

کتاب‌زندگی



آموزش تفکر به کودکان برای حل مشکلات رفتاری

والد متفکر، کودک متفکر

■ سیمین جم

ساعت ۸ صبح است، شما صدای بوق سرویس مدرسه را می‌شنوید اما هنوز پسر شما لباس هایش را نپوشیده است. دختر چهار ساله شما با گر به از بازی برمی گردد، یکی از دوستانی که با او رودر با بستنی دارد بد به منزل شما زنگ می‌زند. در حین صحبت، فرزند شش ساله شما با صدای بلندی از شما می‌خواهد کفش‌های او را پیدا کنید، در صورتی که صد بار به او گوشزد کرده‌اید زمانی که با تلفن حرف می‌زنید، صحبت شما را قطع نکند و....

اینها تصاویری است که ممکن است هر یک از والدین در ارتباط با کودک خود تجربه کرده و بالطبع دچار نوعی کلافگی نیز شده باشند. دکتر «میرنا بی. شر» در کتاب خود به نام «والد متفکر، کودک متفکر» نسخه مقابله با این مشکلات را در یادگیری تفکر صحیح می‌داند، تفکری که والد و فرزند هر یک به سهم خود باید بخشی از آن را بیاموزند. والد متفکر، کودک متفکر (آموزش تفکر به کودکان برای حل مشکلات رفتاری) نوشته میرنا بی. شر، ترجمه زهرا حبیبی از انتشارات ارجمند، در جست‌وجوی ارائه پاسخ به این سؤال است که «آیا من والد در مواجهه با رفتار فرزندم می‌توانم مسئله‌گشایی کنم؟»

می‌توانند با استفاده از آنها، به فرزندان خویش بیاموزند در برابر مسائل و درگیری‌هایی که در زندگی روزمره اتفاق می‌افتند با زیرکی و اندیشمندی پاسخ دهند.

هدف نویسنده از نوشتن این کتاب، رویارویی بهتر والدین و فرزندان با مشکلات روزمره زندگی و یافتن راه حل‌های مناسب برای حل مشکلات است.

این کتاب، یک کتاب موضوعی است که هر فصل آن، بر یک موضوع خاص مانند خشم، پر خاشگسری یا همدلی، متمرکز شده و شامل چندین سر فصل مختلف است. خواندن این کتاب به شما این فرصت را می‌دهد تا هر موضوع را از یک دیدگاه متفاوت بنگرید.

در این کتاب شما روش‌هایی را فرا گرفته و آن را به فرزندانتان آموزش می‌دهید. همچنین برای استفاده از مهارت‌های جدید نیز آزادی عمل خواهید داشت. به طور مثال با کاهش

پر خاشگسری و خشم و احساس همدلی و همکاری بیشتر، آنها می‌توانند با کم و کاستی‌های زندگی، به خوبی هماهنگ شوند. همچنین مشاهده خواهید کرد که چگونه مهارت‌های مسئله‌گشایی می‌تواند به کودکان کمک کند تا از نظر علمی پیشرفت کرده و شما رشد و ارتقای آنان را به چشم خواهید دید.

برخی از فصل‌های این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه رفتارهای خود را در برابر کودکان انعکاس دهید. همچنین پرسش‌هایی از این قبیل در این بخش‌ها وجود دارد: چگونه می‌توان زمان را زمان‌بندی کرد؟ آیا تنبیه کردن بچه‌ها کمک‌کننده است یا به آنها صدمه می‌زند؟ زمانی که من به یک روش دیگر فکر می‌کنم و همسر مخالف آن است چه می‌توان کرد؟ آیا نیازی هست که شنونده خوبی شوم؟ چه پیغامی می‌توانم به فرزندانم بدهم اگر به قولم عمل نکرده باشم.

زمانی که شما از این کتاب استفاده می‌کنید نه تنها اعتماد و اطمینان مورد نیاز را در هر موقعیت کسب می‌کنید بلکه یاد خواهید گرفت که چگونه فرزندتان خویش را درگیر تکنیک‌های گفت‌وگو و مسئله‌گشایی کنید و این مسئله به شما کمک خواهد کرد که اطمینان بایید کودکان شما نیز به این ابزارها مجهز خواهند شد. کودکانی که ۱۰ سال دیگر یعنی در نوجوانی و بعد از بزرگسالی می‌توانند از این روش‌ها به خوبی استفاده کنند.

کتاب والد متفکر، کودک متفکر از چهار بخش و ۱۸ فصل تشکیل شده است. بخش اول: کنار آمدن با احساسات؛ بخش دوم: مقابله با مشکلات و پیشگیری از وقوع آن؛ بخش سوم: گسترش روابط و بخش چهارم: ساختار مهارت‌های زندگی است.

در خاتمه‌دو نکته به خواننده گرامی فارسی‌زبان و ایرانی یادآوری می‌شود. نکته اول اینکه در مطالعه کتاب مثال‌های ذکر شده را بومی‌سازی کنید چرا که ممکن است مثال‌های کتاب به دلیل نامتوازن بودن فرهنگی تناسبی با فرهنگ ما نداشته باشد و نکته دوم اینکه نه تنها در مطالعه این کتاب، بلکه در مطالعه هر کتاب دیگری با موضوع فرزند‌پروری و ویژگی‌های منحصر به فرد فرزند خود را در نظر بگیرید. در واقع قرار نیست فرزند شما دقیقاً آن چیزی شود که این کتاب به دنبال آن است. بلکه شما از محتوای کتاب‌ها چیزهایی می‌موزید که تشخیص راهکارهای مناسب برای مواجهه با کودک و نوجوان به شما کمک می‌کند.

دکتر میرنا بی. شر استاد روانشناسی دانشگاه در کسل فیلادلفیا به مدت ۳۰ سال در حوزه تعلیم و تربیت کودکان سابقه کار داشته و نویسنده کتاب پر فروش والد متفکر، کودک متفکر است. او به دلیل نگارش کتاب‌های مفید در حوزه کودک موفق به اخذ چندین جایزه شده است. دکتر شر خالق روش «من می‌توانم مسئله‌گشایی‌کنم» (ICPS) بوده و برنامه‌های جدیدی را برای والدین و مربیان در خصوص نحوه برخورد با کودکان ارائه کرده است. با خواندن این کتاب شما می‌توانید به فرزند خویش کمک کنید تا رفتارهای همراه با پر خاشگسری، لجبازی و نافرمانی او تبدیل به مشارکت، همدلی و همکاری شود. اگر در زمینه شیوه فرزندپروری مشکلی دارید به‌راحتی می‌توانید با کمک فرزندتان راه حل‌های مناسبی را جایگزین کشمکش و تعارض‌های موجود کنید.



آیا اغلب اوقات فرزندانتان با شما در مورد موضوعاتی مانند اسباب‌بازی، کامپیوتر، بازی‌های ویدئویی و... جر و بحث می‌کنند؟ آیا یک طرف این جر و بحث شما باید یا خواهر و برادر او؟ چگونه این مسائل موجب تنش و دعوا در منزل می‌شود؟ چرا بچه‌ها حرف شما را گوش نمی‌کنند یا آنچه را پیشنهادمی‌کنید قبول نمی‌کنند؟ همه راه‌ها را امتحان کرده‌اید و هیچ کاری از دستتان بر نمی‌آید؟

شناخت کودک و تربیت او از ضروریات اولیه خانواده‌ها و مربیان است. والدین و مربیان به دلیل نیازهای نو به نو کودکان و پیچیدگی رفتاری آنان باید آگاهانه و فکورانه بتوانند به تربیت آینده‌سازان کشور بپردازند. کتاب والد متفکر، کودک متفکر می‌تواند به والدین و مربیان کمک کند تا تربیت فرزندان را با همدندی به پیش ببرند.

آیا اغلب اوقات فرزندانتان با شما در مورد موضوعاتی مانند اسباب‌بازی، کامپیوتر، بازی‌های ویدئویی و... جر و بحث می‌کنند؟ آیا یک طرف این جر و بحث شما باید یا خواهر و برادر او؟ چگونه این مسائل موجب تنش و دعوا در منزل می‌شود؟ چرا بچه‌ها حرف شما را گوش نمی‌کنند یا آنچه را پیشنهاد می‌کنید قبول نمی‌کنند؟ همه راه‌ها را امتحان کرده‌اید و هیچ کاری از دستتان بر نمی‌آید؟

اگر به دنبال روش‌های مختلف برای اراده و مدیریت موقعیت‌هایی شبیه این هستید، خواندن این کتاب بسیار مفید است. پژوهش‌های ۳۰ ساله نویسنده در ارتباط با خانواده و مدارس نشان می‌دهد بچه‌هایی که می‌توانند برای حل مسائل و مشکلات خویش به خوبی فکر کنند، در مدرسه و زندگی خویش موفق‌تر هستند.

در این کتاب به شرح یک سری بازی، فعالیت‌ها و گفت‌وگوهای خاصی پرداخته شده که والدین

اگر نیازهای او را درک کنیم و کنارش باشیم بی‌تردید مسیر بحرانی نوجوانی را با آسیب کمتری طی خواهد کرد و کم‌کم به مرحله‌ای خواهد رسید که استدلال و منطق را جایگزین هیجانات خواهد کرد. در کنار فرزندانتان باشیم تا زمانی که از سرگردانی دور شده و خود واقعی‌شان را پیدا کنند

فرزندان خود را پیدا کن، من کنارت هستم

غریبه شده و به دوستان هم‌سن و سالش گرایش پیدا می‌کند. ما باید اول به این باور برسیم که فرزند ما کجی برابر با اصل خود ما نیست. او یک موجود منحصر به فرد است که ما وظیفه مراقبت از او را برعهده داریم. اصرار بیش از حد ما برای اینکه او را شبیه خودمان کنیم، نه تنها او را شبیه ما نمی‌کند، بلکه از هویت واقعی خودش هم دور می‌شود. وظیفه ما این است که بهترین‌ها را در اختیار او بگذاریم و منظورم از بهترین‌ها صرفاً کالاهای مادی نیست، بلکه باید بهترین شیوه‌های زندگی را با رفتار و گفتار خود در برابر او به نمایش بگذاریم و آن قدر جاذبه برای فرزندمان ایجاد کنیم که دیگر نیازی نباشد او برای ارضای خواسته‌ها و نیازهایش در بیرون از خانه و مدرسه جست‌وجو کند. در این میان مهم‌ترین اصل، همراهی با او در بروز هیجانات و خواسته‌های شورتان جوانی است. اگر کوه دوست دارد همراهش باشیم، اگر بازی کامپیوتری دوست دارد همراه و حرفش باشیم، اگر کافی‌شاپ و سینما دوست دارد تنها نگذاریمش و همراهش باشیم. اگر مایل است دوستانش را دعوت کند شرایط را برایش فراهم کنیم و حتی کنترل شده اجازه رفت و آمد با هم‌سن‌هایش را به او بدهیم تا این نیازها در او سرکوب و به شکل عقده نشود. اگر نیازهای او را درک کنیم و کنارش استدلال و منطق را جایگزین هیجانات خواهد کرد. در کنار فرزندانتان باشیم تا زمانی که از سرگردانی دور شده و خود واقعی‌شان را پیدا کنند.

برایش انتخاب می‌کنیم را دوست ندارد، کتاب‌هایی که ما برایش می‌خریم را نمی‌خواند، افرادی که به عنوان دوست پیشنهاد می‌دهیم را نمی‌پسندد، فیلم‌هایی که ما علاقه داریم را نمی‌بیند، همسرم به هیچ وجه نمی‌تواند با این ویژگی او کنار بیاید و همیشه از اینکه او رفتاری متفاوت از سلیقه و خواسته ما دارد شاکی و گلایه‌مند است، اما من می‌گذارم که اگر من در این سن بودم چه کار می‌کردم. نکته دقیقاً همین جاست که وقتی در خطرات خودم سن نوجوانی‌ام را مرور می‌کنم، می‌بینم چالش‌های من با پدرم کمتر از تفاوت‌ها و اختلاف‌هایی که الان با فرزندم دارم نبود ولی در آن دوران شرایط اجتماعی به گونه‌ای بود که ما حرف روی حرف والدین‌مان می‌زدیم حتی اگر مخالف بودیم، مجبور شدیم تعداد زیادی کتاب روانشناسی بخوانیم و حتی همسر هر شب در مسجد از امام جماعت باسواد و خوشفکر محله‌مان مشورت می‌گرفت تا اینکه بعد از دو سه سال چالش توانستیم بر مشکلاتی که ناشی از بر خورد غلط ما در دوران مدرسه دخترم بود غلبه کنیم. به نظر ما می‌خواستیم فرزندمان را همان گونه با بیابوریم که خودمان دوست داشتیم به همین دلیل او را ایزوله کردیم، در حالی که می‌توانستیم با مطالعه مستمر، یک راه معتدل

در پیش بگیریم.

■ **با فرزندان خود رفاقت کنیم**
نادر علی‌پور، ۴۸ ساله، معلم
 با اکثر والدینی که در حرف‌ها من مواجه شده‌ام یک مشکل مشترک را حس کرده‌ام، اینکه پدر و مادرها رفیق شدن با فرزندان خود را بلد نیستند. دقیقاً به همین دلیل است که فرزند نوجوان و جوان ما به مرور با اعضای خانواده‌اش

به خودمان آمدم دیدم کودکی داریم که قد کشیده و به آن را ندارد در تنهایی تا سرخیابان برود. وارد دانشگاه که شد با حضور در یک محیط جدید به یکباره رفتارش و فکرش تغییر کرد و این آغاز یک دوره تنش شدید بین او و ما بود. دوره‌ای که برای من و همسرم تبدیل به یک جهنم شده و ما را تا مرز جنون برد. او می‌خواست مثل همه هم‌کلاسی‌هایش در دانشگاه آزادی‌های یک جوان دانشجوی را داشته باشد، اما من و همسر هنوز به چشم یک کودک به او نگاه می‌کردیم. این تضاد باعث شد او روز به روز از ما فاصله بگیرد و در نهایت کار به جایی رسید که کلاً با ما غریبه شد. اختلافات ما به قدری بالا گرفت که در نهایت مجبور شدیم از مشاور و روانشناس کمک بگیریم. مجبور شدیم تعداد زیادی کتاب روانشناسی بخوانیم و حتی همسر هر شب در مسجد از امام جماعت باسواد و خوشفکر محله‌مان مشورت می‌گرفت تا اینکه بعد از دو سه سال چالش توانستیم بر مشکلاتی که ناشی از بر خورد غلط ما در دوران مدرسه دخترم بود غلبه کنیم. به نظر ما می‌خواستیم فرزندمان را همان گونه با بیابوریم که خودمان دوست داشتیم به همین دلیل او را ایزوله کردیم، در حالی که می‌توانستیم با مطالعه مستمر، یک راه معتدل

■ **مصائبی که از ایزوله کردن دخترم کشیدیم**
فریده احمدی، ۵۲ ساله، خانه‌دار
 دخترم تا سن ۱۸ سالگی حتی یک بار هم بدون من یا پدرش جایی نرفته بود، یعنی خود ما اجازه‌ای کار را به او نداده بودیم و حتی برای او سرویس مدرسه نگرفتیم. من و پدرش با ماشین خودمان به نوبت او را به مدرسه می‌بردیم و برمی‌گردانیدم. آن قدر نگران امنیت او بودیم که یک روز

■ **حسین گل‌محمدی**

وقتی با اکثر والدین در باره فرزندان نوجوان و جوانشان گفت‌وگو می‌کنیم می‌گویند انگار قرار نیست چالش میان آنها و فرزندان دربارۀ چگونه زیستن، چگونه اندیشیدن و چگونه رفتار کردن تمام شود. بی‌تردید بخشی از این چالش به تفاوت‌های نسلی برمی‌گردد که تا حدودی طبیعی است، اما آنجا که فرزند نوجوان ما تمام‌قد در برابرمان می‌ایستد و همه چیز ما را زیر سؤال می‌برد، چه باید کرد. گاهی والدین این کلام روشن و راهگشای امیرالمؤمنین(ع) را فراموش می‌کنند که می‌فرمایند تربیت فرزند زمانه خویش باش، و البته بعضی‌ها نیز این کلام را به اشتباه تفسیر می‌کنند و کلاً بی‌خیال تربیت فرزند می‌شوند و او را به زمانه می‌سپارند که آن‌هم آسیب‌ها و تبعات خودش را دارد. مقدمه را کوتاه می‌کنیم و چند تجربه از خود والدین را در ادامه ذکر می‌کنیم تا شاید بتوان به قضاوتی بهتر در این زمینه دست یافت.

■ ■ ■

■ **مصائبی که از ایزوله کردن دخترم کشیدیم**
فریده احمدی، ۵۲ ساله، خانه‌دار
 دخترم تا سن ۱۸ سالگی حتی یک بار هم بدون من یا پدرش جایی نرفته بود، یعنی خود ما اجازه‌ای کار را به او نداده بودیم و حتی برای او سرویس مدرسه نگرفتیم. من و پدرش با ماشین خودمان به نوبت او را به مدرسه می‌بردیم و برمی‌گردانیدم. آن قدر نگران امنیت او بودیم که یک روز

سبک‌نگرش

یک نویسنده گفته است تولد بچه مثل انفجار یک بمب در زندگی است. روالی که همیشه در خانه حاکم بوده، ناگهان دود می‌شود و قواعد تازه‌ای شکل می‌گیرد. ساعت‌های طولانی بی‌خوابی و نگرانی دربارهٔ سلامت، تغذیه و تربیت نوزاد پدر و مادر را به آدم‌هایی تبدیل می‌کند که قبل از بچه‌دار شدن، برای خودشان هم باورنکردنی به نظر می‌رسیده است. یک فیلسوف بوسنیایی تعریف می‌کند که چطور تولد دخترش حتی مسائل فلسفی‌ذهن او را نیز عوض کرد. الدار سارا جالیچ (Eldar Sarajlic) استاد فلسفه در دانشگاه سیتی شهر نیویورک است. حوزهٔ پژوهشی او فلسفهٔ اخلاق و فلسفهٔ سیاسی است و نوشته‌های روزنامه‌نگارانهٔ او در نیویورک تایمز و هافینگتون پست به انتشار رسیده است. مقاله‌ای از او با عنوان «Becoming Parents to Ourselves» در وب‌سایت نیویورک تایمز انتشار یافته و وب‌سایت ترجمان نیز آن را با عنوان «وقتی یک استاد فلسفه پدر می‌شود» با ترجمهٔ آرش رضاپور منتشر کرده است. این مقاله را با قدری تلخیص در ادامه می‌خوانید. ■ ■ ■

فلسفه همواره برایم از پدربودن جذاب‌تر بوده است. عادت کرده بودم زندگی‌ام را مثل زنجیره‌ای از مطالعه و سفر و مذاقه در خاموشی ببینم. اگرچه می‌پنداشتم بالاخره روزی فرزندی خواهم داشت، اما چندان به آن فکر نمی‌کردم. پدربودن، جایی در زندگی وقف فلسفه من نداشت.

بااین حال در سال ۲۰۱۴، سه ماه پس از آن که از رسالهٔ دکتری‌ام دفاع کردم، دخترم به دنیا آمد و همه چیز دگرگون شد. در یک تابستان، پدر شد و هم فیلسوف. هر دوی اینها در وجودم آمیخت و هویتی برایم آفرید که به تمامی تازه بود. پیش از تولد دخترم، به فلسفهٔ سیاسی علاقه داشتم و مسائل مورد علاقه‌ام معطوف بود به عدالت سیاسی و اجتماعی، لیبرالیسم و مشروعیت، سپس، همان‌طور که فرزندم در رحم مادرش رشد می‌کرد، علایق جدیدی نیز در ذهن من بال‌و‌پر می‌گرفت. همسرم فرزندی به دنیا آورد و فرزندمان نیز اندیشه‌هایی تازه.

رفته رفته در یافتن والدبودن، راه‌هایی بی‌شمار برای اندیشیدن فراهم می‌آورد. فیلسوفان عموماً پرسش‌هایی گوناگون دربارهٔ والدبودن می‌پرسند: آیا توجیهی اخلاقی برای بچه‌دار شدن وجود دارد؟ ابعاد اخلاقی پرورش کودک چیست؟ اکنون که خود را همزمان فیلسوف و والد می‌یافتم، شروع به پرسیدن پرسش‌هایی مشابه کردم: چگونه باید فرزندم را تربیت کنم؟ چطور می‌توانم پدری خوب باشم؟

بیشتر والدینی که تازه فرزندشان متولد شده می‌دانند که نخستین فرزندداری آمیزه‌ای است از رضایت، ترس، یأس و مهم‌تر از همه، بی‌خوابی. در همان اندک لحظات بی‌خوابی در نخستین ماه‌های پدر شدن بود که تمرکز فلسفی من معطوف به پرسشی خاص شد: دختر من، در بزرگسالی، به چه کسی تبدیل خواهد شد؟ هویتش چه خواهد بود؟ همچنان که به پیچ و تاب تن کوچکش نگاه می‌کردم، به آینده‌های احتملی فکر می‌کردم که پیش پای اوست. آیا می‌تواند تبدیل به همان کسی شود که خودش می‌خواهد؟

فلسفه ارزشی توصیف‌ناپذیر در فرایند خودآفرینی من داشته است. من متوجه شدم جست‌وجویم برای جهان جدید، نوعی جست‌وجو برای خویشتن جدید بود. به محض آن که در شهر تازگی‌های ابدی، یعنی نیویورک مستقر شدم، آغازی دوباره یافتم؛ فرزندی

