود نشان ندهند، چون فقط گاهی والد دیگر را می‌بینند و نمی‌خواهند در رابطه خود با او تنش ایجاد کنند.

برخورد با شکایات

- کودکان، شکایت‌های عاطفی خود را به شکل‌های کلی زیر بیان می‌کنند:
- ترس خود را با نگرانی بیان می‌کنند: «حالا چه بلایی سرم خواهد آمد؟»
 - رنج خود را با غصه خوردن بیان می‌کنند: «من به‌خاطر چیزی که از دست داده‌ام، دردمندم.»
 - خشم خود را با محکوم کردن بیان می‌کنند: «عادلانه نیست که این اتفاقات بیفتند.»
 - درماندگی خود را با شکایت کردن بیان می‌کنند: «من قربانی حوادثی هستم که هیچ قدرتی در برابرشان ندارم.»
 - والد تنهای خود را مقصر اعلام می‌کنند: «همه‌اش تقصیر توست!»
- اگر والد تنها بخواهد با گوش کردن به ابراز احساسات فرزندان خود به حال آن‌ها مفید واقع شود، باید بتواند «خوددار» باشد. او نباید حرف کودکان را قطع کرده و یا آن‌ها را اصلاح کند. او نباید از آن‌ها انتقاد کند و نباید مانع ابراز احساسات جریحه‌دار فرزندان خود شود. والد با گوش کردن به حرف کودکان خود این پیام را به آن‌ها منتقل می‌کند که از رنج‌های فرزندان آگاه است. البته زمانی هم می‌رسد که باید گوش کردن را محدود کرد. ممکن است بعد از گذشت یک سال، کودکان علامتی از بهبودی یا پیشرفت بروز نداده و همچنان به شکایت کردن ادامه بدهند.

آن‌ها در چنین وضعیتی با شکایت کردن احساس ترس، خشم، رنج و ناتوانی خود را تخلیه می‌کنند و والد خود را همچنان مقصر می‌دانند. پس، والد تنها باید در روش خود تغییری بدهد. گوش کردن در این حالت، می‌تواند به جای کمک به بچه‌ها در تطابق یافتن، دوره شکایت آن‌ها را طولانی کند. تکرار غم و غصه ممکن است برای بچه‌ها به صورت آیینی درآید که به تدریج به هدفی برای آن‌ها تبدیل خواهد شد. این کار تنها باعث ائتلاف نیروی ارزشمند آن‌ها و ایجاد تأخیر در رفتارهای سازنده‌شان می‌شود. در چنین موقعیتی، شاید بهتر باشد که والد تنها کمتر گوش کند و بیشتر طلبکار شود: «دیگر نباید تمام نیروی خودت را صرف غصه خوردن بکنی. حالا باید به کارهایی فکر کنی که از انجام آن‌ها لذت می‌بری.»

اگر کودکان باز هم پیشرفتی نداشتند، مراجعه به مشاوره حرفه‌ای را توصیه می‌کنم.

برخورد با مقاومت

مقاومت یعنی «نه» گفتن به چیزهایی که محیط اطراف از فرد انتظار دارد. مقاومت، رفتاری ناشی از قدرت است و فرد با این رفتار محدوده پذیرش خود را تعیین می‌کند. فرد این مقاومت را یا فعالانه با کلامی کردن مخالفت خود بیان می‌کند و یا به‌طور منفعل با سکوت و امتناع. بچه‌ها با از دست دادن کامل یا نسبی یک والد، احساس می‌کنند که بخش مهمی از کنترل خود را بر زندگی خویش از دست داده‌اند. آن‌ها، اغلب با مقاومت کردن می‌خواهند دوباره احساس قدرت خود را به دست بیاورند.

والد تنها می‌تواند با امتیاز دادن به بچه‌ها، از آن‌ها در امر مهم بازیابی قدرت خود حمایت کند.

● به بچه‌ها می‌توان حق اظهارنظر داد، ولی والد تنها باید بعد از گوش

کردن به حرف بچه‌ها، باز هم از آن‌ها بخواهد که مطابق خواست او رفتار کنند. والد تنها باید به آن‌ها تأکید کند که از او حرف شنوی داشته باشند.

- به بچه‌ها می‌توان فرصت داد که پیش از رضایت دادن و حرف شنوی از والد خود، برای مدتی از انجام خواسته او خودداری ورزند.
- به بچه‌ها می‌توان اجازه داد که خواسته خود را از حیطة گسترده‌تری برگزینند که والد تنها آن را انتخاب کرده است.

در انتقال به وضعیت خانوادگی تک‌سرپرستی، بچه‌ها احساس می‌کنند که قدرتشان از آن‌ها گرفته شده است. دادن چنین امتیازاتی در مراحل اولیه انتقال، نوعی احساس قدرت به آن‌ها می‌دهد. بعد از دادن این امتیازها، والد تنها باید مصرانه بر خواسته‌های خویش پافشاری کند. با گذشت زمان و طی روند انتقال، مقاومت کودکان در برابر تغییر فروکش می‌کند و آن‌ها به تدریج واقعیت جدید را می‌پذیرند و دوباره سر به راه می‌شوند.

والد تنها ممکن است فکر کند که امتیاز دادن به بچه‌ها در برابر مقاومت‌های آن‌ها کار غلطی است، چون با این کار قدرت و اختیار او تضعیف می‌شود، اما شرط لازم برای مؤثر بودن قدرت، مطلق بودن آن نیست. والد تنها می‌تواند به خودش اجازه بدهد که گاهی از این قدرت عدول کند. او می‌تواند هنگام رویارویی با مقاومت کودکان، با آن‌ها گفت‌وگو کند و به مصالحه دست یابد: «اگر قول بدهی که این کار را در زمان موافقت شده انجام بدهی، اجازه می‌دهم همین الآن از آن دست بکشی.» با احترام گذاشتن به مقاومت‌های بچه‌ها، به نیاز آن‌ها برای تسلط بر خود احترام گذاشته‌ایم. وقتی بچه‌ها امتیازی دریافت می‌کنند و در برابر آن به قول خود عمل می‌کنند، مسئولیت‌پذیری و همکاری را می‌آموزند. چنین توافقاتی هم به نفع والد تنها و هم به نفع فرزندان اوست.

ادامه یافتن رنج کودکان: شکیبایی در برابر ناراحتی



بعد از مرگ، طلاق یا متارکه همسر، تغییرات سختی در محیط خانواده رخ می‌دهد. تثبیت وضعیت جدید خانوادگی و کمک به کودکان برای التیام و بهبود اوضاع، اهمیت زیادی دارد. همچنین، والد تنها می‌خواهد به زندگی خود ادامه بدهد. او در آرزوی روزگاری خوش‌تر است و می‌خواهد کودکانش نیز همین آرزو را داشته باشند، اما متأسفانه ممکن است یک یا چند نفر از کودکان او فاقد آمادگی پذیرش این آرزوها باشد. ممکن است والد تنها به سوی آینده‌ای بهتر دست دراز کرده باشد، اما فرزندش به گذشته از دست رفته خود چنگ انداخته است. این وضعیت بین والد تنها و فرزند او نوعی ناهماهنگی ایجاد می‌کند.

انگار فرزند می‌خواهد بگوید: «من حاضر نیستم از تمایل خودم نسبت به خانواده‌ای که قبلاً داشتم، دست بردارم.» ممکن است والد تنها در پاسخ به او صبر خود را از دست بدهد و بگوید، «ببین! من حاضر شده‌ام که زندگی جدیدمان را با هم ادامه بدهیم، ولی تو دائم از دل‌تنگی‌ات نسبت به زندگی قبلی حرف می‌زنی.» در این تقابل، هیچ‌یک از دو طرف در وضعیت مناسبی برای همدردی کردن با دیگری قرار ندارد، چون از نظر تنظیم زمان و سرعت تطابق با هم متفاوتند.

چطور چنین اتفاقی رخ می‌دهد؟ طلاق را در نظر بگیرید که در آن،

والد تنها خواهان پایان زندگی مشترک بوده است. در این وضعیت، والد تنها در برخورد با دوره انتقال، مزیتی داشته است که کودکانش از آن برخوردار نبوده‌اند. تطابق یافتن والد تنها از زمانی شروع می‌شود که زندگی مشترک خود را زیر سؤال می‌برد، به پایان دادن به آن می‌اندیشد و خود را برای زندگی تنها با فرزندان خویش آماده می‌سازد. در این روند والد تنها، از لابه‌لای بسیاری از رنج‌های خود عبور کرده است. تأخیر کودکان در تطابق یافتن با شرایط پس از طلاق به این معناست که والد تنها می‌بایستی صبور باشد. فرزندان غم‌زده، بالأخره از انبوه رنج‌های خود خلاص خواهند شد. به والدشان خواهند رسید و تغییر وضعیت خانواده را مانند او خواهند پذیرفت.

ضرورت تکرار

هنگامی که کودکان، دوران «رنج از دست دادن» را می‌گذرانند، والد تنها باید توجه داشته باشد که تکرار حالت‌های عزاداری و تکرار شکایات فرزندان، اهمیت زیادی برای عبور آنها از این مرحله دارد. وقتی کسی عزیزی را از دست می‌دهد، نمی‌تواند با عزاداری در یک نشست، تمام غم خود را تخلیه کند. گرچه غصه خوردن کودکان ممکن است از نظر والد تنها زیاده‌روی تلقی شود و او را کلافه کند، اما بچه‌ها با تکرار غم‌هایشان به تدریج خود را از رنج تخلیه می‌کنند. آن‌ها با تخلیه رنج به التیام و پذیرش دست می‌یابند و تطابق کامل آن‌ها با شرایط جدید، به همین التیام و پذیرش بستگی دارد. شاید برای والد تنها مشکل باشد که تکرار را یکی از راه‌های پیشرفت بداند، اما واقعیت امر این است که تکرار راهی مناسب برای پیشرفت است.

والد تنها گاهی احساس می‌کند که در ایجاد درد و رنج فرزندان نقش داشته است. گوش کردن به غم و غصه‌های کودکان در چنین وضعیتی برای والد تنها بسیار سخت‌تر می‌شود. این وضعیت به‌ویژه زمانی صدق

می‌کند که والد تنها خودش تصمیم به طلاق گرفته باشد. اگر او موضعی دفاعی یا تقصیرکارانه بگیرد، قضیه را پیچیده‌تر می‌کند. مثلاً والد تنها نباید در پاسخ به کودک بگوید: «همه‌اش تقصیر من نیست!» یا «همه‌اش تقصیر من است!» اگر والد تنها موضع دفاعی بگیرد، ممکن است کودک از ابراز احساس خود منصرف شوند، چون دلشان نمی‌خواهد دعوا راه بیندازند. کودک ممکن است برای آرام کردن عذاب وجدان والد خود و اطمینان بخشیدن به او، از غم‌های خودشان منحرف شوند و یا آن‌ها را نشان ندهند.

حدود و جایگاه مسئولیت

به صرف اینکه والد تنها این قدرت را داشته که آغازگر طلاق باشد و برای بچه‌ها رنج و عذاب بیافریند، نباید فکر کنیم که دارای توانایی برطرف کردن این رنج و درد است. اگر والد تنها فرض کند که «من این درد را آفریدم، پس خودم هم می‌توانم آن را درمان کنم» فرض بسیار نادرستی کرده است. این فرض از محدوده قدرت و مسئولیت والد تنها فراتر می‌رود. تنها خود کودک می‌تواند درد خودشان را درمان کند. حداکثر کاری که والد تنها می‌تواند بکند، کمک کردن به آن‌هاست. او می‌تواند صبورانه به درد دل کودک گوش کند و امکانات مثبت فراهم آمده به دلیل تغییر خانواده را کشف کند.

این امکانات بر دو نوعند:

۱. در وضعیت قبلی، پابندی‌هایی وجود داشت که اکنون از آن آزاد شده‌اند. والدی که اکنون از صحنه خانواده غایب است، برای اداره کردن خانواده و ساختار آن قیودی قائل بود، اما حالا برخی از آن قیدها و پابندی‌ها شامل حال خانواده نمی‌شود.

۲. اکنون اعضای خانواده آزادند که فرصت‌های جدیدی را بررسی کنند. مثلاً آن‌ها می‌توانند در خودشان علائق جدیدی را پرورش دهند و

به لذت‌هایی دست بیابند که سابقاً نداشتند یا از آن محروم بودند.
والد تنها می‌تواند با گوش کردن به رنج‌های فرزند خود و فراهم کردن
امکانات مثبت برای او، به روند تطابق یافتن وی کمک کند.

نامنی‌ها:



برخورد با ترس‌های ناشی از فقدان

مرگ والد یا طلاق والدین، می‌تواند ترس از آینده و ناشناخته‌ها را در کودکان تقویت کند. اگر والدی بمیرد، کودک ممکن است نگران مرگ والد دیگر شود. دنیای کودک با مرگ والد برای او ناامن می‌شود. طلاق نیز ایجاد ترس می‌کند؛ ترس از طردشدگی. کودک پیش خود فکر می‌کند: «اگر پدر و مادرم بتوانند همدیگر را رها کنند، پس لابد می‌توانند مرا هم رها کنند.» کودک در رویارویی با این عدم اطمینان‌ها ممکن است واپس روی کرده و نسبت به گذشته، رفتاری ناامن‌تر و وابسته‌تر از خود نشان دهد. او ممکن است به والد تنهای خود که تنها والد در دسترس اوست، کاملاً وابسته شود (بجسبد).

به‌عنوان مثال، والد تنها می‌خواهد هنگام عصر از خانه خارج شود و قدمی بزند. به‌همین دلیل، کودک چهار ساله خود را به فرزند بزرگ‌ترش می‌سپارد. فرزند کوچک به والد تنهای خود می‌گوید: «مواظب ماشین‌ها باش! مواظب باش گم نشوی و نمیری! زود برگرد، یادت نرود!»

کودکان خردسال ممکن است در این شرایط ناگهان از رفتن به مهدکودک یا مدرسه بترسند. ممکن است با اکراه به پدر یا مادرشان اجازه خروج از خانه را بدهند، چون از آن می‌ترسند که مبادا برای بردنشان از مدرسه یا مهدکودک نیاید، حتی ممکن است بترسند وقتی به خانه می‌روند والد خود را در آنجا نیابند. والد تنها باید از طریق اطمینان دادن

مجدد به کودکان، با این احساس نامنی موقتی آن‌ها مقابله کند. او باید آمادگی داشته باشد که تا وقتی بچه احساس ترس می‌کند، به سؤال‌های مکرر او پاسخ بگوید. با گذشت زمان، تکرار این پاسخ‌ها می‌تواند برای کودک به آیینی آرامش‌بخش تبدیل شود که به او در تحمل جدایی ضروری از والد تنهای وی کمک می‌کند. حمایت والد تنها از این‌گونه آیین‌های خداحافظی و دیدار مجدد، اهمیت زیادی دارد. کودک به این ترتیب عبور بی‌خطر خود را از دوران نامنی و ترس، ممکن می‌سازد.

علاوه بر آیین‌ها، عادات هم می‌توانند در تسکین ترس کودکان مؤثر باشند. اگر زندگی کودکان از سازمانی قابل پیش‌بینی برخوردار باشد، بسیار مفید است. کودک اگر بداند که زندگی‌اش با والد تنها از چه ساختاری برخوردار است و براساس چه برنامه‌ای با والد دیگر خود ملاقات می‌کند، احساس امنیت و اطمینان خواهد کرد. به کودکانی که در پی طلاق والدینشان دچار نگرانی شده‌اند، می‌بایستی اطمینان داد که اگرچه زندگی مشترک والدینشان پایان یافته است، ولی آن‌ها هنوز می‌توانند به‌نوعی به والدینشان تکیه کنند. بنابراین، به سؤالات بچه‌ها صبورانه پاسخ بگویید، برایشان آیین‌ها و عاداتی خاص ایجاد کنید، برنامه‌ای قابل اطمینان برای دیدار آن‌ها با والد دیگر بریزید، آن‌ها را به‌خاطر ترس و احساس نامنی مورد انتقاد قرار داده، و هرگز تنبیه نکنید. کاری نکنید که کودک به‌خاطر ترس از شما و یا به دلیل شرم و خجالت، ترس خود را پنهان کند؛ ترس را باید با گفت‌وگو درباره‌ی ترس از بین برد.

طلاق و تشکیل خانواده‌های تک‌والدی می‌تواند فرصتی مغتنم برای نوجوانان باشد. نوجوان، درست در زمانی با ناپایداری عشق والدین خود روبه‌رو می‌شود که آرزوی عشق‌های رومانتیک و پایدار در خودش رشد کرده است. عشق نوجوانی حتی در بهترین وضعیت هم عشقی ترسناک است و نوجوان عاشق همیشه نگران آن است که مبادا آسیبی ببیند یا طرد

شود. به‌همین دلیل، بسیاری از نوجوانان می‌خواهند عشق خود را با این خیال که عشق همواره پایدار است، به عشقی امن تبدیل کنند. در این شرایط، طلاق والدین سؤالات نگران‌کننده‌ی زیادی برای وی به‌وجود می‌آورد: «والدینم عشق خود را نسبت به هم از دست داده‌اند، آیا عشق ابدی نیست؟»، «اگر عشق می‌میرد، چه چیزی آن را می‌کشد؟»، «حالا که مرگ عشق این قدر دردناک است، بهتر نیست که آدم از عشق دوری کند تا از درد نابودی آن در امان باشد؟» برای نوجوانی که خیال عشقی ایدئال در ذهنش شروع به رشد کرده است، پایان عشق والدین می‌تواند در حکم بیداری ناگهانی از رؤیایی شیرین باشد.

در پی طلاق والدین، نوجوانان ممکن است از برقراری روابطی که امکان پدید آمدن عشق در آن‌ها وجود دارد، اجتناب کنند. آن‌ها ممکن است از ترس درگیر شدن با عشق، به برقراری روابطی سطحی با دیگران اکتفا کنند و برای پرهیز از نزدیک شدن به افراد، فقط در مهمانی‌های جمعی حضور یابند. آن‌ها از ترس شکننده بودن عشق، از تن دادن به آن و نزدیک شدن به دیگران خودداری می‌ورزند. شاید هم تصمیم بگیرند روابط محبت‌آمیز را تنها زمانی بپذیرند که بر آن تسلط کامل دارند و از لحاظ عاطفی احساس امنیت می‌کنند.

هم‌زمانی مرگ والد با دوره‌ی نوجوانی نیز ممکن است باعث دوری نوجوان از برقراری روابط محبت‌آمیز شود. مانع اصلی در این شرایط، ترس از «میرایی» است. اگر هر لحظه این امکان وجود دارد که معشوق بمیرد، شاید عاشق نشدن بهتر باشد! ترس از مرگ ممکن است باعث شود که نوجوان نظر خود را درباره‌ی معنی زندگی عوض کند. او ممکن است هدف از عشق و تن دادن به آن را زیر سؤال ببرد: «آیا محبت کردن ارزشش را دارد؟»

هنگامی که نوجوان بعد از طلاق والدین یا مرگ والد با این تردیدهای طبیعی روبه‌رو می‌شود، بهتر است والد تنها با فرزندان خود درباره‌ی

خطرات و پاداش‌های عشق گفت‌وگو کند. او حتی لازم نیست که در امر عشق اطلاعات تخصصی داشته باشد بلکه کافی است دربارهٔ نظر شخصی خودش صحبت کند. ناگفته نماند که هیچ پاسخ صحیح یا ساده‌ای به این مسئله وجود ندارد. چیزی که اهمیت دارد، نفس گفت‌وگو است. بعد از رویارویی با فقدان، باید برای نوجوان این امکان را فراهم کرد که بینش خود را نسبت به عشق و زندگی مورد ارزیابی مجدد قرار دهد.



تغییر والد: عادت به تغییرات والد

برای بیشتر کودکان، زمان تغییر بعد از مرگ والد، طلاق یا متارکه آنها آغاز می‌شود. والد تنها که از قیود ازدواج رهایی یافته و با انتظارات و خواسته‌های جدیدی روبه‌رو شده، به‌عنوان فردی مستقل شروع به رشد و تغییر می‌کند و این تغییرات گاهی شدید است.

طلاق برای بعضی‌ها در حکم آزادی بعد از سال‌ها اسارت است. چنین کسانی، معمولاً مجذوب افکار خود در زمینه رشد فردی می‌شوند. والد تنها ممکن است خود را در این آزادی محق بداند: «این حق من است که فرصت داشته باشم کارهایی را انجام بدهم که همیشه آرزوی آنها را داشتم، ولی اجازه انجامشان را نداشتم.» والد تنها نظر قبلی خود را درباره مسائل اجتماعی، شغلی، تحصیلی، عاطفی، روحانی، فکری و جسمی خویش تغییر می‌دهد و به وسعت نظر تازه‌ای دست می‌یابد. این تغییرات می‌تواند اثر نامطلوبی بر کودکان بگذارد و آنها را حیرت زده کند: «والدم مثل غریبه‌ها با من رفتار می‌کند!»

فرزندی که با تغییرات شدید والدش روبه‌رو می‌شود، نمی‌تواند دلیل آنها را درک کرده و در نتیجه احساس جهل و «نگرانی» می‌کند: «اینجا چه خبر شده؟» کودکان از افکار و رفتارهای جدید والدشان احساس ناراحتی کرده و ممکن است آرزو کنند روابط قدیمی و آشنای آنها دوباره برقرار شود. آنها ممکن است احساس تنهایی کنند: «دلم برای

والد قدیمی‌ام تنگ شده است.» کودک مجبور است با اولویت‌های جدید والد تنهای خود و رفتارهای تازه او سازگاری پیدا کند. او نه از این چیزها خوشش می‌آید و نه دلش می‌خواهد با آنها سازگار شود. بنابراین، احساس خشم و انزجار می‌کند: «والدم می‌خواهد زندگی خودش را عوض کند، ولی من چرا باید این کار را بکنم؟»

در این شرایط، زمینه‌ای مناسب برای کشمکش بین والد و فرزند به وجود می‌آید. فرزند ممکن است از سر نادانی یا نگرانی سؤالاتی بپرسد و والد ممکن است از این سؤال‌ها خوشش نیاید و احساس کند که نوعی فضولی هستند: «من که نباید همه کارهایم را به تو توضیح بدهم!» فرزند که دلتنگ روابط سابق خود با والد تغییر کرده خویش است، احتمالاً تمایل دارد که جلوی کارهای والد را بگیرد. والد این کار را تهدیدآمیز تلقی کرده و ممکن است بگوید: «من حق دارم هر طوری که دلم می‌خواهد زندگی کنم و تو نمی‌توانی مانع من شوی!» فرزند که مجبور است با تغییرات والد خود تطابق پیدا کند، از روی خشم و انزجار از والد خود انتقاد می‌کند و والد که این انتقادهای را توهین‌آمیز تلقی می‌کند، می‌گوید: «تو در حدی نیستی که بخواهی درباره زندگی من قضاوت کنی!» قبل از اینکه نیاز والد به رشد، زمینه‌ساز اختلال در رابطه والد و فرزند شود، والد تنها می‌تواند به تأثیرات ناشی از تغییرات خود توجه کند. والد می‌تواند از فرزند سؤال‌های مفیدی در این خصوص بپرسد: «درباره تغییراتی که در زندگی‌ام به وجود آورده‌ام چه چیزهایی می‌خواهی بدانی؟ دوست داری چه چیزهایی را بدانی؟ دلت برای کدام‌یک از روابط قبلی مان تنگ شده است؟ چگونه می‌توانیم صمیمیت خودمان را حفظ کنیم؟ کدام‌یک از تغییرات من زندگی را برای تو دشوار کرده است؟ آیا من می‌توانم تحمل این تغییرات را برای تو ساده‌تر کنم؟»

یکی از تغییراتی که والد تنها باید درباره آن گفت‌وگو کند، مسئله ازدواج و دیدار خود با فرد مورد نظر است. تأثیر این دیدارها بر بچه‌ها

قابل چشم‌پوشی نیست. برای بچه‌ها توضیح بدهید که شما به‌عنوان فردی بالغ، نیاز دارید فرد بالغ دیگری را دوست بدارید. برای دیدار فرزندان خود با فرد موردنظر بهتر است بیشتر احتیاط کنید، چون ممکن است قبل از اینکه تصمیم قطعی خود را بگیرید، به فرد موردنظر علاقه‌مند شوند و یا به او وابستگی پیدا کنند. قطع این رابطه باعث ایجاد ناامیدی و احساس فقدان مجدد در آن‌ها می‌شود. دیدار و گفت‌وگوی والد با فرد موردنظر می‌تواند نگرانی‌های مضاعفی برای فرزندان نوجوان به‌وجود آورد. نوجوان ممکن است احساس تهدید کند و بگوید: «والد من دارد مثل هم‌سن و سال‌های من رفتار می‌کند!» او ممکن است از این رفتار خجالت بکشد: «دوستان من به اینکه والد می‌خواهد ازدواج کند، می‌خندند.» نوجوان ممکن است احساس نگرانی کند: «از کجا بدانم کسی که والد با او ملاقات می‌کند، آدم خطرناکی نیست؟»

والد تنهایی که می‌خواهد ازدواج کند، باید با کودکان کوچک‌تر درباره نیاز خود صحبت کند، اما در گفت‌وگو با فرزند نوجوان باید از او پرسد که چه مسائلی خیال نوجوان را نسبت به انتخاب والدش آسوده خواهد کرد؟

به دست گرفتن امور: اعمال قدرت برای بازیابی تسلط



از نظر بچه‌ها، از دست دادن یک والد به هر دلیلی که باشد (فوت، طلاق یا متارکه) در حکم از دست دادن قدرت است. سرنوشت و یا نوع انتخاب والدین (که فرزندان بر آن هیچ تسلطی ندارند) سبب تغییراتی اساسی در زندگی آن‌ها می‌شود.

در پاسخ به این موقعیت، کودکان اغلب می‌خواهند با بازیابی تسلط خود، وضعیت جدید را جبران کنند. آن‌ها به شیوه‌های مختلفی اعمال قدرت می‌کنند. والد تنها می‌تواند اجرای بعضی از این شیوه‌ها را تشویق کند، ولی از بعضی دیگر می‌بایستی جلوگیری کند.

مثال طلاق را در نظر بگیرید؛ والدین با توافق دو جانبه به زندگی مشترک خود پایان می‌دهند، به این امید که در زندگی دور از هم، به رنج کمتر، خوشبختی بیشتر و یا به هر دو دست یابند. طلاق نشان‌دهنده قدرت والدین است. اما معمولاً دلخواه کودکان نیست و هیچ کودکی آن را انتخاب نمی‌کند. بیشتر کودکان می‌خواهند که والدینشان با هم بمانند، اما به هنگام طلاق، والدین براساس منفعت شخصی خود عمل می‌کنند و خوشبختی خود را بر رضایت فرزندانشان ترجیح می‌دهند. بچه‌ها قبلاً فرض می‌کردند که می‌توانند متکی به واحد خانواده باشند، اما اکنون درمی‌یابند که این واحد در نتیجه تصمیم والدین از هم می‌پاشد.

از نظر کودکان، طلاق والدین عملی خودمحوارانه است و اغلب آن‌ها در پاسخ به این کار، علاقه بیشتری به منافع شخصی خود نشان می‌دهند. بلوغ کودکان که معمولاً بین ۸ و ۱۰ سالگی آغاز می‌شود، روندی است که طی آن از دوره کودکی خارج می‌شوند و اگر طلاق والدین همزمان با این دوره رخ دهد، توجه کودکان به منافع شخصی خودشان به‌طور بارزتری دیده می‌شود.

طلاق، خصوصیات بلوغ را شدت می‌بخشد و می‌تواند باعث بروز تمایلات افراطی این مرحله از رشد شود. احساس رنج، منفی‌بافی، مقاومت، تجربیات اجتماعی اولیه، مشغولیت ذهنی با دوستان، عدم ایجاد ارتباط با افراد خانواده و تمایل به آزادی، همه و همه پرنرنگ‌تر می‌شوند. در این دوره سنی، «تقابل»، «مخالفت» و «استقلال» مایه‌های مهمی از آهنگ رشد کودکان را تشکیل می‌دهند. آن‌ها اعلام می‌کنند که دیگر با دوره کودکی و نیز والدینشان تفاوت دارند (تقابل)، قدرت‌های بیرون از خود را محک می‌زنند و با آن‌ها جدل می‌کنند (مخالفت) و به جست‌وجوی رهایی از خانواده و آزادی اجتماعی می‌روند (استقلال). والد تنها، باید پیش‌بینی کند که طلاق ممکن است این مایه‌ها را در مقایسه با آهنگ رشد کودک در خانواده‌ای با ازدواج پایدار، شدیدتر کند.

هر رشدی متضمن افزایش قدرت است. وظیفه والد تنها این است که به فرزند خود در دستیابی صحیح به قدرت، کمک کند. حتی کودکان خردسال هم ممکن است از طلاق برای افزایش نفوذ خود سوءاستفاده کنند. مثلاً ممکن است از تفاوت‌هایی که در خانه پدر و خانه مادرشان وجود دارد، به نفع خودشان استفاده کنند: «آنجا اجازه دارم شب تا دیروقت بیدار بمانم و تلویزیون تماشا کنم. چرا اینجا نمی‌توانم؟» این کودک می‌خواهد آزادی خود را از یک خانه به خانه دیگر سرایت دهد.

والد تنها باید در پاسخ او بگوید: «تو حالا دیگر باید براساس دو نوع قانون خانوادگی زندگی کنی نه یک قانون. بین این دو خانه تفاوت‌هایی وجود دارد و مدتی طول می‌کشد تا بتوانی به این ناهماهنگی‌ها عادت کنی. تو باید وقتی به ملاقات آن‌ها می‌روی بر طبق روال آن‌ها عمل کنی و در خانه خودمان هم بر طبق روال من.»

کودکان طلاق اگر احساس کنند که والدشان به راحتی تحت تأثیر قرار می‌گیرد یا احساس ناامنی می‌کند، برای به دست آوردن قدرت بیشتر فشار می‌آورند. آن‌ها ممکن است برای دستیابی به خواسته‌های خود از والدشان سوءاستفاده کنند یا با اخاذی عاطفی، از زیر خواسته‌های او شانه خالی کنند و یا از محدودیت‌های والد خود عدول کرده و فراتر بروند. مثلاً، کودک ممکن است از نیاز والد به دوست داشتن استفاده کرده و با محبت کردن به او، والد خود را نرم کند. برای هر والدی واقعاً سخت است به کودکی که او را بغل کرده و با او خوش رفتاری می‌کند، «نه» بگوید. کودک می‌تواند با بیان خشم خود والدی را که نگران «طرد شدگی» است، بترساند. والد تنها ممکن است برای رهایی از نگرانی‌های خود، به محض دیدن خشم فرزندش نرم شود؛ چه فرزند این خشم را آشکارا ابراز کند و چه در سکوت و رفتار خود نشان دهد. کودکان برای ایجاد خدشه در قاطعیت والدشان، روش‌های متعددی دارند:

- اگر والد حساس و دلسوز باشد، کودکان ابراز درماندگی می‌کنند.
- اگر والد احساس گناه می‌کند، کودکان ابراز رنج و درد می‌کنند.
- اگر والد از طردشدگی می‌ترسد، کودکان ابراز بی‌عاطفگی می‌کنند.
- اگر والد از آسیب‌های جسمانی می‌ترسد، کودکان می‌توانند از خشونت استفاده کنند.
- اگر والد از این می‌ترسد که کودک را از دست بدهد، او می‌تواند والد را

تهدید کند که از خانه می‌رود و با والد دیگرش زندگی می‌کند. این روش‌های سوءاستفاده عاطفی، روش‌های نادرستی هستند که کودکان برای دستیابی به قدرت از آن‌ها استفاده می‌کنند و والد تنها باید مانع آن‌ها شود. اخاذی عاطفی، اعتماد بین دو طرف را از بین می‌برد، طرفین را نسبت به گفت‌وگوی منطقی دلسرد می‌کند و تنفر و خشم را به وجود می‌آورد. اخاذی عاطفی در واقع سوءاستفاده از آسیب‌پذیری دیگران است و در بدترین حالت خود، باعث بی‌تأثیر شدن بیان احساسات واقعی می‌شود. اگر کودکی که معمولاً از والد خود سوءاستفاده عاطفی می‌کند، واقعاً ناراحت باشد و گریه کند، والد تنها می‌تواند به جای همدردی، با بدبینی خواهد پرسید: «خیلی خوب، این دفعه دیگر چه می‌خواهی؟»

والد تنها برای اینکه بچه‌ها را از سوءاستفاده بازدارد، باید به‌عنوان یک الگو به آن‌ها نشان دهد که چگونه می‌بایستی نیازهای خود را «بیان» کرد. او باید از بچه‌ها نیز بخواهد که نیازهای خودشان را بیان کنند: «وقتی رفتارهای عصبی‌ات تمام شد. بیا و به من بگو که از چه چیزی ناراحتی. آن وقت می‌توانیم درباره‌اش صحبت کنیم.» اگر والد تحت‌تأثیر اخاذی عاطفی فرزندان قرار نگیرد، آن‌ها می‌فهمند که این بازی دیگر ارزش ادامه دادن ندارد.

شما می‌توانید با روش‌های مثبتی به بچه‌ها کمک کنید تا قدرت از دست رفته خود را بازیابند. اجازه بدهید فرزندان در بعضی از مسئولیت‌های خانوادگی مورد علاقه‌اش شرکت کنند. از فرزندان بخواهید نظراتش را در مورد ایجاد ساختار جدید تک‌سرپرستی خانواده، بیان کنند. در هر جای ممکن از حیطة بزرگ‌تری که خودتان تعیین کرده‌اید، اجازه بدهید فرزندان انتخاب کند که چه کارهایی را انجام دهد: «من می‌خواهم این کار انجام شود. حالا تو بگو دوست داری چه طوری آن را

انجام بدهی؟» هر چه شما بیشتر ابتکار عمل به خرج دهید و با روش‌های مثبت به کودکان کمک کنید تا قدرت کسب کنند، آن‌ها نیز کمتر از روش‌های منفی استفاده خواهند کرد.

بخش سوم



در دست گرفتن امور خود



بازسازی: تعدیل خواسته‌ها در ابتدای راه

در مسیر بعضی از والدهای تنها به‌ویژه آن‌هایی که به‌تازگی طلاق گرفته‌اند، تله‌ای وجود دارد به نام «آزادی». والدینی که به‌تازگی از ازدواجی تهی از خوشبختی و سرشار از سختی‌های یافته‌اند، ممکن است تصمیم بگیرند پس از مجرد شدن، تمام چیزهایی را که از دست داده‌اند، جبران کنند. آن‌ها در گذشته احساس محرومیت می‌کردند و اکنون می‌خواهند تلافی کنند. این کار آن‌ها خطری تازه را متوجه آن‌ها می‌کند؛ «افراط». ارضای بخشی از ناکامی‌ها برای آن‌ها کافی به‌نظر نمی‌رسد، تنها افراط می‌تواند نداشتن‌ها و محرومیت‌های گذشته را جبران کند. آن‌ها «همه‌چیز» را «همین حالا» می‌خواهند و تنها افراط باعث رضایت آن‌ها خواهد شد.

والدهای تنها ممکن است برای جبران سال‌های انزوا، در رفت و آمد خود با افراد، افراط کنند. مثلاً ممکن است برای تلافی سال‌های بی‌تحریکی و افسردگی خود، بیش‌ازحد لازم و طبیعی ورزش کنند. شاید بخواهند برای جبران سال‌ها غفلت از خود به‌فعالیت‌های بی‌پایان پردازند تا توانایی‌های خود را افزایش دهند. گرچه تمام این فعالیت‌ها نوعی «تأیید خود» است، اما احتمال دارد که به‌قیمت رها کردن پاره‌ای از مسئولیت‌های اساسی خانوادگی تمام شود.

انتظارات خانواده از والد تنها، نسبت به وضعیت قبلی افزایش

می‌یابد، چراکه برای رسیدگی به مسئولیت‌های خانوادگی، فقط یک والد در خانه حضور دارد. علاوه بر این تغییر، اگر والد تنها بخواهد بر تغییرات شخصی خود به‌طور افراطی سرمایه‌گذاری کند، ممکن است فشار بیش‌ازحدی بر خود وارد آورد و دچار تنش شود.

کسی که گرسنگی مفروطی کشیده، چنان از درد گرسنگی رنج برده و آن‌قدر در آرزوی سیری است که نمی‌تواند به‌راحتی اشتهای خود را تعدیل کند. برای والد تنهایی که پس از مرگ همسر یا طلاق و متارکه با او احساس آزادی می‌کند، تعدیل رمز تثبیت است. وقتی و سوسهٔ امکانات تازه، آدمی را با تمام سرعت به پیش می‌راند، آهسته رفتن مستلزم خودداری است. به گفتهٔ یک والد تنها: «بعد از طلاق خواسته‌هایم افراطی بود، باید یاد می‌گرفتم که از سرعتم بکاهم.»

سرعت زندگی والد تنها را می‌توان با استفاده از فرمولی که همگان در مدرسه می‌آموزند، به‌طور تقریبی محاسبه کرد: $\text{سرعت} = \frac{\text{فاصله}}{\text{زمان}}$
اگر متغییر فاصله را با خواسته‌ها عوض کنیم، می‌توان سرعت زندگی والد تنها را بر حسب تعداد خواسته‌هایی محاسبه کرد که در نظر دارد در زمان حاضر برآورده سازد. هرچه خواسته‌ها بیشتر و زمان کمتر باشد، والد تنها باید با سرعت و تحمل فشار بیشتری کارهای خود را به اتمام برساند. برای کاهش سرعت، یا باید از خواسته‌ها کاست، یا زمان را افزایش داد و یا هر دوی این تغییرات را اعمال کرد. به بیانی دقیق‌تر، والد تنها برای تنظیم سرعت زندگی خود باید یاد بگیرد که سه عامل اهداف، استانداردها و محدودیت‌های خود را به‌خوبی مدیریت کند.

اهداف و دستاوردها به‌هم مربوط هستند. والد تنها می‌خواهد چه چیزهایی را به‌دست بیاورد و چه زمانی برای آن در نظر گرفته است؟ اگر بخواهند ظرف یک سال بعد از طلاق، هم به‌طور اساسی از وزن خود بکاهد، هم با کسی دوستی معنی‌داری برقرار کند، هم هفته‌ای چند روز عصرها برای بازآموزی شغلی به کلاس برود و هم شغل بهتری به‌دست

آورد، به سرعت خیلی بالایی برای زندگی خود تن داده است. این موارد آن هم برای مدتی این چنین کوتاه، دستاوردهای زیادی به شمار می‌آیند. بلندپروازی، سرعت زندگی را افزایش می‌دهد.

استانداردها به کیفیت مربوط می‌شود. والد تنها می‌خواهد با چه درجه‌ای از کیفیت همه کارهای خود را انجام بدهد؟ اگر پدر یا مادر تنها بخواهد هم در خانه، هم با بچه‌ها و هم در محل کار، استاندارد کمال را در ملاک کارهای خود قرار دهد، ایدئال غیرممکنی را ملاک کارهای خویش قرار داده است. چنین کسی، جایگاهی برای ناهماهنگی، اشتباه یا کارکرد عادی قائل نیست و اگر در کاری کمترین عیب و نقصی ببیند، خود را در انجام آن شکست خورده می‌پندارد. اگر انسان بخواهد استاندارد کمال را به دست آورد، فشاری غیر انسانی بر خود اعمال می‌کند و برای عقب نماندن از ملاک‌های دشواری که برای خود قائل شده است، باید سرعت زندگی خود را افزایش دهد.

محدودیت‌ها با درجه صبر و تحمل فرد ارتباط دارند. والد تنها در آن واحد از پس چه کارهایی برمی‌آید؟ اگر او بخواهد با انجام همه خواسته‌های کودکان خود آن‌ها را راضی نگه دارد، احتمالاً آنان را پُر توقع‌تر بار می‌آورد، چرا که اگر همه خواسته‌های آن‌ها برآورده شود، باز هم خواسته‌های جدید به وجود می‌آید. هرچه امتیازات بیشتری نصیب کودکان شود، انتظارات آن‌ها افزایش می‌یابد و هر چه انتظارات شان بیشتر شود، خواسته‌هایشان فزونی می‌گیرد. والد تنها نیز هر چه بیشتر به این توقعات پاسخ بگوید، خسته و خسته‌تر می‌شود. اگر والد تنها بگذارد که کودکان محدودیت‌های او را تعیین کنند، باید سرعت زندگی‌اش را بالا ببرد و در نتیجه به زودی از پا درمی‌آید.

هنگام شروع زندگی در خانواده تک‌والدی، بهتر است آهسته‌گام بردارید، خودتان را منضبط کنید و همیشه بیندیشید در زمانی که در اختیار دارید، چه میزان از خواسته‌هایتان را می‌توانید برآورده کنید. تهیه

- سه «صورت» زیر برای این کار، تمرین خوبی است:
۱. صورت حداکثر اهداف، استانداردها و محدودیت‌هایی که دوست دارید داشته باشید.
 ۲. صورت حداقل اهداف، استانداردها و محدودیت‌هایی که حاضرید به آن‌ها تن دهید.
 ۳. صورت حد وسط که بیانگر اهداف، استانداردها و محدودیت‌های تعدیل شده شماسست و اجازه می‌دهد بدون افراط به چیزهای کافی دست بیابید.
- والد تنها، بهتر است به جای حرکت کردن با حداکثر سرعت، با شتابی سنجیده حرکت کند و بداند که دستیابی به بعضی اهداف، کافی است. او باید در نظر بگیرد که انسان جوائز الخطاست و اگر نتواند همه خواسته‌هایش را برآورده کند، هیچ اشکالی پیش نمی‌آید.

مهاتنش: جلوگیری از افزایش فشار



والد تنها همیشه با خواسته‌ها و توقعات بیش‌ازحدی روبه‌رو می‌شود. این مسئله برای او در حکم واقعیتی همیشگی و مشکلی ثابت درمی‌آید. کارهایی که انجامشان از او توقع می‌رود، همیشه بیش‌ازآن است که بتواند انجام دهد. اگر والد تنها در پاسخ به این توقعات بیش‌ازحد، فراتر از توان خود کار کند، ممکن است تمام نیروی خود را تخلیه کرده و به جایی برسد که دیگر بدون کمک تنش نتواند کاری انجام دهد.

تنش می‌تواند در عین حال بسیار ارزشمند و خطرناک باشد. از یک سو می‌تواند زندگی انسان را نجات دهد و او را قادر به انجام کارهایی کند که در حالت عادی از انجام آن‌ها ناتوان است و از سوی دیگر می‌تواند زندگی او را تهدید کرده و انسان را در وضعیتی قرار دهد که از روی ناچاری به ضرر خود و دیگران عمل کند. والد تنها باید بتواند تنش‌های قابل قبول را انتخاب کرده و از خود و فرزندانش در برابر پیامدهای منفی تنش محافظت کند.

تنش چگونه به وجود می‌آید؟ انسان باید به ازای هر یک از توقعات خود و دنیای خارج از خودش، مقداری انرژی مصرف کند. این انرژی که توانایی بالقوه او را برای انجام کار تشکیل می‌دهد، محدود است. انسان به منبع پایان‌ناپذیر انرژی حیات دسترسی ندارد.

والد تنها، تا هنگامی احساس راحتی خواهد کرد که خواسته‌هایش

کمتر یا برابر با منبع انرژی او باشد، اما اگر خواسته‌ها و توقعات از سطح انرژی موجود وی فراتر رود، احساس راحتی نخواهد کرد و تنش در او ایجاد خواهد شد. او از خود خواهد پرسید: «آیا از پس خواسته‌ها و توقعات بیش از حد برخواهم آمد؟ اگر نتوانم چه اتفاقی خواهد افتاد؟»

در چنین وضعیتی، والد تنها با بحران انرژی فردی روبه‌رو می‌شود. اگر بخواهد خواسته‌ها و توقعات بیش از حد را برآورده کند، باید انرژی لازم را به صورت فوریتی تولید کند. او باید با قدرت اراده، استفاده از عزم، جزم، نظم دادن به خود و گاهی نیز به کمک مواد شیمیایی مثل قند، کافئین و محرک‌های دیگر، خود را وادار به عمل کند و با تحمل تنش، سیستم مورد نظر خود را پیش ببرد.

این نمونه را در نظر بگیرید؛ والد تنها خسته از سرکار به خانه برمی‌گردد و متوجه می‌شود که فرزندش باید فردا پروژه‌ای را به معلمش تحویل بدهد که تازه همان موقع یادش افتاده است. فرزند، حتی خلاصه پروژه را هم ندارد. والد باید با عجله از یک سر شهر به آن سوی شهر برود و خلاصه پروژه را از یکی از همکلاسی‌های فرزندش بگیرد. بعد هم از شب تا صبح بیدار بماند و مراقب فرزندش باشد تا او بتواند پروژه‌اش را انجام بدهد. والد تنها، بعد از کار خسته کننده روزانه خود مجبور است از وقت استراحت خود صرف نظر کند، او فوریت کار فرزند خود را احساس می‌کند و با قدرت اراده خود و به کمک یک فنجان قهوه و نیروی حاصل از خوردن کمی شکلات، به محض رسیدن به خانه دوباره کارش را شروع می‌کند.

اگر والد تنها بخواهد گاه گاهی به کمک تنش کاری را انجام بدهد، باید تا مدت کوتاهی بعد از اتمام آن کار، تأثیرات تنش حاصله را نیز تحمل کند. روز بعد که به اداره می‌رود باز هم باید از چیزی انرژی بگیرد، چون شب قبل تمام انرژی خود را تخلیه کرده است، اما اگر کسی بخواهد

به‌طور دائم به کمک تنش کار کند، چه اتفاقی می‌افتد؟ به‌راحتی می‌توان پیش‌بینی کرد که در چنین وضعیتی، باید قیمتی جدی به ازای تنش پرداخت؛ قیمتی که روز به روز افزایش می‌یابد، چرا که تنش طولانی تأثیرات فزاینده‌ای بر انسان می‌گذارد و این تأثیرات مرحله به مرحله بر روی هم انباشته می‌شوند.

۱. در مرحله اول، فرد از شدت تنش احساس «خستگی» می‌کند: «همیشه احساس می‌کنم که زهوآم دررفته است.»
۲. در مرحله دوم، تنش بعد از خستگی ایجاد «درد» می‌کند: «قسمتی از بدنم درد می‌کند، انگار حالم خوب نیست.»
۳. در مرحله بعد از درد، انگار فرد تمام انرژی خود را مصرف کرده و بی‌رمق شده است: «احساس می‌کنم که دیگر هیچ چیزی برایم اهمیت ندارد.»

۴. در مرحله بعد، بی‌رمقی منجر به فروپاشی می‌شود: «انگار بر بدنم هیچ کنترلی ندارم و هیچ کاری نمی‌توانم انجام بدهم.»

تأثیرات تنش مزمن، هم والد تنها را از پا درمی‌آورد و هم به اطرافیان او سرایت می‌کند. کودکان، اغلب تأثیرات تنشی را که والد تنها آن‌ها تحمل می‌کند، به خوبی احساس می‌کنند. والد تنها بر اثر خستگی مفرط، منفی‌گرا و انتقادگر می‌شود. اگر احساس درد کند، نسبت به مشکلات کوچک حساسیت بیش‌ازحدی نشان می‌دهد و خیلی زود عصبانی می‌شود. اگر به مرحله بی‌رمقی برسد، کاملاً حساسیت خود را از دست می‌دهد و نسبت به هیچ محرکی پاسخ مناسب نشان نمی‌دهد. اگر به مرحله فروپاشی برسد، دیگر هیچ کاری از دستش برنمی‌آید و مثل این است که اصلاً والدی در کار نیست. تنش والد به خود او ختم نمی‌شود بلکه دامن فرزندان او را هم می‌گیرد. اگر والد تنها بخواهد قیمت تنش دائم را بپردازد. فرزندانش هم باید همین کار را بکنند. کودکان از

منفی‌نگری، عصبانیت، بی‌اهمیتی و ناتوانی والدشان ناراحت می‌شوند و به‌همین علت توقعات خود را نسبت به والد تنهاى خود افزایش می‌دهند. به‌این ترتیب، تنش والد افزایش می‌یابد: تنش چیزى نیست که در یک شیء خلاصه شود.

والد تنها چه چاره‌هایی دارد؟ تنش نیز مانند بقیه مشکلات انسان راه‌حل‌های ساده‌ای ندارد؛ همه راه‌حل‌های تنش مشکل‌اند. در این مورد، دو راه‌حل وجود دارد: «نه» گفتن و «بله» گفتن. به کمک این دو کلمه کوچک می‌توان توقعات را تنظیم و انرژی را تجدید کرد. والد تنها می‌تواند با «نه» گفتن به خود در برابر وسوسه امکانات مثبت، مقاومت کند. راه‌های بی‌شماری برای پیشرفت و بهبود زندگی آنها وجود دارد، اما هر یک از این راه‌ها منبع توقعات جدیدی است که باید برآورده شود. باید بعضی از دعوت‌ها را رد کرده و از بعضی امکانات چشم‌پوشی کرد. والد تنها به خودی خود و بدون این دعوت‌ها و امکانات باید پاسخگوی توقعات زیادی باشد. او اگرچه دوست دارد بیش از اینها کار کند، اما از نظر جسمی دیگر بیش‌ازاین نمی‌تواند انرژی بگذارد.

مقاومت کردن در برابر دیگران، از مقاومت در برابر خود نیز سخت‌تر است. اگر والدین به فرزندانشان «نه» بگویند با پاسخ منفی آنها روبه‌رو می‌شوند. فرزندان، ناکامی یا ناامیدی خود را ابراز کرده، عصبانی می‌شوند و یا با والد خود بحث می‌کنند: «شما هیچ‌وقت به من اجازه نمی‌دهید!»، «دلایلتان منطقی نیست!»، «منصفانه نیست!»، «شما مرا دوست ندارید!» والد تنها باید هزینه عاطفی رویارویی با این‌گونه شکایت را در یک کفه ترازو بگذارد و تنش ناشی از تسلیم شدن و برعهده گرفتن کاری خارج از توان جسمی خود را در کفه دیگر. والد تنها نباید به فکر کسب محبوبیت نزد فرزندان خود باشد. زمان‌هایی فرا می‌رسد که والد تنها باید به‌رغم ناراحتی فرزندانش و برای حفظ خود، به

آن‌ها «نه» بگویند. با «نه» گفتن می‌توان خواسته‌های خود و دیگران را محدود کرد. اگر کسی برای خود محدودیتی قائل نشود یا اجازه بدهد که دیگران محدودیت‌های او را تعیین کنند، به‌نحوی به استقبال تنش دائم رفته است.

«بله» گفتن به خود، با هدف ارضای یک خواسته یا نیاز مهم، ممکن است عملی خودخواهانه به‌نظر برسد که در واقع نیز خودخواهانه است، اما والد تنها بدون «خودخواهی مسئولانه» نمی‌تواند به اندازه کافی به سلامتی خود توجه کند. با به خطر افتادن سلامتی والد، ظرفیت او برای رسیدگی به فرزندانش به خطر می‌افتد. بی‌توجهی والد نسبت به خود چه ناشی از فداکاری باشد و چه احساس گناه، به نفع هیچ‌کس نیست. هر پدر یا مادر که در زمینه تجدید قوای خود سرمایه‌گذاری نکند، بالأخره از نفس خواهد افتاد. والد تنها برای مراقبت کافی از فرزندان خود می‌بایستی به اندازه کافی از خودش مراقبت کند. در برگه راهنمای هواپیماهای مسافرتی یک دستور ایمنی نوشته شده است که همین موضوع را یادآوری می‌کند: «قبل از آنکه ماسک اکسیژن فرزند خود را به صورتش بزنید، ابتدا ماسک خودتان را بزنید.»

اما «بله» دیگری هم هست که باید به فرزندان گفت؛ وقتی فرزندان برای انجام کاری داوطلب می‌شوند، باید بتوانید به آن‌ها بگویید: «بله، متشکرم!» وقتی از آن‌ها می‌خواهید کاری انجام بدهند و آن‌ها در برابر آن کار مقاومت می‌کنند، باید بتوانید به فرزندان خود بگویید: «بله، باید این کار را انجام بدهید.» در حالت اول، انگار به فرزندان کاری را تحمیل می‌کنید و در حالت دوم انگار به استقبال درگیری می‌روید، ولی موضوع هر دو وضعیت یکی است؛ کار خانه باید انجام شود و فرزندان باید در انجام آن سهیم باشند. آن‌ها در مواقع لزوم باید به شما کمک کنند.

پیام اصلی این است که اگر والد تنها بخواهد تنش را از زندگی خود بزداید باید یاد بگیرد که خواسته‌ها را محدود کند، از فرزندان خود کمک بگیرد و برای حفظ و تجدید قوای خود، اولویت قائل باشد.

نگهداری از خود: اهمیت دادن به نگهداری از خود



تنش از دو طریق وارد زندگی والد تنها می شود: انتظارات بیش از حد و بی توجهی نسبت به خود. در مورد اول، والد تنها به طور افراطی انرژی مصرف می کند و در مورد دوم، به اندازه کافی انرژی کسب نمی کند. انرژی اگر تجدید نشود تمام می شود و بدون انرژی نیز هیچ کاری نمی توان انجام داد. حفظ ذخیره انرژی برای والد تنها اندک اندک به صورت چالشی دائمی درمی آید.

چگونه می توان انرژی خود را ذخیره و حفظ کرد؟ بگذارید دو روش عمده مصرف انرژی را در نظر بگیریم؛ نخست «فعالیت هایی که در جهت نگهداری از خود و حفظ بقا انجام می شوند. نگهداری، یعنی برآورده کردن نیازها و خواسته های مکرری که انسان را قادر می سازد زندگی روزانه خود را با حال و هوایی خوب و انرژی کافی بگذراند. در واقع نگهداری، یعنی مراقبت از خود. این کار شامل فعالیت های گوناگون حفظ حیات می شود؛ فعالیت هایی مانند: خوب و مرتب خوردن، به اندازه کافی خوابیدن، پول درآوردن، حفظ بهداشت، خانه داری، استراحت، مراقبت از خانواده و خیلی کارهای دیگر. تعداد این فعالیت های اساسی آن قدر زیاد است که اگر بخواهیم همه آنها را بشماریم حدود ۹۰ درصد از فعالیت های روزانه فرد را شامل می شوند. نگهداری از خود، باعث صرف هزینه سنگینی از انرژی می شود، اما انتظار می رود که افراد برای

تأمین انرژی اهمیت بالایی قائل باشند درحالی‌که همواره چنین نیست. کمتر پیش می‌آید کسی به یک والد تنها بگوید: «تبریک می‌گویم، تو یک روز دیگر را هم با موفقیت به پایان رساندی!» ولی چرا؟ چون جامعه عادت ندارد به افراد به‌خاطر نگهداری از خودشان پاداش بدهد بلکه آن‌را امری مسلم تلقی کرده، و از همه انتظار دارد که از خودشان نگهداری کنند. در مصاحبه‌ای، از یک مادر تنها پرسیدند در تعطیلات آخر هفته چه کارهایی انجام داده است: و این والد سختکوش، کار خودش را دست کم گرفته و گفت: «هیچی، فقط رسیدم کارهای اساسی عقب افتاده‌ام را انجام بدهم.» اما این زن در اشتباه بود چرا که انجام کارهای اساسی، کاری «مهم» است. نگهداری از خود، سهمی حیاتی در زندگی ایفا می‌کند و اگر آن‌را به رسمیت نشناسیم و لایق پاداش ندانیم، این خطر وجود دارد که به‌خصوص در دوره‌هایی که باید پاسخگوی توقعات زیادی باشیم، نگهداری را از قلم بیندازیم یا از آن غفلت کنیم. حذف فعالیت‌های نگهداری بی‌شک به ضرر والد تنهاست.

به‌عنوان مثال، اگر هم‌زمان از یک سو فرزند یک والد تنها مریض شود و از سوی دیگر کار مهمی در محل کارش پیش بیاید، والد تنها ممکن است از نگهداری از خود چشم‌پوشی کند. مثلاً به‌جای رژیم غذایی مناسب، با غذاهای مختصر و غیرمغذی به‌اصطلاح ته‌بندی کند، زمان استراحتش را حذف کند، از خوابش بکاهد، ورزش‌هایی را که باید برای مقابله با یک بیماری مزمن انجام بدهد، به کلی کنار بگذارد و به این ترتیب درست در زمانی که بیشتر از همیشه محتاج انرژی است، از حفظ انرژی کافی ناتوان شود. درنتیجه، مجبور می‌شود برای برآمدن از پس مسائل فوری محیط کار خود به تنش متکی شود. در دوره‌هایی که فرد باید پاسخگوی نیازهای حداکثر خود باشد، می‌بایستی حداقل رسیدگی به خود را رعایت کند. مراقبت از خود برای بقا ضروری است، اما فرهنگ ما برای مصرف کردن انرژی ارزش بالاتری قائل است.

در فرهنگی که صرف انرژی را در جهت «تغییر» تحسین می‌کند، مشکل است که فرد بتواند به اهمیت «نگهداری» بیندیشد. بگذارید این دو ارزش متفاوت را در نظر بگیریم و ببینیم انرژی را در چه جهتی باید برای هر کدام مصرف کرد.

اگر تغییر، نوعی ارزش باشد، تأکید بر این است که کار را تندتر، بهتر، به‌نحوی متفاوت، تازه، و بیشتر انجام دهیم. تغییر، هیجان‌انگیز است و اگر آن را ارزش بدانیم. می‌توانیم به پیشرفت و موفقیت دست یابیم. در ارتباطات اجتماعی، آگهی‌های تجاری نقش مهمی در قانع کردن مردم دارند. این آگهی‌ها دائماً ارزش تغییر را برای مردم بالا برده و آن را تبلیغ می‌کنند. تبلیغ‌کنندگان می‌دانند مردم این آمادگی را دارند که نسبت به آنچه هستند، شیوه زندگی خود چیزهایی که دارند و چیزهایی که می‌خواهند، ناراضی باشند. آن‌ها از این خصوصیت بهره می‌گیرند و دائماً محصولات، خدمات، تسهیلات و امکانات جدید را به این بهانه که کارآیی بیشتری دارند، متفاوتند و کار را بهتر و تندتر انجام می‌دهند، ترویج می‌دهند.

در مقایسه، وقتی نگهداری یا بقا، ارزش باشد هدفی که دنبال می‌شود معتدل‌تر است و زرق و برق کمتری دارد. برای این هدف، کمتر تبلیغات می‌شود. کسانی که معتقد به بقا هستند، می‌گویند باید همان کار قبلی را به همان نحو، به همان خوبی، به میزانی کمتر و با سرعتی آهسته‌تر انجام داد. بقا یعنی اعتدال، ثبات، قدرشناسی و قناعت. اگر کسی بیش‌ازحد به خود فشار بیاورد و به اندازه کافی از خود مراقبت نکند، دچار عواقبی منفی خواهد شد. نسخه‌ای که در اغلب موارد، دکتر به این افراد می‌دهد، نگهداری از خود است. دکتر به آن‌ها توصیه می‌کند: «آهسته‌تر حرکت کنید، کمی از اهدافتان کوتاه بیاپید، کمتر کار کنید، سعی کنید عادات سالم گذشته خود را حفظ کنید، در آینده هم به مراقبت‌های نیروبخشی که اکنون دریافت می‌کنید تن بد دهید، به‌جای اینکه دائم تلاش کنید که

موفقیت بیشتری به دست آورید، راحت باشید و به آنچه الآن انجام می دهید، قناعت کنید.»

تغییر و بقا، هر دو برای خوشبختی والد تنها لازمند، اما باید آن‌ها را در حد تعادل نگه داشت. اگر ۹۰ درصد از انرژی فرد برای بقا لازم است، پس فقط ۱۰ درصد برای تغییر باقی می ماند، اما حفظ این تعادل در جامعه‌ای که در آن تغییر مهم است نه بقا، کار مشکلی است. و سوسه تغییر، و سوسه‌ای بزرگ است.

بگذارید نمونه فرضی «روبرت» را در نظر بگیریم؛ او یک سال بعد از فوت همسرش، با داشتن دو فرزند و تحمل سختی‌های فراوان موفق شده که از پس نیازهای فردی و خانوادگی‌اش برآید، اما در اداره‌اش ارتقای پست و مقامی را به او پیشنهاد می دهند. پاسخ فوری او این است: «باید قبول کنم. این یک موقعیت جدید است. پول بیشتری گیرم می آید، مسئولیت‌هایم تغییر می کند، امکانات بهتری برایم فراهم می شود و سریع‌تر پیشرفت می کنم.» پاداش‌های ناشی از این تغییر، ملموس و واقعی هستند، ولی قیمتی هم که باید برای تغییر پرداخت، ملموس و واقعی است. روبرت برای اینکه بتواند ارتقای شغلی خود را بپذیرد و در زمینه این تغییر سرمایه گذاری کند. باید از هزینه بقا و نگهداری خود بکاهد. او با این کار ممکن است در زندگی خانوادگی خود تنش ایجاد کند. با پذیرفتن ارتقای شغلی، روبرت باید هزینه تغییر را پردازد؛ ساعت کارش طولانی تر می شود، مقداری از کارش را باید در خانه انجام دهد، نگرانی‌هایش افزایش می یابد، برای مراقبت از خود فرصت کمتری دارد، برخوردش با بچه‌ها عصبی تر می شود، بچه‌هایش با این وضعیت دچار نگرانی می شوند و توقعاتشان نسبت به پدرشان افزایش می یابد. به این ترتیب، تنش به طور جدی در خانواده‌اش آغاز می شود.

مقاومت - در برابر تغییری که پیشرفت را وعده می دهد - برای حفظ بقا یکی از سخت‌ترین تصمیماتی است که والد تنها با آن روبه‌رو می شود. او

اگر تصمیم بگیرد که پیش برود و تغییر را بپذیرد و از بخشی از بقا و نگهداری خود چشم‌پوشی کند، باید در این باره با فرزندانش گفت‌وگو کند. او باید با آنها دربارهٔ منافع درازمدت و مضرات کوتاه‌مدت این تغییر صحبت کند و به کمک آنها تدابیری بیندیشد تا بتوانند فشار تغییر را به بهترین نحو ممکن تحمل کنند و تنش در زندگی روزانهٔ آنها به واقعیتی مضر تبدیل نشود.

اجتناب از تنهایی: ایجاد یک شبکه حمایت اجتماعی

خستگی و انزوا، دشمنان والد تنها به شمار می آیند و اگر هر دو همزمان وجود داشته باشند، مشکل او را وخیم تر می کنند.

برای کاستن از خطر خستگی، والد تنها باید توقعات را محدود کند و اطمینان حاصل کند که از خود مراقبت خواهد کرد. او برای کاستن از انزوای خویش به حمایت اجتماعی نیاز دارد.

والد تنها نباید تنهایی خود را در تربیت و مراقبت از کودکان، بهانه ای برای تنهایی فردی قرار دهد. او نباید بگوید: «آن قدر به زندگی تنها و بدون فرد بزرگسال دیگر عادت کرده ام که دیگر نیازی به دوستان خود ندارم.» غرور نابجا باعث می شود که فرد، تنهایی را ارزش اخلاقی تلقی کرده و بگوید: «به تنهایی از پس همه کار برمی آیم.»

یکی از اولین وظایف یک والد تنها این است که برای خود حمایت اجتماعی کافی ایجاد کند. اگر خانواده او بر اثر طلاق از هم پاشیده باشد و دوستانش جانب همسر سابقش را گرفته باشند، بی شک کارش سخت تر شده، اما از اهمیت آن به هیچ وجه کاسته نمی شود. اگر والد تنها آدم «بجوشی» نباشد، پیوستن به یک گروه مذهبی، گروه کمک یا گروه فعالیت های اجتماعی، برای او کار ترسناکی می شود، اما به زحمتش می ارزد. والد تنها هرچه بیشتر انزوا را انتخاب کند، بیشتر خود را در خطر تنش و واکنش های افراطی قرار می دهد.

والد تنها به چهار نوع حمایت نیاز دارد و فرزندان او در فراهم کردن هر چهار نوع می‌توانند نقشی مؤثر ایفا کنند: مشارکت در مراقبت، کمک‌های فوریتی، مصاحبت اجتماعی و گوش شنوای دلسوز.

بخشی از شراکت در مراقبت، با تربیت فرزندان برای پذیرفتن مسئولیت‌های شخصی خود، فراهم می‌شود. والد تنها می‌تواند از خودش بپرسد: «من روزانه برای فرزندانم چه کارهایی انجام می‌دهم که خودشان می‌توانند یاد بگیرند آن‌ها را انجام بدهند؟» و سپس این کارها را به فرزندانش بیاموزد. تعلیم و تربیت یعنی آماده کردن بچه‌ها برای استقلال. اگر والد تنها از همسر سابقش طلاق گرفته باشد، ولی همسر سابق هنوز با او همکاری می‌کند، ملاقات‌های بچه‌ها با والد دیگرشان، ساز و کاری مناسب برای شراکت در مراقبت از آن‌ها به‌وجود می‌آورد. اگر کسان دیگری مثل دوستان، همسایه‌ها و فامیل برای مراقبت از بچه‌ها آمادگی داشته باشند، هم برای بچه‌ها امنیت به‌وجود می‌آورند و هم برای والد تنها آسایش. اگر این حمایت وجود داشته باشد، خانواده می‌تواند هنگام تغییر برنامه عادی و پیش آمدن مسائل غیرمنتظره و اجتناب‌ناپذیر، انعطاف بیشتری داشته باشد. اگر والد تنها دوستان متعددی داشته باشد، بچه‌ها احساس می‌کنند که در میان جمعی از بزرگسالان قرار گرفته‌اند که با آن‌ها احساس راحتی می‌کنند. این گروه اجتماعی، احساس تعلق و امنیت بچه‌ها را افزایش می‌دهد.

والد تنها باید دربارهٔ کمک‌های فوریتی با بچه‌هایش صحبت کند. مثلاً اگر برای بچه‌ها بحرانی پیش بیاید و والدشان در دسترس نباشد، چه باید بکنند؟ با چه کسی باید تماس بگیرند؟ به کجا می‌توانند بروند؟ هم والد تنها و هم بچه‌ها باید از این مقررات آگاهی داشته باشند. والد تنها می‌تواند صورتی از دوستان بزرگسال خود را که به هنگام بروز مشکل آمادگی کمک دارند، تهیه کرده و نشانی و شمارهٔ تلفن آن‌ها را یادداشت کند تا اگر لازم باشد، بچه‌ها بتوانند فوراً با آن‌ها تماس بگیرند.

مصاحبت اجتماعی بچه‌ها، هر قدر هم که لذت‌بخش باشد، نمی‌تواند جایگزین دوستی والد تنها با دوستان بزرگسال باشد. والد تنها مستقل از نقش والد بودن خود به رابطه و دوستی با بزرگسالان نیاز دارد. برعکس، اگر والد تنها بخواهد دوست اصلی بچه‌هایش باقی بماند، ممکن است از تمایل فرزندان برای مصاحبت با بچه‌های هم‌سن و سال خودشان کم کند. اگر والد تنها استقلال اجتماعی داشته باشد، رفتار او برای بچه‌ها الگویی می‌شود و آن‌ها هم تشویق می‌شوند که استقلال اجتماعی را به دست بیاورند.

گذراندن اوقات پرتنش در زندگی والد تنها، امری اجتناب‌ناپذیر است. او تمام تلاش خود را به کار می‌برد تا از پس مخارج زندگی برآید، مشکلات را حل کند و کانون خانواده را حفظ کند. به‌همین دلیل، نیاز به گوش شنوایی دارد که او را درک کند. والد تنها هنگامی که احساس ناراحتی می‌کند باید ناراحتی و دلیل آن را به اطلاع بچه‌ها برساند تا آن‌ها به اشتباه نتیجه‌گیری نکنند و خود را مقصر ناراحتی والد ندانند، اما بچه‌ها نباید نقش محرم‌اسرار و عواطف والد خود را بازی کنند. اگر چنین باشد، رابطه والد - فرزندی از حالت سالم خود خارج شده و نقش‌ها معکوس می‌شود. بچه‌ها به تدریج خود را مسئول والد خود تلقی کرده و مراقبت از سلامتی عاطفی پدر یا مادرشان بر عهده آن‌ها می‌افتد. در نهایت، بچه‌ها به والد و والد خود تبدیل می‌شوند.

والد تنها باید خارج از دایره خانوادگی خود، گوش شنوا و دلسوز داشته باشد، چون صحبت کردن درباره مشکلات از فشار تنش آن‌ها می‌کاهد. وقتی بار مسئولیت زیاد می‌شود، وقتی والد نمی‌تواند تصمیم بگیرد که چه بکند و وقتی ناراحتی‌های شخصی برایش به وجود می‌آید، این مشکلات در مسیر رفتارهای درست او موانعی عاطفی ایجاد می‌کند. گوش شنوایی که از بیرون خانواده والد تنها را حمایت می‌کند، لازم نیست حلال مشکلات والد باشد. تنها کافی است که آدمی قابل اعتماد و دلسوز

باشد. او با گوش دادن و قضاوت نکردن این امکان را فراهم می‌سازد که والد تنها سرگشتگی‌ها، ناراحتی‌ها و ناکامی‌های خود را ابراز کند. اگر کسی نباشد که والد تنها مشکلاتش را نزد او بیرون بریزد، ممکن است به اجبار و از نظر عاطفی به آدمی «بسته» تبدیل شود. در چنین مواقعی، احساسات و دردهای انباشته شده، به شکل رفتارهای والد تنها بیرون می‌ریزند. این رفتارها به بچه‌ها آسیب می‌رساند و در آینده موجب پشیمانی والد می‌شود.

برای والد تنها، حمایت نقش تور و سوپاپ ایمنی را بازی می‌کند. حمایت این امکان را به او می‌دهد که دست خود را به سوی آدم‌ها دراز کند و ببیند که تنها نیست. با وجود حمایت، والد تنها از نظر عاطفی با تجربیات خود هماهنگ می‌ماند و در نتیجه، وقتی زندگی سخت می‌شود، احتمال کمتری وجود دارد که واکنش‌های افراطی و مضر از خود نشان بدهد.

حفظ دورنما:



پاسخ به مشکلات، بدون بروز واکنش افراطی

پدری و مادری کردن، مسئولیتی عظیم است. والد تنها در کودکی، در کانون خانواده خود شکل گرفته و بعدها خانواده‌ای ایجاد می‌کند که فرزندانش در آن شکل می‌گیرند. والد، در شکل‌گیری شخصیت فرزندان خود تأثیر می‌گذارد، الگوهای رفتاری به آن‌ها ارائه می‌دهد، با فرزندان خود به نحوی خاص برخورد می‌کند، آن‌ها را راهنمایی می‌کند، به آن‌ها اجازه تجربه کردن می‌دهد و همه اینها بر رشد فرزندان او تأثیر می‌گذارند. برای والد تنها بار این مسئولیت می‌تواند حیرت‌آور باشد.

پس، اولین وظیفه والد تنها این است که خونسرد باشد. او باید بفهمد برای اینکه بچه‌هایش «خوب» از آب درآیند، لازم نیست که تمام کارها را «درست» انجام بدهد. هیچ پدر یا مادری کار خود را «درست» انجام نمی‌دهد. بهترین کار این است که صادقانه نهایت تلاش خود را بکند و متوجه این موضوع باشد که نتیجه کار علاوه بر نقش او، به چیزهای دیگری هم بستگی دارد. برخی عوامل مؤثر دیگر عبارتند از: خصوصیات مادرزادی کودک، حوادثی بیرونی که بر وی تأثیر می‌گذارند و انتخاب‌های خود کودک. والدین نمی‌توانند کنترل مستقیمی بر این عوامل داشته باشند. تمام مسئولیت اتفاقاتی که برای کودک می‌افتد و تصمیماتی که کودک می‌گیرد. متوجه پدر یا مادر نیست.

هیچ پدر یا مادر جامع‌الاطرافی وجود ندارد تا بتواند تمام استعدادهای بالقوهٔ فرزند خود را پرورش دهد. هر پدر یا مادری، توسط هویت، دانش و تجربهٔ زندگی گذشتهٔ خود محدود می‌شود و هر پدر یا مادری از پدر و مادر خود مجموعه‌ای از قدرت و ضعف، عقل و حماقت، سلامت و بیماری و ملاحظه و بی‌ملاحظه‌گی را دریافت کرده و خودشان در بهترین حالت، چنین آش درهم جوشی را در اختیار فرزندانشان قرار می‌دهند؛ در واقع همین هم خوب است.

والد بودن یعنی انسان بودن نه کامل بودن. شما برای اینکه والدی کامل باشید، باید فرزندی کامل داشته باشید. آیا واقعاً دلتان می‌خواهد چنین فشاری را به فرزند خود تحمیل کنید؟

بہتر است نقص‌های فرزندان را قبول کنید و بپذیرید که ممکن است بر اثر یک تکان، اصول خود را زیر پا بگذارد، تصمیم نادرستی بگیرد و برایش مشکلات پیش‌بینی‌نشده‌ای به‌وجود بیاید. در همهٔ این موارد، بہتر است بپذیرید که فرزندان مسائلی خواهد آفرید و با مسائلی روبه‌رو خواهد شد. والد تنهایی که این چشم‌انداز را داشته باشد، کار بہبود یافتن را پس از بروز مشکلات اجتناب‌ناپذیر، با واکنش‌های افراطی خود مشکل‌تر نمی‌کند. وقتی در زندگی فرزندان مشکلی پیش می‌آید و پدر یا مادر احساس می‌کنند که قافیه را باخته‌اند، معمولاً چه حرف‌هایی می‌زنند؟ برای اینکه دچار واکنش افراطی نشوید، مدتی به این حرف‌ها فکر کنید.

در چنین مواقعی، پدر یا مادر معمولاً ناکامی خود را نشان می‌دهند، ولی فرزندان احساس می‌کنند که والدشان آن‌ها را متهم می‌کند و این خود مشکلی جدید بر مشکل قبلی آن‌ها می‌افزاید. بعضی واکنش‌های کلامی افراطی که والدین بروز می‌دهند، در زیر آمده است. سعی کنید از آن‌ها اجتناب کنید.

- «تو هیچ وقت یاد نمی‌گیری!» نه، این طور نیست. مسئله این است که بچه هنوز یاد نگرفته است! رقم زدن آینده بچه به شکل منفی هیچ فایده‌ای ندارد.
- «سراپای وجود تو مکافات است!» نه، این طور نیست. وجود یک بچه بی‌نهایت بزرگ‌تر از حاصل جمع مشکلات اوست و اگر والد این چشم‌انداز را از دست بدهد، بچه هم آن را از دست خواهد داد.
- «تو داری این کار را می‌کنی که آبروی مرا ببری!» نه، این طور نیست. بچه‌ها معمولاً خودمحورتر و کوتاه‌بین‌تر از آنند که به تأثیر کار خود بر آبروی والدشان فکر کنند.
- «تو داری مرا دیوانه می‌کنی!» نه، این طور نیست. بچه‌ها مسئول مشاعر والدشان نیستند. این والد است که خودش را به خاطر بچه‌ها به جنون می‌کشاند.
- «تو داری خانواده را خراب می‌کنی!» نه، این طور نیست. بچه در قبال واکنش‌های دیگر اعضای خانواده مسئولیتی ندارد. اگر افراد خانواده کارآیی درستی ندارند، هرکس باید مسئولیت خودش را بپذیرد. والد تنها بیشترین بار مسئولیت را زمانی حس می‌کند که فرزندش دچار مشکل می‌شود. ابراز ناکامی و متهم کردن فرزند در چنین مواقعی، هیچ کمکی به هیچ‌کس نمی‌کند. والد تنها باید صبور باشد و چشم‌اندازی روشن پیش روی خود داشته باشد. اگر فرزند انتخاب بدی بکند، به این معنی نیست که بچه بدی است یا والد او والد بدی است.
- وقتی مشکلاتی اجتناب‌ناپذیر پیش می‌آیند، والد نباید ایمان خود را نسبت به خودش و بچه‌هایش از دست بدهد، بلکه باید اعتقاد داشته باشد که «والدهای خوب، بچه‌های خوب دارند که گاهی تصمیم‌های بدی می‌گیرند.» او باید بارها این جمله را برای خودش تکرار کند. پس از آن، باید یک قدم پیش برود؛ هر مشکلی درسی را درباره خودش، درباره

آدم‌های دیگر و یا دربارهٔ زندگی به بیچه می‌آموزد. پس، بعد از حل شدن مشکل و قبل از فراموش شدن آن، والد از فرزند خود بپرسد: «از این تجربه چه چیز جدیدی آموختی؟»

فشار اقتصادی دائمی، معمولاً به واقعیتی روزمره در زندگی مادران تنها تبدیل می‌شود آن‌ها به زودی درمی‌یابند که امنیت خانوادگی شان در برابر فشار مستمر اقتصادی بسیار آسیب‌پذیر است.

برای این زنان، وقتی یکی از ستون‌های بقا در یک لحظه دچار لرزش می‌شود، تمام ساختار زندگی مورد تهدید قرار می‌گیرد. اگر شغل این مادران به هنگام بروز فوریت‌ها به آن‌ها اجازه مرخصی ندهد و با آن‌ها هیچ‌گونه مدارایی نکند، موقعیت آن‌ها به خطر می‌افتد. کافی است پرستار بچه یک روز نتواند از او نگهداری کند و یا بچه بیمار شود و به حضور مادر خود در خانه نیاز داشته باشد. گاهی تغییرات مثبت نیز در زندگی این مادران مشکلاتی ایجاد می‌کند. اگر مادر بخواهد نقل مکان کند و در خانه‌ای سکونت کند از لحاظ اقتصادی صرفه بیشتری برای او دارد، باید مدرسه بچه‌ها را نیز عوض کند و بچه‌ها هم باید در این موقعیت روند تطابق با مدرسه جدید را از آغاز طی کنند. در زندگی این مادران، هر مشکلی به مشکلات جدیدی منتهی می‌شود.

تغییر و تحول دائم، تنش دائم می‌آفریند و زندگی را بحران‌زده می‌کند. مادر تنها در چنین شرایطی، چگونه می‌تواند انگیزه خود را برای ادامه زندگی حفظ کند؟ پاسخ به سه سؤال زیر می‌تواند مفید باشد:

۱. «امروز موفق به انجام چه کارهایی شده‌ام؟»

۲. «با توجه به موفقیت‌هایم چه توانایی‌هایی دارم؟»
۳. «برای بهبود وضع زندگی خود و بچه‌هایم چه کارهایی انجام می‌دهم؟»

سؤال اول: «امروز موفق به انجام چه کارهایی شده‌ام؟» گاهی مادر تنها به‌طور خودکار جواب می‌دهد: «هیچی، تنها کاری که کرده‌ام این است که زنده مانده‌ام.» اگر جواب این باشد، شاید بهتر است که مادر این سؤال را از خودش نپرسد، اما دادن چنین جوابی به خود کاری غلط است، چون باعث مغلوب شدن انسان می‌شود. زنده ماندن یعنی نفی تسلیم شدن. زنده ماندن یعنی تلاش، یعنی اینکه مادر تنها موفق شده است خانواده خود را در شرایط سخت حاکم بر خانواده، پایدار نگه دارد. او باید به تلاش خود و نتیجه آن ارجحیت بدهد. او بیکار نبوده بلکه «کارها»ی زیادی انجام داده است. مادر تنها باید گام‌هایی را که در طول روز برای انجام کارهای خود و بچه‌ها برداشته است، برشمارد تا ببیند چه موفقیتی به دست آورده است. مقابله و حفظ جایگاه خود در برابر جریان دائم مشکلات، واقعاً موفقیت قابل توجهی است. مادر تنها باید قدر همه کارهای خود را بداند.

سؤال دوم: «با توجه به موفقیت‌هایم چه توانایی‌هایی دارم؟» برای پاسخ گفتن به این سؤال باید کمی فکر کرد. استقامت و پایداری نشان‌دهنده چیست؟ مادر تنها می‌تواند به خاطر استقامت در رویارویی با مشکلات روزمره، نشان خصوصیات زیر را به خود اعطا کند: تعهد، طاقت، شجاعت، سرسختی، ابتکار، تصمیم و غیره. مهم‌ترین چیزی که والدین در اختیار فرزندان خود می‌گذارند، هویت و شخصیت خود است. پس بچه‌ها هم با توجه به الگوی رفتاری مادرشان می‌توانند همین خصوصیات را بیاموزند. کسی که چنین خصوصیتی دارد، صاحب شخصیتی قوی می‌شود و این خود نعمتی است در لباس نعمت، اما خود والد باید این نعمت را در سختی‌ها طلب کند و به دست آورد. تنها کسانی

می‌توانند این نعمت را به دست آورند که برای خودشان ارزش قائلند.

سؤال سوم: «برای بهبود وضع زندگی خود و بچه‌هایم چه کارهایی انجام می‌دهم؟» مادر با پرسیدن این سؤال، خود را به آینده‌ای پیوند می‌دهد که ارزش زیستن دارد. او با تعیین هدف خود امکاناتی برای خویش می‌آفریند و با پیگیری امکانات، به پیشرفت نایل می‌شود. هر مرحله از پیشرفت، امید او را افزایش می‌دهد و از ناامیدی او نسبت به تلاش‌های روزمره‌اش می‌کاهد. کسی که فعالانه اهداف خود را پیگیری می‌کند، کمتر دچار احساس ناتوانی و افسردگی می‌شود.

مادر به خاطر مسئولیتی که نسبت به آینده بچه‌های خود دارد، می‌تواند به آینده خود نیز توجه بیشتری نشان دهد. چون آینده بچه‌ها تا حدود زیادی وابسته به آینده او است: «اگر بخواهم بچه‌هایم از امکانات بهتری برخوردار باشند. باید کار بهتری برای خودم انجام دهم.» اگر مادر بتواند شرایط تحصیلی و شغلی خود را بهبود بخشد، امکان بهبود شرایط تحصیلی و شغلی بچه‌ها را نیز افزایش داده است.

مادر تنها می‌بایستی از دو نظر خود را حمایت کند: حمایت مالی و روحی. او باید انگیزه و عزت نفس خود را حفظ کند و به‌رغم مشکلات روزمره، حرکت خود را به سمت جلو ادامه دهد.

بخش چهارم



سازماندهی خانواده

ارتباط کلامی^۱ حفظ ارتباط بین اعضای خانواده

کیفیت زندگی خانوادگی تا حد زیادی به کیفیت ارتباط کلامی اعضای خانواده بستگی دارد. این واقعیت به خصوص زمانی خود را نشان می‌دهد که خانواده دچار مصیبت می‌شود یا بین افراد آن درگیری به وجود می‌آید. هنگام بروز فوریت‌ها یا وقتی که افراد به شدت احساساتی می‌شوند، ظرفیتشان برای تبادل مؤثر اطلاعات تحت تأثیر قرار می‌گیرد و به همین دلیل ممکن است بین اعضای خانواده تنش ایجاد شود. آنچه که در چنین مواقعی اهمیت پیدا می‌کند، نحوه گذر خانواده از دوران مشکلات و اختلافات است، نه خود مشکلات یا اختلافات. ناگفته پیداست که نحوه گذر آن‌ها به نوع ارتباط کلامی که با هم دارند بستگی دارد.

در هنگام بروز تنش، افراد خانواده باید بتوانند به سؤالات زیر که درباره ارتباط کلامی آن‌ها طرح شده‌اند. جواب مثبت بدهند:

- وقتی بین افراد خانواده درگیری بروز می‌کند، آیا اعضا می‌توانند به اندازه کافی همدیگر را مطلع کنند؟
- آیا می‌توانند بدون نگرانی ارتباطشان را با هم حفظ کنند؟
- آیا می‌توانند خواسته‌ها و نیازهای اصیل خود را به زبان بیاورند؟

۱. نویسنده از کلمه Communication استفاده کرده که برای روشن شدن منظور، در ترجمه از «ارتباط کلامی» استفاده شده است - مترجم.

- آیا می‌توانند به نگرانی‌های همدیگر گوش بدهند؟
- آیا می‌توانند بدون نگرانی اختلافاتشان را به زبان بیاورند؟
- آیا می‌توانند با عمیق‌تر کردن پیوند اعتماد و صمیمیتی که بینشان وجود دارد، از تبادل مستمر اطلاعاتشان سود ببرند؟

اعضای خانواده برای اینکه بتوانند تمام این کارها را انجام داده و به تمام این سؤال‌ها پاسخ مثبت بدهند باید مهارت ارتباط کلامی مؤثر را به دست آورند.

والد تنها برای حفظ ارتباطات کلامی کافی، باید الگوی رفتاری باشد که از فرزندانش انتظار دارد. والد ممکن است خودش کم‌حرف باشد، اما از اینکه فرزندانش مسائلشان را ابراز نمی‌کنند، شاکی شود. او ممکن است آدم پرسروصدایی باشد، اما دائم سر بچه‌ها داد بزند که ساکت باشند. او شاید اهل طعنه زدن به دیگران باشد، اما وقتی فرزندانش او را مسخره می‌کنند، ناراحت شود. چنین والد‌هایی می‌خواهند همین رفتارها را در بچه‌های خود اصلاح کنند، ولی الگوی رفتار اصلی را خودشان به بچه‌ها ارائه می‌دهند. وقتی فرزندى به یک رفتار بد ادامه بدهد، همیشه اولین سؤال‌هایی که والد باید از خود بپرسد این است که آیا خود من الگوی این رفتار نیستم؟ و آیا من نیستم که باعث می‌شوم او این‌گونه رفتار کند؟ اگر پاسخ این سؤال‌ها مثبت باشد بهترین راه کمک کردن به فرزند برای تغییر رفتار بد وی این است که والد، نخست رفتار بد خودش را اصلاح کند.

ارتباط کلامی چیست و چرا این قدر اهمیت دارد؟ درک قدرت ارتباط کلامی ساده است؛ ارتباط کلامی یعنی تبادل اطلاعات دربارهٔ احساسات، افکار و رفتارهای غیرقابل مشاهده. توجه داشته باشید اگر فردی این اطلاعات را دربارهٔ خودش با دیگران به اشتراک نگذارد، اطلاعات برای او به صورت خصوصی باقی می‌ماند و دیگران تنها از راه حدسیات و

شنیده‌های خود می‌توانند به آن دست پیدا کنند. ما حتی در میان افرادی که به خوبی ما را می‌شناسند و حتی بین اعضای خانواده خودمان، غریبه هستیم. برای اینکه آن‌ها ما را بشناسند. باید اطلاعاتمان را با آن‌ها به اشتراک بگذاریم و به اطلاعات دیگران هم گوش بدهیم تا بتوانیم آن‌ها را درک کنیم.

قرار نیست ذهن‌های یکدیگر را بخوانیم. هر یک از اعضای خانواده دو وظیفه دارد. اول آنکه باید اطلاعات شخصی خود را با دیگران به اشتراک بگذارد تا بتوانند او را خوب بشناسند. دوم آنکه وقتی دیگران اطلاعاتشان را به اشتراک می‌گذارند، باید گوش بدهد تا بتواند آن‌ها را خوب درک کند. اگر اعضای خانواده هر یک از این دو کار را که جزئی از رفتارهای ارتباطی اساسی فرد به‌شمار می‌آید انجام ندهند، رابطه‌شان با هم قطع می‌شود و نمی‌توانند اطلاعات کافی درباره احساسات، افکار و رفتارهای هم داشته باشند. این کافی نیست که والد تنها فقط خوب گوش بدهد یا فقط خوب حرف بزند، او باید الگوی رفتاری هر دو باشد.

وقتی اطلاعات مهم درست تبادل نمی‌شود و کسی به اندازه کافی گوش نمی‌دهد یا حرف خودش را نمی‌زند، اهمیت ارتباط کلامی به خوبی روشن می‌شود.

بیابید مثال فرضی «الیزا» را در نظر بگیریم. الیزا مادری تنهاست که دو فرزند ده و دوازده‌ساله دارد. یک روز که از سرکار به خانه برمی‌گردد می‌بیند که پسر و دخترش در خانه نیستند و توضیحی هم برای غیبت بچه‌ها نمی‌یابد، چون بچه‌ها یادداشتی برای او نگذاشته‌اند تا بفهمد کجا رفته‌اند. الیزا می‌خواهد بداند، ولی نمی‌تواند و این باعث نگرانی او می‌شود. بچه‌ها کجا هستند؟ نیم‌ساعتی می‌گذرد، ولی باز هم خبری نمی‌شود. نگرانی الیزا بیشتر می‌شود. او واقعاً دلواپس می‌شود. اگر اتفاقی

برایشان افتاده باشد چه؟ باز هم منتظر می‌شود و به چند نفر تلفن می‌کند، اما فایده‌ای ندارد. یک ساعت دیگر هم می‌گذرد. حالا دیگر بدترین فکرها به ذهن او راه پیدا کرده‌اند. چون شروع به فرافکنی^۱ کرده است. اطلاعات بد، بهتر از بی‌اطلاعی است و الیزا این اطلاعات را از خودش می‌سازد و به این نتیجه می‌رسد که حتماً بچه‌ها هنگام برگشتن به خانه آسیب دیده‌اند. در همین موقع، بچه‌ها خنده‌کنان از راه می‌رسند، چون از اینکه به خانه برگشته‌اند و مادرشان را می‌بینند خوشحال هستند، اما اخم مذمت‌آمیزی بر چهرهٔ مادرشان که معمولاً مهربان بود، می‌بینند. بچه‌ها پیش خودشان فکر می‌کنند آیا اتفاقی افتاده است؟

آیا الیزا با خوشحالی به آن‌ها خوشامد می‌گوید؟ نه. او با عصبانیت برخورد می‌کند و می‌پرسد: «کجا بودید؟ چرا قبل از اینکه از من اجازه بگیرید از خانه رفته‌اید؟»

دلیل این عصبانیت چیست؟ وقتی اعضای خانواده نیاز همدیگر را برای دانستن نادیده می‌گیرند، برای هم نگرانی ایجاد می‌کنند. کسی که نگران می‌شود، دیگری را به‌خاطر ندادن اطلاعات متهم کرده و به این ترتیب احساس خود را تخلیه می‌کند. در رفتار الیزا با بچه‌ها نیز همین موضوع دیده می‌شود. او به بچه‌ها می‌گوید: «دیگر نبینم مرا این طوری نگران کنید!» چه برای الیزا در این مورد خاص و چه برای همهٔ اعضای خانواده به‌طور عام، اگر افراد اطلاعات کافی را به هم بدهند، ماجرا به نفع همه تمام می‌شود. ارضای نیاز افراد برای دانستن یکی از فواید ارتباط کلامی است.

اما ارتباط کلامی فایدهٔ دیگری هم دارد. افراد با «حرف زدن» از خودشان تعریفی ارائه می‌دهند. چرا حرف زدن اهمیت دارد؟ ابراز خود به هر یک از اعضای خانواده این اجازه را می‌دهد که نیاز روانی دیگرشان

۱. نسبت دادن افکار، ترس‌ها، نگرانی‌ها و حتی ضعف خود به دیگران.

را ارضا کنند؛ نیاز به شناخته شدن. افراد این کار را به طُرق مختلفی با ارتباط کلامی انجام می‌دهند:

● با حرف زدن، فرد از تجربیات خود با دیگران سخن می‌گوید و افکار و احساسات خود را بیان می‌کند.

● با حرف زدن، فرد نظرات و اعتقادات خود را توضیح می‌دهد تا نقطه نظر خود را برای دیگران روشن کند.

● با حرف زدن، فرد سؤال می‌کند و می‌فهمد که در اطرافش چه اتفاقاتی می‌افتد.

● با حرف زدن، فرد با رفتار غیرقابل قبول دیگران مقابله می‌کند و وقتی احساس می‌کند که به او ظلم شده، موضع می‌گیرد.

● با حرف زدن، فرد دربارهٔ اختلافاتش با دیگران مباحثه و جدل می‌کند و بالأخره می‌تواند برای آن‌ها راه‌حل پیدا کند.

هرکسی وظیفه دارد که خود را به افراد خانواده‌اش بشناساند. فرد، به هر یک از پنج طریق بالا می‌تواند به این وظیفه عمل کند. او با این کار خود به‌عنوان یک فرد در جمع تعریف می‌شود. برای اینکه بچه‌ها یاد بگیرند که در خانواده حرف بزنند، والد تنها باید سه شرط زیر را فراهم کند:

۱. والد تنها باید الگوی حرف زدن باشد.

۲. وقتی بچه‌ها حرف می‌زنند والد تنها باید ارزش بگذارد.

۳. والد تنها باید محیطی امن در خانواده ایجاد کند تا در آن بتوان بدون ترس از آسیب دیدن و مورد انتقام قرار گرفتن، حرف زد.

وقتی بچه‌ها حرف زدن را در خانواده خود می‌آموزند، در جامعه هم می‌توانند اظهار نظر کنند و در روابطشان با دوستانشان و بعدها در بزرگسالی هم به راحتی حرف می‌زنند. آن‌ها این قدرت را به دست می‌آورند که از ارتباط کلامی برای بیان نیازها و خواسته‌ها و حفاظت از محدوده خود استفاده کنند، اما اگر در خانواده‌ای حرف زدن خطرناک

باشد، برای آن ارزشی قائل نباشند و یا الگویی از آن ارائه ندهند، متأسفانه بچه‌ها دچار وضعیت دیگری می‌شوند و مهارت دیگری می‌آموزند؛ **بستن دهان**. آن‌ها به جای اینکه بیاموزند تجربیات درونی خود را چگونه بیان کنند، ساکت می‌مانند. به جای اینکه بیاموزند نظراتشان را به زبان بیاورند، تسلیم شدن به نظرات دیگران را می‌آموزند. به جای اینکه بیاموزند پیرسند تا بفهمند، می‌آموزند که صبر کنند تا به آن‌ها گفته شود. به جای اینکه بیاموزند در برابر رفتار غیرقابل قبول مخالفت کنند، می‌آموزند که هر رفتاری که با آن‌ها می‌شود بپذیرند. به جای اینکه بیاموزند دربارهٔ اختلافات مهمشان با دیگران بحث کنند، می‌آموزند که برای پرهیز از دیگری حق را به دیگران بدهند. اگر بچه‌ها طوری تربیت شوند که دهانشان را ببندند به ضررشان تمام می‌شود، چون در جامعه نیز به حرف دیگران تن خواهند داد. آن‌ها ممکن است در زندگی، بیشتر به شرایطی پایبند شوند که دیگران تعیین می‌کنند نه شرایط خودشان. ممکن است از ترس حرف زدن، اصلاً از ارائهٔ تعریف از خود صرف‌نظر کنند. آن‌ها در بدترین وضعیت ممکن است در روابط آیندهٔ خود همیشه قربانی باشند.

مسلم است که حرف زدن هم باید حدودی داشته باشد، مثلاً نباید مانع این باشد که دیگران حرفشان را بزنند. بستن دهان شکل مثبتی دارد که به هنگام گوش کردن به حرف دیگران به کار می‌رود. بچه‌ها باید این کار را نیز یاد بگیرند. نکته‌ای که باید هنگام حرف زدن رعایت شود این است که نباید طوری حرف زد که باعث تجاوز به حق دیگران و آسیب زدن به آن‌ها شود.

والد تنها باید با توجه به این اهداف، الگویی از نحوه‌ای که می‌خواهد بچه‌هایش حرف بزنند به آن‌ها ارائه بدهد و سپس، ارتباطات کلامی را در خانواده تحت نظر گرفته و مواظب باشد که بچه‌ها در کلام خود احترام

دیگران را حفظ کرده و حق آن‌ها را رعایت کنند. برای اینکه هر عضوی از خانواده بتواند ارتباط مناسبی را با دیگر اعضا حفظ کند و همواره تعریف درستی از خودش ارائه بدهد. باید به او آزادی داد. با داشتن این آزادی، هر عضوی خودش باید مسئولیت حرف زدن را برعهده بگیرد. همه باید بفهمند چیزی که مهم است، نیاز به دانستن و شناخته شدن است.

قدرت:

اعمال نفوذ برای به دست گرفتن امور



ارزش‌های والدین سیستم خانواده را تعیین می‌کند. مادرها و پدرها مسئول پایه‌گذاری اعتقادات، هنجارها و قوانینی هستند که خودشان و فرزندانشان براساس آن زندگی می‌کنند. وقتی پدر یا مادری، همسرش را به هر دلیل از دست می‌دهد و باید تربیت خانواده را به تنهایی برعهده بگیرد، از این ارزش‌های خانوادگی تعریف جدیدی ارائه می‌دهد. بعضی از ارزش‌های قدیمی مرتبط با همسر سابق ممکن است منسوخ شوند و احتمالاً لازم است که برای بقای خانواده جدید ارزش‌های جدیدی تعریف و مقرر شود. مثلاً اگر شریک سابق زندگی تأکید داشت که بچه‌ها باید از دستوراتش اطاعت کنند و حق ندارند جواب او را بدهند، ممکن است والد تنها بخواهد این موضوع را آسان‌تر بگیرد، چون اعتقاد دارد بچه‌ها باید بتوانند خودشان فکر کنند و برای حرف زدن احساس امنیت کنند.

بچه‌ها ارزش‌های والدین خود را از چند طریق می‌آموزند؛ والدین، ارزش‌ها را به طور مستقیم به آن‌ها آموزش می‌دهند؛ برای ارزش‌ها الگوی رفتاری ارائه می‌دهند و با اعمال قدرت و موضع‌گیری خود، ارزش‌ها را به آن‌ها نشان می‌دهند. اگر والدی از فرزندش تقاضا کند که کاری را انجام بدهد و برای او دلیل بیاورد و توضیح بدهد که چه کاری را باید بکند و چه کاری را نکند، اما فرزندش باز هم نه حاضر باشد تسلیم

شود و نه قبول کند، ممکن است لازم شود که والد از قدرت خود استفاده کند. قدرت اجتماعی، پنج شکل رایج دارد که والد معمولاً از آن استفاده می‌کند:

۱. بیان خواسته‌ها

۲. تعیین حدود

۳. سؤال کردن

۴. مواجهه و مباحثه

۵. اعمال تبعات کار

والدین معمولاً از طریق اعمال قدرت، نزد فرزندان خود محبوبیتی کسب نمی‌کنند. اگر با بچه‌ای که مشتاقانه می‌خواهد کاری را انجام بدهد و یا با یک نوجوان «بکن و نکن» کنند، او با ابراز نارضایتی پاسخ خواهد داد. والد تنها، در کنار خود والد دیگری ندارد تا از او حمایت کند و بنابراین ممکن است لازم باشد که برای اعمال قدرت، شجاعت هم به خرج دهد. چه بسا کار والد خلاف میل فرزند باشد. ولی والد باید به صلاح خودش، فرزندانش و خانواده‌اش رفتار کند. والد تنها باید ابتدا فرض را بر این بگذارد که با اعمال قدرت خود خطری برای دیگران ایجاد نکرده و یا از آن‌ها سوءاستفاده نکند. سپس بر ارزش‌های خود پافشاری کند و مؤکداً از بچه‌ها بخواهد که از او پیروی کنند. بچه‌ها ممکن است از اینکه والدشان قدرت خود را به آن‌ها تحمیل می‌کند، خوششان نیاید و با او به مثابه یک دشمن رفتار کنند نه یک دوست، اما اگر والد بتواند تحکم و حسن نیت خود را به‌طور هم‌زمان نشان بدهد، در درازمدت، هم عشق خود را به بچه‌ها نشان می‌دهد، هم برای آن‌ها امنیت فراهم می‌کند و هم احترام آن‌ها را برمی‌انگیزد. والد آن‌قدر برای فرزندش اهمیت قائل است که اگر کاری یا چیزی به صلاح فرزندش نباشد، با خواسته‌های او مخالفت می‌کند.

رفتار بچه‌ها در نهایت به تصمیم خودشان بستگی دارد، بنابراین

والدین قدرت کاملی برای کنترل رفتارهای بچه‌های خود ندارند. اگر بچه‌ها از والدینشان اجابت کنند، در واقع تصمیم گرفته‌اند که با آن‌ها همکاری کرده و رضایت داده‌اند که بر طبق خواسته والدینشان رفتار کنند. اگر بچه‌ای که در آغاز نوجوانی قرار دارد با سرکشی بگوید: «شما نمی‌توانید مرا مجبور کنید و نمی‌توانید مانع من شوید!» واقعاً راست گفته است. اگر والدین قدرت و تسلط کاملی بر فرزندان خود ندارند، خوشبختانه نفوذ دارند. آن‌ها از چهار طریق مهم می‌توانند بچه‌ها را تشویق کنند که به قدرت آن‌ها تن بدهند. والدین می‌توانند از قدرت هدایت، نظارت و سازماندهی خود استفاده کنند و از روش بده و بستان با فرزندان خود بهره بگیرند.

هدایت یعنی قدرت متقاعد کردن. والد باید توضیح بدهد که چه چیزی می‌خواهد و چرا. علاوه بر آن والد باید دائماً به فرزندان خود درباره رفتارشان «بازخورد» ارائه دهد و برایشان تفسیر کند که کدام یک از تصمیم‌هایی که گرفته‌اند، خوب از کار درآمده و کدام یک بد. والدی که در کار خودش مصر است، هیچ‌وقت ساکت نمی‌نشیند. او برای اینکه فرزندان از مراقبت او آگاه باشند، دائماً برایشان مسائل را توضیح می‌دهد و کارشان را مورد ارزیابی و تفسیر قرار می‌دهد. اگر فرزندان نخواهند حرف والد را بشنوند و یا به آن عمل کنند، والد مصر ناامید نمی‌شود و باز هم به حرف خود ادامه می‌دهد، اما چرا؟ چون می‌داند بخشی از کار او این است که برای بچه‌ها مرجعی دائمی، قابل اعتماد و قابل اتکا باشد.

والدین شاید همیشه به حرف فرزندان گوش نکنند، اما فرزندان همیشه به حرف والدین گوش می‌کنند. فرزندان به هر چه والدشان بگوید دقت کرده و آن‌را دریافت می‌کنند و به‌خاطر می‌سپرنند، چون از دانستن نظرات و مواضع والدشان احساس امنیت می‌کنند. والدین

خوب همیشه بر ارتباط کلامی اصرار می‌ورزند.

نظارت یعنی قدرت پی‌گیری. در این امر، والدین همت خود را به کار می‌گیرند تا از مسائل بچه‌ها در خانه، مدرسه و دنیای خارج مراقبت کنند. نظارت، نوعی نق زدن است اما شرافت‌مندانه. کاری است که باید انجام شود و متأسفانه بخش سخت و کسالت‌آور کار یک والد را تشکیل می‌دهد، چراکه نه بچه‌ها از نق شنیدن خوششان می‌آید و نه والدین از نق زدن. پیام اصلی نق زدن این است که: «آن قدر کار تو را پی‌گیری می‌کنم و پی‌گیری می‌کنم و پی‌گیری می‌کنم تا سرانجام آنچه را که خواسته‌ام انجام بدهی.» نق زدن، مقاومت بچه‌ها را تحلیل می‌برد. بچه‌ها خودشان هم از کارایی نق زدن خبر دارند چون اگر چیزی بخواهند که در وهله اول به آن‌ها داده نشود، نق می‌زنند و نق می‌زنند و نق می‌زنند تا ببینند آیا می‌توانند والد را وادار به تسلیم کنند یا نه. آن‌ها گاهی اوقات موفق هم می‌شوند. والدین با تکرار خسته‌کننده خواسته خود، به بچه‌ها نشان می‌دهند که از قدرت پافشاری‌شان برای غلبه بر مقاومت بچه‌ها استفاده خواهند کرد تا آن‌ها بالأخره کار خانه و تکالیف مدرسه‌شان را انجام بدهند. والدین خوب، هیچ‌وقت از نق زدن دست برنمی‌دارند.

سازماندهی یعنی تنبیه کردن. این قدرت را زمانی باید به کار برد که بچه‌ای قانون مهمی را زیر پا بگذارد. برای تمردهای دیگر، مثلاً مقاومت در انجام کار خانه، تنها باید از قدرت نظارت استفاده کرد. سازماندهی، حدود رفتار مجاز را روشن می‌کند. وقتی بچه‌ها این حدود را بشکنند، باید تبعات کارشان را ببینند و تنبیه شوند. کار بچه‌ها بعضی اوقات تبعات طبیعی خود را دارد، مثلاً اگر از وسیله‌ای غیرمجاز استفاده کنند و آسیب ببینند، درسی از آن آسیب می‌آموزند که از تنبیه والدین نمی‌توانند، اما اگر تبعات طبیعی برای کاری وجود نداشته باشد، والدین باید تبعات سختی برای آن ببیندیشند. وجود این تبعات، باعث می‌شود که بچه‌ها حواسشان

را جمع کنند و درباره کاری که انجام داده‌اند، فکر کنند و تشویق شوند که دوباره به حیطة رفتار مجاز برگردند.

سه نوع تبعاتی که معمولاً به کار گرفته می‌شوند، عبارتند از: تنبیه بدنی، محرومیت و تاوان دادن. از این تبعات، **تنبیه بدنی** یعنی وقتی که والد عمداً برای فرزندش درد جسمی به وجود می‌آورد، غامض‌ترین آن‌هاست. اگر بچه خردسالی تنبیه بدنی شود، ممکن است به جای احترام قائل شدن برای والد خود، صرفاً از او به عنوان آدمی بسیار بزرگ‌تر بترسد. اگر بچه‌های بزرگ‌تر تنبیه بدنی شوند. ممکن است از والدشان متنفر شوند چون فکر می‌کنند که او آن‌ها را با کتک زدن تحقیر کرده است. نوجوانانی که برای اصلاح رفتارشان تنبیه بدنی شده‌اند، اغلب با تنفر می‌گویند والدشان آدم زورگویی است که قدرتش را از زور بازوی بیشتر و هیکل گنده‌ترش به دست می‌آورد. تنبیه بدنی، خطرات دیگری هم دارد، چون ممکن است به بچه‌ها بیاموزد که «حق با زور است» و «برای اینکه دیگران از تو اجابت بکنند، از زور استفاده کن نه منطق». بدتر از آن هم وجود دارد؛ گاهی والد عصبانی است و تنبیه بدنی را به نهایت خود می‌رساند تا با سیلی زدن، شلاق زدن و کتک زدن فرزند خود، ناراحتی خود را تخلیه کند و به بچه بفهماند که باید به حرف او گوش بدهد. در چنین مواقعی، رفتار والد دیگر نقش اصلاح دلسوزانه رفتار بچه را ندارد بلکه به بچه می‌آموزد که با دیگران باید رفتار سوء داشته باشد.

محرومیت یعنی محدود کردن آزادی عمل بچه. این روش زمانی مؤثر است که در کوتاه مدت به کار گرفته شود. مثلاً اگر نوجوان یا بچه کوچک‌تری را به مدت یک روز از خروج از خانه محروم کنند، فرصت می‌یابد که در رفتارش تجدیدنظر کند و تصمیم بگیرد که آن کار خلاف را دوباره انجام ندهد، اما اگر والدین بچه را از همه چیز محروم کنند و تمام آزادی‌هایی را که بچه برای آن‌ها ارزش قائل است و از آن‌ها لذت می‌برد

برای مدتی طولانی قطع کنند، در واقع به بچه خطاکار خود قدرت بخشیده‌اند، چون برای این بچه دیگر چیزی باقی نمانده است که بخواد از دست بدهد. والدین، بدون اینکه از بچه بخواهند کاری انجام بدهد، از او خواسته‌اند محرومیت را تحمل کند. سازگاری منفعل، گرچه برای بچه ناخوشایند است، ولی او را مجبور نمی‌کند که کار دیگری انجام دهد. علاوه بر آن، وقتی والدین او را مجبور می‌کنند که در خانه بماند، اما از تلفن و تلویزیون استفاده نکند، خود آن‌ها نیز مجبور می‌شوند در خانه بمانند تا مطمئن شوند که بچه فرمان آن‌ها را اطاعت کرده است. حالا خودتان بگویید کدام یک از آن‌ها مجبور و محدود شده است؟

می‌شود گفت که **تاوان دادن** مؤثرترین شکل تنبیه است. والد با این روش به فرزند خود می‌گوید: «تو قانونی را زیر پا گذاشته‌ای و تبعات کار تو این است که باید تأثیر این قانون شکنی را از بین ببری. قبل از هر چیز باید کاری را که به تو می‌گویم انجام بدهی و رضایت مرا جلب کنی.» وقتی بچه‌ها می‌خواهند قانون شکنی خود را جبران کنند، ضمن اینکه تاوان کار خود را می‌دهند، می‌توانند کار مفیدی هم در خانه برای والدشان انجام دهند. تاوان دادن نوعی تنبیه سازنده است. چون بچه باید فعالانه کمکی بکند. برخی والدین از فرزندانشان نمی‌خواهند که تاوان بدهند، چون تاوان دادن بچه‌ها مستلزم نظارت والدین است درحالی‌که محروم کردن آن‌ها، به نظارت کمتری از طرف والدین نیاز دارد. تاوان گرفتن از بچه‌ها برای والدین دشوارتر از تنبیهات دیگر است، اما به همین دلیل قدرت والدین را نیز بیشتر از تنبیهات دیگر تثبیت می‌کند. والدین خوب، از تنبیهات سازنده استفاده می‌کنند.

فرزندان، برای کسب اجازه انجام کارهای مختلف، دریافت خدمات و دستیابی به منابعی که تحت کنترل والدین است. به والدین خود وابسته‌اند. والدین می‌توانند از این **نقاط بده و بستان** که با فرزندانشان دارند، بهره

بگیرند. والد می‌تواند به فرزندی که اهل همکاری نیست، این پیام را منتقل کند که: «قبل از اینکه چیز دلخواه تو را بدهم، باید چیز دلخواه مرا به من بدهی... برو کاری را که به تو گفتم انجام بده.» در این جا، والد از اصل «بده و بستان» استفاده می‌کند و به فرزند خود می‌فهماند که اگر می‌خواهد از خانواده‌اش منافعی کسب کند، باید به نوبه خود به خانواده سودی برساند. اگر این اصل بده و بستان در خانواده اجرا شود. فرزندان بیشتر تمایل پیدا می‌کنند که نسبت به والدشان نقش گیرنده را داشته باشند و نه نقش دهنده و این باعث می‌شود که والد تنها احساس کند که دارد استثمار می‌شود و با تنفر بگوید: «این همه کار می‌کنم و در قبالش هیچی دریافت نمی‌کنم.» بنابراین، اگر بچه‌ای از انجام وظایف روزانه خود در منزل سر باز زند، والد می‌تواند ارائه خدمات معمول دلخواه او را به تأخیر بیندازد. مثلاً، والد می‌تواند بگوید: «حاضرم تو را با ماشین به خانه دوستت برسانم، ولی اول باید سطل زباله را دم در بگذاری.» برای اینکه رابطه والد - فرزند کارآیی خود را حفظ کند، هر دو طرف رابطه باید «دهنده» باشند.

اگر از فرزندان خواستید کاری انجام بدهد و نداد؛ سر او تِق زدید و باز هم فایده نکرد، صبر کنید تا نقطه بده و بستانی پیش بیاید. فرزندان دیر یا زود از شما تقاضایی خواهد کرد، آن وقت خواسته او را آن قدر به تعویق بیندازید تا کاری را که می‌خواهید، برایتان انجام دهد. اگر فرزندان قول بدهد که بعد از برآورده شدن تقاضایش کار شما را انجام خواهد داد، به او توضیح بدهید که چون قبلاً به قولش وفا نکرده، نمی‌توانید به حرف‌هایش اعتماد کنید. به او بفهمانید که فقط به عمکرد او اعتماد دارید و هر وقت که کارش را انجام داد، شما هم برای او کاری انجام می‌دهید. والدین خوب، با فرزندان خود رابطه بده و بستان مناسبی را حفظ می‌کنند. والدین برای اعمال قدرت لازم نیست مستبد و سرسخت باشند بلکه

کافی است با موضعی که اتخاذ می‌کنند، از اعتقادات و نیازهای خود پشتیبانی کنند. لازم نیست در دل فرزندان وحشت ایجاد کنید یا به آن‌ها آسیب بزنید، اما باید حاضر باشید که محبوبیت خود را نزد فرزندان به خطر اندازید. گاهی لازم می‌شود که علاقهٔ کنونی فرزندان را نسبت به خود قربانی کنید تا بتوانید احترام آن‌ها را در آینده به دست بیاورید.

مسئولیت: آماده کردن بچه‌ها برای خودکفایی

نوزاد، وابسته به دنیا می‌آید و به تدریج طی دوران رشد خود «استقلال» را می‌آموزد. بچه‌ها در حدود سال‌های هجده تا بیست و سه سالگی به مرحله استقلال آزمایشی می‌رسند و برای تنها زندگی کردن آمادگی پیدا می‌کنند.

مسئولیت یعنی قدرت خودکفایی، این قدرت، مادرزادی نیست و هر فردی باید آن را بیاموزد.

والد، چه مسئولیت‌هایی را باید به فرزند خود بیاموزد و در چه زمانی باید به این مبادرت کند؟ برای پاسخ گفتن به این سؤال، والد تنها می‌تواند سؤال دیگری از خودش بپرسد: «من چه چیزهایی باید به فرزندانم بیاموزم تا در پایان دوره نوجوانی‌شان، مهارت، تجربه و درک کافی مراقبت از خود را به دست بیاورند؟» والد تنها باید ابتدا صورتی از نیازهای فرزندان خود را برای اداره زندگی مستقل تهیه کند و از خودش بپرسد: «هر یک از این مسئولیت‌ها را در چه سنی باید به فرزندانم بیاموزم؟»

برای آماده کردن بچه‌ها به منظور مسئولیت‌پذیری، می‌توان برنامه‌ریزی کرد. آغاز آموزش هر مسئولیت به دو چیز بستگی دارد: سن بچه و ارزیابی والد از آمادگی او برای فراگیری خودکفایی در آن کار خاص. معمولاً، اول به بچه می‌آموزند که مسئولیت جمع‌آوری وسایل

شخصی خودش را برعهده بگیرد و بعد، از او می‌خواهند که بعضی از کارهای خانه را انجام دهد. معمولاً اول مسئولیت پیدا کردن مسیرهای رفت‌وآمد در محله زندگی بچه را به او می‌آموزند. بعد، از او می‌خواهند که تسلط کافی برای رفت‌وآمد به دیگر محله‌های شهر آن هم با وسایط نقلیه عمومی را به دست بیاورد.

مشکل موجود در آموزش مسئولیت‌پذیری به بچه‌ها، در معرض خطر قرار گرفتن آن‌ها برای انجام این کار است. والدین باید بعد از ارائه آموزش‌های مستقیم، الگوهای رفتاری و انجام تمرینات هدایت شده برای کسب استقلال، بچه‌ها را آزاد بگذارند تا با قدرت تصمیم‌گیری خودشان - چه خوب و چه بد - راه خودشان را پیدا کنند. والدین باید کنترل خود را از همان بخش از زندگی فرزند خود بردارند. رها کردن کنترل، سخت‌ترین بخش کار یک پدر یا مادر است، تصمیم گرفتن در این باره برای والد، کاری بسیار دردناک است، چون هر اشتباهی می‌تواند عواقب سختی در پی داشته باشد و هم بچه آسیب ببیند و هم والد دچار عذاب وجدان شود. کی می‌توان بچه را در خانه تنها گذاشت؟ کی می‌توان اجازه داد که بچه دبستانی مسیر خانه تا مدرسه را به تنهایی پیاده طی کند؟ کی می‌توان به بچه‌های بزرگ‌تر اجازه داد که با دوستانشان بیرون بروند، رانندگی کنند یا شغل نیمه‌وقتی برای خودشان دست‌وپا کنند؟ برای سنجش آمادگی بچه هیچ تضمینی وجود ندارد. تنها کاری که می‌توان کرد، ارزیابی موفقیت او در دیگر بخش‌های زندگی اوست و اینکه با استفاده از نگرانی سازنده به استقبال مسائل غیر منتظره بعدی برویم.

والد می‌تواند از سر نگرانی بپرسد: «اگر فلان اتفاق افتاد، چه؟». با شنیدن این سؤال، فرزند به خطراتی می‌اندیشد که همراه با آزادی پیش می‌آیند. این نوع نگرانی والد، «نگرانی سازنده» است. فرزند که برای

انجام کار خود عجله دارد، می‌گوید: «چنین اتفاقی برای من نخواهد افتاد. ای کاش این قدر نگران نبودی!» والد نیز در جواب او می‌گوید: «من که نمی‌گویم حتماً فلان اتفاق برای تو خواهد افتاد، می‌گویم شاید بیفتند. پس قبل از اینکه بگذارم بروی، باید درباره نحوه برخورد تو در صورت وقوع هر نوع اتفاق احتمالی صحبت کنیم.» والدین می‌توانند با انجام برنامه‌ریزی برای مقابله با اتفاقات احتمالی، از فرزندانشان حمایت کنند. فرزندی که مشتاق آزادی است، به فکر بسیاری چیزها نمی‌افتد، ولی والد می‌تواند با نگرانی سازنده خود از او سؤال کند. با نگرانی سازنده می‌توان مسائل ناشناخته هر موقعیتی را ارزیابی کرد. نگرانی سازنده می‌تواند به بچه‌ها بیاموزد که پیشاپیش به مسائل بیندیشند.

اگر بچه‌ای انتخاب غیرعقلانه‌ای بکند و با مشکل روبه‌رو شود، چه باید کرد؟ آیا باید او را نجات داد و دیگر به او آزادی نداد؟ نه، مسئولیت‌پذیری متضمن تحمل خطر است. وقتی کسی بخواهد کاری را برای اولین بار انجام بدهد. هر قدر هم که از قبل آمادگی کسب کرده باشد، باز هم با مسئله سعی و خطا روبه‌رو خواهد شد. اگر بچه‌ای تصمیمی احمقانه بگیرد، باید بداند که پاسخگوی تصمیم نادرست خود است. وقتی که او برای غلبه بر عواقب دردناک تصمیم خود چاره‌ای می‌اندیشد، یاد می‌گیرد که اگر همان موقعیت دوباره پیش آمد، چگونه مسئولانه با آن برخورد کند. هیچ بچه‌ای نمی‌خواهد تجربه‌ای دردناک برایش تکرار شود.

ممکن است حوادث ناخوشایندی رخ بدهند که هیچ ربط مشخصی به تصمیم بچه ندارند. مثلاً نوجوانی می‌گوید: «من داشتم با ماشین در خیابان حرکت می‌کردم که راننده آن یکی ماشین، به علامت توقف من توجه نکرد و تصادف شد.» درست است که نوجوان در این حادثه رانندگی مقصر نبوده، ولی نمی‌تواند با این بهانه به‌طور کلی از بار

مسئولیت شانه خالی کند. والد از او می‌پرسد: «موقع حادثه حواست کجا بود؟ چرا جایی قرار گرفتی که او با ماشینش به تو بزند؟» نوجوان در پاسخ می‌گوید: «عجله داشتم که برای برگشتن به خانه. میان‌بُر برنم.» والد می‌پرسد: «آیا راهی برای پیشگیری از این حادثه وجود نداشت؟» و نوجوان پاسخ می‌دهد: «باید با دقت بیشتری به خیابان‌های فرعی نگاه می‌کردم تا ماشین او را ببینم.»

بهترین تضمین برای اینکه فرزندان در آینده تصمیم نادرست خود را تکرار نکنند، این است که بلافاصله از کار خود درس بگیرد. دو چیز می‌تواند از بچه‌های در حال رشد حفاظت کند: مسئولیت‌پذیری و شانس. والدین نمی‌توانند بر شانس بچه تأثیری بگذارند. ولی در ایجاد مسئولیت‌پذیری و امنیت حاصل از آن نقش دارند. با دانستن این واقعیت، والدین باید تا جایی که می‌توانند احساس مسئولیت را در بچه‌هایشان تقویت کنند.

والدی که بخواهد به تنهایی فرزندان خود را تربیت کند، باید پاسخگوی نیازهای متعددی باشد. بنابراین بهتر است هرچه زودتر بچه‌های خود را برای مسئولیت‌پذیری آماده کند. اگر والد تنها به بچه‌ها بیاموزد که به‌طور مستقل کارهای خودشان را در خانه انجام داده و خودشان به کارشان نظم بدهند. بار زیادی از دوشش برداشته می‌شود. والد تنها با پاسخ گفتن به دو سؤال زیر تصمیم می‌گیرد که چه زمان این مسئولیت را از دوش خود بردارد:

۱. من برای بچه‌هایی چه کارهایی انجام می‌دهم که خودشان می‌توانند آن‌ها را یاد بگیرند و انجام دهند؟
۲. من بچه‌هایم را از انجام چه کارهایی منع می‌کنم که خودشان هم می‌توانند بدون اینکه خطری آن‌ها را تهدید کند، آن‌ها را یاد بگیرند و برای خودشان انجام دهند؟

بچه‌ها با آموزش مسئولیت‌پذیری، کمک کردن به دیگران و استقلال را یاد می‌گیرند. این مسئولیت‌پذیری، آن‌ها را برای آینده و زندگی دوره بزرگسالی نیز آماده می‌کند. آن‌ها هر قدمی که پیش می‌روند، بیشتر احساس می‌کنند که می‌توانند از خودشان مراقبت کرده و احساس کفایت بیشتری می‌کنند.



صداقت: لزوم گفتن حقیقت

برای اینکه اعتماد صمیمیت و امنیت در خانواده وجود داشته باشد، باید حقیقت را بر زبان آورد. اعضای خانواده با برقراری ارتباط کلامی و به اشتراک گذاشتن اطلاعات خود، رابطه قابل اطمینانی با هم برقرار می‌کنند. با انکار حقیقت یا دروغ‌گویی، این ارتباط کلامی بی‌درنگ تهدید می‌شود، عدم اعتماد برانگیخته می‌شود، نگرانی افزایش می‌یابد، ناامنی گسترش می‌یابد، اعضای خانواده به هم آسیب می‌زنند و اهانت می‌کنند و بینشان فاصله می‌افتد.

اتخاذ یک تصمیم خوب، مستلزم داشتن اطلاعات معتبر است. والد تنها می‌بایستی به‌طور مستمر در کارهای خود تصمیم‌گیری کند و تصمیماتش به‌طور جدی وابسته به اطلاعاتی است که فرزندانش به او می‌دهند. اگر فرزندان اطلاعات غلط به والد خود بدهند، او ممکن است در جایی که باید «نه» بگوید، اجازه انجام کاری را به آن‌ها بدهد و حتی ممکن است که خیال کند همه چیز بر وفق مرادش پیش می‌رود، اما در واقع این‌طور نباشد. بچه‌ها ممکن است به دروغ به والدشان بگویند که ترسش از در خطر بودن آن‌ها ریشه‌ای خیالی دارد، آن‌وقت والد حتی به علائم هشدار دهنده نیز بی‌توجه بماند. مثلاً ممکن است نوجوانی به والدش بگوید: «دست بردار! تو فکر می‌کنی من مواد مخدر مصرف می‌کنم؟ حتماً شوخی ات گرفته، تو که مرا می‌شناسی!» اما اگر بچه‌ها حقیقت را به

والدشان نگویند، والد راهی برای شناخت فرزندانش نخواهد داشت.

بچه‌ها برای دروغ‌گویی انگیزه‌های متعددی دارند:

● انکار واقعیت‌های دردناک.

● جبران احساس گناهی که نسبت به خودشان دارند.

● برای اثبات زرنگ‌تر بودن خودشان از افراد صاحب قدرت.

● پنهان کردن خراب‌کاری‌ها و گریز از گرفتاری.

● برای گرفتن اجازه انجام کاری که به‌صراحت از آن منع شده‌اند.

درغ‌گویی برای بچه نوعی اعمال قدرت است. او با این کار پندار غلطی را در ذهن بزرگسالان ایجاد می‌کند تا بتواند دنیای آن‌ها را به بازی بگیرد. دروغ‌گویی می‌تواند بسیار زیانبار باشد. به‌همین دلیل، والدین تنها باید به محض مشاهده علائم آن در فرزند خود با او برخورد کنند. آن‌ها باید ناراحتی خود را از دروغی که فرزندشان به آن‌ها گفته است ابراز کنند، اگر صلاح دانستند او را تنبیه کنند و آخر سر حتماً رابطه آمیخته با اعتماد خود را با او برقرار کنند. اعتماد والدین ممکن است کم شده یا کاملاً از بین رفته باشد و از این‌رو برقراری دوباره آن می‌تواند کار سختی باشد. بعد از شنیدن دروغ فرزندان، معمولاً اولین واکنش والدین این است که بگویند: «حالا می‌خواهی به تو اعتماد هم بکنم؟! آن هم به‌همین زودی! نه، تو باید با تلاش خودت دوباره اعتماد مرا جلب کنی!»

والد تنها، اگر موضع بی‌اعتمادی خود را حفظ کند، نه برای خودش کارآیی خواهد داشت و نه برای فرزندش. او ممکن است با این کار، خود را از شدت سوءظن به مرز جنون برساند و فرزندش هم به کلی از راست گفتن به او دست بکشد. اگر والد به فرزندش بگوید که کاملاً اعتمادش را نسبت به او از دست داده است، فرزند به این نتیجه می‌رسد که راست‌گویی دیگر فایده‌ای نخواهد داشت، چون حتی اگر

راست هم بگویند باز هم والدش حرف او را باور نخواهد کرد. پس اعتماد دوباره باید برقرار شود و این به نفع هر دو طرف است. مادر یا پدر تنها باید تصمیم بگیرد که براساس اعتقاد خود عمل کند، اما اگر باز هم فرزندش دروغ گفت، می‌بایستی آمادگی آنرا داشته باشد که از او بازخواست کند.

بچه‌ها به تدریج که وارد سن نوجوانی می‌شوند، راستگویی برایشان سخت‌تر می‌شود. از یک‌سو، نوجوانان برای به دست آوردن آزادی بیشتر در دنیای بیرون عجله دارند و اغلب آن‌ها نمی‌خواهند مسائل خود را بازگو کنند و از سوی دیگر، نیاز والدین برای دانستن رو به افزایش می‌گذارد. بسیاری از نوجوانان با توجه به نوع کارهایی که دلشان می‌خواهد انجام دهند، به این نتیجه می‌رسند که اگر حقیقت را بگویند نمی‌توانند آزادی لازم را به دست آورند. هیچ بچه‌ای مویه‌مو مطابق با قوانین والدینش بزرگ نمی‌شود و در نتیجه، وقتی می‌خواهد به عمد یکی از این قوانین را زیر پا بگذارد، وسوسه می‌شود تا حقیقت را به گونه‌ای دیگر نشان دهد و یا آنرا به طور کامل نفی کند.

هنگامی که بچه‌ها به سن نوجوانی می‌رسند، والدین باید با آن‌ها قرار و مدار روشن و واضحی بگذارند و بگویند که اگر بنا باشد خطر کنند و به فرزندشان آزادی دلخواه او را بدهند، فرزند نوجوان هم باید در مقابل تعهداتی بسپارد، او در واقع، هم باید اطلاعاتی کافی و قابل اعتماد به والدینش ارائه بدهد و هم در دنیای بیرون رفتاری مسئولانه از خود نشان دهد.

بعضی از نوجوانان برای به دست آوردن آزادی‌های غیرمجاز یا فرار از تنبیهی که مستحق آن هستند، مرتباً از جهل والدینشان سوءاستفاده کرده و به آن‌ها دروغ می‌گویند. والدین، اغلب نمی‌توانند از دروغ‌گویی فرزندشان اطمینان کامل حاصل کنند، چون شواهد کافی در دست ندارند

و نوجوانان هم معمولاً در برابر اتهام دروغ‌گویی از مکانیسم دفاعی «انکار» استفاده می‌کنند. اگر نسبت به راستگویی فرزند خود شک دارید، می‌توانید مطابق راهنمای زیر رفتار کنید. انجام این کارها اگرچه سخت است، ولی ضرورت دارد:

۱. به منابع اطلاعاتی دیگر مراجعه کنید.
 ۲. از او بخواهید که جریان را چندین بار برایتان تعریف کند و ببینید آیا تناقضاتی در حرف‌هایشان پیدا می‌شود یا نه.
 ۳. دامنه تجربیات اجتماعی فرزند نوجوان خود را ارزیابی کنید و ببینید که ممکن است به دنبال چه نوع فعالیت‌هایی برود.
 ۴. دقت کنید آیا فرزند نوجوانتان از خانواده بیشتر فاصله گرفته است یا نه و آیا ارتباط کلامی او با خانواده کاسته شده یا نه.
 ۵. اگر احتمال می‌دهید که فرزند نوجوانتان بارها به شما دروغ گفته است، بنا را بر همین امر بگذارید و با او برخورد کنید.
- والد نمی‌تواند به راحتی شواهد مستقیمی به دست بیاورد، پس باید به شک‌های معقول خود اکتفا کند، اما اگر معلوم شود که شک والد بی‌اساس بوده و اتهامی که به نوجوان خود زده بی‌پایه بوده است، فرزند احساس می‌کند که منصفانه با او برخورد نشده است. در چنین مواردی، رابطه والد - فرزند آسیب می‌بیند و فرزند نوجوان حق دارد که احساس ناراحتی کند و بگوید: «آخر چطور فکر کردی که من چنین کاری کرده‌ام؟ مگر تو والد من نیستی؟ چطور توانستی؟» در چنین مواقعی والد باید شواهد و مجموعه‌ای عللی را که به نتیجه‌گیری غلط او منتهی شده‌اند، توضیح بدهد و به‌خاطر اشتباهش صمیمانه عذرخواهی کند. دروغ‌گویی در سن نوجوانی، مشکل بغرنجی برای والدین است که به راحتی حل نمی‌شود، چراکه هم سکوت در برابر آن خطرناک است و هم برخورد با آن. هنگامی که بچه‌ای به سن نوجوانی می‌رسد، والد تنها می‌تواند درباره

پيامدهای بد دروغگویی اطلاعاتی به او بدهد. این کار در برابر دروغگویی نقش بازدارنده‌ای ایفا می‌کند. هر والدی می‌داند که زندگی فرزند نوجوانش روز به روز مستقل‌تر خواهد شد و هیچ نوجوانی تمام حقیقت را درباره‌ی زندگی‌اش بر زبان نخواهد آورد، اما بیان مضرات دروغگویی برای نوجوان بی‌تأثیر نخواهد بود. بعضی از این مضرات عبارتند از:

۱. دروغگو عزیزانش را ناراحت می‌کند. دروغگویی به والدین، بی‌احترامی به آن‌هاست و باعث رنجش آن‌ها می‌شود. دروغگویی سوءاستفاده از اعتماد والدین است و باعث خشم آن‌ها می‌شود. دروغگویی این ترس را در دل والدین برمی‌انگیزد که کنترل خود را بر فرزندشان از دست داده‌اند.

۲. دروغگو دو برابر تنبیه می‌شود. هم به خاطر دروغی که گفته و هم به خاطر تقصیری که مرتکب شده است.

۳. دروغگو زندگی خودش را بغرنج می‌کند. دروغگو زندگی دوگانه‌ای را در پیش گرفته و همیشه باید حواسش در آن واحد به حقیقت ماجرا و داستانی که از خودش ساخته، باشد. او باید همیشه نسبت به تفاوت این دو حکایت، حضور ذهن داشته باشد.

۴. دروغگو همیشه می‌ترسد که مبادا دیگران دروغش را بفهمند. دروغگو همواره در ناامنی به سر می‌برد، چون با بی‌صداقتی خود حقیقت را پنهان نگه داشته است.

۵. دروغگو کنترلی بر خودش ندارد. دروغ، دروغ می‌آورد. بچه‌ها برای اینکه دروغ خود را پنهان کنند. مجبور می‌شوند دروغ دیگری بگویند و بالأخره آن‌قدر دروغ می‌گویند که دیگر خودشان هم از پس دروغ‌هایشان برنمی‌آیند و حساب دروغ‌هایشان از دستشان در می‌رود.

۶. دروغگو تنهاست. او برای اینکه مانع کشف دروغش بشود، از

دیگران و به‌ویژه از عزیزانش فاصله می‌گیرد. او از تماس با آدم‌ها اجتناب می‌کند و منزوی می‌شود.

۷. دروغگو عزت نفس خودش را از بین می‌برد. دروغگو با هر دروغی به خودش اعتراف می‌کند که ظرفیت، اعتماد به نفس و شجاعت برخوردار مستقیم با حقیقتی که در صدد پنهان کردن آن است، ندارد. او با این کار به خودش ظلم می‌کند.

۸. دروغگو حتی خودش را هم گول می‌زند. دروغگو برای اینکه احساس ناراحتی نکند، گاهی به خودش هم می‌قبولاند دروغی که گفته است حقیقت دارد. دروغگو به خودش هم دروغ می‌گوید.

۹. دروغگو احساس گناه می‌کند. دروغگو می‌داند که از اعتماد دیگران سوء استفاده کرده است و به‌همین دلیل احساس عذاب وجدان می‌کند.

۱۰. دنیای دروغگو دنیایی است پر از خصومت. هرچه بر تعداد افرادی که او به آن‌ها دروغ می‌گوید اضافه می‌شود، دروغگو هم متقابلاً با خشم و عدم اعتماد بیشتری روبه‌رو می‌شود.

۱۱. دروغگو وقتی دروغش بر ملا می‌شود نفسی راحت می‌کشد. صداقت، تشنج را در رابطه انسان‌ها از بین می‌برد و اعتماد و نزدیکی را دوباره جایگزین آن می‌کند و دروغگو دیگر خود را ملزم نمی‌بیند که در خفا زندگی کند.

۱۲. دروغگو به حقیقت دروغگویی پی می‌برد. دروغ گفتن به آدم‌ها در زندگی آن‌ها تنش ایجاد می‌کند، اما خود دروغگو باید به خاطر دروغگویی اش تنش بیشتری را تحمل کند.

اگر بچه‌ای با دروغگویی دنیایی از فریب برای خود آفریده باشد، والد تنها می‌تواند به تمام دلایل یاد شده، دلسوزانه راهی پیش پای او قرار دهد. مثلاً می‌تواند بگوید: «آدم نمی‌تواند به عزیزانش دروغ بگوید و احساس ناراحتی نکند. دلم می‌خواهد ناراحتی تو از بین برود و

می‌خواهم بدانی که می‌دانم به من دروغ گفته‌ای. هر وقت دلت خواست که درباره‌اش حرف بزنی تا دوباره رابطه‌ای صادقانه بین ما برقرار شود، به من خبر بده.»

انسان موجودی است عادت‌مند و بچه‌ها از این قاعده مستثنی نیستند. عادت بر اثر تکرار به وجود می‌آید. هر قدر فردی به الگویی که آموخته است بیشتر عمل کند، آن الگو در او بیشتر به حالت خودکار درمی‌آید و از بین بردنش (شکستن عادت) مشکل‌تر می‌شود. والدین، الگوی رفتار فرزندان خود هستند و محدوده رفتار آن‌ها را تعیین می‌کنند. آن‌ها به فرزندان‌شان تعلیمات مستقیم می‌دهند و از بچه‌ها انتظاراتی دارند. به این ترتیب والدین در شکل دادن به عادت روزمره بچه‌هایش نقش دارند. یکی از عاداتی که بچه‌ها در خانه می‌آموزند، نحوه برخورد با دیگران است.

برای اینکه زندگی کردن با بچه‌ها «خوشایند» باشد، والدین باید رابطه متقابل را به آن‌ها بیاموزند. رابطه متقابل یعنی برقراری تساوی و تعادل بین تلاش برای ارضای خواسته‌های خود و خواسته‌های دیگران. نفی کامل خود و خدمت به دیگران، یک انتهای پیوستار است و پرداختن به خود و بهره‌وری از دیگران انتهای دیگر آن، اما بین این دو حد حالت میانه‌ای وجود دارد. نیازهای هر دو طرف رابطه، در همین حد میانه محترم شمرده می‌شود. یاد گرفتن این موضوع برای بچه، هم در زمان حال به نفع آن‌هاست و هم در آینده. بزرگسالان می‌بایستی در کارهای مهمی با هم شریک شوند، اگر بچه‌ها رابطه متقابل را در سنین پایین بیاموزند،

می‌توانند این عادت بین فردی را در روابط بزرگسالی خود نیز به کار گیرند، اما اگر این رابطه را نیاموزند، ممکن است یا زیادی خود را قربانی دیگران کنند و یا زیادی خودمحور شوند. هر دوی این حالت‌ها به ضرر روابط آینده بچه‌هاست. فرد بزرگسال فردا، همان‌طوری رفتار خواهد کرد که امروز در کودکی آموخته است.

رابطه متقابل چیست؟ این رابطه ترکیبی از سه دستورالعمل رفتاری است: معامله به مثل، مصالحه و حساسیت.

معامله به مثل

معامله به مثل یعنی برقراری رابطه‌ای مبتنی بر **پده و بستان** که در آن، والد و فرزند هر دو به هم منفعت برسانند. گاهی، والد تنها آن‌قدر با ارضای خواسته‌های فرزندانش مشغولیت ذهنی پیدا می‌کند که تمام توجهش صرفاً معطوف به خوشبختی آن‌ها می‌شود و نیازهای خود را به کلی کنار می‌نهد. این اتفاق وقتی بچه‌ها با غم از دست دادن والد یا طلاق آن‌ها روبه‌رو هستند، زیاد می‌افتد. اگر والد اصراری نرزد تا فرزندانش کاری برایش انجام دهند، معامله متقابل آن‌ها از بین می‌رود و در نتیجه بچه‌ها خیال می‌کنند تنها چیزی که در دنیا مطرح است، نیازها و علائق خود آن‌هاست. والد نیز دائم مشغول تدارک خواسته‌های آن‌ها می‌شود. حیف است که والد به فرزندش «لوس» بودن را بیاموزد. نتیجه اخلاقی این است که: اگر والدین هیچ توجهی به خودشان نکنند، ممکن است بچه‌های خود را «خودخواه» بار بیاورند.

مصالحه

مصالحه یعنی آمادگی برای یافتن راه‌حل **میان**ی به هنگام بروز اختلاف در خواسته‌های افراد. در این حالت، هر دو طرف رضایت می‌دهند که از علائق شخصی فوری خود بکاهند تا بتوانند به نتیجه‌ای مشترک برسند.

این نتیجه مشترک، پاسخگوی بخشی از خواسته‌های هر یک از طرفین خواهد بود. دو طرف برای دست یافتن به بخشی از خواسته‌هایشان، می‌بایستی بخشی از خواسته‌های خود را فراموش کنند. مهم‌ترین مسئله این است که طرفین باید بپذیرند بخشی از خواسته‌هایشان کفایت می‌کند. راه‌حل اختلافات «یا همه یا هیچ» نیست. نباید گفت: «یا هر چه من گفتم یا هر چه تو گفتی و یا اصلاً هیچی!» حد نهایت هر چیز، معمولاً بهترین جواب نیست. پیام مصالحه این است که: «بیاید راه خودمان را پیدا کنیم و هر کدام به بخشی از خواسته‌هایمان برسیم.»

آموزش مصالحه به بچه‌ها کار سختی است، به‌ویژه در سن بلوغ که نوجوان بر ابراز خواسته‌های خود پافشاری می‌کند. نوجوان همه‌چیز را همین حالا می‌خواهد. تحت چنین فشاری، والد تنها باید در پاسخگویی به خواسته‌های فرزندش، میانه‌روی کند و به او پیام‌دهد که در میزان و زمان رضای خواسته‌هایش تن به مصالحه دهد، یعنی از شدت آن‌ها بکاهد و رضای آن‌ها را به تأخیر بیندازد. اگر والد تنها موضع خود را حفظ نکند و از فرزندش مصالحه و تعدیل در رضای خواسته‌هایش را نخواهد، فرزند او مدام خواهان رضای کامل و فوری خواسته‌هایش خواهد بود. او نسبت به خواسته‌هایش احساس طلبکاری می‌کند و خود را محق می‌داند که مطالباتش وصول شود.

پیام اخلاقی ما این است: اگر والدین حاضر باشند دست به هر کاری بزنند تا رضایت فرزندشان را به دست بیاورند، بچه‌ای را تربیت می‌کنند که تنها زمانی خوشحال است که همه خواسته‌هایش برآورده شده باشد.

حساسیت

اعضای خانواده نسبت به سلامت عاطفی یکدیگر ملاحظه‌گر هستند و به این ترتیب، حساسیت خود را نسبت به هم نشان می‌دهند. آن‌ها اگر بدانند، کاری نمی‌کنند که برای دیگران ایجاد ناراحتی کند. اعضای خانواده،

به‌علت صمیمیتی که بین آن‌ها وجود دارد، همدیگر را به‌خوبی می‌شناسند و با ناامنی‌ها، ضعف‌ها، ناراحتی‌ها و علل پشیمانی، احساس گناه و شرم یکدیگر آشنا هستند. والد تنها باید کاری کند که فرزندانش حساس بار بیایند. او نباید اجازه بدهد که فرزندانش همدیگر را مسخره کنند و یا برای اینکه کار دیگری را تلافی کنند یا حرف خودشان را به کرسی بنشانند، به دیگری آسیب بزنند. دست انداختن، عملی زجرآور است، انتقاد می‌تواند آزاردهنده باشد و طعنه زدن به دیگران باعث تحقیر او می‌شود. این کارها نه تنها از عدم حساسیت ناشی می‌شود بلکه می‌تواند باعث تعدی به دیگران شود. پیام اخلاقی ما این است که: اگر والدین از فرزندانشان نخواهند که حساس باشند، بچه‌ای تربیت می‌کنند که فکر می‌کند نادیده گرفتن نقاط آسیب‌پذیر دیگران و حمله به آن‌ها کار خوبی است.

اگر تاکنون درس برقراری رابطه متقابل را به بچه خود نیاموخته‌اید، زندگی با او چه در زمان حال که بچه است و چه در زمان آینده که بزرگسال خواهد شد، مشکل می‌شود. کار والد این است که فرزندانش را برای زندگی با دیگران آماده کند و رفتار آینده آن‌ها را شکل دهد. اگر یکی از شالوده‌های زندگی خانوادگی رابطه متقابل باشد، هم به نفع بچه‌هاست و هم به نفع والد تنها.

بخش پنجم



اعضای خانواده



تک‌فرزند: کاری پرمشقت برای والد

والدینی که صاحب چند فرزند هستند، گاهی از خواسته‌های فرزندان‌شان و درگیری‌های بین آن‌ها به ستوه می‌آیند و آرزو می‌کنند که ای کاش سیستم خانوادگی ساده‌تری می‌داشتند. آن‌ها پیش خود می‌گویند: «اگر فقط یک بچه داشتیم زندگی خیلی ساده‌تر می‌بود!» اما لزوماً این‌طور نیست. کار والدینی که فقط یک فرزند دارند، کار پرمشقتی است. بچه آن‌ها بچه اول و بچه آخر است، یعنی تنها فرصتی که برای مادری یا پدری کردن دارند و دلشان می‌خواهد که کارشان را درست انجام بدهند.

اگر والدین فقط یک بچه داشته باشند، مشغولیت ذهنی و وابستگی آن‌ها به او افزایش می‌یابد. والدین و بچه به شدت با هم هماهنگ می‌شوند و رابطه بین آن‌ها از حساسیت بالایی برخوردار می‌شود و از آنجا که به هم خیلی نزدیک هستند، خوشحالی دیگران و خوشایند بودن رفتارشان برای آن‌ها مهم می‌شود. اغلب، وقتی یکی از آن‌ها آشفته یا ناراحت می‌شود، دیگری نیز از لحاظ عاطفی پریشان می‌گردد.

وقتی رابطه بین والدین و تک فرزند تا این حد شدید می‌شود، اغلب انتظاراتشان از رفتارها و دستاوردهای فرزندشان مبالغه‌آمیز می‌شود. والدین، صادقانه تلاش می‌کنند که بهترین چیزها را در اختیار فرزندشان قرار دهند و فرزند، متقابلاً احساس می‌کند شدیداً مدیون است که به

بهترین وجه تلاش کند. آن‌ها به‌هم بسیار مقید می‌شوند. فرزند تحت توجهات شدید والدین خود رشد می‌کند و می‌بالد. رفتار والدین با فرزند طوری می‌شود که انگار او مهم‌ترین موجود دنیاست. فرزند از این وضعیت لذت می‌برد و به‌نوبه خود با والدین طوری رفتار می‌کند که انگار آن‌ها نیز مهم‌ترین آدم‌های دنیای او هستند.

دو والد و یک فرزند معمولاً واحد خانوادگی مستحکمی را تشکیل می‌دهند و اگر طلاق، این واحد را به دو قسمت تقسیم کند، فرزند چیزهای زیادی را از دست می‌دهد. در واقع دنیای خانوادگی که تاکنون حول فرزند می‌چرخید، از هم می‌پاشد و برای پاسخگویی به نیازهای فرزند فقط یک والد در خانه باقی می‌ماند. والد تنها، مشغولیت‌های بیشتری پیدا می‌کند و کمتر به فرزندش می‌رسد. خواسته‌های فرزند در گذشته به‌طور خودکار برآورده می‌شد، اما والد تنها اکنون باید در برابر بسیاری از خواسته‌های او «نه» بگوید و یا برآوردن آن‌ها را به تأخیر بیندازد. والد تنها در پاسخ به فرزندش می‌گوید: «حالا نه»، «کارهای دیگری دارم که باید انجام بدهم»، «شاید وقتی دیگر»، «نه، اجازه نداری» و فرزند باید به پاسخ‌های تازه و ناخوشایند او عادت کند. عادت کردن به طلاق والدین برای بیشتر تک‌فرزندان، کار بسیار مشکلی است.

برای تک‌فرزند، دیدن یک والد بعد از طلاق دردناک است چون اگر با هر کدامشان باشد، دلش برای دیگری تنگ می‌شود. او همان جمع سه نفره گرم و راحت قبلی را می‌خواهد. اگر والدین طلاق گرفته نتوانند شکایت‌هایی را که نسبت به هم داشتند فراموش کنند، تحمل این وضع برای بچه خیلی سخت‌تر می‌شود. دشمنی مدام آن‌ها باعث می‌شود که بچه برای وفاداری به هر یک از آن‌ها بر سر دو راهی قرار بگیرد. بچه در این وضعیت، درگیری درونی عمیقی را تجربه می‌کند. او به هر دو والد خود بسیار نزدیک است و هر دوی آن‌ها را بسیار دوست می‌دارد، پس باید طرف کدامیک را بگیرد؟ اگر والدین بعد از طلاق در اولین فرصت

ممکن با هم صلح کنند، بزرگ‌ترین نعمت را در اختیار تک‌فرزندشان قرار می‌دهند. یادتان باشد که تحمل طلاق والدین برای تک‌فرزندان بسیار مشکل است.

تک‌فرزندان معمولاً در برابر طلاق والدین خصوصیات مشابهی از خود بروز می‌دهند، اما تشابهاتشان فقط به زمان طلاق ختم نمی‌شود. آن‌ها به دلیل تک بودنشان در خانواده خصوصیات مشترکی را می‌آموزند که می‌تواند مشکل‌زا باشد. تک‌فرزندان در زمینه تعریف خود، اجتماعی شدن، استانداردها، شراکت با دیگران و جدایی از والدین، مشکل پیدا می‌کنند.

تعریف خود

بیشتر تک‌فرزندان تعریف خوبی از خود دارند (بچه‌های اول خانواده که تا مدتی تک‌فرزند هستند، از این قاعده مستثنی نیستند). تک‌فرزندان در خانواده تشویق می‌شوند که خودشان را نشان داده و توانایی‌هایشان را پرورش دهند. خانواده، از نزدیک به علائق و استعدادها تک‌فرزندان توجه می‌کند و آن‌ها را به خوبی پرورش می‌دهد. تک‌فرزندان، برای تلاش خود تشویق می‌شوند و برای دستاوردهایشان پاداش می‌گیرند. آن‌ها آن‌قدر از والدین خود توجه و حمایت دریافت می‌کنند که ممکن است بیش‌ازحد از خود مطمئن شده و برای خود اهمیت قائل شوند. بسیاری از تک‌فرزندان فقط به خودشان فکر می‌کنند و در روابطشان با دیگران چنان رفتار می‌کنند که گویی اهمیت خودشان از همه بیشتر است. اگر چنین وضعیتی پیش بیاید، باید به آن‌ها کمک کرد تا یاد بگیرند به نیازهای معتبر دیگران نیز احترام بگذارند.

اجتماعی شدن

وقتی بچه دیگری در خانواده وجود ندارد، تک‌فرزند اکثر اوقات خود را

با افرادی که در خانواده حضور دارند (پدر و مادر) می‌گذارند. او که هنگام اجتماعی شدن به همنشینی و گفت‌وگو با افراد بزرگ‌تر از خود عادت می‌کند، با همین دو فرد بزرگسال مهم، همانندسازی می‌کند. تک‌فرزندان با بزرگسالان بهتر کنار می‌آیند تا با بچه‌های هم‌سن و سال خودشان، چون به تعامل با والدین و دایره اجتماعی آن‌ها عادت کرده‌اند. به همین دلیل، باید به تک‌فرزندان کمک کرد تا بتوانند به سمت بچه‌های هم‌سن و سال خود بروند و با آن‌ها دوست شوند. تک‌فرزندان اغلب به‌طور زودرس مهارت‌های رفتاری بزرگسالان را می‌آموزند، چرا که وقتی مشابه بزرگسالان رفتار می‌کنند، تشویق می‌شوند. آن‌ها ممکن است به راحتی نتوانند به قدرت بزرگسالان تن بدهند، چون یاد گرفته‌اند که با آن‌ها مانند افراد برابر با خودشان رفتار کنند. اگر چنین پیامدهایی حاصل شد، باید به تک‌فرزند کمک کنید تا به جای اینکه قدرت بزرگسالان را زیر سؤال ببرد، از افراد صاحب قدرتی مانند معلم‌های مدرسه‌اش، اجابت کند.

استانداردها

تک‌فرزندان، موقعیت خود را با والدین خویش برابر می‌دانند و فرض می‌کنند که با افراد بزرگسال برابر هستند. استاندارد دی که این بچه‌ها برای کفایت‌ها و دستاوردهای خود قائل می‌شوند، در این روند با استانداردهای بزرگسالان برابری می‌کند، ولی آن‌ها بزرگسال نیستند، بچه‌اند و انتظارات بزرگسالانه‌ای که به خود تحمیل می‌کنند، برایشان فشاری غیر واقع‌گرایانه ایجاد می‌کند. بچه‌ها بر اثر این فشارها دچار مسائلی می‌شوند که به سختی می‌توانند فشار آن‌ها را تحمل کنند. این تک‌فرزندان، به زودی دچار ناکامی می‌شوند، کمال‌گرا می‌شوند، صبر خود را از دست می‌دهند، با نگاهی انتقادآمیز به خود می‌نگرند و اگر شکست بخورند، اشتباه کنند و یا در برابر اهداف خود کم بیاورند، به شدت به خودشان سخت می‌گیرند. اگر تک‌فرزند خانواده دچار چنین

تنش‌هایی شود، باید به او کمک کرد تا استانداردهایی مطابق سنش برای خود تعیین کند.

شراکت

بچه‌ای که خواهر یا برادر ندارد، عادت می‌کند که تنها بازی کند و به همین دلیل برایش سخت است که شراکت با هم‌سن و سال‌های خود را بیاموزد. او به‌هنگام بازی احساس می‌کند که نسبت به دوستان خود مستحق حقوق بیشتری است، چون هر وقت که می‌خواستند در خانواده برای او سرگرمی لذت‌بخشی فراهم کنند، بر طبق خواسته‌های او رفتار می‌کرده‌اند. چنین بچه‌ای به دوستانش می‌گوید: «بیا کاری را بکنیم که من دلم می‌خواهد»، «بیا آن‌طوری که من گویم بازی کنیم». بچه‌های هم‌سن و سال آن‌ها احساس می‌کنند که این‌گونه بچه‌ها زیاد از حد زور می‌گویند و می‌خواهند حرف خودشان را به کرسی بنشانند. بنابراین آن‌ها را در روابط اجتماعی خودشان طرد می‌کنند، چرا که از بازی کردن با آن‌ها لذت نمی‌برند. بسیاری از تک‌فرزندان به‌همین دلیل ترجیح می‌دهند که با بچه‌های کوچک‌تر از خودشان دوست شوند تا بتوانند خودشان حیطه بازی و قوانین آن‌را تعیین کنند. اگر تک‌فرزندی از بچه‌های هم‌سن و سال خود منزوی شود و یا بخواهد بر بچه‌های دیگر غالب باشد، باید به او کمک کنید تا یاد بگیرد دوستی بدون شراکت نمی‌شود.

جدایی

تک‌فرزندان با والدین خود پیوندی بسیار نزدیک دارند و به‌همین دلیل جدایی از والدین برایشان سخت است. این بچه‌ها باید برای دستیابی به استقلال، از والدینشان فاصله بگیرند. اگر تک‌فرزندی از انجام این کار اکراه داشته باشد، ممکن است ترک کودکی و ورود به مرحله نوجوانی‌اش با تأخیر صورت پذیرد. تک‌فرزندی که با والدین خود ارتباطی بسیار قوی

دارد، از فاصله گرفتن از آن‌ها می‌ترسد. نوجوانی، در واقع روند جدایی است. تک‌فرزند با والدینش پیوند عاطفی بسیار نیرومندی دارد و از نظر اجتماعی به آن‌ها وابسته است. بنابراین فاصله گرفتن از والدین برایش تهدیدآمیز می‌شود. ترک خانه و ترک امنیت خانواده نیز در پایان دوره نوجوانی برای تک‌فرزند کار مشکلی است. اگر تک‌فرزند در ابتدا یا انتهای دوره نوجوانی برای فاصله گرفتن از والدینش دچار مشکل شود، والدین باید او را برای کسب استقلال اجتماعی تشویق کنند.

بچه خوب و بچه بد:



وقتی بچه‌ای اجابت می‌کند و بچه دیگر ضدیت

عامل نگهدارنده خانواده - مثل هر سیستم انسانی دیگر - قدرت و رضایت اجتماعی است. قدرت از بالا القا می‌شود و رضایت از پایین منعکس می‌گردد. والدین با برقراری هنجارها و قوانین خاص، قدرت را فراهم می‌کنند و بچه‌ها با پیروزی از هنجارها و رعایت آن‌ها از قدرت والدین اطاعت می‌کنند.

بچه‌ها اگر همیشه اطاعت و پیروی می‌کردند، کار والدین ساده می‌شد اما واقعیت امر این‌طور نیست. عدم اطاعت و پیروی بچه‌ها به خصوص در زمانی دیده می‌شود که در خانواده چندین فرزند وجود دارد و هر یک از فرزندان خواستار فضایی است تا بتواند در آن به فردیت خود پردازد.

اگر فرزند اول که برای مدتی تک‌فرزند بوده، تقریباً تمام آرزوها و خواسته‌های والدینش را برآورده کند، چنان‌که تحسین والدینش را برمی‌انگیزد که فرزند دوم احساس می‌کند نمی‌تواند با او رقابت کند. او دست از تلاش می‌کشد و سعی می‌کند تعریف متفاوتی از خود ارائه بدهد. او نمی‌خواهد کپی فرزند اول خانواده باشد و تصمیم می‌گیرد با بیان تفاوت‌هایش، فردیت خود را اعلام کند و به هر قیمتی شده خود را از بقیه متمایز کند.

کسانی که احساس می‌کنند از تأیید دیگران محروم شده‌اند، اغلب راه

مخالفت با آن‌ها را برمی‌گزینند. اگر فرزند دوم چنین احساسی بکند، از هنجارهای خانوادگی و قوانین والدین خود کمتر پیروی و اطاعت خواهد کرد و به این ترتیب، صبر و تحمل والدینش را می‌آزماید. والدین، از ابتدا به راحتی فرزند اولشان را تربیت کرده‌اند، اما پاداشی که از تربیت فرزند دومشان می‌گیرند، هرگز با زحمتی که می‌کشند برابری نمی‌کند. آن‌ها گاهی از سختی‌های تربیت فرزند دومشان خسته می‌شوند و فکر می‌کنند که این بچه‌شان واقعاً مشکلی دارد. والدین وقتی خیلی خسته می‌شوند، فکر می‌کنند که اگر تربیت بچه دوم از بچه اول سخت‌تر به نظر می‌رسد به این دلیل است که بچه دوم تقصیر دارد.

مقایسه، دشمن پذیرفتن است. والدین اگر تربیت یکی از بچه‌ها را ساده تلقی کنند و تربیت دیگری را سخت، ممکن است نهایتاً «ساده» را با «خوب» برابر کنند و «سخت» را با «بد». آن‌ها اگر چنین تمایزی قائل شوند، بین بچه‌ها فرق می‌گذارند و توجهات مثبت خود را نثار بچه خوب می‌کنند و توجهات منفی خود را به بچه بد اختصاص می‌دهند. بچه بد، از فرق گذاشتن والدین و رفتار غیر عادلانه آن‌ها احساس طرد شدگی می‌کند و خشم خود را در رفتارشان نشان می‌دهد و سابقه خود را در خانواده خراب‌تر می‌کند. بچه خوب، دائم تحسین می‌شود و پاداش دریافت می‌کند، اما بچه بد باعث نارضایتی والدین شده و همواره تنبیه می‌شود. بچه بد، همیشه در خانواده درگیری ایجاد می‌کند، اما بچه خوب مایه اعتبار خانواده می‌شود.

در این شرایط، کار والد تنها در خانواده‌های تک‌سرپرست بسیار مشکل است. او برای اینکه همه کارهای خانواده را به خوبی انجام بدهد، بیشتر از والدین دیگر به اجابت و اطاعت فرزندان نیاز دارد. والد تنها به خودی خود کار مشکلی پیش رو دارد و به همین دلیل، به بچه خرابکار و مشکل ساز روی خوش نشان نمی‌دهد. بچه‌ها باید برای حفظ کارآیی خانواده با والد تنهای خود همکاری لازم را بکنند، اما اگر همکاری

نکردند، والد نباید بین آن‌ها تمیز قائل شود و آن‌ها را خوب یا بد بنامد، چون این کار تبعات بسیار زیانباری خواهد داشت.

این مقایسه اگر در ذهن والد و دل بچه‌ها جا بیفتد، تبعات مخرب آن آغاز خواهد شد. بچه خوب، تصمیم می‌گیرد که همیشه رفتار خوبی داشته باشد، چون نمی‌خواهد سابقه خوب خود را در خانواده خراب کند. او از اینکه به بچه بد شباهتی داشته باشد و با او مانند بچه بد رفتار کنند، وحشت دارد. بچه بد هم برای بد بودن مصمم‌تر می‌شود. او از جلب رضایت دیگران و دستیابی به موقعیت بهتر صرف‌نظر می‌کند و تصمیم می‌گیرد که با عناد و خشم به زندگی خود ادامه بدهد.

بین بچه خوب و بچه بد نیز تنفر متقابل به‌وجود می‌آید. بچه بد می‌بیند که بچه خوب محبوب خانواده است، همه با او بهتر رفتار می‌کنند و او را بیشتر دوست دارند. بچه خوب، می‌بیند که بچه بد مرکز توجه خانواده شده و بیشترین توجه والدین را به خود اختصاص داده است. والدین بدون اینکه عدالت را رعایت کنند، حقوق خاصی برای بچه بد قائل می‌شوند و هر وقت بچه بد خرابکاری می‌کند، فرصتی دوباره به او می‌دهند. حسادت آن‌ها به هم، درگیری‌شان را افزایش می‌دهد.

در پایان دوره نوجوانی، بچه بد معمولاً برای کسب استقلال در موقعیت بهتری نسبت به بچه خوب قرار می‌گیرد. بچه «بد» می‌تواند صادقانه بگوید که نسبت به والد خود بدرفتاری کرده است و از او عذرخواهی کند. او می‌تواند کار خود را جبران کند و دوباره روابطی مثبت با والد برقرار کند و رفتار خود را اصلاح کند، اما بچه «خوب» در مخمصه بدی گرفتار می‌شود. او آن‌قدر خود را به تصویر خوبی که از خود ساخته مقید می‌بیند که اجازه انجام کوچک‌ترین کار بدی را به خودش نمی‌دهد. او فکر می‌کند اگر کامل نباشد. نه تنها تأیید والد را از دست می‌دهد بلکه از عشق او هم محروم می‌شود. بچه خوب، احساس می‌کند که از حق بد

بودن محروم شده و به همین دلیل دائماً فشار بار تنفر را بر دوش خود احساس می‌کند.

حقیقت این است که هر بچه‌ای برای کامل کردن و وحدت بخشیدن به جنبه‌های خوب و بد خود و نیز ابراز خوبی‌ها و بدی‌ها، به آزادی نیاز دارد. بنابراین اگر بچه‌ای خیلی خوب بود، بد نیست به او بگوید: «همه آدم‌ها گاهی بد رفتاری می‌کنند و هیچ اشکالی هم ندارد. خود من هم همیشه کامل نیستم، اما تو مرا حتی وقتی خرابکاری می‌کنم. دوست داری. تو هم اگر خرابکاری کنی، من باز هم تو را دوست خواهم داشت.» اگر بچه‌ای همیشه بد باشد، والد باید هر وقت که کار مثبتی از او دید، آنرا تحسین کرده و خوبی‌هایش را تأیید کند. بد نیست والد به بچه بد خود بگوید: «تو همیشه هم در دسر ایجاد نمی‌کنی. بسیاری از بخش‌های زندگی تو برای من دوست داشتنی و تحسین‌برانگیز است. می‌خواهم آن بخش‌ها را برای تو بازگو کنم.»



درگیری بچه‌ها: علت درگیری و راه حل آن

درگیری در خانواده برای بسیاری از والدین تنش‌زاست. درگیری، احساس ناکامی را در طرفین به وجود می‌آورد و احساس ناکامی، باعث بروز خشم می‌شود و خشم گاهی به دیگران آسیب می‌رساند. والدین دوست ندارند با بچه‌هایشان دعوا کنند، چون این نوع برخورد هم خسته‌کننده است و هم رابطه موجود را منفی می‌کند، اما درگیری‌های بی‌پایان بچه‌ها، برای والدین حتی از درگیری‌های خودشان نیز خسته‌کننده‌تر است. آخر چرا بچه‌ها نمی‌توانند کاری به کار هم نداشته باشند؟

درگیری بچه‌ها برای والدین آن‌ها آزار دهنده، اما برای رشد بچه‌ها لازم است. درگیری به آن‌ها اجازه می‌دهد که احساساتشان را تخلیه کنند، برای کسب قدرت با هم رقابت کنند و از تفاوت‌هایی که با هم دارند دفاع کنند. اگر والدین، دعوای مدام بچه‌ها را شاهدهی بر عدم سازگاری آن‌ها بگیرند، کاملاً در اشتباه هستند چون آن‌ها در واقع با دعوکردن، با هم کنار می‌آیند.

عوامل خاصی باعث افزایش بسامد درگیری‌ها می‌شود. اگر فاصله سنی بچه‌ها کم باشد و یا از لحاظ جنسی یکی باشند، رقابت بین آن‌ها برای تثبیت تسلط و تفاوت‌هایشان، تواتر و استمرار بیشتری پیدا می‌کند، اما رقیب کوچک‌تر برای ابراز قدرت خود از روش دیگری استفاده

می‌کند؛ او بچه بزرگ‌تر را تحریک کرده و توجهش را به خود جلب می‌کند. رقیب بزرگ‌تر برای نشان دادن برتری کلامی خود، کوچک‌تر را دست می‌اندازد و رقیب کوچک‌تر برای اینکه نشان دهد و می‌تواند همانند خواهر یا برادر بزرگ‌ترش آزار برساند، از او تقلید می‌کند. این شیوه‌ها برای دامن زدن به دعوایی مفصل بسیار مؤثر هستند. مگر بچه‌ها دائم به والدین خود شکایت نمی‌کنند که: «ببین! او دارد مرا دست می‌اندازد.» و یا «ببین! او دارد از من تقلید می‌کند.» بچه‌ای ده ساله به خود من گفت: «دعوا کردن خیلی کیف دارد. من می‌توانم کاری بکنم که برادرم عصبانی، کلافه و غمگین شود.»

از دست دادن یکی از والدین می‌تواند در کوتاه‌مدت درگیری بین بچه‌ها را افزایش دهد، چون ناراحتی و خشم خود را از طریق دعوا کردن با هم بیرون می‌ریزند و برای جلب توجه والد تنها - که در شرایط جدید کمتر در دسترس بچه‌هاست - با هم رقابت می‌کند. والدهای تنها می‌گویند: «انگار وقتی خانه نیستم، بچه‌ها بهتر با هم کنار می‌آیند!» این حرف آن‌ها معمولاً درست است، چون وقتی موضوع مورد رقابت یعنی والد تنها در دسترس نباشد، خود رقابت هم معلق می‌ماند.

این درگیری‌ها را چگونه می‌توانید تعدیل کنید؟

۱. هر دو بچه را مسئول درگیری بدانید. نگذارید بچه‌ها کاری کنند که شما از یکی از آن‌ها جانبداری کنید. درگیری با همکاری دو طرف به وجود می‌آید. شروع یک دعوا به دو نفر نیاز دارد. اما برای پایان دادن آن یک نفر کافی است.

۲. سعی نکنید بفهمید چه کسی درگیری را آغاز کرده است. تقصیر با هر دو نفر آن‌هاست. اگر از آن‌ها پرسید چه کسی شروع کرد؟ فایده‌ای ندارد چون پشت سر هم با هم کلنجار می‌روند تا بگویند: «اول او این کار را کرد، بعد من آن کار را کردم.»

۳. بین آن‌ها حکمیت نکنید، فقط آن‌ها را از هم سوا کنید. بچه‌ها معمولاً

حکمیت والد تنها خود را ناکافی و غیر عادلانه می‌شمارند و به همین دلیل از آن بدشان می‌آید. حکم همیشه مورد تنفر هر دو طرف دعواست. بگذارید بچه‌ها خودشان به راه‌حلی هر چند کوتاه‌مدت برای حل اختلافاتشان برسند، بهترین کاری که می‌توانید بکنید این است که وقتی در حل مشکل‌شان گیر کردند، واسطه‌ ارتباط آن‌ها شوید.

۴. اجازه بدهید بچه‌ها به شما چُقلی کنند. بچه‌ها را تشویق کنید که وقتی دعوا از کنترلشان خارج می‌شود به شما مراجعه کنند. گاهی دعوا آن قدر بالا می‌گیرد که بچه‌ها به هم آسیب می‌رسانند. در چنین زمانی، والد تنها باید مانند یک حاکم بین آن‌ها میانجی‌گری کند و برای حفظ امنیت طرفین دعوا، آن‌ها را از هم جدا کند.

۵. هنگامی که بچه‌ها درگیر می‌شوند، رفتار آن‌ها را زیر نظر بگیرند و مواظب باشید که رفتار سوئی با هم نداشته باشند. والد تنها باید هر دو طرف دعوا را مسئول ایجاد درگیری بدانند و درعین حال، هر یک از آن‌ها را به‌طور جداگانه مسئول رفتاری که هنگام درگیری از خود بروز می‌دهد، معرفی کند.

۶. قانون حفظ امنیت را همیشه رعایت کنید. درگیری در خانواده هرگز بهانه‌ای برای آسیب رساندن به دیگران نیست. نگذارید بچه‌ها بهانه بیاورند که: «آخر عصبانی بودم که این کار را کردم یا این حرف را زدم!» بچه‌ها باید روش‌های غیرمخرب را برای رویارویی با خشم خود پیدا کنند. اگر والد تنها اجازه دهد که بچه‌ها هنگام درگیری، به هم آسیب‌های جسمی و عاطفی بزنند، در واقع بر رفتار سوء آن‌ها صحه گذاشته است. با این کار، یکی از بچه‌ها خواهد آموخت که اگر در دعوا، به عمد آسیبی به کسی وارد آورد، کار خوبی کرده است و بچه دیگر خواهد آموخت که اشکالی ندارد دیگر اعضای خانواده به او آسیب برسانند. اگر کسی این درس‌ها را در دوران کودکی بیاموزد، بعدها (در دوران بزرگسالی) در روابط خود از آن‌ها استفاده خواهد کرد.

اگر به هنگام درگیری حدود امنیت رعایت شود، درگیری بچه‌ها وضعیتی سالم بوده و حتی می‌بایستی اتفاق بیفتند. بچه بزرگ‌تر که معمولاً از نظر جسمی هم درشت‌تر است، باید یاد بگیرد که هنگام دعوا با بچه‌های کوچک‌تر، خوددار باشد و بچه کوچک‌تر که معمولاً از نظر جسمی هم کوچک‌تر است، باید یاد بگیرد که شجاعت ایستادن در برابر خواهر یا برادر بزرگ‌ترش را داشته باشد. والد تنها، هرگاه که احساس کرد دیگر تحمل دعوا و بحث و درگیری بچه‌ها را ندارد، می‌تواند به خاطر خودش آن‌ها را از هم جدا کند. درگیری بچه‌ها ممکن است برای خودشان تنش‌زا نباشد، اما اغلب برای والد آن‌ها خسته‌کننده است. والد تنها در بسیاری اوقات احساس می‌کند که ظرفیت تحملش تکمیل شده و حق دارد اندکی آسایش داشته باشد و به همین دلیل، به بچه‌ها دستور می‌دهد که به درگیری خاتمه داده و هر یک به اتاق خودشان بروند.



پدر غایب: جبران غیاب پدر

بخشی از قدرت والدین ناشی از حضور آن‌ها در خانواده است. والدین با حضور خود، الگوهای بزرگسال را در اختیار بچه‌ها قرار می‌دهند تا بتوانند طی رشد خود، با آن الگوها تعامل داشته باشند و از آن‌ها پیروی کنند. بچه‌ها، تعریف نقش جنسی خود را با حضور هر دو والد می‌آموزند. پسر با پدر خود همانندسازی می‌کند و مادر به نحوه خاصی با مردانگی پسر خود برخورد می‌کند که پسر باید با آن سازگار شود. آنچه هر پسری درباره مرد بودن و رفتار مردانه می‌آموزد و به آن اعتقاد پیدا می‌کند، به هر دوی این‌ها بستگی دارد. وضعیت دختر برعکس است؛ دختر با مادر خود همانندسازی می‌کند و پدر به نحوه خاصی با زنانگی دختر خود برخورد می‌کند که دختر باید با آن سازگار شود. آنچه هر دختری درباره زن بودن و رفتار زنانه می‌آموزد و به آن اعتقاد پیدا می‌کند، به هر دوی این‌ها بستگی دارد.

بچه‌ها حدوداً بین نه تا سیزده سالگی، دوره کودکی را پشت سر می‌گذارند و وارد مرحله نوجوانی می‌شوند. آن‌ها سعی می‌کنند از نظر اجتماعی از خانواده خود مستقل شوند. رشد نقش جنسی بچه‌ها در این مرحله، اهمیت فزاینده‌ای پیدا می‌کند. آن‌ها در این سن کنجکاوتر می‌شوند و می‌خواهند رفتارهای بزرگسالانه را امتحان و تجربه کنند. الگوهای متعدد و قدرتمندی در جامعه وجود دارد که نماینده نقش‌های

جنس است؛ اکثر تبلیغات تجاری، تصاویری ایدئال از مردان و زنان ارائه می‌دهند؛ دنیای ورزش، هنر و سرگرمی، قهرمانان زن و مرد خود را مطرح می‌کند؛ بچه‌های محبوب در مدرسه، تجسمی از شکل قالبی و مورد تأیید بچه‌های هم‌سن و سال خودشان می‌شوند و بچه‌های دیگر هم برای اینکه مورد تأیید قرار بگیرند سعی می‌کنند مشابه آن‌ها محبوب شوند. در این مقطع از زندگی بچه‌ها، تمام الگوهای نقش جنسی با هم به رقابت می‌پردازند تا نوجوان را به شکل خودشان درآورند.

تصاویر، الگوها و نقش‌های قالبی جنسی در این سن و سال، چند حالت را به بچه‌ها می‌آموزند؛ بعضی از آن‌ها نقش محدود کننده دارند (مرد = خشن باش و ناراحتی‌ات را ابراز نکن؛ زن = ناز و لطیف باش و خشم‌ت را ابراز نکن). بعضی‌ها نقش مضر دارند (مرد = قدرتمند؛ زن = اجابت کننده) و بعضی‌ها نقش استثماری دارند (مرد = باید بگیرد؛ زن = باید بدهد). والدین برای خنثی کردن تأثیرات منفی و محدودکننده موجود در فرهنگ عمومی و فرهنگ همسالان فرزند نوجوان خود می‌بایستی از نقش جنسی بچه‌های خود تعریفی متفاوت و جامع‌تر به آن‌ها ارائه دهند.

در اکثر خانواده‌های تک‌سرپرست، والدی که همواره در کنار فرزندان حضور دارد، مادر است. غیبت پدر، تأثیراتی دارد که باید به آن پرداخت. اگر بچه‌ها هنگام رشد اصلاً با پدر خود در تماس نباشند و یا خیلی کم او را ببینند، ممکن است آسیب ببینند.

اگر پدر غایب باشد و نتواند الگوی اولیه مرد و رفتار مردانه را به آن‌ها ارائه دهد، بچه‌ها بیشتر تحت تأثیر الگوهای ایدئال هم‌سن و سالان خود و فرهنگ عمومی قرار می‌گیرند. بنابراین، پسر نوجوانی که پدر ندارد ممکن است برای کسب تعریف مناسبی از مرد بودن، به پسران نوجوان دیگر رو بیاورد. او برای اینکه مورد پذیرش گروه پسرهای نوجوان قرار گیرد، پُزهای مردانه آن‌ها را تقلید کرده و با شکل‌های قالبی و ناپخته آن‌ها

همانندسازی می‌کند. حتی ممکن است براساس همان شکل‌های قالبی بخواهد برای اثبات مردانگی خود از دخترها بهره جنسی ببرد. دختر نوجوانی که پدر ندارد، ممکن است برای دستیابی به این الگوی غایب و به ارتباطات اولیه که با مردان نیاز دارد، به پسران هم‌سن و سال خود رو بیاورد. این پسران با زنان رفتاری قالبی دارند و ممکن است بخواهند از آنان بهره‌جویی کنند. دختر نیز رفتار آنها را می‌پذیرد، چون به رابطه معنی‌دار با مردان نیاز دارد و می‌خواهد این نیاز را برآورده کند.

مادر تنها - بدون حضور پدر - می‌تواند تأثیرات نقش جنسی منفی را خنثی کند. رفتار او با پسرش نقش سازنده‌ای دارد (مرد = مسئولیت‌پذیر). او باید به پسرش بگوید که چه انتظاری از برخورد وی با مادرش و زنان دیگر دارد (مرد = احترام گذاشتن). از سوی دیگر، رفتار مادر تنها با مردان دیگر، برای دخترش الگو می‌شود و نقش سازنده‌ای دارد (زن = مستقل). آنچه مادر درباره رفتار قابل قبول و غیرقابل قبول به دختر خود می‌آموزد، بسیار مهم است (زن = تن ندادن به بهره‌بری جنسی و سوءاستفاده دیگران).

علاوه براین، مادر تنها می‌تواند بین بچه‌های خود و مردان مهم فامیل، مردان قابل اعتماد اجتماع، مدرسه، جامعه مذهبی و یا هر جای دیگری که می‌تواند تأثیری مثبت بگذارد، تماس برقرار کند. هر مرد با حضور خود در خانواده تک‌سرپرست، یک الگوی بزرگسال را در اختیار بچه‌ها قرار می‌دهد و بچه‌ها در رشد خود از مراجعه به این الگوها استفاده می‌کنند.

بسیاری از مادران تنها، ترسی مشترک دارند. آنها فکر می‌کنند چون پسرشان پدر ندارد و با مادرش همانندسازی می‌کند، ممکن است شریک جنسی مرد را در آینده ترجیح بدهد. هیچ شواهد علمی وجود ندارد که نشان دهد همجنس‌خواهی در پسران به تربیت آنها توسط مادر تنها ربط دارد.

اگر والد تنها پدر باشد و مادر غایب باشد، ممکن است دختر تعریف خود را براساس نقش‌های قالبی زنانه بسازد و پسر برای دستیابی به ارتباطات اولیه خود با زنان، به دختران هم‌سن و سال خود رو بیاورد.

تلویزیون بیش از بقیه اعضای خانه توجه دیگران را به خود جلب می‌کند. پس بد نیست که والد تنها این رسانه را به عنوان عضوی از خانواده تلقی کرده و با همین فرض با آن برخورد کند. همواره مواظب باشید که آنچه از تلویزیون پخش می‌شود، در محدوده مناسب بچه بگنجد و نگذارید که تلویزیون مانع برقراری ارتباطات کلامی بین اعضای خانواده شود. تلویزیون، گاهی امتیازگفت‌وگو را منحصرأ از آن خود می‌کند و مانع شنیدن و گفتن دیگران می‌شود.

البته حرف زدن در این باره از عمل کردن به آن ساده‌تر است، چون هیچ عضوی از خانواده نمی‌تواند به اندازه تلویزیون، هم ارتباط برقرار کند و هم دیگران را سرگرم سازد. هنگامی که برای صرف غذا دور هم جمع می‌شوید با روشن بودن تلویزیون گفت‌وگوی بین اعضای خانواده خاموش می‌شود. اگر از دیگران بخواهید به سؤال شما پاسخ بدهند، اصلاً سؤال را نمی‌شنوند و اگر بخواهید درباره مسئله مهمی حرف بزنید، کسی به گفته‌های شما توجهی نخواهد کرد. اگر بخواهید مانع تلویزیون تماشا کردن دیگران شوید و از آن‌ها کمک بخواهید و یا به بچه‌ها یادآوری کنید که به وظایف خود در خانه عمل کنند، آن‌ها التماس کنان از شما می‌خواهند که صبر کنید و معمولاً می‌گویند: «بگذارید این برنامه تمام شود!» بعد، وقتی که بر طبق خواسته آن‌ها صبر کرده و پس از تمام شدن

برنامه خواسته خود را مطرح کردید، برنامه دیگری شروع می‌شود و بچه‌ها باز هم می‌گویند: «حالا نه، بعداً!»

تلویزیون نیز همانند هر فن آوری دیگر، نعمتی مطلق نیست. این رسانه در جنبه‌های مثبت خود راهی به سوی فرهنگ عامه می‌گشاید و پنجره‌ای به حوادث دنیای متغیر است، درباره تمامی وجوه قابل تصور تجربه انسان آموزش می‌دهد، منبع بی‌پایانی از اطلاعات است، بازاری برای خرید و فروش محصولات تازه است، داستان‌هایی بی‌پایان برای گفتن دارد، راه فراری همیشگی از مشکلات زندگی روزمره است، خانواده‌ای از شخصیت‌های آشناست که همنشین ما می‌شوند، همانند پرستاری کارآزموده بچه‌های بیقرار را سرگرم و رام می‌کند، محرکی برای بیدار کردن و در نهایت آرام‌بخشی برای خواب کردن ماست. تصور زندگی بدون تلویزیون، مشکل است.

تلویزیون جنبه‌های منفی خاص خود را هم دارد. والد تنها باید مضرات تلویزیون را در نظر بگیرد و سؤالات زیر را از خود پرسد:

- به عنوان یک فعالیت، آیا تماشای تلویزیون مانع از برقراری ارتباطات کلامی معنی‌دار، همکاری‌های لازم بین افراد و یا مشغولیت به کارهای سازنده دیگری نمی‌شود؟

- به عنوان عاملی تأثیرگذار، آیا بخشی از محتوای تلویزیون چیزهایی به بچه‌ها نمی‌آموزد که خلاف ارزش‌های خانوادگی والد تنهاست؟

- آیا بچه‌ها را طوری بار می‌آورد که رفتارهای غیرقابل قبول را بپذیرند؟

- آیا بچه‌ها را تشویق می‌کند که افکار و رفتارهای منفی مشاهده شده را بپذیرند و از آن‌ها تقلید کنند؟

اگر پاسخ والد تنها به هر یک از سؤالات یاد شده مثبت باشد، می‌بایستی تماشای تلویزیون را محدود، برنامه‌های تماشا شده را کنترل و مقداری از وقت خود را صرف تفسیر مفهوم برنامه‌ها برای بچه‌ها کند.

بعضی از مشکلات موجود بین والدین می‌تواند منجر به طلاق شود. اگر در خانواده‌ای چنین مشکلاتی مطرح باشد، اعضای خانواده اغلب برای کاهش ارتباطات بین فردی و گریز از درگیری، به تماشای تلویزیون پناه می‌برند. اولین کسی که به منزل می‌رسد، تلویزیون را روشن و آخرین کسی که می‌خوابد آن را خاموش می‌کند. وقتی والدین نمی‌خواهند با هم دعوا کنند، یک یا هر دوی آن‌ها بیش از حد تلویزیون تماشا می‌کند و وقتی تصمیم می‌گیرند که با هم دعوا کنند، به بچه‌ها می‌گویند: «بروید تلویزیون تماشا کنید!» وقتی مجبورند در خانواده دور هم جمع شوند، تلویزیون فاصله بین آن‌ها را حفظ می‌کند و آن‌ها می‌توانند به جای توجه کردن به هم، به برنامه‌ای که پخش می‌شود توجه کنند. هرچه تحمل واقعیت تلخ زندگی خانوادگی مشکل‌تر می‌شود، تمایل اعضای خانواده برای گریز از آن بیشتر می‌شود و هرچه اعضای خانواده غمگین‌تر می‌شوند، به انزوای بیشتری پناه برده و بیشتر و بیشتر به تلویزیون روی می‌آورند تا این رسانه بین آن‌ها حصار امن ایجاد کند.

اگر در چنین خانواده‌ای طلاق جاری شود، والد تنها باید نقش تلویزیون را بازسازی کند و آن را دوباره در جایگاه درست خودش قرار دهد. تلویزیون باید در خدمت خانواده باشد، نه ارباب خانواده. تلویزیون باید کیفیت زندگی خانوادگی را بهبود بخشد نه اینکه از آن بکاهد. بچه‌ها ممکن است عادت گفت‌وگو، کمک، همکاری و سرگرم کردن خود را فراموش کرده باشند، ولی والد تنها می‌تواند به مدت یک هفته تلویزیون را از دسترس آن‌ها دور کند و بگوید: «فعالاً تلویزیون تماشا نمی‌کنیم تا بتوانیم بدون حضور آن، دوباره کارآیی خودمان را به دست بیاوریم. وقتی دوباره شروع به تماشای تلویزیون کردیم خانواده‌مان باید کارآیی خودش را حفظ کرده باشد وگرنه باز هم تلویزیون را کنار می‌گذاریم.» آدم‌های وابسته، وقتی ارتباط خود را با منبع وابستگی خود از دست می‌دهند برای مدتی احساس اضطراب، بی‌حوصلگی و عصبیت می‌کنند. وقتی دو

شاخه تلویزیون را از برق می‌کشید، بچه‌ها هم دچار همین حالت می‌شوند و احساس می‌کنند که ارتباطاتشان قطع شده است، اما این وضعیت هم در نوع خود می‌تواند درسی مهم باشد.

حفظ تلویزیون در مقامی سالم، کاری مشکل است اما غیرممکن نیست. والد تنها باید دیگر اعضای خانواده را هدایت کند. تلویزیون، اعجاز فن‌آوری است و همه را به‌نحو احسن سرگرم می‌کند، اما باید به یاد داشته باشید که کیفیت ارتباطات خانوادگی‌تان نباید قربانی این اعجاز شود. پس، وقتی می‌خواهید درباره موضوع مهمی صحبت کنید، موضوع خود را حفظ کرده و بگویید با کانال برفکی نمی‌توانید ارتباط برقرار کنید و... تلویزیون را خاموش کنید.

بخش ششم



تربیت نوجوان توسط والد تنها

نوجوانی، دوره‌ای بحرانی از رشد کودک است که هشت تا ده سال طول می‌کشد. این دوره، با فاصله گرفتن از کودکی آغاز می‌شود (بین نه تا دوازده سالگی) و با شروع جوانی (بین بیست و دو تا بیست و چهار سالگی) پایان می‌یابد. دوره نوجوانی بچه‌ها، نیمه مشکل کار تربیت برای والدین است. در این دوره، والدین بیشتر به کار خود شک می‌کنند و بیشتر با مخالفت بچه‌هایشان روبه‌رو می‌شوند، چرا که نوجوان می‌خواهد از قدرت والدین خود فاصله بگیرد، آن‌را کنار بگذارد و از سلطه آن بگریزد. نوجوان در جست‌وجوی استقلال اجتماعی و تجربه کردن دنیاست. والدین، در این دوره احساس می‌کنند کنترل کمتری بر بچه‌های خود دارند و همواره باید با آنان بجنگند. چیزی که اکنون روابط آن‌ها را با فرزندان نوجوانشان تعریف می‌کند، تضاد منافع دائمی آن‌هاست.

نوجوان، برای کسب آزادی بیشتر تلاش می‌کند و می‌خواهد این آزادی را در اولین فرصت ممکن به دست آورد؛ این تلاش لازمه رشد سالم اوست. استقلال می‌تواند به نفع نوجوان باشد، برای او امنیت بیاورد و از او مسئولیت‌پذیری بطلبد. نقش والدین این است که تلاش نوجوان را برای کسب استقلال به این حیطه محدود کنند، هرچند که نوجوان قدر کار آن‌ها را نداند. در چنین وضعیتی، طبیعی است که بین نوجوان و والدین او اختلافاتی به وجود می‌آید و روابط والد - فرزندی دچار اصطکاک بین

والدین و نوجوان، به تدریج از تحمل متقابل آن‌ها برای وابستگی فرزند به والدین می‌کاهد. نوجوان به تدریج از تکیه بر حمایت والدین صرف‌نظر می‌کند و والدین نیز از مراقبت دائمی از فرزند خود چشم‌پوشی می‌کنند. دوره نوجوانی، بین دو جدایی قرار می‌گیرد؛ جدایی اول زمانی است که کودک خود را ترک می‌کنند و وارد مرحله نوجوانی می‌شوند و جدایی دوم زمانی پیش می‌آید که نوجوان بالآخره تصمیم می‌گیرد مسئولیت زندگی خود را بر عهده بگیرد و وارد مرحله جوانی شود. دوران نوجوانی بچه، جادوی کار تربیت فرزند را حتی برای فداکارترین مادرها و پدرها از بین می‌برد و گاه به کابوس مبدل می‌کند. والدین، در نیمه اول کار خود مسحور فرزندانشان می‌شوند، اما فرزندان در نیمه دوم این مسحورشدگی را می‌شکنند. والدین و فرزند آن‌ها بالآخره آماده می‌شوند که یکدیگر را رها کنند. استقلال مانند طلاق توافقی است که به دو طرف اجازه می‌دهد برای بهبود روابطشان از هم جدا شوند.

کنار آمدن با نوجوان تندرو و افراطی، حتی هنگامی که هر دو والد در خانه حضور دارند، کار مشکلی است. موضوع زمانی حاد می‌شود که والد تنها باید به تنهایی با فرزند نوجوان خود بجنگد تا او را مسئولانه در رسیدن به استقلال کمک کند. این کار سخت، والد تنها را از پا درمی‌آورد و او به‌همین دلیل باید طی نیمه مشکل تربیت فرزند خود، از حمایت فرد بزرگسال دیگری نیز برخوردار باشد. این فرد بزرگسال می‌تواند والد تنها را در ادامه کار خود تشویق کند و ایده‌هایی خوب و مؤثر در اختیار او بگذارد. والد تنها هم می‌تواند رنج‌ها و سرگشتگی‌های خود را با او در میان بگذارد و کمک بخواهد. دوران نوجوانی فرزند، زمان تنهایی والد تنها نیست. البته هر والد تنهایی محکوم نیست که با هر یک از فرزندان نوجوان خود دوره‌ای از درد و رنج را سپری کند. تقریباً یک سوم از بچه‌ها در دوره نوجوانی خود چندان نیازی ندارند که والدین با آن‌ها مخالفت کنند یا رفتار آن‌ها را اصلاح کنند و یک سوم هم فقط گه‌گاه نیاز به کنترل

والدین خود دارند، اما یک سوم از نوجوانان همواره می‌خواهند همه چیز را تجربه کنند و همه محدوددها را زیر پا بگذارند. اگر نوجوان شما از این نوع است و هرچه برای اصلاح او می‌کوشید باز هم وضعیت سخت‌تر می‌شود، از بزرگسالی بیرون از خانواده کمک بگیرید تا بتوانید ارتباط و همکاری را دوباره در خانواده تثبیت کنید.

والد تنها با مشاهده تغییرات زیر می‌تواند پی ببرد که فرزندش وارد دوره نوجوانی شده است:

۱. **تغییر خصوصیات:** نوجوان از نظر جسمی و رفتار اجتماعی شباهت بیشتری به بزرگسالان پیدا می‌کند.

۲. **تغییر ارزش‌ها:** نوجوان اعتقادات و سلیقه‌هایی پیدا می‌کند که مخالف فرهنگ والدین اوست.

۳. **تغییر عادات:** نوجوان رفتارهای سهل‌انگارانه‌ای از خود نشان می‌دهد که تحمل آن برای والدین مشکل است.

۴. **تغییر خواسته‌ها:** نوجوان می‌خواهد آزادی‌هایش را فوری به دست آورد، اما والدین به سختی به او آزادی می‌دهند.

زندگی با نوجوان، با زندگی با کودک فرق می‌کند. کودک، رفتاری محبت‌آمیز دارد، حرف گوش کن، سخت‌کوش و اهل همکاری است، اما نوجوان بیشتر در برابر والدینش مقاومت می‌کند، اهل همکاری نیست و بی‌انگیزه و بدخلق است. والد تنها می‌تواند در خود تغییراتی ببیند؛ مثلاً وقتی فرزندش کودک بود والد او را می‌فهمید، نسبت به او صبور بود، به او اعتماد داشت و دلش می‌خواست با او خوش بگذرانند، اما اکنون که کودک او به یک نوجوان تبدیل شده است، والد نیز فردی نگران، عیب‌جو، شکاک و عصبی شده است. به یاد داشته باشید که تمام این حالت‌ها طبیعی است؛ با تغییر فرزندان، والدین آن‌ها نیز تغییر می‌کنند و در نتیجه، رابطه بین آن‌ها نیز دستخوش تغییر می‌شود.

وقتی فرزند وارد مرحله نوجوانی می‌شود، والد و فرزند به تدریج از

هم فاصله می‌گیرند، اما والد تنها باید کاری کند که رابطه عاطفی شان باقی بماند. جدا شدن نوجوان از والد ضروری است. نوجوان با جدایی از والد، فضایی برای رشد می‌یابد و استقلال را می‌آموزد. والد تنها هم وقتی با مشکلات روبه‌رو شد، باید به‌خاطر داشته باشد که نوجوانی گناه نیست که شایسته کیفر باشد. نوجوانی بخشی از روند رشد است. والد تنها باید این روند را بپذیرد و فرزند نوجوان خود را در برابر تصمیماتی که می‌گیرد، پاسخگو بداند. یادتان باشد که نوجوانان طبیعتاً اهل درگیری هستند و روند نوجوانی بدون مخالفت طی نمی‌شود. در دوره نوجوانی، مسئله آزادی همیشه مطرح است و والد تنها اگر وقت کافی برای فکر کردن، اطلاعات قابل اعتماد و شواهدی از مسئولیت‌پذیری فرزند نوجوان خود داشته باشد، به تدریج او را آزاد خواهد گذاشت.

دوره نوجوانی معمولاً بین نه تا سیزده سالگی آغاز می‌شود و والدین متوجه تغییراتی در انرژی، حالات و رفتارهای فرزند خود می‌شوند.

بچه‌ای که قبلاً بسیار فعال بود، به چیزهای زیادی علاقه نشان می‌داد و هیچ‌وقت بی‌کار نبود، ناگهان تمامی انرژی مثبت خود را از دست می‌دهد؛ مثل ظرف آبی که یکباره تخلیه می‌شود. این بچه در رشد خود وارد مرحله سنگینی و بی‌حالی شده است. همه‌اش این طرف و آن طرف می‌افتد، از بی‌حوصلگی خود می‌نالند، بی‌کار و بی‌انگیزه است، از انفعال خود ناراحت است، ولی حاضر نیست فعالیتی را شروع کند. او از پیشنهادها و مفید والدینش خوشش نمی‌آید و برای اینکه به آنها بفهماند که دیگر نمی‌توانند کاری برای او بکنند، همه پیشنهادها را رد می‌کند: «نه، نمی‌خواهم این کار را انجام بدهم. شما نمی‌فهمید، تنه‌ایم بگذارید!»

با از دست رفتن تدریجی انرژی مثبت، انرژی منفی افزایش می‌یابد. بچه از همه چیز ناراضی است و از هر کسی عیب و ایراد می‌گیرد. شکایات دائمی او بقیه افراد خانواده را عصبی می‌کند، اما وقتی از او انتقاد می‌کنند، کارهایش منفی‌تر از گذشته می‌شود. در نگاه این بچه، والدین او قبلاً هیچ عیبی نداشتند اما اکنون سرپا عیب شده‌اند، چه اتفاقی دارد می‌افتد؟

منفی‌کاری

دورهٔ نوجوانی با تولد منفی آغاز می‌شود و والدین همین منفی‌کاری همه‌جانبه را در فرزند خود مشاهده می‌کنند. مردم، زمانی در خود تغییر ایجاد می‌کنند که از هویت و نحوهٔ زندگی خویش ناراضی باشند. در آغاز نوجوانی نیز همین اتفاق می‌افتاد. بچه دیگر نمی‌خواهد او را مانند دورهٔ کودکی‌اش ببینند و مانند یک کودک با او رفتار کنند. او می‌خواهد هویت سابقش را رها کند و هویت تازه‌ای پیدا کند که بزرگ‌تر و بزرگسالانه‌تر است. عدم رضایت از خود، انگیزهٔ تغییر بچه می‌شود. او با همین نیرو از دورهٔ کودکی بیرون رانده می‌شود و با پس زدن تعریف قبلی خود، وارد مرحلهٔ نوجوانی می‌شود.

این یک تصمیم منفی است. نوجوان می‌داند که نمی‌خواهد چه چیزی باشد، اما تصور واضحی از «تصویری مثبت از خود» ندارد تا بتواند با رضایت به آن شکل درآید. تنها چیز روشن برای او این است که می‌خواهد عوض شود: «دیگر مثل گذشته نیستم»، «دلم نمی‌خواهد مثل بچه‌ها با من رفتار کنند»، «نمی‌خواهم آن‌طوری باشم که شما می‌خواهید». نوجوان این حرف‌ها را یا به زبان می‌آورد و یا در رفتار خود نشان می‌دهد. تمام این واکنش‌های ناشی از تغییر برای او در حکم بیان جدایی است. نوجوان مصمم است تا کودکی را پشت سر بگذارد. او با تعریف سابق خود و با رفتاری که قبلاً با او می‌شده، مخالف است و به همین علت در چشم دیگران به آدمی «مخالف» تبدیل می‌شود.

نوجوان برای اولین بار متوجه فشار قوانین والدین و قوانین اجتماع می‌شود. او در آرزوی کسب آزادی بیشتر است، حال آنکه قوانین تحمیلی آن‌ها آزادی فردی او را محدود می‌کنند. در این وضعیت، حالت منفی او تشدید شده و به خشم تبدیل می‌شود. نوجوان نسبت به همهٔ کسانی که سر راه رشد آزادی او قرار می‌گیرند، خشمگین می‌شود. از نظر او، منصفانه نیست که بزرگسالان صاحب قدرت، استقلال او را با توقعات خود

محدود کنند. برخورد نوجوان با والدین در اکثر مواقع توأم با عصبانیت است. او می‌گوید: «شما حق ندارید به من بگویید چه کار بکنم. شما که رئیس کل نیستید!» همان کودکی که بدون سروصدا محدودیت‌ها را می‌پذیرفت، اکنون نوجوان شده و قبل از آنکه محدودیتی را بپذیرد، حتماً به آن اعتراض می‌کند. خشم آغاز نوجوانی، پاسخ نوجوان به همین محدودیت‌هاست.

طغیان

مرحله بعد از خشم در آغاز نوجوانی، مرحله طغیان است. انسان‌ها زمانی که خود را محق می‌دانند طغیان می‌کنند و نوجوان با تعصب خاصی که نسبت به خود دارد، احساس می‌کند که حق دارد از آزادی‌های فردی خویش دفاع کرده و با قدرت بزرگسالان مقابله کند. نوجوان با طغیان خود قدرت تغییر را به دست می‌آورد. او با بحث و جدل، فعالانه در برابر خواسته‌های والدین مقاومت می‌کند و با تأخیرهای بی‌پایان در انجام خواسته‌های آن‌ها، منفعلانه این کار را انجام می‌دهد. نوجوان در پاسخ به والدینش می‌گوید: «گفتم که انجامش می‌دهم، پس انجامش می‌دهم؛ یک دقیقه دیگر!» اما در آغاز نوجوانی بعضی از این دقیقه‌ها، ساعت‌ها طول می‌کشند. مقاومت، کار را پیش می‌برد و نوجوان با مخالفت‌های لجوجانه و تأخیرهای بی‌پایان در انجام کار، آزادی بیشتری به دست می‌آورد. وقتی پدر یا مادر خسته‌تر از آن است که بتواند موضع خود را حفظ کرده و انجام خواسته‌های خود را پیگیری و کنترل کند، نوجوان به او می‌گوید: «حالا نه، بعداً!» و گاهی نیز شانه از زیر انجام خواسته‌های والدین خود خالی می‌کند.

تجربه

نوجوان که اکنون خود را مسلح به قدرت جدید می‌بیند، وارد آخرین

مرحله آغاز نوجوانی یعنی تجربه و آزمایش می‌شود، اما تجربه چه چیزهایی؟ او می‌خواهد با دامنه وسیعی از تجربیات که فراتر از مرزهای کودکی بودند، اما اکنون می‌توانند در دسترس یک نوجوان قرار گیرند، روبه‌رو شود و چه بسا کار او سبب نارضایتی والدینش شود. بعضی وقت‌ها به نظر می‌رسد که نوجوانان با ابراز تفاوت‌های خود با بزرگسالان به استقبال نارضایتی آن‌ها می‌روند؛ گاهی واقعاً همین‌طور است. نوجوان پیش خودش فکر می‌کند که اگر والدین از مدل جدید موی او خوششان نمی‌آید پس لابد مدل قشنگی است! نوجوانان مشتاقانه نارضایتی والدین خود را جلب می‌کنند و در واقع آن‌ها را وادار می‌کنند که نوجوانی فرزند خود را به رسمیت بشناسند و بفهمند که این فرزند واقعاً با آن کودک سابق متفاوت است. والدین باید به‌همین دلیل با خیال راحت، نارضایتی خود را نسبت به عقاید و رفتارهای ناخوشایند فرزندشان ابراز کنند، اما مواظب باشند که ضمن این کار بچه را تحقیر یا طرد نکنند. نارضایتی والدین، گواهی برای تمایز یافتن نوجوان از کودک است.

والدین باید منتظر دیدن تغییرات متعددی در فرزندان خود باشند، تغییر در سبک لباس پوشیدن، سلیقه‌های مختلف در موسیقی عامیانه، علائق و ایدئال‌های سری، طرز برخوردها و اعتقادات مخالف فرهنگ رایج و دوستان جدید و بی‌باک. اگر تغییرات فرزند نوجوان بیش‌ازحد تحمل شماسست یا امنیت او را تهدید می‌کند، نترسید و خط قرمز را بکشید. حتی اگر فرزند نوجوانتان عقب‌نشینی کند و تسلیم چارچوب‌های شما شود، فکر نکنید که جنگ را باخته است، چرا که هدف او بیان تفاوت‌های خود با شما و جلب توجه شما به این موضوع بوده است.

نوجوان می‌خواهد تصاویر و روابط جدید اجتماعی را تجربه کند؛ اما چیزهای دیگری هم می‌خواهد؛ بزرگسالان از آزادی‌هایی برخوردارند که نشان می‌دهد بزرگند و اگر نوجوان بتواند آن آزادی‌ها را تجربه کند، گویی آیین گذر از کودکی را انجام داده است. اما دنیایی از امکانات غیرکودکانه

پیش روی او مطرح بوده و بسیاری از فعالیت‌های مطرح در این دنیا، مخاطره‌آمیز است. نوجوان ممکن است چیزهایی از مغازه‌ها بردارد، به دیگران کلک بزند و در جامعه خرابکاری کرده و به ترتیبی قانون شکنی کند. او ممکن است بخواهد سیگار بکشد، مواد مخدر مصرف کند و یا مشروبات الکلی بنوشد. او ممکن است فعالیت‌های جنسی خود را با نوازش و بوسیدن دوستانش آغاز کند. این کارهای نوجوان باعث وحشت پدر و مادرش می‌شود، اما خود او مجذوب این فعالیت‌هاست و می‌اندیشد که خطری او را تهدید نمی‌کند. اگر والدین درباره‌ی خطر این فعالیت‌ها چیزی به او بگویند، انکار می‌کند و می‌گوید: «آه... نگران من نباشید، خودم همه چیز را می‌دانم. برای من هیچ حادثه‌ای رخ نمی‌دهد!» نوجوان در آغاز نوجوانی، می‌خواهد همان چیزهایی را تجربه کند که والدینش او را از انجام آن‌ها منع می‌کنند.

چاره‌کار والدین چیست؟ آن‌ها باید ارزش‌های خود را بیان کنند؟ آیا باید درباره‌ی خطر هر کاری با فرزند خود گفت‌وگو کنند؟ آیا باید نظارت خود را افزایش دهند و اگر فرزندشان دچار مشکل شد اجازه بدهند به اندازه کافی با تبعات آن روبه‌رو شده و آن‌را احساس کند تا بتواند از تجربه ناخوشایند خود درس بگیرد؟

حالت منفی، طغیان و تجربه، هر سه نشانه‌های آغاز نوجوانی‌اند و برای بیشتر والدهای تنها خوشایند نیستند. اگر این مرحله از زندگی نوجوان با طلاق والدین همزمان شود، نشانه‌های یادشده با شدت بیشتری بروز کرده، و کار والد تنها را مشکل‌تر می‌کند. اگر والدین بچه‌ای در آغاز دوره نوجوانی وی از هم جدا شوند، احساس ناراحتی خود را در رفتارشان نشان می‌دهد و با این کار از والدینش انتقام می‌گیرد. این نوجوان ناراحت و خشمگین، بیشتر از حالت عادی منفی‌نگر و یاغی می‌شود و در تجربه کردن نیز زیاده‌روی می‌کند. اگر چنین اتفاقی بیفتد، والد تنها هم باید حساسیت زیادی از خود نشان دهد و هم موضع خود را در برابر

فرزندش محکم نگه دارد تا بتواند به او در برابر آسیب‌هایی که خواهد دید کمک کند. نوجوان ممکن است آن قدر دچار منفی‌نگری گردد که حتی نسبت به آدم‌هایی که قبلاً برایش اهمیت داشتند بیگانه شود. ممکن است چنان طغیان کند که حتی منافع مهم شخصی خود را کنار بگذارد و آنچنان در تجربه کردن بی‌باک شود که سلامتی خود را به خطر بیندازد. آغاز نوجوانی، دورهٔ مخالفت فرزند با والدین است. برای تربیت فرزند خود در این دوره، به او تأکید کنید که رفتارهایش را در سطحی قابل قبول نگه دارد. والد اگرچه برای اصلاح رفتارش با او برخورد می‌کند، اما در حالت عادی باید رابطه‌ای مثبت با او برقرار سازد و منفی‌کاری و منفی‌نگری‌اش را به خود نگیرد. فرزند نوجوان خود را به‌خاطر روند جدایی‌اش، تنبیه نکنید. او به زودی تعریف مثبتی از خود پیدا خواهد کرد و بار دیگر با حضور مثبت خویش به جمع خانواده باز خواهد گشت.

دوره میانی نوجوانی: فرورفتن در لاک خودمحموری

نشانه‌های فرا رسیدن دوره میانی نوجوانی، معمولاً بین سیزده تا شانزده سالگی بروز می‌کند. در این دوره، مشغولیت ذهنی نوجوان به خودش بیشتر و بیشتر می‌شود و توجه‌اش را نسبت به خانواده از دست می‌دهد. مهم‌ترین چیز برای او، دستیابی به آزادی اجتماعی برای رشد است و اگر این آزادی به او داده نشود، فوراً ستیزه‌جو خواهد شد. او می‌خواهد بلافاصله به خواسته‌هایش برسد و هر تأخیری در ارضای این خواسته‌ها برایش دردناک است. نوجوان در این دوره خیلی زود احساس ناکامی و ناامیدی می‌کند و می‌خواهد آنچه را که دوست دارد، همین حالا به دست بیاورد.

سوءاستفاده از آزادی

در این دوره، نوجوان آدمی بی‌باک می‌شود و حاضر نیست از آزادی‌های دنیوی بگذرد. اگر والدینش اجازه کاری را به او ندهند، حاضر است دزدکی آن‌کار را انجام دهد. او در این دوره از زندگی خود رَم می‌کند. به والدینش قول می‌دهد جایی برود که گفته‌اند، اما به همان جایی می‌رود که آن‌ها منع کرده‌اند.

ممکن است دو نوجوان به والدین خود بگویند قرار است شب را در منزل هم بگذارند و بعد از گفتن این دروغ و کسب آزادی، در سطح شهر

به ماجراجویی بپردازند. نوجوانان در این دوره سر والدینشان کلاه شرعی می‌گذارند. اگر والدین کاری را به‌طور آشکار منع نکنند، نوجوان از کلک‌های قانونی استفاده کرده و فرض را بر این می‌گذارد که منع نشدن انجام یک کار برابر است با صدور اجازه انجام آن.

او معصومانه می‌گوید: «خب، شما که نگفتید نباید این کار را انجام بدهم.» والد نیز او را آشکارا منع می‌کند و می‌گوید: «آخر اصلاً فکرت را نمی‌کردم که این کار را انجام بدهی! خب، حالا دیگر به تو می‌گویم که حق نداری از کارت اعتباری من استفاده کنی!» البته خود نوجوان هم از اول این موضوع را می‌دانسته، اما در آن لحظه به‌خصوص نمی‌توانسته جلوی وسوسه خودش را بگیرد.

دوره میانی نوجوانی، دوره اخاذی اجتماعی است. نوجوان که می‌خواهد اجازه کاری ممنوع را از والد بگیرد، تا لحظه آخر صبر می‌کند و مثلاً از حضور دوستانش که بی‌صبرانه منتظر رفتن هستند، کمک می‌گیرد و از والد می‌پرسد: «اجازه دارم به کنسرت بروم؟» آیا والد او که وقت کافی برای سبک و سنگین کردن خطرات کار ندارد و با حضور دوستان فرزند خود زیر فشار قرار گرفته است، بر اثر یک تصمیم ناگهانی تسلیم خواهد شد؟ خواسته نوجوان همین الآن است، ولی والد وقت می‌خواهد که فکر کند و فضایی خصوصی که در آن با فرزند خود صحبت کند: «اگر می‌خواهی تقاضایت را بررسی کنم به دوستانت بگو صبر کنند تا من و تو در اتاق بغلی درباره نگرانی‌های من صحبت کنیم.»

در این مرحله از نوجوانی، نوجوانان اغلب فکر می‌کنند که انجام تخلف به مجازاتش می‌ارزد: «الآن کیف می‌کنیم و بعد مکافاتش را می‌کشیم.» نوجوان حاضر است برای کسب آزادی هر قولی بدهد، اما بعد از استفاده از آزادی دبه می‌کند و دیگر حاضر نیست به قولش عمل کند. در این مرحله از نوجوانی، والدین نقش کارآگاه را بازی می‌کنند و برای

رضای نیاز خود به دانستن، در زندگی خصوصی فرزندشان فضولی می‌کنند، ولی نوجوان فکر می‌کند که والدین هرچه کمتر بدانند، کمتر دخالت می‌کنند و به همین دلیل از پاسخ دادن به سؤالات آن‌ها طفره می‌رود. نوجوان در این سن هیچ تأخیری را در ارضای خواسته‌های خود نمی‌پذیرد، اما اگر والدینش از او بخواهند کاری انجام بدهد، از خود ظرفیت نامحدودی برای تعلل نشان می‌دهد.

صدور اجازه با تأخیر

تربیت فرزند در دوره نوجوانی کاری بسیار مشکل برای والد تنهاست. او از بی‌ملاحظگی فرزندش عصبی می‌شود و از مخاطراتی که به جان می‌خرد، می‌ترسد. مثلاً، پیش خود فکر می‌کند آیا فرزند من آن قدر دقت و مسئولیت‌پذیری دارد که اجازه بدهم پشت فرمان ماشین بنشیند؟ این‌گونه سؤال‌ها را باید پرسید و برای آن‌ها جواب روشن پیدا کرد، چون بسیاری از نوجوانان در شانزده سالگی هنوز هم دوره میانی نوجوانی خود را طی می‌کنند. اگر جواب این است که: «نه، او تحت تأثیر تصمیمات آنی عمل می‌کند و به اندازه کافی دقت ندارد.» باید در صدور اجازه تأخیر انداخت. حتی اگر نوجوان از نظر قانونی به سن مناسب برای رانندگی رسیده باشد، والدین قانوناً مقید نیستند این اجازه را به او بدهند.

نوجوانان با سرعت به سمت استقلال می‌روند و اگر به آن‌ها اجازه بدهید رانندگی کنند، مثل این است که یک موشک به پشتشان بسته‌اید. اگر به آن‌ها اجازه بدهید شغل نیمه‌وقتی اختیار کنند نیز همین موضوع صدق می‌کند، چون نوجوان به خودش می‌گوید: «اگر ماشین داشته باشم هر جایی که دلم بخواهد می‌توانم بروم و مانند بزرگسالان رفتار کنم و اگر برای خودم پول درمی‌آورم، پس می‌توانم برای خودم تصمیم بگیرم.» این

کارها به‌طور چشمگیری کشش نوجوان را به سمت آزادی تشدید می‌کنند. والد تنها باید از توانایی فرزند خود برای پذیرش این مسئولیت‌ها اطمینان حاصل کند و تا آن موقع در صدور اجازه خود تأخیر بیندازد. اگر فرزند شما دوره میانی نوجوانی خود را طی می‌کند و در خانه، مدرسه و دنیای بیرون، کارهای خود را مسئولانه انجام نمی‌دهد، اجازه ندهید رانندگی کند یا شغل نیمه وقتی برای خودش پیدا کند.

والد تنها و نوجوان، هر دو در این مرحله دچار ناکامی و ناامیدی می‌شوند. والد احساس می‌کند که فرزندش درون لاکی از خود محوری فرو رفته است. نوجوان وارد شدیدترین مرحله رشد نوجوانی شده و تنها به اشتیاق خود برای دستیابی به آزادی اجتماعی و تجربه کردن می‌اندیشد. والد باید به‌خاطر خیر و صلاح فرزندش در مقابل او بایستد و با چیزهایی که فرزندش مشتاقانه آن‌ها را می‌خواهد، مخالفت کند. مسلم است که فرزند قدر این کار والد خود را نخواهد دانست و از موضع‌گیری والد خود متنفر خواهد بود و در برابر او مقاومت خواهد کرد. نوجوان نمی‌تواند جواب «نه» را بپذیرد، هیچ دلیلی او را مجاب نمی‌کند تا از آزادی مطلوب خود صرف‌نظر کند. پاداشی که والد تنها به‌خاطر مخالفت وفادارانه خود دریافت می‌کند، خشم فرزند و کشمکش با اوست.

در این مرحله، تنش و درگیری به‌صورت بخشی از زندگی روزمره والد و فرزند درمی‌آید. نوجوان دائم فشار می‌آورد و والد دائم می‌خواهد آن فشار را محدود کند. به‌همین دلیل ممکن است رابطه بین آن‌ها برای مدتی واقعاً سرد شود. والد و فرزند هنوز از ته دل به هم عشق می‌ورزند، ولی اغلب اوقات نمی‌توانند یکدیگر را خیلی دوست داشته باشند. فرزند به‌هنگام خرابکاری دروغ می‌گوید، تقصیر را به گردن دیگران می‌اندازد، بهانه می‌آورد و حقیقت را انکار می‌کند تا آزادی‌اش را

از دست ندهد و والد تنها باید با این ظاهرسازی‌ها روبه‌رو شود، از نوجوان بخواهد که حقیقت را بگوید و او را تنبیه کند. برای اینکه نوجوان در برابر اشتباهات و خرابکاری‌های خود مسئولیت‌پذیری را بیاموزد، والد باید از او انتظار داشته باشد که خودش موقعیت خراب‌شده را اصلاح کند.

حرف زدن و محکم سر جای خود ایستادن

والدین برای رفتار فرزندان خود محدوده‌ای قابل قبول تعیین می‌کنند و هر بچه‌ای در طول رشد خود تا حدودی به این محدوده پایبند می‌شود. هیچ بچه‌ای همیشه حقیقت یا تمام حقیقت را به والدینش نمی‌گوید. دوره میانی نوجوانی، معمولاً برای والدین دوره مشکلی است. آن‌ها باید در این مرحله رشد فرزند خود، با رفتارهای خارج از محدوده، دروغ‌گویی و درگیری‌های او روبه‌رو شوند. والد تنها باید محکم بایستد، قدرت خود را ابراز کند و مؤکداً از فرزندش بخواهد که صداقت خود را حفظ کند، چون اگر فرزند صادقانه حرف بزند، والد دیگر نمی‌گذارد که بدون احتیاط و بدون خودداری‌های لازم رفتار کند.

در این دوره حساس، آنچه واقعاً اهمیت دارد امنیت نوجوان است و والد نباید در پی کسب محبوبیت نزد فرزندش باشد. اگر درباره حرف فرزند نوجوانتان یا کاری که می‌خواهد انجام بدهد شک دارید، تأخیر کنید، فکر کنید سؤال کنید، صحت حرف‌هایش را کنترل کنید، جست‌وجو کنید و کشف کنید، بر انجام کار صحیح پافشاری کنید و در صورت لزوم «نه» بگویید.

احتمالاً بعدها که فرزندان دوره نوجوانی را پشت سر گذاشت و به گذشته خود نگریست، کار والد تنها خود را تحسین خواهد کرد و خواهد دید که وقتی خودش فقط به فکر دورشدن از والد و کسب

آزادی‌اش بوده، والدش وفادارانه و شجاعانه در موضع خود ایستاده و حرف خودش را زده است.



پایان نوجوانی: عدم آمادگی برای استقلال

نوجوان بین شانزده تا نوزده سالگی وارد مرحلهٔ پراضطراب پایان نوجوانی می‌شود. او که قبلاً به چیزی جز لذت‌های زمان حال نمی‌اندیشیده و برای نیازهای خود کاملاً به والدینش تکیه می‌کرده، اکنون باید هر دو نعمت را از دست بدهد و حداکثر دو سال دیگر، وقتی از دبیرستان فارغ‌التحصیل شود - چه بخواهد به درس خواندن ادامه دهد و چه نخواهد - باید مستقل‌تر شده و دربارهٔ واقعیت ترک خانه و آیندهٔ خود، جدی‌تر بیندیشد.

در این مرحله، سؤالاتی نگران‌کننده همانند آفتی به ذهن نوجوان هجوم می‌آورد:

- «آیا آمادگی مستقل شدن را دارم؟»
- «قدم بعدی من چیست؟»
- «با زندگی خودم چه باید بکنم؟»
- «چطوری می‌توانم به تنهایی از پس مسائل بر بیایم؟»
- «آیا باز هم می‌توانم دوستانم را ببینم؟»
- «اگر خرابکاری کردم چه؟»

اکثر این سؤالات، بی‌پاسخ می‌مانند و ذهن نوجوان را پر از تردید می‌کنند. اگر والدین دربارهٔ برنامهٔ آینده‌اش از او بپرسند، یا از پاسخ دادن اجتناب می‌کند و یا عصبانی می‌شود. نوجوان از نظر رفتار اجتماعی نیز

پس روی می‌کند. او طوری رفتار می‌کند که انگار هنوز بچه است و کارهای مهمی مانند پر کردن تقاضانامه شغل و ادامه تحصیل را به تعویق می‌اندازد. والدین نگران می‌شوند که گویا فرزندشان میل ندارد بزرگ شود و این موضوع حقیقت هم دارد. واقعیت استقلال برای نوجوان در شرف وقوع است، اما او ترجیح می‌دهد که این واقعیت ترسناک را انکار کند تا شاید خود به خود از بین برود. البته او خوب می‌داند که این واقعیت واقعیتهای ماندگار است.

اگر والدین با نزدیک شدن زمان فارغ‌التحصیلی نوجوان خود به تدریج مسئولیت اداره مسائل و پشتیبانی مالی او را به خودش محول کنند، ترس او از عدم آمادگی در پایان دوره نوجوانی کمتر می‌شود. والدین باید در آخرین سال اقامت فرزند خود در خانه، به او اجازه دهند که با استقلال و آزادی زندگی کند، اما از او بخواهند به بعضی از خواسته‌های خانواده پایبند بماند، مثلاً در کار خانه کمک کند و والدین را به اندازه کافی در جریان کارهای خود بگذارد. به تدریج که زمان ترک خانه برای نوجوان فرا می‌رسد، والدین باید به‌طور سیستماتیک اداره وظایف نوجوان را به خود او تحویل دهند و نوجوان دیگر خودش مسئول انجام دادن یا ندادن تکالیف مدرسه‌اش می‌شود؛ والدین بعضی از محدودیت‌ها را که برای مراقبت از او وضع کرده بودند آزاد اعلام می‌کنند و نوجوان دیگر مجبور نیست در ساعت خاصی به منزل برگردد؛ والدین از او انتظار دارند بیشتر هزینه‌هایش را خودش متقبل شود و نوجوان باید در طول تابستان کار کند یا در طول سال شغل پاره‌وقتی برای خودش اختیار کند. نوجوان اگر در پاسخگویی به هر یک از این نیازها دچار مشکل شود، والدین نباید با عجله زمام امور او را به دست بگیرند بلکه باید به او اجازه دهند تا خودش با پیامدهای مشکلاتش روبه‌رو شود و آن‌ها را حل کند. در این مرحله، برخورد آن‌ها با فرزندشان به گونه‌ای است که گویی می‌تواند

مانند فردی بزرگسال در برابر تصمیمات خود مسئولیت‌پذیر باشد. والدین می‌خواهند قبل از اینکه فرزندشان خانه را ترک کند، ظرفیت مسئولیت‌پذیری او را به حداکثر برسانند.

دوسوگرایی

نوجوان از یک سو می‌خواهد او را مسئولیت‌پذیر بدانند و از سوی دیگر نمی‌خواهد. دوسوگرایی او برای والدینش گیج‌کننده است، اما نوجوان راست می‌گوید: «بگذارید خودم زندگی خودم را بچرخانم، اما اگر کمک خواستم کمک کنید.» خود نوجوان هم با ورود به مرحله استقلال گیج شده است. او منتظر روزی است که دیگر تحت نظارت والدینش نباشد و بتواند براساس تصمیمات شخصی خودش زندگی کند، اما از اینکه باید حمایت مالی والدین را از دست بدهد و برای تأمین هزینه‌هایش به خودش متکی باشد، ناراحت است. قیمتی که برای آزادی و استقلال باید پردازد، تنهایی و ترس است. اگر نوجوان قبلاً از اینکه بیش‌ازحد مراقب او بودند شکایت می‌کرد، در این مرحله از اینکه کسی مراقب او نیست، نگران است: «اگر ماشینم خراب شود و پول تعمیرش را نداشته باشم، چطور می‌توانم سرکار بروم؟»

وقتی زمان خروج نوجوان از خانه فرا می‌رسد، والدین می‌توانند به او کمک کنند تا برای گام بعدی‌اش برنامه‌ریزی کند. والدین، براساس تجربیات خود تله‌هایی را در مسیر فرزندشان می‌بینند که خود او نمی‌تواند آن‌ها را ببیند. والدین می‌توانند درباره این لغزشگاه‌ها به فرزندشان توصیه‌هایی بکنند. آن‌ها که قبلاً در چشم نوجوانشان هیچ چیزی نمی‌دانستند، اکنون عوض شده و تبدیل به آدم‌هایی شده‌اند که خیلی چیزها را می‌دانند.

اگر والدین بخواهند به کمک‌هایی که به فرزندشان می‌کنند ادامه

دهند، در این مرحله باید درجه، مدت و شرایط کمک‌های خود را به‌صراحت برای او بگویند تا نوجوان بداند بر چه چیزی می‌تواند تکیه کند. مهم‌تر از همه اینکه اگر والد تنها در این مرحله از چیزی نگران است می‌تواند نگرانی‌هایش را نزد دوستان خود بر زبان آورد، ولی هرگز نباید آن‌ها را پیش فرزند نوجوانش مطرح کند.

ایمان محکم

در این مرحله اگر والدین نگرانی‌های خود را به فرزندشان ابراز کنند، مثل این است که رأی عدم اعتماد به او داده‌اند. نوجوان در این مرحله از رشد به اندازه کافی تردید دارد و دیگر نیازی به رأی عدم اعتماد والدین خود ندارد. والدین باید در این مرحله به فرزند خود بگویند: «به شدت ایمان دارم که قدرت آن‌را داری مرحله استقلال را پشت سر بگذاری، خوب تصمیم‌گیری و اگر یکی از تصمیمات نادرست از آب درآمد، پیامدهای آن‌را از بین ببری.»

البته نوجوان شما هنوز برای برداشتن این گام آماده نیست، ولی هیچ اشکالی ندارد و این وضعیت او طبیعی است. حداکثر آمادگی که والدین می‌توانند به فرزندشان بدهند، ۶۰ درصد از مهارت‌ها، فهم و تمرینی است که برای زندگی در دنیا نیاز دارد. والدین اگر بخواهند صبر کنند تا فرزندشان کاملاً آماده شود، هیچ‌وقت نمی‌گذارند که پی زندگی‌اش برود، نوجوان باید در مرحله پایانی نوجوانی و قبل از اینکه کاملاً آماده شود، خانه را ترک کند. واقعیت، خودش بقیه چیزها را به او خواهد آموخت و او را به بزرگسالی مستقل تبدیل خواهد کرد، هر چند که این روش یادگیری کمی سخت است و گاهی تجربیات دردناکی در پی دارد. بزرگسالان هم در طول بزرگسالی خود زندگی به‌همین شیوه را می‌آموزند. هیچ‌کس نمی‌تواند برای مقابله با همه چالش‌های زندگی آماده شود. نکته مهم این

است که باید آماده باشیم زندگی چالش‌هایش را در برابر ما قرار دهد. نوجوان هم باید مانند والد تنهای خود در طول مسیر زندگی و رشد خود با مسائل غیر قابل پیش‌بینی روبه‌رو شود.

استقلال آزمایشی: مشکلاتِ تنها زیستن

۲۹

آخرین مرحلهٔ نوجوانی یعنی استقلال آزمایشی، بین هجده تا بیست و سه سالگی رخ می‌دهد. اگر بخت یار والد تنها باشد، فرزند نوجوان او این مرحله را دور از خانه سپری خواهد کرد. او اتاقی اجاره می‌کند، با چند نفر دیگر در یک آپارتمان زندگی می‌کند و یا در خوابگاه مستقر می‌گردد و برای اولین بار با واقعیت تنها زیستن روبه‌رو می‌شود. برای نوجوان، این واقعیت معمولاً مشکل‌تر از چیزی است که تصورش را می‌کرد، به‌خصوص که اکنون آزاد است و چیزهای زیادی او را وسوسه می‌کند.

این مرحله، مرحلهٔ لغزیدن و افتادن است و بیشتر نوجوانان حداقل یک بار تعهدات خود را در این دوره زیر پا می‌گذارند. قرارداد اجاره، توافقات اعتباری، حساب‌های بانکی، تعهدات قانونی، روابط عاطفی، برنامه‌های درسی، انتظارات شغلی و قول‌هایی که به‌خود و دیگران داده‌اند، رسیدگی به تمام این مسائل اغلب برای آن‌ها مشکل‌تر از آن است که بتوانند از پس آن‌ها برآیند. کارهای زیادی هست که آن‌ها باید انجام دهند، ولی دلشان نمی‌خواهد درگیر آن‌ها شوند و کارهای زیادی هم وجود دارد که مشتاق انجام دادن آن‌ها هستند. دیر یا زود، دنیای این نوجوان به دلیل عدم مسئولیت‌پذیری، افراط در خوشگذرانی و یا هر دو، به بحران کشیده می‌شود. حالا او باید چه بکند؟

اطراف او پر است از دوستانی که همانند وی می‌خواهند در این

مرحله جای پایی برای خودشان پیدا کنند. همهٔ این نوجوانان کشف می‌کنند برای اینکه بتوانند کارآیی و استقلال خود را حفظ کنند، باید بسیار با انضباط و خوددار باشند. آن‌ها نه تنها باید از لحاظ مالی خودشان را تأمین کنند بلکه باید بیاموزند براساس شرایط جامعه زندگی کنند. آن‌ها فکر می‌کردند که با بزرگ شدن بالأخره آزاد می‌شوند، اما اکنون با واقعیتی دیگر روبه‌رو شده‌اند. اکنون باید دربارهٔ تعداد بیشماری از قوانین و نیازهای اجتماعی اطلاعاتی به دست آورند و در برابر آن‌ها پاسخگو باشند. اگر در خانهٔ والدین می‌توانستند قوانین اجتماعی و مالیات‌ها را نادیده بگیرند، حالا دیگر نمی‌توانند. نوجوان در دروهٔ استقلال آزمایشی می‌فهمد که مراقبت کامل از خود واقعاً چقدر کار می‌برد.

برای نوجوانان، سه تا پنج سال اول بعد از پایان دورهٔ دبیرستان معمولاً زمان اوج گرایش به مصرف مشروبات الکلی و مواد مخدر و نیز فعالیت جنسی است و این مسائل به هیچ‌وجه کار نوجوان را ساده‌تر نمی‌کنند، چون او می‌خواهد هم اکنون خوشگذرانی کند، اما بعدها باید بهای سنگین کارهایش را بپردازد. نوجوان قبل از اینکه جا بیفتد و وارد مرحلهٔ جوانی شود، دورانی پراختشاش را پشت سر می‌گذارد و چه بهتر که والدین از ماجراها و بلاهایی که در این دوران بر سر فرزندشان می‌آید، بی‌خبر بمانند!

گرچه بعضی از نوجوانان به محض ورود به مرحلهٔ استقلال آزمایشی مسئولیت‌پذیر می‌شوند، اما این مسئله در مورد اکثر آن‌ها صدق نمی‌کند. آن‌ها وقتی به زمین می‌خورند، دستشان را به سوی والدین خود دراز می‌کنند تا برای حل مشکلتشان کمک بگیرند و یا دوباره به خانهٔ آن‌ها برگردند. اگر والدین بخواهند به آن‌ها کمک کنند. باید برای کمک‌های خود شرط کنند که فرزند نوجوانشان خودش انجام بیشتر کارهای لازم برای حل مشکلتش را بر عهده بگیرد. والدین می‌توانند به فرزند خود کمک کنند، اما قرار نیست او را نجات دهند. اگر فرزندشان می‌خواهد به

خانه برگردد، باید به او بگویند که فقط برای مدتی محدود می‌تواند بماند. والدین باید به فرزند خود فرصت بدهند که مسائل خود را دوباره تنظیم کند، دوباره فکر کند، دوباره بهبود یابد و دوباره آماده شود که با حفظ استقلال واقعی خود وارد معرکهٔ زندگی شود. نوجوان نباید در این مرحله عقب‌نشینی کند یا تسلیم شود. او دیگر نمی‌تواند مسائل خود را به‌طور نامشخصی رها کند و به والدین خود وابسته بماند.

اگر نوجوان در خلال استقلال آزمایشی به کمک احتیاج پیدا کند یا نتواند با اولین تلاش خود به استقلال برسد، گناهی نکرده است. والدین باید در برخورد با فرزند خود به او نشان دهند که این مسئله را درک می‌کنند. آن‌ها نباید ناامید شوند بلکه باید نشان دهند که به نوجوان خود ایمان دارند. آن‌ها نباید فرزندشان را تنبیه کنند بلکه باید صبور باشند. آن‌ها نباید از او انتقاد کنند، بلکه باید نظر مشورتی به او بدهند. کار والدین در این دوره این است که به فرزند خود کمک کنند تا مشکلات زندگی مستقل را درک کنند و آن‌ها را بپذیرد. والدین باید به‌خاطر تلاش فرزندشان به او احترام بگذارند و او را تشویق کنند که باز هم به زندگی مستقل برگردد و تلاش کند.

چالش‌های زندگی، چالش‌هایی واقعی‌اند. نوجوانی که برای اولین بار با هم‌اتاقی خود زندگی می‌کند، درسی از وابستگی متقابل را در زندگی می‌آموزد. او و هم‌اتاقی‌اش باید به‌طور مشترک از فضای اتاق استفاده کنند. برای رفع نیازهای هم با یکدیگر همکاری کنند، نسبت به هم تعهدات متقابل داشته باشند، تفاوت‌های هم را تحمل کنند و هنگام بروز اختلاف ارتباط کلامی خود را حفظ کنند. آن‌ها ممکن است همیشه از هم خوششان نیاید، ولی مجبورند که درگیری‌هایشان را با هم حل کنند.

نوجوان به این ترتیب در مرحلهٔ استقلال آزمایشی نیز به‌طور غیر رسمی آموزش می‌بیند.

لغزش‌های نوجوان به مرور زمان کمتر می‌شوند و جاپای او محکم‌تر

می‌شود. نوجوان به تدریج بر زندگی خود تسلط بیشتری پیدا می‌کند و در این مرحله وارد مرحله نوجوانی می‌شود. اکنون دیگر کودکی و نوجوانی او پایان یافته و والدین نیز کار فعال تربیتی خود را به پایان برده‌اند.

بخش هفتم



مدرسه



موفقیت تحصیلی مهم است، اما...: حفظ دورنمای موفقیت

موفقیت تحصیلی، بی تردید مهم است چون هم به عزت نفس فرد کمک می‌کند و هم در آینده باعث پویایی او می‌شود. موفقیت تحصیلی تنها شامل بخشی از رشد کودک می‌شود و او باید در زمینه‌های مهم دیگری رشد کند که برخی از آن‌ها عبارتند از: رشد اجتماعی، عاطفی، اخلاقی، روحانی، جسمی، هنری، ابرازی و ربطی^۱. بچه صرفاً کننده کار نیست بلکه انسان است و مسائلی تنها به موفقیت تحصیلی او محدود نمی‌شود. البته به یاد داشتن این نکته در فرهنگی که ارزش‌ها را براساس موفقیت‌ها تعریف می‌کند، کمال را می‌ستاید و به افراد موفق پاداش می‌دهد، کار ساده‌ای نیست. گاهی بد نیست گفته «هاری ترمن»^۲ را به یاد داشته باشیم که: «شاگردان متوسط بر دنیا حکومت می‌کنند.» یک انسان برجسته به چیزی بیش از نمره‌های خوب احتیاج دارد.

اگر والدین از معلمین فرزندشان بخواهند که موفقیت او را به طور کلی بسنجند، ممکن است به نتایجی غیر واقعی برسند. ممکن است بچه‌ای در تمام درس‌هایش نمره خوب بگیرد، اما این دلیل نمی‌شود که بچه‌ای است مسئولیت‌پذیر، سختکوش، سازگار، شاد، خوش‌رفتار، موفق در همه زمینه‌های دیگر، علاقه‌مند به یادگیری و موفق در زندگی آینده.

1. Relational

۲. یکی از رؤسای جمهوری ایالات متحده

بعضی از این فرض‌ها ممکن است درست باشند، اما بعضی هم غلط هستند. والدین بهتر است موفقیت‌های تحصیلی فرزندشان را مرتبط با موفقیت‌های دیگر تلقی نکنند و زمینه‌های مختلف رشد کودک خود را مستقل از هم بسنجند.

چیز دیگری که والدین باید از آن بپرهیزند، معادله خطرناک والد = کودک است. مفهوم این معادله این است که رفتار کودک به تربیت والدینش وابسته است و تربیت والدین را می‌توان با عملکرد کودک محک زد. در نتیجه اگر کودک موفق باشد، می‌توان والد را به خاطر حسن انجام کارش تحسین کرد و اگر کودک موفق نباشد، باید از والد به خاطر خرابکاری‌اش انتقاد کرد، اگر کودک را ملاک موفقیت والد بدانیم. دو پیامد ناخوشایند خواهد داشت: فشار بار مسئولیت ایجاد وجهه خوب برای والد، برگزیده کودک می‌افتد و کودک نیز مقصر وجهه بد والد خود شناخته می‌شود.

والد تنها، برای انجام مسئولیت‌های روزانه خود نسبت به فرزندانش، شریکی ندارد و به همین دلیل اهمیت زیادی برای موفقیت خود در تربیت فرزندان قائل است. آیا کاری که انجام می‌دهد کافی است؟ آیا کارش را درست انجام می‌دهد؟ والد نباید موفقیت خود را با موفقیت تحصیلی کودک اشتباه بگیرد. او باید با بیانی محکم و روشن به کودک بگوید که مسئله موفقیت تحصیلی فرزند، مسئله‌ای مستقل از والد اوست. والد می‌تواند بگوید: «من نسبت به خودم به عنوان والد و تو به عنوان فرزندم، احساس خوبی دارم و این احساس مستقل از موفقیت‌هایی است که تو تصمیم داری در مدرسه به دست بیاوری. اگر موفق باشی خودم را تحسین نمی‌کنم و اگر موفق نشوی خودم را مقصر نمی‌دانم. مسئولیت من این است که به بهترین نحوی تو را راهنمایی و حمایت کنم، اما مسئولیت انتخاب‌های تو بر عهده خودت است.»

بسیاری از والدین برای تبریک گفتن به فرزندانشان از این عبارت

استفاده می‌کنند: «من به تو افتخار می‌کنم!» اما حتی باید از بیان این عبارت نیز پرهیز کرد: چون برای فرزند دو مفهوم دارد: اول تحسین والد از او و دوم رابطهٔ والد = کودک که می‌تواند مضر باشد. مفهوم این عبارت می‌تواند این باشد که: «من به خاطر موفقیت تو، نسبت به خودم به‌عنوان یک والد، احساس خوبی دارم» که به‌نوعی سود شخصی والد از موفقیت فرزند به حساب می‌آید. با شنیدن این عبارت، کودک تشویق می‌شود که باور کند موفقیت شخصی او نه تنها به عزت نفس او کمک می‌کند بلکه عزت نفس والدین را هم افزایش می‌دهد. برعکس اگر موفقیت‌های شخصی کودک کم شود، ممکن است از اینکه دیگر مایهٔ افتخار آنها نیست، دچار ناامیدی شود.

بیان اینکه: «ناامیدم کرده‌ای» می‌تواند اثرات مخربی داشته باشد. در چنین وضعی کودک که به‌قدر کافی از عدم موفقیت خود رنج می‌برد، باید برای جلب رضایت والدینش تلاش کند؛ او باعث خراب شدن وجههٔ والدین شده پس باید سعی کند که این کار خود را جبران کند تا والدین بتوانند دوباره عزت نفس خود را به‌دست بیاورند. والدین بهتر است فرزند خود را طوری تحسین کنند که او را گرفتار نسازد. آنها می‌توانند بگویند: «خوش به حالت» یا «کارت را خوب انجام دادی». اگر والدین احساس کنند که فرزندشان کمتر از ظرفیت خود عمل کرده است و می‌خواهند این موضوع را بر زبان بیاورند بهتر است هرگونه اشاره به ناراحتی شخصی خود را حذف کنند و مثلاً بگویند: «فکر می‌کنم بهتر از اینها می‌توانی کار کنی.»

والدین باید انتظارات خود را در خصوص موفقیت فرزندشان به‌ویژه نمرات آنها، به‌طور واضح بیان کنند و از هرگونه ابهامی بپرهیزند. اگر والد بگوید: «تلاش خودت را بکن»، «تا می‌توانی سعی کن»، «سعی کن به اندازهٔ ظرفیت خودت تحمل کنی»، خود فرزند باید این گفته‌ها را برای خودش تفسیر کرده و استاندارد مورد قبول را درک کند. اما بچه‌ها از کجا

می‌توانند بفهمند که تلاش خودشان را کرده‌اند؟ آن‌ها از کجا باید بدانند که طبق ظرفیتشان عمل کرده‌اند؟ این کار نه از دست بچه‌ها برمی‌آید و نه از دست آدم‌های دیگر. بچه‌ها ممکن است بر اثر این گفته والدین خود و برای دستیابی به استانداردهای نامشخص آن‌ها، فشار بیش از حدی به خود بیاورند.

والد تنها بهتر است سطح موفقیتی را که برای فرزندش واقع بینانه و برای خودش رضایت‌بخش است، مشخص کند. والد تنها می‌تواند بگوید: «نمی‌دانم حداکثر نمره‌ای که می‌توانی بگیری چند است، اما حداقلی که حاضرم از تو بپذیرم... است. اگر از حداقل کمتر بگیری به تو کمک می‌کنم تا نمره‌هایت افزایش یابد.»



تشویق درس خواندن: حفظ امنیت برای یادگیری در خانواده

بیشتر والدین تنها، طرفدار تحصیل فرزندان خود هستند، چرا که معتقدند تحصیل بر توانایی‌ها و عزت‌نفس فرزندانشان می‌افزاید. این عقیده تا جایی درست است که تجربهٔ فرزند از تحصیل مانع از علاقهٔ او به یادگیری نشود. بخش مهمی از تجربهٔ تحصیلی کودک به معلمین او بستگی دارد؛ بهترین معلمین کودکان والدین آن‌ها هستند. نحوهٔ آموزش والدین در خانه، بخش عمده‌ای از احساس کودک نسبت به تحصیل و معلمین دیگر را شکل می‌دهد.

یادگیری می‌تواند کاری مخاطره‌انگیز باشد و بچه‌ها به همین دلیل ممکن است تمایل خود را نسبت به آن از دست بدهند. اگر مخاطرات یادگیری منجر به آسیب دیدن کودک شود دیگر یاد گرفتن را نمی‌پذیرد. اما مخاطرات یادگیری چیست؟ قبل از اینکه کسی بتواند مهارت یا دانش جدیدی کسب کند، باید به جهل خود اقرار کند، اشتباه کند، احساس حماقت کند، به نظر دیگران ابله بیاید و اجازه بدهد که دیگران تلاش‌های او را محک بزنند. جای تعجبی ندارد که بچه‌های کوچک اغلب در برابر انجام کارهای تازه مقاومت می‌کنند و اگر مهارت انجام کاری را قبلاً به دست نیاورده باشند، حاضر نیستند آن کار را انجام دهند. مخاطرات کار مانع آن‌ها می‌شود و بچه‌ها از تلاش برای انجام آن می‌ترسند. یادگیری، عزت‌نفس را افزایش می‌دهد، اما برای اینکه کسی

خطر کند تا یاد بگیرد، باز هم عزت نفس احتیاج دارد. والدین در مقام معلم، معمولاً حساسیتی نسبت به مشکل فرزندشان ندارند، چون تجربه تحصیلی خود را فراموش کرده‌اند. بسیاری از بزرگسالان دچار همین مشکل می‌شوند و به محض اینکه مهارتی را کسب می‌کنند و دانشی را به دست می‌آورند، مشکلات یادگیری را فراموش می‌کنند. تکالیف یک کودک دبستانی در نظر والدین کاری بسیار ساده است. اگر والدین بخواهند با او بنشینند تا تکالیفش را انجام دهد و کودک به کندی پیش برود، آن‌ها نمی‌توانند سختی کار فرزند خود را درک کنند و پیش خود فکر می‌کنند که لابد فرزندشان مشکلی دارد، اما در واقع چنین نیست. والدین، تجربه ابتدایی خود را از آموزش فراموش کرده‌اند. فرزند آن‌ها، ترس‌های یادگیری را تجربه می‌کند، ولی والدین دیگر احساسی نسبت به این ترس‌ها ندارند.

والدین برای اینکه بتوانند فرزندانشان خود را در امر تحصیل تشویق کنند، باید به مشکلاتی که آن‌ها را فراموش کرده‌اند، توجه کرده و طوری رفتار کنند که سبب کاهش مخاطرات ذاتی یادگیری و افزایش امنیت آن شود. شما می‌توانید از راه‌های زیر برای ایجاد امنیت استفاده کنید:

۱. جهل را مجاز بشمارید و بگویید: «ندانستن عیب نیست. یادگیری از جهل آغاز می‌شود.»

۲. اگر فرزندتان اشتباه کرد آن‌را به حساب تلاش او بگذارید و بگویید: «آفرین که تلاش کردی! باز هم تلاش کن.»

۳. نسبت به احساس حماقت فرزندتان حساسیت نشان دهید و بگویید: «انجام دادن یک کار تازه همیشه ترسناک است.»

۴. وقتی فرزندتان حاضر است از نظر دیگران ابله تلقی شود، او را تحسین کنید: «تو آدم شجاعی هستی که اجازه می‌دهی دیگران تلاش تو را برای یادگیری تماشا کنند.»

۵. همیشه صرف نظر از نتیجه، کار آن‌ها را به صورت مثبت ارزیابی

کنید و بگویید: «حالا دیگر بیشتر از سابق می‌دانی.»

اگر والدین صبر خود را از دست بدهند، بر مخاطرات یادگیری برای کودک خود می‌افزایند و او را نسبت به یادگیری دلسرد می‌کنند. والدین گاهی جهل فرزند خود را تقبیح کرده و می‌گویند: «تو که باید این را از قبل می‌دانستی!» آن‌ها گاهی از اشتباهات فرزندانشان احساس ناکامی می‌کنند و می‌گویند: «چرا نمی‌توانی مسئله را همان دفعه اول درست حل کنی؟» والدین گاهی فرزند خود را به خاطر حماقتش مورد شماتت قرار می‌دهند و می‌گویند: «تو چرا این قدر خنگی؟» و گاهی کاری می‌کنند که فرزندشان احساس بلاهت کند و از تلاش مجدد شرم داشته باشد: «حتی یک بچه پنج ساله هم می‌تواند این کار را تندتر از تو انجام دهد.» آن‌ها می‌توانند با ارزیابی خود از فرزندشان او را تنبیه کنند: «این نشان می‌دهد که تو هیچ‌وقت یاد نمی‌گیری کار خودت را درست انجام بدهی.» اگر خسته هستید یا دچار تنش شده‌اید و احساس می‌کنید که ممکن است به فرزند خود این‌گونه جواب بدهید، فوراً از کار کردن با او دست بکشید و بگویید که وقت استراحت است. وقتی از نظر عاطفی آمادگی تشویق فرزند خود را ندارید، سعی نکنید چیزی به او بیاموزید.

الگوی رفتاری والد اهمیت زیادی دارد. هر والدی گاهی اشتباه می‌کند، گاهی نمی‌تواند چیزی را که می‌خواهد بفهمد و کاری را که می‌خواهد انجام بدهد. او اگر در این هنگام از دست خودش عصبانی شود، خودش را شماتت کند و یا به خودش ناسزا بگوید، با رفتار خود به فرزندان خویش نشان می‌دهد که مشکلات یادگیری به کاهش عزت نفس آدمی می‌انجامد. همچنین به فرزندان خود می‌فهماند کسی که نتواند چیزی را سریع و ساده بیاموزد، حتماً مشکلی دارد.

والد اگر بخواهد محیط خانواده را به صورت مکانی امن برای یادگیری حفظ کند، باید به روابط بین بچه‌ها نیز توجه کند. بچه‌های بزرگ‌تر گاهی برای بیان سلطه خود و یا از روی میل به آزار دادن دیگران، تلاش‌های

خواهر یا برادر کوچکتر خود را برای یادگیری چیزهای تازه تحقیر می‌کنند. والد تنها نباید اجازه بدهد که بچه‌ها در امر یادگیری هم دخالت کنند. او باید این پیام را به‌طور آشکار به همهٔ بچه‌های خانواده انتقال بدهد که: یادگیری امری است بسیار مهم و هیچ‌کس اجازه ندارد دیگران را از خطر کردن در راه یادگیری دلسرد کند.



سال‌های دبستان: اجتماعی شدن و ظلم اجتماعی

هدف از حضور بچه‌ها در مدرسه، تعلیم و تربیت رسمی آنهاست. تجربه حضور در کلاس درس برای بچه‌های کوچکی که دوره ابتدایی را طی می‌کنند، شامل کارهای زیادی می‌شود. آنها باید برای خود جایگاهی اجتماعی بسازند، از آن جایگاه حفاظت کنند و در آن جایگاه جا بیفتند، گاهی از دیگر همکلاسی‌هایشان جلو بزنند و گاهی هم از آنها عقب بمانند. در سال‌های بالاتر نیز، هم باید پاسخگوی حجم بیشتری از تکالیف خانه باشند و هم روابطشان با بچه‌های هم‌سن و سال پیچیده‌تر می‌شود. بچه‌ها معمولاً بین هفت تا نه سالگی دوره ظلم اجتماعی را طی می‌کنند. آنها در این دوره شخصاً احساس ناامنی می‌کنند و بی‌رحمانه در پی کسب شهرت هستند. بسیاری از دانش‌آموزان در این دوره نسبت به هم ظلم‌ها و بدجنسی‌هایی می‌کنند که قبلاً بینشان رایج نبوده است.

در این دوره موضوع مورد بحث همه، سر به سر گذاشتن و آزار دادن دیگران است. بچه‌ها ترجیح می‌دهند قبل از اینکه کسی از آنها نقطه ضعفی بگیرد، دیگران را به خاطر ویژگی‌های خاصشان آزار دهند و مسخره کنند. برای آنها، مسخره کردن به‌نوعی بازی جدی تبدیل می‌شود. بچه‌ها شوخی‌های تحقیرآمیزی با هم می‌کنند و همه به این شوخی‌ها می‌خندند به جز فرد مورد نظر که احساس ناراحتی می‌کند.

اسلحهٔ محبوب بچه‌ها در این دوره، کلام است و آن‌ها با اسلحهٔ کلام خود در حمله کردن به دیگران پیشی می‌گیرند، پشت سر یکدیگر شایعه‌پراکنی می‌کنند، برای هم نامه‌های توهین‌آمیز می‌فرستند و شب‌ها پای تلفن غیبت می‌کنند. کودک، معصومیت اجتماعی خود را - که در کلاس پیش‌دبستانی داشت - از دست می‌دهد و با بچه‌های دیگر، گروه یا دسته تشکیل می‌دهد. این گروه‌ها نسبت به افراد و دسته‌های دیگر، پستی و بدجنسی اجتماعی را سرلوحهٔ کار خود قرار می‌دهند. بدجنسی آن‌ها روشی برای طرد و دور نگه داشتن کسانی است که می‌خواهند به آن‌ها پیوندند، حال آنکه افراد مورد نظر برای پیوستن به این دسته، به روش خوش رفتاری اجتماعی متوسل می‌شوند. بچه‌هایی که سرکردهٔ این گروه‌ها هستند و دیگران را برای بدجنسی اجتماعی هدایت می‌کنند، مثل آدم‌های قلدر و گردن‌کلفت رفتار می‌کنند. دنباله‌روهای آنان نیز مانند آدم‌های بزدل، از ترس اینکه خودشان مورد تمسخر قرار نگیرند، به دیگران می‌پیوندند و بچه‌های مورد تحقیر احساس می‌کنند که قربانی شده‌اند.

والد تنها در این دوره باید سازگاری اجتماعی کودک خود را تحت نظر گرفته و مواظب باشد کودکش نه دیگران را به‌طور جدی اذیت کند و نه به‌طور جدی مورد آزار دیگران قرار بگیرد. این تجربه‌ها می‌تواند در شکل دادن به شخصیت کودک مؤثر باشند. اگر بچه‌ای دائماً قربانی تمسخرهای آسیب‌زای دیگران باشد. ممکن است عزت‌نفس او لطمه ببیند و برای محافظت از خود از دیگران کناره‌گیری کند. اگر دیگران او را به‌خاطر بیان ضعف خود دلسرد کنند. ممکن است تمایل خود را برای حرف زدن و ابراز وجود از دست بدهد. چنین بچه‌ای از دیگران فاصله می‌گیرد و به آدمی مرموز تبدیل می‌شود که به‌سختی می‌توان او را شناخت. او در بدترین وضعیت به‌علت احساس خجالت و ترس از شرم خود، از دیگران منزوی می‌شود.

اگر می‌بینید فرزندتان دچار چنین بلایی شده است، می‌توانید از راه‌های زیر به او کمک کنید:

۱. به ابراز احساسات فرزندتان گوش کنید تا بتواند با احساس امنیت، جراحات احساسی خود را تخلیه کند.

۲. به فرزندتان کمک کنید تا طوری عمل کند که باعث تقویت و دامن زدن به رفتار ظالمانهٔ دیگران نشود.

۳. چشم‌اندازی از واقعیت را در اختیار فرزندتان قرار دهید و به او بگویید رفتار همکلاسی‌هایش به دلیل سن خاص آن‌هاست نه به خاطر ضعف‌های شخصی او.

۴. به فرزندتان توضیح دهید که وقتی همکلاسی‌هایش بزرگ‌تر شوند، احساس امنیت بیشتری خواهند کرد و دیگر نیاز نخواهند داشت که با هم بدرفتاری کنند.

۵. از شجاعت اجتماعی فرزندتان حمایت کنید و به او بگویید با توجه به تجربیات سختی که در پیش دارد، با رفتن به مدرسه از خود شجاعت نشان می‌دهد.

۶. اگر بی‌توجهی به ظلم باعث قطع آن نمی‌شود، فرزندتان را تشویق کنید در قبال چنین رفتاری موضعی پرخاشگرانه اتخاذ کند و در تمرین این رفتار به او کمک کنید.

۷. به فرزندتان کمک کنید این باور را از ذهن خود دور کند که به علت بد بودن یا حقیر بودن، شایستهٔ بدرفتاری دیگران است.

۸. فرزندتان را تشویق کنید که مشغول فعالیت‌های خارج از مدرسه شود و به مجامع اجتماعی دیگر بپیوندد تا با روابطی که در این مجامع برقرار می‌سازد، عزت‌نفس خود را تقویت کند.

آخرین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که با معلم فرزندتان صحبت کنید و از او بخواهید با مسئلهٔ ظلم اجتماعی در مدرسه برخورد کند. معلم باید به همهٔ بچه‌ها بفهماند که چنین رفتاری با همکلاسی‌ها

قابل قبول نیست و آن را تحمل نخواهد کرد. معلم، قوانین دیگری نیز برای ارتباط بچه‌ها و رفتار آن‌ها در کلاس گذاشته است و اگر بدرفتاری دانش‌آموزان را با هم منع کند، منافاتی با نقش او ندارد.

اگر دیدید فرزندان به هم‌کلاسی‌های خود ظلم اجتماعی می‌کند و از این کار لذت می‌برد، با او برخورد کنید. اگر بچه‌ای بیاموزد که با ناراحت کردن دیگران احساس خوشحالی کند و به هر قیمتی تسلط اجتماعی به دست بیاورد، در آینده و روابط عاطفی‌اش زیان خواهد دید. بگذارید دقیق‌تر بگوییم که تشکیل دسته علیه دیگران و ترساندن آن‌ها، زورگویی و قلدری، آزار رساندن، تحقیر کردن، حذف کردن دیگران، اسم گذاشتن روی دیگران، توهین و خرابکاری، رفتارهایی هستند که آثار سوء خود را در خانواده نیز نشان خواهند داد. این پیام را به‌طور روشن به فرزندان خود منتقل کنید که: «اگر هم‌کلاسی‌های تو در مدرسه با هم بدرفتاری می‌کنند، دلیلی ندارد که در خانه نیز همان کارها را با خواهران و برادرانت بکنی.»

سال‌های بعد: لزوم جا افتادن و احساس مسئولیت نسبت به خود



بچه‌ها وقتی به سنین مقطع راهنمایی می‌رسند، وارد دنیایی نهادینه می‌شوند و برخوردار می‌شوند که در مدرسه راهنمایی با آن‌ها می‌شود با برخوردار می‌شوند که در دبستان می‌دیدند تفاوت بسیاری خواهد داشت. بچه، در مدرسه راهنمایی خود را به صورت عضوی کوچک‌تر از سازمانی بزرگ‌تر و عمومی‌تر می‌بیند. تعداد معلمان در مدرسه راهنمایی بیشتر است و چون هر معلمی شاگردان بیشتری دارد، شناخت کمتری در مورد هر شاگرد خود خواهد داشت. معلمان به همین دلیل نسبت به شاگردانشان صبر و تحمل کمتری دارند، کمتر به آن‌ها رسیدگی می‌کنند، از شاگردان بیشتر انتظار حرف‌شنوی و انجام تکلیف‌های مدرسه دارند، قوانین بیشتری در کلاس می‌گذارند و به نظر بعضی از بچه‌ها نیز «بدجنس» می‌آیند.

وقتی بچه‌ها به این سن می‌رسند، والدین آن‌ها نیز باید با یک‌سری تغییرات ناگزیر، تطبیق پیدا کنند. با ورود بچه‌ها به مدرسه راهنمایی، والدین باید از نقشی که در گذشته ایفا می‌کردند، دست بردارند. آن‌ها در امور مدرسه ابتدایی فرزند خود کاملاً درگیر بودند و با اولیای مدرسه رابطه‌ای صمیمی و حمایتی داشتند، اما اکنون باید از آن رابطه خوشایند و مدرسه کوچک‌تر دست بردارند. والدین باید انتظارات خود را با مدرسه‌ای بزرگ‌تر و پیچیده‌تر تطبیق دهند. در مدرسه راهنمایی،

اطلاعاتی که در دسترس والدین قرار می‌گیرد کمتر از گذشته است و آن‌ها دیگر نمی‌توانند به راحتی سابق با مدیر و معلمین ارتباط برقرار کنند. تأثیر و نفوذ والدین بر سرنوشت فرزند خود در مدرسه راهنمایی کاهش می‌یابد و اگر بخواهند در سیستم مدرسه راهنمایی از فرزند خود حمایت کنند، به سماجت و درایت بیشتری نیاز دارند.

نمی‌خواهم بگویم که معلمین مدارس راهنمایی و دبیرستان اهمیتی به شاگردانشان نمی‌دهند یا نمی‌خواهند پاسخگوی والدین آن‌ها باشند، اما هر معلمی مجبور است به شاگردان بیشتری درس بدهد و اغلب شاگردان هم مرحله اول دوره نوجوانی خود را آغاز کرده‌اند. این دو عامل بر نحوه برخورد معلم مدرسه راهنمایی با شاگردان و نحوه برخورد شاگردان با معلم تأثیر می‌گذارد. نه نوجوان کودک است و نه مدرسه راهنمایی دبستان.

درس دادن به بچه‌های دبستانی، عموماً ساده‌تر است، چراکه بیشتر بچه‌ها کنجکاو، پرکار، دقیق، علاقه‌مند، مثبت، اهل همکاری و مهرباند، اما وقتی به سن راهنمایی می‌رسند، درس دادن به آن‌ها کار سخت‌تری می‌شود. بسیاری از بچه‌ها به خاطر تبعات دوره نوجوانی‌شان، بی‌علاقه، سست، حواس‌پرت، بی‌تفاوت، منفی، یاغی و حتی متخاصم می‌شوند. در نتیجه، معلمین مدرسه راهنمایی هم از دست دانش‌آموزان خود بیشتر کلافه می‌شوند و کمتر از معلمین دبستانی به والدین بچه‌ها پاسخ می‌دهند. یکی از اهداف مدرسه راهنمایی این است که بچه‌ها را برای دبیرستان آماده کند و به همین منظور به آن‌ها انضباط فردی را بیاموزد، اما در همین سن است که عموم نوجوانان علاقه کمتری به درس نشان می‌دهند و قوانین را ظالمانه و صاحبان قدرت را غیرمنصف می‌دانند.

بعضی وقت‌ها فکر می‌کنم بد نیست که نظام آموزش و پرورش، بچه‌ها را در آغاز دوره نوجوانی موقتاً از تحصیل معاف کند تا کمی بزرگ‌تر و رام‌تر شوند، آنگاه آموزش را از سر بگیرد. تنها چیزی که دانش‌آموزان در

مدرسه می‌آموزند، درس نیست. آن‌ها باید بیاموزند که برای پیشبرد منافع خود چگونه در یک سیستم کار کنند. نوجوان در سن منفی‌نگری و مخالفت خود، چند مهارت مهم را می‌آموزد. او برای رفع نیازهای تحصیلی خود باید با معلمین همکاری کند، از قوانین اجابت کند و با هنجارهای نهادینه هماهنگ شود.

دانش‌آموزانی که نتوانند این مهارت‌های اجتماعی را در مقطع راهنمایی بیاموزند، در دبیرستان با مشکلات بیشتری روبه‌رو می‌شوند. نهاد دبیرستان حتی از مدرسه راهنمایی هم بزرگ‌تر است و درجه بالاتری از کار و مسئولیت‌پذیری را از دانش‌آموزان می‌طلبد و در برابر مقاومت‌ها و تخلفات آن‌ها صبر کمتری از خود نشان می‌دهد. در بسیاری از مدارس دولتی بالاترین نرخ مردودی در سال اول دبیرستان دیده می‌شود، چراکه بچه‌ها آمادگی تحصیلی لازم را در سال‌های پیش کسب نکرده و مهم‌تر از آن فاقد آمادگی اجتماعی هستند، درحالی‌که دبیرستان به‌طور جدی‌تری همکاری، اجابت و هماهنگی آن‌ها را طلب می‌کند.

وقتی یک نوجوان عصبانی در سنین راهنمایی تخلفی در مدرسه می‌کند. معلمش او را به دفتر می‌فرستد و در آنجا مدتی او را تعلیق می‌کنند یا بعد از تعطیلی مدرسه تا مدتی در همان محیط نگه می‌دارند یا برای چند روز از حضور در مدرسه محروم می‌کنند. والدین این نوجوان نباید او را به خاطر تخلفش در خانه هم تنبیه کنند، چون تنبیه مدرسه معمولاً کافی است. نقش والدین این است که درباره‌ی صحت آنچه فرزندشان می‌گوید در مدرسه تحقیق کنند و اگر احساس کردند فرزندشان واقعاً خطا کار بوده و مستحق چنین تنبیهی است، با او صحبت کرده و کمک کنند تا رابطه‌ی بین رفتار ناشایسته و تنبیه خود را درک کنند. والدین هر وقت که واقعاً این کار را درست می‌دانند، باید از سیاست‌های مدرسه دفاع کنند و این به نفع فرزند آن‌هاست، چون فرزندشان باید بیاموزد که چگونه در یک سیستم نهادینه کار خود را انجام بدهد.

اما چرا؟ سیستم جامعه شامل تعداد زیادی از نهادهاست و بچه‌ها وقتی بزرگ می‌شوند باید برای رفع نیازهای خود با همان نهادها تعامل کنند. فرد بزرگسال به‌خاطر بسیاری از نیازهای خود، با نهادهای اجتماعی سروکار دارد و باید بیاموزد که چگونه با آن‌ها هماهنگ شود و کنار بیاید. او به حکومت اجتماعی نیاز دارد، می‌خواهد به خدمت سربازی برود و برای خدمات بهداشتی، امنیتی جبران قانونی خسارات، کمک‌های مالی، یافتن شغل و دستیابی به انواع خدمات دیگر به جامعه نیاز دارد، اما متأسفانه «کنار آمدن» همان چیزی است که بیشتر نوجوانان یاغی در سن آغاز نوجوانی نمی‌خواهند آن را بیاموزند. این نوجوانان می‌گویند: «دیگران حق ندارند به من بگویند چه کاری انجام بدهم و چه کاری انجام ندهم. من عمر خودم را صرف اطاعت از دستورات دیگران نمی‌کنم!»

برای «کنار آمدن» لازم نیست که فرد به یک آدم آهنی تبدیل شود، فردیت خود را از دست بدهد و استقلال خود را فراموش کند. کسی که کنار می‌آید باز هم می‌تواند با دیگران مخالفت کند، آن‌ها را زیر سؤال ببرد، حرف خودش را بزند و از اصول و عقاید خویش دفاع کند. برای کنار آمدن باید چهار موقعیت مهم اجتماعی را در مدرسه راهنمایی آموخت. هر کدام از این واقعیت‌ها درسی مهم برای آینده زندگی هر بچه‌ای است.

۱. همیشه بخش‌هایی از زندگی بچه تحت حکومت قدرت‌هایی است که خود وی آن‌ها را انتخاب نمی‌کند.

۲. بخشی از رفتار بچه باید مطابق قوانینی باشد که خود او آن‌ها را تعیین نکرده است.

۳. بچه همیشه باید به کسان دیگری پاسخگو باشد، حتی اگر از آن‌ها خوشش نیاید.

۴. بدشمنی، اشتباه و خطا منجر به تبعات اجتماعی می‌شود، هرچند که این تبعات از نظر بچه غیرمنصفانه باشد.

هر کسی مجبور است بخشی از زندگی خود را براساس شرایطی بگذارند که خودش انتخاب نکرده و به آن‌ها علاقه‌ای ندارد. همه باید بیاموزند که برای رفع نیازهای خود در جامعه تا حدودی همکاری، اجابت و هماهنگی داشته باشند. اگر بچه این واقعیت ناگوار را در مدرسه راهنمایی نیاموزد و با آن کنار نیاید، احتمالاً در آینده باید برای یادگرفتن آن بهای سنگین‌تری بپردازد.



افت تحصیلی در آغاز نوجوانی: افت نمرات بدون کاهش تلاش

نوجوانان به خاطر حالت خاص خود رفتارهایی دارند که مانع از موفقیت تحصیلی آنهاست. گاهی، دانش‌آموزان توانای دبیرستانی هم احساس می‌کنند که مجبورند در برخورد با مسئله تحصیلات، خود را مغلوب کنند. بسیاری از آنها بیانات منفی زیر را بر زبان می‌آورند: «سؤال کردن کار آدم‌های خنگ است»، «مخالفت با سیستم رایج، کار خوبی است»، «آدمی که ادای احمق‌ها را درمی‌آورد، آدم زرنگی است»، «سخت‌کوشی کار احمقانه‌ای است»، «بی‌خیالی باحال است»، «بدرفتاری خوب است»، «همین که امورات آدم بگذرد کافی است»، اما خوشبختانه با نزدیک شدن سال‌های پایانی دبیرستان و نیاز به مسئولیت‌پذیری و استقلال، این‌گونه عقاید و رفتارها جذابیت خود را نزد نوجوان از دست می‌دهند، چرا که به پیشرفت و موفقیت آنها صدمه می‌زند.

بچه‌ها بین ۸ تا سیزده سالگی به تدریج حالت‌ها و حس‌های آغاز مرحله نوجوانی را پیدا می‌کنند و در همین دوره است که خطر جدی موفقیت تحصیلی آنها را تهدید می‌کند. خطر از آنجا ناشی می‌شود که نوجوان می‌خواهد در روند جدایی از کودکی، تعریفی متفاوت از خود ارائه دهد و این تعریف باید مخالف انتظارات والدین نیز باشد. او از روی مخالفت و یاغی‌گری، کودکی را ترک کرده و سفر خود را به سوی استقلال اجتماعی آغاز می‌کند.

این بچه دیگر نمی‌خواهد کودک باشد و نمی‌خواهد مانند کودکان با او رفتار کنند. بنابراین جنبه‌های «کودکانه» خود را کنار می‌گذارد و اولویت‌های خود را تغییر می‌دهد. مثلاً موفقیت تحصیلی در سال‌های دبستان هم اساس عزت‌نفس او را تشکیل می‌داد و هم مایهٔ تحسین والدینش می‌شد. خانواده، هنوز اولین درجهٔ اهمیت اجتماعی را داشت. بنابراین پذیرش او از سوی دوستان، بعد از موفقیت تحصیلی اهمیت داشت. قیافه و ظاهر هم احتمالاً مقام سوم را به خود اختصاص می‌داد، اما با فرا رسیدن مرحلهٔ آغاز نوجوانی اولویت‌های شخصی برای بچه تربیتی معکوس پیدا می‌کند. اولویت درجهٔ اول، قیافه و ظاهر و لباس می‌شود، چون ظاهر تأثیر مهمی بر اولویت دوم، یعنی پذیرش دوستان می‌گذارد. تحسین همسالان نیز نزد نوجوان از تأثیر اجتماعی بیشتری نسبت به نظر والدین برخوردار می‌شود. این نوجوان با جا افتادن بین بچه‌های هم‌سن و سال خود و کسب محبوبیت نزد آن‌ها، تصویر مثبتی از خویش می‌سازد.

بر اثر تغییر اولویت‌ها، موفقیت تحصیلی جایگاه سوم را پیدا می‌کند. اکنون دیگر روابط اجتماعی حرف اول را می‌زند. بچه در آغاز نوجوانی خود کدام‌یک را ترجیح می‌دهد، نمرات خوب یا دوستان خوب؟ معمولاً جای سؤالی باقی نمی‌ماند، چون موفقیت اجتماعی خیلی مهم‌تر از موفقیت تحصیلی است.

بچه‌ها در این سن، ارزش‌های خود را تغییر می‌دهند و می‌خواهند با قدرت بزرگسالان مخالفت کنند. بنابراین احساس می‌کنند که درس خواندن کاری بی‌اهمیت است و آن را کنار می‌گذارند. آن‌ها توجه، تمرکز و انگیزه‌های خود را به موضوع دیگری معطوف می‌کنند و دیگر برای خواندن درس تلاشی نمی‌کنند و در نتیجه نمراتشان افت می‌کند.

اگر فرزند شما از نظر تحصیلی افت کرد، چه کاری باید بکنید؟ آیا

چون کاهش تلاش فرزندان طبیعی و قابل پیش‌بینی است، باید آن‌را بپذیرید و اهمیتی به آن ندهید؟ نه. طبیعی بودن چیزی دلیل بر خوب بودن آن نیست. آیا باید بگذارید نتیجه طبیعی عدم تلاش خود را ببیند و با افت نمرات و حتی مردودی روبه‌رو شود؟ شاید فکر می‌کنید او با این کار متوجه مسئولیت خود می‌شود و دوباره به درس خواندن و کسب موفقیت تحصیلی دل می‌بندد؟ اگرچه گاهی دانش‌آموزان خودشان کار خودشان را اصلاح می‌کنند، ولی در اکثر موارد چنین اتفاقی نمی‌افتد.

اکثر بچه‌ها در آغاز نوجوانی آن‌قدر پختگی شخصیتی ندارند تا بتوانند از شکست تحصیلی خود درس بگیرند. در بدترین حالت، این بچه‌ها توجه خود را نسبت به مدرسه از دست می‌دهند، کم کاری می‌کنند، تکالیف خانه را نادیده می‌گیرند، از بقیه عقب می‌افتند و احساس می‌کنند که دیگر نمی‌توانند به آن‌ها برسند، امید خود را برای تلاش از دست می‌دهند و بالأخره به تمامی دست از تلاش می‌کشند. با ایجاد این وضعیت، نوجوان اکنون باید عوارضی را تحمل کند؛ نمره‌هایش افت می‌کنند، اعتماد به نفس و عزت‌نفسش کاهش می‌یابد و با خود مثل آدم‌های شکست خورده برخورد می‌کند.

والدین هم ممکن است وضعیت را بدتر کنند. تشویق و تنبیه آن‌ها انگیزه‌ای در فرزندشان ایجاد نکرده و والدین صبر و تحمل خود را از دست می‌دهند، احساس ناامیدی می‌کنند و عصبانی می‌شوند که این امر باعث لجبازی بیشتر بچه‌ها می‌شود. در نتیجه، مسئله موفقیت تحصیلی، در خانه به عرصه‌ای برای نبرد قدرت تبدیل می‌شود و هر چه فشار والدین افزایش می‌یابد، بچه نیز سرسختی بیشتری از خود نشان می‌دهد و می‌گوید: «شما نمی‌توانید مرا مجبور کنید که درس بخوانم. هر قدر هم که مرا سخت تنبیه کنید و عصبانی شوید، اهمیتی نمی‌دهم!» در این وضعیت، والدین احساس ناامیدی کرده و فکر می‌کنند که به عنوان آخرین راه چاره باید از توقعات خود بکاهند و اجازه دهند که فرزندشان کمتر از

ظرفیت خود کار کند: «تنها انتظاری که از تو داریم این است که نمره قبولی بیاوری!»

والدین نباید فوری ناراحت شوند و فرزند خود را صرفاً تنبیه یا تشویق کنند. آن‌ها باید روش برخورد مؤثر ترس را در پیش بگیرند. تنبیه و تشویق ممکن است باعث افزایش تلاش یک کودک شود، اما تازه نوجوانِ یاغی هرگز با عتاب کردن، تطمیع و تهدید راضی به درس خواندن نمی‌شود. والدین باید به جای این واکنش‌ها، نظارت خود را بر آنچه در مدرسه می‌گذارد افزایش دهند.

عمومی‌ترین مسائلی که در این سن منجر به افت نمرات می‌شوند، عبارتند از: دروغ گفتن درباره تکالیف خانه و انجام ندادن آن‌ها، انجام ندادن کار در کلاس و اخلال در کار هم‌کلاسی‌ها. والدین می‌توانند به این رفتارهای سوء پایان دهند. روش مداخله آن‌ها ساده و مستقیم است؛ نوجوان در عین حالی که با انتظارات والدین مخالفت می‌کند، نسبت به شرمندگی اجتماعی بسیار حساس است و دلش نمی‌خواهد که بچه‌های هم‌سن و سالش او را در معیت پدر یا مادرش در مدرسه ببینند.

پیدا شدن این حالت در بچه، یکی از نشانه‌های قابل‌اعتماد آغاز نوجوانی اوست. کودک از حضور والد خود در مدرسه لذت می‌برد، اما تازه نوجوان می‌خواهد از «خجالت بمیرد». تازه نوجوان، نسبت به استقلال اجتماعی خود احساس تعهد می‌کند و معتقد است که اگر کسی او را در معیت والدش در مدرسه ببیند، اصل استقلالش زیر سؤال رفته است.

قصد والد تنها از نظارت بر کار فرزند خود در مدرسه، تحقیر او در ملأعام نیست. والد می‌خواهد با عمل خود به فرزندش چیزی را بفهماند که با کلام نمی‌تواند. حرف حساب والد این است:

● «اگر تو مسائل خودت را نتوانی در مدرسه حل کنی، من از محل کارم مرخصی می‌گیرم تا کمکت کنم.»

- «اگر نتوانی حواست را جمع کنی و به درس روزانهات گوش بدهی و اگر دست از اذیت بقیه همکلاسی‌هایت برنداری، می‌آیم و در کلاس کنارت می‌نشینیم.»
 - «اگر نمی‌توانی تکالیف خانهات را یادداشت کنی، خودم هنگام تعطیل شدن مدرسه می‌آیم تا با هم پیش تک تک معلم‌هایت برویم و بپرسیم که چه تکالیفی باید انجام بدهی.»
 - «اگر نمی‌توانی به تنهایی تکالیف خانهات را انجام بدهی، آن‌قدر کنارت می‌نشینم تا آن‌ها را تمام کنی.»
 - «اگر نمی‌توانی تکالیفت را به معلم‌هایت تحویل بدهی، همراهت می‌آیم تا قبل از شروع کلاس‌هایت آن‌ها را با هم تحویل بدهیم.»
 - «اگر به من بگویی که تکلیفی نداری و معلوم شود که داشته‌ای، با هم پیش معلمت می‌رویم. آن وقت می‌توانی شرح بدهی که چرا فکر کردی تکلیفی نداشتی.»
 - «اگر تکلیف خودت را انجام ندهی و صفر بگیری، روز جمعه باید قبل از اینکه بازی کنی، کارت را جبران کنی حتی اگر نتیجه تلاش تو باز هم صفر گرفتن باشد.»
- والد تنها باید حوزه حضور و نظارت خود را به دنیای فرزند خود در مدرسه گسترش دهد و به تازه نوجوان کمک کند تا موفقیت کافی در تحصیلات خود را به دست آورد.

مراقبت از وضع تحصیلی بچه‌ها: تجربه مثبت در کلاس



مشکلات بچه‌ها در مدرسه، می‌تواند برای مادر تنها مزید بر علت شود. اگر معلمین روز به روز از رفتارهای بچه ناراضی‌تر شوند، او را به خاطر نارضایتی خود تحت فشار قرار می‌دهند و نتایج به بار آمده بسیار اسفناک خواهد شد.

برخوردی که بچه با خود دارد، از برخوردی که در کلاس با او می‌شود، تأثیر می‌پذیرد. اگر در مدرسه، معلم مرتباً با او رفتاری منفی داشته باشد، بچه نیز هنگام بازگشت به خانه نسبت به هویت و شخصیت خود احساسی منفی پیدا می‌کند. اگر چنین اتفاقی بیفتد، مادر باید فوراً متوجه موضوع شده و دست به کار شود.

اگر بچه‌ای در مدتی طولانی برای یک معلم مسئله‌ساز شود، احتمالاً معلمین دیگر نیز در آینده با او به مثابه بچه‌ای مسئله‌ساز برخورد خواهند کرد. اما چرا؟ موقعیتی که بچه نزد یک معلم دارد، بر موقعیت او نزد معلم بعدی تأثیر می‌گذارد، زیرا معلم قبلی درباره این بچه مسئله‌ساز به معلم بعدی هشدار می‌دهد. بچه‌ای که به خاطر مشکل‌زایی رفتار خود حتی پیش از شروع سال تحصیلی جدید شهرت یافته است، به راحتی نمی‌تواند شهرت جدیدی برای خود دست و پا کند. معلم جدید او به خاطر بدگویی‌های معلم قبلی انتظاراتی منفی خواهد داشت. او به‌طور ناخودآگاه شرایطی فراهم می‌کند که از بچه پاسخ‌های منفی دریافت کند و

به این ترتیب انتظارات منفی خودش برآورده شود.

اگر فرزند شما در مدرسه با معلمی مشکل پیدا کرد، سه کار زیر را انجام دهید:

۱. ابتدا بفهمید که فرزندان چرا باید برای تطبیق با مدرسه و معلم تلاش بیشتری بکنند.

۲. با معلم او تماس بگیرید و به نوع مشکل فرزند خود پی ببرید.

۳. به فرزند خود بیاموزید که چگونه می‌تواند رفتار منفی معلم را به رفتاری مثبت تبدیل کند.

معلم نمی‌تواند به تک‌تک بچه‌ها درس بدهد بلکه باید با یک گروه بزرگ از بچه‌ها کار کند. معلم در برابر جمع بچه‌ها مسئولیت دارد و در نتیجه، بچه‌ها باید خودشان را نسبت به شیوه او در اداره کلاس تطبیق دهند، زیرا هیچ مدرسه یا کلاسی خود را براساس نیازهای فردی هر دانش‌آموز، تطبیق نمی‌دهد.

اگر تجربیات بچه در کلاس به تجربیات او در خانه شبیه باشد، به راحتی می‌تواند با مدرسه نیز تطابق پیدا کند. وقتی عوامل زیر فراهم شود، بچه به راحتی با مدرسه منطبق می‌شود:

● هنجارهای معلم برای رفتار قابل قبول به هنجارهای خانه شباهت دارد.

● مهارت‌های لازم برای کارآیی کافی، در خانه آموخته شده است.

● محتوای دروس مدرسه، آشناست و قبلاً در خانه مطرح شده‌اند.

وقتی بچه به راحتی خواسته‌های معلم را برآورده می‌کند و معلم نیز از آمادگی بچه احساس رضایت می‌کند، رابطه خوبی بین آن‌ها برقرار می‌شود. چنین بچه‌ای نسبت به بچه‌های دیگر از مزیتی اجتماعی برخوردار است.

برعکس، اگر هنجارها و انتظارات معلم، مطالب درسی، روش

تدریس و قوانین و دستورالعمل‌ها برای بچه ناآشنا باشد، از همان آغاز کار با مشکل روبه‌رو خواهد شد. چنین بچه‌ای نمی‌تواند فوراً با انتظارات معلم هماهنگ شود، محتوای دروس را بفهمد و از قوانین اجابت کند. به‌همین دلیل معلم را خسته می‌کند. حتی ممکن است معلم تصور کند که بچه به‌عمد نمی‌خواهد در مدرسه جا بیفتد، با او کنار بیاید و درس را بفهمد. اگر معلم با دیدن این وضع بچه را مورد انتقاد قرار دهد و حتی تنبیه کند، بچه نیز حالتی منفی‌تر نسبت به مدرسه پیدا می‌کند و طوری رفتار می‌کند که برای معلم مشکل‌آفرین است و به‌این‌ترتیب، دوری باطل ایجاد می‌شود. شکستن این دور، کار مشکلی است چون هرچه بچه در دسر بیشتری برای معلم درست کند، معلم نیز بیشتر با او سخت‌گیری می‌کند و بچه نیز، در پاسخ به سخت‌گیری‌های معلم مقاومت بیشتری از خود نشان می‌دهد.

البته می‌توان این دور باطل را شکست. در مرحله اول، مادر باید بفهمد که بچه در مدرسه با چه چیزهایی نمی‌تواند به راحتی تطابق یابد. او می‌تواند این سؤال را به‌صورت کلی و جزئی از بچه بپرسد که: «چه چیزهایی در مدرسه و در کلاس هست که نمی‌توانی به آن‌ها عادت کنی؟» بچه، مثلاً جواب می‌دهد: «من ته کلاس می‌نشینم و همه بچه‌ها جلوی من نشسته‌اند و هر کدامشان مشغول کاری هستند. به‌همین دلیل نمی‌توانم به حرف‌های معلم دقت کنم و معلم هم مرا به‌خاطر عدم توجه تنبیه می‌کند.» مادر علاوه بر دستیابی به این اطلاعات، به بچه اجازه می‌دهد که ناراحتی‌های خود را از مشکلاتی که با آن روبه‌روست بر زبان بیاورد. بچه ممکن است به پنهان کردن احساسات خود عادت کرده باشد و رفتارهای او در کلاس نتیجه برون‌ریزی همین احساسات باشد. مادر با این کار خود بچه را تشویق می‌کند که احساسات نهفته‌اش را ابراز کند.

پس از کسب اطلاعات از بچه، مادر باید با معلم گفت‌وگو کند و از او بپرسد که چه مشکلاتی با بچه دارد. معلم ممکن است جواب‌های کلی بدهد و مثلاً بگوید بچه «بی‌ادب» و «غیرقابل کنترل» است و «حس همکاری ندارد». این برچسب‌های کلی به درد نمی‌خورد و مادر باید از معلم بخواهد که منظور دقیق خودش را از این برچسب‌ها بیان کند. مادر می‌تواند بپرسد: «کدام‌یک از رفتارهای فرزندم باعث شده است که او را بی‌ادب بدانید؟» معلم مثلاً در جواب می‌گوید: «او بدون اجازه به وسایل دیگران دست می‌زند و حرف مرا در کلاس قطع می‌کند. این کارها از نظر من بی‌ادبی است.» به این ترتیب مادر اکنون می‌داند که با بچه خود درباره چه رفتارهای خاصی صحبت کند.

مادر معلم را در جریان مسائلی می‌گذارد که فرزندش برای تطابق یافتن با آن‌ها مشکل دارد. درعین حال به فرزند خود نیز اطلاع می‌دهد که معلم از کدام رفتارهای خاص او ناراضی است. مادر می‌خواهد اساس روشنی برای تفاهم بین فرزند خود و معلم ایجاد کند. او می‌داند که رابطه بین معلم و فرزندش متشنج است و می‌خواهد کاری کند که این دو نفر با برچسب زدن، همدیگر را مورد ارزیابی قرار ندهند تا بتوانند در رفتارهای مشخص خود تغییراتی ایجاد کنند و با هم سازگاری پیدا کنند.

همچنین، مادر می‌تواند برای بهبود روابط فرزند و معلم، با فرزند خود نیز صحبت کند. او می‌تواند به فرزند خود بگوید که قدرت عوض کردن نظر معلم‌اش را دارد و معلم می‌تواند از موجودی «بدجنس» (که بیشتر اوقات رفتارهای منفی دارد) به موجودی «مهربان» (که بیشتر اوقات رفتاری مثبت دارد) تبدیل شود. بچه چگونه می‌تواند این کار سحرآمیز را انجام بدهد؟ به او بگویید که انسان همان‌طور که می‌تواند رفتارهای خود را انتخاب کند. نتیجه آن رفتارها را نیز می‌تواند کنترل کند،

به او بگویید اگر دقیقاً فقط سه روز بر طبق آنچه شما می‌گویید رفتار کند، رفتار معلمش نیز مطابق میل او عوض خواهد شد.

سپس به فرزندتان بگویید که هر معلمی از شاگردانش سه چیز می‌خواهد: شاگردانش او را دوست داشته باشند، شاگردانش را تحت کنترل داشته باشند و در کار معلمی خود موفق باشد. به فرزندتان بگویید که اگر این خواسته‌های معلم را برآورده کند، معلم او را دوست خواهد داشت و اگر نکند معلم او را دوست نخواهد داشت. با فرزند خود دربارهٔ موضوعات زیر گفت‌وگو کنید:

● دانش‌آموز چگونه می‌تواند علاقهٔ خود را به معلمش نشان بدهد؟
مثلاً می‌تواند به او سلام کند، به او لبخند بزند و برای کمک به او اعلام آمادگی کند.

● دانش‌آموز چگونه می‌تواند با رفتار خود نشان بدهد که تحت کنترل معلم است؟

مثلاً می‌تواند کاری را انجام دهد که معلم خواسته است. بدون اجازهٔ معلم در کلاس صحبت نکند و بدون اجازهٔ او از کلاس خارج نشود.

● دانش‌آموز چگونه می‌تواند به معلم خود کمک کند که احساس موفقیت کند؟

مثلاً، می‌تواند کار کلاس و تکالیف خانهٔ خود را به موقع انجام دهد، می‌تواند کارش را دقیقاً برطبق دستورالعمل معلم انجام دهد و وقتی متوجه مطلبی نشد از معلم سؤال کند.

وقتی یک دانش‌آموز مسئله‌دار بتواند فقط طی سه روز خواسته‌های اساسی معلم خود را برآورده سازد، معمولاً برخورد معلم نیز مثبت‌تر می‌شود. با بهتر شدن احساس معلم نسبت به دانش‌آموز، رفتار بهتری نسبت به او خواهد داشت. وقتی دانش‌آموز رفتار بهتری ببیند، عزت‌نفس پیدا می‌کند و تشویق می‌شود که در پاسخ به معلم، به رفتار خوب خود

ادامه دهد. مادر نیز متوجه این پیشرفت‌ها شده و از وضعیت جدید فرزند خود در مدرسه، خشنود خواهد شد.

بخش هشتم



طلاق و خانواده تک سرپرست



تعریف خانواده جدید: دور راندن والد دیگر

بعد از طلاق، ممکن است نوعی واکنش زنجیره‌ای رخ بدهد. والد تنها برای تثبیت واحد جدید خانواده و تطبیق بچه‌ها با آن، فرزندان را به خود نزدیک می‌کند، نقش تربیتی و مراقبتی خود را افزایش می‌دهد و همسر سابق خود را دور می‌راند تا فضای مناسب برای تعریف خانواده جدید را به دست آورد.

در طول این مدت، والد تنها اغلب می‌خواهد فضای خصوصی زندگی را به دور از والد دیگر حفظ کند تا بتواند سه کار زیر را انجام دهد:

۱. والد تنها می‌خواهد ارزش‌های تربیتی شخصی خود را دوباره مورد بازرسی و تأیید قرار داده و در صورت لزوم، اولویت‌های تربیتی خود را نسبت به دوره قبل از طلاق تعیین دهد.

۲. والد تنها می‌خواهد اهداف رشد خود، بچه‌ها و تمامی خانواده را دوباره ارزیابی کند و به آزادی‌ها و نیازهای جدید نیز بیندیشد.

۳. والد تنها می‌خواهد قوانین جدیدی برقرار کند و از آن‌ها حمایت کند. او می‌خواهد قدرت یگانه خود را در برابر خواسته‌های بچه‌ها تثبیت کند و می‌داند که بچه‌ها قبل از پذیرش و احترام به محدودیت‌ها، به آن‌ها اعتراض می‌کنند.

ممکن است والد دیگر نیت خوبی داشته باشد و ادامه حضورش نیز در وضعیت خانوادگی جدید مفید باشد، اما والد تنها که می‌خواهد

به اهداف یاد شده برسد، او را از خود و خانواده‌اش می‌رانند. هر چه بچه‌ها زودتر با واقعیت دو والد در دو خانه مجزا تطابق پیدا کنند، بهتر است.

اما تطابق با این موضوع برای والد دیگر کار ساده‌ای نیست. او باید دور از بقیه زندگی کند و شاهد تغییرات و نزدیک شدن آن‌ها به هم باشد. والد تنها نقش خود را به صورت والد اصلی افزایش می‌دهد، اما والد دیگر باید کناری بنشیند و تماشا کند. در بیشتر اوقات، والد تنها کارهایی را برعهده می‌گیرد که سابقاً جزو مسئولیت‌های والد دیگر بود. والد دیگر، احساس می‌کند که والد تنها اندک‌اندک جای او را می‌گیرد و احساس ترس می‌کند. او از اینکه حذف شده است، احساس ناامنی و تنهایی می‌کند.

نقش والد تنها برای مراقبت روزانه از بچه‌ها هنوز هم باقی می‌ماند، اما والد دیگر باید از مراقبت‌های روزانه خود از بچه‌ها دست بردارد و رضایت بدهد که دور از خانواده زندگی کند و فقط گه‌گاهی با بچه‌ها دیدار کند. والد دیگر ممکن است قبل از تثبیت نقش جدیدش، به نقش پیشین خود به عنوان پدر یا مادر - نه همسر - بچسبید. او ممکن است برای حفظ ارتباطات خود با خانواده، به آن‌ها تلفن کند، سری به آن‌ها بزند، توصیه‌هایی بکند، برخی از کارهایشان را انجام بدهد و کمکشان کند. والد تنها احساس می‌کند که والد دیگر با حضور مداوم خود در کار آن‌ها مداخله می‌کند. آن‌ها باید به قدر کافی از هم فاصله بگیرند تا بتوانند از هم جدا شوند و استقلال خود را تثبیت کنند.

اگر والد دیگر دست از سر خانواده، بر ندارد، چه باید کرد؟ والد تنها باید دو پیام را به او بفهماند: «درک می‌کنم که می‌خواهی به نقش خود در زندگی بچه‌ها ادامه بدهی و خودم نیز همین را می‌خواهم، اما می‌خواهم نقش خودت را براساس زمان‌هایی که به دیدار تو می‌آیند، ایفا کنی و در

اینجا به ما سر زنی.» علاوه بر والد تنها، بچه‌ها نیز به جدایی کافی از والد دیگرشان نیاز دارند، چون اگر والدین طلاق‌گرفته خود را مرتباً زیر یک سقف با هم ببینند، انتظاراتشان برای برقراری پیوند مجدد بین آن‌ها تقویت می‌شود: «حالا که بابا این همه از وقت خودش را در اینجا می‌گذارند، شاید بالأخره با مامان آشتی کند.»

برای اینکه طلاق به خوبی انجام شود، شرکای زندگی باید ازدواج عاطفی با یکدیگر را پایان دهند، اما شراکت خود را در نقش پدر و مادر حفظ کنند. آن‌ها باید بتوانند برای کمک به نیازهای رشدی بچه‌ها با هم همکاری کنند. اگر هریک از آن‌ها بتواند مستقل از دیگری زندگی رضایت‌بخشی برای خود ایجاد کند، ظرفیت همکاری با دیگری را نیز به دست می‌آورد. اغلب به هنگام نوجوانی فرزند، ضرورت دارد که مادر و پدر موضع مشترکی را در برابر او اتخاذ کنند. همسران سابق که جدا از هم و در خوشبختی زندگی می‌کنند، بهتر می‌توانند برای انجام این کار با هم متحد شوند.

نوجوان ممکن است از عدم آگاهی کامل والدین و تفاوت‌های بین خانه‌های آن‌ها سوء استفاده کند و برای کسب آزادی‌هایی که هر دو والد آن‌ها را ممنوع کرده‌اند، آن‌ها را به جان هم بیندازد. همسران سابق باید بتوانند برای فهم واقعیت به طور مستقیم با هم ارتباط برقرار کنند. نوجوان می‌خواهد به اهداف خودش برسد و اگر والدین به روایت او از واقعیت متکی باشند، ممکن است گمراه شوند.

طلاق یعنی بیان استقلال و شرکای زندگی با پایان دادن به ازدواج خود، موافقت می‌کنند تا جدا از هم زندگی کنند. والد تنها برای تثبیت این جدایی حتماً باید همسر سابق را از خود دور کند. در بهترین وضعیت، همسران سابق می‌توانند این پیام را به بچه‌های خود منتقل کنند: «ما نمی‌توانیم همسران خوشبختی برای هم باشیم، اما

می‌توانیم در نقش والدین شما با هم همکاری کنیم و همین کار را هم خواهیم کرد.»

زن و شوهری که از هم طلاق می‌گیرند، تفاوت‌های شخصیتی مختلفی با هم دارند و برای مسائل و موضوعات متفاوتی اولویت قائل هستند. بعد از طلاق، هر یک از شرکای قبلی آزاد می‌شود تا زندگی را طبق شرایط خودش ادامه دهد و به همین دلیل، تفاوت‌های این دو برجسته‌تر می‌شود. حالا دیگر هیچ‌کدام از آن‌ها نگران ناراحت کردن دیگری نیست و می‌تواند با خیال راحت به خواسته‌ها و عادات خود بپردازد. فاصله بین زوج‌ها و تفاوت‌هایشان، با آزاد شدن آنان از هم افزایش می‌یابد، اما گاهی ضرورت ایجاب می‌کند که در نقش والدین فرزندان خود با هم ارتباط داشته و همکاری کنند. در چنین مواقعی، شاید لازم باشد که هر دو طرف صبر و تحمل بیشتری از خود نشان دهند.

همسران سابق باید به اختلاف شیوه‌های زندگی یکدیگر احترام بگذارند و در این باره به هم اعتراض نکنند. آن‌ها تنها هنگامی باید اعتراض کنند که یکی از آنان به بچه‌ها بی‌توجهی کند و یا رفتار سوئی با آن‌ها داشته باشد. والدین به علت تفاوت‌های فردی‌شان در تربیت کودکان نیز با هم تفاوت دارند و این امری طبیعی است. لزومی ندارد که هر دو طرف کاملاً با هم هماهنگ باشند. بعد از طلاق، زن و مرد دیگر حق ندارند انتقادهای فردی خود را نسبت به هم مطرح کنند و هیچ‌کدام نباید در گذران زندگی جداگانه خود، ملاحظه دیگری را بکنند. تنها وجه

اشتراک آن‌ها بخشی از مسئولیت تربیت و مراقبت از بچه‌هاست. مثلاً اگر بچه آن‌ها برای معالجه بیماری‌اش نیاز به ورزشی خاص داشته باشد، والدین می‌توانند برای نظارت بر انجام این ورزش‌ها و ایجاد همکاری لازم، با هم مشورت کنند که معلوم شود تا چه حدی می‌توانند این کار را انجام دهند.

اگر یکی از والدین دربارهٔ اختلافاتی که با والد دیگر دارد به بچه‌ها شکایت کند، آن‌ها احساس درگیری می‌کنند و این کار والد سودی ندارد. بهتر است والد تنها افزایش تفاوت‌های خود را با والد دیگر برای بچه‌ها توضیح داده و آن‌ها را مورد تأیید قرار دهد: «طرز زندگی من با طرز زندگی والد دیگر تفاوت کرده است. پس زندگی تو در خانه او و خانه من متفاوت خواهد بود. این تفاوت به این معنی نیست که نحوه زندگی یکی از ما درست و مال دیگری غلط است. تو باید یاد بگیری وقتی از یک خانه به خانه‌ای دیگر می‌روی، با تفاوت‌های آنجا تطابق پیدا کنی.»

والدین باید به تفاوت شیوه‌های زندگی احترام بگذارند. البته ممکن است بر سر مدیریت دیدار با بچه‌ها و ارائه کمک‌های مالی، بین آن‌ها اختلاف بروز کند. این‌گونه درگیری‌ها اختلافات قراردادی بوده و صرفاً با احترام حل نمی‌شوند. مثلاً وقتی کودکی وارد مرحله نوجوانی می‌شود دنیای اجتماعی برایش اولویت پیدا می‌کند و برنامه دیدار با والد ممکن است کارآیی سابق خود را از دست بدهد. این برنامه در مقابل تعهدات اجتماعی فزایندهٔ نوجوان قرار می‌گیرد. نوجوان ممکن است بارها بخواهد این برنامه را تغییر دهد. والدین باید دربارهٔ تغییر نیازهای فرزندشان با هم صحبت کنند و گرنه والد دیگر ممکن است احساس طردشدگی کند و یا به غلط گمان برد که والد تنها مانع دیدار او با فرزند نوجوانش می‌شود. والد دیگر و نوجوان هم باید با هم مشورت کنند و برنامه‌ای برای دیدارهای خود تنظیم کنند که تغییرات اجتماعی ناشی از رشد نوجوان در آن لحاظ شده باشد. هنگامی که دیدارها غیرمنظم

می‌شود، والد دیگر می‌تواند برای حفظ ارتباط با فرزند نوجوان خود بیشتر تماس تلفنی با آن‌ها برقرار کرده و یا با او مکاتبه کند. آن‌ها می‌توانند برنامه‌ای بریزند که در آن تعداد دیدارهای طولانی کاهش می‌یابد، اما دیدارهای کوتاه افزایش می‌یابد. والد دیگر حتی می‌تواند به فرزند نوجوان خود بگوید که در دیدار بعدی با یکی از دوستانش بیاید. حکم طلاق زوجین تنها شامل توافق اولیه آن‌ها می‌شود و با بزرگ‌تر شدن بچه‌ها و افزایش مخارج آن‌ها، می‌بایستی در این توافق به صورت غیررسمی یا رسمی تغییراتی ایجاد کرد. با پیدا شدن تغییرات، روندی که والدین برای تعریف مجدد توافق خود به کار می‌گیرند اهمیت زیادی خواهد یافت. هریک از والدین باید چیزی را بدهد تا بتواند چیز دیگری را به دست بیاورد و هر دو باید برای مصالحه آماده باشند. مصالحه از یک نظر باختن تلقی می‌شود چون هیچ‌یک از دو طرف به صددرصد خواسته‌هایش نمی‌رسد، اما فایده آن این است که ادامه حسن روابط را در اولویت قرار می‌دهد. با این کار، هر طرف باید بخشی از منافع شخصی خود را تابع منافع مشترکشان بداند. زوج سابق، در منفعتی بزرگ با هم شریک هستند؛ آن‌ها به بچه‌هایشان عشق می‌ورزند، می‌خواهند آن‌ها را تربیت کرده و از آن‌ها مراقبت کنند. اگر زوج سابق با هم تخصص داشته باشند، مثل دو قطب در مقابل هم قرار می‌گیرند. در چنین وضعیتی، تنش‌ها و تقابل‌هایی به وجود می‌آید که همکاری آن‌ها را به تعویق می‌اندازد و به بچه‌ها نیز ضربه می‌زند.

گاهی اوقات اختلافات سختی بین دو طرف پدید می‌آید. مثلاً، ممکن است والد تنها خواهان افزایش کمک مالی به فرزندان باشد، اما والد دیگر در مقابل این خواسته مقاومت کند. در چنین مواقعی، اگر دو طرف نتوانند با هم مصالحه کنند، قبل از مراجعه به مراجع قضایی باید از کسی بخواهند تا بین آن‌ها میانجی‌گری کند. وقتی دو طرف نمی‌توانند به تنهایی مشکل خود را حل کنند، با میانجی‌گری طرف سوم می‌تواند رابطه خود

اضافه می‌کنند تا به آن‌ها در حل مشکل کمک کند. میانجی، در روند کار خود به حساسیت‌های دو طرف احترام می‌گذارد و به آن‌ها کمک می‌کند تا به توافقی برسند که شاید کاملاً مورد پسند هر کدام نباشد، اما قابل قبول است. توافقی که از طریق میانجی‌گری حاصل می‌شود، این امکان را به آن‌ها می‌دهد که همکاری خود را حفظ کرده و به خاطر اختلافات حل‌ناشدنی خود نسبت به هم بیگانه نشوند.

واقعیت این است که با جاری شدن طلاق، مشکلات بین زوجین پایان نمی‌پذیرد و ازدواج آن‌ها در نقش مادر و پدر همچنان ادامه می‌یابد. بنابراین، زوج‌های سابق باید سعی کنند که بعد از طلاق هم ارتباط کلامی و همکاری خود را به خاطر بچه‌ها حفظ کنند.

ترک مخاصمه: اجتناب از تنفر



طلاق کامل، مستلزم سه نوع جدایی است: ازدواج باید از نظر قانونی فسخ شود، زوج‌های سابق باید از نظر اجتماعی بپذیرند که جدا از هم زندگی کنند و از نظر عاطفی حاضر باشند که دست از سر هم بردارند. یعنی نه آرزو کنند که با هم باشند و نه بخواهند که از هم انتقام بگیرند. جدایی سوم معمولاً بیشتر از بقیه به طول می‌انجامد، به خصوص که زوج‌ها در طول زندگی مشترکشان آسیب‌هایی از هم دیده‌اند. نتیجه این آسیب‌ها تا مدتی در زوج‌های سابق به صورت تنفر از هم باقی می‌ماند.

بعد از طلاق تعلق خاطر والد تنها به همسر سابق خود به ضرر او تمام می‌شود. نشانه این احساس تعلق، احساسات مثبت یا منفی شدید است. چسبیدن به گذشته، انرژی ارزشمند حال را تخلیه می‌کند و از سرعت رشد استقلال تازه می‌کاهد، چون والد تنها را به روابط سابق خود وابسته نگه می‌دارد. در چنین وضعیتی، حتی پس از ازدواج زوج سابق نیز به صورت پشیمانی یا خشم ادامه می‌یابد. همسران سابق تنها از یک طریق می‌توانند آزادانه رشد کنند و پیش بروند؛ یا باید بعد از مرگ همسرشان دوره عزاداری را طی کنند و یا به‌عنوان واقعیتی مسلم بپذیرند که در ازدواجشان آسیب دیده‌اند. آن‌ها می‌توانند احساسات خود را نزد خانواده، دوستان و مددکاران اجتماعی ابراز کنند و به کشف آن‌ها بپردازند. آن‌ها با این کار، بالأخره درد و رنج خود را می‌پذیرند و با آن کنار

می آیند. ارتباط کلامی به شفا یافتن تجربیات دردناک کمک می کند.

بعد از طلاق و پس از حل شدن خصومت های قبلی زوج ها نسبت به هم، متأسفانه خصومت های جدیدی به وجود می آید. مثلاً ممکن است والد تنها به خاطر اوقات خوشی که همسر سابق و بچه هایش به هنگام دیدارشان با هم می گذرانند، احساس رنجش کند. بچه ها قبل از دیدن والد دیگرشان هیجان زده می شوند، مدت زیادی نزد او خوش می گذارند و بعد از بازگشت به خانه، قدر والد دیگرشان را به خاطر خوشی ها و سرگرمی هایی که برایشان فراهم کرده است، می دانند.

والد تنها احساس می کند که بیش از حد کار می کند، اما کسی قدرش را نمی داند و این از نظر او اصلاً منصفانه نیست. چه کسی کار سخت نظارت روزانه را برعهده می گیرد؟ چه کسی خانه را پُر و پیمان نگه می دارد؟ چه کسی انتظارات را مشخص می کند، از حدود دفاع می کند، قوانین را به اجرا می گذارد و قانون شکنی ها را اصلاح می کند؟ چه کسی دعوای بین بچه ها را حل و فصل می کند، ناراحتی های آن ها را برطرف می سازد، به بچه های مریض رسیدگی کرده و مشکلات را حل می کند؟ چه کسی مسئولیت دائم مراقبت از بچه ها را برعهده گرفته است؟ والد تنها! و چه کسی از او به خاطر همه این کارها قدردانی می کند؟ هیچ کس! بچه ها کارهای والد تنها را حق مسلم خود می پندارند و اگر والد تنها خسته شود و اخم کند، از او ایراد می گیرند. والد تنها احساس می کند که کار بچه ها تبعیض آمیز است و در واقع همین طور هم هست. بچه ها، از والد دیگر خود انتظارات کمتری دارند، او را گه گاهی می بینند و درعین حال قدر او را بیشتر می دانند. آن ها از والد تنها خود انتظارات زیادتری دارند، ولی نسبت به مراقبت های دائم او قدردانی کمتری از خود نشان می دهند.

والد تنها، بهتر است قبل از تسلیم در برابر احساس رنجش خود از این وضعیت، به این نابرابری از زوایای دیگر بنگرد. رابطه بین بچه ها با دو والدشان از نظر اعتمادی که نسبت به آن ها دارند و میزانی که مسائل خود

را به هر یک از آن‌ها ابراز می‌کنند، بسیار متفاوت است. گاهی، رابطه بین بچه‌ها و والد دیگرشان فاقد «اصالت» می‌شود. بچه‌ها و والد دیگر دلشان می‌خواهد که دیدارهایشان به خوبی و خوشی برگزار شود و سعی می‌کنند که همدیگر را راضی کنند. آن‌ها به‌طور طبیعی گاهی از هم ناراحت می‌شوند، ولی ناراحتی خود را بروز نمی‌دهند. والد دیگر و بچه‌ها مدت کوتاهی می‌توانند با هم باشند و هنگامی که ابراز خشم، نارضایتی و بیان خواسته‌ها باعث خراب شدن اوقاتشان می‌شود، دلشان نمی‌خواهد این کار را انجام بدهند. هیچ‌کدام از آن‌ها نمی‌خواهد باعث نارضایتی و ناراحتی دیگری شود، پس هر دو طرف معمولاً در این رابطه سعی می‌کنند «بهترین رفتار» را از خود بروز دهند و به‌همین دلیل، بخشی از اصالت رابطه خود را فدا می‌کنند تا بتوانند با هم هماهنگ باشند. وقتی بچه‌ها و والد دیگرشان نمی‌توانند کاملاً با هم صمیمی باشند، گاهی بعد از پایان ملاقات دچار احساسات متناقض می‌شوند؛ هم اوقات خوشی داشته‌اند و هم احساس عدم رضایت می‌کنند، چون نتوانسته‌اند آن‌طوری که دلشان می‌خواهد با هم ارتباط برقرار کنند.

در ظاهر، والد دیگر شاهد حسن رفتار بچه‌ها و والد تنها شاهد بدرفتاری‌های آن‌هاست، اما اگر عمیق‌تر به موضوع نگاه کنیم، می‌بینیم که چنین نیست. رابطه بچه‌ها با والد تنها به‌قدر کافی صمیمی و باز است. پس بچه‌ها جرئت می‌کنند جنبه‌های بد خود را هم بروز بدهند و از آن نمی‌ترسند که با این کار موقعیت خود را نزد والد تنها به خطر بیندازند. این درست است که وقتی بچه‌ها خدمات والد تنها را حق مسلم خود می‌دانند والد تنها از دست آن‌ها ناراحت می‌شود، ولی همان بچه‌ها با ابراز جنبه‌های بد خود نزد او، اعتماد خود را نسبت به او نشان می‌دهند. این نشانه تحسین بچه‌ها از والد تنهاست. بچه‌ها به‌طور ضمنی اعلام می‌کنند که: «چون تو همیشه پیش ما هستی و همیشه ما را دوست داری و ما را می‌پذیری، از آن می‌ترسیم که بدخلقی‌ها و بدرفتاری‌های ما تو را از

ما براند. ما با هم زندگی می‌کنیم و نباید رفتارمان مثل مهمان‌ها باشد. ما می‌توانیم با خیال راحت خودمان باشیم.»

آنچه نصیب والد تنها می‌شود، مخلوطی صمیمانه از خوبی‌ها و بدی‌های بچه‌هاست، اما والد دیگر معمولاً باید به خوبی‌ها بسنده کند.

تنظیم قرار و مدار دیدار بچه‌ها با والد دیگرشان، کار پیچیده‌ای برای بچه‌ها و والد تنهاست؛ حتی وقتی تمام تلاش خود را برای مدیریت این دیدارها به کار می‌برند. درک برخی از این پیچیدگی‌ها، تنظیم دیدارها را ساده‌تر می‌کند.

با نزدیک شدن زمان دیدار، اختلافات خود را با همسران به‌خاطر بیاورید. عامل فسخ ازدواج، تفاوت‌های آشتی‌ناپذیر منش‌ها و خواسته‌های شما و همسران بود. ناسازگاری‌هایی که عامل طلاق می‌شوند، معمولاً بعد از طلاق برجسته‌تر شده و خود را در شیوه‌های متفاوت زندگی و اداره خانه - که زوج سابق پیش می‌گیرند - نشان می‌دهد. بچه‌ها با دیدار والد دیگرشان، بین دو خانه و دو سبک زندگی متفاوت رفت‌وآمد می‌کنند و قدری طول می‌کشد تا بتوانند به این کار عادت کنند. خروج از یک خانه و ورود به خانه دیگر کار ساده‌ای است، اما انتقال از یک وضعیت به وضعیت دیگر، به این سادگی‌ها نیست. بچه‌ها باید چارچوب قوانین یک خانواده را رها کنند و به چارچوبی دیگر متعهد شوند.

یکی از پیچیده‌ترین کارها برای والد تنها، مدیریت بازگشت بچه‌ها به خانه است. در این هنگام، والد تنها و بچه‌ها تحت فشار قرار می‌گیرند و ممکن است نسبت به هم سوء تفاهم پیدا کنند. به‌همین دلیل، آسیب‌پذیری

آن‌ها نسبت به رنجش و درگیری افزایش می‌یابد. در اینجا مسئله‌ای ساده وجود دارد تحت عنوان زمانبندی. بیاپید این مسئله را بررسی کنیم. بچه‌ها تعطیلات پایان هفته را با والد دیگرشان سپری کرده‌اند - با او به مسافرت رفته‌اند - و والد تنها از بازگشت آن‌ها خوشحال است. او دوست دارد که بچه‌ها هنگام تجدید دیدار، برخوردی گرم با وی داشته باشند و با او گفت‌وگو کنند، اما یکی از بچه‌ها از او فاصله می‌گیرد، سرد برخورد می‌کند و از او می‌خواهد که تنهاش بگذارد. والد تنها پیش خود فکر می‌کند: «چرا این طوری با من برخورد می‌کند؟ انگار اصلاً دلش برای من تنگ نشده؟ آیا از بازگشت به خانه خوشحال نیست؟»

جواب این سؤال‌ها مثبت است. دل او برای والد تنها تنگ شده و از بازگشت به خانه نیز خوشحال است، اما هنوز نتوانسته دیدار با والد دیگر را فراموش کند و همچنان به خاطراتی که با هم داشتند فکر می‌کند. بچه که دچار مشغولیت ذهنی است، از دیگران فاصله می‌گیرد و به آن‌ها بی‌توجهی می‌کند. او برای اینکه از نظر عاطفی به دیدار خود با والد دیگر پایان دهد، به زمان نیاز دارد و هنوز آماده برقراری ارتباط مجدد نیست.

در این موقعیت، توصیه می‌کنم به فرزند خود برای بازگشت به خانه خوشامد بگویید. سپس فضای خصوصی و فرصت کافی را در اختیار او قرار بدهید. او نمی‌خواهد با کناره‌گیری از شما، طردتان کند بلکه می‌خواهد دوره سخت تطابق را پشت سر بگذارد. او برای این کار به وقت و تنهایی نیاز دارد و شما باید به نیازش احترام بگذارید.

گاهی اوقات، دیدار بچه‌ها با والد دیگرشان بد از کار درمی‌آید؛ یا انتظارات بچه‌ها برآورده نمی‌شود و یا حادثه ناراحت‌کننده دیگری رخ می‌دهد. در چنین مواقعی، حتماً روش یاد شده را در پیش بگیرید. در هر یک از این حالت‌ها، بچه ممکن است برای خراب‌تر نکردن اوضاع، حرف دل خود را به زبان نیاورد، اما به محض اینکه به خانه می‌رسد احساسات آسیب‌دیده‌اش نمایان می‌شود. بچه ناراحت است و

می‌خواهد با کسی درگیر شود تا بتواند خشم پنهان خود را تخلیه کند. او به‌همین دلیل سربه‌سر خواهر، برادر و یا حتی والد تنهای خود می‌گذارد. والد تنها نباید این رفتار بچه‌اش را به دل بگیرد. او باید به فرزند خود بگوید: «مثل اینکه دیدار خوبی نداشتید. صبر کن تا کمی آرام شوی آن‌وقت اگر دلت خواست می‌توانیم درباره‌اش حرف بزنیم.» تضمینی وجود ندارد که همه دیدارها به‌خوبی پیش روند. بچه‌ها ناراحتی خود را از دیدارهای بد به خانه والد تنها می‌آورند و گاهی آن‌را از طریق رفتارشان بیرون می‌ریزند. این کار آن‌ها اگرچه قابل درک است، ولی پذیرفتنی نیست. بچه باید بیاموزد که درباره ناراحتی خود حرف بزند و آن‌را طوری خالی کند که به دیگران آسیب نزند. والد تنهای او حاضر است با دلسوزی به حرف‌هایش گوش بدهد، اما نمی‌خواهد کیسه بکس او باشد.

یکی دیگر از پیچیدگی‌های ناشی از دیدار، اختلاف سطح و درجه آزادی‌هایی است که در دو خانه وجود دارد. بچه‌ها ممکن است هنگام بازگشت به خانه، والد تنها را تحت فشار بگذارند تا مثل والد دیگر از بعضی انتظارات خود دست بردارد یا اجازه کارهای جدیدی را به آن‌ها بدهد. بچه‌ها در مقایسه دو خانه می‌گویند: «او به من اجازه داد این کار را انجام بدهم و هیچ‌وقت مرا مجبور نکرد که فلان کار را بکنم!» حرف بچه ممکن است راست باشد، چرا که مهمان خانه معمولاً نسبت به ساکن خانه از امتیازات ویژه‌ای برخوردار است.

والد تنها باید به ساختاری که در خانواده ایجاد کرده است، پایبند بماند و رعایت قوانین و روال حاکم بر خانه را با تحکم از بچه بخواهد. وقتی آن‌ها خواستار تغییر هستند و والد تنها بر حفظ وضعیت موجود پافشاری می‌کند، ممکن است به محض بازگشت بچه‌ها به خانه، درگیری‌هایی بروز کند. بچه‌ها معمولاً کمی شکایت کرده و سعی می‌کنند نظر والد تنها را تغییر دهند، اما خوشبختانه پس از مدتی قبول می‌کنند که به خانه برگشته‌اند و همه‌چیز باید بر طبق اصول قبلی پیش برود. آن‌ها ته

دل خود می‌دانند که نمی‌توانند نظر والد تنهای خود را عوض کنند، اما احساس می‌کنند که حتماً باید تلاش خود را بکنند.

بازگشت به خانه زمانی دردناک‌تر از همیشه است که زوج سابق با هم صلح نکرده و ناراحتی‌های خود را به صورت فعال نسبت به هم حفظ کرده باشند، وقتی والدین حاضر نباشند همدیگر را ببخشند و بچه از دیدن یکی از آن‌ها ابراز خوشحالی کند، حتماً به والد دیگر برمی‌خورد. گاهی پیش می‌آید که والد با فرزندی که می‌خواهد به خانه والد دیگر برود، مثل کسی رفتار می‌کند که گویی می‌خواهد در اردوگاه دشمن مستقر شود. رفتن فرزند برای او به منزله بی‌وفایی است. والد تنها فرزند خود را به هنگام دیدار با والد دیگر سخت تحت فشار فزاینده‌ای قرار می‌دهد تا از او طرفداری کند. بچه در هر یک از خانه‌ها شاهد توهین و تنفر نسبت به والد غایب خود است. بچه دوازده ساله‌ای که از دست والدینش خسته شده بود، با عصبانیت به من می‌گفت: «گاهی آرزو می‌کنم ای کاش می‌شد از هر دوی آن‌ها طلاق بگیرم و تنها زندگی کنم!» من با او احساس همدردی می‌کنم.

والدین اگر از نظر عاطفی از هم جدا شده باشند، می‌توانند صادقانه از ارتباط فرزندشان با والد غایب حمایت کرده و رفت‌وآمد او را بین دو خانه ساده کنند.

مواضع مشکل:



مخالفت با والد دیگر به خاطر مصلحت فرزند

در بعضی شرایط، والد تنها باید به خاطر مصلحت فرزندان خود طوری رفتار کند که خوشایند والد دیگر نیست. در این روند، خشم و درگیری دو طرف برانگیخته می شود و والد دیگر موضع والد تنها را غیرعادلانه و توهین آمیز می پندارد.

این مواضع کدامند؟ دو موضعی که بیشتر از همه اتخاذ می شود امنیت فرزند و حمایت مالی از فرزند است. برقراری این دو مورد، والد تنها باید برای حفظ آسایش فرزندان خود بر رفتار والد دیگر با آن‌ها به هنگام دیدارهایشان نظارت کرده و نیازهای مالی خانه را به طور مرتب ارزیابی کند.

والد دیگر گاهی معتقد است آنچه که به هنگام دیدار او با بچه‌ها رخ می دهد هیچ ربطی به والد تنها ندارد. در چنین مواقعی، بحث کردن با او درباره رفتارش کار مشکلی است. گاهی نیز فکر می کند که مبلغ مورد توافق اولیه برای حمایت از بچه می بایستی برای همیشه ثابت بماند. در چنین مواقعی نیز بحث و گفت‌وگو با او درباره کمک‌های مالی کار سختی می شود، اما والد دیگر در هر دو مورد اشتباه می کند.

ارزیابی وقایعی که به هنگام دیدار بچه‌ها با والد دیگر رخ می دهد و دریافت حمایت‌های مالی کافی برای بچه‌ها در خانه، وظیفه دائمی والد تنهاست. او گاهی از ناراحت کردن همسر سابق خود می ترسد. در چنین

مواقعی، ناراحتی همسر سابق به وسیله‌ای برای زورگویی و تهدید تبدیل می‌شود. در این وضعیت گاهی والد تنها به خود می‌گوید: «ترجیح می‌دهم خودم با مشکلات دست‌وپنجه نرم کنم تا اینکه حرفم را بزنم و باعث ناراحتی همسر سابقم شوم.» در واقع والد تنها با خشنود کردن همسر سابق خود، به نیازهای اساسی فرزندانش بی‌اعتنایی می‌کند و از آسیبی که به آن‌ها می‌رسد چشم می‌پوشد. گاهی مواقع شجاعت می‌خواهد که والد تنها با همسر سابق و خشمگین خود درباره‌ی مسائلی ناخوشایند جروب‌بحث کند.

امنیت فرزند

گاه مسائلی به‌هنگام دیدار پیش می‌آید که بچه فقط در خانه برای طرح آن‌ها احساس امنیت می‌کند. والد تنها باید با همسر سابق خود درباره‌ی این مسائل صحبت کند. امنیت همیشه در درجه‌ی اول اهمیت قرار دارد. اگر فرزندان درباره‌ی دیدار با والد دیگر موارد زیر را نزد شما فاش کرد، حرف او را جدی بگیرند:

- «بیشتر اوقات مرا تنها می‌گذارد.»
 - «وظیفی برعهده‌ی من گذاشته می‌شود که از عهده‌ی انجام آن‌ها برنمی‌آیم.»
 - «از رفتار او احساس ناراحتی می‌کنم.»
 - «مرا سخت تنبیه می‌کند.»
 - «همیشه می‌ترسم نکند اتفاقی بیفتد.»
 - «اعتماد ندارم که از من مراقبت می‌کند.»
 - «گاهی اوقات از رفتن پیش او می‌ترسم.»
 - «گاهی آرزو می‌کنم ای کاش دیگر پیش او نمی‌رفتم.»
- ابتدا به حرف فرزند خود گوش بدهید، سپس از او بخواهید به‌طور مشخص بیان کند که چه حادثی این احساسات را در او ایجاد کرده است.

آنگاه فرزند خود را در جریان بگذارید و به والد دیگر بگویید که چه رفتارها و شرایطی در او ایجاد ناامنی کرده است. هنگام بیان نگرانی‌های خود، حتماً بگویید که فرزندتان درباره رفتار والد دیگر و شرایط حاکم بر دیدار این گونه گزارش می‌کند. ممکن است اطلاعاتی که همسر سابقتان در اختیارتان قرار می‌دهد با آنچه که فرزندتان گزارش می‌کند کمی تفاوت داشته باشد، اما بگویید به احساسات فرزندتان بیشتر از هر چیزی اهمیت می‌دهید. به او بگویید هدفتان این نیست که او را متهم کنید بلکه می‌خواهید کاری کنید که دیدار فرزندتان با او به نحو احسن برگزار شود. اطلاعاتی که در اختیار همسر سابق خود قرار می‌دهید می‌تواند دیدار فرزندتان با او را به تجربه‌ای مثبت‌تر تبدیل کند. این پیام را حتماً به همسر سابق خود منتقل کنید: «می‌خواهم بدانی برای وقتی که با فرزندمان می‌گذرانی ارزش قائل هستم و دوست دارم که هر دویتان از این وقت استفاده کنید. به همین دلیل است که می‌خواهم این اطلاعات را در اختیارت بگذارم.» اگر با همسر سابقتان برخوردی حمایتی داشته باشید، به احتمال قوی تغییری در رفتارش ایجاد خواهد کرد و کیفیت دیدار بچه‌ها با او بهبود خواهد یافت.

اما اگر همسر سابقتان همه‌چیز را انکار کرد و نپذیرفت که بچه‌ها هنگام دیدار با او احساس اضطراب می‌کنند و از اینکه آسیب ببینند می‌ترسند، شاید لازم باشد برای حمایت از بچه در برابر او موضع بگیرید. اگر لازم شد، برای پایان بخشیدن به رنج فرزندتان و برای جلوگیری از آسیب دیدن او، به مأمورین یا مؤسسات حمایت از کودکان و یا وکلای حقوقی خانواده مراجعه کنید. گاهی کافی است که مسئولین امر را در جریان مسائل قرار دهید تا همسر سابقتان رفتار مسئولانه‌تری از خود نشان بدهد.

اگر اجازه بدهید فرزندتان هنگام دیدار با والد دیگر مورد بی‌توجهی و سوءرفتار قرار بگیرد یا در معرض الکلیزم، مواد مخدر، رفتار بی‌ملاحظه

و خشونت‌آمیز یا هر خطر دیگری واقع شود، تنها او نیست که رفتاری غیرمسئولانه دارد. اگر شما نیز آگاهانه فرزندان را در معرض خطر قرار دهید، مانند والد دیگر، غیرمسئولانه رفتار کرده‌اید.

حمایت مالی از فرزند

وقتی از والد دیگر خواسته می‌شود که پرداخت‌های خود را برای حمایت مالی فرزندان افزایش دهد، معمولاً به او برمی‌خورد. او احساس می‌کند که به قدر کافی کمک می‌کند و در برابر افزایش کمک‌هایش سودی به دست نمی‌آورد. اگر والد دیگر، دوباره ازدواج کرده باشد ممکن است همسر جدید او با این کار مخالفت کند چون نمی‌خواهد منبع مالی‌شان بیش از این تخلیه شود. به اعتقاد همسر جدید او، این منبع مالی باید به خانواده جدید از والد دیگر اختصاص یابد، نه به خانواده همسر سابقش. اگر می‌خواهید از والد دیگر تقاضای افزایش کمک‌های مالی کنید، بهتر است نیازهای جاری خود را به صورت مستند مطرح کنید و صورت زیر مخارج را تهیه کنید:

۱. فهرست هزینه‌های اساسی برای حمایت از فرزند به‌هنگام طلاق.
۲. فهرستی از هزینه‌های کنونی بعد از تجدیدنظر به علت افزایش سن بچه‌ها و تأثیر تورم در هزینه زندگی.
۳. فهرستی از هزینه‌های پیش‌بینی نشده‌ای که بعد از توافق اولیه پیش می‌آید.

۴. بیانیه‌ای مبنی بر اینکه خود شما نیز به‌عنوان والد تنها هزینه بیشتری نسبت به گذشته متحمل شده‌اید.

در تقاضای شما برای افزایش کمک‌های مالی والد دیگر به بچه‌ها، باید معلوم باشد که خود شما نیز بیش از پیش کمک می‌کنید و فقط می‌خواهید که همسر سابقتان هم در این افزایش شریک باشد.

والدین، حتی بعد از طلاق هم والدین بچه خود باقی می‌مانند و از

طریق بچه‌هایشان ارتباط خود را با هم حفظ می‌کنند. به‌همین دلیل، طلاق زمانی کامل می‌شود که کوچکترین بچه نیز بزرگ شود و بتواند هزینه‌های خود را برعهده بگیرد. وقتی وابستگی مالی زوج‌های سابق به یکدیگر قطع شود، تعهدات قانونی آن‌ها نیز نسبت به هم پایان می‌پذیرد.

بخش نهم



مرگ همسر و خانواده تک سرپرست

طلاق برای حداقل یکی از زوجین انتخابی است. اما در مرگ یکی از همسران هیچ انتخابی وجود ندارد. طلاق، لزوماً بچه‌ها را برای ابد از دیدن والدشان محروم نمی‌کند، اما مرگ این امکان را برای همیشه از بین می‌برد. قبل از طلاق، همیشه درگیری وجود دارد و زوجین نسبت به هم احساس بیگانگی می‌کنند، اما معمولاً قبل از مرگ همسر، همسر دیگر از او مراقبت می‌کند و به او علاقه دارد.

مادر یا پدری که همسر خود را از دست می‌دهد، به یک والد تنها تبدیل شده و معمولاً با ورود به این وضعیت، متحمل ضربه‌ای روانی می‌شود. زن یا مرد، همسر خود را از دست می‌دهد و بچه‌ها یکی از والدین خود را و این فقدان برای آن‌ها بسیار ناخوشایند است. عزاداری بعد از فقدان را باید محترم شمرد، اما خانواده را نیز باید دوباره سازماندهی کرد تا بتواند از پس نیازهای غیرمنتظره و متعددی که پیش می‌آید، برآید. رویارویی با این نیازهای عملی، کار مشکلی است اما به نفع افراد خانواده تمام می‌شود چون بخشی از توجه آن‌ها را از ضایعه فقدان منحرف کرده و معطوف به حل مشکل می‌کند. نیازهای عملی زندگی به هر فردی می‌آموزد که برای ادامه حیات خود چه بکند. والدی که همسر خود را از دست داده است، نسبت به زندگی بچه‌ها مسئولیت دارد و باید برای خروج از بحران ناشی از مرگ

همسرش، حرکت به سمت جلو را حفظ کند.

تکلیف عزاداری چه می‌شود؟ آیا والد مصیبت‌دیده باید غم خود را به بچه‌ها ابراز کند یا اینکه سرسخت شود، قوی باشد و با عدم ابراز غم خود بر غم بچه‌ها نیفزاید؟ پاسخ این است که والد باید غم خود را به‌طور محدود ابراز کند. بچه‌ها با دیدن رفتار والدین خود می‌آموزند که چگونه با مصائب زندگی روبه‌رو شوند. والدی که به هنگام عزاداری غم را می‌پذیرد، آن را تخلیه کرده و به تدریج رها می‌کند، بر طبق الگوی رفتاری خود به بچه‌ها می‌آموزد که چگونه عزاداری کنند. والدی که برای محافظت از بچه‌ها غم خود را از آن‌ها پنهان می‌کند، ناخواسته به آن‌ها می‌آموزد که غم خود را پنهان کنند. بچه‌ها با این کار نسبت به پذیرش، ابراز و ترک غم خود دلسرد می‌شوند.

از سوی دیگر، پدر یا مادر مصیبت‌زده‌ای که برای حمایت عاطفی خود صرفاً به بچه‌ها تکیه می‌کند، بار سنگینی بر دوش آن‌ها می‌گذارد. بچه‌ها ممکن است از نیاز خود برای عزاداری صرف‌نظر کنند تا بتوانند نیازهای والد غم‌زده خود را برآورده سازند، اما بین این دو شیوه برخورد، راه میانه‌ای نیز وجود دارد. والد مصیبت‌دیده باید برای حمایت خود از کسی بیرون از خانواده کمک بگیرد تا بتواند از ته دل عزاداری کند، سپس برای کمک به بچه‌ها بخشی از احساس فقدان شخصی خود را با آن‌ها در میان بگذارد.

بگذارید هفت نوع احساس فقدان را که از مرگ همسر یا والد ناشی می‌شود، بررسی کنیم:

۱. **فقدان شناخت و آگاهی:** تغییری مانند مرگ، بازماندگان را از موقعیتی شناخته شده به موقعیتی ناشناس منتقل می‌کند. آن‌ها اطمینان خود را نسبت به زندگی از دست می‌دهند و نمی‌دانند چه به سرشان خواهد آمد. بازماندگان به عدم آگاهی دچار می‌شوند و نتیجه عاطفی آن احساس اضطراب است. والد مصیبت‌زده و بچه‌ها هنوز نمی‌دانند که

چگونه با آنچه در پیش رو دارند برخورد کنند. آن‌ها احساس بیچارگی می‌کنند و واقعاً هم چاره‌های خود را از دست داده‌اند. اما با گذشت زمان و کسب تجربه، شناخت دوباره به دست می‌آید و نگرانی ناشی از جهل کاهش می‌یابد. بعد از هر فقدان و هر عزاداری، رشدی حاصل می‌شود و بعد از هر فقدان شناختی، شناختی جدید به دست می‌آید که شناخت و آگاهی قبلی را تکمیل می‌کند.

۲. **فقدان یک عزیز:** مرگ، رابطه عاطفی مهمی را قطع می‌کند و تعریف مرسوم خانواده برای بازماندگان از دست می‌رود. از فقدان دلخراش، غم سنگینی پدید می‌آید. والد تنها و بچه‌ها برای عزیز از دست رفته خود دلتنگی می‌کنند. آرزومندی و تنهایی آن‌ها به رنج فراوانی منتهی می‌شود. برای بهبود یافتن باید مدتی گریه کرد. عزاداری به کاهش رنج کمک می‌کند. سپس باید به افرادی تازه دل بست. با گذشت زمان و ایجاد پیوندهای عاطفی جدید، خلأ قبلی پر می‌شود.

۳. **فقدان قدرت:** نیروهایی وجود دارند که برخلاف آرزوهای قلبی خانواده، عمل می‌کنند و عموماً خارج از کنترل آن‌ها هستند. این نیروها، والد و همسری را از خانواده می‌گیرند. خانواده احساس می‌کند که قربانی شده است و نمی‌تواند چاره‌ای بکند. والد تنها ابتدا از دست سرنوشت غیرمنصفانه خود عصبانی می‌شود، سپس نسبت به همسر از دست رفته‌اش خشمگین می‌شود. متوفی، آن‌ها را از حمایت محروم کرده و بار مسئولیت را بر دوش آن‌ها انداخته است. آن‌ها از سختی‌ها به ستوه آمده‌اند، ولی مجبورند به تنهایی از پس مسائل برآیند و به راه خود ادامه دهند. بچه‌ها نیز عصبانی‌اند و از اینکه والدشان آن‌ها را رها کرده است، احساس خشم می‌کنند. البته والد تنها و بچه‌ها به تدریج از پس مسائل برمی‌آیند و قدرتشان افزایش می‌یابد. با افزایش قدرت، خشم ناشی از فقدان قدرت فروکش می‌کند.

۴. **فقدان پذیرش:** کسی که همسر یا والد خود را از دست می‌دهد

نسبت به گذشته تغییر می‌کند. او دیگر با بسیاری از آدم‌ها و آنچه که خودش می‌خواست، تفاوت دارد. به راستی چه تغییراتی در زندگی او پدید می‌آید؟ هر انسانی تغییرات ناخواسته را طرد می‌کند و به همین دلیل ممکن است والد مصیب‌دیده یا بچه‌ها برای مدتی خودشان را طرد کنند. آن‌ها فکر می‌کنند که شاید با این حادثه ناخوشایند دارند تاوان پس می‌دهند؛ شاید کار بدی کرده‌اند یا آدم بدی هستند. این افراد ممکن است از نظر اجتماعی نیز طرد شوند. آدم‌های دیگر از مرگ خود می‌ترسند و به همین دلیل از خانواده‌ای که پذیرای عزرائیل بوده دوری می‌کنند. والد مصیب‌زده و بچه‌ها به تدریج نسبت به واقعیت مرگ صبورتر می‌شوند. آن‌ها می‌آموزند که زندگی خود را بپذیرند، چون اگرچه عزیزی را از دست داده‌اند، اما خودشان زنده مانده‌اند.

۵. **فقدان اطمینان:** همسر درگذشته، هنگام حیات خود به بسیاری از امور رسیدگی می‌کرد و خانواده به طرق متعددی به او وابسته بود، اما اکنون چه کسی به جای او خانواده را تأمین و از اعضای خانواده مراقبت خواهد کرد؟ آیا بازماندگان می‌توانند این کارها را انجام بدهند؟ آیا اعضای خانواده می‌توانند یاد بگیرند کارهای خودشان را سروسامان بدهند؟ در واقع آن‌ها نسبت به کفایت خود شک دارند، اما به حکم ضرورت و به خاطر حفظ بقای خود توانایی‌های جدیدی کسب می‌کنند و اطمینان از دست رفته خود را باز می‌یابند.

۶. **فقدان هویت:** با فقدان همسر یا والد، بخشی از هویت فردی و اجتماعی شخص از دست می‌رود. آدم‌ها با عزیزان خود پیوستگی دارند و بین آن‌ها علاقه و وابستگی خاصی وجود دارد و به همین دلیل است که هویت هر فرد با عزیزان او ارتباط نزدیکی پیدا می‌کند. وقتی همسر یا والدی فوت می‌کند، اعضای خانواده احساس می‌کنند که در یک آن کاهش یافته‌اند. آن‌ها از نقشی که سابقاً در ارتباط با متوفی ایفا می‌کردند، محروم شده و به همین دلیل تا مدتی نسبت به تعریف خود احساس

سردرگمی می‌کنند. اکنون که عزیزی را از دست داده‌اند، چه هویتی دارند؟ پاسخ این سؤال به تدریج روشن می‌شود. آن‌ها با گذشت زمان به هویتی مستقل از فرد متوفی دست می‌یابند.

۷. **فقدان ایمان:** با مرگ یک عزیز ممکن است مسائل دردناکی در ذهن افراد خانواده مطرح شود و عدالت و مفهوم زندگی برای آن‌ها زیر سؤال برود. چطور باید چنین حوادث بدی برای آدم‌های خوب رخ دهد؟ چرا خدا چنین کاری کرد؟ مصائب شخصی، ایمان فرد را سست کرده و آن‌را متزلزل می‌کند، اما با گذشت زمان، والد مصیب دیده و بچه‌ها به‌خاطر همین مصائب دوباره ایمان خود را در سطحی عمیق‌تر از گذشته به دست می‌آورند. آن‌ها درک می‌کنند که بدبختی شخصی بخشی از زندگی انسان است.

برای عزاداری، باید فقدان را در سطوح متعددی پذیرفت و درد ناشی از آن‌را ابراز کرد. برخی از سطوح فقدان عبارتند از فقدان شناخت و آگاهی، فقدان عزیز، فقدان قدرت، فقدان پذیرش، فقدان اطمینان، فقدان هویت و فقدان ایمان.

وقتی والد مصیب‌زده غم فقدان خود را با بچه‌ها در میان می‌گذارد و احساسات مختلف خود را توصیف می‌کند. به بچه‌ها اجازه می‌دهد که با غم فقدان خود روبه‌رو شوند. او با این کار خود بچه‌ها را تشویق می‌کند که روند عزاداری خود را آغاز کنند.

بچه‌ها برای عزاداری از آمادگی یکسانی برخوردار نیستند. بعضی از بچه‌ها فوراً همه غم‌های خود را بر زبان می‌آورند و بعضی دیگر، این تجربه دردناک را به تعویق می‌اندازند. بعضی از این بچه‌ها، احساسات خود را انکار می‌کنند و برخی احساسات خود را در عمل با پرخاشگری، پسروی و افسردگی نشان می‌دهند. پرخاشگری، پسروی و افسردگی این بچه‌ها به ترتیب ناشی از احساس خصومت، ناامنی و ناتوانی از آن‌هاست. اگر فرزند شما احساسات خود را با رفتارشان نشان داد، او را تشویق کنید که آن‌ها را به‌طور مستقیم ابراز کند و بر زبان بیاورد، چون زبان همه

احساس‌ها را می‌تواند منتقل کند، اما رفتار بسیاری از آن‌ها را می‌پوشاند. به فرزند خود بگویید اگر احساسات خود را در رفتارشان نشان بدهد، ممکن است دیگران فقط ظاهر رفتار او را ببینند. مثلاً گاهی در مدرسه، بچه‌های مصیب زده را به خاطر سوءرفتار و خشم تنبیه می‌کنند، درحالی‌که رنج واقعی آن‌ها از چشم‌ها پنهان می‌ماند. گاهی، مشاوران مدرسه می‌توانند در حل مشکل عاطفی بچه‌ها کمک کنند، پس در صورت لزوم از آن‌ها کمک بگیرید. به‌عنوان مثال، اگر بچه‌ای را به علت پرخاشگری و ابراز خشم مفرط در کلاس به دفتر مدرسه بفرستند، انتظار دارد کسی او را درباره رفتار درست نصیحت کند و برایش حرف بزند، اما مشاور از چنین بچه‌ای می‌پرسد: «می‌توانی به من بگویی وقتی چنین رفتاری از تو سر می‌زند چه احساسی داری؟» مشاور درباره حادثه‌ای که در کلاس رخ داده و درباره مقصر حادثه جروبحث نمی‌کند بلکه برای کشف احساسی که در پس رفتار بچه پنهان است، به او کمک می‌کند.

نمی‌توان گفت ضربه روانی ناشی از مرگ عزیز تا چه زمانی همراه بازماندگان باقی خواهد ماند، اما مصیبت برای آن‌ها نعماتی دارد که در لباس نعمت به آن‌ها داده می‌شود. بازماندگان، به‌خاطر تحمل مصیبت رشد می‌کنند درحالی‌که اگر مصیبتی در کار نبود، به این رشد دست نمی‌یافتند. هرچیزی که ما را از پا درنیآورد، بر قدرت ما می‌افزاید. آن روی سکه فقدان، آزادی است. فرد بازمانده، آزادتر می‌شود و می‌تواند موقعیت‌های جدیدی به دست آورد و درعین حال از محدودیت‌های سابق خود نیز آزاد می‌شود.

روند بهبود روحیه خانواده مصیب دیده کند است، پس در تلاش‌های خود مداومت کنید و با شکیبایی پیش بروید. تطابق، حدود دو سال به طول می‌انجامد. بعد از گذشت هر چند ماه، مکث کنید، فهرستی از مشکلات باقی مانده را تهیه کرده و به نتایج تلاش خود و بچه‌ها برای پیشرفت ارج بنهید.

در بسیاری از جوامع بزرگ، گروه‌هایی وجود دارند که در امر عزاداری، از والد مصیب دیده و فرزندان او حمایت می‌کنند. برای یافتن این گروه‌ها می‌توانید با مؤسسات بهداشت روانی، مدارس دولتی، بیمارستان‌ها و اماکن مذهبی تماس بگیرید. این گروه‌ها به شما می‌آموزند که چگونه با مراحل مشخص عزاداری برخورد کنید و فضایی همدلانه در اختیار شما قرار می‌دهند تا بتوانید در امنیت کامل، احساسات خود را ابراز کنید.

با مرگ همسر، والد تنها سفر تنهایی خویش را آغاز می‌کند. والد مصیبت‌زده، آرزومند وصال همسری است که از دست داده و از آینده‌ای می‌هراسد که باید بچه‌ها را به تنهایی در آن بزرگ کند. فهم «تنهایی» کمک می‌کند تا والد تنها بر آن غلبه کرده و درد آن را آرام کند.

تنهایی به دو دلیل متضاد، در تمامی روابط عاطفی ریشه دارد. انسان‌ها می‌خواهند به قدر کافی به یکدیگر نزدیک باشند تا نیازهایشان را از طریق ارتباطاتشان برآورده کنند، اما درعین حال می‌خواهند به قدر کافی از هم جدا باشند تا آزادی و هویت شخصی خود را حفظ کنند. انسان‌ها اگر بیش‌ازحد از هم جدا مانده و با هم تماس نداشته باشند، احساس تنهایی می‌کنند و می‌خواهند مدتی با هم باشند، آن‌ها اگر بیش‌ازحد به هم نزدیک باشند، می‌خواهند مدتی از هم جدا شوند چون با دوری از «خود» احساس تنهایی می‌کنند و می‌خواهند با خودشان خلوت کنند. احساس تنهایی در دو زمان به وجود می‌آید؛ وقتی آدم‌ها بیش‌ازحد تنها می‌شوند و هنگامی که اصلاً تنها نیستند. پس تعادل بین نیاز به نزدیکی و جدایی را باید همیشه در روابط انسانی حفظ کرد.

وقتی کسی فوت می‌کند، برای ابد از نزد ما سفر کرده است. پس همسر مصیبت‌دیده ابتدا از جدایی ابدی خود از همسرش احساس تنهایی می‌کند و دل‌تنگ مصاحبت با زوج یا زوجه خود می‌شود. از دست دادن

همسر، تنش‌های زیادی در زندگی همسر بازمانده ایجاد می‌کند. او پس از مدتی می‌بیند که هیچ وقتی ندارد که صرف خود کند و به‌این دلیل نیز احساس تنهایی می‌کند. توقعات شغلی، خانه‌داری و مسئولیت مراقبت از بچه‌ها او را از پا درمی‌آورد و از نعمت تنهایی بی‌نصیب می‌گذارد. هر دوی این تغییرات باعث می‌شود که احساس تنهایی کند، اما افراد حامی می‌توانند مانع احساس انزوای او شوند. خلوت کردن با خود، این امکان را به والد تنها می‌دهد که از تنهایی‌اش سود ببرد.

احساس تنهایی انسان، دردی جهان شمول است و در سراسر دنیا ریشه‌های مشترک دارد. انسان‌ها سه نوع رابطه عاطفی با هم دارند. اگر یکی از این سه نوع رابطه اساساً برقرار نشود، لطمه ببیند و یا قطع شود، احساس تنهایی به وجود می‌آید:

۱. انسان از عزیزانش عشق دریافت می‌کند. وقتی این عشق کاهش می‌یابد یا از بین می‌رود، انسان احساس تنهایی می‌کند: «همسر دیگر نیست تا به من عشق بورزد.»

۲. انسان به عزیزانش عشق می‌دهد. وقتی این عشق کاهش می‌یابد یا از بین می‌رود، انسان احساس تنهایی می‌کند: «دیگر همسری ندارم تا بتوانم عشقم را به او بدهم.»

۳. انسان با از دست دادن عزیزان خود بخشی از احساس هویت خویش را از دست می‌دهد و به‌همین دلیل احساس تنهایی می‌کند: «با مرگ همسر، احساس می‌کنم هویتم به‌عنوان یک فرد کمرنگ شده است.»

فوت همسر، این روابط را قطع می‌کند و به هر سه دلیل نیز احساس تنهایی را ایجاد می‌کند.

اولین رابطه‌ای که باید ترمیم شود، رابطه‌ای است که به انسان از همه نزدیک‌تر است؛ حس هویت. بعد از سال‌ها زندگی مشترک، دو همسر به علت وابستگی و رابطه متقابل، به هویتی مشترک دست می‌یابند و مرگ

یکی از آن‌ها خلاً بزرگی برای دیگری ایجاد می‌کند. بسیاری از والدهای تنها می‌گویند: «انگار نیمهٔ دیگرم را از دست داده‌ام، احساس می‌کنم که دیگر کامل نیستم.» احساس خلاً، نوعی احساس تنهایی است. انسان تنها برای پرکردن این خلاً. هم نیاز به تنهایی دارد تا بتواند بیندیشد و هم نیاز به صرف بخشی از وقت خود دارد تا علائق خویش را پیگیری کند، خودش را بشناسد و ارزش‌های شخصی خود را تأیید کند. او باید خود را متقاعد سازد که بدون حضور همسرش هم می‌تواند بالأخره در زندگی خود احساس کمال و خوشبختی کند.

دومین رابطه‌ای که باید ترمیم شود، عشق ورزیدن به دیگران است. عشق ورزیدن به دیگران، برخلاف دریافت عشق از دیگران، تحت اختیار والد مصیب دیده است. او می‌تواند دست یاری به سوی خانواده‌اش دراز کند، با دوستان خود رفت‌وآمد کند و حتی با ارائهٔ کمک‌های داوطلبانهٔ خود به غریبه‌ها، به آن‌ها نیز یاری برساند. با این کار، والد تنها از ابتکار عمل خود استفاده می‌کند و روابط معنی‌دار خود را با دیگران حفظ می‌کند. او با اقدام به برقراری رابطه با دیگران به خود می‌گوید: «ارتباط با آدم‌ها هنوز هم مهم است. من مجبور نیستم تنها باشم.» اگر والد مصیب دیده، بر اثر مرگ همسر خود از دیگران فاصله بگیرد، ممکن است به خاطر ترکیب غم و انزوایش دچار افسردگی و ناامیدی شود. در آغاز دورهٔ تنهایی، هم باید به خاطر عزیز از دست رفته عزاداری کرد و هم ارتباط خود را با دیگران حفظ کرد.

والد مصیب‌زده با عشق و علاقه‌ای که به همسر خود می‌داد، چه بکند؟ مسلماً مقداری از آن را می‌تواند به بچه‌ها بدهد، اما نه تمام آن را. مصاحبت با بچه‌ها نمی‌تواند جایگزین مصاحبت با بزرگسالان باشد و نباید هم چنین انتظاری داشت، اما والد مصیب دیده تا مدتی چنان از لحاظ عاطفی به همسر از دست رفتهٔ خود وابستگی دارد که نمی‌تواند به فرد دیگری بیندیشد. او باید تا مدتی تنهایی را تحمل کند چون نمی‌تواند

فوری و زود برای برطرف کردن نیاز خود به مصاحبت صمیمانه با فردی بزرگسال جایگزینی پیدا کند. والد تنها باید خود را وادار سازد که از خانه خارج شود و با دیگران معاشرت کند، حتی اگر غم و اندوه او مانع این کار شود و یا به خاطر تنها بودنش بین آدم‌های دیگر، احساس ناراحتی کند. او باید کارهای لازم را برای حفظ روابط فعال خود با دیگران انجام دهد، تا انزوای اجتماعی برایش مزید بر علت نشود.

سومین رابطه‌ای که باید ترمیم شود، مشکل‌ترین آن‌هاست؛ مرگ، جان کسی را گرفته است که مهم‌ترین عشق را به والد مصیب‌زده می‌داده؛ والدی اکنون تنها شده است. والد مصیب‌زده هر روز از توجهات همسر خود برخوردار بود. او قدر بخشی از آن توجهات را می‌دانست و بخشی را حق مسلم خود می‌پنداشت، اما اکنون برای همه توجهات همسرش احساس دل‌تنگی می‌کند. جای خالی تک‌تک این توجهات، او را می‌رنجانند و به یاد داغ عظیم خود می‌اندازد.

فرد مصیب‌زده به‌طور طبیعی علاقه خود را نسبت به دنیای خارج از خود از دست می‌دهد و نسبت به ایجاد رابطه با دیگران دلسرد می‌شود، اما این بی‌علاقگی او می‌تواند دیگران را نیز از تلاش برای آغاز رابطه با او دلسرد کند. اگر والد مصیب‌زده بارها و بارها دعوت دیگران را برای برقراری رابطه رد کند، آن‌ها نیز احساس می‌کنند که والد مصیب‌زده برای توجهاتشان ارزشی قائل نیست و تصمیم می‌گیرند که او را تنها بگذارند. برقراری رابطه اجتماعی با دیگران برای کسی که با غم خود مشغولیت ذهنی دارد کار مشکلی است، اما والد مصیب‌زده هم باید برای برقراری رابطه با دیگران ابتکار عمل داشته باشد و هم برای پذیرش رابطه دیگران آمادگی خود را نشان دهد.

وقتی دوستان به والد مصیب‌زده تلفن می‌زنند، برای احوال‌پرسی خانه او می‌آیند، یا خانواده او را به خانه خود دعوت می‌کنند، والد مصیب‌زده احساس می‌کند که برای پاسخ گفتن به آن‌ها باید تلاش کند. او به خود

می‌گوید: «اصلاً انرژی لازم برای برقراری رابطه با دیگران را ندارم.» اما این کار به زحمتش می‌ارزد، چون حفظ روابط گذشته و برقراری روابط جدید در نهایت می‌تواند والد مصیب زده و بچه‌ها را از تنهایی نجات دهد..

هر فرد مصیبت زده می‌بایستی برای آرامش یافتن قلبی خود بیش از یک بار عزاداری کند. او باید بارها و بارها با رنج خود روبه‌رو شود و با هر بار رویارویی مقدر بیشتری از غم خود را ابراز کند و به فهم بیشتری از تغییری که در زندگی‌اش به وجود آمده، نایل آید.

فرد مصیبت زده، طی روزها، هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌ها، به طور مکرر با غم فقدان عزیز خود روبه‌رو می‌شود و به تدریج تغییر می‌کند. با گذشت زمان، یادآوری مرگ عزیز برای او ساده‌تر می‌شود و خاطراتی را که از او به یاد می‌آورد، جنبه‌ای مثبت پیدا می‌کنند. فقدان، زمانی دردناک است که فرد از دست رفته عزیز باشد. در بعضی خانواده‌ها، والد نقشی جز تخریب و ایجاد دردسر ندارد. در چنین موقعیت‌هایی، دردناکی مرگ والد می‌تواند نعمت باشد، اما در اغلب خانواده‌ها، بازماندگان از ته دل دچار فقدان و اندوه می‌شوند.

بازماندگان در ابتدای دوره عزاداری خود بیشتر به غم فقدان عزیز خود توجه می‌کنند، اما در مراحل بعدی توجهشان به درک ارزش‌ها و قدردانی از آثار مثبت باقی مانده از او معطوف می‌شود. هر کسی ممکن است در زمان حیات خود مشکلاتی برای دیگران آفریده باشد، اما بازماندگان باید آثار مثبت وجود او را نیز برشمرند و به یاد آورند:

● خصوصیات مثبت انسانی متوفی.

- اوقات خوبی که بازماندگان با او گذرانده بودند.
 - تأثیر مثبتی که متوفی در زندگی بقیه اعضای خانواده گذاشته است.
 - درس‌هایی از زندگی که متوفی به دیگر اعضای خانواده داده است.
- به‌ویژه آن‌هایی که هنوز آموزنده و الهام‌بخش هستند.

در ابتدای دوره عزاداری، بازماندگان به ابراز غم و غصه خود مشغولند و اطرافیان نیز از بازماندگان حمایت می‌کنند، اما در مراحل بعدی عزاداری، بازماندگان خاطرات مثبت خود را مرور کرده و از اعمال و گفته‌های متوفی حکایت می‌کنند. بازگویی مکرر این تاریخچه شفاهی، بخش بسیار مهمی از روند عزاداری را تشکیل می‌دهد و خاطرات از یک نسل به نسل دیگر منتقل می‌شود و نسل‌های آینده را به نسل‌های گذشته پیوند می‌دهد.

خوب است که والد تنها در یکی - دو سال اول پس از مرگ همسرش، برای تک‌تک بچه‌ها وقت بگذارد و خاطرات والد از دست رفته‌شان را با آن‌ها مرور کند. والد تنها باید بچه‌ها را تشویق کند که به خاطرات خود بیندیشند، آن‌ها را بیان کرده و احساسات خود را تخلیه کنند. وقتی زخمی را بیشتر می‌زنند، عفونت از آن خارج می‌شود و بهبودی می‌یابد. گفت‌وگو با بچه‌ها نیز همین امکان را به آن‌ها می‌دهد. والد تنها می‌تواند به بچه‌ها کمک کند تا احساس خود را از مرگ والدشان به یاد آورند، آن‌ها را مرور کنند و تغییراتی را که در طول زمان در آن‌ها ایجاد کرده است، ببینند.

افراد به‌هنگام مسافرت و برگزاری جشن‌های تولد، مراسم سنتی و مراسم سالگرد، به یاد زمان‌هایی می‌افتند که متوفی در قید حیات بود. در این مواقع، خاطرات بازماندگان زنده و احساساتشان برانگیخته می‌شود. آن‌ها ممکن است دلتنگی کنند و اشک بریزند؛ به خاطرات خود بخندند و یا حکایات مورد علاقه خود را درباره متوفی تعریف کنند.

زننده نگه داشتن یاد عزیز از دست رفته، رنج فراق او را التیام می‌بخشد. بازماندگان، به‌خاطر غم مشترکشان با هم متحد می‌شوند و

به‌خاطر خاطرات مشترکشان به‌هم پیوند می‌خورند. با گرامی داشتن یاد متوفی، غم مرگ او از بین می‌رود و بازماندگان به رابطه‌ای که با او داشتند ارج می‌نهند.

پرسش و پاسخ

● درباره کارهای خانه با فرزندانم چه رفتاری داشته باشم؟ آیا مرتب به آنها گوشزد کنم که وظیفه خودشان را انجام دهند یا اینکه خودم کارشان را انجام دهم؟

□ هر عضوی از خانواده، باید حق عضویت خود را نیز به خانواده بپردازد. هر یک از فرزندان باید به والد خود کمک کنند و بخشی از کار خانه را انجام دهند. کودک می‌تواند از دو سالگی در این باره آموزش ببیند و یاد بگیرد که چیزی را تمیز کند، و سایلی را جمع کند و یا به دیگران کمک کند. در سنین نوجوانی که بچه‌ها در برابر خواسته‌های والد خود مقاومت می‌کنند، باید کارهای سخت‌تری انجام دهند و والد باید تلاش بیشتری بکند تا بچه‌ها بالأخره آن کار را انجام دهند. هرگز تسلیم آنها نشوید و هرگز کار آنها را خودتان انجام ندهید، چون فرزندان تشویق می‌شود که کمتر همکاری کنند. اگر بار کارهای اضافی را به دوش خود بکشید، به تدریج خشمگین خواهید شد. پس بگذارید بچه‌ها به شما کمک کنند و کارهایشان را انجام دهند. والد تنها به خودی خود کارهای زیادی دارد و نباید همه کارها را خودش انجام دهد.

● آیا به بچه‌های نوجوانم مرتب تذکر بدهم که اتاق نامنظم خودشان را منظم کنند؟

□ بله وگرنه بچه‌ها به‌عمد اتاق را نامنظم رها می‌کنند. آن‌ها می‌خواهند در مسائل جدی‌تری نیز از حرف شما سرپیچی کرده و بر طبق خواسته خودشان عمل کنند. اگر اجازه بدهید در کارهایی کوچک مثل مرتب کردن اتاق از شما اطاعت نکنند، کار آن‌ها را برای سرپیچی‌های بعدی تسهیل کرده‌اید. بچه‌ای که می‌تواند هرطور دلش می‌خواهد در اتاق خود زندگی کند، فکر می‌کند در دیگر موارد زندگی خود نیز می‌تواند صرفاً بر طبق خواسته‌های خودش رفتار کند، اما او هنوز چنین اجازه‌ای ندارد. پس بد نیست بر طبق برنامه‌ای منظم از بچه‌ها بخواهید که اتاق خودشان را مرتب کنند و در فواصل این اوقات هم برای بی‌نظمی‌هایشان حدودی تعیین کنید. وقتی اصرار می‌کنید که بچه‌ها حداقل نظم را در خانه رعایت کنند، هم به‌طور خاص و هم به‌صورت نمادین، نفوذ خود را در زندگی آن‌ها نشان داده‌اید. بنابراین به بچه‌ها بگویید: «استاندارد حداقل نظم را من تعیین می‌کنم، نمی‌گذارم اتاقتان را آن‌قدر شلوغ کنید که نتوانم در آن پا بگذارم. قبل از اینکه وارد اتاقتان شوم، در می‌زنم و هر وقت که دلم خواست اتاقتان را بازرسی می‌کنم و وسایلتان را می‌گردم، اتاقتان را باید تمیز نگه دارید، چون خانه ما کاروانسرا نیست.» به فرزندان خود بفهمانید که باید حدود و قوانین شما را در خصوص نظم، رعایت کنند.

● از کجا می‌توانم بفهمم که فرزندم برای کسب استقلال بیشتر آماده‌گی دارد؟

□ اصلاً نمی‌توانید. دادن استقلال همیشه نوعی خطر کردن است. فرزندان هرچه آزادتر باشد، بیشتر در معرض خطر قرار می‌گیرد. اگر می‌خواهید بدانید که تا چه حدی اجازه بدهید هنگام بازی از خانه دور شود، تا چه ساعتی به خانه برنگردد، در چه سنی پشت فرمان بنشیند و در چه سنی مشغول به کار شود، ابتدا ببینید که تا چه حدی مسئولیت‌پذیر است. اگر می‌بینید فرزندان ظرفیت این را دارد که در خانه، مدرسه و دنیای خارج از این دو مسائل خود را حل کند، اجازه دهید که قدری بیشتر

از اکنون آزادی و استقلال داشته باشد. والد تنها باید به محض اینکه قدرت مسئولیت پذیری را در فرزند خود می بیند، به او آزادی دهد.

● فرزند من همیشه پای تلفن نشسته است، تا چه حد اجازه این کار را به او بدهم؟

□ اگر حرف زدن او با تلفن باعث می شود که تا دیروقت بیدار بماند، اگر مانع می شود که وظایف خانه و تکالیف مدرسه اش را انجام دهد، اگر باعث می شود نتواند تماس کافی با شما داشته باشد و اگر تلفن را آن قدر اشغال می کند که دیگر اعضای خانواده نمی توانند از آن استفاده کنند، دارد زیاده روی می کند. در غیر این صورت، اشکالی ندارد. تلفن می تواند در دوره نوجوانی بچه ها نقش مثبتی ایفا کند. نوجوانی که پای تلفن صحبت می کند، در عین اتصال به دنیای اجتماعی خود زیر نظر والد خود است. اگر بچه ها بدون وقفه با تلفن حرف می زنند، حداقل می توانید مطمئن باشید که کارهایی غیرقانونی انجام نمی دهند، با ماشین تصادف نمی کنند و مشروبات الکلی و مواد مخدر مصرف نمی کنند. تلفن برای والد تنها مانند دوست متحدی است که ارتباط بچه ها را با دوستانشان برقرار می کند و در عین حال آن ها را در چارچوب امن خانه نگه می دارد.

● بچه هایم نمی توانند مسئولانه از پول خود نگهداری کنند و بی درنگ آن را خرج می کنند. آن ها چرا یاد نمی گیرند که پول خود را عاقلانه خرج کنند؟

□ شاید به این علت است که هیچ کسی این کار را به آن ها یاد نداده است. بهترین راه یاد دادن هر کاری این است که نمونه ای از آن را به بچه ها ارائه دهید. ابتدا به آن ها بگویید که می خواهید رازدار باشند، سپس برایشان تشریح کنید که خودتان چگونه پول خرج می کنید. برای آن ها توضیح دهید که ماهانه چقدر پول برای خرج کردن دارید. به آن ها بگویید که پول را از کجا به دست می آورید و صرف چه کارهایی می کنید. صورتی از مخارج ثابت خود را به آن ها نشان دهید و بگویید که چگونه این مخارج

را می‌پردازید و کدام یک را در اولویت قرار می‌دهید و کدام را در اولویت آخر. برایشان توضیح دهید که چگونه تا جایی که برایتان مقدور است، پول خود را پس‌انداز می‌کنید، به چه دلیل پس‌انداز می‌کنید و چگونه با استفاده از اعتبار خود به صورت قسطی خرید می‌کنید. تصمیم گرفتن درباره نحوه خرج کردن پول کار مشکلی است، چون معمولاً مخارج از درآمد بیشتر است. به بچه‌ها بگویید اگرچه وضع مالی خیلی از آدم‌ها بهتر از وضع مالی خانواده شماست، ولی حتی آن‌ها نیز باید بعضی از خواسته‌های خود را به تعویق اندازند و بعضی‌ها را به طور کلی فراموش کنند. سعی کنید به تجربه بچه‌ها از پول، ساختار مشخصی ببخشید. وقتی پولی به آن‌ها می‌دهید یا خودشان پولی درمی‌آورند، به آن‌ها یاد بدهید که آن‌ها به دو بخش تقسیم کنند: پول خرج کردنی و پول پس‌انداز کردنی. به آن‌ها بیاموزید که به منافع هر دو قسمت پولشان بیندیشند و آن‌ها تجربه کنند. به تدریج که بچه‌ها بزرگ می‌شوند و برای خودشان پول درمی‌آورند، از آن‌ها بخواهید بخشی از مخارج خود را برعهده بگیرند. بگذارید لذت خرید کردن با پول خود را برای حمایت از خانواده در اختیار شما قرار بدهند. گاهی برای حمایت از یک خانواده، باید از حقوق چند نفر استفاده کرد؛ این درس مهمی است که بچه‌ها باید بیاموزند. نکته آموزنده دیگر این است که پول درآوردن خیلی طول می‌کشد، ولی خرج کردن پول خیلی ساده و حتی آنی است. پس به بچه‌های خودتان یاد بدهید که بخشی از پول خود را برای احتیاط و مواقع لزوم کنار بگذارند. والد تنها می‌آموزد که چگونه زندگی خود را با پول محدود بگذرانند، پس به راحتی نیز می‌تواند به بچه‌ها بیاموزد که چگونه پول خود را درست خرج کنند.

نمایه

انتظارات	آیین‌ها ۳۹
انتظارات غیرواقعی بینانه	آغاز نوجوانی ۱۴۵-۱۴۰،
۱۹-۲۱	۱۷۹-۱۸۳
انتظارات واقع بینانه ۱۸-۲۲	اجتماعی شدن ۱۱۵-۱۱۴
انتقال ۱۷-۱۴	اخاذی اجتماعی ۱۴۷
انزوا ۷۰-۶۷	اخاذی عاطفی ۴۷-۴۶
انکار ۱۵	ارتباط کلامی ۸۶-۸۰
اهداف ۵۳	ازدواج مجدد ۴۴-۴۳
بازسازی ۵۵-۵۲	استانداردها ۵۴ - ۵۳، ۱۱۷ -
بچه «بد» ۱۲۱-۱۱۸	۱۱۵
بچه «خوب» ۱۲۱-۱۱۸	استقلال ۴۶، ۱۳۹-۱۳۶، ۲۳۰
برخورد مدبرانه با خشم ۲۸-۲۳	استقلال آزمایشی ۱۶۰-۱۵۷
بی‌رمقی ۵۸-۵۷	افت تحصیلی ۱۸۳-۱۷۹
پاسخ اصلاحی ۲۳	الگوها ۱۲۹-۱۲۶
پاسخ بیانگر ۲۳	الگوهای منفی ۱۲۸-۱۲۷
پاسخ دفاعی ۲۳	الگوی نقش جنس ۱۲۹-۱۲۶
پایان نوجوانی ۱۵۶-۱۵۲	الگوی نقش فرد ۱۲۹-۱۲۶
پدر غایب ۱۲۹-۱۲۶	امتیاز دادن ۳۲

حرف زدن ۸۵-۸۳	پرهیز از واکنش افراطی ۷۲-۷۱
حساسیت ۱۱۰-۱۰۹	تاوان دادن ۹۲
حفظ دورنما ۷۴-۷۱	تأخیر در صدور اجازه ۱۴۹ -
حمایت اجتماعی ۷۰-۶۷	۱۴۷
حمایت مالی از بچه‌ها ۲۱۲ -	تبعات طبیعی ۹۱
۲۱۱	تجربه ۱۴۴-۱۴۲
خستگی ۶۷	تحصیلات
خشم ۲۸-۲۳	مدرسه راهنمایی ۱۷۸-۱۷۴
خودکفایی ۹۹-۹۵	موفقیت تحصیلی ۱۶۵-۱۶۲
خودمحوری ۱۵۱-۱۴۶	ترس از طردشدگی ۴۱-۳۸
در دست گرفتن امور ۴۹-۴۵	تعدیل ۵۳
درگیری بچه‌ها ۱۲۵-۱۲۲	تعریف خود ۱۱۴-۱۱۳
دروغگویی ۱۰۶-۱۰۰	تغییر
دوره راهنمایی ۱۷۸-۱۷۴	ارزش تغییر ۶۴-۶۳
دوره میانی نوجوانی ۱۵۱-۱۴۶	تطابق یافتن با تغییر ۱۷-۱۴
دوسوگرایی ۱۵۴-۱۵۳	تغییرات ناخواسته ۳۳-۳۰
دیدار ۲۰۷-۲۰۴	تغییر والدین ۴۴-۴۲
رابطه متقابل ۱۱۰-۱۰۷	تقابل ۴۶
رانندگی ۱۴۹	تکرار عزاداری ۳۵
رد کردن ۱۵	تک فرزند ۱۱۷-۱۱۲
رنج کودکان ۳۷-۳۴	تلفن ۲۳۱
رها کردن ۱۷-۱۴	تلویزیون ۱۳۳-۱۳۰
سازش ۱۶	تنبیه بدنی ۹۱
سازماندهی ۹۰-۸۹	تنش ۶۱-۵۶
سرعت (در زندگی والد) ۵۳	جدایی ۱۱۷-۱۱۶
شراکت ۱۱۶	چسبیدن به گذشته ۱۶

- شکایات ۳۰-۳۲
 صداقت ۱۰۰-۱۰۶
 طلاق ۲۶، ۴۵-۴۶
 ترک مخاصمه ۲۰۰-۲۰۳
 تعریف خانواده جدید بعد از طلاق ۱۹۲-۱۹۵
 تنظیم دیدارها ۲۰۴-۲۰۷
 همکاری علی‌رغم اختلافات بعد از طلاق ۱۹۹-۱۹۶
 عادات ۳۹
 عزاداری ۲۱۴-۲۲۰
 فارغ‌التحصیلی از دبیرستان ۱۵۲-۱۵۳
 فروپاشی ۵۸
 فعالیت‌های مخاطره‌آمیز ۱۴۴-
 ۱۴۳
 قدرت ۸۷-۹۴، ۴۵-۴۹
 کار پرمشقت برای والد ۱۱۷-
 ۱۱۲
 کارهای خانه ۲۲۹
 کمک‌های فوریتی ۶۸
 گرامیداشت یاد عزیز ۲۲۶-۲۲۷
 گوش شنوای دلسوز ۷۰-۷۱
 گوش کردن ۳۱
 محدودیت‌ها ۵۵
 محرومیت ۹۱-۹۲
- مخالفت ۴۶
 مدرسه ابتدایی ۱۶۸-۱۷۳
 مرگ همسر ۲۱۴-۲۲۰
 مسئولیت ۹۵-۹۹
 مشارکت در مراقبت از بچه‌ها ۶۸
 معامله به مثل ۱۰۸
 مقاومت ۳۲
 موفقیت در مدرسه ۱۶۲-۱۶۵
 ناامنی‌ها ۳۸-۴۱
 نظارت ۸۹
 نقاط بده و بستان ۹۳-۹۴
 نق زدن ۹۰
 نگرانی سازنده ۹۶
 نگهداری ۶۲-۶۶
 نگهداری از خود ۶۲-۶۶
 نوجوانان
 آغاز نوجوانی ۱۴۰-۱۴۵،
 ۱۷۹-۱۸۳
 پایان نوجوانی ۱۵۲-۱۵۶
 تأثیر طلاق بر نوجوانان
 ۴۵-۴۶
 تعریف نوجوانی ۱۳۶
 دروغ‌گویی به والدین در
 نوجوانی ۱۰۱-۱۰۶
 دوره میانی نوجوانی ۱۵۱-
 ۱۴۶

مخالفت با والد دیگر به‌خاطر مصلحت فرزند ۲۱۲ - ۲۰۸	نامنی در نوجوانی ۳۹-۴۰ نوجوانی و ازدواج مجدد والدین ۴۳-۴۴
والد دیگر ۱۹۲-۱۹۵ والدین	نوجوانی و الگوی نقش جنسی ۱۲۶-۱۲۹
ازدواج مجدد والدین ۴۳-۴۴ تغییر والدین ۴۲-۴۴ هدایت ۸۹-۹۰	نوجوانی و تمایل به استقلال ۱۳۶-۱۳۹ والد تنها ۱۹۲-۱۹۵

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 نوجوان 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**

Famous bookshop

کلیدهای تربیت کودکان و نوجوانان

- کلیدهای آموختن دربارهٔ کودکان کم توجه و بیش فعال (ADD/ADHD)
- کلیدهای برخورد با لکنت زبان در کودکان
- کلیدهای برخورد با ترس در نوجوانان
- فرهنگ نامهها
- آموزش دستشویی رفتن به کودکان
- تربیت بدون فریاد
- کلیدهای پرورش تفکر در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای آموختن آداب اجتماعی به کودکان و نوجوانان
- راهنمای کامل والدین (۱، ۲ و ۳)
- اولین غذاها
- کلیدهای پرورش فرزند شاد از ۲ تا ۴ سالگی
- بهداشت کودک
- کلیدهای کشف و پرورش استعداد در کودکان
- کودک و حد و مرزهایش
- کلیدهای پرورش مهارت دوست یابی در کودکان و نوجوانان
- کلیدهای تربیت و رشد دختران
- کلیدهای تخلیه هیجانی در کودکان
- رشد والدین همراه با فرزندان
- کلیدهای پرورش عاطفه در پسرها
- کلیدهای تربیت کودک حرف شنو
- روشی متفاوت در تربیت فرزند
- کلیدهای رفتار با کودک مبتلا به اوتیسم
- والدین هشیار
- اصول کارکرد مغز در کودکان
- کلیدهای پرورش هوش اجتماعی در کودکان و نوجوانان
- والدین، قطعاً تأثیرگذارند
- انضباط بدون گریه
- ۱۰ روز تا داشتن کودکی سازگارتر و آرام تر
- کلیدهای تربیت فرزند قدرشناس

کلیدهای همسران موفق

- ۱۰۰۱ پرسش پیش از ازدواج
- راهنمای مادران شاغل
- تغذیه دوره بارداری
- ده قرار مهم برای زندگی مشترک
- برای روابط بهتر کاری نکنید!
- معجزه گفت و گو
- غذاهای فوری
- زندگی مشترک و حدود مرزهایش
- مراقبتهای دوره بارداری
- زندگی مشترک بدون فریاد
- بارداری سالم
- ازدواجها چرا موفق می شوند و چرا شکست می خورند

کلیدهای بازسازی زندگی پس از طلاق

- تأثیر طلاق بر فرزندان
- فرزندان طلاق از نوزاد تا هفده ساله
- دعوی پدر و مادر
- نخستین خداحافظی
- یک دل و دو خانه
- ورود به خانواده جدید
- بازسازی زندگی پس از طلاق

کلیدهای آموزش کودکان و نوجوانان

- ۵۰ روش ساده برای علاقه‌مند کردن فرزند به مطالعه
- ۵۰ روش ساده برای علاقه‌مند کردن فرزند به ریاضی
- ۵۰ روش ساده برای علاقه‌مند کردن فرزند به علوم تجربی
- ۵۰ روش ساده برای علاقه‌مند کردن فرزند به تاریخ و جغرافی
- ۵۰ روش ساده برای علاقه‌مند کردن فرزند به ورزش و سلامتی
- وقتی گه فرزندتان باهوش نمره‌های کم می‌گیرند!
- یادگیری نژاد
- زیبا چیست؟ زیبا کیست؟
- فعالیت‌هایی برای پرورش حافظه

کلیدهای مشاوره

- نه تنبیه، نه تشویق (چگونه انگیزه‌های درونی را پرورش دهیم)
- نجات فرزند از تفکر منفی

کلیدهای مدیریت زندگی

- ۹ گام در راه عشق و زندگی
- اعتیاد به نت
- رازهای خدا
- پایان‌های ضروری
- ۵۰ روش برای ایجاد ارتباط سازنده
- روابط سالم
- هنر گمشده گوش دادن
- قوانین زبان بدن
- موهبت کامل نبودن
- بحران و رشد

ادبیات عرفانی

- هدیه‌ای از فرشته مادر
- لیلی نام تمام دختران زمین است
- در سینه‌ات نهنگی می‌تپد
- پیامبری از کنار خانه ما رد شد
- من هشتمین آن هفت نفرم
- نامه‌های خط‌خطی
- جوانمرد نام دیگر تو
- گشت‌های بی‌گفتمان
- اخلاق بردگان و اخلاق آزادگان
- ۱۳ روز با سلیمان
- دو پادشاه، بخت‌نصر و کورش
- طربنامه
- چقدر با تو خوبم
- کوی نومیدی مرو امیدهاست

