

سبک تربیت



چرا از دانش و تجربه دیگران در مراقبت از کودک بهره نمی‌بریم؟

تحویل گرفتن بسته جاندار ۳ کیلویی بدون دفترچه راهنما!

■ شکوفه شبیانی*
شما وقتی می‌روید بازار و یک دوربین عکاسی می‌خرید که چندین دکمه روی آن وجود دارد به اعتبار اینکه من نمی‌دانم با این همه دکمه چکار کنم از فروشنده تقاضای دفترچه راهنما می‌کنید. از او می‌خواهید درباره دکمه‌ها توضیح دهد و به این هم قناعت نمی‌کنید و دفترچه راهنما می‌آیید مطابق دفترچه راهنما دقایق طولانی و گاه ساعت‌ها تا آن دوربین کلنجار می‌روید تا سرانجام در استفاده از آن به تبحر و مهارت لازم برسید. ما تقریباً چنین رفتاری را در باره همه ابزارهای زندگی‌مان از خود نشان می‌دهیم و با دقت می‌کوشیم چیزی از قلم‌نقشه چون می‌دانیم اگر طرز کار با دستگاه را بلد نباشیم احتمالاً به آن آسیب خواهیم زد یا نه، از تمام ظرفیت‌های آن استفاده نخواهیم کرد. مثلاً یک چنم را ایچ برای ما وقتی است که با دوستی یا آشنایی سر صحبت را باز کنیم و او در میانه صحبت‌ها ایمان قابلیت یا ظرفیتی را در دستگاه ما نشان دهد که روح ما هم کمالاً با خود حساب‌کنند که یک بسته سه کیلویی بدون دفترچه راهنما به خانه شما رسیده است و قرار است این بسته هوشمند مدت‌ها در کنار شما باشد. این بسته با همه آن دستگاه‌هایی که در خانه شما حضور دارد فرق می‌کند. این بسته جان دارد، بزرگ می‌شود، نفس می‌کشد، گرمی می‌کند و می‌خندد و می‌توان این‌ها را مطرح کرد که از همه آن ممنوعاتی که در خانه شما حضور دارند و شما با آنها سر و کله می‌زنید پیچیده تر، ظریف‌تر و هشیارتر است.

■ فکر نکنید فقط شما با کودکان به مشکل بر خورده‌اید
در واقع اعتنا کردن به این تجارب، پژوهش‌ها و یافته‌ها حکم همان دفترچه راهنمایی را دارد که ما به آن نیاز داریم. پدر و مادرها بدانند که آنها تنها پدر و مادرهایی در دنیا نیستند که با مشکل خواب‌ناظم یا بدغذایی کودک خود مواجه می‌شوند. آنها تنها پدر و مادرهایی نیستند که دقیقاً نمی‌دانند چطور کودک خود را از شیر یا پوشک بگیرند یا با اضطراب جدایی چه کنند. آنها تنها پدر و مادرهایی نیستند که نمی‌دانند وقتی کودک دست به لججاری می‌زند چگونه با او باید رفتار کنند یا مثلاً اگر می‌خواهند به کودک نه بگویند چطور این نه را به او بگویند؟ آنها تنها پدر و مادرهایی نیستند که از خود می‌پرسند آیا من مسئول هستم که با هر تلاشی و دست به لججاری می‌زند کودک خود را بند بیابم - کودک که از ما درخواستی دارد - یا نه ایرادی ندارد که گاه کودک اشک بریزد. پدر و مادرها شاید تصور کنند که فقط آنها هستند که سر سفره، غذا پراشان زهر مار می‌شود چون می‌بینند غذایی که با کلی زحمت و تقلا درست کرده‌اند به راحتی از طرف کودک پس زده می‌شود. شاید دچار توهم شسویم که فقط ما هستیم که با عدم تمرکز کودکان در کلاس درس و تذکراتی پی‌درپی معلم‌ها و مدرسه مواجه هستیم. فقط ما هستیم که نمی‌دانیم وقتی کودک دروغ می‌گوید این دروغ را باید به خیالی‌هایی کودکانه و فانتزی‌های یک کودک ربط دهیم یا نه در برابر آن بایستیم و مثلاً بگوییم این افرادی که تو از آنها یاد می‌بری واقعیت ندارند، اما این همه چالش‌هایی است که اغلب پدر و مادرها در تربیت کودک خود با آن مواجه هستند. اینجا به چند نمونه از این اینها اشاره می‌شود تا علاوه بر اینکه ظرافت‌های رفتاری را یادآوری می‌کنیم راهکارهایی در این باره به پدر و مادر ارائه شود.

■ یک تجربه جالب تربیتی از یک همکار روانشناس
چند وقت پیش از زبان یک روانشناس به یک نکته مهم در تربیت کودکان برخوردیم که قابل توجه بود. مادری به همکار روانشناسمان مراجعه کرده و چالش خود را اینگونه با او مطرح کرده بود که من هر وقت از دخترم به خاطر کاری که انجام داده تعریف و تمجید می‌کنم او پس از مدتی دست به پرخاش و رفتارهای عصبی می‌زند. همکار ما پرسیده بود می‌توانید مثال بزنید؟ او از مادر مراجعه‌کننده گفته بود فرض کنید وقتی دخترم می‌آید اسباب‌بازی‌هایش را مرتب در جای خود قرار می‌دهد و اتاقش را منظم نگه می‌دارد من برای اینکه این رفتارها را در او تقویت کنم شروع می‌کنم به تشویق کردن او، چون دوست دارم که این رفتارها در او نهادینه شود. همکارمان پرسیده بود تا این جای کار که هیچ ایرادی ندارد اما می‌توانید به من بگویید که وقتی می‌خواهید دخترتان را تشویق کنید دقیقاً به او چه می‌گویید؟

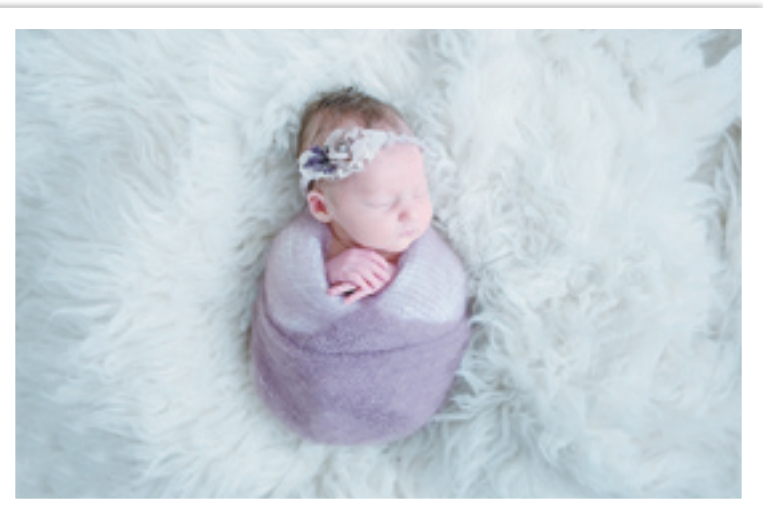
■ دنیا اولین تجربه بچه‌داری‌اش نیست
اگر شما همین امروز بچه‌دار شده‌اید فکر نکنید که دنیا اولین تجربه بچه‌داری را در خود جشن گرفته است. ممکن است شما به خاطر احساسات و عواطف برانگیخته‌تان چنین حس را داشته باشید که فرزند شما اولین بچه‌ای است که با روی زمین می‌گذارد اما واقعیت چیز دیگری است. دنیا هر روز آبیستن به دنیا آمدن کودکان است و کودکان در همه فصل‌های سال می‌رسند. اگر ما به طور طبیعی برای خوردن یک زردآلو تا بهار فصل آینده باید صبر کنیم اما برای دیدن و مشاهده تولد یک کودک قرار نیست تا بهار منتظر بمانیم. اداره ثبت احوال به ما می‌گوید که کودکان در زمستان، بهار، تابستان و پاییز به دنیا می‌آیند، بنابراین همه فصل‌ها، همه قاره‌ها و همه کشورها تجربیات روزانه به دنیا آمدن کودکان را جلوی چشم داریم. اگر شما امروز اولین روزی است که حس پدر و مادری را تجربه می‌کنید پدران و مادران بسیاری در دنیا هستند که نیم قرن از تجربه پدر و مادری آنها می‌گذرد و البته متخصصانی در این زمینه به صورت علمی و آکادمیک کار کرده‌اند. مشاوران خانواده هر روز با نمونه‌های زیادی سر و کار دارند و می‌توانند راهنمای ما در تربیت بهتر کودکان باشند، بنابراین به عنوان یک پدر و مادر متعهد شما نیاز دارید از آندوخته‌ها و مشاهدات دیگران چه به صورت تجربی - آنچه پدر و مادرهای متعهد و کارآمد در تربیت فرزندان خود آندوخته‌اند و می‌دانند - و چه به صورت علمی - دانش روانشناسی کودک - بهره‌برید.

آن مادر گفته بود من به او می‌گویم چه خانم مهربون و مرتبی شدی که هم اتاق خودت رو مرتب نگه می‌داری و هم مراقب برادرت هستی. بعد از این جمله‌هاست که می‌بینم نه تنها این تشویق‌ها او را به سمت تکرار آن رفتار سوق نمی‌دهد بلکه دخترم را پنهان‌گیر، لجباز و عصبی می‌کند.

■ جعبه سیاه این وارونگی کجا بود؟
اما جعبه سیاه این ماجرا کجا بود؟ چرا کودک بعد از تشویق‌های مادر، نه تنها انگیزه و میلی برای تکرار رفتارهای حاکی از مراقبت و نظم از خود بروز نمی‌دهد بلکه به عکس به سمت پرخاش و انزوا سوق پیدا می‌کند. اینجاست که توجه آن مادر را به یک نکته ظریف می‌توان جلب کرد. وقتی ما پیام صادر می‌کنیم ظاهراً پیام واحدی صادر شده است اما هم‌زمان با پیام، فرآینم هم صادر می‌شود. شما وقتی یک جوک را تعریف می‌کنید هیچ‌کس نمی‌خندد اما کسی دیگر وقتی همان جوک عیناً با همان کلمات را تعریف می‌کند همه از خنده روده بر می‌شوند. چرا؟ مگر پیام همان نبود؟ اینجاست که ما متوجه مفهومی به نام فرآینم می‌شویم. فرآینم در آن جوک، زبان بدن و میمیک صورت و بامزگی‌ها، ادا اطوارها، سکوت‌ها و لحن‌هاست. حال فرآینم مادر در ذهن کودک چیست؟ کودک با عبارت «خانم شده‌ای» مشکلی دارد. او حس می‌کند وقتی مادر به او می‌گوید چه خانی شده‌ای در واقع می‌خواهد او را از جمع کودکان بیرون براند و وارد جمعی کند که از آن شناختی ندارد. کودک با خود می‌اندیشد وقتی به من به چشم یک بزرگ‌تر نگاه شود در آن صورت به خواسته‌های من توجهی نشان داده نخواهد شد و این برادرم از هم آنقدر مورد توجه قرار خواهد گرفت و ایمن فکرها در ذهن او تبدیل به استرس و ترسی فرآینم می‌شود.

■ تربیت کردن مثل جاده چالوس است
اگر فکر می‌کنید تربیت مثل جاده چالوس است - با همه آن پیچ و تاب‌ها، محدودیت‌ها و مه آلودگی‌ها - کاملاً درست فکر کرده‌اید. اما اگر گمان می‌کنید که تربیت کردن مثل یک آزادراه خلوت و آفتابی است که می‌توانید پایتان را روی پدال گاز بگذارید و هر اندازه که دوست داشتید فشار دهید و بروید به نظر می‌رسد که در این باور خود نیاز به تجدید نظر دارید. پدر و مادرهایی هستند که می‌خواهند زود، تند و سریع به نتیجه برسند. آنها کم حوصله‌اند و می‌خواهند بدون ریشه‌یابی، چالش را از سر راه بردارند، اما یکی از مهم‌ترین اشتباهات در این زمینه را پدر و مادرهایی مرتکب می‌شوند که زیاد

از خود بی‌رسمیم چطور ما می‌توانیم نوزاد را بدون دفترچه راهنما به خانه خود بیاوریم؟ چرا از این کار وحشت نمی‌کنیم؟ چرا پدرها و مادرها از اینکه کودکانشان بدون دفترچه راهنما بزرگ می‌شوند وحشت نمی‌کنند؟ چرا کسی احساس نمی‌کند که در این میان چیزی کم است، چیزی گم شده است و بدون دفترچه راهنما استفاده از این موجود پیچیده و هوشیار نمی‌تواند؟



از خود بی‌رسمیم چطور ما می‌توانیم نوزادی را بدون دفترچه راهنما به خانه خود بیاوریم؟ چرا از این کار وحشت نمی‌کنیم؟ چرا پدرها و مادرها از اینکه کودکانشان بدون دفترچه راهنما بزرگ می‌شوند وحشت نمی‌کنند؟ چرا کسی احساس نمی‌کند که در این میان چیزی کم است، چیزی گم شده است و بدون دفترچه راهنما استفاده از این موجود پیچیده چه دشواری‌هایی دارد؟

حرف می‌زنند. یکی از بدترین الگوهای رفتاری در اینباره پدر و مادرهایی هستند که می‌خواهند صرفاً با اتکای به حرف، کودکان خود را تربیت کنند. آنها اهل زمان دادن به کودک خود نیستند و نمی‌توانند از روی اشتباه کودک یاد بگیرند و در لحظه‌ای بعد که اوضاع مساعد شده با زبان و ادبیاتی مناسب، اشتباه کودک خود را به او گوشزد کنند، بلکه می‌خواهند مثل یک هواپیمای جنگی که هدف خود را مورد اصابت بمب‌های هدایت شونده قرار می‌دهد سریع بمب‌های سرزنش و تنبیه خود را سر کودک خالی کنند. اگرچه با این روش شما خنک و خالی می‌شوید اما لزوماً این رفتار به نفع کودک شما نخواهد بود.

■ تفاوت پدر و مادرها در مواجهه با اشتباهات کودکان
گاهی پدر و مادرها بیش از حد در برابر اشتباهات کودک خود سنجیدگی می‌کنند. البته تذکر این نکته مهم ضروری است که در چشم من و شما ممکن است اشتباه برسد برای کودک حکم یک آزمایش علمی و عملی را دارد. کودک یک ساله و نیمه می‌خواهد بداند که وقتی غذا در بشقاب می‌باشد و مثلاً به روی میز شام یا سفره نهدید خود چه ریختی خواهد شد. برای او جذاب است که بنشیند. اگر پاشیده شدن اشیا برای ما بزرگ‌ترها حکم کار اضافی را دارد اما برای کودک همان لذتی را دارد که مثلاً آدم‌ها در وقت رفتن از یک جشن، پودر رنگ‌ها را بر سر و صورت من می‌پاشند تجربه می‌کنند، بنابراین اولاً سعی کنید از چشم یک کودک رخداد اشتباهی را به او تذکر دهید این کار صرفاً تکرار کلام انجام چیزی نیست. بنابراین عزت نفس و اعتماد را از او خراب نکنید و در وقتی مدام به کودک اشتباهش را گوشزد می‌کنید خود چیزی نمی‌بینید، بنابراین عزت نفس او را خراب نکنید. اگرچه به‌ترین پدر و مادرها کسانی هستند که با همه صبر با ندیای کودکی مواجه شوند و وقتی در برابر کودک می‌نشینند همان طور که قد خود را کوتاه می‌کنند تا هم‌تراز او شوند، در آن صورت با کودک سه‌ساله خود گرفته‌اند، حالا شما هم می‌توانید چیزی از او بگیرید، یعنی مثل دل فردی که با وارد یک کودک برسد. آن سواکن پدر و مادرها بیشتر از آنکه از کلام برای تربیت کودک استفاده کنند از سکوت و زمان دادن بهره می‌برند. آنها بنای مشاخره و جدال با کودک خود را نمی‌گذارند و به همان دامی نمی‌افتند که کودک آنها افتاده است.

اگر پدر و مادر شدند - با عمل به همه ضرایف و دشواری‌هایش - کار آسانی بود این همه در دین ما به مقام پدر و مادری اشاره نشده بود. بنابراین متوجه این امر باشیم که فی‌المثل اگر من درگیر بحران اقتصادی هستم، اگر دو شیف‌ت کار می‌کنم و خسته‌ام، اما در نهایت کودکان به دعوت و خواست ما به دنیا آمده‌اند و نمی‌توانیم با پنهان‌قرار دادن بحران‌های بیرون، از انجام مسئولیت‌های خود طفره برویم. باور کنید این دید و جهان بینی و ذهنیت شماسمت که به شما انرژی می‌دهد، از این رو ممکن است پدر و مادرهایی با وجود اینکه مسئولیت‌های زیادی در بیرون داشته باشند، اما چون واقع به تعهدات خود هستند و می‌توانند دنیای کودک‌کان را درک کنند حتی بعد از پایان یک روز سراسر مشغله با کودک خود بنشینند و بازی کنند و نه تنها از این کار خسته نشوند بلکه احساس کنند تر و تازه شده‌اند. تجربه نشان داده است پدر و مادرهایی در تربیت موفق هستند که در لایه اول رخدادهای متوقف نمی‌شوند، مثلاً اگر کودکی مدام از دل در در شکایت و ناله می‌کند پدر و مادر آگاه بعد از بررسی‌ها و مراجعه به پزشک و گرفتن این جواب که کودک به لحاظ جسمی هیچ مشکلی ندارد در میانه یافت که چالش از جای دیگری است و ممکن است که کودک با این نشانه‌ها و علامت‌ها می‌خواهد توجه پدر و مادر را به دریافت محبت و عشق بیشتر معطوف کند.

■ کارشناس ارشد روانشناسی

سبک رفتار



حد تعادل را نگه دارید

بایدها و نبایدهایی که کودک شما را خفه می‌کند

هفته یا حتی ماه یک ساعت کنار فرزند نوجوان خود نشنیدند و با او هم‌کلام نشود یا مادر با دخترش رابطه دوستانه‌ای برقرار نکرده باشد. ■ اگر «باید پند» همان «نبایند مادر» باشد کودک گیج می‌شود یک نکته مهم در زمینه ارائه بایدها و نبایدهای زندگی این است که پیش از اینکه شما به عنوان پدر و مسادر فرزند خود را در معرض بایدها و نبایدها قرار بدهید پیش خود به توافق در این باره برسید. به این معنا که بایدها و نبایدهای شما با همدیگر هماهنگ باشند، این طور نباشد که باید پدر همان نبایند مادر باشد، طوری که مادر به فرزند خود بگوید باید این کار را انجام دهید و پدر در مواجهه با همان کار از واژه نبایند استفاده کند. این نوع ناهماهنگی‌ها برای کودکان ما به ویژه در سنال‌های آغازین گیج‌کننده است و آنها را دچار سردرگمی می‌کند، بنابراین مهم است که روش‌های تربیتی ما به عنوان پدر و مادر همسویی داشته باشند. نکته مهم دیگر در این باره ثبات قدم شما در ارائه بایدها و نبایدهاست. با خود فکر می‌کنید این بایدی که من می‌خواهم به فرزند خود ارائه کنم آیا کاملاً به این نتیجه رسیده‌ام که یک بایند است؟ گاهی ما والدینی را دیده‌ایم که به صورت مرتب بایدها و نبایدهای خود را عوض می‌کنند. کودک خود را تنبیه می‌کند و بلافاصله احساس عذاب وجدان دارند و بسیار نگران ما می‌شوند و این سرد و گرم شدن‌های متوالی کودکان را آزار می‌دهد. اگر شما تشخیص داده‌اید که کودک شما باید تنبیه شود - منظور تنبیه بدنی نیست - بسیار خوب اجرائیش کنید اما جراً بلافاصله نظرتان

■ چه شرطی برای استفاده از باید و نبایدها دارید؟
والدینی را در نظر بگیرید که با خود شرط کرده‌اند فقط در صورتی از بایدها و نبایدهای برای کودک یا فرزند خود استفاده کنند که با او بازی کرده باشند. کودکان به ویژه در سنین پایین‌تر از یک و نیم سالگی تا پنج و شش سالگی بسیار نیاز به بازی دارند. آنها در قالب بازی‌ها با خود و جهان پیرامون خود آشنا می‌شوند و البته هر چقدر هم که سن کودک بالا می‌رود نیاز به بازی در او کم نمی‌شود، منتها شکل بازی‌ها شاید به گونه‌ای باشد که نیاز چندانی به مشارکت شما نباشد بلکه نوجوان یا جوان دوست داشته باشد بازی‌هایش را با همسالان خود ادامه دهد، حتی در این سن هم والدین پیش از ارائه بایدها و نبایدهای خود نیاز دارند با فرزندان خود گفت‌وگو کنند و حس همدلی و درک شدن را به او بدهند. اینجا در واقع بازی کنار می‌رود اما چیز دیگری به نام گفت‌وگو و نیاز به درک شدن جای آن را می‌گیرد.

پدر و مادری را تصور کنید که با خود شرط بسته‌اند به شرطی با کودک سه‌ساله خود بایدها و نبایدها را طرح خواهند کرد که پیش از باو بازی کنند، یعنی دست کم یک تا دو ساعت از روز خود را به بازی با کودک بگذرانند. فرق نمی‌کند چه بازی‌ای یا هر بازی‌ای که او دوست دارد. از کشیدن نقاشی تا بازی تعقیب و گریز و گرگ شدن، بازی با جورچین‌ها تا بازی‌های سرسره بازی. وقتی کودک حس می‌کند که شما با او احترام می‌گذارید و در دنیای او حضور دارید در آن صورت با کودک سه‌ساله خود گرفته‌اند، حالا شما هم می‌توانید چیزی از او بگیرید، یعنی مثل دل فردی که با وارد یک کودک برسد. آن سواکن پدر و مادرها بیشتر از آنکه از کلام برای تربیت کودک استفاده کنند از سکوت و زمان دادن بهره می‌برند. آنها بنای مشاخره و جدال با کودک خود را نمی‌گذارند و به همان دامی نمی‌افتند که کودک آنها افتاده است.

■ والدینی که با فهرست هز بنه‌ها خود را تیرنه می‌کنند
بسیاری از والدین عادت دارند خود را تیرنه کنند. این عادت اغلب ماست. آنها می‌گویند ما برای فرزند خود کم گذاشته‌ایم و بعد فهرست بلندبالایی از هزینه‌هایی که برای او انجام داده‌اند به عنوان استناد توجه به فرزند خود رو می‌کنند، اینکه مثل دل فردی که در مدرسه غیرانتفاعی با شهریه بالا نام نویسی کرد دهان، وسایل گرانی برای او خریده‌اند، که هزینه‌های قابل توجهی برای خورد و خوراک و پوشاک او صرف می‌کنند و نظایر آن. این فهرست اگرچه نشان دهنده تلاش‌های والدین‌ها و والدین‌ها نیست، اما کافی نیست. ممکن است والدینی فرزند خود را به هر دلیل در یک مدرسه غیرانتفاعی با شهریه بالا ثبت‌نام نکنند اما روابط صمیمانه و دوستانه‌تری با فرزند نوجوان خود داشته باشند و برای او وقت بگذارند، عزت نفس و اعتماد به نفس او را مخدوش نکنند و دست او را برای انتخاب‌های معقول و منطقی باز بگذارند و سلیقه و ذائقه شخصی خود را بیش از حد در انتخاب‌های او دخالت ندهند و برعکس والدینی که هزینه زیادی برای فرزند خود متحمل می‌شوند ولی در عوض پدر در طول

هفته یا حتی ماه یک ساعت کنار فرزند نوجوان خود نشنیدند و با او هم‌کلام نشود یا مادر با دخترش رابطه دوستانه‌ای برقرار نکرده باشد. ■ اگر «باید پند» همان «نبایند مادر» باشد کودک گیج می‌شود یک نکته مهم در زمینه ارائه بایدها و نبایدهای زندگی این است که پیش از اینکه شما به عنوان پدر و مادر فرزند خود را در معرض بایدها و نبایدها قرار بدهید پیش خود به توافق در این باره برسید. به این معنا که بایدها و نبایدهای شما با همدیگر هماهنگ باشند، این طور نباشد که باید پدر همان نبایند مادر باشد، طوری که مادر به فرزند خود بگوید باید این کار را انجام دهید و پدر در مواجهه با همان کار از واژه نبایند استفاده کند. این نوع ناهماهنگی‌ها برای کودکان ما به ویژه در سنال‌های آغازین گیج‌کننده است و آنها را دچار سردرگمی می‌کند، بنابراین مهم است که روش‌های تربیتی ما به عنوان پدر و مادر همسویی داشته باشند. نکته مهم دیگر در این باره ثبات قدم شما در ارائه بایدها و نبایدهاست. با خود فکر می‌کنید این بایدی که من می‌خواهم به فرزند خود ارائه کنم آیا کاملاً به این نتیجه رسیده‌ام که یک بایند است؟ گاهی ما والدینی را دیده‌ایم که به صورت مرتب بایدها و نبایدهای خود را عوض می‌کنند. کودک خود را تنبیه می‌کند و بلافاصله احساس عذاب وجدان دارند و بسیار نگران ما می‌شوند و این سرد و گرم شدن‌های متوالی کودکان را آزار می‌دهد. اگر شما تشخیص داده‌اید که کودک شما باید تنبیه شود - منظور تنبیه بدنی نیست - بسیار خوب اجرائیش کنید اما جراً بلافاصله نظرتان



یک نکته مهم در زمینه ارائه بایدها و نبایدهای زندگی این است که پیش از اینکه شما به عنوان پدر و مادر فرزند خود را در معرض بایدها و نبایدها قرار بدهید پیش خود به توافق در این باره برسید

برمی‌گردد و کودک را به شدت بغل می‌کنید؟ این کار باعث می‌شود که کودک بداند که شما اشتباه کرده‌اید و چون اشتباه کرده‌اید می‌خواهید با بغل کردن محکم، اشتباه‌تان را تصحیح کنید، بنابراین اعتماد خود را به درستی تصمیم‌های شما از دست خواهد داد. پس اگر می‌خواهید از بایدها و نبایدهای لفظی یا رفتاری استفاده کنید پیش از اینکه از این بایدها و نبایدها استفاده کنید کاملاً به نتیجه قطعی در اینباره برسید و به درستی تصمیم خود ایمان داشته باشید.

■ دلسوزی هم می‌تواند نابودگر باشد
شما از بایدها و نبایدها باید به اندازه در زندگی و رابطه‌تان با فرزندان استفاده کنید. بنادید حتی آب که عنصر حیاتی برای ماست اگر بخواهیم افسار گسیخته از آن استفاده کنیم ما را در خود غرق و خفه خواهد کرد. نکته مهم دیگر در اینباره به پذیرش این مطلب است که اگر چه فرزند شما فرزند شماست اما او فرزند زمانه خودش هم است و فردیت خاص و منحصر به فرد خود را دارد. بپذیرید که او برای خودش یک انسان دیگری است و همچنان که شما در تصمیمات خود مستقل از پدر و مادر خود عمل می‌کنید او هم می‌خواهد که همین راه را برود. بپذیرید و اجازه ندهید دلسوزی شما رنگ و بوی نابودگری به خود بگیرد. گاهی ما به خاطر دلسوزی عملاً فرزندان خود را نابود می‌کنیم. دلسوزی می‌تواند مثل شعله‌ای ملایم رابطه میان ما و فرزندانمان را گرم نگه دارد اما اگر این شعله بیشتر و بیشتر شود آتشی مهلک و ویرانگر بر رابطه ما و فرزندانمان خواهد افتاد و همه چیز را خواهد سوزاند. به این فکر کنید که چقدر زندگی‌ها در ایران به خاطر دلسوزی افراطی والدین از هم پاشیده‌اند؟ چقدر حسرت‌ها و کینه‌ها در دل فرزندان ایجاد شده به خاطر اینکه پدر و مادر خواسته‌اند انتخاب‌های خود را در تحصیل یا ازدواج یا کار به فرزندان خود تحمیل کنند.