

فرزند پروری به شیوه دانمارکی

نویسنده:

جسیکا جوئل الکساندر

ایین دیسینگ سانداال

مترجم:

نسرین سیفی



موسسه انتشاراتی آقایی



سرشناسنامه	:	جونل الکساندر ، جسیکا
عنوان و نام پدیدآور	:	فرزندپروری به شیوه دانمارکی / جسیکا جونل الکساندر؛ ایبن دیسینگ سانداال؛ مترجم: نسرین سیفی.
مشخصات نشر	:	آقایی چاپ اول ۱۴۰۳
مشخصات ظاهری	:	۱۸۱ صفحه رقعی
شابک	:	۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۰-۸۳-۸
فهرست نویسی	:	فیبا
رده بندی کنگره	:	HQ۷۵۵/۸
رده بندی دیویی	:	۳۰۶/۸۷۴
کتابشناسی ملی	:	۹۷۰۷۳۴۹



موسسه انتشارات آقایی

فرزندپروری به شیوه دانمارکی

نویسنده: جسیکا جونل الکساندر؛ ایبن دیسینگ سانداال

مترجم: نسرین سیفی

ناشر: نشر آقایی

چاپ: اول ۱۴۰۳

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۶۶۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۷۶۶۰-۸۳-۸

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

نشر و پخش: تهران میدان انقلاب انتشارات آقایی

تماس: ۰۹۱۲۴۵۷۸۶۰۳ Wwww.Aghaepub.com

فهرست

مقدمه: راز شادمانی مردم دانمارک چیست؟	۱۷
فصل اول: تنظیمات پیش فرض را شناسایی کنید	۲۴
همه گیری استرس	۲۵
بررسی کردن تنظیمات پیش فرض	۲۸
فصل دوم: ب مثل بازی	۳۲
مرکز کنترل داخلی و خارجی	۳۷
به کودکان برای یادگیری فضا بدهید	۳۹
بازی و مهارت سازگاری	۴۴
نکاتی در مورد بازی	۴۹
فصل ۳: اصالت	۵۵
اصالت در پرورش فرزندان	۵۸
تحسین کردن اصیل دانمارکی	۶۱
طرز فکر ثابت در مقابل طرز فکر رشد	۶۲
نکاتی در مورد اصالت	۶۸
فصل ۴: تغییر چارچوب	۷۴
خوش بینی واقع گرایانه	۷۷
مهارت تغییر چارچوب	۸۰
محدودیت های زبان محدودکننده	۸۲
چگونگی تغییر چارچوب در کودکان	۸۳
قدرت برچسب ها	۸۵
چگونه زبان محدودکننده را محدود کنیم	۹۰
روش دانمارکی تغییر چارچوب	۹۲
نکاتی در زمینه تغییر چارچوب	۹۸
فصل ۵: همدلی	۱۰۲

۱۰۵ قانون بقای اصلح
۱۰۷ ترس از آسیب‌پذیری و مغز اجتماعی
۱۰۹ شگفتی دوراهی زندانی
۱۱۴ مسئولیت والدین
۱۱۹ قدرت کلمات
۱۲۱ روش دانمارکی آموزش همدلی
۱۲۵ نکاتی در مورد همدلی
۱۲۹ فصل ۶: اتمام حجت نکنید
۱۳۲ چهار روش پرورش فرزندان
۱۳۳ یک حقیقت سخت در مورد کتک‌زدن
۱۳۷ پرورش فرزندان با احترام
۱۴۱ جلوگیری از قدرت
۱۴۷ وقت شام؛ زمان جنگ قدرت
۱۵۱ نکاتی در مورد اتمام حجت نکردن
۱۵۵ فصل ۷: با هم بودن و احساس راحتی
۱۵۷ زندگی بر پایهٔ آسایش
۱۶۱ کار گروهی در دانمارک
۱۶۲ آوازخواندن و احساس صمیمیت و نزدیکی
۱۶۳ پیوندهای اجتماعی و سطح استرس
۱۶۷ راحتی و صمیمیت به شیوه دانمارکی
۱۶۸ نکاتی در مورد با هم بودن و احساس راحتی و صمیمیت
۱۷۳ پیمان صمیمیت و در کنار هم بودن

نظرات منتقدین:

هیتر شومیکر، نویسنده کتاب "اشکالی ندارد اگر شریک نشوی و اشکالی ندارد اگر از سر سره بالا بروی":

«کتاب حاضر مانند الماسی درخشان است. کتاب پرورش فرزندان به روش دانمارکی با آموزش راه‌های مختلف پرورش فرزندان شایسته به پدران و مادران پرتنش امروزی باعث شده است خانواده‌ها از دهلی تا نیویورک غریب شادی سر داده و نفسی از سر آسودگی بکشند. در این کتاب علاوه بر نشان دادن راه‌های شادبودن به ریشه‌های اصلی شادمانی در خانواده نیز اشاره شده است. با خواندن این کتاب حس فوق‌العاده‌ای دارم که من نیز یک دانمارکی هستم.»

ریکا اینز، نویسنده کتاب "فرزندپروری مثبت":

«هرکسی در جهان هستی می‌تواند از دانش ارزشمند موجود در این کتاب بهره‌مند شود. مفاهیمی چون تغییر دیدگاه و احساس راحتی برای همه خانواده‌ها مفید است. موضوع شگفت‌انگیز این است که پرورش فرزند به روش دانمارکی با فرزندپروری مثبت مشترکات بسیاری دارد. خواندن این کتاب را به شدت توصیه می‌کنم.»

کیتی هارلی، مددکار اجتماعی بالینی دارای پروانه، نویسنده کتاب "راهنمای داشتن کودک شاد":

«با توجه به تأثیر مثبت همدلی در پروریدن فرزندان شاد و موفق، شیوه‌های مردمان دانمارک در پرورش کودکانی سرشار از شادمانی به والدین این اختیار را می‌دهد که شیوه‌های نهادینه‌شده در ذهنشان را

مجدداً بازنگری کرده و به شیوه‌های نوین فرزندان‌ی کامل دست یابند. ما در دوره‌ای به سر می‌بریم که کودکان با برنامه‌های تلویزیونی، بازی‌های یارانه‌ای و گشت‌وگذار در فضای مجازی دچار خمود شده‌اند، پس بازی کردن همچون هوایی تازه می‌تواند آن‌ها را دوباره ش_____کَوفَا کَن_____د.

اهل هرکجا که هستید این کتاب را بخوانید.»

مقاله‌ای در مجله "مادر":

«ما در این کتاب شاهد روش قدرتمند نوینی در عرصه تربیت فرزندان هستیم. در دنیای این کتاب کودکان علاوه بر احساس امنیت عاطفی به شدت انعطاف‌پذیر هستند و این همان چیزی است که همه ما از آن‌ها انتظار داریم.»

ملنا رایدل، سخنگو و سفیر صلح کپنهاک:

«من سال‌ها درباره مدل شادمانی دانمارکی تحقیق و مطالعه کرده‌ام، و باید اذعان کنم این کتاب همچون شیوه‌نامه‌ای است که به ما می‌آموزد چگونه می‌توانیم به عنوان یک پدر و یا مادر با بالابردن سطح شادمانی خودمان فرزندانمان شاد، به شیوه دانمارکی، تربیت کنیم. به کسانی که می‌خواهند شانس داشتن زندگی شاد را به فرزندان‌شان بدهند خواندن این کتاب را توصیه می‌کنم.»

مؤسسه دختران خانه شیشه‌ای:

«اگر خانواده‌ها در هر گوشه از جهان تنها پنجاه درصد از توصیه‌های موجود در کتاب روش دانمارکی را به کار بیندند می‌توان به بهبود تغییر وضع انسان در طول سال‌های آتی امیدوار بود. حتی می‌توان ادعا کرد شیوه‌های معرفی‌شده تربیتی در این کتاب می‌تواند با تغییر دیدگاه‌ها جهانی نو دراندازد و نسل بعدی را چنان متحول کند که کلمه جنگ

برایشان مفهومی ناشناخته و قدیمی به نظر برسد. کتاب پرورش فرزندان به روش دانمارکی را باید چونان کتاب انجیل برای هر بزرگسالی لازم دانست.»

برگرفته از یک وبلاگ در کپنهاک:

«هنر آشپزی اسکاندیناوی، معماری اسکاندیناوی و ژانر پلیسی اسکاندیناوی، مجموعه‌ای از صادرات فرهنگی موفق این منطقه در یک دهه گذشته بوده است و حال باید به این فهرست هنر تربیت اسکاندیناوی را نیز اضافه کرد. به نظر می‌رسد مادران اسکاندیناوی در همه چیز سرآمد دیگر مادران هستند!»

کارولین جاتجن، مددکار اجتماعی بالینی:

«مطالعات الکساندر و اعتراف صادقانه او به این که در تربیت فرزندانش از فرهنگ غنی همسر دانمارکی‌اش تأثیر پذیرفته است می‌تواند الهام‌بخش مادرانی باشد که می‌خواهند به ضعف‌های تربیتی خود نگاهی دوباره کرده و آن‌ها را اصلاح کنند. با توجه به تحقیقات سندال و تجربیات شخصی‌اش به‌عنوان یک مادر دانمارکی و نیز با توجه به حرفه او به‌عنوان یک روان‌درمانگر موفق باید اذعان داشت دانمارکی‌ها از بینشی طبیعی برای پرورش کودکانی متعادل و انعطاف‌پذیر برخوردار هستند. درمجموع نویسندگان این کتاب با به رشته تحریر درآوردن یک راهنمای جامع درباره تربیت فرزندان شاد

شیوه‌های موجود در جوامع مختلف را به چالش کشیده و آن‌ها را به تحول بنیادین در دیدگاه‌های تربیتی وادار می‌کنند. خواندن کتاب تربیت فرزندان به روش دانمارکی برای همه والدین یک نیاز مبرم است.»

نظرات والدین در مورد این کتاب:

کارین:

«خواندن این کتاب خواننده را وادار به تفکر می‌کند. کتاب حاضر در مورد والدین خوب بودن نیست، بلکه به ما می‌آموزد چگونه زندگی کنیم، با دیگران در تعامل باشیم و بدانیم از زندگی چه می‌خواهیم. برایم لذت بخش بود که از این زاویه به کتاب نگاه کنم.»

جیسون:

«این کتاب شما را همراهی می‌کند تا اطمینان حاصل کنید فرزندانان روزی که خودشان تبدیل به والدین می‌شوند این توانایی را دارند، همان‌طور که شما فرزندان شاد و موفق داشته‌اید، والدینی موفق برای تربیت فرزندان‌شان بشوند. این کتاب بسیار خوش بینانه و قابل استفاده در هر فرهنگی است.»

کیت:

«من عاشق این کتاب شدم. با خواندن این کتاب می‌فهمیم احساس راحتی خود به خود به وجود نمی‌آید، بلکه باید برای دست یافتن به آن

تلاش بسیار کرد.»

جسیکا:

«در این کتاب نکاتی فوق‌العاده آورده شده است. دوست داشتم کتابی در مورد کودکان دانمارکی بخوانم. ما باید به کودکان بیاموزیم موضوعاتی را که چندان ساده نیستند با کمک کتاب آموزش ببینند تا در آینده به راحتی بتوانیم درس‌های زندگی را به آن‌ها آموزش بدهیم. ما اغلب از این که موضوعات ناخوشایند را با کودکانمان و یا شریک زندگی مان مطرح کنیم اجتناب می‌ورزیم، تنها به این دلیل که نمی‌دانیم چگونه باید آن را مطرح کنیم و یا در موردش حرف بزنیم. وقتی یک کتاب بیشتر این گفتگوها را در خود جای داده است کار برای ما ساده‌تر می‌شود.»

چکیده کتاب

پدر و مادر بودن

بازی، در این کتاب می‌آموزیم آزادانه بازی کردن در کودکی در بزرگسالی شادی، قدرت انطباق‌پذیری و انعطاف بیشتر را به همراه دارد. می‌آموزیم داشتن صداقت احساسی قوی در ما ایجاد می‌کند و ستایش شدن موجب می‌شود به جای داشتن ذهنی ایستا همیشه در حال رشد بوده و فرزندانمان منعطف‌تر داشته باشیم.

تغییر نگرش، در این کتاب می‌آموزیم با تغییر نگرش خود می‌توانیم تغییراتی چشم‌گیر در زندگی خود و فرزندانمان ایجاد کرده و همه چیز را بهتر کنیم. می‌آموزیم با درک متقابل، یکی شدن و آموختن همدلی می‌توانیم نقشی اساسی در پرورش کودکان و بزرگسالانی شادتر داشته باشیم.

اتمام حجت‌نکردن، در این کتاب می‌آموزیم چگونه با اجتناب از وادار کردن دیگران به کاری و استفاده از روش‌های آزادانه اعتماد را در کودکان نهادینه کرده و شادی را به آنها هدیه می‌دهیم.

در کنار هم بودن و احساس راحتی، در این کتاب می‌آموزیم چگونه داشتن تعامل با دیگران موجب شادمانی ما می‌شود. می‌آموزیم ما این توانایی را داریم که با به‌وجود آوردن حس همدلی و صمیمیت در کودکانمان برای آینده آنها را قوی‌تر و شادتر بار بیاوریم.

پیش‌گفتار

تحقیق و مطالعه برای نوشتن این کتاب کاری از سر عشق بود. مطالعات من با این سؤال کلیدی آغاز شد که؛ چه چیزی موجب شده کودکان و والدین دانمارکی شادترین مردم دنیا باشند؟ برای ما دو نفر که یک نفرمان با یک فرد دانمارکی ازدواج کرده و دیگری روان‌مانگری دانمارکی است، و هر دو صاحب خانواده هستیم، این سؤال شخصی و بسیار مجذوب‌کننده به نظر می‌رسید. برای یافتن پاسخ از مطالعات مختلف، حقایقی درباره کشور دانمارک و مصاحبه با افرادی که در رشته خود صاحب جایگاهی هستند بهره بردیم. وقتی نوشتن کتاب تمام شد، نسخه ابتدایی آن را به‌طور غیررسمی به گروهی از والدین و صاحب‌نظران اروپایی و آمریکایی دادیم. در این گروه، که از کالیفرنیا تا واشنگتن را شامل می‌شد، هم دموکرات بود و هم جمهوری‌خواه، مادرانی طبیعت‌گرا و پدرانی ارتشی، مادرانی که نوزاد داشتند، مادرانی که فرزندان خود را تنبیه می‌کردند، والدینی با وابستگی شدید به فرزندانشان و نیز مادرانی نگران آینده تحصیلی کودکانشان هم در آن دیده می‌شد. ما تمام تلاش خود را به کار بستیم تا والدینی از طیف‌های مختلف در این گروه داشته باشیم. با توجه به بازخورد مثبتی که از این گروه هدف گرفتیم، با غرور نسخه

اولیه کتاب را منتشر کردیم. با وجود این هنوز آمادگی لازم برای این سفر عظیم را نداشتیم. با فروش هر نسخه از کتاب شادی خاصی در وجودمان سر بر می آورد؛ کتاب ما داشت پله‌های ترقی را طی می کرد و به یک جریان در حال رشد جهانی تغییر جهت می داد.

وقتی به مرور زمان سفارشات کتاب‌ها بالا رفت، تقاضای آن در کشورهایی مانند نیوزلند، آفریقای جنوبی، کشورهای مختلف اروپایی، ویتنام، اندونزی، استرالیا و ایالات متحده ما را شگفت‌زده کرد. ما چون خودمان کتاب‌ها را بسته‌بندی و ارسال می کردیم متوجه شدیم کارگردان‌هایی از سینمای هالیوود، سفیران کشور دانمارک و اساتید دانشگاه از خریداران کتاب ما هستند. این روند هرچند امیدبخش بود، اما به کندی پیش می رفت و خسته کننده شده بود. تصور این که ممکن است موفق نشویم مانند باری روی دوش ما سنگینی می کرد.

به مرور زمان خانواده‌هایی که ایده‌های ما را دریافته و سعی داشتند آن‌ها را در خانواده خود به کار بگیرند بازخوردهایی سرشار از رضایت و قدردانی برایمان ارسال کرده و خیال ما را بابت تحت تأثیر قرار دادن سوءظن‌های والدین برطرف کردند. آن‌ها دریافته بودند روش‌های دیگری نیز ممکن است برای پرورش فرزندان وجود داشته باشد، روشی که انتظارات اجتماعی و فشار جامعه برای انجام کارهای بی نقص را رد می کرد.

والدین برای ما نوشته بودند استفاده از بازی، برانگیختن همدلی و تقویت مهارت‌های اجتماعی را به عنوان عوامل تأثیرگذار بر آموزش کودکان بسیار دوست داشتند. برای بسیاری از خوانندگان کتاب ما که با فرهنگ کشور دانمارک آشنا نبودند درک این حقیقت که تمرینات ارائه شده در کتاب برای داشتن جامعه‌ای شکوفا و شاد مهم است بسیار تعجب‌برانگیز بود.

ما مطلع شدیم کتابمان در دانشگاه‌ها نیز مورد استناد قرار می‌گیرد. یک استاد دانشگاه در این باره با ما تماس گرفت و از ایجاد واحد درسی فرزندپروری به روش دانمارکی، که مورد استقبال دانشجویانش نیز قرار گرفته و نقدهای مثبتی را دریافت کرده بود، گفت.

ما تمام توان خود را به کار بردیم و درباره روش دانمارکی پرورش کودکان صحبت کردیم، مقاله نوشتیم و مصاحبه کردیم. یک تاجر هندی که کتاب را هنگام بازگشت به کشورش از دانمارک خریداری کرده بود برای ما ایمیلی ارسال کرد و نوشت می‌خواهد این روش را در سراسر هند، در مدارس، مطب پزشکان اطفال، آموزشگاه‌های تربیت معلم و همچنین در مجلس آن کشور به سایرین معرفی کند. او برای ما نوشت؛ «این تنها یک کتاب نیست، بلکه جریانی است که می‌تواند سرنوشت یک کشور را تغییر دهد.» نظرات مثبت تاجر هندی ما را بیش از پیش خوش حال کرد.

نوشتن این کتاب، درست مثل خود فرزندپروری، تجربه‌ای سخت، طاقت‌فرسا، شادی‌آفرین و پراز آرامش بود و مشوق اصلی ما برای ادامه مسیر نظرات فوق‌العاده خوانندگان بود که ما را به ادامه مسیر وامی داشت. خوانندگانی از طیف‌های مختلف؛ والدین، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، معلم‌ها و استادان دانشگاه، کسانی که هنوز پدر و مادر نشده بودند، روانشناسان، کتاب‌فروشی‌ها و کسانی که قسمت‌هایی از کتاب را از زبان دیگران می‌شنیدند.

جدا از این که مردم با تمام شیوه‌های تربیتی کتاب موافق بودند یا نه این کتاب می‌توانست باب گفتگو در این مورد را باز کند. این تأثیرات مثبت کتاب را به جایگاه واقعی خودش رساند. ما امیدواریم ایده‌ما همچون بذرهایی بارور توسط باد به هر سو پراکنده شوند تا شاهد بارور شدن مهربانی، همدلی و شادی در گوشه‌گوشه جهان باشیم. همچنین امیدواریم این کتاب برای شما و خانواده‌تان شادمانی را به ارمغان بیاورد.

درباره نویسنده‌گان کتاب

ایبن دیسینگ سندال یک مربی باتجربه و نویسنده‌ای تواناست. او دارای مدرک روان‌درمانگری روایی است و دوره‌هایی را برای افرادی خارج از کپنهاک برگزار می‌کند. تخصص او در زمینه خانواده و کودکان است. او پیش از این که مدرکش را در زمینه روان‌درمانگری روایی از دانشگاه بگیرد به مدت ده سال به عنوان معلم در مدارس دانمارک مشغول تدریس بوده است. او به شغل خویش متعهد است و می‌توان مقالات او را در مجله‌ها و روزنامه‌ها خواند و مصاحبه‌هایش را با رادیو شنید. او ازدواج کرده و دو دختر به نام‌های آیدا و جولی دارد. جسیکا جونل الکساندر، یک محقق فرهنگی، نویسنده کتاب و مقالات گوناگون آمریکایی است. او بعد از فارغ‌التحصیلی و گرفتن مدرک لیسانس روانشناسی به تدریس ارتباطات و آموزش مهارت‌های نوشتن در کشورهای اسکانديناوی و مرکز اروپا روی آورد. او سیزده سال پیش با یک دانمارکی ازدواج کرد و از همان ابتدا تفاوت‌های فرهنگی خود و همسرش برایش جذابیت فراوانی داشت. او به چهار زبان زنده دنیا مسلط است و در حال حاضر به همراه همسر و فرزندانش سوفیا و سباستین در رم زندگی می‌کند.

مقدمه: راز شادمانی مردم دانمارک چیست؟

دانمارک کشوری در اروپای شمالی است که با قصه «پری دریایی کوچک» نوشته هانس کریستین اندرسون، داستان‌نویس معروف، شناخته می‌شود. بنابر گزارش‌های سازمان اقتصاد، همکاری و توسعه از سال ۱۹۷۳ تقریباً هر سال مردم این کشور در لیست شادترین مردم دنیا قرار گرفته‌اند. این نشان‌دهنده آن است که مردم این کشور به مدت چهل سال، به‌طور پیوسته، یکی از شادترین مردم دنیا بوده‌اند. خوب، باید اذعان کرد این آمار شگفت‌انگیز است. حتی در جدیدترین گزارش شادی، که سازمان ملل متحد آن را منتشر کرده است، دانمارک در صدر فهرست شادترین مردم جهان قرار دارد. رمز این موفقیت همیشگی چیست؟

تحقیقات بسیاری در این باره صورت گرفته است. چرا دانمارک؟ یک برنامه تلویزیونی با نام شصت دقیقه در گزارشی به نام «جستجوی شادی» سعی کرد آن را بررسی کند، و شوی تلویزیونی اوپرا وینفری نیز یکی از برنامه‌های خود را به این پرسش که «چرا دانمارکی‌ها این قدر شاد هستند؟» اختصاص داد، اما تقریباً همه تلاش‌ها بی‌نتیجه بود. آیا این موضوع به نظام اجتماعی، خانه و یا دولتشان ارتباط دارد؟

مالیات‌های بالا و زمستان‌های بسیار سرد و تاریک نمی‌تواند دلیل خوبی برای آن باشد، پس علت را در کجا باید جستجو کرد؟ از طرفی نام ایالات متحده، که در سند استقلال آن «دستیابی به شادمانی» یکی از ارکان است، حتی در میان ده کشور اول نیز دیده نمی‌شود. این کشور به زحمت در میان ده کشور دوم و حتی بعد از مکزیک در رتبه هفدهم قرار دارد.

ما علاوه بر دسترسی به تمام جنبه‌های روانشناسی برای رسیدن به شادمانی و با وجود در اختیار داشتن انواع کتاب‌های خودآموز که ما را برای رسیدن به شادمانی یاری می‌کنند باز هم آنچنان که باید شاد نیستیم. دلیل آن چیست؟ علاوه بر آن چه چیزی باعث رضایت و خشنودی مردم دانمارک شده است؟

بعد از سال‌ها تحقیق و مطالعه به نظر می‌رسد بالاخره به جواب این سؤال دست پیدا کرده‌ایم و آن روش آن‌ها در تربیت فرزندانشان است.

شیوه‌های تربیتی دانمارکی در برخورد با کودکان نتایج قابل توجهی را به دنبال دارد: منعطف بودن، امنیت عاطفی و بودن در کنار بزرگسالانی شادمان که از همین روش برای تربیت فرزندان خود استفاده می‌کنند. این میراث از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود و این گونه است که ما مردمانی را می‌بینیم که بیش از چهل سال است در صدر شادترین مردم دنیا قرار دارند.

ما مصمم شدیم تا تحقیقات خود را تحت عنوان «روش دانمارکی» پرورش فرزندان در اختیار شما قرار بدهیم. این کتاب همچون راهنمایی برای پدران و مادرانی است که تازه می‌خواهند فرزندى برای خود داشته باشند و یا کسانی که این کار را پیش از این آغاز کرده‌اند و به آن‌ها کمک می‌کند قدم به قدم در این کار چالش‌برانگیز و خارق‌العاده گام بردارند. برای دستیابی به موفقیت باید به اندازه کافی تمرین، صبر، عزم و آگاهی داشته باشیم. مطمئناً نتیجه‌ای که نصیبمان می‌شود ارزش تمام این‌ها را دارد. به خاطر داشته باشید این چون میراثی ارزنده برای شماست. اگر قصد دارید شادترین افراد دنیا را پرورش بدهید این مطالب را مطالعه کنید. راز واقعی موفقیت کشور دانمارک همین است.

داستان جسیکا

وقتی با دوستانم درباره مشارکت در نوشتن کتابی در مورد فرزندپروری صحبت کردم آن‌ها به من خندیدند. «تو که هیچ‌یک از خصلت‌های مادرانه را نداری، چطور برای نوشتن کتابی در این مورد پیش قدم شده‌ای؟» موضوع این است که همین نداشتن مهارت‌های مادرانه مرا برای آموختن روش دانمارکی مشتاق کرد. با استفاده از این روش چنان تغییری در من ایجاد شد که مرا به این تفکر واداشت که اگر این شیوه توانسته به من کمک کند، پس بدون تردید برای دیگران

نیز می‌تواند به همان اندازه مفید باشد.

من با مهارت‌های ذاتی مادرانه، که همه تصور می‌کنند زنان با آن متولد می‌شوند، زاده نشده‌ام و از این که به آن اعتراف کنم ترسی ندارم. من حتی دوست نداشتم چگونگی رفتار با کودکان را یاد بگیرم و اگر بخواهم صادقانه اعتراف کنم حتی بچه‌ها را دوست نداشتم. من صاحب فرزند شده بودم، چون همه زن‌ها این کار را می‌کنند. پس می‌توانید تصور کنید وقتی متوجه شدم باردارم چقدر ترسیده بودم و با خودم می‌اندیشیدم؛ «چگونه از پس این کار بر بیایم؟ من حتماً مادر افتضاحی خواهم شد!» من شروع به مطالعه کتاب‌هایی در مورد فرزندپروری کردم. تقریباً هر کتابی به دستم می‌رسید را مطالعه می‌کردم و چیزهای زیادی نیز آموختم، اما همچنان ترس من برطرف نشده بود.

من هشت سال قبل با دین ازدواج کرده و با فرهنگ دانمارکی آشنا شده و پی برده بودم آن‌ها با فرزندانشان رفتار مناسبی دارند. به‌طور کلی در این مدت من مدام با کودکانی مواجه شده بودم که شاد، آرام و خوش‌رفتار بودند و از خودم می‌پرسیدم راز موفقیت آن‌ها در چیست، اما هیچ کتابی در این زمینه پیدا نکردم.

وقتی مادر شدم هر گاه به مشکلی برخورد می‌کردم ابتدا آن را با خانواده و دوستان دانمارکی‌ام در میان می‌گذاشتم؛ از نحوه شیردادن به نوزادم تا برقراری نظم و ترتیب برای خواندن درس. من جواب‌های

دوستانه آنها را ارجح‌تر از کتاب‌های داخل کتابخانه‌ام می‌دیدم. در این مسیر فلسفه پرورش کودکان را دریافتم و به این ترتیب چشمانم باز و زندگی‌ام به‌طور کامل دگرگون شد.

من این موضوع را با دوست خوبم ایبن در میان گذاشتم. ایبن یک روان‌درمانگر دانمارکی که تجربه سال‌ها کار با خانواده‌ها و کودکان دانمارکی را در پرونده حرفه‌ای خود دارد. هر دوی ما به یک سؤال مشترک رسیده بودیم: «آیا شیوه تربیتی دانمارکی واقعاً وجود دارد؟» براساس مطالعات ایبن این ممکن نبود. ما جستجو برای یافتن کتابی در این زمینه را آغاز کردیم، اما موفق به یافتن آن نشدیم. در تمام سال‌هایی که او در نظام آموزش دانمارک به‌عنوان روان‌درمانگر با خانواده‌ها سروکله زده بود چیزی در مورد «روش دانمارکی» به گوشش نخورده بود. او به تمام فرضیه‌های علمی و مطالعاتی که در زمینه پرورش فرزندان انجام شده بود اشراف داشت و بسیاری از آنها را در زندگی روزانه خانوادگی‌اش به کار می‌بست. آیا این امکان وجود داشت که یک شیوه متفاوت فرزندپروری در فرهنگ کشور او نهفته بود و او از آن بی‌خبر بود؟!

الگو پدیدار می‌شود

هرچه بیشتر با یکدیگر بحث و گفتگو می‌کردیم بیشتر مطمئن می‌شدیم فلسفه فرزندپروری به سبک دانمارکی واقعاً وجود دارد، اما چنان در

فرهنگ مردم نهادینه شده و با زیر و بم آن آمیخته که برای کسانی که داخل این فرهنگ بالیده‌اند تشخیص آن به سادگی امکان‌پذیر نیست. هرچه دقیق‌تر می‌شدیم، بیشتر الگوی موجود را مشاهده می‌کردیم. این روش درست در مقابل چشمان ما قرار داشت؛ پرورش فرزندان به روش دانمارکی.

روشی که ما ارائه کردیم براساس سیزده سال تجربه، تحقیق، مطالعه و حقایق موجود در زندگی روزمره مردم دانمارک است. ایبن یک متخصص حرفه‌ای در رشته خودش است. او علاوه بر تجربیات شخصی از منظر حرفه‌ای نیز دیدگاه‌های زیادی را به همراه مطالعات جانبی و مثال‌های مختلف فرهنگی به ما ارائه کرد. هر دوی ما در مسیر نوشتن این کتاب و با تحقیقات همه جانبه و مصاحبه‌های فراوان با والدین، روانشناسان و معلمان در مورد نظام آموزشی دانمارک چیزهای زیادی آموختیم. این همکاری دو طرفه و کاملاً بی‌طرفانه بود. شما می‌توانید در انتهای کتاب آن را مشاهده کنید.

توجه داشته باشید این کتاب یک شعار تبلیغاتی یا کتابی در مورد زندگی در دانمارک نیست. این یک فرضیه است که ما تصور می‌کنیم دلیل اصلی شادمانی مردم دانمارک در آن نهفته است. کودکان با شادمانی پرورش می‌یابند تا تبدیل به بزرگسالانی شوند که کودکانی شاد را پرورش می‌دهند و این چرخه همین‌طور ادامه پیدا می‌کند.

همچنین باید به این نکته توجه کرد که روش فرزندپروری تنها دلیل شادبودن مردم دانمارک نیست، بلکه عوامل دیگری نیز در این شادی سهیم هستند. مسلماً در دانمارک کسانی هم زندگی می‌کنند که چندان راضی و خوش حال نیستند.

دانمارک آرمان‌شهر رویایی نیست و مانند همه کشورهای مسائل داخلی مربوط به خودش را نیز دارد. همچنین ما قصد نداریم با این کتاب ایالات متحده را بی‌اعتبار کنیم. آمریکا کشوری پهناور است و آنچه در این کتاب به آن اشاره می‌شود همگی مسائلی کلی است. جسیکا به آمریکایی بودن خود می‌بالد و عمیقاً کشور خودش را دوست دارد. او فقط فرصت این را داشته است که دنیا را از پشت عینک دانمارکی تماشا کند و همین موضوع نگرش کلی او به زندگی را تغییر داده است. حالا ما این عینک را به شما می‌دهیم تا از دریچه آن به جهان بنگرید و ببینید دنیا بعد از استفاده از آن چقدر برایتان متفاوت خواهد بود. اگر بعد از خواندن این کتاب دنیا را جور دیگری دیدید، پس ما موفق شده‌ایم. ممکن است شما مانند جسیکا از انسانی که فاقد مهارت‌های ذاتی مادرانه است به یک والد شاد و انسانی بهتر تبدیل نشوید، اما امیدوارم شاهد تغییرات مثبتی در خود بوده و از سفر در این مسیر لذت ببرید.

فصل اول: تنظیمات پیش فرض را شناسایی کنید

مطمئناً همه ما یک بار با خود اندیشیده‌ایم پدر یا مادر شدن چه معنایی می‌تواند داشته باشد. این فکر می‌تواند قبل از تولد کودک، هنگام فروپاشی یک کودک خردسال و یا وقتی فرزندانمان نخودهای غذایش را پس می‌زند و ما مشغول مؤاخذه او هستیم به ذهنمان رسیده باشد. همه ما در مواردی مشابه این می‌اندیشیم؛ «آیا رفتار من درست است؟» بعضی از ما به کتاب‌های روانشناسی مراجعه می‌کنیم و یا به سراغ اینترنت می‌رویم. بعضی دیگر برای شنیدن نصیحت و یا دریافت حمایت با خانواده و دوستانمان مشورت می‌کنیم. ما فقط می‌خواهیم مطمئن شویم کار درست کدام است.

آیا تا به حال به این فکر کرده‌اید که راه درست کدام است؟ ما نظرات خود را در مورد پرورش موفق کودکان از کجا آورده‌ایم؟ اگر به ایتالیا سفر کنید با کودکانی روبه‌رو خواهید شد که ساعت نه شب شام می‌خورند و تا دیروقت در رستوران این طرف و آن طرف می‌روند. در نروژ، در حالی که دما هوا تا منفی بیست درجه می‌رسد، کودکان در بیرون از خانه می‌خوابند. برای ما این کار عجیب و دور از ذهن به نظر می‌رسد، اما از نظر والدین آنها این رفتارهایی درست است. سارا

هاوکنس، یکی از اساتید بخش علوم انسانی دانشگاه کانکتیکات، رفتارهای بدیهی در مورد چگونگی تربیت فرزندان را «فرضیه‌های قومی فرزندپروری» می‌نامد. او سال‌های طولانی در میان فرهنگ‌های مختلف در این زمینه تحقیق کرده و به این نتیجه رسیده است که باورهای درونی هر قومی در مورد فرزندپروری چنان در تاروپود آن جوامع رسوخ پیدا کرده که دیدن بی‌طرفانه آن‌ها تقریباً امکان‌پذیر نیست. برای هر کدام از ما، به‌عنوان اعضای آن جامعه، تنها راه درست تربیتی همان شیوه قومی به‌نظر می‌رسد. به این ترتیب ما همیشه به این موضوع فکر کرده‌ایم که پدر یا مادر بودن چه معنایی می‌تواند داشته باشد، اما کمتر به این که اصلاً پدر یا مادر بودن یعنی چه اندیشیده‌ایم؟ آیا تابه‌حال اندیشیده‌اید اگر عینک ملی‌ای که به چشم زده‌ایم را برداریم تا چه اندازه درستی روشمان را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟ اگر تنها برای لحظه‌ای عینک ملی‌گرایی را از چشم برداریم چه می‌بینیم؟ اگر قدمی به عقب برداریم و نگاهی به ایالات متحده بیندازیم ممکن است چه تأثیری از آن بپذیریم؟

همه‌گیری استرس

سال‌هاست که شادی مردم دچار مشکلاتی شده است. براساس آمار مرکز ملی سلامت، در میان سال‌های ۲۰۰۵ تا ۲۰۰۸ مصرف داروهای

ضدافسردگی در حدود چهاردرصد بالاتر رفته است. امروزه حتی کودکان از داروهای ضدافسردگی استفاده کرده و بسیاری از داروها برای اختلالات روانشناختی، که راه تشخیص قطعی برای آنها وجود ندارد، برایشان تجویز می‌شود. تنها در سال ۲۰۱۰ برای حداقل ۵.۲ میلیون کودک سه تا هفت ساله به دلیل ابتلا به اختلال نقص توجه داروی ریتالین استفاده کرده‌اند.

کودکان در معرض چاقی و بروز زود هنگام علائم بلوغ، که به آن «بلوغ زودرس» نیز گفته می‌شود قرار دارند. دختران و پسران از سنین پایین برای جلوگیری از بلوغ زودرس هورمون تزریق می‌کنند. بسیاری از ما حتی این موضوع را طبیعی دانسته و می‌اندیشیم همه چیز همان‌گونه که باید پیش می‌رود و چیز عجیبی نیست. یک مادر در حالی که دختر هشت‌ساله‌اش برای کنترل بلوغ زودرس از دارو استفاده می‌کند، با خونسردی عنوان می‌کند: «دختر من هورمون تزریق می‌کند.»

بسیاری از والدین، بی‌آنکه حتی متوجه این مسئله باشند، شدیداً درگیر رقابت با خودشان، فرزندانشان و دیگر والدین هستند. ما این حقیقت که خیلی‌ها دوست ندارند با خودشان یک رقابت بی‌پایان کنند رد نمی‌کنیم، اما باید پذیرفت که این فرهنگ رقابت است که آنها را در خود حل می‌کند. آنها در اطراف خود چیزهایی می‌شنوند که برایشان

چالش برانگیز است و خواهی نخواهی آن‌ها را در لاک دفاعی فرومی‌برد. «کار با توپ کیم بی نظیر است. مربی‌اش اعتقاد دارد او در فوتبال آینده درخشانی دارد. با این که همزمان در سه رشته فوتبال، شنا و کاراته تمرین می‌کند همچنان نمره الف می‌گیرد. نمی‌دانم چطور از پس این کار برمی‌آید. الیویا چطور؟ او مشغول انجام چه کاری است؟» ما و فرزندانمان همیشه به خاطر نحوه عملکرد تربیتی‌مان تحت فشار هستیم و دلمان می‌خواهد آن‌ها کودکانی موفق باشند تا اثبات کنیم والدینی موفق بوده‌ایم. ما معمولاً استرس زیادی را تحمل می‌کنیم و در بیشتر مواقع توسط خودمان یا دیگران قضاوت می‌شویم. بخشی از این مسئله به طبیعت انسانی ما بازمی‌گردد، اما بخش دیگری از آن به خوی آمریکایی‌مان مربوط می‌شود. چه چیزی موجب می‌شود که بخواهیم عملکرد خوبی در جامعه داشته باشیم، با دیگران رقابت کنیم و برای رسیدن به استانداردهایی تلاش کنیم که در نهایت ما را خوش حال نخواهد کرد؟ اگر بعضی از روش‌های ما در مورد پرورش کودکان و معیارهای فرزندپروری اشتباه باشد چه می‌شود.

اگر بفهمیم آنچه از دریچه‌اش به جهان می‌نگریم اشتباهی روی چشم ما قرار گرفته و هر آنچه تا به حال تصور می‌کردیم دیده‌ایم تصورات باطل خودمان بوده است چه؟ باید چشم‌ها را بشوریم و جور دیگر این دنیای سرشار از شگفتی را تماشا کنیم، آنگاه جهان به شکل

باورناپذیری متفاوت به نظر خواهد رسید. اگر لنزمان را تعوض و دنیا را به شکل دیگری تماشا کنیم طبیعتاً این سؤال برایمان به وجود خواهد آمد که آیا راه بهتری نیز وجود دارد؟

بررسی کردن تنظیمات پیش فرض

روزی جسیکا و پسر سه ساله اش برای گردش رفته بودند. پسر جسیکا سوار سه چرخه بود و بی توجه به فریادهای مادرش به طرف خیابان می رفت. جسیکا به دنبال او دوید، خشمگین او را از روی سه چرخه بلند کرد و به شدت تکانش داد. جسیکا عصبی و وحشت زده بود و نزدیک بود فریاد بزند: «وقتی می گم وایستا وایستا!» او متوجه شد پسرش در آستانه گریه کردن قرار دارد، پس تمام توان خود را به کار بست تا خودش را کنترل کند و متوجه باشد چه کاری باید انجام بدهد. او نمی خواست چنین رفتاری با فرزندش داشته باشد، داشت مغز خود را برای یافتن راه حلی می کاوید که به طور معجزه آسایی پاسخ را یافت. جسیکا ایستاد، نفس عمیقی کشید و خم شد تا با پسرش در یک راستا قرار بگیرد. دستهای پسرکش را گرفت و با لحنی ملتمس گفت: «می خواهی قام بازی کنی؟ ولی ماما نگرانته، اون ماشین ها رو ببین!» پسرک سر چرخاند و نگاهی به اتومبیل های در حال حرکت کرد. جسیکا ادامه داد: «اون ماشین ها به سباستین می خورن.» پسرک

درحالی که به حرف‌های او گوش می‌داد سر تکان داد و گفت:
 «ماشین‌ها قام‌قام.»

«پس وقتی مامان صدات می‌زنه باید وایستی، این جور دیگه ماشینی بهت نمی‌خوره.» پسرک سر تکان داد. نکته اینجاست؛ پسرک گریه نکرد! جسیکا او را در آغوش کشید. او می‌توانست حس کند کودک سر تکان می‌دهد و می‌شنید که تکرار می‌کرد: «ماشین‌ها قام‌قام!» چند دقیقه بعد آن‌ها به خط عابر پیاده دیگری رسیدند. جسیکا از پسرک خواست بایستد و او کنار پای مادر سه چرخه را متوقف کرد. او به ماشین‌ها اشاره کرد و گفت: «ماشین‌ها قام‌قام.» جسیکا با ابراز خوش‌حالی و تشویق پسرش به او نشان داد چقدر از این حرکت شادمان است. او تنها به خاطر این که پسرش حرف او را گوش کرده و ایستاده بود خوش حال نبود، بلکه بیشتر به خاطر این ابراز خرسندی می‌کرد که توانسته بود جلوی خودش را بگیرد تا بتواند واکنش طبیعی، یا همان تنظیمات پیش‌فرض ذهنی‌اش را در لحظه‌ای سخت تغییر دهد. این اصلاً کار ساده‌ای نبود، اما او توانسته بود یک لحظه تنش‌زا را به موقعیتی امن و شادی‌آفرین تبدیل کرده و موجب شادی خودش و فرزندش شود.

گاه از یاد می‌بریم پرورش و نگهداری از کودکان همچون عشق‌ورزیدن یک فعل است و برای دستیابی به نتایج مثبت نیاز به تلاش

دارد. پدر یا مادر بودن نیاز به آگاهی بسیاری دارد. باید عملکرد خود را در زمان‌های خستگی و استرس، که دیگر توان مقابله را در خود نمی‌بینیم، مورد بازنگری قرار بدهیم. این اعمال اصطلاحاً «تنظیمات پیش‌فرض» نامیده می‌شوند. تنظیمات پیش‌فرض آن دسته از اعمال و حرکاتی است که در اوج خستگی، وقتی ذهنمان از کار افتاده، به آن دست می‌زنیم. ما معمولاً تنظیمات پیش‌فرض را از والدین خود به ارث می‌بریم. آن‌ها در تاروپود ما رسوخ کرده و چون برد اصلی کامپیوتر با ما درآمیخته‌اند. این‌ها تنظیمات اولیه ما هستند که وقتی فرمان مختل می‌شود به آن‌ها بازمی‌گردیم. این‌ها با همان شیوه‌ای که با آن بالیده‌ایم بر روی ما نصب شده‌اند. این تنظیمات همان حرف‌هایی هستند که دل‌مان نمی‌خواهد به زبان بیاوریم، یا رفتاری که دوست نداریم از ما سر بزنند. آنچه که در هنگام انجامش نسبت به خودمان حس بدی پیدا می‌کنیم، زیرا از صمیم قلب می‌دانیم راه‌حل‌های بهتری نیز وجود دارد که با به کار بردنشان مسلماً نتایج مطلوب‌تری به دست خواهیم آورد، اما از آن راه‌حل آگاهی نداریم. هرکس کودکی در خانه دارد این احساس را می‌شناسد. به همین دلیل بازنگری در تنظیمات پیش‌فرض، تحقیق در آن‌ها و درکشان بسیار ضروری است. کدام‌یک از رفتارها و عکس‌العمل‌هایی که در مواجهه با فرزندان‌تان بروز می‌دهید مورد پسند شماست؟ کدام‌یک را نمی‌پسندید؟ به‌طور مداوم در حال تکرار کدام

کار هستید که براساس روش تربیتی خودتان است؟ دوست دارید چه چیزی را در خودتان تغییر دهید؟ تنها زمانی که خصلت‌های طبیعی - تنظیمات اولیه - خود را بشناسید می‌تواند برای بهبودبخشیدن به آن‌ها اقدام کنید.

در فصل‌های آینده به شما کمک می‌کنیم تا تغییرات مثبتی در خود به وجود بیاورید. به‌عنوان والد باید مواردی همچون کلمات؛ بازی، اصالت، تغییر چارچوب، همدلی، تهدید نکردن و با هم بودن به خاطر بسپارید. ما در این کتاب برخی روش‌های تجربه‌شده، که بیش از چهل سال است والدین دانمارکی از آن بهره می‌برند امتحان می‌کنیم. بالا بردن سطح خودآگاهی و اتخاذ تصمیمات آگاهانه نسبت به کنش و واکنش‌هایتان اولین گام در جهت ایجاد تغییرات مثبت در زندگی است. این‌گونه والدین بهتر و انسان‌های بهتری خواهیم شد و میراثی نیکو برای آیندگان بر جای خواهیم گذاشت. آیا هدیه‌ای نیکوتر از این برای فرزندان و فرزندان فرزندان وجود خواهد داشت که به آن‌ها شادی، انعطاف‌پذیری و احساس امنیت را هدیه بدهید؟ نظر ما بر این است که چیزی بهتر از این وجود ندارد و امیدواریم شما هم با ما هم نظر باشید.

فصل دوم: ب مثل بازی

آقای راجر؛ «ما طوری در مورد بازی کردن حرف می‌زنیم که انگار بازی نوعی رهایی از یادگیری است، اما برای کودکان بازی یک یادگیری جدی محسوب می‌شود.»

آیا تا به حال متوجه شده‌اید که برای ترتیب دادن فعالیت‌های کودکان فشار مضاعفی را تحمل می‌کنید؟ فرقی ندارد این فعالیت‌ها شنا، تکواندو، والیبال یا فوتبال باشد، به هر ترتیب اگر در چند فعالیت جنبی کودکان را مشغول نکنید انگار کار خود را به درستی انجام نداده‌اید. تا به حال چندین بار در جمع‌های دوستانه و یا سایر آن شنیده‌اید که والدین از این که تمام روز شنبه آن‌ها صرف بردن فرزندانشان به کلاس‌های ورزشی، درسی و سایر فعالیت‌ها شده است گلایه کرده‌اند؟ در مقابل آیا هرگز شنیده‌اید کسی بگوید؛ «دخترم قصد دارد روز شنبه بازی کند؟»

منظور ما از بازی کردن ویولون نواختن، شرکت در یک فعالیت ورزشی و یا رفتن به یک قرار بازی که والدین رویدادهایش را برنامه‌ریزی کرده باشند نیست، بلکه منظورمان این است آن‌ها را با اسباب‌بازی‌ها و دوستانشان برای مدتی نامحدود تنها بگذاریم تا هرطور

که دوست دارند بازی کنند. حتی اگر چنین اجازه‌ای را به کودکان بدهند باز هم از این که آن را پذیرفته‌اند احساس گناه می‌کنند، زیرا مدام در این فکر هستیم فعالیت‌های آن‌ها باید در راستای یادگیری چیزی و یا اضافه کردن اطلاعاتی باشد و بازی با دوستان تنها تلف کردن زمانی است که باید وقف آموزش شود. اما آیا این درست است؟ طی پنجاه سال گذشته ساعت‌های بازی کودکان در ایالات متحده به طرز معناداری کاهش یافته است. علاوه بر تلویزیون و گسترش بازی‌های کامپیوتری و فضای مجازی، ترس والدین از آسیب دیدن کودکان و تمایلشان به پیشرفت آن‌ها باعث شده زمانی که آن‌ها به بازی کردن اختصاص می‌دهند به شدت کاهش یابد.

به‌عنوان والدین پیشرفت فرزندانمان، در هر زمینه‌ای، برایمان احساس آسودگی به همراه دارد. ما دوست داریم فرزندانمان را در زمین بازی، وقتی مورد تشویق دیگران قرار می‌گیرند، یا در حال رقص در کلاس باله و یا تکنوازی با پیانو هستند تماشا کنیم. از این که اعلام کنیم بیلی مدال و یا جایزه گرفته، آهنگ جدیدی را می‌نوازد یا الفبای اسپانیایی را آموخته است احساس غرور می‌کنیم، چون این تنها روشی است که نشان دهیم ما والدین خوبی هستیم. خواسته ما از تمام این کارها این است که با دادن دستورالعمل و عمل براساس یک چارچوب خاص آن‌ها را برای موفقیت در بزرگسالی آموزش دهیم. اما آیا تمام

ماجر است؟

همه از ازدیاد چشمگیر اختلالات اضطرابی، افسردگی و اختلال توجه در ایالات متحده آگاه هستند. آیا دلیل آن نمی‌تواند به عملکرد ما و اجازه‌ندادن به فرزندانمان برای بازی بیشتر باشد که در نهایت منجر به افزایش اضطراب در کودکان گردیده است باز گردد؟

آیا برنامه‌ریزی‌های ما برای زندگی فرزندانمان زیاد از حد نیست؟ بسیاری از والدین در تلاشند تا کودکشان رفتن به مدرسه را زودتر از زمان لازم آغاز کند و یا یک مقطع را جهشی بخواند. کودکان پیش از همسالان خواندن و محاسبات ریاضی را آموزش می‌بینند و این مایه مباهات ماست، چرا که تصور می‌کنیم آن‌ها باهوش هستند و باهوش بودن یا ورزشکار بودن در فرهنگ امروزی ارزشمند است. ما سعی می‌کنیم با آموزش‌های اختصاصی، استفاده از وسایل کمک آموزشی و برنامه‌های مختلف آن‌ها را به جایی که باید برسانیم. موفقیت همیشه موفقیت است و نشانه‌ها و مقیاس‌های خاص خودش را دارد. بازی کردن با هر قصد و نیتی که باشد سرگرم‌کننده است. اما آیا کودکان از بازی چیزی می‌آموزند؟

تحقیقات نشان داده است بازی کردن اضطراب کودکان را بسیار کاهش می‌دهد. این که آزادانه مشغول بازی باشند باعث می‌شود انعطاف‌پذیر شوند و براساس مطالعات انجام‌شده یکی از عوامل

موفقیت در بزرگسالی داشتن انعطاف در مقابل دیگران است. از ویژگی‌های یک بزرگسال سالم می‌توان به توانایی بازگشت به حالت اولیه، کنترل احساسات و کنار آمدن با استرس نام برد. منعطف بودن می‌تواند از افسردگی و اضطراب جلوگیری کند. این رمز موفقیت دانمارکی‌ها در تربیت فرزندانشان است. آن‌ها سال‌هاست کودکان خود را با این ویژگی تربیت کرده و از بازی کردن برای تقویت این حس استفاده می‌کنند.

در سال ۱۸۷۱، نیلز و اونا جوئل هسن، زن و شوهری اهل دانمارک براساس فرضیه‌ای آموزشی درسی را برپایه بازی طراحی کردند. آن‌ها به این نتیجه رسیدند که بازی کردن برای رشد کودک لازم است. بدین ترتیب برای سال‌های متمادی شروع آموزش پیش از رسیدن به سن هفت سال برای کودکان دانمارکی ممنوع بود. آموزگاران و برنامه‌ریزان آموزشی معتقد بودند درگیر کردن کودکان در امر آموزش درست نیست و آن‌ها باید تا جای ممکن به کودکی و بازی پردازند. هم‌اکنون نیز مدرسه برای کودکان زیر ده سال تا ساعت دو بعد از ظهر پایان می‌یابد و کودکان بقیه روز را «وقت آزاد» دارند تا هرچه بیشتر بازی کنند. شگفت‌انگیز است، اما واقعی است.

در دانمارک بر روی آموزش و ورزش پافشاری خاصی دیده نمی‌شود، در این کشور کلیت کودکی در نظر گرفته می‌شود. آموزگاران و

والدین بیشتر بر روی مسائلی مانند تعامل اجتماعی، استقلال، یکپارچگی، آزادی خواهی و اعتماد به نفس تأکید می کنند. آن‌ها توقع دارند انعطاف پذیری در کودکانشان نهادینه شده و همچون قطب‌نمایی درونی در طول زندگی آن‌ها را هدایت کند. آن‌ها مطمئن هستند کودکانشان به خوبی آموزش دیده و مهارت‌های زیادی را کسب خواهند کرد. اما شادی حقیقی تنها وابسته به آموزش نیست. کودکانی که راه مقابله با استرس را آموخته، دوستانی برای خود پیدا می‌کند و در کنار این‌ها اگر واقع بین هم باشد مهارت‌هایی به مراتب مثبت‌تر از یک نابغه ریاضی خواهد داشت. دانمارکی‌ها از مهارت‌های زندگی مهارت‌های شغلی را استنباط نمی‌کنند، بلکه منظور آن‌ها از این کلمه مهارت در همه جوانب زندگی است. چه فایده نابغه ریاضی باشید، اما توانایی مواجهه با پستی و بلندی‌های زندگی را نداشته باشید؟ همه والدین دانمارکی که با آن‌ها مصاحبه کردیم معتقد بودند فشار آوردن و تمرکز زیاد روی کودکان کار بیهوده‌ای است. آن‌ها اعتقاد داشتند اگر کودکانشان در قبال هر کاری انتظار پاداش، تحسین و نمره خوب داشته باشند تکلیف توانایی‌های درونی‌شان چه می‌شود! آن‌ها معتقدند باید به کودکان اعتماد کرد و فضای لازم برای رشد شخصیتی را در اختیار آن‌ها قرار داد تا خودشان همه چیز را کشف کنند، برای به دست آوردنش تلاش کرده و مشکلاتشان را حل کنند. این مسئله

منجر به اعتماد به نفس واقعی و خوداتکایی می‌شود، زیرا درون کودک نهادینه شده و کسی در آن سهم نبوده است.

مرکز کنترل داخلی و خارجی

در روانشناسی به نیروی درون انسان مرکز کنترل می‌گویند. مرکز در لغت به معنی جایگاه است و مرکز کنترل یعنی یک فرد فکر می‌کند چقدر بر روی خود و شرایطی که برایش پیش آمده و زندگی او را تحت تأثیر قرار خواهد داد کنترل دارد. بنابراین کسانی که مرکز کنترل داخلی دارند بر این باورند که روی زندگی خود و اتفاقاتی که برایشان می‌افتد کنترل دارند. این یک نیروی شخصی است. مرکز کنترل در ذهن این افراد قرار دارد. اما کسانی که به نیروی کنترل خارجی اعتقاد دارند بر این باورند سرنوشت یا محیط پیرامونشان زندگی آن‌ها را کنترل کرده و خودشان تسلط کافی بر شرایط حاکم بر زندگی‌شان ندارند. محیط، فرهنگ و موقعیت اجتماعی هر فردی بر روی کیفیت زندگی افراد تأثیر می‌گذارد، اما این که خود ما، فارغ از همه عوامل محیطی و غیر محیطی، چقدر بر روی زندگی مان کنترل داریم از تفاوت دیدگاه در مرکز کنترل خارجی و یا داخلی نشأت می‌گیرد. مطالعات دانشمندان نشان داده است کودکان، نوجوانان و بزرگسالانی که مرکز کنترل خارجی قوی‌ای دارند بیشتر در معرض افسردگی و اضطراب

هستند. آن‌ها با این تصور که روی سرنوشت خود کنترل نداشته و یا کنترل کافی را ندارند مدام استرس دارند و احساس درماندگی می‌کنند و این احساس در نهایت به افسردگی ختم می‌شود. همچنین براساس همین تحقیقات مشخص شده است که در پنجاه سال گذشته مرکز کنترل خارجی در میان جوانان افزایش چشمگیری پیدا کرده است. روانشناس، جین ام توننگ و همکارانش، در یک آزمایش به نام نوئیکی، استریکلند کودکان را در پنجاه سال اخیر مورد بررسی قرار داده‌اند. براساس این آزمایش می‌توان مشخص کرد مرکز کنترل هر فرد در درون او قرار دارد یا وابسته به عوامل خارجی است. نتایج این تحقیقات نشان‌دهنده آن است که طی این سال‌ها افراد زیادی، از کودکان تا کسانی که در دانشگاه مشغول تحصیل هستند به مرور به سمت مرکز کنترل خارجی پیش رفته‌اند. مثلاً بر پایه این تحقیق مشخص شد جوانان در سال ۱۹۶۰، هشتاد درصد بیشتر از جوانان در سال ۲۰۰۲ تصور می‌کردند روی زندگی خود تسلط دارند. نکته قابل توجه این بود که کودکان دبستانی بیشتر از دبیرستانی‌ها معتقدند بودند تسلط کافی بر شرایط و زندگی‌شان را ندارند. آن‌ها این حس درونی را خیلی زود تجربه می‌کردند. این افزایش حس کنترل خارجی با افزایش اضطراب و افسردگی در جامعه مطابقت دارد. حال سؤال اینجاست: علت اصلی این تغییرات چیست؟

به کودکان برای یادگیری فضا بدهید

هسته اصلی پرورش کودکان به روش دانمارکی در چیزی به نام «محدوده میانی رشد» خلاصه می‌شود. این اصطلاح اولین بار توسط لو ویگوتسکی، روانشناسی روسی، در زمینه رشد مطرح شد، معنایش این است که هر کودک برای رشد به فضای کافی نیاز دارد تا بیاموزد و در آن موقعیتی که برایش مناسب‌تر است رشد کند و در این راه در حد لزوم از کمک دیگران بهره ببرد.

تصور کنید کودکی می‌خواهد از کنده درختی بالا برود. در ابتدا دست او را می‌گیرید، سپس تنها با یک بند انگشت سعی در حفظ تعادلش دارید و آن‌گاه که زمان آن فرا برسد دستش را رها خواهید کرد. نه او را بر پشت خود حمل می‌کنید و نه هلش می‌دهید.

در دانمارک تا ضرورتی پیش نیاید والدین در کار کودکان دخالتی نمی‌کنند. آن‌ها از این اطمینان برخوردارند که کودکانشان توانایی انجام کارهای خود را داشته و از امتحان کردن چیزهای جدید هراسی ندارند. آن‌ها به کودکان فضای لازم را می‌دهند تا حس اعتماد به نفس را در وجودشان تقویت کنند. والدین در مسیر رشد پشتیبانی لازم را از کودکان خویش می‌کنند تا عزت نفسشان بالیده شود، که این موضوع برای یک کودک کامل بسیار مهم است. اگر برای انجام هر کاری فشار زیادی را به کودکان تحمیل کنیم آن‌ها دیگر از انجام امور محوله

لذت نخواهند برد و این می‌تواند به ترس و اضطراب آن‌ها منجر شود. در عوض والدین دانمارکی تلاش می‌کنند تا در زمانی که کودکان احساس امنیت لازم را دارند مهارت جدیدی را به آن‌ها آموزش بدهند و بدین گونه زمانی که کودک هیچان لازم را دارد با تشویق و دلگرمی آن‌ها را ترغیب می‌کنند تا پیش بروند.

این که به کودکان فضای لازم برای رشد بدهیم باعث می‌شود مرکز کنترل درونی آن‌ها فعال شده، احساس توانایی و اعتماد به نفس داشته باشند، زیرا با این کار آن‌ها خود را مسئول چالش‌های رشدی‌شان می‌دانند. اما والدینی که مدام فرزندان خود را به جلو هل داده و یا از کاری منع می‌کنند این احساس را در کودک تقویت می‌کنند که مرکز کنترل خارجی زندگی‌شان را تحت سیطره خود دارد، زیرا این خود آن‌ها نیستند که چالش‌های زندگی‌شان را کنترل می‌کنند و عوامل خارجی در این امر سهیم هستند و همین موضوع اعتماد به نفس آن‌ها را متزلزل می‌کند.

در اغلب موارد والدین می‌اندیشند با هل دادن فرزندان‌شان برای یادگیری مهارتی به آن‌ها کمک می‌کنند تا پله‌های موفقیت را سریع‌تر طی کنند، اما هدایت کردن در زمان درست نتایجی به مراتب بهتر در پی خواهد داشت. این مسئله به این علت نیست که آنچه خود می‌آموزی برای لذت بخش‌تر است، بلکه به این خاطر است که آنچه

کودک به تنهایی می آموزد در او ماندگارتر خواهد بود. دیوید الکایند، روانشناس آمریکایی این فرضیه را قبول دارد. مثلاً کودکانی که مجبورند زودتر از دیگران بخوابند شاید در ابتدا نسبت به همسالان خود خواب بهتری را تجربه کنند، اما با گذشت زمان این مسئله نتیجه عکس خواهد داشت، و این کار به چه قیمتی انجام شده است؟! کودکانی که بالاجبار در ساعت خاصی باید به رختخواب بروند در طولانی مدت اضطراب بیشتر و اعتماد به نفس کمتری را تجربه خواهند کرد.

در ایالات متحده صدها کتاب در مورد روش‌های کاهش استرس و اضطراب نوشته شده است. ما دوست داریم به هر قیمتی استرس خود را از بین ببریم، مخصوصاً این در مورد کودکان صادق است. بسیاری از والدین با این بهانه که می‌خواهند مراقب کودک باشند بالای سر او می‌چرخند و در کارهایش دخالت می‌کنند. بیشتر مردم راه‌پله‌هایشان را مسدود کرده و همه چیزهایی را که ذره‌ای در آن خطر می‌بینند از دسترس کودکان خارج می‌کنند. اگر این کار را نکنیم احساس گناه گریبانمان را گرفته و از سوی خودمان و دیگران قضاوت خواهیم شد که چرا به اندازه کافی مراقب فرزندمان نیستیم. امروزه به قدری استفاده از ابزار محافظتی افزایش پیدا کرده است که از این که کودکان بیست سال پیش زنده مانده‌اند شگفت‌زده می‌شویم.



ما نه تنها سعی داریم از کودکانمان در برابر استرس محافظت کنیم، بلکه می‌خواهیم آن‌ها اعتماد به نفس لازم را داشته و حس خاص بودن بکنند. برای رسیدن به این خواسته آن‌ها را بعد از هر موفقیت کوچکی به شدت تحسین می‌کنیم، حتی اگر لایق این چنین تحسینی نباشند. اما این امکان وجود دارد که در مسیر افزایش اعتماد به نفس و کاهش اضطراب رفتاری از ما سر بزند که در طولانی مدت باعث استرس آن‌ها بشود. تقویت اعتماد به نفس بدون داشتن عزت نفس لازم مانند ساختن خانه‌ای بدون پایه‌هایی محکم است. همه ما از خطر حمله گرگ‌ها آگاهی داریم.

بازی چگونه سودمند است؟

سال‌های زیادی است که دانشمندان با بررسی بازی در حیوانات در تلاشند هدف تکاملی آن‌ها از بازی را دریابند. یکی از نتایج حاصله از این تحقیقات نشان می‌دهد بازی کردن به ما می‌آموزد چگونه استرس خویش را کنترل کنیم. مطالعات انجام شده بر روی موش‌های صحرایی و میمون‌های رزوس اثبات می‌کند وقتی آن‌ها در مراحل بحرانی رشدشان هم‌بازی ندارند در بزرگسالی دچار استرس می‌شوند. این حیوانات در موقعیت‌های چالش برانگیز رفتارهایی پرخاشگرانه بروز می‌دهند و قادر به کنار آمدن با موقعیت‌های مختلف اجتماعی نیستند. آن‌ها یا ترسیده به گوشه‌ای پناه می‌برند و یا شروع به پرخاشگری

می‌کنند. این مسئله مستقیماً با بازی کردن ارتباط دارد، چرا که وقتی به آن‌ها اجازه داده می‌شود روزی تنها یک ساعت با هم‌نوعان خود بازی کنند رشد آن‌ها طبیعی‌تر شده و رفتار بهتری از خود بروز می‌دهند. مسائل ساده‌ای مانند جنگ و گریز در بازی‌ها همان مسیر عصبی-شیمیایی‌ای که استرس در مغز فعال می‌کند را طی می‌کند. مثلاً یک دسته سگ را در نظر بگیرید که دور هم می‌چرخند و بازی می‌کنند. در بسیاری از حیوانات این نوع بازی آرایشی نظامی است که نقش‌هایی چون فرمانبردار و حمله‌کننده را در خود نهفته دارد، که همین امر نوعی استرس را در آن‌ها ایجاد می‌کند. می‌دانیم اگر مغز حیوانات در کودکی در معرض استرس قرار بگیرد موجب می‌شود در طول زمان عکس‌العمل کمتری نسبت به استرس از خود بروز بدهند. این یعنی هرچه قدر بیشتر بازی کنند عملکرد مغزشان برای مقابله با استرس بیشتر بهبود پیدا می‌کند. بازی کردن توانایی کنار آمدن حیوانات با موقعیت‌های خطرناک را افزایش می‌دهد و آن‌ها را برای مقابله با این شرایط آماده می‌کند. دیدیم که انعطاف‌پذیری با اجتناب از استرس کسب نمی‌شود، بلکه زمانی می‌توانیم منعطف باشیم که بتوانیم استرس را تحت کنترل خود دریاوریم. آیا هنگامی که مانع بازی کودکان می‌شویم بر روی توانایی کنار آمدنشان با استرس تأثیر می‌گذارد؟ با نگاهی ساده به اختلالات اضطراب و افسردگی در جامعه به‌راحتی

می‌توان پی برد یک جای کار غلط است. از آنجا که یکی از ترس‌های بزرگ افرادی که دچار اختلال اضطراب هستند عدم کنترل احساساتشان است تنها باید به این پرسش پاسخ بدهیم که اگر قدمی به عقب برداریم و به کودکانمان اجازه بدهیم بازی کنند آیا انسان‌هایی شادتر و منعطف‌تر نخواهند شد؟ جواب ما به این سؤال بله است.

بازی و مهارت سازگاری

در یک پژوهش، در مرکز رشد کودک ماساچوست، محققان میزان ارتباط مثبت بین بازیگوشی و مهارت سازگاری کودکان پیش از دبستان را مورد بررسی قرار دادند. آن‌ها با استفاده از آزمون بازیگوشی و لیستی که برای نشان دادن سازگاری در اختیار داشتند به این نتیجه رسیدند که بین سطح سازگاری کودکان و میزان بازیگوشی و شیطنتشان ارتباط مثبت مستقیمی وجود دارد. هرچه کودک بیشتری بازی کند، مهارت‌های اجتماعی را بهتر فرامی‌گیرد و میزان مشارکت اجتماعی کودک با همسالانش قدرت سازگاری او را بیشتر تقویت می‌کند. براساس نتایج به دست آمده از این تحقیق، دانشمندان به تأثیر مستقیم بازی کردن بر روی مهارت‌های تطبیقی کودکان در زندگی پی بردند.

در یک تحقیق دیگر، پرفسور لوئیس هس، استاد کاردرمانی در مؤسسه

سلامت پالو آلتو در کالیفرنیا و همکارانش ارتباط میان بازیگوشی و مهارت‌های سازگاری در پسران جوان را بررسی کردند. گروه هدف آن‌ها به دو بخش پسرانی که رشد طبیعی داشتند و پسرانی که از مشکلات احساسی رنج می‌بردند تقسیم شده بود. در این تحقیق نیز ارتباط مستقیم و قابل توجهی میان بازیگوشی و توانایی سازگاری افراد به چشم می‌خورد. محققان دریافتند بازی کردن مهارت‌های سازگاری را بهبود بخشیده و توانایی تطبیق‌دادن خود با محیط و برخورد منعطف‌تر با مشکلات را در فرد تقویت می‌کند.

این مسئله کاملاً منطقی است. به اطراف خود نگاه کنید، شما کودکانی را در حال تاب‌خوردن، بالارفتن از درخت و پریدن از روی بلندی‌ها مشاهده می‌کنید. آن‌ها موقعیت‌های خطرناک را امتحان می‌کنند و هیچ‌کس جز خودشان میزان این خطر را به خوبی درک نمی‌کند، آن‌ها در حال تمرین مدیریت موقعیت‌های خطرناک هستند. این موضوع که کودکان بفهمند می‌توانند استرس خود را مدیریت کرده و خودشان مسئول آن هستند بسیار مهم است. به این ترتیب کودکان می‌آموزند کنترل زندگی‌شان را به دست بگیرند. حیوانات و پستانداران نیز همین‌گونه هستند. آن‌ها به عمد خود را در موقعیت‌های خطرآفرین قرار می‌دهند. بازیگوشی کرده، از درخت‌ها آویزان می‌شوند و یا از روی آن‌ها می‌پرند، که موجب می‌شود فرودآمدنشان روی زمین را

مشکل کند. آن‌ها در حال یاد گرفتن ترس و چگونگی کنترل آن هستند. همین‌طور که اشاره کردیم این موضوع در مورد بازی‌های جنگی نیز صدق می‌کند. حیوانات در این بازی‌ها هم در موقعیت تسلیم و هم حمله‌کننده قرار می‌گیرند تا بتوانند چالش‌های احساسی هر دو این نقش‌ها را تجربه کنند. موقعیت‌های اجتماعی می‌تواند برای کودکان استرس‌زا باشد. بازی‌های دسته‌جمعی هم همکاری را در خود دارد و هم تعارض را. ترس و خشم تنها بخش کوچکی از احساساتی هستند که کودک باید نحوه مواجهه با آن‌ها را یاد بگیرد تا بتواند به بازی کردن ادامه بدهد. در بازی تحسن شدن بیش از حد وجود ندارد. قوانین مکرر مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرند و بازیکنان در جریان وضعیت احساسی هم‌بازی‌های خود هستند تا کسی ناراحت نشده و بازی را ترک نکند، زیرا اگر تعداد زیادی از هم‌بازی‌ها بخواهند بازی را ترک کنند بازی عملاً به پایان می‌رسد. از آنجا که کودکان به‌طور ذاتی تمایل به بازی کردن دارند، قرار گرفتن در چنین موقعیتی باعث می‌شود آن‌ها کنار آمدن با دیگران را تمرین کنند. یادگیری این مهارت برای شادبودن در آینده بسیار ضروری است.

در کشور دانمارک کودکی کردن به قدری مهم است که بسیاری از مدارس زمان‌های خاصی را به آموزش کودکان از طریق ورزش، بازی و تمرینات ورزشی اختصاص می‌دهند. به‌عنوان مثال بازی اکتشاف، که

بر روی کودکان دبستانی تمرکز دارد و به وسیله کودکان بزرگ‌تر تسهیل می‌شود. در این بازی دانش‌آموزان بزرگ‌تر با انجام فعالیت‌ها و بازی‌های مثل قایم‌باشک، آتش‌نشانی و حیوان‌خانگی کودکان کوچک‌تر و خجالتی را ترغیب می‌کنند تا در بازی شرکت کنند. این بازی‌ها و سرگرمی‌های تخیلی باعث می‌شود کودک چنان در دنیای خودش شادمان و در حال کشف و شهود باشد که هرگز در کنار بزرگ‌ترها به این میزان از تجربه دست نیابد. این بازی‌ها به طرز حیرت‌آوری زورگویی را کاهش داده و مهارت‌های خودکنترلی و ارتباطات اجتماعی را تقویت می‌کند.

حقیقتی در پس لگو و زمین‌های بازی

همه ما حداقل یک‌بار در مورد لگو شنیده و با این بلوک‌های رنگی ساخت‌وساز دست به خلق یک اثر نیمه‌هنری زده‌ایم. لگو، که ظاهراً یکی از محبوب‌ترین بازی‌های تاریخ است، در ابتدای هزاره سوم از سوی مجله سرنوشت به‌عنوان بازی قرن معرفی شد. اولین لگوها از چوب ساخته شده بودند، اما استفاده از مواد جدید در ساخت آن‌ها هرگز باعث نشد لگوها مفهوم بنیادی خود را از دست بدهند. همان‌طور که محدوده میانی رشد در همه سنین وجود دارد، لگوها نیز می‌توانند برای همه سنین کاربرد داشته باشند. هر زمان کودک آمادگی لازم برای ساخت سازه‌هایی چالش‌برانگیزتر را داشته باشد لگوهای مناسب



آن در بازار موجود است. شریک شدن با کودکان در بازی با لگوها می تواند به آرامی به آنها در رفتن به سطوح بالاتر یاری برساند. کودک می تواند تنها و یا با دوستانش ساعت ها بازی کند. در جهان ساعات بی شماری به این بازی اختصاص دارد.

بیشتر مردم این را نمی دانند که خاستگاه اصلی لگو کشور دانمارک است. در سال ۱۹۳۲ یک نجار دانمارکی اولین لگو را در کارگاه نجاری خویش ساخت و آن را لگو نامید که به معنای درست بازی کردن است. پس از آن ایده استفاده آزادانه از قوه تخیل در این بازی به اوج خود رسید.

شرکت کمپن یکی از بزرگ ترین تولیدکنندگان وسایل زمین بازی است که تا به امروز جوایز زیادی را برای سادگی، کیفیت و کارایی در حمایت از بازی کودکان دریافت کرده است. شعار این شرکت این است که بازی در سالن به اندازه آموزش برای کودکان اهمیت دارد. اولین بار چهل سال پیش یک هنرمند دانمارکی، به صورت تصادفی، زمین بازی این شرکت را طراحی کرد. این هنرمند متوجه شد وسایل هنری ای که او برای جذاب تر شدن فضای خانه ساخته است بیشتر مورد توجه و استفاده کودکان قرار می گیرد تا بزرگسالان.

کمپن امروزه بزرگ ترین تولیدکننده وسایل بازی جهان است. به این مسئله توجه کنید که کشوری که تنها پنج میلیون نفر جمعیت دارد

پیش‌تاز تولید وسایل بازی در جهان است. پس به یاد داشته باشید دفعه بعد که کودک‌تان را در حال تاب‌خوردن از شاخه درختان، پریدن از صخره‌ها و یا چیزی شبیه دعوا با دوستانشان دیدید برای نجاتشان اقدامی نکنید، زیرا این روش آن‌ها برای سنجش میزان استرسی است که می‌توانند تحمل کنند. وقتی آن‌ها را در حال بازی گروهی با کودکانی که سخت هستند می‌بینید به خاطر بیاورید آن‌ها در حال آموختن مهارت مذاکره با کسانی هستند که شخصیت متفاوتی دارند تا بتوانند همچنان به بازی کردن ادامه بدهند. این روشی برای آزمایش توانمندی‌های فردی کودکان است تا بتوانند مهارت‌های سازگاری را فراگیرند. کودکان هرچه بیشتر بازی کنند بیشتر منعطف شده و از نظر اجتماعی سازگاری بیشتری با محیط پیرامون خود به دست خواهند آورد. این یک روند طبیعی است. توانایی «به خوبی بازی کردن» مانند قراردادن آجرهای یک ساختمان در کنار هم برای ساختن کاخ شادمانی در آینده است.

نکاتی در مورد بازی

۱. خاموش کن!

تلویزیون و همه وسایل الکترونیکی را خاموش کنید. برای این که به نتایج مثبتی از بازی کردن دست پیدا کنید استفاده از قوه تخیل بسیار

مهم و ضروری است.

۲. محیطی سالم آماده کنید.

تحقیقات دانشمندان ثابت کرده است در هنگام بازی قرار گرفتن در محیطی که حواس کودکان را تقویت می کند می تواند برای رشد قشر مغز مناسب باشد. داشتن وسایلی که بتواند حواس های دیداری، شنیداری، لمسی و غیره را در کودک تحریک کند رشد قشر مغز در طول بازی را افزایش می دهد.

۳. هنرمند باشید.

هنگامی که کودکان چیزی را خلق می کنند مغزشان رشد می کند، بنابراین در هنگام بازی به آنها نشان دهید چگونه باید چیزی را بسازند، بلکه وسایل را در اختیارشان بگذارید و اجازه دهید از خلاقیت خودشان برای خلق یک اثر استفاده کنند.

۴. اجازه دهید دست به اکتشاف محیط خارج از خانه بزنند.

تا حد امکان کودکان را برای بازی از خانه بیرون ببرید تا در پارک، ساحل، جنگل و غیره بازی کنند. سعی کنید محیط های امنی بیابید تا بدون نگرانی به آنها اجازه دهید آزادانه محیط اطراف خود را کشف کنند. آنها در خارج از خانه می توانند از تخلیشان استفاده کرده و حساسی خوش بگذرانند.

۵. بگذارید کودکان با هم‌سن‌های خود بازی کنند.

سعی کنید کودکان در محیط‌هایی که هم‌سالان آن‌ها حضور دارند باشند. باید دانست کودکان از یکدیگر می‌آموزند. آن‌ها به‌طور طبیعی به یکدیگر کمک می‌کنند تا به سطح بالاتری بروند و به این ترتیب عملکرد رشد میانی بهبود پیدا می‌کند. هنگامی که کودکان با هم‌سالان خود بازی می‌کنند آن‌ها یاد می‌گیرند در بازی بدرخشند، با دیگر کودکان همکاری کنند و هم‌زمان با مدیریت چالش‌ها موقعیت خود در بازی را حفظ کنند. این کار باعث می‌شود کودکان مهارت‌هایی چون خودداری و سازگاری را بیاموزد که در زندگی بسیار مهم است.

۶. به کودکان آزادی بدهید و احساس گناه را فراموش کنید.

کودکان به فعالیت‌های برنامه‌ریزی شده و اسباب‌بازی‌های خاص نیاز ندارند. هرچه بیشتر به کودکان آزادی عمل بدهیم تا کنترل بازی را به دست بگیرند، از تخلیشان استفاده کنند و مسئول کارهایشان باشند در انجام امور محوله تواناتر خواهند بود. مهارت‌هایی که کودکان با استفاده از این روش می‌آموزند بسیار مهم و باارزش است. ما آن‌قدر بر روی بازی‌های برنامه‌ریزی شده که بیشتر اهداف آموزشی دارند تمرکز کرده‌ایم که از یاد برده‌ایم بازی‌های آزادانه می‌توانند چقدر در زندگی

کودکان مؤثر باشند. هنگامی که به کودکان اجازه می‌دهید در فضای باز و بدون برنامه از پیش تعیین شده بازی کنند احساس گناه نکنید. این به این معنی نیست که او وقت خود را به بطالت می‌گذراند بلکه آزادی همان چیزی است که او به آن نیاز دارد.

۷. واقعی باشید.

اگر قصد دارید شریک بازی کودکان شوید باید صددرصد خود واقعی تان باشید. مضحک به نظر رسیدن آن‌ها هم ترسناک نیست! بگذارید سکان هدایت بازی در دست آن‌ها باشد و از قضاوت دیگران نهراسید. اگر این کار برایتان سخت است تنها بیست دقیقه در روز آزادانه با آن‌ها همراه شوید و به چیز دیگری فکر نکنید. زمان کوتاهی که هم‌بازی لحظه‌های شادشان می‌شوید به هر اسباب‌بازی جدیدی که برایشان می‌خرید می‌ارزد.

۸. بگذارید به تنهایی بازی کنند.

بازی کردن به تنهایی برای کودکان امری ضروری است. آن‌ها با بازی با اسباب‌بازی‌هایشان تجربه‌های جدید، چالش‌ها و اتفاقات هر روزه زندگی‌شان را پردازش می‌کنند. آن‌ها با استفاده از شخصیت‌های خیالی مختلف آنچه در دنیایشان پیش آمده را بازسازی می‌کنند و این از نظر درمانی بسیار مفید است. همچنین این بازی‌ها به رشد قوه تخیل کودک نیز کمک شایانی می‌کند.

۹. میدانی پر از موانع بسازید.

خانه را با استفاده از چهارپایه، تشک و یا هر وسیله دیگری به یک میدان با چالش‌های مختلف تبدیل کنید تا کودکان بتوانند آزادانه خود را با این موانع به چالش بکشند. بگذارید آزاد باشند، بالا بروند و کشف کنند و نگران چیزی نباشید.

۱۰. با دیگر والدین سهیم باشید.

از والدین بخواهید اجازه بدهند فرزندانشان در بازی‌های سالم حرکتی مشارکت کنند. هرچه والدین بیشتری در این امر با شما سهیم باشند کودکان بیشتری می‌توانند تجربه بازی‌های آزادانه و از پیش تعیین نشده را داشته باشند. متخصصان کودک در ایالات متحده با تهیه راهنمایی سعی دارند والدین را متقاعد کنند که بازی کردن کاری سالم است. بازی آزاد برای کودکان بسیار مهم است و باید سعی کنیم دیگران را نیز مجاب کنیم تا آن را به کار بینند.

۱۱. از مداخله سریع پرهیزید.

تمام تلاش خود را به کار ببندید تا به بهانه محافظت از کودکان در مقابل دیگران کودکان دیگر را قضاوت نکرده و در بازی آن‌ها دخالت نکنید. گاه داشتن تنش با کودکان سخت به کودکانمان می‌آموزد چگونه باید با مشکلات خود مواجه شوند و درس بزرگ انعطاف‌پذیری و خودکنترلی را به آن‌ها یاد می‌دهد.



۱۲. رها کنید.

بگذارید فرزندان‌تان مسئولیت‌پذیر بار بیایند. وقتی احساس کردید الان باید بروید و آن‌ها را نجات دهید یک قدم عقب بروید، نفس عمیق بکشید و به یاد بیاورید آن‌ها در حال آموختن یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی‌شان هستند.

فصل ۳: اصالت

«صداقت ارزشمندترین میراث انسان است.»

ویلیام شکسپیر

آیا تا به حال پیش آمده فیلمی را تماشا کنید که پایانی خوش دارد، اما در شما حس خوبی ایجاد نکرده است؟ آن هم تنها به این دلیل که چرا زندگی شما نباید مثل این فیلم خوش باشد؟ چرا شما شغلی به این خوبی ندارید؟ چرا روابط، ماشین و لباس هایتان به خوبی آنچه در فیلم دیده‌اید نیست؟ چرا در مجموع فیلم آن قدرها هم واقعی به نظر نمی‌رسید؟ آیا با تمام این تعاریف همه چیز را از ذهنتان بیرون می‌ریزید و می‌اندیشید این تنها یک فیلم شاد بود و نیازی نیست زیاد فکر خود را درگیر آن کنید. بیشتر فیلم‌های هالیوودی بر این مبنا ساخته شده‌اند که احساس خوبی به شما القا کنند، اما اگر هنر برداشتی از زندگی واقعی است پایان خوش فیلم‌ها تا چه اندازه می‌تواند واقعی باشد.

از آن طرف بیشتر فیلم‌های دانمارکی پایانی تلخ و دشوار دارند و کمتر پایان خوشی مثل فیلم‌های هالیوودی را در آن‌ها شاهد هستیم. جسیکا بارها به تماشای فیلمی دانمارکی نشسته و انتظار این را داشته است که بالاخره موسیقی خوشی را که نویددهنده پایان خوش قصه است بشنود.

پسر و دختر فیلم به هم می‌رسند و قهرمان داستان همه را نجات می‌دهد. انتظار او به‌عنوان یک آمریکایی چنین پایان خوشایندی از فیلم‌ها بود. اما سینمای دانمارک موضوعاتی حساس، دردناک و واقعی را دستمایه خویش قرار داده که معمولاً پایان خوشی ندارند. این سینما جسیکا و افرادی شبیه او را با احساساتی جریحه‌دار شده و مبهم تنها رها می‌کنند. دانمارکی‌ها چگونه شادترین مردم جهانند در حالی که از این دست فیلم‌ها تماشا می‌کنند؟

سیلویا بابلوچ وستروک، استاد ارتباطات، و همکارانش در دانشگاه اوهایو تحقیقی انجام داده‌اند که نشان می‌دهد تماشای فیلم‌های غمگین در نهایت باعث شادی مردم می‌شود، زیرا باعث می‌شود به جنبه‌های مثبت زندگی خود بیشتر توجه کنند. این فیلم‌ها با تحریک احساسات تماشاگران باعث می‌شوند مردم با قدرشناسی و دیدی بازتر به روابط خودشان نگاه کنند.

پایان قصه‌ها

هانس کریستین اندرسن یکی از مشهورترین نویسندگان دانمارکی تاریخ است. او نویسنده و خالق قصه‌هایی مانند «پری دریایی کوچک»، «جوجه اردک زشت» و «لباس جدید پادشاه» است. مردم در سراسر جهان قصه‌های او را تعریف می‌کنند، اما آنچه به آن توجه ندارند این است که قصه‌های اصلی اندرسن برخلاف تصور ما پایانی خوش ندارد.

به عنوان مثال شاهزاده و پری دریایی به هم نمی‌رسند، بلکه از شدت غصه تبدیل به کف دریا می‌شوند. بیشتر داستان‌هایی که اندرسن نوشته است به ندرت با آرمان‌های فرهنگی ما همخوانی دارد. مترجمین داستان‌های او بیشتر بر این نکته متمرکز هستند که دریافت کودکان بعد از شنیدن قصه‌های او چیست. در نسخه‌های اصلی کتاب، که به زبان دانمارکی نوشته شده است، نتیجه‌گیری و قضاوت معمولاً به‌عهده خود خواننده است. دانمارکی‌ها معتقدند باید در مورد اتفاقات ناگوار حرف زد. ما درس‌های زیادی را از رنج‌هایمان یاد می‌گیریم که هرگز با موفقیت به آن‌ها دست پیدا نخواهیم کرد، پس باید همه زوایای زندگی را مورد توجه قرار بدهیم. این روشی اصیل‌تر است و همدلی و احترام عمیق انسانی را به همراه دارد. همچنین آشنایی با رنج‌های دیگران باعث می‌شود قدر چیزهای کوچکی که در زندگی داریم را بدانیم و به خاطرشان سپاسگزار باشیم.

دانمارکی‌ها اصالت را از درک احساسات خود آغاز می‌کنند. اگر کودکان ما بیاموزند که احساسات واقعی خود، چه خوب و چه بد، را شناخته و آن‌ها را بپذیرند و به گونه‌ای عمل کنند که با ارزش‌هایشان هم‌سو باشد دیگر چالش‌ها و مشکلات زندگی نمی‌تواند آن‌ها را از پا بیندازد. آن‌ها می‌دانند آنچه انجام داده‌اند درست‌ترین انتخاب بوده است و با شناخت محدودیت‌های فردی به آن‌ها احترام می‌گذارند.



عزت نفسی که بر پایه ارزش‌ها به دست می‌آید، همچون قطب‌نمای درونی، می‌تواند قدرتمندترین نیروی هدایت‌گر فردی باشد و به فرد کمک کند تا در مقابل فشارهای خارجی مقاومت کند.

اصالت در پرورش فرزندان

اصالت در تربیت فرزندان اولین قدم برای هدایت کودک به سمت داشتن صداقت با خودشان و دیگران است. اگر برای سلامت عاطفی فرزندانمان الگوهای مناسبی باشیم، پس قطعاً والدین خوبی بوده‌ایم. صداقت داشتن در بیان احساسات و بی‌نقص نبودن دو ویژگی مهمی هستند که کودکان انتظار دارند والدینشان را با آنها ببینند. آن‌ها وقتی شما عصبانیت، خوشی، خستگی، رضایت و موفقیت را تجربه می‌کنید و آن‌ها را نسبت به دیگران بروز می‌دهید شما را تماشا می‌کنند. ما باید با رفتارمان صداقت را به فرزندانمان نشان بدهیم و به آن‌ها بیاموزیم از درک کامل همه عواطفشان هراسی نداشته باشند.

بسیاری از والدین به راحتی می‌توانند احساس شادمانی فرزندانشان را مدیریت کنند، اما در موارد چالش‌برانگیزی چون خشم، پرخاشگری و اضطراب عملکرد موفق‌تری ندارند. به این ترتیب کودکان آگاهی کمتری نسبت به این احساسات دارند و این می‌تواند در آینده بر روی تنظیم این احساسات تأثیر بگذارد. این که احساسات خود را، حتی اگر

ناخوشایند یا سخت باشند از ابتدا بپذیریم موجب بهبود عملکرد ما در آینده خواهد شد. به عنوان نمونه، وقتی مشکلی به وجود آمده این که سعی کنم همه چیز را عادی نشان بدهیم همیشه بهترین کار نیست. گول زدن خودمان بدترین دروغی است که می توانیم به خودمان بگوییم و این پیام را به فرزندانمان مخابره می کند که می توانند در موارد سخت خود را فریب دهند. این که سعی کنیم خودمان را گول بزیم گیج کننده به نظر می رسد، چرا که با این کار احساساتمان را نادیده گرفته ایم و به جای تصمیم گیری بر اساس نیازهای واقعی تسلیم عوامل بیرونی شده ایم. این موضوع موقعیت ما را در زندگی متزلزل کرده و ما را به جایی می رساند که همیشه از آن گریزان بوده ایم. این درست همان لحظه ای است که فرد با خود می گوید: «صبر کن! آیا این همان چیزی بود که همیشه می خواستم؟ یا این که این همان چیزی است که همیشه به آن فکر می کردم؟» در مقابل اصالت قلب ما را برای دست یافتن به آنچه برای ما و خانواده مان بهتر است می کاود و به ما می گوید از این که تابع احساساتمان باشیم نهراسیم. اصالت به شما امکان می دهد احساسات خود را شناسایی کرده و به جای سرکوب یا بی توجهی به آنها بر مبنای همان احساسات وارد عمل شوید. این کار نیازمند شجاعت و قدرت است، اما آنچه به دست می آورید حیرت آور خواهد بود. تجربه ثابت کرده است که اگر به جای تمرکز بر اهداف خارجی،

مثلاً خرید یک اتومبیل جدید، بر روی اهداف درونی مان تمرکز کنیم، مثلاً روابطمان با دوستانمان را بهبود ببخشیم و یا به سرگرمی‌هایی که دلمان می‌خواهد پردازیم، خوشبختی واقعی را تجربه خواهیم کرد.

بنابراین خرید یک خانه بزرگ‌تر، یا وسایل بیشتر و یا ثبت‌نام فرزندانمان در فعالیت‌های مختلف می‌تواند تله‌ای برای فریب خودمان باشد. تله دیگر این است که به جای احترام گذاشتن به خواسته کودکان و در نظر گرفتن سرعت رشد و یادگیری آن‌ها خواسته‌هایمان را به آن‌ها تحمیل کنیم. سرکوب بیش از اندازه و یا تمجید غیرواقعی باعث شرطی شدن کودکان می‌شود. آن‌ها می‌آموزند به جای ارضای حس درونی خویش تنها به خاطر رضایت خاطر دیگران کاری را انجام دهند و این تبدیل به تنظیم پیش‌فرض آن‌ها می‌شود. به این ترتیب آن‌ها نیازمند اهداف خارجی می‌شوند و این یعنی برای همیشه باید خارج از وجود خویش به دنبال شادمانی بگردند. ممکن است این مسئله طبق استانداردهای برخی افراد موفقیت محسوب شود، اما لزوماً احساس عمیق و درونی شادمانی را که همه ما به نوعی در پی آن هستیم به دنبال نخواهد داشت. همان‌طور که پیش از این اشاره کردیم این موضوع می‌تواند منجر به اضطراب و افسردگی شود.

تحسین کردن اصیل دانمارکی

یکی از ارزش‌های شناخته‌شده در دانمارک فروتنی است. این مسئله به تاریخ و فرهنگ این کشور بازمی‌گردد. این ویژگی به این معناست که یک فرد چنان شناخت درست و عمیقی از خود دارد که نیازی نمی‌بیند دیگران او را تأیید کنند. برای تقویت این حس خودباوری دانمارکی‌ها سخت تلاش می‌کنند بیش از حد فرزندان خود را تمجید نکنند.

ایین اغلب به دخترانش می‌گوید برای انجام هر کاری به تلاش نیاز دارند. آن‌ها می‌دانند خودشان باید برای به دست آوردن آنچه می‌خواهند تلاش کنند و مادرشان تنها مشوق آن‌هاست. اما به هر حال او تلاش می‌کند این تشویق بیش از اندازه نباشد، چرا که معتقد است کودکان علت تحسین‌های زیاد را درک نکرده و احساس پوچی خواهند کرد.

به‌عنوان نمونه؛ اگر یک کودک دانمارکی یک نقاشی بکشد و آن را به والدینش نشان بدهد آن‌ها نخواهند گفت: «وای! عالی است! تو یک هنرمندی!» بلکه از او می‌پرسند: «این چیست؟ در هنگام کشیدن این نقاشی به چه فکر می‌کردی؟ چرا این رنگ‌ها را به کار برده‌ای؟» یا اگر این نقاشی یک هدیه باشد، خیلی ساده از او تشکر می‌کنند.

این شیوه فرزندپروری دانمارکی است که به‌جای تشویق بیش از اندازه بر روی فعل انجام‌شده تمرکز کنند. بدین ترتیب علاوه بر تمرکز بر

روی کاری که صورت گرفته به کودکان می آموزند که فروتن باشند. این که به کودکانمان در کسب یک مهارت کمک کنیم موجب پی‌ریزی پایه‌ای محکم برای رشد آنها خواهد بود. در مطالعاتی که به تازگی صورت گرفته است نیز این فرضیه تأیید شده است. روشی که ما برای تشویق فرزندانمان برمی‌گزینیم تأثیر عمیقی بر میزان انعطاف‌پذیری آنها در آینده دارد.

طرز فکر ثابت در مقابل طرز فکر رشد

والدین بسیاری در جهان معتقدند تحسین کردن هوش کودکان اعتمادبه‌نفس آنها را تقویت کرده و باعث انگیزه‌دادن به آنها می‌شود. اما کارول اس دوئک، روانشناسی از دانشگاه استنفورد، با سه دهه تحقیقات خلاف آن را ثابت کرده است. تحسین کردن با رشد هوشی کودکان ارتباط مستقیم دارد. اگر شما به‌طور مداوم کودکان را به خاطر هوش و استعداد سرشارشان تمجید کنید (به نظرتان آشنا نیست!) به آنها القا می‌کنید آنها باهوش هستند و این برای همه اثبات شده است، اما در مقابل اگر به کودک تفهیم کنیم که با تلاش و آموزش می‌تواند استعداد خود را بهبود ببخشد آنها دارای طرز فکر رشد می‌شوند.

براساس یافته‌های دوئک کودکانی که دائماً مورد تعریف و تمجید

قرار گرفته و این ذهنیت برایشان ایجاد شده است که باهوش هستند همیشه و بیش از هر چیزی به این اهمیت می‌دهند که دیگران در مورد آنها چه فکری می‌کنند؛ آیا آنها را باهوش می‌بینند یا نه؟! آنها از این که برای اثبات خود تلاش کنند واهمه دارند، زیرا با تلاش سخت به نظر می‌رسد آنها کندذهن هستند. این باور در وجود آنها نهادینه شده است که چون توانایی و استعداد لازم را دارند پس دیگر نیازی به تلاش ندارند و چون همیشه به عنوان کودکی باهوش مورد توجه و تمجید دیگران بوده‌اند بیم دارند که بعد از تلاش زیاد دیگر کسی آنها را «باهوش» خطاب نکند.

از سوی دیگر کودکانی که با طرز فکر رشد پرورش می‌یابند یادگیری را مهم می‌دانند. آنها به جای تلاش برای باهوش بودن بر روی کسب موفقیت تمرکز می‌کنند و کوشش برای رسیدن به آن را نکته‌ای مثبت می‌بینند. این باعث تقویت هوش و ذکاوت آنها شده و آن را در راستای موفقیت پیش می‌برد. این کودکان هرگاه شکست بخورند تلاش خود را چندین برابر می‌کنند و به جای تسلیم شدن راهکارهای جدیدی می‌یابند. این مسئله خود نماد انعطاف‌پذیری است.

همیشه در حال آموختن باشید تا موفق شوید

روانشناسان و دانشمندان علوم اعصاب طی تحقیقاتی به این نتیجه رسیده‌اند که کسانی که با طرز فکر رشد پرورش یافته‌اند مستعد رسیدن

به موفقیت‌های درخشان هستند. براساس تحقیقات صورت گرفته بر روی مغز انسان مشخص شده است قدرت انعطاف پذیری ما در طول دوره‌های مختلف زمانی بسیار بیشتر از چیزی است که فکرش را می‌کنیم. حتی در سنین پیری نیز جنبه‌های اصلی هوش انسان توانایی بازسازی خود را دارد. هنگام مواجهه با موانع، که خود عامل بسیاری از موفقیت‌ها در زمینه‌های مختلف هستند، این مسئله بسیار نویدبخش و امیدوارکننده است.

چند نفر را در اطراف خود می‌شناسید که از استعداد بالایی برخوردارند، اما به دنبال پویایی آن نرفته‌اند، چرا که با طرز فکر ثابت پرورش یافته‌اند و چون این تصور را داشته‌اند که ذاتاً انسان باهوشی هستند، آنگاه که نیاز به تلاش برای رسیدن به موفقیت بوده است آن را رها کرده‌اند؟

دوئک و همکارانش در تحقیق جالبی که بر روی دانش‌آموزان کلاس پنجم انجام داده‌اند نشان دادند که چگونه تحسین کردن بر روی عملکرد دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد. آن‌ها کار خاصی را به گروهی از دانش‌آموزان واگذار کرده و به روش‌های مختلف آن‌ها را برای کاری که انجام می‌دادند تشویق کردند. آن‌ها به برخی از دانش‌آموزان می‌گفتند: «تو برای حل این مشکل فوق‌العاده باهوشی.» (طرز فکر ثابت) و به گروه دیگر می‌گفتند: «باید تلاش بیشتری برای حل این

مشکل بکنید.» (طرز فکر رشد) در آخر آن‌ها از دانش‌آموزان خواستند به این پرسش پاسخ بدهند که؛ «آیا موافق هستند هوش آن‌ها ذاتی است و توان تغییرش را ندارند یا خیر؟» دانش‌آموزانی که برای هوششان مورد تحسین قرار گرفته بودند بیشتر از دانش‌آموزانی که از آن‌ها خواسته شده بود بیشتر تلاش کنند با این جمله موافق بودند. سپس محققین از دانش‌آموزان خواستند تعریفی از هوش ارائه کنند. دانش‌آموزانی که به خاطر هوششان مورد تشویق قرار گرفته بودند فکر می‌کردند هوش امری ذاتی است و کاملاً ثابت است، درحالی‌که کسانی که به خاطر تلاششان مورد تحسین قرار گرفته بودند معتقد بودند هوش چیزی است که با تلاش بهبود پیدا می‌کند. آن‌ها از دانش‌آموزان خواستند یک مشکل ساده یا سخت را برای حل کردن انتخاب کنند. دانش‌آموزانی که به خاطر استعدادشان تشویق شده بودند مشکل ساده‌تر را انتخاب کردند تا از حل آن مطمئن باشند، اما کسانی که به خاطر تلاششان تشویق شده بودند مشکل سخت‌تر را انتخاب کردند، زیرا تصور می‌کردند این‌گونه فرصتی برای یادگیری خواهند داشت. سپس به همه دانش‌آموزان کار یکسان سختی ارائه شد. دانش‌آموزانی که طرز فکر ثابت داشتند با اولین مشکل اعتماد به نفس خود را از دست دادند. موفقیت برای آن‌ها یعنی داشتن هوش ذاتی، پس اگر برای حل مسئله تلاش زیادی می‌کردند به معنای بی‌استعدادی آن‌ها بود. از آن

سو، کودکانی که طرز فکر رشد داشتند با اعتماد به نفس بالا شروع به حل مسئله کردند.

وقتی پژوهشگران مسئله ساده‌ای را برای حل کردن به دانش‌آموزان دادند، کسانی که در آزمون قبلی اعتماد به نفس خود را از دست داده بودند عملکرد ضعیفی داشتند، اما گروهی که به خاطر تلاششان مورد تحسین قرار گرفته بودند در هر مرحله پیشرفت کرده و عملکرد بهتری از خود نشان می‌دادند.

قسمت جالب ماجرا آنجا بود که وقتی از آن‌ها خواسته شد به نحوه عملکرد خود نمره بدهند دانش‌آموزان با طرز فکر ثابت در حدود چهل درصد بیشتر از واقعیت به خود نمره دادند. آن‌ها چنان تصویری از هوش خود داشتند که هرگز نمی‌توانستند شکست را بپذیرند. در حالی که کودکانی با طرز فکر رشد تنها ده درصد بیشتر از آنچه باید نمره‌های خود را حدس زده بودند.

تحقیقات صورت گرفته در زمینه تقلب در مدارس مبین این است که تمایل دانش‌آموزان برای تقلب خیلی بیشتر از نسل‌های قبل شده است، تا به این ترتیب نمرات بهتری را کسب کنند. این موضوع نشان می‌دهد دانش‌آموزان برای اثبات خود با گرفتن نمره بهتر تحت فشار هستند و این در مورد دانش‌آموزان با طرز فکر ثابت بیشتر صادق است.

تصور ما بر این است اگر کودکان را تشویق کرده و هوش و

استعدادشان را ستایش کنیم اعتماد به نفس آنها را تقویت خواهیم کرد، اما حقیقت این است که با این کار اعتماد به نفس آنها را در مواجهه با مشکلات از بین می‌بریم.

تحسین دانش آموزان به خاطر هوش و ذکاوتشان به آنها انگیزه‌های لازم برای موفقیت را نمی‌دهد، بلکه با نهادینه کردن طرز فکر ثابت آنها را بسیار آسیب‌پذیر خواهد کرد. در مقابل تحسین تلاش کودکان و یا پشتوانه و ارائه راهکارهای درست باعث به وجود آمدن انگیزه و انعطاف در آنها می‌شود. این تنها چیزی است که کودکان برای رسیدن به موفقیت به آن نیاز دارند.

اخیراً مقاله‌ای در نیویورک تایمز منتشر شده است که نشان می‌دهد امروزه کسب و کارها بیشتر به دنبال افرادی با ذهنی در حال رشد می‌گردند. از آنجا که این افراد در کار تیمی بهتر عمل کرده و چالش‌ها را بدون استرس پشت سر می‌گذارند برای سازمان جذابیت بیشتری دارند. اما کسانی که خود را صاحب استعداد ذاتی دانسته و طرز فکر ثابت دارند بیشتر خودمحور بوده و خواهان درخشش به تنهایی در سازمان هستند. افراد با طرز فکر رشد در انجام امور محول شده به آنها انعطاف و پشتکار فراوانی دارند، در کار تیمی پیش‌قدم هستند و در نهایت با طی پله‌های ترقی و پیشرفت حتی ممکن است به مدیرعاملی آن سازمان نیز برسند.

مثال‌هایی در مورد تحسین عملکرد؛

«تلاش تو برای سرهم کردن جورچین خیلی خوب بود. تو تسلیم نشدی و بالاخره تونستی یه راهی پیدا کنی تا بهترین شکل درستش کنی.»

«تو تمرین زیادی داشتی و امروز نتیجه همه زحماتت رو دیدی. تو فوق‌العاده اجرا کردی.»

«بهت افتخار می‌کنم که خوراکیت رو با برادرت تقسیم کردی. این کارت من رو خیلی خوش حال کرد.»

«امروز تکالیف زیادی داشتی. بهت افتخار می‌کنم که تکالیفت رو انجام دادی و درست رو خوندی. به خاطر تلاشت ازت ممنونم، آفرین!»

نکاتی در مورد اصالت

۱. خود را فریب ندهید.

در اولین گام و پیش از هر چیزی با خودتان صادق باشید. بیاموزید که در زندگی اصیل باشید. توانایی تشخیص و درک احساساتتان و توجه به این مسئله که احساس واقعی‌تان چیست یک نقطه عطف بزرگ است. این که به فرزندانمان بیاموزیم درک درستی از احساساتشان داشته و خود را فریب ندهند هدیه‌ای بزرگ به آنهاست. داشتن تعامل سازنده با کسی که از احساسات و افکار واقعی خودش حرف می‌زند

همان چیزی است که ما را در مسیر درست رسیدن به خواسته‌هایی که خوش‌حالمان می‌کند نگاه می‌دارد. صداقت در کلام و رفتار همان قطب‌نماهای درونی ما برای تشخیص مسیر درست است.

۲. صادقانه پاسخگو باشید.

به سؤالات کودکان صادقانه پاسخ بدهید؛ البته باید جوابی متناسب سن و قابل درک به آن‌ها داد. صمیمیت در پاسخگویی و در همه جنبه‌های زندگی، حتی در مشکلات، امری ضروری است. رفتارهای دور از اصالت بر روی توانایی تشخیص درست از غلط کودکان تأثیر بسزایی دارد. کودکان به طرز شگفت‌آوری درست را از غلط بازمی‌شناسند و اگر به آن‌ها دروغ بگویید احساس بی‌ثباتی خواهند کرد.

۳. از زمان کودکی خودتان چیزهایی بگویید.

فرقی نمی‌کند شما در مطب دکتر هستید، یا در یک موقعیت ناخوشایند و یا حتی در حال شادمانی، کودکان دوست دارند از تجربیات شما در زمان کودکی‌تان چیزهایی بشنوند، مخصوصاً اگر آنچه تعریف می‌کند واقعی و صمیمانه باشد. این موضوع به درک بهتر آن‌ها از شما کمک کرده و باعث می‌شود بفهمند قرار گرفتن در موقعیت‌های شادی‌آفرین، غمگین و یا حتی ترسناک امری طبیعی است.

۴. صداقت را یاد بگیرید.

به کودکان‌تان بگویید صداقت مهم‌ترین مسئله زندگی است. آن را به ارزش تبدیل کنید. آن‌ها باید یاد بگیرند داشتن صداقت بعد از بروز

یک رفتار بد بسیار مهم تر از خطر تنبیه شدن است. اگر رفتار ناشایستی از آن‌ها سر بزند و شما آن‌ها را تنبیه کنید ممکن است آن‌ها همیشه از گفتن حقیقت به شما بترسند. احساس امنیت صداقت به همراه دارد. به خاطر داشته باشید در هر سنی که باشید اعتراف به اشتباه کمی زمان‌بر است و این همیشه به صورت طبیعی پیش نمی‌آید. این ما هستیم که باید شجاعت اعتراف کردن را به آن‌ها بیاموزیم و به آن‌ها اطمینان بدهیم وقتی که لازم است می‌توانند به اشتباهاتشان اعتراف کنند. از قضاوت دیگران اجتناب کنید. اگر در کودکی نتوانید روابط صادقانه‌ای با فرزندتان برقرار کنید، در نوجوانی کار به مراتب برایتان سخت‌تر خواهد شد.

۵. داستان‌هایی بخوانید که شامل تمام احساسات باشد.

برای کودکان هر نوع کتابی را بخوانید. اگر همه این داستان‌ها به پایانی خوش نمی‌رسند جای نگرانی نیست. کتاب‌هایی با موضوعاتی سخت و یا داستان‌هایی که پایانی ندارند را نیز برای خواندن انتخاب کنید. کودکان از ناراحتی و پایان‌های غمگین چیزهای زیادی می‌آموزند. (البته باید متناسب با سنشان باشد) و این پایان‌های ناخوش باعث ایجاد گفتگوهای صادقانه‌ای میان شما و فرزندتان در مورد همه جنبه‌های زندگی می‌شود؛ جنبه‌هایی که به اندازه ازدواج شاهزاده و شاهزاده خانم مهم هستند. کودکان با قرار گرفتن در معرض بالا و

پایین‌های زندگی همدلی و انعطاف‌پذیری را یاد می‌گیرند و قدر زندگی‌شان را بیشتر و بهتر می‌فهمند.

۶. عملکرد کودکان را تحسین کنید.

به یاد داشته باشید معنادارترین و مفیدترین تحسین، تمجید از کیفیت است نه کمیت. کودکان را به خاطر هوش و ذکاوت ذاتی‌شان تشویق نکنید، بلکه آن‌ها را به خاطر تلاششان و فرآیندی که برای رسیدن به پیروزی طی می‌کنند تشویق کنید: «تو برای موفقیت در امتحانات خیلی درس خوندی و پیشرفت خوبی هم داشتی. تو زمان گذاشتی، مطالب رو چند بار تکرار کردی، فلش کارت درست کردی و خودت رو محک زدی و این‌ها واقعاً جواب داد.»

سعی کنید تحسین عملکرد را در هر زمینه‌ای به کار ببندید، تمرین کردن ضامن موفقیت است. هرچه بیشتر آن را تمرین کنید بهتر آن را به کار می‌برید. تلاش کنید از گفتن؛ «تو خیلی باهوشی!» اجتناب کنید. با تمرکز بر روی نحوه انجام کار به آن‌ها بیاموزید توانایی‌هایی ذاتی چندان مهم نیستند، بلکه این پشتکار است که بیشترین اهمیت را دارد. مطمئن باشید به خاطر آن، با گذشت زمان، عزت‌نفس بیشتری خواهند داشت.

۷. از تحسین به عنوان پیش‌فرض استفاده نکنید.

کودکان را برای انجام کارهای ساده بیش از اندازه تحسین نکنید. این

مسئله کودک را شرطی می‌کند که زمانی که کاری را سریع، کامل و بی‌نقص انجام دهد مستحق تحسین است. این‌گونه آن‌ها از پس چالش‌ها برنخواهند آمد. به‌عنوان مثال اگر کودک بدون تلاش کافی در درسی نمره کامل گرفت به او بگویید: «به‌نظر می‌رسد این برای تو خیلی ساده بود. بیا به کار سخت‌تر بکنیم که بتوانیم خودمون رو توش محک بزیم؟» ما فقط می‌خواهیم کودکان را برای چیزهای ساده زیاده از حد تشویق نکنیم.

۸. واقعی بر روی تلاشتان تمرکز کنید.

اشتباهات و شکست‌ها را تحسین کنید. برای ابراز تأسف جملاتی مانند؛ «آفرین»، «تو تمام سعی‌ت رو کردی.»، «دفعه بعد بهتر عمل می‌کنی.» را به کار ببرید. بر روی دستاوردهایشان و چگونگی ادامه کار تمرکز کنید. «می‌دونم به خواسته‌ت نرسیدی، اما خیلی بهش نزدیک بودی. بیا این هفته رو برای به دست آوردنش با هم تمرین کنیم. باید بدونی با تمرین خیلی بهتر می‌شی.» اگر بر روی تلاشی که کودک برای موفقیت می‌کند تمرکز کنیم طرز فکر رشد را در او تقویت می‌کنیم. این طرز فکر در تمام جنبه‌های زندگی او، از کار گرفته تا روابط اجتماعی بسیار تأثیرگذار است.

۹. به کودکان بیاموزید خودشان را با دیگران مقایسه نکنند.

آن‌ها باید خودشان را بشناسند و بدانند آیا برای انجام کاری که به آن‌ها محول شده تمام تلاش خود را کرده‌اند یا نیاز به تلاش بیشتری بوده است. همه افراد در همه امور بهترین نیستند، اما هر کس برای خودش بهترین است. تأکید روی این موضوع به جای رقابت با دیگران باعث می‌شود فرد احساس خوشبختی کند.

۱۰. با به کار بردن کلمه «برای من» روی طرز فکر اصیل خودتان و کودکان تأکید کنید.

با استفاده از کلمات «برای من» در جملات خود به کودک نشان بدهید که لزوماً قرار نیست تجربه شما و کودکان از مسئله‌ای خاص یکسان باشد. مثلاً اگر با کودک کتان بر سر داغ بودن غذا بحث می‌کنید، با این که غذا چندان برای شما داغ نیست ولی برای او داغ به نظر می‌رسد، با گفتن: «غذا برای من خیلی داغه.» بگذارید او بفهمد در کش می‌کنید. یا به جای این که بگویید: «هوا سرد نیست.» می‌توانید بگویید: «هوا برای من سرد نیست.» این احترام گذاشتن به تجربه فردی موجب می‌شود کودکان تجربیات خود را بشناسند و به آن احترام بگذارند.

فصل ۴: تغییر چارچوب

ایوری با نگاهی غمگین گفت: «بیرون هنوز برف می آد.»

«او هوم.»

«هوا هم خیلی سرده.»

«واقعاً؟»

«آره.» ایوری در حالی که چشمانش از خوشی می درخشید ادامه داد:

«در عوض تازگی ها زلزله نیومده.»

جسیکا فردی آمریکایی است که با یک دانمارکی ازدواج کرده است. او اولین باری که همسرش متفاوت از او با کودکشان رفتار کرد را به خوبی به یاد می آورد. هرگاه آن‌ها در شرایطی منفی بودند جسیکا واکنش تندی نشان می داد؛ او به شکلی عصبی دست‌هایش را تکان می داد و می گفت: «اون به حرف من گوش نمی ده، اون هیچ وقت این کارو نمی کنه.» در مقابل همسرش هر بار با صبوری و حوصله جمله‌ای جادویی برای هر موقعیتی داشت، که برای جسیکا نیز جالب بود. این جملات همچون پنجره‌ای بود که نور را در تاریکی بحثی که جسیکا هیچ نقطه روشنی در آن نمی دید می تاباند و همه چیز را آرام می کرد. او این توانایی را داشت که موضوعی ناخوشایند را به نقطه‌ای نورانی

تبدیل کند. او می‌توانست از یک موقعیت سیاه و سفید یک جادوی خاکستری بسازد، و بدین ترتیب درد کمتر آزاردهنده می‌شد و عصبانیت فروکش می‌کرد. جسیکا متوجه شد خانواده و دوستان همسرش نیز رفتاری مشابه با کودکانشان دارند. کتابی که هر خطش یک جمله جادویی بود و دانمارکی‌ها آن را از حفظ بودند کجا بود؟

یک روز صبح جسیکا متوجه مکالمه همسر و دخترش شد، او با ظرافت سعی می‌کرد زبان ترس دخترشان از عنکبوت را از بین ببرد. جسیکا فکر کرد این نوع برخورد چقدر زیاد در آینده دخترش تأثیرگذار خواهد بود. او حیرت‌زده به دخترش نگاه کرد که به جای ترسیدن و جیغ کشیدن داشت همراه پدرش عنکبوتی را بررسی می‌کرد. به ذهن جسیکا رسید روش استفاده از زبان به شیوه دانمارکی بسیار مهم است، زیرا در میان آن‌ها زبان مهم نیست بلکه نوع استفاده از آن برای تغییر احساسات مهم است.

عینک قدیمی‌تان را از چشم بردارید

دیدگاه ما نسبت به زندگی و تجربیات روزمره‌مان تأثیر مستقیمی بر روی احساساتمان دارد. بسیاری از ما نمی‌دانیم ناخودآگاهمان چگونه به مسائل پیرامونمان می‌نگرد. ما تصور می‌کنیم حقیقت زندگی را درک می‌کنیم، درحالی‌که روش درک ما از زندگی چیزی است که از والدین و فرهنگمان به ارث برده‌ایم. در نظر ما همه چیز همان‌طوری

است که باید باشد. به این نوع نگاه؛ «همان طوری که باید هست» چارچوب گفته می‌شود. چارچوبی که ما از دریچه آن به دنیا نگاه می‌کنیم درک ما از زندگی است و تمام چیزی که ما واقعی می‌دانیم سرابی بیش نیست.

اما اگر حقیقت را جور دیگری دیدیم چه؟ اگر این توانایی را کسب کنیم که حقیقت را همان‌طور که هست در چارچوبی وسیع‌تر و بازتر قرار داده و در ذهن خویش آویزان کنیم چه پیش می‌آید؟ اگر دوباره به چیزی که آن را «حقیقت» می‌نامیم نگاه کنیم چه چیزی می‌بینیم؟ خود را در یک نمایشگاه آثار هنری تصور کنید. شما روبه‌روی یک اثر هنری ایستاده‌اید و راهنما در حال شرح جزئیات دقیق آن اثر است. با راهنمایی‌های او شما چیزهایی را می‌بینید که قبلاً به آن توجه نکرده بودید. این جزئیات قبلاً هم آنجا بوده‌اند، اما شما دقتی به آن‌ها نداشتید، زیرا بر روی چیزی تمرکز کرده بودید که تصور می‌کردید موضوع اثر همان است. شما به این نتیجه رسیده بودید این یک اثر هنری منفی است. مرد بدجنس و زن بیچاره است، فضای کار نیز تاریک و وهم‌آور دیده می‌شد. شما قصد عبور از کنار آن تابلو را داشتید که راهنما به سراغتان آمد و حالا فهمیده‌اید داستان کاملاً متفاوت است. نگاه شما به کسانی می‌افتد که پشت سر زن و مرد، در کنار پنجره، مشغول حمل هدایایی هستند. سگی پای مرد را گاز گرفته

و صورت مرد به همین دلیل بدجنس به نظر می‌رسد. زن هم بیچاره نیست، بلکه به مرد کمک می‌کند تا از شر سگ خلاصی یابد. کودکی کمی آن‌طرف‌تر در حال خندیدن است که شما او را ندیده بودید و نوری از پنجره ساطع شده که عجیب و غیرواقعی به نظر می‌رسد. در همان نقاشی چیزهایی دیگری نیز هست که شما به آن‌ها توجه نکرده‌اید. حالا چیزی که از این اثر در ذهن دارید با تصویر اولیه شما کاملاً متفاوت است و آنچه با دیگران در میان خواهید گذاشت نیز طبیعتاً متفاوت خواهد بود. پیدا کردن داستان‌های متفاوت در هر زمینه‌ای تنها با تمرین و تکرار است که تبدیل به مهارت خواهد شد و شاید در آینده شما راهنمایی باشید که داستان جایگزین را برای دیگران شرح خواهید کرد.

خوش بینی واقع‌گرایانه

آیا تصور شما بر این است که تغییر چارچوب در موقعیت‌های استرس‌زایی همچون یک مشکل خانوادگی، مسئله‌ای با همکاران یا کودکی یاغی می‌تواند، مانند آنچه با تابلو نقاشی پیش آمد، احساس خوشبختی شما را تحت تأثیر قرار بدهد؟ پاسخ یک بله با صدایی بلند است. این کاری است که دانمارکی‌ها قرن‌هاست به آن مشغولند. آن‌ها از همان کودکی این مهارت ارزشمند را در فرزندان خود پرورش داده



و با بزرگ‌تر شدن در وجودشان مانند امری طبیعی نهادینه شده و در آن بهتر می‌شوند. توانایی تغییر در چارچوب بصری و ادراکی از پایه‌های انعطاف‌پذیری به شمار می‌آید.

اگر وقتی هوا به شدت سرد و آسمان پوشیده از ابرهای سیاه است و باران تندی هم می‌بارد از یک دانمارکی در مورد آن سؤال کنید به شما پاسخ خواهد داد: «خوب، خیلی خوبه که من سر کارم»، «خوبه که توی تعطیلات نیستم»، «من که منتظرم شب رو پیش خانواده‌ام و تو خونه گرم باشم»، «هوا چندان هم بد نیست، تو خوب لباس پوشیدی».

اگر سعی کنید توجه یک دانمارکی را به یک موضوع منفی، در هر زمینه‌ای، جلب کنید از توانایی او برای کشاندن مکالمه به راه‌های مثبت شگفت‌زده خواهید شد. مثلاً شما می‌گویید: «چقدر بد که تعطیلات به این زودی تموم شد»، «بله، اما این یه شروع دوباره از باقی عمرمونه».

حرف ما این نیست که دانمارکی‌ها به شکل مبالغه‌آمیزی مثبت‌اندیش هستند و به وسیله تغییر چارچوب سعی دارند همه چیز را خوب جلوه بدهند. آن‌ها درگیر ابر خوش‌بینی، که افراد الکی خوش‌درگیر آنند، نیستند؛ کسانی که همیشه تظاهر می‌کنند: «همه چیز عالی است»، آن‌هایی که لبخند مسخره‌ای به صورتشان سنجاق کرده‌اند و همیشه جایگاه خود را عالی توصیف می‌کنند. دانمارکی‌ها تظاهر نمی‌کنند که

نکات منفی نیست، بلکه آن‌ها طوری به هر مسئله نگاه می‌کنند که بیشتر جنبه‌های مثبت آن را می‌بینند، آن‌ها به طرفی نگاه می‌کنند که شاید شما هرگز به آن سو چشم نیندازید. انتخاب آن‌ها خوبی‌های فردی به جای تمرکز بر بدی‌های شخص است. آن‌ها انتظارات خود را تغییر می‌دهند تا بتوانند با تمرکز بر تصویری بزرگ‌تر در دام جنگ و جدلی بیهوده نیفتند. دانمارکی‌ها در فرضیات خود جانب اعتدال را رعایت می‌کنند. آن‌ها مصداق کامل «خوش‌بین‌های واقع‌گرا» هستند که روانشناس‌ها به آن‌ها اشاره می‌کنند. خوش‌بین‌های واقع‌گرا با افراد الکی خوش تفاوت دارند. تعارض بیش‌ازاندازه خوش‌بین بودن مانند نقص بیش‌ازاندازه بدبین و منفی بودن پررنگ و دل‌آزار است. افراد خیلی منفی اطلاعات مثبت را نادیده می‌گیرند که این باعث می‌شود قضاوت آن‌ها مورد تأثیر قرار بگیرد. از طرفی افرادی که بیش‌ازاندازه خوش‌بین هستند نکات منفی را نادیده می‌گیرند که باعث می‌شود واقعیت‌های منفی مهمی از چشمشان پوشیده بماند. هیچ چیز خطرناک‌تر از این نیست که خود را فریب بدهیم که همه چیز عالی است و وقتی واقعاً مشکلی وجود دارد بگوییم: «هیچ مشکلی نیست.» اگر موقعیت‌های منفی را دست کم بگیریم هنگام برخورد با آن‌ها آسیب بیشتری خواهیم خورد و این همان خودفریبی است که پیش از این از آن حرف زدیم. خوش‌بین واقع‌گرا کسی است که واقعیت را در

نظر می‌گیرد، اما بر روی جنبه‌های مثبت تأکید بیشتری دارد. در حقیقت خوش‌بین‌های واقع‌گرا اطلاعات منفی را دست‌چین کرده و از آن‌ها صرف‌نظر می‌کنند. آن‌ها کلمات و اطلاعات منفی را تعدیل می‌کنند، همچنین آن‌ها عادت دارند موقعیت‌های مبهم را مثبت تعبیر کنند. آن‌ها همه‌چیز را خوب یا بد، سیاه یا سفید نمی‌بینند، بلکه آن‌ها دنیایی از رنگ‌های نامرئی را که ما قدرت درکشان را نداریم در هر چیزی ساطع می‌بینند. تمرکز بر روی آن قسمت از اتفاقات که کمتر منفی است و یافتن حد وسط برای هر چیزی باعث کاهش اضطراب و تقویت حس خوشبختی می‌شود.

مهارت تغییر چارچوب

در ایالات متحده سازمان‌های بسیاری مهارت تفسیر مجدد اطلاعات و یا همان تغییر چارچوب را آموزش می‌دهند، زیرا تغییر دیدگاه کلید انعطاف‌پذیری است. دین بکر، پایه‌گذار نظام آموزش تطبیقی، در مقاله‌ای که در مجله کسب‌وکار هالیوود به چاپ رسانده است بیان کرده: «سطح انعطاف‌پذیری افراد حتی پیش از تحصیلات، تجربه و آموزش مشخص‌کننده فرد پیروز و کسی که شکست می‌خورد است. این موضوع در مورد بخش سرطان، مسابقات المپیک و اتاق هیئت مدیره صادق است.» این که در موقعیت‌های منفی بتوانیم چارچوب‌های

ذهنی خود را تغییر بدهیم نشان از انعطاف‌پذیری ما دارد. مطالعات بسیاری نشان می‌دهد هنگامی که به عمد اتفاقی را دوباره تفسیر می‌کنیم تا نسبت به آن احساس بهتری پیدا کنیم فعالیت‌های قسمتی از مغز که مسئول پردازش احساسات منفی است کمتر شده و فعالیت‌های آن قسمت از مغز که مربوط به کنترل شناختی و هماهنگی انطباقی است بیشتر می‌شود.

محققین در مطالعاتی که در زمینه تغییر چارچوب انجام شد شرکت‌کنندگان را به دو گروه تقسیم کرده و به هر دو گروه تصویری از صورت‌هایی عصبانی نشان دادند. به گروه اول گفته شد شخص درون عکس فقط روز بدی داشته و احساس بد صورتش به همین دلیل است، اما از گروه دوم خواسته شد حسی که از عکس می‌گیرند را تداعی کنند. نتیجه این که گروه اول که برای تغییر نگرش آموزش دیده بودند اصلاً آزرده نشدند و فعالیت‌های الکتریکی ضبط‌شده مغزشان نشان می‌داد پیام‌های منفی از دیدن عکس دریافت نمی‌کنند، در حالی که گروه دوم با دیدن تصاویر آزرده می‌شدند. ما اندیشه‌هایمان را احساس می‌کنیم.

در یک تحقیق در استنفورد شرکت‌کنندگان با ترس‌های مزمن را در کنار عنکبوت و مار قرار دادند. یک گروه آموزش‌هایی برای تغییر نگرش دریافت کرده و گروه دیگر چنین آموزشی ندیده بودند. گروه



آموزش دیده به شکل معناداری ترس و آشفتگی کمتری از خود بروز دادند و این تغییر حتی وقتی دوباره در معرض همین آزمایش قرار گرفتند باقی بود. این نشان می‌دهد تغییر چارچوب شناختی پایدار است. پس تغییر چارچوب نه تنها بر روی ترشح مواد شیمیایی مغز ما مؤثر است که در تغییر احساساتی مانند ترس، درد، اضطراب و ... نیز به ما کمک می‌کند. این تغییر چارچوب به زبانی که از آن استفاده می‌کنیم، چه بلند و چه واگویی ذهنی، بستگی دارد.

محدودیت‌های زبان محدودکننده

استفاده از زبان محدودکننده تأثیرات مختلفی دارد. جملاتی مانند؛ «من از پرواز متنفرم»، «من آشپز افتضاحی هستم.» یا «من هیچ اراده‌ای ندارم، واسه همین که چاقم.» نمونه‌هایی از زبان محدودکننده هستند. جملات: «وقتی از هواپیما پیاده می‌شم تازه از سفر لذت می‌برم.» «ترجیح می‌دم موقع آشپزی از دستورپخت استفاده کنم.» و «دارم تمام تلاشم رو می‌کنم غذاهای سالم بخورم و پیاده‌روی کنم.» روشی متفاوت برای بیان موضوعی یکسان است. بیان مطالب به این شیوه حس محدودکنندگی کمتری دارد و احساسی کاملاً متفاوت ایجاد می‌کند. همان‌گونه که شاهدید زبان بیان ما بسیار مهم و سازنده است، چرا که چارچوبی را که از دریچه آن به جهان می‌نگریم شکل می‌دهد. با تغییر

بیان و تبدیل کلمات خود به جملاتی حمایتگر و با محدودیت کمتر در حقیقت در حال تغییر آنچه احساس می‌کنیم هستیم. این که تمایل دانمارکی‌ها به تغییر چارچوب ناشی از چه چیزی است مشخص نیست، تنها به نظر می‌رسد خوش‌بینی واقع‌گرایانه در دانمارک جزو تنظیمات پیش‌فرض افراد است و این انتخاب‌های کلامی مرتبط با چارچوب از والدین به فرزندان به ارث رسیده است. این موضوع چنان در تاروپود دانمارکی‌ها تنیده شده که بیشتر آن‌ها از وجود چنین موهبتی بی‌خبر هستند. به نظر ما یکی از دلایلی که آن‌ها را شادترین مردم دنیا کرده به همین دلیل است.

چگونگی تغییر چارچوب در کودکان

تغییر چارچوب فکری یک کودک یعنی؛ به‌عنوان والدین به او کمک کنیم تا تمرکزش را از ناتوانی برای انجام کاری به سوی توانمندی‌هایش در انجام آن کار معطوف کند. ما به‌عنوان بزرگسال باید به کودک کمک کنیم تا از زوایای مختلف به موقعیت نگاه کند و چیزهایی را که کمتر منفی هستند ببیند. این مسئله تنها با تمرین کردن تبدیل به پیش‌فرض والد و کودک می‌شود.

هنگامی که شما و یا کودکان از جملاتی محدودکننده مانند: «از این کار متنفرم»، «من نمی‌تونم این کارو بکنم.» یا «اصلاً توی این موضوع

خوب نیستم.» استفاده می‌کنید، به جنبه‌های منفی داستان قدرت بزرگ شدن می‌دهید. این قصه منفی ذهنی ممکن است ما را به این سو سوق بدهد که در هیچ زمینه‌ای خوب نیستیم و همیشه اشتباه می‌کنیم. کودکی که در مورد خود و این که باید در هر موقعیتی چه عکس‌العملی داشته باشد و چطور احساسات خود را بروز دهد داستان‌های محدودکننده می‌شنود در مقابله با چالش‌های زندگی، به خاطر نداشتن اعتماد لازم به توانایی‌هایش، به راهکارهای سازشی روی می‌آورد. «اون چندان خوب نمی‌تونه ورزش کنه.»، «اون خیلی شلخته است.»، «اون زیادی حساسه.» این جملات محدودکننده هستند. هرچه بیشتر در مورد کودکان از این جملات استفاده کنیم، آن‌ها به نتایج منفی بیشتری از خودشان می‌رسند. برای ایجاد تغییر باید به کودکان روایت‌های متفاوت‌تری ارائه بدهیم. ساختن تصاویری جدیدتر، وسیع‌تر و پیچیده‌تر از خودشان و جهانی که در آن زندگی می‌کنند به آن‌ها کمک می‌کند چارچوب فکری‌شان را تغییر دهند.

این، به عنوان یک روان‌درمانگر، همیشه در مورد بیمارانش بر اهمیت تغییر چارچوب و اگر بخواهیم دقیق‌تر بگوییم از اهمیت بازسازی ذهنی تأکید می‌کند. او به بیمارانش در مورد اهمیت باورهایی از خود در ذهن دارند و آنچه بدون این که حتی متوجه باشند به کودکان خود القا می‌کنند هشدار می‌دهد. جملاتی مانند: «اون اصلاً اهل معاشرت

نیست.»، «اون خیلی درس خون نیست.»، «ریاضی اون افتضاحه.» یا «اون آدم خودخواهیه.» در ذهن کودکان نهادینه شده و کودکان خود را با آن صفات می‌شناسند. کودکان بیشتر از آنچه ما متوجه باشیم از این دست جملات از والدین خود می‌شنوند. آن‌ها وقتی با چیز جدیدی که به این صفات مربوط باشد روبه‌رو می‌شوند به‌سرعت از آن عبور می‌کنند، چرا که در ذهنشان خود را افرادی ناهماهنگ، خجالتی یا در درس ریاضیات افتضاح می‌شناسند.

زبانی که ما از آن استفاده می‌کنیم بسیار قدرتمند است. در واقع این زبان بیانگر چارچوبی است که ما از طریق آن خودمان و تصویری که از جهان ساخته و پرداخته‌ایم تماشا می‌کنیم. الن هولمگرن، روانشناس شهیر دانمارکی، معتقد است زبانی که از آن استفاده می‌کنیم حقیقت وجودی ما را می‌سازد. اگر می‌خواهیم در خود تغییراتی ایجاد کنیم ابتدا باید در زبانمان تغییر ایجاد کنیم. یک مشکل تنها زمانی که آن را مشکل بدانیم تبدیل به مشکلی واقعی خواهد شد.

قدرت برچسب‌ها

همان‌طور که متوجه شدید بسیاری از برچسب‌ها و افکار تا بزرگسالی همراه ما هستند. بخش بسیار مهمی از تصور ما از خودمان در بزرگسالی همان چیزی است که در کودکی به ما القا شده است؛ تنبل، حساس،



خودخواه، احمق، باهوش! به این پرسش پاسخ دهید؛ باوری که از خودتان در ذهن دارید کدام است و چه چیزهایی از کودکی و آنچه دیگران به شما نسبت داده بودند هنوز در شما باقی است؟ بسیاری از ما، به طور ناخودآگاه، هنوز با آنچه در کودکی به ما نسبت داده بودند زندگی و خودالانمان را با آنها مقایسه می‌کنیم. با رهاشدن از شر این برچسب‌ها می‌توانیم در مسیر تغییر خود و فرزندانمان گام برداریم.

این روزها نسبت‌دادن اختلالات روانشناختی مختلف به کودکان در میان خانواده‌ها بسیار رایج است. خانواده‌ها بدون آن که حتی یک‌بار به روانپزشک مراجعه کرده باشند اختلالاتی را به کودکان خود نسبت داده و آن را انگار که چیزی طبیعی باشد در همه جا مطرح می‌کنند. اگر کودکی خجالت بکشد آن را اختلال اسپرگر می‌گویند. اگر کودک انرژی زیادی داشته باشد متهم به بیش‌فعالی می‌شود. آن‌هایی را که خیلی نمی‌خندند متهم به داشتن علائم افسردگی می‌کنند و آنچه اخیراً خیلی زیاد شنیده می‌شود کودکان ساکت را دارای اختلال پردازش حسی می‌دانند. والدین نگران هستند، این نگرانی به کودکان نیز القا می‌شود و نکته مهم اینجاست که چگونه بدون مراجعه به روانپزشک برچسبی به کودکان می‌زنید که می‌تواند تمام آینده او را تحت تأثیر قرار بدهد.

این که والدین خیلی راحت در مورد اختلالات روانشناختی کودکان

حرف می‌زنند انگار می‌گویند کودک گرسنه است و یا سردش شده مسئله‌ای بسیار جدی است. این موضوع علاوه بر این که سختی و شدت بیماری را برای کودکانی که واقعاً دچار این اختلالات هستند کم‌اهمیت جلوه می‌دهد، گاه منجر به برچسب‌زدن ناعادلانه به کودکانی که هرگز از این اختلالات رنجی نمی‌برند می‌شود. وقتی به‌طور مداوم داستانی را در مورد کودک خود بازگو می‌کنیم کودک آن را در ذهن خود پرورش داده و هویت خود را براساس آن داستان پی‌ریزی می‌کند. این روایت‌ها تبدیل به شخصیت آن‌ها شده و خلاصی از آن‌ها غیرممکن می‌شود. به این ترتیب با تکرار آنچه در مورد خودمان یا فرزندانمان دوست نداریم آن‌ها را در وجودمان تقویت می‌کنیم. اگر بتوانیم چارچوب ذهنی‌مان را تغییر دهیم می‌توانیم آینده خودمان و فرزندانمان را بازنویسی کنیم.

دوباره نوشتن

ایبن یکی از تمریناتش با کودکان و بزرگسالان درباره بازنویسی را با ما به اشتراک می‌گذارد. هرگاه او مراجعه‌کننده‌ای داشت که از روش زندگی ناراحت بود ایبن سعی می‌کرد در مورد چیزهایی که آن شخص در مورد خودش می‌گفت با او صحبت کند. او نتیجه‌گیری‌های منفی آن شخص از خود را به او یادآوری و تلاش می‌کرد آن‌ها را از ذهن بیمارش بیرون بیاورد. برای مثال یکی از مراجعه‌کنندگان معتقد

بود گیج و تنبل است و این مسئله زندگی اش را نابود می کند. ایبن بر روی همین موضوع تمرکز کرد و از او پرسید این برچسب ها چه احساساتی را در او برمی انگیزد. آن خانم جواب داد در حال تجربه احساسات بسیار بدی است. مخصوصاً زمانی که چیزی را فراموش می کند، یا گم می کند و یا وقتی خواب می ماند احساسات بدی را که تجربه می کند تشدید می شود. او فکر می کرد یک احمق تنبل است و این تنبلی به او احساس شکست می داد و حس می کرد هیچ اراده ای ندارد. او با تکرار جمله: «من تنبل و گیج هستم.» به طور ناخودآگاه تنبلی خود را تأیید می کرد و باعث پررنگ شدن آن در زندگی اش می شد.

ایبن از زبان برونی سازی استفاده کرد. در این زبان مشکل چیزی جدای از خود شخص در نظر گرفته می شود. تنبلی خصلتی ذاتی نیست و در زمان های مختلف ممکن است بروز کند. جدا شدن از مشکلات احساس توانایی های فردی را تقویت می کند و باعث می شود بهتر بتوانیم از پس مشکلات بربیایم.

ایبن تمام تلاش خود را به کار بست تا تنبلی را برای مراجعش تصویرسازی کند. آیا تنبلی همچون ابری سیاه و دلگیر است؟ آیا برای تو قرار گرفتن در معرض آن طاقت فرساست؟ وقتی احساس تنبلی می کنی چه می شود؟ مراجعه کننده ایبن گفت انگار کسی مانع او

می‌شود. احساس می‌کند فضا سنگین شده و توانایی حرکت ندارد. او نمی‌توانست زنگ ساعت را خاموش کند. وقتی می‌خواست نقشه را بخواند انگار همه جا مه‌آلود می‌شد. وقتی می‌خواست ورزش کند پاهایش سنگین می‌شد. این موضوع او را رقت‌انگیز، غیرقابل اعتماد و ناتوان می‌کرد.

سپس آن‌ها در مورد احساسات مخالف تنبلی حرف زدند. در مورد این که چه چیز ارزشمندی در وجود خود می‌بیند و این که اگر می‌توانست این ابرهای سیاه را از زندگی‌اش دور کند دوست داشت چگونه زندگی کند حرف زدند. سپس از تجربیات گذشته زن صحبت کردند تا بتوانند داستانی متفاوت درباره زندگی او پیدا کنند. آن‌ها فهمیدند که زن مهارت خارق‌العاده‌ای در ارتباط برقرار کردن و خلاقیت دارد. او دوستی وفادار و بانمک است. یک آشپز ماهر بود و دستی در موسیقی داشت. او تجربیات بسیاری داشت که اصلاً در آن‌ها تنبل نبود. زن و این به‌طور مفصل درباره این موضوعات حرف زدند. حالا آن‌ها به‌جای نتیجه‌گیری منفی در مورد هویت زن و القای حس گيجی و تنبلی بر روی مهارت‌ها و ارزش‌های زن تمرکز کرده و آن‌ها را در زندگی او پررنگ جلوه می‌دادند. زن هرچه بیشتر در مورد ارزش‌ها و مهارت‌هایش صحبت می‌کرد داستان دلنشین‌تری از زندگی‌اش روایت می‌کرد و این به او کمک می‌کرد تا آهسته‌آهسته به

شناخت جدیدی از خودش برسد. حالا او زنی خلاق، قوی و قابل اعتماد بود که ابزار لازم برای تغییر حداکثری چارچوب دیدگاهش را در اختیار داشت و می توانست در مورد هویت خودش به نتایج جدیدی دست پیدا کند. صدای درونی او با تمرین تبدیل به صدای بیرونی اش شد. حالا دیگر او یک مشکل داشت و این ربطی به شخصیت و شالوده ذاتی او نداشت و به نظر نمی رسید او خود را گیج و تنبل بداند. قدرتی که زبان تعیین کننده داشت خارج از تصور او بود. دوباره سازی و تغییر چارچوب به این معنی نیست که اتفاقات منفی را از زندگی مان حذف کنیم، بلکه باید اهمیت کمتری برای این اتفاقات قائل شویم و بیشتر بر روی چیزهایی که دوست داریم متمرکز شویم، درست مانند تابلویی که در ابتدای این فصل از آن حرف زدیم؛ با تغییر چارچوب می توانیم تصویر بزرگ تری را بینیم و تمرین کنیم تا جزئیاتی را که قصه را تغییر می دهد بهتر بینیم. این گونه به خودمان کمک می کنیم تا تجربه بهتری از زندگی داشته باشیم. این در مورد کودکان نیز صادق است. ما به عنوان بزرگسال باید آن ها را به روایت های مثبت و دوست داشتنی تری از زندگی رهنمون شویم.

چگونه زبان محدود کننده را محدود کنیم

با گفتن جملاتی مانند: «اون واقعاً بد غذاست.»، «اون درس نمی خونه.»

یا «اون اصلاً به حرف گوش نمی‌ده.» چگونگی رفتار کودکان را در وجودشان نهادینه نکنیم. موضوع اینجاست در پس هر رفتاری یک احساس و یا حالت روحی نهفته است. این رفتار قابل تغییر است. شاید آن‌ها در آن لحظه خسته، گرسنه و یا ناراحت هستند. هرچه بیشتر بتوانیم به جزئیات نگاه کنیم می‌توانیم در روشی که او را می‌بینیم و روشی که به او القا می‌کنیم تا در آینده خودش را ببینید تغییر ایجاد کنیم. این موضوع به او کمک می‌کند که باور کند مشکلی ندارد و قرار نیست یک رفتار به خصوص سرنوشتش را تعیین کند. همان‌طور که مشاهده کردید هر برچسبی می‌تواند تبدیل به یک پیشگویی محقق‌شونده بشود. ممکن است درک روشی که باید با یک کودک یاغی و سرسخت رفتار شود گاه برای ما دشوار باشد، اما باید سعی کنید قصه‌ای که در دل داستان نهفته است را ببینید و به جای این که بگویید این کودک سرسخت است و او را یک مشکل حل‌نشده ببینید آنچه باعث رفتار او می‌شود درک کرده و جنبه‌های دیگر داستان را ببینید. شاید کودکی که غذا نمی‌خورد قبل از شام میان‌وعده خورده و حالا گرسنه نیست. شاید کودکی که برای پوشیدن لباس مقاومت می‌کند به سنی رسیده که می‌خواهد خودش تصمیم بگیرد و نمی‌داند چرا باید پوشیدن جوراب این قدر مهم باشد. از طرف دیگر باید به جنبه‌های دیگر نیز توجه کرد. شاید این کودک استعداد مدیریت و

رهبری دارد. مقاومت یک ویژگی قدرتمند است که می تواند باعث پیشرفت های زیادی در زندگی فرد شود. شاید کودکی که به نظر ما حواس پرت است استعداد شگرفی در هنر دارد و بسیار خلاق است. با صحبت کردن و تکیه بر جنبه های مثبت یک رفتار منفی به کودکان برای تمرکز بر روی داستان تازه و بهتری کمک کنیم. همچنین با تقویت این جنبه های مثبت از جنگ میان والدین و فرزندان برای اثبات خود جلوگیری به عمل آمده و خانواده ای شاد خواهیم داشت.

روش دانمارکی تغییر چارچوب

دانمارکی ها معمولاً از زبان محدودکننده استفاده نمی کنند. آن ها به طور پیوسته به فرزندانشان نمی گویند چگونه هستند و به آن ها گوشزد نمی کنند چطور باید رفتار کرده و چگونه احساسات خود را بروز دهند. به طور کلی بزرگسالان در این کشور از جملات: «نباید این طور باشی»، «گریه نکن»، «خوش حال باش»، «اون خیلی بدجنسه»، «اون نباید این طوری رفتار کنه» یا «دفعه بعد بهش بگو...» در مواجهه با کودکان استفاده نمی کنند. آن ها بیشتر عادت دارند از زبانی استفاده کنند که به کودکان کمک کند تا دلایل احساسات و اعمالشان را درک کنند. مثلاً اگر کودکی ناراحت یا عصبانی باشد، به جای تذکر

در مورد خشمگین نبودن، تلاش می کنند آن‌ها را متوجه علت خشم یا ناراحتی شان بکنند.

«چیزی پیش اومده؟»

«نه!»

«ولی انگار اتفاقی افتاده.»

«آره.»

«چه خبر شده؟»

«نمی دونم.»

«غمگینی؟ عصبانی هستی یا خوش حالی؟»

«ناراحتم.»

«چرا ناراحتی؟»

«چون وقتی با گری بازی می کردم عروسک منو برداشت.»

«اون عروسکت رو برداشت. به نظرت برای چی این کارو کرد؟»

«چون بدجنسه.»

«فکر می کنی گری بدجنسه؟ به نظرت اون همیشه بدجنسه؟»

«آره.»

«اما هفته پیش گفتی خیلی با گری بازی کردی، درسته؟»

«آره.»

«اون بدجنس بود؟»



«نه.»

«خوب پس اون بعضی وقت‌ها مهربون هم می‌شه.»

«آره، بعضی وقت‌ها مهربونه.»

والدین در دانمارک به فرزندانشان کمک می‌کنند تا احساسات خود را تصویری کنند، سپس به جای این که ذهن آن‌ها را با بک باور بی‌ارزش رها کنند کودکان را به سمت یافتن راه‌های سازنده هدایت می‌کنند. این اساس تغییر چارچوب است.

«خوب! وقتی اون عروسک تو رو برداشت چی شد؟»

«گریه کردم.»

«تو از این که اون عروسکت رو برداشته بود ناراحت بودی، می‌فهمم. فکر می‌کنی اگه باز هم اون عروسکت رو برداره چیکار می‌تونی بکنی؟»

«می‌تونم ازش بخوام عروسکم رو پس بده، یا این که به خانم معلم می‌گم.»

«به نظرم راه‌حلی درستی رو انتخاب کردی که می‌خواهی بهش بگی عروسکت رو پس بده. گری بازی با عروسک‌ها رو دوست داره؟»

«بعضی وقت‌ها.»

«کار دیگه‌ای هم می‌تونی ازش بخوای به جای این که بگی عروسکت رو بهت پس بده؟»

«شاید بتونیم با هم بازی کنیم.»

«این راه حل عالی به نظر می آید. ما می دونیم گری پسر خیلی خوبیه. پس دفعه بعد ازش پرس پرس اونم دوست داره با عروسکها بازی کنه.»
«باشه.»

نه فقط در مورد انسانها که در هر موقعیتی که باشیم می توانیم نیمه پر لیوان را ببینیم. با تمرین می توان به مرحله ای رسید که با دیدن صحنه ای جزئیات مخفی شده در آن را یافت و موقعیت بهتری ساخت. این حتی می تواند سرگرم کننده باشد.

هرگاه کودک خط داستانی بهتری پیدا کرد با تکرار آن را در ذهنش تثبیت کنید، اما اجازه بدهید کودک خودش راه حل را ارائه بدهد تا عزت نفسش تقویت شود. این گونه او خودش را مسئول احساسش می داند و نیازی نیست کسی به او بگوید چه احساسی داشته باشد و یا چگونه عمل کند.

وقتی خوبی های دیگران را می بینیم و آنها را جدا از اعمالشان در نظر می گیریم به کودکانمان نشان می دهیم در صورت اشتباه از طرف ما بخشیده خواهند شد. تصور کنید اگر می گفتیم کار گری از روی بدجنسی بوده کودک آن را می پذیرفت. کودکان همه چیز را به خاطر می سپارند و اگر روزی نوبت به فرزند خود ما برسد آنها نگران قضاوتی هستند که خواهند شد. اگر پیاموزیم چگونه دیگران را ببخشیم



به فرزندان خود نشان داده‌ایم که اگر خطایی انجام بدهند از جانب ما بخشیده خواهند شد. اگر باور کنیم انسان جایزالخطاست و حتی با وجود دیدن برخی حقایق قدرت دیدن نکات مثبت و بخشش دیگران را داشته باشیم، به فرزندان خود آموخته‌ایم در صورت شکست خود را بخشیده و کمتر به خود سخت بگیرند.

روشی دیگری که برای تغییر چارچوب وجود دارد استفاده از شوخی است. مثلاً اگر کنار زمین فوتبال ایستاده باشید و فرزندانان بعد از بازی بدش بگویند: «من افتضاح بودم.» احتمالاً و به‌طور معمول پاسخ این است: «نه، تو عالی بودی. زمین لغزنده بود. دفعه بعد حتماً برنده می‌شید. آدم گاهی برنده می‌شه و گاهی می‌بازه.»

اما یک دانمارکی این مکالمه را با روشی برای تغییر چارچوب پیش خواهد برد. «من افتضاح بودم.»

«پات رو شکوندی؟»

«نه، ولی بدترین بازیکن بودم.»

«اما تو پات رو نشکوندی، شکوندی؟ (پای او را بررسی می‌کند) خوبه،

حداقل پات رو نشکوندی!»

«هاها... فوتبال من افتضاحه، باید ولش کنم. ازش متنفرم.»

«ازش متنفری؟ خوب، حق با توه، امروز بد بازی کردی، ولی هفته

پیش دو تا گل زدی؟»

«آره، اما...»

«یادت می‌آد وقتی گل‌ها رو زدی چه حالی داشتی؟»

«حس خیلی خوبی بود.»

«یادمه دور زمین می‌دویدی و آواز می‌خوندی. بینم اون موقع هم از

فوتبال متنفر بودی؟»

«نه!»

«دقیقاً! پس یادت نره هفته پیش چه حسی داشتی و بیا هم فکری کنیم تا

بینیم باید چکار کنی تا دفعه بعد بهتر بازی کنی.»

«فکر کنم باید بیشتر تمرین کنم.»

«آره، پس بیا یه پیتزا بخوریم و نشکستن پات رو جشن بگیریم.»

«بعضی روزها بدن و بعضی روزها عالی.»

دقت کنید در این مورد والد منکر بد بازی کردن کودک خود

نمی‌شود. او بازی بد فرزندش را تأیید می‌کند، اما با شوخی به کودک

نشان می‌دهد شرایط می‌توانست حتی بدتر هم باشد. همچنین به او

یادآوری می‌کند هفته قبل چه احساسی در مورد بازی فوتبال داشته

است، و بدین ترتیب او یک خوش‌بین واقع‌گراست.

شما واقعیت را تأیید می‌کنید، اما با حذف کلمات منفی غیرضروری و

استفاده از شوخی به جای تمرکز روی بدی‌ها بر روی احساسات خوب

و خوبی‌ها متمرکز می‌شوید و یا زمان‌هایی که احساس خوبی داشته‌اید

را به خود یادآوری می‌کنید. اگر شما با رویکردی مثبت‌نگر به رفتار کودک‌تان نگاه کنید به او فرصتی برای منحصربه‌فرد بودن خواهید داد، و همه این‌ها در چارچوبی که شما آن را می‌سازید قرار دارد. تمرین همه‌چیز را بهتر می‌کند.

نکاتی در زمینه تغییر چارچوب

۱. برای این که بفهمید افکار منفی چه وقت به سراغتان می‌آید تمرین کنید.

دقت کنید هر چند وقت یک‌بار در مورد تحلیل مسائل پیرامونتان منفی‌بافی می‌کنید. به‌طور مثال در برخورد با ترس و نگرانی، که موجب ناراحتی‌تان می‌شود، روش‌های مختلفی را از تغییر چارچوب تمرین کنید. یک قدم عقب بروید و ببینید آیا می‌توانید شرایط را درک کنید و با پیدا کردن راه‌های جدید بر روی جنبه‌های مثبت قضیه تمرکز کنید.

۲. تغییر چارچوب را تمرین کنید.

به افکارتان فکر کنید تا ببینید چه اندازه واقعی هستند و سعی کنید از جملات مناسب‌تری استفاده کنید. این جملات را در نظر بگیرید: «من اصلاً برای ورزش کردن وقت ندارم، من زیادی چاقم»، «من نویسنده خوبی نیستم.» و «مادر همسرم خیلی اذیتم می‌کنه.» حالا آن‌ها را به

شکلی متفاوت بیان کنید. «من برای حداقل یک بار در هفته ورزش کردن برنامه ریزی کردم و سعی می کنم ناهار سالاد بخورم که حس خوبی بهم می ده.»، «وقتی برای نوشتن تمرکز می کنم چیزهای خوبی می نویسم.» و «با وجود همه اختلاف ها مون مادر شوهرم رو دوست دارم. اون مادر بزرگ خوبی برای بچه هاست.» تغییر زاویه می تواند چالش برانگیز باشد، اما این کار با به وجود آوردن تغییرات شیمیایی در مغز احساس خوشبختی مان را تحت تأثیر قرار می دهد. در ابتدا ممکن است این کار مسخره و خسته کننده به نظر برسد، اما هر چه جلوتر بروید احساس بهتری از این تغییر چارچوب پیدا خواهید کرد. هرگاه در مورد خودمان، خانواده مان، ترس ها و اضطرابمان جمله ای منفی به کار ببریم اثرات آن مستقیماً به فرزندانمان منتقل می شود. با هدیه دادن تغییر چارچوب به خود و فرزندانمان به آن ها در رویارویی با بالا و پایین زندگی کمک کنید.

۳. کمتر زبان محدود کننده به کار ببرید.

سعی کنید جملات محدود کننده را از زندگی تان حذف کنید. از این متنفرم، عاشق اینم، همیشه، هرگز، باید، نباید، من این مدلی هستم، او این گونه است و ... زبان محدود کننده فضای کافی برای نشان دادن عکس العمل به شما نمی دهد و زاویه دید را محدود می کند. سعی کنید زبان بیان خود را ملایم تر کرده و کمی کمتر جدی باشید. دیگران را

قضاوت نکنید و انتقادپذیر باشید. به این ترتیب جنگ قدرت میان شما و فرزندان، یا شریک زندگی تان پایان می‌یابد.

۴. از زبان برونی‌سازی استفاده کنید تا اعمال نشانگر افراد نباشند.

به جای استفاده از جملات: «او تنبل است.» یا «او عصبی است.» با برونی‌سازی این مسائل را ذات افراد نبینید. گفتن: «او این دفعه تنبلی کرده.» یا «او یک لحظه عصبی شد.» تفاوت زیادی با برجسب زدن بر افراد دارد.

۵. داستان فرزندان را دوباره بنویسید تا جذاب‌تر شود.

از منفی‌ترین خصوصیات رفتاری فرزندان لیستی تهیه کنید. «او درس خوان نیست. بیش فعال است. کله شقی می‌کند.» سپس دلیل رفتارهای او را ریشه‌یابی کرده و با بررسی علل جملاتتان را دوباره نویسی کنید. به‌عنوان نمونه کسی که درس نمی‌خواند ممکن است به مطالعه سایر کتاب‌ها علاقمند باشد، یا ممکن است کودکی که بیش فعال است پرانرژی است و طبل‌زن قهاری است، و کسی که کله شق است می‌تواند فردی جدی باشد که هیچ کاری را نیمه رها نمی‌کند. با تمرکز بر روی جنبه‌های مثبت فرزندانمان آن‌ها متوجه خاص بودنشان شده و برجسب نخواهند خورد. در مورد هویت خودتان و فرزندان درست نتیجه‌گیری کرده و میان رفتار و شخصیت فرزندان

تفاوت قائل شوید. این مسئله این توانایی را به والدین و فرزندان می‌دهد که رشد کرده و خود راوی روایت زندگی‌شان باشند.

۶. از زبانی حمایت‌گر استفاده کنید.

به جای این که با زبانی محدودکننده جلوی بالندگی کودکان را بگیرید با زبانی حمایتگر به آنها کمک کنید. با انتخاب سؤالات درست به آنها نشان بدهید پشت هر عملی احساسی قرار دارد. به آنها در درک قصد و نیت خودشان و دیگران یاری برسانید تا بیاموزند در موقعیت‌های سخت چه عکس‌العملی باید نشان بدهند.

۷. از شوخی کمک بگیرید.

با کودکان دوستانه رفتار کنید و از شوخی برای بهبود موقعیت استفاده کنید. به این ترتیب از دریچه‌ای جدید می‌توانید به دنیا نگاه کنید، فقط به یاد داشته باشید منکر احساس یا تجربه کودک نشوید.

فصل ۵: همدلی

هلن کلر گفته است: «زیباترین و بهترین چیزها در جهان دیدنی نیستند یا حتی قابل لمس، بلکه باید آن‌ها را با قلب درک کرد.»

جسیکا و خواهرش سال‌های بسیاری تظاهر می‌کردند روابط خوبی با هم دارند. هرگاه در کنار هم بودند به هم چشم‌غره رفته و احساسات ناخوشایندی را تجربه می‌کردند. آن‌ها یکدیگر را دوست نداشتند. جسیکا فکر می‌کرد خواهرش در مورد رفتاری که والدینشان با آن‌ها داشته‌اند مبالغه می‌کند و خواهرش او را لوس و بی‌عاطفه می‌پنداشت. با این طرز دید آن‌ها در کنار هم حالت دفاعی داشته و نسبت به یکدیگر بی‌اعتماد بودند، و همین موضوع به آن‌ها فشار می‌آورد و کار به مشاجره می‌کشید و فاصله‌شان هر روز بیشتر و بیشتر می‌شد.

وقتی جسیکا طرز برخورد و منش همسر و برادر همسرش را دید اندیشید شاید راهی برای بهبود روابط او و خواهرش نیز وجود داشته باشد. همسر جسیکا و برادرش نیز به اندازه او و خواهرش با یکدیگر تعارض داشتند، اما همسر جسیکا به جای چشم‌غره رفتن و پرخاش با بخشش و آگاهی با برادرش رفتار می‌کرد و علی‌رغم همه تفاوت‌هایی که داشتند به خوبی با یکدیگر رفتار می‌کردند. با دیدن آن دو جسیکا

تصمیم گرفت او نیز یک بار هم شده بدون پیش داوری به صحبت های خواهر گوش کند. او تلاش کرد احساسی که خواهرش دارد را درک کند و بفهمد چه چیزی او را عصبانی کرده است، سپس متوجه شد وقتی مثل یک دوست و نه یک رقیب، چیزی که همیشه در مقابل خواهرش بوده است، به حرف های او گوش کرد همه چیز شروع به تغییر کرد.

حالا جسیکا می توانست همه چیز را از زاویه دید خواهرش تماشا کند. ناگهان مهری واقعی نسبت به خواهرش در وجودش غلیان کرد و برای اولین بار، مانند دو دوست خوب، با یکدیگر به گفتگو پرداختند. ارتباط آن ها در طول یک سال به طرز فوق العاده ای بهبود پیدا کرد و حالا جسیکا و خواهرش به طرز شگفت آوری دوستی عمیقی دارند. با این که جسیکا هیچ گاه تصور نمی کرد بتواند رابطه خوبی با خواهرش داشته باشد، اما حالا خواهرانه او را در آغوش می کشد و به خاطر این که می تواند حمایت او را داشته باشد خوش حال است. این تغییر مثبت تنها با تمرین همدلی ایجاد می شود. افراد بسیار زیادی هستند که با واژه همدلی بیگانه اند. «آیا همدلی همان هم دردی است؟ بی علاقه است؟ هم درمانی است؟ همدلی یعنی چه؟» آنچه باید به آن توجه کرد این است که اگر تعداد افرادی که معنای دقیق همدلی را نمی دانند این قدر زیاد است، تعداد افرادی که از آن در زندگی روزمره خود بهره

می‌برند چند نفر است؟

همدلی یعنی بتوانیم احساس دیگران را تشخیص داده و آن‌ها را درک کنیم. همدلی یعنی چیزی را حس کنیم که دیگری نیز احساس می‌کند، نه تنها احساس کنیم بلکه با او تجربه‌ای مشترک از احساس کردن داشته باشیم. به زبان ساده‌تر همدلی یعنی با کفش دیگری راه برویم؛ چیزی که گفتنش از انجام دانش بسیار ساده‌تر است. چرا همدلی تا این اندازه دشوار است و آیا این ریشه در فرهنگ ما دارد؟

در تحقیقاتی که به تازگی صورت گرفته مشخص شده است میزان همدلی در ایالات متحده از سال‌های ۱۹۸۰-۱۹۹۰ تا به امروز پنجاه درصد کاهش داشته است و این بسیار هشداردهنده است. همین تحقیقات بیانگر آن است که خودشیفتگی در این مدت افزایشی دوبرابری داشته است. خودشیفتگی یعنی جایگاه خود را از دیگران بالاتر بدانیم و این دیدگاه باعث جدایی شخص از دیگران شده و مانع ایجاد روابط معنادار می‌شود. افراد خودشیفته چنان بر روی خود متمرکز شده‌اند که توجه به نیازهای دیگران را از یاد می‌برند. در مورد علت این موضوع فرضیه‌های زیادی وجود دارد، اما چیزی که بتوان آن را به‌عنوان دلیل اصلی معرفی کرد پیدا نشده است. در سال ۱۹۷۰ شاخصی برای تعیین میزان خودشیفتگی افراد ایجاد شد که تحقیقات

بعدی آن را تأیید کرد. در فاصله سال‌های ۱۹۸۲ تا ۲۰۰۷، جین تونگ و همکارانش این شاخص را در بین دانشجویان اندازه گرفته و به این نتیجه رسیدند در بیست و پنج سال گذشته میزان خودشیفتگی به شکل ثابت و حیرت‌آوری صعودی بوده است. این آمار چنان سیر صعودی داشت که در سال ۲۰۰۷ میزان خودشیفتگی دانشجویان هفتاد درصد بیشتر از متوسط سال ۱۹۸۲ بود. چه چیزی می‌تواند موجب این میزان از خودشیفتگی باشد؟

قانون بقای اصلح

از زمان انقلاب صنعتی این تفکر رواج پیدا کرد که انسان‌ها نیز مانند طبیعت خودخواه، پرخاشگر و رقابت‌طلب هستند. ساختارهای اقتصادی همراه با نظام مالی، قانونی و سیاسی حاکم بر جامعه بر مبنایی بنا شده‌اند که در نهایت انسان‌ها را به جان هم بیندازند. حرص و طمع وال استریت تنها نمونه کوچکی از نبودن همدلی در یک جامعه مالی را نشان می‌دهد. فرضیه پردازان انقلابی، سیاستمداران و عموم مردم برای زمانی طولانی رقابت و بی‌رحمی را جزو جدایی‌ناپذیر ذات انسان می‌دانستند. این مسئله پایه و اساس فردگرایی است. آین رند، نویسنده شهیر روسی که کتاب‌هایش طرفداران زیادی در میان سیاستمداران دارد از فرضیه خودخواهی طبیعی انسان حمایت می‌کرد و معتقد بود هر کس تنها به

دنبال نجات خودش است. این فرضیه را بپذیرید یا نه، باید اعتراف کرد این باور چنان با فرهنگ ما عجین شده است که بیشتر مردم حتی از آن آگاه نیستند. این مسئله به سادگی در زندگی روزمره ما نفوذ کرده و رقابت و تلاش برای بهترین بودن و اول شدن چیزی است که زندگی انسان را معنا می‌بخشد.

برای لحظه‌ای به مادرانی که در اطراف خود دیده‌اید بیندیشید. چند نفر از آن‌ها واقعیت رفتاری کودکانشان را آزادانه بیان می‌کنند؟ چه تعداد از آن‌ها این شجاعت را دارند که اعتراف کنند نمی‌دانند کار درست چیست؟ به نظر می‌رسد استانداردهای جدید مادر خوب بودن باعث شده است مادران از این که کسی بفهمد آن‌ها چقدر آسیب‌پذیر هستند و نیاز به کمک دارند می‌ترسند؛ استانداردهایی که با برآورده کردن آن‌ها با مادران دیگر رقابت کنند. این رقابت شامل مواردی چون؛ شیردادن به فرزندان (شیر مادر، ارگانیک، ...)، فعالیت‌های فوق برنامه (تعداد برنامه‌هایی که در آن شرکت می‌کنند و درصد موفقیت‌هایشان) یا تحصیل است. معمولاً مادران در گفتگوهای روزانه‌شان به این دست موارد اشاره خواهند کرد. البته که حس فزاینده رقابت تنها در مادری خلاصه نمی‌شود. این مسئله در بیشتر موارد زندگی ما نفوذ کرده و گاه چنان ظریف که حتی متوجه آن نمی‌شویم. اما اگر دقت کنید از زیادی آن در اطرافتان شگفت‌زده خواهید شد.

مردم از این که آسیب پذیر به نظر بیایند و اهمه دارند، زیرا دوست ندارد دیگران آن‌ها را قضاوت کنند و همین ترس باعث شده است انسان‌ها خود را سانسور کرده و رابط سطحی و کم عمق شوند.

ترس از آسیب پذیری و مغز اجتماعی

برن براون، از محققین ارشد در زمینه آسیب پذیری می گوید مردم از این که دیگران متوجه آسیب پذیری آن‌ها بشوند و اهمه دارند، چرا که مردم از نداشتن آن‌ها از نداشتن ارتباط و اهمه دارند. نیاز ما به داشتن ارتباط با دیگران به قدری قدرتمند است که می ترسیم در صورت داشتن نقطه ضعف دیگران دیگر تمایلی به داشتن رابطه با ما نداشته باشند. از طرف دیگر اگر آسیب پذیری با همدلی همراه شود می تواند انسان‌ها را به یکدیگر نزدیک کند، بنابراین خود را از چیزی فوق العاده محروم می کنیم تا شرمنده دیگران نباشیم. ما معمولاً به جای همدلی و درک افراد به خاطر تصمیماتی که می گیرند باعث می شویم او خجالت زده و شرمسار شود. «چطور بچه‌ش رو تنها می ذاره می ره سر کار، من هیچ وقت این کارو نمی کنم.» «چطور می تونه این همه ماه به بچه‌ش شیر بده، خسته کننده ست!» «چطور می تونه شیر خودش رو به بچه نده، این خودخواهی محضه.» و چیزهایی از این دست. با پنهان کردن نقاط آسیب پذیرمان باعث می شویم کسی ما را قضاوت

نکند و بدین ترتیب آن گونه که دوست داریم والدین فوق‌العاده‌ای به نظر می‌رسیم و این حس خوبی به ما می‌دهد. اما موضوع این است ما نیاز داریم در شبکه ارتباط اجتماعی مورد حمایت قرار بگیریم و قضاوت نشویم.

مسئله دیگری که در مورد القای حس شرمساری و خواری در دیگران و دادن پیام "من بهترم" در رفتارمان وجود دارد این است که وقتی از نقاط ضعفمان صحبت می‌شود احساس ناراحتی و اضطراب می‌کنیم. مردم در زمان اضطراب چه می‌کنند؟ عکس‌العمل معمول پیدا کردن راهی برای بی‌خیالی است. غذا، تلویزیون، خرید، دارو، مواد مخدر و الکل همه راه‌هایی برای فرار از احساسات هستند. بدین ترتیب حداقل برای لحظاتی می‌توان همه چیز را فراموش کرد. اما این یک راه حل موقتی است و البته که هر کسی یک صندوقچه پر از این راه‌حل‌های موقتی دارد.

براون در شبکه تداک در مورد آسیب‌پذیری می‌گوید: «ما مقروض‌ترین، چاق‌ترین، معتادترین افراد و بیش از دیگران نیازمندترین به درمان در جهان هستیم.» این مسئله ما را بر این اندیشه می‌دارد که؛ اگر به جای القای حس شرمساری کمی با دیگران همدلی کنیم و مانند آن‌ها آسیب‌پذیر باشیم چه پیش می‌آید؟ اگر دیگر برای رسیدن به وضعیتی بی‌نقص، که هرگز به وجود نخواهد آمد، تلاش نکنیم چه

می‌شود؟ اگر برای بیشتر با هم ارتباط داشتن کوشش کنیم چه؟ در تحقیقی پیشگام در زمینه عصب‌شناسی دانشمندان از چیزی به نام «مغز اجتماعی» نام می‌برند. مغز اجتماعی بخشی از مغز است که هنگام برقراری ارتباطات اجتماعی فعال می‌شود. متیو لیبرمن، عصب‌شناس اجتماعی-شناختی در کتاب خود می‌نویسد: این موضوع مانند شبکه‌ای از اتصالات است که ما را به ذهن، افکار، احساسات و اهداف دیگران مربوط و باعث به‌وجود آمدن درک و همدلی و مراعات می‌شود. لیبرمن اعتقاد دارد هدف این همدلی علاوه بر نفع شخصی خیر و آسایش دیگران نیز هست.

شگفتی دوراهی زندانی

لیبرمن برای اثبات فرضیه‌ای که می‌گوید انسان‌ها هم برای رسیدن به اهداف شخصی و هم توجه به دیگران ساخته شده‌اند، هنگامی که شرکت‌کنندگان در یک آزمایش روانشناختی به نام "دوره‌می زندانی" شرکت می‌کردند، جریان خون در مغز آن‌ها را با استفاده از تصویربرداری عصبی و تصویرسازی براساس تشدید مغناطیسی کارکردی ردیابی کرد. دوره‌می زندانی یک آزمایش علمی میان دو نفر و با جایزه‌ای ده دلاری است که باید بین این دو نفر تقسیم شود. مقدار پولی که به هر کس تعلق می‌گیرد به تصمیم طرف مقابل برای

تقسیم عادلانه او بستگی دارد. اگر هر دو شرکت کننده همکاری کنند پول بین آنها به طور مساوی تقسیم می شود، اما اگر یکی از آنها کلک بزند و نخواهد همکاری کند کل پول به کسی که کلک زده است خواهد رسید، و اگر هیچ یک تمایل به همکاری نداشته باشند نفری یک دلار به هر کس می رسد. چالش این آزمایش در این است که هیچ کدام از تصمیم دیگری آگاه نیست. همکاری نکردن بهترین گزینه است؛ چرا که در بدترین حالت یک دلار به دست خواهی آورد و حتی امکان دارد همه ده دلار برای تو باشد. اگر همکاری کنی و طرف مقابل تصمیم گرفته باشد همکاری نکند هیچ پولی برنده نخواهی شد. تحقیقات نشان داد بازیکنان بیشتر از آن که تمایلی برای همکاری نکردن داشته باشند و بخواهند حقه بزنند دوست داشتند با هم همکاری کنند. همچنین تصویربرداری تشدید مغناطیسی نشان می داد هنگامی که هر دو بازیکن تصمیم به همکاری می گیرند فعالیت های مغزی در بخش زیر قشری جلویی مغز (مرکز اولیه پاداش) افزایش محسوسی پیدا می کند. براساس این تحقیق اگر تنها یک بازیکن پاداش را دریافت می کرد فعالیت مغزی او کمتر از زمانی بود که هر دو نفر پاداش می گرفتند. این نشان می دهد؛ انسان ها از شادی دیگران بیشتر از شادی خودشان لذت می برند. چه چیزی می تواند این مسئله را توجیه کند؟ دانمارکی ها عمیقاً معتقدند شادی ما در گرو اهمیت دادن به

شادی دیگران است و با توجه به نتایج آزمایش آن‌ها کشفی بزرگ کرده‌اند.

حقیقتی در مورد همدلی

همدلی همان تفاوت آشکار میان انسان و حیوان است. اغلب مردم بر این باورند انسان‌های نخستین و حیوانات فاقد همدلی بوده‌اند، اما دیرینه‌شناس معروف، فرنس دی وال، در کتاب عصر همدلی نشان داده است همدلی در همه حیوانات قابل مشاهده است. براساس تحقیقات او همدلی در میان موش‌ها، میمون‌ها، گوریل‌ها، دلفین‌ها، فیل‌ها و سایر حیوانات وجود دارد، اما مردم عموماً چیزی در این باره نمی‌دانند. علت آن می‌تواند به این دلیل باشد که بسیاری از سیاست‌های حکمرانی در تاریخ بر این باور شکل گرفته‌اند که در طبیعت "نزاع برای بقا" است و به جای توجه به معنای انسانیت جامعه براساس رقابت و خودخواهی شکل گرفته است.

از نقطه نظر تکاملی همدلی میلی ارزشمند برای بقای گروه است. زندگی انسانی بدون همدلی امکان‌پذیر نیست. برخلاف تصور موجود سعادت دیگران برای بسیاری از ما مهم است. این احساس تنها به این دلیل در حال فراموشی است که ما سعی می‌کنیم آن را نادیده بگیریم. در گذشته باور عموم بر این بود که نوزادان بدون حس همدلی به دنیا می‌آیند، اما این درست نیست. همه ما با حس همدلی آفریده شده‌ایم و

تنها باید روش استفاده از آن را بیاموزیم. حس همدلی یک احساس ذاتی است که در دستگاه عصبی-احساسی ما وجود دارد. این سیستم بر روی حافظه، گرایش و احساسات ما تأثیر می‌گذارد. همدلی در مغز ما به وسیله دستگاه پیچیده عصبی که شبکه‌ای متشکل از نورون‌های آینه‌ای و اینسولاست ایجاد می‌شود. مسئله‌ای که باید متذکر شویم این است که انسان‌ها از نظر بیولوژیکی برای ارتباط برقرار کردن خلق شده‌اند. برای انجام این کار ما از دستگاه عصبی‌ای که در نیم کره راست مغز قرار دارد و نورون‌های آینه‌ای بخش مهمی از اجزای تشکیل دهنده آن هستند کمک می‌گیریم.

پس دانستیم که هر فرد موجودی تنها نیست، بلکه یک سازه ارتباطی است. دانیل سیگل، استاد روانشناسی بالینی دانشگاه یوسی‌ا ال‌ای می‌گوید: «همدلی برای جامعه انسانی یک کالای تجملی نیست، بلکه ضرورتی انسانی است. ما به خاطر داشتن چنگ و دندان نیست که به بقا ادامه می‌دهیم، بلکه به خاطر داشتن ارتباط و همکاری کردن با دیگران است.»

همدلی باعث می‌شود برقرای ارتباط با دیگران آسان‌تر بشود. حس همدلی از نوزادی و با در آغوش کشیده شدن در انسان به وجود می‌آید. نوزاد در ابتدا می‌آموزد با احساسات و حالات مادر هماهنگ شود، سپس این موضوع را در مورد دیگران نیز به کار می‌برد. آنچه مادر

احساس می‌کند کودک نیز تجربه خواهد کرد و آن را به دیگران عرضه خواهد کرد. به همین دلیل چیزهایی از قبیل آهنگ صدا، ارتباط چشمی و حالات چهره در ابتدای زندگی این قدر مهم هستند. این‌ها اولین تجارب ما برای اعتماد کردن و نزدیکی هستند و با همین چیزهای به ظاهر کوچک همدلی کردن را یاد می‌گیریم.

علاوه بر این گاه مشاهده کرده‌ایم وقتی کودکی گریه می‌کند کودکان دیگر سعی می‌کنند با پستانک و یا چیزهای نرم او را آرام کنند، این واکنش آن‌ها به گریه دیگران از آنجا نشأت می‌گیرد که آن‌ها مضطرب می‌شوند و گاه حتی خود نیز به گریه می‌افتند. شاید کودکان دلیل این گریه را نفهمند، اما به مرور زمان خواهند دانست این حس همدلی است که را وادار به عکس‌العمل کرده و گاه تا حد هم‌دردی پیش برده است.

براساس تحقیقات مشخص شده است هنگامی که بزرگسالان مشغول انجام کاری هستند معمولاً کودکان هجده‌ماهه سعی دارند به آن‌ها کمک کنند. اگر بزرگسال نیاز به چیزی داشته باشد کودک سعی می‌کند آن وسیله را به او بدهد، و یا اگر تصادفاً چیزی از دست بزرگسال به زمین بیفتد کودک سعی می‌کند آن را بردارد، درحالی‌که اگر همان بزرگسال چیزی را به شدت روی زمین پرت کند کودک به سمت آن نخواهد رفت. او متوجه عمدی بودن این کار می‌شود و آن را

بر نمی‌دارد. کودکان حتی پیش از این که بیاموزند به دیگران کمک کنند یا مراعات حلالشان را بکنند کمتر از آنچه در موردشان تصور می‌شود خودخواه هستند.

مسئولیت والدین

وظیفه والدین برای ایجاد حس همدلی بسیار سنگین است، چرا که آن‌ها اولین نمونه همدلی برای فرزندان خود هستند و باید خود همدل بودن را تمرین کنند. این کار با استفاده از زبان یا رفتار امکان‌پذیر است. کودکان به‌طور مداوم بر روی والدین متمرکز هستند و رفتار آن‌ها را تقلید می‌کنند، بنابراین آنچه در خانه می‌آموزند برای رشد همدلی بسیار مهم است. اگر کودک در کانون خانواده مورد سوءاستفاده بدنی، روانی و یا جنسی قرار بگیرد حس همدلی او کاملاً از بین می‌رود و توانایی‌اش برای داشتن احساس در قبال دیگران کم‌رنگ می‌شود.

کودکی که معضل وابستگی دارد در همدلی کردن نیز دچار مشکل می‌شود. خانواده دیگری که حس همدلی در کودک را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد خانواده‌ای است که حمایت بیش از اندازه از کودک دارد. این‌ها خانواده‌هایی هستند که از شکست کودک یا تجربه احساسات بزرگ واهمه دارند و هر کاری برای پیش‌گیری از تعارض کرده و

برای فرزندان‌شان آرزوهای بزرگ دارند. این والدین گاه برای محافظت از کودکان عکس‌العمل‌های منطقی، غیرعقلانی و احساسی خود را پنهان می‌کنند. این موضوع باعث می‌شود کودک از درک احساسات دیگران عاجز باشد، زیرا آنچه حس می‌کند با آنچه والدینش تأیید می‌کنند در تعارض است و به این ترتیب آن‌ها به تدریج ظرفیت همدلی کردن با دیگران را از دست می‌دهند. کودکان در خانواده‌هایی که نقش حمایتگری کم‌رنگی دارند بیشتر در معرض خودشیفتگی، اضطراب و افسردگی قرار دارند. آن‌ها از برقراری هماهنگی میان احساس و عمل خود عاجزند و نمی‌توانند خود را برای آن تنظیم کنند.

کودک‌انی که مدام در مورد احساس و نوع رفتارشان توسط والدین کنترل می‌شوند هرگز مانند کودکانی که به آن‌ها اجازه بروز احساساتشان داده می‌شود رشد نمی‌کنند. حتی ممکن است آن‌ها نتوانند احساسات حقیقی خود را درک کنند و این مانع هدایت درست تصمیماتشان به روشی سالم در زندگی خواهد شد. حتی این ممکن است که آن‌ها دچار احساس پوچی و عدم رضایت بشوند. چگونه ممکن است بدانیم چه می‌خواهیم وقتی حتی نمی‌دانیم چه احساسی در موردش داریم؟

هرچه احساس همدلی زودتر در کودکان پدیدار شود برای داشتن

روابط بهتر و دلسوزانه‌تر در آینده به او کمک می‌کند و همان‌طور که گفته شد همین روابط دلسوزانه پایه و اساس احساس شادکامی و خوشبختی واقعی هستند.

دانمارکی‌ها چگونه همدل بودن را آموخته‌اند؟

در نظام آموزشی دانمارک یک برنامه ملی اجباری وجود دارد که از پیش‌دبستانی اجرا می‌شود، به نام پله‌پله! در این برنامه به کودکان تصاویری از کودکانی با احساساتی همچون ترس، غم، خشم، استیصال، شادی و ... نشان می‌دهند و از آن‌ها می‌خواهند احساس موجود در هر عکس را به صورت کلمه بیان کنند. بدین ترتیب آن‌ها یاد می‌گیرند احساسات خودشان و دیگران را بازگو کنند. آن‌ها همدلی، خواندن چهره، حل مسئله و خودکنترلی را با این شیوه می‌آموزند. بخش مهم این برنامه در این خلاصه می‌شود که کودکان و تسهیلگران چیزی را قضاوت نمی‌کنند، بلکه تنها احساسات موجود در تصویر را تشخیص داده و به آن احترام می‌گذارند.

برنامه محبوب دیگری که بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد برنامه CAT-KIT نام دارد که از آن برای بهبود آگاهی عاطفی و همدلی استفاده می‌شود و تمرکز آن بر روی این است که چگونه تجارب، افکار و احساساتمان را به کلمه تبدیل کنیم. در این برنامه از کارت‌های تصاویر صورت‌های مختلف، پوب‌های کوچک اندازه‌گیری برای

سنجیدن احساسات و تصاویری از بدن برای نشان دادن محل احساسات توسط شرکت کنندگان استفاده می‌شود. همچنین ابزاری به نام دایره من که کودکان با قراردادن دوستان، اعضای خانواده و غریبه‌ها بر روی نقاط مختلف آن می‌توانند جایگاه و موقعیت هر کس را در زندگی خود بهتر درک کنند.

مؤسسه مری نیز در آموزش همدلی در مدارس تلاش زیادی می‌کند. مری، شاه‌بانو و ملکه آینده دانمارک، یک برنامه ضد قلدری ایجاد کرده که در سراسر کشور اجرا می‌شود. بدون قلدری یک برنامه پرورشی برای کودکان سه تا هشت ساله است که در آن کودکان درباره قلدری و مسخره کردن دیگران حرف می‌زنند تا بدین ترتیب بیاموزند نسبت به دیگران دلسوزتر باشند. این برنامه نتایج مثبت زیادی در بین کودکان داشته است و نود و هشت درصد معلمان اذعان کرده‌اند آن را به سایر مؤسسات نیز پیشنهاد می‌کنند.

از دیگر برنامه‌هایی که دانمارکی‌ها در مدارس خود اجرا می‌کنند چگونگی قراردادن کودکان با توانایی‌های مختلف در کنار یکدیگر است. دانش‌آموزانی که از نظر درسی وضعیت بهتری دارند در کنار دانش‌آموزانی که در یادگیری مشکل دارند قرار می‌گیرند، دانش‌آموزان کم‌روتر در کنار اجتماعی‌ها و ... این کار بر مبنای شناختی که معلم‌ها از دانش‌آموزان دارند، با ظرافت و ماهرانه، انجام

می‌شود. هدف از این برنامه این است که کودکان توانایی‌های مثبت خویش را شناسایی کرده و به یکدیگر برای رفتن به مراحل بعدی کمک کنند. دانش‌آموزی که در ریاضیات خوب است ممکن است در فوتبال بد باشد و یا برعکس. این شیوه هماهنگی، کارگروهی و احترام را به همراه دارد.

تحقیقات مبین این نکته است که هرگاه چیزی را به دیگران آموزش می‌دهیم خودمان بهتر آن را یاد می‌گیریم. دانش‌آموزانی که به دیگران آموزش می‌دهند تلاش بیشتری برای فهم مطالب می‌کنند. آن‌ها دقیق‌تر به یاد می‌آورند و مؤثرتر از آن استفاده می‌کنند. آن‌ها همچنین باید بیشتر تلاش کنند تا بفهمند سایر دانش‌آموزان چه اشکالاتی دارند آن را نیز برطرف کنند. این که بتوانیم مطلبی سخت را به دیگری توضیح بدهیم کار ساده‌ای نیست، اما مهارتی ارزشمند برای سایر سطوح زندگی است. و همان‌طور که تجربه‌ی این در اولین سال معلمی‌اش آن را تأیید می‌کند این نوع همکاری و همدلی رضایت عمیق و شادمانی کودکان را به همراه دارد. این مسئله به مغز اجتماعی و آنچه در تصویرسازی شدید مغناطیسی کارکردی در آزمون دوراهی زندان مشاهده کردیم بازمی‌گردد. برخلاف تصور عمومی مغز انسان از همکاری لذت بیشتری می‌برد تا از تنهایی بردن. با توجه به آنچه گفته شد جای تعجب نیست که همدلی یکی از عوامل مهم در به‌وجود آمدن

رهبران، کارآفرینان، مدیران و کسب و کارهای موفق است. همدلی با کاهش قلدری و بالابردن ظرفیت بخشش ما روابط اجتماعی مان را بهبود می‌بخشد. همدلی کیفیت روابط معنادار را، که یکی از مهم‌ترین عوامل در احساس خوشبختی است، تقویت می‌کند. نوجوانان همدل بیشتر از هم‌سالان خود شیفته‌شان بر روی اهدافشان تمرکز دارند. کمی وسیع‌تر به این مسئله نگاه کنید؛ افراد موفق هرگز تنها نیستند! همه ما برای رسیدن به موفقیت به حمایت نیاز داریم. شاید باید مانند دانمارکی‌ها با تمرکز بر روی همدلی شادمانی را برای فردایی بهتر به کودکان بیاموزیم.

قدرت کلمات

نود اجلر لاگستراپ، کارشناس الهیات و فیلسوف مشهور دانمارکی که تأثیرات فراوانی بر دانمارکی‌ها داشته است، معتقد است باید ذهن کودکان را با چیزهایی بالاتر از تفریح و دانش تغذیه کرد. آن‌ها باید همدلی کردن را بیاموزند. او می‌گوید کلماتی که به کار می‌بریم و قصه‌هایی که برای کودکان تعریف می‌کنیم برای آموزش این که آن‌ها خودشان را جای دیگری بگذارند ضروری است.

مثلاً هنگامی که دانمارکی‌ها در مقابل فرزندشان از کودک دیگری حرف می‌زنند از کلمات حیرت‌آوری استفاده می‌کنند. آن‌ها آگاهانه

این کلمات را به کار نمی‌برند، بلکه فقط کلماتی را استفاده می‌کنند که همه والدین برای از بین بردن فاصله‌ها به کار می‌برند. آنچه شگرف به نظر می‌رسد تمایل والدین به حرف زدن در مورد ویژگی‌های خوب کودکان دیگر است. در دانمارک شنیدن جملاتی مانند؛ «اون واقعاً بچه شیرینه، مگه نه؟»، «اون خیلی مهربونه، تو این طور فکر نمی‌کنی؟»، «اون خیلی به همه کمک می‌کنه، درست می‌گم؟» و «اون خیلی نازینه، مگه نه؟» بسیار رایج است.

مهم‌ترین نکته‌ای که باید به آن توجه کرد این است که کلمات می‌توانند پایه و اساس دیدن خوبی‌های دیگران و قرار گرفتن آن به‌عنوان پیش‌فرض در آینده کودکان باشند. اگر همیشه خوبی‌های دیگران را ببینیم به مرور به این کار عادت کرده و اعتماد به دیگران را برایمان ساده‌تر می‌کند. به‌ندرت می‌توانید یک دانمارکی را ببینید که در مقابل فرزندانش نکات منفی دیگر کودکان را بازگو کند. آنچه معمولاً یک دانمارکی انجام می‌دهد توضیح رفتار ناخوشایند دیگران است. «اون احتمالاً زیادی خسته بود.»، «به نظرت اون گرسنه نبود؟ تو فکر می‌کنی وقتی گرسنه می‌شیم چقدر ممکنه بد اخلاق بشیم؟» آن‌ها به جای زدن برچسب‌هایی مانند خودخواه یا نفرت‌انگیز به کودکان، به آن‌ها کمک می‌کنند تا رفتار دیگران را به‌عنوان عکس‌العملی به شرایط موجود در نظر بگیرند. این همان زبان

حمایت‌گری است که در فصل‌های پیشین درباره‌اش حرف زدیم. در واقع این‌گونه توانایی تغییر چارچوب آغاز می‌شود. با تصور این‌که شخصی در حال گذراندن اوقات سختی است به ما توانایی درک رفتارش را می‌دهد. این موضوع احساس بهتری را در وجود ما ایجاد می‌کند، زیرا در زمانی که می‌توانست صرف انرژی منفی شود صرفه‌جویی می‌شود.

لاگستراب آن‌قدرها هم بی‌تجربه نبود که تصور کند اعتماد به دیگران همیشه درست است. او تنها اعتقاد داشت اعتماد نیز مانند آزادی بیان، عشق و مهربانی یکی از پایه‌های خوی انسانی بشر است. اعتماد کردن بی‌شک می‌تواند بسیار رهایی‌بخش باشد.

روش دانمارکی آموزش همدلی

یکی از اولین چیزهایی که در آموزش همدلی باید به آن توجه کرد توانایی همدلی و چگونگی اعمال آن در افراد مختلف است. همدلی را باید آموزش داد و باید برای آموختن آن زمان زیادی صرف کرد. همچنین کودکان باید هر روز نمونه‌هایی از همدلی را در والدین و کسانی که زمان زیادی را با آن‌ها می‌گذرانند مشاهده کنند تا آن را بیاموزند. اجازه بدهید مثالی بیاورم. لیزا با بیلچه کوچکش در کنار دریاچه در حال بازی است و مارک، برادر کوچک‌ترش، نیز

می خواهد با همان بیلچه بازی کند، اما لیزا اجازه نمی دهد. مارک زیر گریه می زند. لیزا باید چه کند؟ عموماً والدین در این مواقع بیلچه را از کودک بزرگ گرفته و به کسی که گریه می کند می دهند. اما با این روش چه چیزی را به کودک آموزش می دهیم؟ آیا این روش درستی است که همیشه چیزی را به این دلیل که کسی خواهان آن است به او بدهیم؟ این کار به کودکان می آموزد کارها را تنها به دلیل عواقب خارجی آن انجام بدهند و نه به خاطر تفکرات درونی. لیزا با بیلچه بازی می کند و می تواند به خوبی ناراحتی مارک را احساس کند. او به یک بزرگ تر نیاز دارد تا به کمک او نیازها و محدودیت هایش را متعادل کند و بتواند تصمیم بگیرد، احساسش را به رسمیت بشناسد و مسئولیت پذیر شود. آنچه در این موارد اتفاق می افتاد دلسوزی با کودک گریان است. آن ها می خواهند کودک دیگر نیز همین حس را داشته و نیاز کودک گریان را رفع کند. این نه عادلانه و نه از سر همدلی است. این بدان معنی نیست که لیزا نباید به احساسات مارک اهمیت بدهد، بلکه به این معناست که ما باید به عنوان والدین به احساسات لیزا نیز اهمیت داده و به او اطمینان بدهیم با او نیز حس همدلی و دلسوزی داریم و نیازهایش را می فهمیم، و بدین ترتیب به او ابزاری بدهیم تا خودش از آن برای حس همدلی با مارک استفاده کند. همچنین این چنین مارک نیز یاد می گیرد نمی تواند هر چیزی را با

گریه به دست بیاورد. حال پرسش اینجاست، والدین لیزا چه باید بکنند؟ بعد از این که به کودکان اجازه دادیم خودشان راه‌حلی پیدا کنند باید متوجه زبان بدن او شده و از او پرسیم آیا دوست دارد با دیگری شریک شود یا نه! مثلاً به لیزا پیشنهاد بدهیم چند دقیقه دیگر با آن وسیله بازی کرده، سپس آن را به مارک بدهد و خود مشغول بازی دیگری بشود. اگر در وضعیت مناسبی به سر می‌بریم می‌توانیم با کودکان در بازی‌شان شریک شده تا آن‌ها اصل قضیه را از یاد ببرند. البته که گفتن نه نیز هیچ ایرادی ندارد. این نیز گاهی لازم است. درس‌هایی که در مورد همدلی می‌آموزیم می‌تواند در آینده برایمان بسیار مهم باشد. وقتی به کودکی اطمینان می‌دهیم برای راضی کردن دیگران و جلب رضایتشان لازم نیست کاری که آن‌ها خواسته‌اند را انجام دهد به او درس بزرگی برای آینده می‌آموزیم. اگر نوجوانان از همان زمان کودکی با احساسات خالص خود آشنا شوند، هنگامی که از سوی دوستانشان برای انجام کاری اشتباه تحت فشار قرار می‌گیرند بهتر می‌توانند بر خواسته درست خود پافشاری کنند. اگر همدلی را به کودکان آموزش بدهیم درک تمرین آن برایشان ساده‌تر می‌شود. هنگامی که قطب‌نمای درونی‌شان تقویت شود آن‌ها را سریع‌تر به راه درست هدایت می‌کند. از شیوه‌های دیگر آموزش همدلی در میان دانمارکی‌ها نشان دادن احساسات دیگران به کودک است. در

دانمارک شنیدن جملاتی از این دست معمولی است:
 «آخی! ویکتور داره گریه می کنه. به نظرت چی شده که باعث گریه اش شده؟»
 «به نظر می رسه عصبانی باشه. فکر می کنی چرا این طوری شده؟»
 «می بینم ناراحتی؟ می شه بگی چی شده؟»
 خیلی بعید است کسی این گونه حرف بزند:
 «این جووری نکن، دلیلی نداره عصبانی باشی.»
 «اون چرا عصبانیه؟ مسخره ست.»
 «چیزی نشده که گریه می کنی؟ گریه رو بس کن.»
 «چرا ناراحتی؟»
 «باید خوش حال باشی.»

در دانمارک والدین پیش از حرف زدن در مورد احساس کودک حداقل آن را تصدیق می کنند. «آخی! چرا گریه می کنی؟» و در کنارشان می نشینند تا هم قد آن ها شده و به کودک اطمینان دهند او را می بینند. «می بینم که ناراحتی؟ چی تو رو ناراحت کرده؟ چون اون اسباب بازی تو رو برداشته؟ اون فقط یه بچه ست. فکر نکنم عمدی تو کارش بوده باشه، تو چی؟»

همیشه برای احساس کودک دلیل خوب با یک راه حل ساده وجود ندارد، اما با تصدیق کردن آن ها و قضاوت نکردنشان می توانیم احترام

را به آن‌ها آموزش بدهیم. یک فرد بزرگسال را تصور کنید که احساساتش مدام به‌عنوان مسخره‌بودن، غیرضروری و یا غلط‌بودن نادیده گرفته می‌شود و به او در مورد رفتارش مدام تذکر می‌دهند. یکی از اصول روش دانمارکی آموزش همدلی و قضاوت‌نکردن است. دانمارکی‌ها به‌سختی تلاش می‌کنند فرزندان، دوستان، خانواده و دوستان فرزندان‌شان را به تندی قضاوت نکنند. این حق همهٔ اعضای خانواده است که شنیده شده و جدی گرفته شوند. این حق مختص کسانی که بلندتر از دیگران فریاد می‌زنند نیست. تحمل خودمان و دیگران بسیار مهم است. به خاطر داشته باشید که با وجود شیوه‌های همدلانه، حتی اگر آسیب‌پذیر باشید، می‌توانید با اصالت و بدون ایجاد حس شرمساری به کودکان بیاموزید دربارهٔ دیگران، از جمله خود شما، کمتر قضاوت کنند.

نکاتی در مورد همدلی

۱. راه و رسم همدلانهٔ خود را شناسایی کنید.

بعضی از سؤالاتی که می‌توانید مطرح کرده و درباره‌شان به بحث و گفتگو بنشینید این‌ها هستند:

• همدلی چه معنایی برای من دارد؟

• همدلی برای شریک زندگی‌ام چه معنایی دارد؟

- در چه جاهایی با یکدیگر موافق و در چه مواردی مخالف هم هستیم؟
- ارزش‌های اصلی‌مان کدام‌ها هستند؟
- چقدر دیگران و خودم را مورد قضاوت قرار می‌دهم؟ شریک زندگی‌ام چطور؟
- روش صحبت ما تا چه حد نماینگر این موضوع است؟
- چگونه می‌توانم با دیگران صحبت کنم که بیشتر همدلانه باشد و کمتر رنگ‌وبوی قضاوت داشته باشد؟

باید بدانید این کار اصلاً ساده نیست و تنها با تمرین می‌توانید در آن بهتر شوید. ابتدا سعی کنید به خودتان گوش کنید تا ببینید چه مقدار از گفته‌هایتان در مورد دیگران است، سپس به دنبال راه‌حل‌های همدلانه بگردید تا با شیوه خودتان جایگزین کنید. باید توجه داشته باشید که فرزندان‌تان از شما تقلید می‌کنند، پس باید از شریک زندگی‌تان بخواهید همین‌گونه رفتار کند.

۲. دیگران را بفهمید.

تمرین کنید به جای ایجاد حس شرمندگی دیگران را درک کنید. حتماً فهمیدن این که چقدر زیاد در حال قضاوت دیگران هستید شما را حیرت‌زده خواهد کرد و خواهید دید اگر تلاش کنید خودتان را به جای آن‌ها بگذارید چقدر با آن‌ها احساس همدلی خواهید کرد.

۳. احساسات را ببینید و برای شناسایی آن‌ها تلاش کنید.

به فرزندانتان کمک کنید تا هم احساس خودش را ببیند و هم احساسات دیگران را درک کند. در این راه دیگران را قضاوت نکنید. به جای گفتن؛ «او نباید عصبانی می‌شد و این گونه رفتار می‌کرد.» بگویید؛ «سالی چرا عصبانی بود؟ چه شده بود؟ تو در این مورد چه فکر می‌کنی؟»

۴. بخوانید، بخوانید، بخوانید.

بر اساس تحقیقات اخیر خواندن کتاب سطح همدلی افراد را بالا می‌برد. تنها برای کودکان کتاب‌های دلپذیر نخوانید، بلکه به سراغ کتاب‌هایی که در برگیرنده احساسات منفی و ناراحت‌کننده هستند نیز بروید. رویارویی با واقعیت، حتی در سطحی که کودکان می‌توانند آن را مدیریت کنند، صادقانه و اصیل است و تحقیقات اثبات کرده است که همدلی را به طرز چشمگیری افزایش می‌دهد.

۵. روابط معنادار را بهبود بخشید.

برای ترمیم روابط خود از روش‌های همدلانه استفاده کنید. ثابت شده است که روابط از هم گسیخته باعث صدمات فیزیکی و روانی بسیاری می‌شود. همدلی و بخشش هر دو بر یک بخش از مغز تأثیر می‌گذارند، یعنی هرچه مهارت‌های بیشتری در روش‌های همدلانه کسب کنید

بیشتر و بهتر می‌توانید ببخشید و بخشیده شوید. داشتن روابط معنادار دوستانه و خانوادگی مهم‌ترین عامل شادی و حتی از داشتن پول نیز آرامش‌بخش‌تر است.

۶. آسیب‌پذیر باشید.

سعی کنید شنونده خوبی باشید و از این‌که آسیب‌پذیر به نظر برسید واهمه‌ای نداشته باشید. این بهترین شیوه برای برقراری ارتباط با دیگران است. گوش کنید، برسید، آینه‌ی دیگران باشید و از استعاره برای ابراز همدردی استفاده کنید.

۷. در دیگران به دنبال همدلی باشید.

اطراف خود را پر از آدم‌هایی بکنید که با شما همدل و مهربان هستند. کسانی که تازه مادر شده‌اند و والدین کسانی هستند که از این حمایت‌ها سود می‌برند.

فصل ۶: اتمام حجت نکنید

بودا می گوید: «اگر بر خودتان غلبه کنید بهتر از پیروزی در هزار جنگ است.»

همه ما در شرایطی بوده ایم که خسته ایم، کودکان به حرف گوش نمی دهند و علی رغم تلاشمان همچنان به بدرفتاری و آزار و اذیت ما ادامه می دهند و ما را وادار به عکس العمل می کنند. برخی والدین فریاد می زنند، برخی با گرفتن چیزی تهدیدشان می کنند و بعضی دیگر از روش های سخت تر استفاده می کنند. همه ما در اطراف خود والدینی را دیده ایم که سر بچه های خود داد کشیده و یا آن ها را کتک می زنند. این مسئله معمولاً به خاطر استیصال آن ها از گوش نکردن کودک به اتمام حجتشان نشأت می گیرد. این اتفاق معمولاً بدین صورت پیش می آید: «بهتره همین الان کاری که گفتم رو انجام بدی، وگرنه من می دونم و تو.» «اگه الان تمومش نکنی تنبیه می شی.» «فقط کافیه یه بار دیگه ازت بپرسم!». وقتی اتمام حجت جواب نمی دهد و منابع ما پایان می یابد والدین با فریاد کشیدن، کتک زدن و عکس العمل فیزیکی سعی می کنند دوباره همه چیز را به کنترل خود دریاورند.

برخی مطالعات بیانگر آن است که بیش از نود درصد مردم همچنان

کتک‌زدن را به‌عنوان تنبیه استفاده می‌کنند. جیسکا و خواهرش نیز در کودکی با این روش تنبیه شده‌اند. والدینی که از کتک به‌عنوان وسیله آموزشی استفاده می‌کنند براساس تنظیمات خودشان که منطبق بر نوع پرورششان و معمولاً جسمانی است از این شیوه استفاده می‌کنند.

جیسکا برای زمانی طولانی هرگز کتک‌زدن را به‌عنوان روشی برای تنبیه کودک زیر سؤال نبرده بود. هنگامی که او وارد دبستان شد به تازگی معلمان دیگر از تنبیه بدنی استفاده نمی‌کردند. او این کار را طبیعی می‌دانست و هرگز فکر نمی‌کرد با آن دچار تعارض شود، تا این که باردار شد و در آن زمان تازه متوجه نگرش متفاوت همسرش به این مسئله شد. گفتگوی آن‌ها درباره این موضوع و درک روش پرورش به روش دانمارکی همسرش باعث شد جیسکا عمیق‌تر به این موضوع فکر کند. کشف جدید او، مانند سایر جنبه‌های روش دانمارکی، او را شگفت‌زده کرد.

در تحقیقاتی که برای مطالب این کتاب انجام دادیم متوجه شدیم در نوزده ایالت آمریکا هنوز در مدارس از تنبیه بدنی برای دانش‌آموزان خاطی استفاده می‌شود. با این که در سی‌ویک ایالت تنبیه بدنی در مدارس ممنوع است در همه پنجاه‌ویک ایالات آمریکا در مدارس خصوصی تنبیه امری مجاز است. هرچند این موضوع می‌تواند برای برخی شگفت‌آفرین باشد و برای بعضی امری عادی، اما نکته اصلی

اینجاست که کتک‌زدن همچنان کاری مرسوم است. در تحقیقی بزرگ در مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها رفتار والدین مورد مطالعه قرار گرفته و به این نتیجه رسیدند که ما بیش از آنچه در تصور بگنجد در مقابل کودکان از قدرت بدنی مان استفاده می‌کنیم. در این مطالعه والدین به پنج فرهنگ (آسیایی، لاتین تبار، آفریقایی، آمریکایی، سفیدپوست‌های غیرلاتین و آمریکایی-هندی) که در دویت و جهل گروه در شش شهر مختلف بودند تقسیم شدند. در پایان مشخص شد همه گروه‌ها بالاخره زمانی از کتک‌زدن به‌عنوان تنبیه استفاده کرده‌اند.

نکته قابل توجه در این تحقیق اختلاف میان فرهنگ‌های مختلف در مورد زمان و مکان استفاده از تنبیه بدنی بود. برای مثال مادرهای آفریقایی-آمریکایی تنبیه را راه‌حل اول خود عنوان کردند. سفیدپوست‌ها و والدین آمریکایی-هندی از این که در ملاعام فرزندان خود را تنبیه کنند احساس خوبی ندارند. والدین سفیدپوست می‌گفتند در رستوران معمولاً برای کتک‌زدن کودک را به دستشویی می‌برند، درحالی که والدین آمریکایی-هندی صبر می‌کردند تا به خانه برگردند. این نشان‌دهنده آن است که کتک‌زدن بیشتر پشت درهای بسته اتفاق می‌افتد!

چهار روش پرورش فرزندان

بدون در نظر گرفتن تنبیه بدنی، روانشناسان رشد پرورش کودکان را در چهار نوع متفاوت طبقه‌بندی کرده‌اند:

والدین سلطه‌جو: این نوع والدین پرتوقع بوده و پاسخگو نیستند. آن‌ها فقط اطاعت می‌خواهند و استانداردهای بالایی برای توقعاتشان دارند، یک بیرمادر سنتی. کودکان این والدین عملکرد خوبی در درس دارند، اما ممکن است از عزت نفس برخوردار نبوده و از افسردگی و یا نداشتن ارتباطات اجتماعی رنج ببرند.

والدین مقتدر: این والدین هم پرتوقع هستند، اما به همان نسبت پاسخگو نیز می‌باشند. آن‌ها استانداردهایی بالایی دارند، اما به فرزندانشان کمک می‌کنند تا به این استانداردها دست پیدا کنند. فرزندان این گروه از نظر روابط اجتماعی و عقلانی از سایر فرزندان دیگر گروه‌ها شایسته‌تر هستند.

والدین آسان‌گیر: این گروه از والدین بسیار پاسخگو هستند، اما خیلی کم از فرزندان خود انتظار دارند رفتاری بالغانه داشته باشند. به جای آن انتظار دارند کودکان خود تنظیم باشند. فرزندان این والدین در مدرسه و در رفتار خود دچار مشکلات زیادی هستند.

والدین بی‌تفاوت: این گروه از والدین نه توقعی از فرزند خود دارند و نه پاسخگو هستند. آن‌ها توجهی به فرزندان خود ندارند و کودکان نیز

در همه زمینه‌ها عملکردی ضعیف دارند. والدین سلطه‌جو در پاسخگویی ضعیف و در کنترل کردن قوی هستند. آن‌ها معمولاً به پرسش «چرا؟» با گفتن: «چون من می‌گم.» پاسخ می‌دهند. بدین ترتیب کودک به جای دانستن علت ترجیح می‌دهد آنچه از او خواسته شده است را انجام دهد. در پرورش فرزندان با این روش ممکن است تعارضاتی به وجود بیاید. نکته اول این که کنترل زیاد می‌تواند کودک را به طغیان وادارد. مورد بعدی این که چون حمایتی به جز «چون من می‌گم.»، «جوراب‌تو بپوش.»، «صاف بایست.» و «این روش منه.» دریافت نمی‌کنند معمولاً در هنگام مواجهه با احساسات خود، مانند ترس و شرم، به دلیل عدم تنظیم منطقی احساسات دچار سردرگمی می‌شوند. عملکرد والدین سلطه‌جو به دلیل نوع تربیت خودشان است. آن‌ها این تصور را دارند که خودشان خوب بزرگ شده‌اند و از آنچه در حال حاضر هستند بسیار راضی‌اند. ممکن است هم واقعاً خوب باشند، اما آیا اگر کسی ادعا کند تمام عمر سیگار کشیده و هنوز در سلامت کامل است این معنی را می‌دهد که سیگار برای ما مفید است؟

یک حقیقت سخت در مورد کتک‌زدن

مطالعه‌ای که در طول دو دهه تأثیرات طولانی‌مدت تنبیه بر روی

کودکان را مورد بررسی قرار می‌داد نشان می‌دهد کتک‌زدن نه تنها نتیجه‌ای ندارد، بلکه در طولانی‌مدت باعث ایجاد اختلال در روند رشد کودک می‌شود. در این تحقیق، جدای از سن و جامعه نمونه کودک، از هشتاد تحقیق ثبت شده هیچ کدام نکته مثبتی در خود نداشتند. نتایج این تحقیقات بدین شرح است:

کودکانی که کتک می‌خورند احساس افسردگی و بی‌ارزشی می‌کنند. آن‌ها برای خود ارزشی قائل نیستند. تنبیه‌های سخت نتایج معکوس به همراه دارد، زیرا باعث می‌شود کودکان برای در امان ماندن از کتک به دروغگویی متوسل شوند. تنبیه بدنی می‌تواند در آینده موجب افسردگی، اختلال روحی، مصرف الکل و مواد مخدر بشود. نتایج تصویربرداری‌های مغزی نشان داده است تنبیه بدنی ضریب هوشی را کاهش داده و احتمال مصرف مواد مخدر را افزایش می‌دهد. همچنین کتک خوردن می‌تواند قسمت‌هایی از مغز که در تنظیم احساسات و استرس نقش دارند را تحت تأثیر قرار دهد.

والدین چون فکر می‌کنند کتک‌زدن تأثیرگذار است این کار را انجام می‌دهند. ممکن است این روش در کوتاه‌مدت مؤثر باشد، اما استفاده طولانی از آن کاملاً بیهوده است. کودکان یاد می‌گیرند تنها از روی ترس به حرف گوش کنند. جنگ قدرت به جای ایجاد نزدیکی و اعتماد متقابل فاصله و خصومت را به همراه دارد. فاصله و خصومت با

خود خشم، مقاومت و طغیان را به همراه می آورد. اگر کودکان همچنان رفتار بد خود را ادامه بدهند چه؟ آن‌ها را سخت تر می زنید؟ بیشتر فریاد می زنید؟ بیشتر کتکشان می زنید؟ جای تعجب نیست که یکی از تأثیرات بلندمدت تنبیه بدنی پرخاشگری است.

مثال: در تحقیقی که جرج هولدن انجام داد یک مادر کودکش را می زد تا به او پیامزد مادرش را نزنند. او می گفت: «این بهت کمک می کنه یاد بگیری مادرت رو نزنی.» هولدن طنز این ماجرا را شگفت انگیز می خواند. لازم نیست به یاد بیاوریم چه تعداد از ما کاری را فقط از روی عادت و غیر عمد انجام می دهیم. آیا تا به حال از خود پرسیده ایم این همه فریاد کشیدن و یا کتک زدن واقعاً لازم است؟ حقیقت این است بسیاری از ما این سؤال را تا زمانی که خیلی دیر شده است از خودمان نمی پرسیم.

شادترین مردم دنیا چه فکری در مورد فریاد کشیدن، کتک زدن و جنگ قدرت می کنند؟ دانمارک از سال ۱۹۹۷ کتک زدن را غیرقانونی اعلام کرد. بیشتر مردم دانمارک استفاده از کتک برای تنبیه کودک را عجیب می دانند. در سوئد کتک زدن از سال ۱۹۷۹ ممنوع اعلام شد و حالا سی و دو کشور در جهان، شامل کشورهای اروپایی، کاستاریکا، تونس و کنیا قوانین مشابهی دارند.

روش فرزندپروری در دانمارک بسیار مردمی و الگویی از روش

مقتدرانه است. آن‌ها قوانینی برای کودکان وضع می‌کنند و در مورد سؤالات کودک در مورد قوانینی که باید رعایت کند بسیار پاسخگو هستند. دانمارکی‌ها معتقدند کودکان ذاتاً خوب هستند و بر همین اساس نیز عمل می‌کنند. مثلاً انگلیسی‌ها به سنین خردسالی «دو سال وحشتناک» می‌گویند، در حالی که دانمارکی‌ها آن را «سن مرزی» می‌نامند، که در آن فشاری که کودک به حد و مرزها وارد می‌کند آزاردهنده نیست، بلکه اقتضای سن اوست. وقتی به یک موضوع با این شیوه بنگرید پذیرفتن یک بدرفتاری آسان‌تر از آن خواهد بود که مستحق تنبیه باشد.

در دانمارک به ندرت والدین بر سر فرزندان فریاد می‌کشند. داشتن خانه‌ای پر از داد و فریاد در دانمارک معمول نیست. آن‌ها چطور این کار را می‌کنند؟ یکی از والدینی که با او گفتگو می‌کردیم به خوبی این مسئله را توضیح داد: «اولین و مهم‌ترین مسئله در برخورد با کودکان این است که خونسرد بمانیم و کنترل اوضاع را به دست بگیریم. چگونه انتظار داریم کودکان خودشان را کنترل کنند وقتی خودمان از انجام آن عاجزیم. این عادلانه نیست.» این بدان معنا نیست که مردم دانمارک ملایم یا ضعیف هستند، اما قاطعیت و مهربانی می‌تواند جایگزین مناسبی برای جنگ قدرت و اتمام حجت و از دست دادن کنترل باشد. برای داشتن فضایی امن و آرام از این موارد دوری

کنید.

پرورش فرزندان با احترام

دانمارکی‌ها از فرزندان‌شان توقع احترام دارند، اما این موضوعی دوطرفه است. باید آن را بدهی تا بتوانی به دستش بیاوری. حکمرانی از طریق ارباب یک مشکل است، چرا که احترام به دنبال ندارد. قاطعیت و ترس با هم تفاوت دارند. با ترس کودک دلیل کاری که باید انجام دهد را نمی‌داند، بلکه تنها می‌خواهد برای اجتناب از فریاد کشیدن و یا تنبیه شدن کاری را انجام دهد. این موضوع حس‌های درونی را تقویت نمی‌کند. حس درونی قوی از پرسیدن سؤال و فهمیدن چرایی قوانین به وجود می‌آید و باعث می‌شود کودک با شما همکاری کرده و به قوانین احترام بگذارد.

ترسیدن و احترام قائل شدن برای قوانین دو مقوله متفاوت هستند. رشد و بالیدن در محیطی پر از فریاد و دشمنی کمکی به ما نمی‌کند. این گونه مطمئن نخواهید شد در آینده کودکتان با شما صادق باشند. ممکن است آن‌ها به خاطر ترس از شما چیزی را بگویند که شما دوست دارید بشنوید. ترس قدرتمند است، اما صمیمیت و اعتماد به همراه ندارد. با ایجاد یک محیط امن، سرشار از آرامش و احترام که در آن ترس، شرم و درد جایی ندارد می‌توانید تأثیر مثبت بیشتری بر

روی فرزندان‌تان بگذارید و رابطهٔ بهتری با آن‌ها داشته باشید. براساس تحقیقات منتشرشده والدین مقتدر فرزندان‌ی خود کفاتر، از نظر جامعه مقبول‌تر، از لحاظ درسی موفق‌تر و به‌طور کلی کودکانی با رفتاری بسیار بهتر از سایر کودکان دارند. آن‌ها کمتر درگیر افسردگی و اضطراب می‌شوند و به‌ندرت درگیر رفتارهای ضداجتماعی مانند بزهکاری و مواد مخدر خواهند شد. آن‌ها کودکانی سازگار و هماهنگ با والدین هستند و گروه هم‌سالان کمتر بر روی آن‌ها تأثیر می‌گذراند. در یک تحقیق دانش‌آموزان آمریکایی که در خانواده‌ای مقتدر پرورش یافته بودند در پاسخ به این پرسش که راه‌حل مجموعه‌ای از مشکلات اخلاقی چیست گفته بودند والدینشان بیش از هم‌سالان در تصمیم‌گیری آن‌ها دخیل هستند.

دانمارکی‌ها چگونه اتمام حجت نکردن در مدرسه را اجرا می‌کنند دانش‌آموزان دانمارکی هر سال به همراه معلمان خود قوانینی را برای مدرسه وضع می‌کنند و این روشی برای تمرین آزادی‌خواهی است. معلم‌ها در آغاز سال تحصیلی به‌طور مفصل به دانش‌آموزان در مورد داشتن کلاس خوب و ارزش‌ها و رفتارهایی که تصور می‌کنند با آن‌ها می‌توان کلاس خوبی داشت صحبت می‌کنند. این قوانین می‌تواند شامل هر چیزی باشد، از ساعت شروع کلاس تا میان‌حرف کسی نپزیدن و احترام گذاشتن به یکدیگر. نکتهٔ اصلی اینجاست این قوانین

به صورت جمعی تهیه می‌شود و برای هر کلاسی متفاوت است. آن‌ها هر سال این کار را تکرار می‌کنند، چرا که دانش‌آموزان بزرگ‌تر و بالغ‌تر شده‌اند و درکشان از مسئولیت اجتماعی با سال قبل تفاوت دارد. نتایج این قوانین حیرت‌انگیز است. برای مثال؛ مثلاً این به یاد می‌آورد یک سال در کلاس درس جولیا، دخترش، اگر کسی بلند حرف می‌زد و یا میان حرف دیگران می‌پرید همه دانش‌آموزان از جا برخاسته و در کلاس راه می‌رفتند و ده مرتبه دست می‌زدند. این چیزی بود که آن‌ها در موردش تصمیم گرفته بودند و به این ترتیب هرکس که با صدای بلند صحبت می‌کرد در مورد هم کلاسی‌ها و معلمش احساس مسئولیت می‌کرد. این قوانین می‌توانند به طرز شگفت‌انگیزی قدرتمند باشند.

در دانمارک به جای تنبیه از روش پیشگیری از وقوع مشکل استفاده می‌شود. بیشتر مدارس دانمارک برای موارد خاصی که دانش‌آموزان با آن برخورد می‌کنند وسایلی دارند. به عنوان نمونه اگر گودکی بیش‌فعالی داشته باشد می‌تواند روی یک مبل بادی مخصوص بنشیند که به او در داشتن تمرکز کمک می‌کند. در یک طرف این مبل‌های مخصوص برجستگی‌هایی وجود دارد که به ستون فقرات فشار وارد می‌کند، و به این ترتیب دانش‌آموز مجبور است صاف بنشیند و تعادل خود را حفظ کند. این کار به طور ناخودآگاه تمرکز را تقویت می‌کند. اسباب‌بازی‌هایی نیز در مدارس وجود دارند که برای کودکانی که

مشکل ساکن نشستن دارند و حواس دیگران را پرت می کنند استفاده می شود. در مدارس وسایلی مانند توپ های رفع استرس و رشته هایی مانند اسپاگتی نیز یافت می شود که می تواند دست کودک را مشغول و به آن ها در توجه و تمرکز کمک کند. حتی گاه ممکن است از کودکانی که انرژی زیادی دارند و پرخاشگر هستند بخواهند بدونند تا کمی انرژی شان تخلیه شود.

همچنین در مدارس دانمارک راهنمایی به عنوان تفاوت قائل شدن وجود دارد. این راهنما به معلمان کمک می کند تا به هر دانش آموز به عنوان یک شخص با نیازهای خاص خودش نگاه کنند. آن ها برای هر دانش آموز برنامه ای تدارک می بینند و در سال دو بار رشد و پیشرفت آن ها را کنترل می کنند. این اهداف ممکن است درسی، شخصی یا اجتماعی باشد. با این کار معلم نیازهای هر دانش آموز را شناسایی کرده و براساس همان نیازها برنامه ریزی خواهد کرد.

این مسئله ای بسیار مهم است، زیرا همان طور که در فصل های پیشین مشاهده کردیم چگونگی نگاه کردن ما به کودکان بر روی رفتارمان با آن ها تأثیر مستقیم دارد. اگر آن ها را به چشم شیطان یا مودی نگاه کنیم بر همین اساس نیز با آن ها رفتار خواهیم کرد، اما اگر آن ها را موجوداتی کوچک و دوست داشتنی که براساس طبیعت ذاتی خویش به شیطنت مشغولند تماشا کنیم مطمئناً به جای تنبیه با دلسوزی و

بخشش با آن‌ها رفتار خواهیم کرد. اگر هنگامی که کودکی شما را آزار می‌دهد به این چشم به او نگاه کنید که او ذاتاً خوب است تحمل رفتارهایش برایتان آسان‌تر خواهد شد. این چیزی است که به شما بازمی‌گردد. خوبی کردن خوبی به همراه دارد و آرامش آرامش‌آفرین است. به یاد داشته باشید ذات کودکان بد نیست، بلکه رفتارهای او می‌تواند برای شما آزاردهنده باشد و مهم است که بین این دو تفاوت قائل شوید.

جلوگیری از قدرت

این به یاد می‌آورد هنگامی که در نظام آموزشی مشغول تدریس بود چگونه از جنگ قدرت با یک دانش‌آموز جلوگیری کرد. یکی از شاگردان او رفتاری بسیار آزاردهنده و طغیانگر داشت، به طوری که هم کلاسی‌هایش او را «دردسرساز» می‌نامیدند. بسیاری از دانش‌آموزان اعتقاد داشتند این زیادی در مورد او آسان‌گیر است، اما این معتقد بود نباید با او وارد کشمکش شده و به او لقب بچه‌بد را بدهد. این درباره شرایط سخت خانوادگی او چیزهایی می‌دانست و همیشه او را به چشم پسری دوست‌داشتنی و شیرین نگاه می‌کرد. او پسری باهوش و بامزه بود. این با تمرکز بر روی توانایی‌های او سعی داشت به داستان‌های بدی که او در مورد خودش داشت اهمیت ندهد. او با این پسر با احترام

حرف می‌زد و به توانایی او برای انسانی خوب بودن ایمان داشت. این دانش آموز سال‌ها بعد، حتی با وجود این که خاطرات خوبی نداشت، در گردهمایی مدرسه شرکت کرد. او زندگی خوبی داشت و آمده بود تا از این تشکر کند. او به یاد داشت که این همیشه می‌گفت نگران او نیست و می‌داند او موفق خواهد شد. او گفت اعتمادی که این به او داشت باعث شد بتواند انسان بهتری باشد. این بسیار تحت تأثیر قرار گرفت. بعد از این اتفاق این پی برد جدا کردن رفتار از خود فرد بسیار مهم است. اعتماد و کمک به کودکان که بتوانند در خود تغییر چارچوب ایجاد کنند بسیار مهم است. نشان دادن عکس‌العمل به رفتارهای کودکان، صرفاً به عنوان یک رفتار و نه ذات کودک، می‌تواند به آن‌ها کمک کند داستانی دلیلی داشته باشند. بنابراین متوجه شدیم که روش‌های آزادی خواهانه، شاد و انعطاف‌پذیر در کودکان بسیار سودمند است. حالا باید پرسید چگونه می‌توانیم از روش دانمارکی‌ها در اتمام حجت نکردن بهره ببریم. آینه‌ای روبه‌روی خودتان بگذارید.

به آنچه دوست ندارید درباره خودتان بشنوید فکر کنید و سپس آینه‌ای روبه‌روی خودتان بگذارید. آنچه در آینه می‌بینید چیزی است که در آینده در کودکتان دیده خواهد شد. اگر از فریادزدن و بالا بردن دست‌ها خوش حال نمی‌شوید خودتان این کارها را انجام ندهید. اگر

دوست ندارید کسی در قبال شما عکس‌العمل فیزیکی نشان بدهد، پس خودتان آن را انجام ندهید.

در مورد نظرات دیگران نگران نباشید.

هرگز نگران این نباشید که دیگران در مورد شما و رفتارهایتان چه فکری می‌کنند. اگر کسی شما را در حین فریادزدن و انجام عکس‌العمل فیزیکی تماشا کند اوضاع بدتر نیز خواهد شد. فرقی ندارد در خانه خودتان هستید یا در کنار دوستانتان، در رستوران به سر می‌برید یا مشغول خریدید، به هر حال رفتارتان را در مسیر ارزش‌هایتان حفظ کنید. مهم این است که اصیل باشید و کاری را که باور دارید درست است انجام دهید. نگران بزرگ شدن فرزندان دیگران نباشید، یا نگران این که خانواده‌تان در مورد این که شما باید چگونه فرزند خویش را بزرگ کنید چه می‌گویند. بر روی چیزی که برای فرزندتان درست است متمرکز شوید و به موفقیت او باور داشته باشید. اغلب والدین خودشان را در فرزندانشان تکثیر می‌کنند، اما شما با تغییر چارچوب‌های کلیشه‌ای تغییری بزرگ در آینده فرزندان ایجاد خواهید کرد. با کسانی که ارزش‌هایی مانند شما دارند و به شیوه دانمارکی عمل می‌کنند همراه باشید و از هم حمایت کنید. ارزش‌های خود را باور داشته و بر سر اعتقاد خود بمانید. این گونه بزرگسالانی شاد، منعطف و تنظیم‌شده‌تر خواهید داشت.

روش دانمارکی پاسخگوی مسائل شما خواهد بود. اگر نگران راه افتادن جنگ قدرت بر سر مسائلی چون غذا خوردن، مؤدب بودن یا بدرفتاری با دوستان و خانواده هستید از آن دوری کنید. نفس عمیق بکشید، آرامش خود را حفظ و فکر کنید. شوخی کنید. راهی برای خلاصی از این شرایط پیدا کنید. نگران قضاوت‌های دیگران در مورد رفتارتان با فرزندان نباشید. فرزندان شما در طول زمان سر حال تر و خوش حال تر خواهند بود و این تنها مسئله مهم زندگی تان است.

آرامش خود را حفظ کرده و خطوط اصلی را به خاطر بسپارید. بین مبارزه و جنگ تفاوت وجود دارد، پس به سراغ هر مبارزه‌ای نروید. آیا این که همیشه فرزندان با لباس‌ها و موهایی بی نقص داشته باشید مهم است؟ آیا این اهمیت دارد که او یک روز کامل لباس بت من را به تن کند؟ آیا مهم است چون شما می‌خواهید همین حالا بشقابش تمیز باشد او را این کار را انجام بدهد؟ یا چون شما می‌گویید اسفناج برایش مفید است حتماً آن را بخورد؟ آیا واقعاً همه این‌ها مهم هستند؟ شما باید در این موارد با همسران تصمیم بگیرید، اما مطمئناً جای تقویت این خط‌های اصیل زندگی در خانه دوستان و یا در رستوران نیست! خطوط اصلی شما کدام است و چه موقع باید آن را به فرزندان آموزش بدهید؟ سؤال اینجاست آیا تظاهر کردن احترام قائل شدن برای خودتان و فرزندان است. باید قاطعیت داشته باشید، اما

نیازی نیست سرباز پرورش دهید. به یاد بیاورید کودکان در مرحله‌ای از زندگی هستند که نمی‌خواهند کاری انجام بدهند، بخورند، پوشند و بگویند. آن‌ها بالاخره روزی این عادت‌ها را ترک می‌کنند. اگر در مورد خطوط اصلی‌تان اصرار بورزید کودکان آن را خواهند فهمید. شما باید با صبر و شکیبایی از این مرحله بگذرید. کنترل امور را به دست بگیرید و بر روی آنچه مهم است متمرکز شوید.

دختر جسیکا مدتی جوراب و ژاکت نمی‌پوشید. این بسیار آزاردهنده بود و هیچ چیزی نظر او را عوض نمی‌کرد، مگر این که او را بدون ژاکت و جوراب بیرون ببرند تا خودش بفهمد هوا سرد است. «هوا سرده، باید کتم رو پوشم.» طول کشید، اما بالاخره این عادت را ترک کرد. همچنین او مدتی از دادن سلام اجتناب می‌کرد. مردم در مقابلش می‌ایستادند و به او سلام می‌کردند، اما او سر می‌چرخاند. جسیکا همیشه به او تذکر می‌داد، اما او را مجبور به کاری نمی‌کرد. شش ماه گذشت، یک روز صبح، بدون هیچ تلاشی، او شروع به دادن سلام کرد و تا به امروز ادامه دارد.

کودکان عادت دارند همه چیز را آزمایش کنند. اگر بیش از اندازه بخواهید به بازی قدرت با آن‌ها ادامه بدهید بازنده خواهید شد و زندگی از آنچه باید باشد ناخوشاینتر خواهد شد. اگر شما آرامش خود را حفظ کنید آن‌ها نیز آرام خواهند بود.

مثال‌هایی از اتمام حجت نکردن: پیشنهاد شما چیست؟

کودک چیزی را پرت می‌کند. معمولاً واکنش ما به این مسئله این است: «اگه یک بار دیگه پرتش کنی من می‌دونم و تو!» آن وسیله را از دسترس کودک خارج کنید. حواس او را پرت کرده و او را از آن محل دور کنید. با او شوخی کنید. وقتی به او تذکر می‌دهید آرامش خود را حفظ کنید. به او بفهمانید پرت کردن آن وسیله کار درستی نیست. طوری وانمود کنید انگار آن شیء به شما برخورد کرده و دردتان آمده است. سپس دوباره آن را به او بدهید. اگر دوباره آن را به طرفتان پرت کرد، این بار سرتان را بگیرید، انگار به سرتان برخورد کرده است و قیافه ناراحت به خود بگیرید. «آخ آخ!» ممکن است برای اولین بار متوجه موضوع نشود، اما به مرور زمان آن را خواهد فهمید.

زدن و یا گاز گرفتن دیگران پذیرفتنی نیست. در این مورد قاطع باشید. کودک را متوقف کرده و قاطعانه به او «نه» بگویید. او را وادار کنید از شما و یا دیگران عذرخواهی کند. بدین وسیله او عذرخواهی را خواهد آموخت و بعد از آن از قدرت فیزیکی خود استفاده نخواهد کرد. به‌خاطر داشته باشید خیلی سریع در این مورد عکس‌العمل نشان بدهید، چرا که کودکان خیلی زود همه چیز را فراموش می‌کنند. شاید کودکان در ابتدا درکی از مفهوم عذرخواهی نداشته باشند، اما به مرور زمان و یادگرفتن معنای همدلی معنی آن را خواهند فهمید.

وقت شام؛ زمان جنگ قدرت

تمایل کودک به غذا معمولاً وابسته به گرسنگی اوست. مثلاً اگر عصر هنگام چیزی خورده باشد تمایلی به غذا ندارد، و یا ممکن است به قدری گرسنه باشد که برای تنظیم قند خون خیلی راحت غذایش را بخورد. خوردن به خاطر تنظیم قند خون بر روی عملکرد کودک تأثیر دارد. با استفاده از همدلی می‌توانید حال کودک را درک کرده و بر همان اساس واکنش نشان بدهید. برای شروع می‌توانید پیش از هر عکس‌العملی آن‌ها را درک کنید. برای شروع تصور کنید خودتان اگر خیلی گرسنه یا سیر باشید چه احساسی خواهید داشت و همان را به شرایط کودک تسری بدهید.

به یاد داشته باشید این ما هستیم که باید به کودکان پیام‌موزیم از غذایشان لذت برده و به خاطرش شکرگزار باشند. آنچه ما را شاداب و سرحال نگاه می‌دارد غذاست و داشتن رابطه‌ای سالم با آن می‌تواند به ما شادی مادال عمر بدهد. به رابطه خودتان با غذا نگاه کنید و مطمئن شوید رابطه سالمی دارید. هنگامی که برای غذا دور هم جمع می‌شوید باید برایتان زمان آرامش و همدلی باشد.

مقدار کوچکی از هر نوع غذا در بشقاب کودک گذاشته و اجازه دهید خودش برای خوردن تصمیم بگیرد. غذا خوردن باید شاد و دلپذیر باشد نه موقعیتی پرفشار که کودک در آن مجبور به خوردن می‌شود. معمولاً

با این روش کودک اشتهای خود را از دست می‌دهد. اگر بخواهید غذا خوردن را یک مشکل ببینید همین‌گونه نیز خواهد شد. غذا روی میز است، کافی است کودک اراده کند که بخواهد آن را بخورد. گاه پیش آمده غذایی سرو شده که ما آن را دوست نداشته‌ایم، و نیز همیشه خودمان را مجبور به خوردن چیزی که دوست نداریم نمی‌کنیم. شاید گاه مجبور به انجام آن شویم، اما این مسئله دائمی نیست. شما فقط باید آن‌ها را راهنمایی کنید. اگر آن‌ها برای خود قوانین کوچکی داشته باشند برای شما نیز احترام قائل خواهند بود. همیشه به یاد بیاورید شما الگوی آن‌ها هستید.

با استرس کمتر می‌توانیم همه چیز را بهتر مدیریت کنیم، به خصوص غذا خوردن. باید بدانید فرزندانان نیز مراحل مختلفی در خوردن غذا دارند. داشتن غذاهای خوشمزه و سالم، کاهش میان‌وعده‌های ناسالم و دلپذیر کردن زمان غذا خوردن به جای تبدیل آن به محیطی پر استرس برای فشار آوردن به کودک که غذا بخورد، زمان صرف غذا را به ساعتی پر از شادی برای آن‌ها تبدیل خواهد کرد. در دانمارک برای تشویق کودک به خوردن غذا معمولاً به او گفته می‌شود: «اگر غذایت را بخوری بزرگ و قوی خواهی شد، آیا می‌خواهی بزرگ و قوی باشی؟» والدین می‌خواهند که فرزندشان عضلات خود را منقبض کند تا قوی‌بودنش را به رخ بکشد و سپس به او این اطمینان را می‌دهند که

این قدرت از خوردن سبزیجات و غذاهایی است که او خورده. این کار بیشتر از آنچه در تصور بگنجد پاسخگوست. قوانین را برایشان توضیح بدهید و از آنها بخواهید آن را رعایت کنند. «کمر بندت رو ببند!»

«نه، نمی بندم.»

«یادت می آید قبلاً در این مورد با هم حرف زدیم.»

«نه.»

«بهت گفتم اگر کمر بندی نبندی و تصادف کنیم ممکنه مجبور بشی بری بیمارستان. تو بیمارستان رو دوست داری؟»
«نه.» (کمر بند را محکم می بندد.)

هرچه بیشتر قوانین را به زبان کودکان بیان کنید آنها بهتر آن را درک خواهند کرد. با این روش علاوه بر احترام با فرزندتان در یک تیم قرار خواهید گرفت، تیمی که هدفی مشترک را دنبال می کند. (در مورد بالا، رفتن به گردش).
شروع کنید.

۱. برنامه ریزی کنید.

شما چه ارزش هایی در قبال فرزندتان دارید؟ ارزش ها خود و همسران را مشترکاً در نظر بگیرید.

۲. آیا فرزند خود را کتک می زنید.

قول بدهید این کار را ترک کنید. این کار ضرورتی ندارد و احترام و اعتماد را بین شما و فرزندان خدشه‌دار می‌کند.

۳. آیا خیلی زیاد بر سرشان فریاد می‌زنید؟

لطفاً این کار را کنار بگذارید. تنها زمانی که ضرورتی وجود دارد فریاد بزنید. فریاد زدن به هیچ‌عنوان برای کسی لذت‌بخش نیست. فرزندان آن را از شما می‌آموزد. شما الگوی فرزندان خود هستید. اگر دوست دارید آن‌ها بهترین باشند باید خودتان الگوی خوبی برای آن‌ها باشید. چگونه باید فریاد کشیدن و کتک‌زدن را ترک کنید؟ راه‌هایی برای کاهش استرستان پیدا کنید. کتاب بخوانید، ورزش کنید یا نفس‌های عمیق بکشید. کتک‌زدن به‌طور معمول برای این است که زمانی برای خودتان ندارید؛ زمانی که بتوانید در خلوت خویش به واکنش‌هایی که باید نشان بدهید فکر کنید.

اگر فکر می‌کنید همین الان در حال انفجار هستید یک نفس عمیق بکشید، از اتاق خارج شوید و به خودتان زمان کافی برای بازسازی بدهید. اگر می‌توانید در مورد موضوعی خاص از همسرتان کمک بگیرید حتماً این کار را انجام بدهید. سعی کنید روی ارزش‌هایتان که کتک‌زدن و فریاد نکشیدن است بمانید و همیشه اولویت را خواسته‌های خودتان برای آینده فرزندان بدانید. این عهد را با خود ببندید. همچنین این عهد به شما یاری می‌دهد که در لحظه انفجار خود

را کنترل کنید. بنابراین حتی اگر شریک زندگی تان نیز به مرز انفجار برسد شما می‌توانید او را به آرامش دعوت کرده و بخواهید کار را به شما بسپارد. با گذشت زمان متوجه خواهید شد آرامش شما به فرزندان تان نیز سرایت کرده است.

نکاتی در مورد اتمام حجت نکردن

۱. به یاد بسپارید رفتار کودک نماینده خود کودک نیست. ما کودک بد نداریم، تنها رفتار بد کودکانه داریم! همچنین فرزندپروری بد نیز بی‌معناست.
۲. از جنگ بر سر قدرت پرهیزید. اگر به دنبال جنگ قدرت نروید آن نیز به سراغتان نخواهد آمد. به جای فکر کردن به غلبه بر حریف به فکر راه حل برد-برد بگردید.
۳. کودک را سرزنش نکنید. مسئولیت‌پذیر باشید و سعی کنید در آینده عملکرد بهتری ارائه دهید.
۴. از این منظر به مسئله نگاه کنید که کودکان ذاتاً خوب هستند. ذات کودکی در به چالش کشیدن محدودیت‌ها و قوانین خلاصه می‌شود. هیچ کودکی بد نیست، این راهی برای رشد آنهاست.
۵. به کودکان آموزش دهید. کودکان را هدایت کنید، آنها را تربیت کرده و به آنها آموزش دهید. کودکان را تنبیه نکنید و به چشم کسانی که فقط باید تنبیه شوند

به آن‌ها نگاه نکنید. سعی کنید رفتارهای سخت را به بهترین شکل مدیریت کنید. فرزندانان را با کلماتی همچون؛ «حقه‌باز»، «آب‌زیرکاه» و «وحشتناک» خطاب نکنید. رفتار تنها رفتار است نه خود کودک!

۶. از روش تغییر چارچوب بهره ببرید.

در مورد کودکان و سایر افراد روایت‌های داستانی دلپذیرتری بیابید. با آموختن روش‌های تغییر چارچوب و آموزش آن به فرزندانان هم شما و هم ایشان تبدیل به انسان‌هایی مهربان‌تر و همدل‌تر خواهید شد.

۷. به خاطر بسپارید: این چرخه به شما بازمی‌گردد.

خوبی خوبی می‌آفریند و بدی به بدی منجر می‌شود. اگر کنترل خود را از دست بدهید کنترلشان را از دست می‌دهند و اگر در آرامش باشید در آرامش خواهند بود.

۸. شریک زندگی‌تان را وارد ماجرا کنید.

تحقیقات نشان داده است اگر حتی یکی از والدین مقتدر(نه سلطه‌گر) باشد تأثیر شگرفی بر زندگی کودک خواهد گذاشت، حال اگر هر دو نفر مقتدر باشند چه خواهد شد!

۹. دوباره به اتمام حجت‌هایتان نگاه کنید.

تمام اتمام حجت‌هایی که در یک روز به زبان می‌آورید یادداشت کنید. آن‌ها در مقایسه با آنچه والدینتان به شما می‌گفتند چگونه به نظر می‌رسند؟ آیا امکان دارد آن‌ها را به چیزی مثبت‌تر تبدیل کنید.

۱۰. همیشه به سن کودکان توجه کنید.

در نظر داشته باشید انتظاراتتان از کودکان با سن او متناسب باشد. (منطقه میانی رشد). باید در هر سنی از کودک انتظاراتی خاص داشت. آن‌ها بزرگسالانی کوچک نیستند.

۱۱. پذیرای هر نوع احساسی باشید.

احساسات کودک را در هر شرایطی که هست بپذیرید، حتی اگر او در حالتی باشد که شما آن را دوست ندارید. این که دیگران در مورد حالات روحی شما چه می‌گویند اصلاً مهم نیست. همه انسان‌ها گاهی روز بدی را پشت سر می‌گذارند، حتی کودکان! با بزرگ‌نمایی نکردن حالات آن‌ها می‌توانید به خودتنظیمی‌شان کمک کنید.

۱۲. توجه کنید اعتراض کردن نوعی واکنش محسوب می‌شود.

به‌خاطر بسیاری اعتراض راهی برای برقراری ارتباط است. همچنین می‌توان آن را به استقلال‌طلبی کودک مربوط دانست. به جای این که آن را نوعی آزار روحی خودتان ببینید قدرش را بدانید.

۱۳. موقعیتی که در آن کودک رفتار بدی از خود نشان داده است را در نظر بگیرید.

آیا اتفاقی در زندگی کودکان افتاده که منجر به تغییر رفتار او شده است؟

۱۴. بر اعصاب خود کنترل داشته باشید.

مهم است آنچه شما را عصبی می‌کند شناسایی کنید. نقاط ضعف شما



کجاست؟ برای متوقف کردن آن‌ها چه می‌توانید بکنید؟ آیا نیاز به خواب بیشتر دارید؟ آیا نیاز دارید زمانی را به خود اختصاص دهید و یا نیاز به ورزش دارید؟ به نیازهای خود اهمیت داده و از دیگران کمک بگیرید.

۱۵. نشان بدهید که گوش می‌کنید.

مطمئن شوید فرزندتان متوجه این می‌شود که شما به او گوش می‌کنید. به‌عنوان مثال وقتی از شما درخواستی دارد مهم است که بدانند شما به حرف او گوش داده‌اید و درکش کرده‌اید. جملات او را تکرار کنید تا بدانند حرفش را شنیده‌اید. «شنیدم که آبنبات می‌خوای، اما...» به کودکان بگویید که چرا انجام بعضی کارها برایشان غیرممکن است. احترام گذاشتن را به آن‌ها بیاموزید و خودتان به آن‌ها احترام بگذارید و خواهید دید آن‌ها نیز با شما محترمانه رفتار خواهند کرد.

فصل ۲: با هم بودن و احساس راحتی

فیل جکسون می گوید: «گروه‌های خوب وقتی به گروه عالی تبدیل می‌شوند که اعضای آن‌ها آن‌قدر به یکدیگر اعتماد داشته باشند که از «من» به خاطر «ما» بگذرند.»

وقتی جسیکا برای اولین بار، سیزده سال پیش، خانواده همسرش را در دانمارک ملاقات و مدتی را با آن‌ها گذراند همه چیز برایش بسیار گیج‌کننده بود. آن‌ها به روش «در کنار هم بودن» زندگی می‌کردند. در کنار هم بودن آن‌ها شامل شمع روشن کردن، بازی کردن، خوردن غذاهای خوشمزه، خوردن عصرانه و بودن در یک فضای صمیمی بود. این خانواده بسیار بزرگ بعضی روزها فقط برای در کنار هم بودن در یک فضای راحت جمع می‌شدند. به نظر جسیکا این دوره‌می کمی عجیب بود، اما حالا و بعد از مطالعاتی که انجام داده به این نتیجه رسیده است که آرامشی که از آن دوره‌می نصیب جمع می‌شد واقعاً بی‌نظیر بود.

خانواده جسیکا که آمریکایی بودند روشی متفاوت داشتند. آن‌ها زمانی محدود با هم بودند و بعد از آن نیاز داشتند برای خودشان تنها باشند. آن‌ها این کار را با احترام انجام می‌دادند، اما به هر حال فاصله گرفتن و

انجام امور شخصی بخشی از روش زندگی آنها بود. در اعتقاد آمریکایی آنها نیاز به این که زمانی بدون دلیل خاص و بی وقفه گرد هم جمع شوند را نوعی تجاوز به حریم شخصی تلقی می کنند. همچنین دور هم جمع شدن در خانواده جسیکا می توانست به فاجعه ای بزرگ و مرافعه منجر شود. جسیکا نمی فهمید چطور خانواده های دانمارکی می توانند برای زمانی طولانی در کنار هم باشند و کار به اتفاقات ناخوشایند نیز کشیده نشود. مسلماً در جمع خانوادگی یکی هست که با دیگران تعارضاتی داشته باشد یا حداقل دلش بخواهد از دیگران بدگویی کند، اما در مورد خانواده همسر او، فارغ از تعداد افرادی که در جمع حاضر بودند، چیزهای منفی کمتر به چشم می آمد و کسی شکایتی نمی کرد. آنها درست مثل یک دستگاه روغن کاری شده در کنار یکدیگر کار می کردند. در این دنیا چه خبر است؟ آیا این دورهمی ها می تواند دلیلی برای شادی مردم دانمارک باشد؟ قطعاً همین طور است.

براساس مطالعات انجام شده داشتن دورهمی های باکیفیت با دوستان و خانواده و گذراندن وقت با آنها از مهم ترین عوامل شادی و خوشبختی است. دنیای امروز کمتر زمانی برای بودن با یکدیگر به ما می دهد، اما با استفاده از شیوه دانمارکی ها می توانیم خوشی های بودنمان با یکدیگر را تضمین کنیم.

زندگی بر پایه آسایش

این یک اتفاق نیکوست. غرور آفرین است. یک حالت روحی فوق العاده است. در کنار دانمارکی‌ها همیشه احساس راحتی خواهید کرد، چرا که آن‌ها این اجازه را در رفتارشان نشان می‌دهند. این فرهنگ آن‌هاست.

از آنجا که احساس راحتی روش زندگی دانمارکی‌هاست، آن‌ها زمان‌هایی برای در کنار هم بودن دارند. مثلاً در تعطیلات سال نو همه در تلاشند تا به دیگران خوش بگذرد. این یک تلاش گروهی است. این کار می‌تواند شامل روشن کردن شمع برای رمانتیک کردن فضا تا تهیه غذای خوب برای بقیه باشد. اما این آسایش بیشتر در نوع بودنشان در کنار هم است. آن‌ها مدام دیگران را تشویق و ترغیب به همکاری می‌کنند تا کسی تصور نکند آن‌ها به تنهایی همه امور را به عهده گرفته‌اند. کودکان بزرگ‌تر را تشویق به بازی و مراقبت از کودکان کوچک‌تر می‌کنند. سعی می‌کنند تفریحاتی را ترتیب بدهند که همه در آن مشارکت داشته باشند. شرکت نکردن در بازی باعث آزرده‌گی خاطر سایرین می‌شود. مواقعی که دور هم جمع می‌شوند دغدغه‌های شخصی را کنار می‌گذارند و تنها به مسائل مثبت فکر می‌کنند. در دوره‌های آن‌ها درگیری جایی ندارد، چرا که آن‌ها قدر زمان‌های با هم بودنشان را می‌دانند و نمی‌خواهند این زمان‌ها را از دست بدهند.

برای اضطراب و مشکلاتمان زمان‌های دیگری در اختیار داریم. شادمانی از بودن در کنار کسانی که دوستشان داریم آغاز می‌شود. برای دانمارکی‌ها تجربه وقت‌گذرانی با دوستان و خانواده می‌تواند راهی برای دستیابی به شادی باشد که به فرزندانشان هدیه می‌دهند. ارتباط داشتن با دیگران به زندگی معنا می‌بخشد. به همین دلیل دانمارکی‌ها برای راحت بودن اهمیت زیادی قائل هستند. البته که آن‌ها برای حریم شخصی نیز احترام قائلند، اما به این نکته باور دارند که بدون ارتباط با دیگران و حمایت آن‌ها خوشبختی محال است.

اساس آمریکایی بودن

موضوع این است که در کنار یکدیگر بودن با طبیعت فردگرایی آمریکایی تفاوت‌های بسیاری دارد. فلسفه حاکم بر اندیشه آمریکایی تک‌با خود است. اگر قدرت کافی برای پیروزی داشته باشیم دیگر به کمک کسی نیاز نداریم. چرا باید کمک دیگران را قبول کنیم وقتی خودمان به تنهایی از پس همه چیز برمی‌آییم؟ برای ما موفقیت‌هایی که به تنهایی به دست آمده است ارجحیت دارد و به افراد موفق القابی مانند «فرد خودساخته» و «قهرمان» می‌دهیم. ما از افراد موفق در هر زمینه‌ای، چه ورزشی، چه سیاسی و چه اجتماعی بت می‌سازیم. اگر به برنامه‌های ورزشی گوش داده باشید حتماً متوجه شده‌اید که به ندرت از کار گروهی حرفی به میان می‌آید، بلکه معمولاً یک نفر بیشتر از بقیه

در موفقیت تیم دخیل است: یک دفاع میانی یا پرتاب کننده معروف. تنها ستاره‌ها هستند که می‌درخشند و بقیه صداهایی محو در پس‌زمینه هستند. ما همیشه تلاش‌های سخت و ثبات قدم بهترین افراد را می‌ستاییم. ما نیز با آن‌ها هم‌ذات‌پنداری کرده و خود را جای آن‌ها می‌گذاریم. گیت هافستد، روانشناس فرهنگی مشهور، مطالعاتی در مورد تفاوت‌های فرهنگی انجام داده است که نشان می‌دهد ایالات متحده بالاترین سطح فردگرایی را در جهان داراست. این حیرت‌انگیز است. ما به شیوه‌ای پرورش یافته‌ایم که تنها «من» برایمان در اولویت است و این درحالی است که گاه حتی متوجه آن نمی‌شویم.

منظور ما این نیست که در ایالات متحده روحیه اجتماعی قوی وجود ندارد، بلکه نوع تربیت اجتماعی ما بدین گونه بوده است که به صورت فردی فکر کنیم. برای مثال، در یک میهمانی خانوادگی به جای «ما چه احساسی داریم.» به «من این حس را دارم.» فکر می‌کنیم. ما بیشتر به نیازهای خودمان، زمانی برای خود، راه‌هایی برای داشتن حس بهتر فکر می‌کنیم نه به چیزهایی که حال جمعی ما را بهتر کند.

علاوه بر این همه ما دوست داریم «برنده» باشیم. ما دلمان می‌خواهد فرزندانمان در کار خود بهترین باشند و بدرخشند. این مسئله طبیعی است. چه کسی است که موفقیت فرزندانش را نخواهد؟ فقط به جوایز متعددی که به دلایل مختلف به دانش‌آموزان داده می‌شود دقت کنید؟

این جوایز می‌تواند برای مسخره‌ترین لطیفه، شیرین‌ترین لبخند یا بهترین طناب‌زدن در ساعت ورزش باشد. همه ما برنده بودن را دوست داریم، این با ذات ما عجین شده است.

از طرفی چه تعداد از ما حاضریم به خاطر «هماهنگی گروهی» نشان پیروزی خود را از دست بدهیم؟ چند نفر موفقیت فرزندمان را نه به خاطر بازی خوبش، بلکه به خاطر هماهنگی در بازی با دیگران و یا عملکرد او در کار تیمی اندازه می‌گیریم؟ هنگامی که «ما» جایگزین «من» می‌شود، حتی بیماری تبدیل به سلامت می‌شود.

در کنار هم بودن و احساس راحتی مفاهیم متعددی دارد، اما دقیق‌ترین تعریف از آن گذشتن از خود به خاطر منافع گروه است. این یعنی مشکلات و نیازهای شخصی‌مان را پشت در بگذاریم تا بتوانیم یک دورهمی لذت‌بخش داشته باشیم. می‌توانیم این تجربه را به فرزندان خود نیز منتقل کنیم. آن‌ها از مشکلات بزرگسالان، منفی‌گرایی و تفرقه لذتی نمی‌برند. کودکان از این که در یک جمع حاضر بوده و احساس راحتی کنند لذت و آفری می‌برند و اگر احساس راحتی و صمیمیت را فراگیرند روزی آن را به فرزندانشان منتقل خواهند کرد.

کار گروهی در دانمارک

کودکان در کشور دانمارک از همان اوان خردسالی در کارهای گروهی شرکت می‌کنند، این موجب تشویق آن‌ها به شرکت در کار گروهی و کمک به دیگران می‌شود. کودکان یاد می‌گیرند نقاط ضعف و قوت دیگران را شناسایی کنند و راه‌حلهایی برای کمک به دیگران پیدا کنند. ستاره‌های دانمارکی فروتنانه با مردم تشریک مساعی کرده و با آن‌ها همدلی می‌کنند. اهمیت دادن به خود هیچ‌گاه باعث ایجاد راحتی و صمیمت نمی‌شود. در واقع جهان مردم دانمارک را به عنوان کسانی که همکاری با آن‌ها ساده و دلپذیر است می‌شناسد. این به‌خاطر کار تیمی فوق‌العاده آن‌هاست. آن‌ها به دیگران کمک می‌کنند تا به خودشان کمک کرده باشند و وقتی تبدیل به ستاره می‌شوند نیز همچنان متواضعانه عمل می‌کنند و چه کسی یک ستاره فروتن را دوست ندارد؟

همچنین عضویت در گروه‌های اجتماعی بخش بزرگی از زندگی دانمارکی است. این گروه‌ها بر پایه سرگرمی و یا علاقه مشترک تشکیل می‌شوند. هدف آن‌ها ممکن است فرهنگی، سیاسی، درسی و یا اقتصادی باشد. عملکرد این گروه‌ها می‌تواند در جهت ایجاد تغییر، مثلاً تغییر در یک سیاست خاص، یا برای رسیدن به یک خواسته اجتماعی و یا تنها عضویت در یک گروه بازی یا سرگرمی باشد. براساس آمار

هفتاد و نه درصد از مدیران کسب و کار در دانمارک قبل از سی سالگی عضو انجمن‌های مختلفی بوده‌اند. نود و چهار درصد از مدیرانی که عضو این انجمن‌ها بوده‌اند معتقدند عضویت در این گروه‌ها مهارت‌های اجتماعی و ارتباطات بین فردی آن‌ها را تقویت کرده و باعث به وجود آمدن شبکه‌ای قدرتمند برای آن‌ها شده است. نود و نه درصد حاکمان دانمارک بر این باورند شرکت در این انجمن‌ها مهارت‌های حرفه‌ای جوانان را افزایش می‌دهد.

این روح کار تیمی و هنر تیم‌سازی در همه جنبه‌های زندگی دانمارکی قابل مشاهده است؛ از مدرسه تا محل کار و کانون خانواده. اگر خانواده را یک گروه در نظر بگیریم احساس تعلق به گروه در وجودمان ایجاد خواهد شد. آشپزی در کنار هم، نظافت خانه و گذراندن وقت با یکدیگر روش‌هایی هستند که برای دانمارکی‌ها شادی و آرامش به همراه دارند.

آواز خواندن و احساس صمیمیت و نزدیکی

آواز خواندن یکی از روش‌های احساس راحتی و صمیمیت دانمارکی است. از دوره‌ی جشن کریسمس گرفته، تا تولدها و مراسم غسل تعمید و جشن عروسی، هر جا که بتوان در آنجا ترانه‌ای خواند دانمارکی‌ها آوازی می‌خوانند. آهنگ‌هایی که آن‌ها می‌خوانند معمولاً

برای همان مناسبتی که در آن شرکت دارند نوشته شده است تا در هر مراسم مشابهی خوانده شود. این اشعار فولکور معمولاً خنده‌دار هستند و همه با هم هم‌سرایی می‌کنند. اگر آهنگ فولکور نباشد اغلب اشعار کتاب آهنگ‌های ملی خوانده می‌شود. داشتن حرکات مشترک باعث ایجاد حس ارتباط بین آن‌ها می‌شود. تحقیقات اخیر بیانگر آن است که خوانندگان کر این توانایی را دارند در زمان خواندن حتی ضربان قلبشان را با یکدیگر هماهنگ کنند. همکاری در اجرای آهنگ هورمون اکسی‌توسین، که هورمون شادی است، را افزایش داده و استرس را کاهش می‌دهد. همچنین این هورمون احساس اعتماد و اتصال را تقویت می‌کند. باید یک‌بار با دوستان خود هم‌سرایی کنید (وقتی که از این کار احساس حماقت نمی‌کنید) تا این تأثیرات قدرتمند را ببینید.

پیوندهای اجتماعی و سطح استرس

ما مدعی نیستیم تنها دلیل شادبودن مردم دانمارک با هم بودن و داشتن پیوندهای صمیمانه است، تحقیقات نیز ادعای ما را ثابت کرده است. محققان دانشگاه بریگام و دانشگاه کارولینای شمالی از چیل هیل اطلاعات صدوچهل‌وهشت پژوهش مختلف در زمینه سلامتی و ارتباط آن با روابط اجتماعی را مورد بررسی قرار دادند. این پژوهش، که در

مجموع سیصد هزار مرد و زن از کشورهای توسعه یافته را شامل می‌شد، مشخص کرد افرادی که ارتباطات اجتماعی ضعیف‌تری دارند به‌طور میانگین پنجاه درصد بیشتر از افراد با ارتباطات اجتماعی قوی‌تر دچار مرگ زودهنگام خواهند شد. (حدود هفت سال و نیم) این تفاوت برابر با مرگ افراد سیگاری نسبت به کسانی است که سیگار نمی‌کشند. این عدد از خطراتی مانند چاقی مفرط و ورزش نکردن هم بیشتر است. در آزمایشی مشهور در دانشگاه کارنگی ملون، در زمینه سلامتی و پیوندهای اجتماعی، شلدن کوهن صدها داوطلب که پرسشنامه زندگی اجتماعی را پر کرده بودند در معرض ویروس سرماخوردگی قرار داد و سپس چند روزی آن‌ها را قرنطینه کرد. این آزمایش مشخص کرد شرکت کنندگان قرنطینه شده‌ای که زندگی اجتماعی قوی‌تری داشتند کمتر از کسانی که تنها تر بودند دچار سرماخوردگی شدند. افرادی که دوستان زیادی دارند از سیستم ایمنی بهتری برخوردارند. آن‌ها بهتر از سایرین با ویروس سرماخوردگی می‌جنگند و معمولاً علائمی از سایر بیماری‌ها ندارند. از آنجا که هورمون‌های استرس تأثیر زیادی بر سلامت بدن دارند، منطقی است که داشتن زندگی اجتماعی دستگاه ایمنی بدن را تقویت کند. این مسئله هورمون‌های فیزیولوژیک را تحت تأثیر قرار می‌دهد. گروهی از محققین در شیکاگو این موضوع را مورد بررسی قرار داده

و آن را تأیید کردند. اگر حمایت‌های اجتماعی لازم را دریافت کنید بهتر و بیشتر می‌توانید استرس‌های موجود در زندگی را مدیریت کنید. اگر مطمئن باشیم کسانی را در زندگی داریم که در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات می‌توانیم به آن‌ها پناه برده و حمایتشان را دریافت کنیم بهتر می‌توانیم با این مشکلات روبه‌رو شویم. این مسئله انعطاف‌پذیری ما را افزایش می‌دهد. این‌که بتوانیم در کنار کسی بدون قضاوت آسیب‌پذیر باشیم استرسمان را کاهش می‌دهد. بسیاری از انسان‌ها از این‌که احساساتی باشند گریزانند. آن‌ها دوست دارند مسائلشان را در درون خود پنهان کنند، اما براساس تحقیقات منتشرشده کسانی که در مقابل مصائب زندگی سخت‌ترند و احساسات خود را پنهان می‌کنند نسبت به کسانی که در مقابل دیگران آسیب‌پذیرند رنج بیشتری را متحمل خواهند شد.

مادرهای تازه و روش دانمارکی با هم بودن

برای درک نقش مهم با هم بودن در زندگی به کسانی که تازه مادر شده‌اند نگاه کنید، کسانی که زیر فشار باورنکردنی تنظیم خودشان با نقش جدید مادری قرار دارند. کمبود خواب در کنار تمام وظایفی که به‌عنوان والد بر عهده دارند می‌تواند بسیار فرساینده باشد. براساس تحقیقات انجام‌شده مادران در این دوران سخت به جای این‌که خواهان دریافت حمایت‌های اجتماعی باشند آن را رد می‌کنند و این موقعیت را

برایشان سخت تر می‌کند. ثابت شده است حمایت‌های عاطفی و غیره از طرف دوستان، خانواده و خود زوجین می‌تواند استرس مادران تازه را کاهش بدهد، بدین ترتیب مادران می‌توانند کودکان را در نوری مثبت تماشا کنند. این موضوع کیفیت زندگی کودکان را بهبود خواهد بخشید. هرچه والدین کمک‌های اجتماعی و عاطفی بیشتری دریافت کنند کودکان سالم‌تر و شادتر خواهند داشت. در دانمارک یک مامای محلی، هنگام به دنیا آمدن کودک، در کنار مادر خواهد بود و در هفته نخست به او سر می‌زند تا حال مادر و کودک را بپرسد. همچنین ماما اطلاعاتی در مورد زنانی که به تازگی در آن اطراف زایمان کرده‌اند به مادر می‌دهد و نیز در مورد این که چندمین فرزند خود را به دنیا آورده‌اند نیز به او خواهد گفت. این گونه تمام مادران از هم باخبر خواهند شد. این زنان با تشکیل گروه مادران هفته‌ای یک بار به دیدن هم می‌روند تا دربارهٔ تجاربشان به گفتگو پردازند و از یکدیگر کمک بگیرند. مادران در این گروه‌ها نقش ناجی را به عهده دارند. اگر مادری در جلسه حاضر نباشد با او تماس می‌گیرند یا به خانه‌اش می‌روند تا مطمئن شوند حالش خوب است و می‌تواند باز هم در جلسات شرکت کند. این گروه‌ها بزرگ‌ترین حامی مادران در این دوران سخت بوده و بخش حیاتی مادر شدن در دانمارک محسوب می‌شوند که به مادر و کودک در ایمنی و شادی کمک می‌کنند.

راحتی و صمیمیت به شیوه دانمارکی

در فصل‌های پیشین در مورد حمایت‌های اجتماعی، در کنار هم بودن و اهمیت احساس راحتی و صمیمیت با هم حرف زدیم. در اینجا مثالی از زندگی جسیکا می‌آوریم، از لحظه‌ای که متوجه شد احساس راحتی و صمیمیت واقعی یعنی چه.

یک روز آفتابی جسیکا در حیاط پشتی خانه‌ی خواهرشوهرش، در کنار همسرش، روی نئو دراز کشیده بود. فرزندانشان نیز میان آن‌ها خوابیده و مانند گلی سرخ در هم تنیده بودند، بعضی چشم بسته و برخی چشم باز. جسیکا، بدون توجه، با یک پا نئو را هل می‌داد. باد در میان درختان پیچیده و نور آفتاب از میان شاخسار بر صورتشان می‌تابید. این صحنه مخلوطی از تماس، صدای دلنشین طبیعت و موهای نرم پسرش بود. او صدای ضربان قلب پسرش را حس می‌کرد و گرمای پای همسرش پایش را نوازش می‌داد. دست روی پای دخترکش، که در سکوت بر سینه‌ی پدر خوابیده بود گذاشت. آن‌ها در کنار هم بودند. وقتی خواهر همسرش آمد تا آن‌ها را برای ناهار صدا بزند گفت: «می‌بینم دارین از صمیمیت و راحتی تون لذت می‌برید.» و بدین گونه، بعد از سیزده سال زندگی مشترک، جسیکا معنی در کنار هم بودن و صمیمیت را دریافت.

این یک احساس و نوعی از بودن است که سردرگمی و تنش افراد را

از بین می‌برد. با هم بودن یعنی لذت بردن از لحظاتی که در کنار دوستان، فرزندان و یا خانواده هستیم و شاد و پرمعنا ساختن این لحظات با احترام متقابل و مثبت نگه‌داشتن فضا و دوری از مشکلات. این یعنی دم را غنیمت شمردن و وقت‌گذرانی با کسانی که دوستشان داریم و کمک به یکدیگر برای داشتن اوقاتی خوش. این کار نیز مانند هر پروژه‌گروهی دیگری نیازمند تلاش است، زیرا رسیدن به هدفی مشترک نیازمند کوشش همگانی است و این برخلاف انزوا و گریز از جمع است. این خواستی همگانی است که نیازمند همدلی است، چرا که همه در آن سهیم هستند. اگر برای داشتن جمع‌های صمیمی در خانواده تلاش کنیم باعث بهبود چشمگیر روابط خانوادگی خواهیم شد، که تأثیر بسزایی روی احساس سعادت و سلامت انسانی خواهد داشت.

نکاتی در مورد با هم بودن و احساس راحتی و صمیمیت

۱. سوگند صمیمیت یاد کنید.
دفعه بعد که دور هم جمع شدید با خانواده‌تان عهد ببندید دیگر به «من» فکر نکنند و در عوض به بودن در لحظه و تلاش برای یک مهمانی به دور از چالش و مجادله فکر کنند.
۲. لحظه را دریابید.

در دوره‌می‌ها اضطراب روزانه‌تان را پشت در بگذارید. به اتفاقات بد زندگی خودتان و دیگران فکر نکنید. منفی‌بافی نکنید و بد دیگران را نگویید. همه باید تلاش کنند تا حال خوبی داشته باشند. تلاش کنید تا لحظه‌ی حالتان سرشار از خوشی باشد و به کسی اتهام نزنید. کودکان رفتار شما را تقلید می‌کنند و چون احساس امنیت و ارزشمندی می‌کنند آن‌ها نیز تمایل پیدا می‌کنند این کار را تکرار کنند.

۳. تغییر چارچوب را تمرین کنید.

خودتان و خانواده‌تان را آماده کنید تا در دوره‌می‌ها شرکتی فعال داشته باشید و بدون عینک همیشگی از این در کنار هم بودن لذت ببرند. سعی کنید تجربه‌ای که در انتظارتان است تصور کنید، سپس به روش‌هایی که برای کنار آمدن با دیگران نیاز دارید فکر کنید. بدانید دوره‌می‌های بدون اضطراب حس خوشبختی را افزایش می‌دهند. ما معمولاً در مورد خانواده‌مان رفتار یکنواختی داریم، زاویه دید خود را تغییر دهید. چارچوب ذهنی خود را تغییر دهید.

۴. با هم خوش باشید.

در دوره‌می‌های خانوادگی تفریحاتی را ترتیب بدهید که همه در آن شرکت داشته باشند. از خواسته‌های فردی خود بگذرید تا به همه‌تان خوش بگذرد.

۵. محیطی امن فراهم کنید.

فضا را به هر ترتیبی که می‌توانید دنج و گرم کنید. در کنار نوشیدنی‌ها

و غذاها و وسایل تزئینی و کاردستی‌هایتان را قرار دهید.

۶. غر نزنید.

اگر احساس کردید چیزی باعث آزارتان می‌شود، به جای گله و شکایت ببینید چگونه می‌توانید شرایط را برای خوش گذشتن به خودتان و سایزین فراهم کنید.

۷. اگر دچار اضطراب شدید زاویه دید خود را تغییر دهید.

تغییر زاویه دید ابزاری قدرتمند است که می‌تواند همه چیز را تغییر دهد. کیک پای سیب زیادی شل شده است؟ چطور است همه برای خوردن آن از قاشق استفاده کنند. مشغول بازی فوتبال بودید و باران گرفته است؟ چطور است یک لیگ مونوپولی راه‌اندازی کنید. به یاد بسپارید هر آنچه انجام می‌دهید به کودکان منتقل خواهد شد و به آن‌ها کمک می‌کند بهتر با عکس‌العمل‌های پراضطراب مواجه شوند.

۸. همه چیز را ساده بگیرید.

همه ما معمولاً وسایل سرگرمی زیادی در خانه داریم؛ چه برای کودکان و چه بزرگسالان، که حواس ما را از چیزهای ساده در اطرافمان پرت می‌کند. چیزهای ساده‌ای مانند صدای باد بین شاخ و برگ درختان یا شیرین‌زبانی و شیطنت‌های کودکانمان. این حواس پرتی‌ها موجب می‌شود صمیمت میانمان کم‌رنگ شود. راحتی و

صمیمیت یعنی برای چیزهای واقعی و ابتدایی ارزش قائل شویم. همه چیز را ساده بگیرید.

۹. حاضر باشید و فرزندان را تشویق کنید که حاضر باشند.

اسباب بازی، گوشی موبایل، تبلت و تلویزیون را کنار بگذارید. باید در دوره‌های هایمان از این وسایل دوری کنیم تا فرزندانمان نیز بیاموزند در لحظه زندگی کنند و از بودن در کنار یکدیگر شاد باشند.

۱۰. مرتبط باشید.

سعی کنید بیاموزید زمان‌هایی گرم و صمیمی در کنار هم داشته باشید. اگر راحتی و صمیمیت را با هم تمرین کنید فرزندان نیز آن را فرا گرفته و به نسل بعد انتقال خواهند داد. بدین ترتیب ارتباط خانوادگی شما قوی‌تر خواهد شد.

۱۱. همه را تشویق کنید تا در بازی شرکت کنند.

از کودکان بزرگ‌تر بخواهید با کوچک‌ترها، بدون وسایل الکتریکی، بازی کنند. به آن‌ها مدارهای رنگی بدهید یا بگذارید در خارج خانه بازی کنند. فقط به یاد داشته باشید در جمع‌های خانوادگی از وسایل الکتریکی برای بازی بهره نبرید.

۱۲. همه را به کار گروهی تشویق کنید.

برای تشویق کودکان به کار گروهی آن‌ها را تشویق کنید تا بازی‌های

گروهی انجام بدهند. مسابقهٔ جست‌وجو ترتیب دهید، قلعه بسازید، یک لیگ برگزار کنید. خلاقانه رفتار کنید.

۱۳. درددل کنید و با دوستانتان حرف بزنید.

هنگامی که دلتان گرفته و نیاز به گوشی برای شنیدن دارید با دوستان یک‌دلتان، که به آن‌ها اعتماد دارید، درددل کنید و مسائل خود را مطرح کنید. مطمئن باشید این کار اضطراب شما را کاهش می‌دهد و می‌توانید زودتر آن مشکل را حل کنید. وقتی مشکلاتتان مرتفع شد آن را با زبانی ساده با کودکانتان در میان بگذارید و بگویید که دیگران چگونه به شما در حل مسئله کمک کردند.

۱۴. یک گروه مادرانه بسازید.

در اطراف خود مادران را شناسایی کرده و یک گروه حمایتی تشکیل دهید. این نوع حمایت‌ها بسیار مفید بوده و به مادران کمک می‌کند با چالش‌های روزانه‌شان روبه‌رو شده و کودکانشان را بهتر درک کنند.

۱۵. به فرزندان خود بیاموزید خانواده یک گروه است.

به جای این که هر کس راه خودش را برود همه را تشویق کنید قدمی برای خانواده بردارند. به فرزندان نشان بدهید چه جایگاهی دارند و چگونه می‌توانند کمک کنند و در فعالیت‌ها سهیم باشند. این نوع همکاری و در کنار هم بودن به همه احساس امنیت و شادمانی می‌دهد.

۱۶. هر با هم بودنی را غنیمت بدانید.

بدانید منظور از جمع‌شدن دور هم و صمیمیت جمع‌های بزرگ

خانوداگی نیست، بلکه در کنار هم بودن دو نفر نیز همان حس را ایجاد خواهد کرد. به طور مثال می‌توانید شبی را به عنوان «شب دور هم بودن» در نظر بگیرید و آنچه در این فصل گفته شد در آن شب به کار بینداید.

۱۷. آواز بخوانید.

به نظر مسخره است؟ این کار بسیار مفرح است و صمیمیت میان افراد را بیشتر می‌کند. آواز خواندن را تنها به تعطیلات محدود نکنید. کودکان نیز مانند بزرگسالان از آوازخواندن لذت می‌برند.

پیمان صمیمیت و در کنار هم بودن

تصور کنید مکانی به نام با هم بودن وجود دارد که می‌توانید با خانواده به آنجا بروید. اگر همه قوانین را رعایت کنند این مکان جایی امن و بسیار صمیمی برای همه خواهد بود. این قوانین به خاطر این نوشته شده‌اند که هر کس برای یک کباب خانوادگی، جشن، یا یک دورهمی شاد وارد این مکان می‌شود قوانین را بداند و آن‌ها را رعایت کند. اگر همه بپذیرند این زمان تنها برای بودن در کنار هم است تلاش خواهند کرد به خاطر همه اعضا به هم نزدیک‌تر شوند. آنچه در ادامه می‌خوانید نمونه‌ای از این قوانین است. آن را براساس نیازهای واقعی‌تان تغییر داده و اجازه بدهید یک دورهمی فوق‌العاده آغاز بشود.

ما توافق می‌کنیم آخر هر هفته برای «شام و میهمانی خانوادگی» کنار

هم گردآییم. همه ما قول می دهیم به عنوان اعضای یک خانواده برای ایجاد فضایی صمیمی که در آن همه احساس خوشبختی کنند و نیازی به نقاب نداشته باشند تلاش کنیم.

ما توافق می کنیم که...

موبایل ها و تبلت هایمان را خاموش کنیم.

مشکلاتمان را بیرون در بگذاریم. برای تمرکز بر روی مشکلات زمان های دیگری نیز وجود دارد. دور هم بودن یعنی ایجاد فضایی امن و سالم که همه از بودن در کنار هم لذت ببرند و استرس روزمره شان را فراموش کنند. بی جهت غر نزنیم.

ما باید به یکدیگر کمک کنیم تا یک نفر به تنهایی مجبور به انجام همه کارها نشود. اگر میهمانی در خانه برگزار می شود تلاش کنیم تا همه از غذا و نوشیدنی لذت ببرند.

موضوعات سیاسی، که همیشه بحث و جدل را به همراه دارد، مطرح نکنیم. هر چیزی که دعوا و جروب بحث به وجود می آورد ممنوع است. می توانیم بحث هایمان را به زمان های دیگری موکول کنیم.

خاطرات بامزه، شادی آفرین و دوست داشتنی درباره یکدیگر تعریف کنیم.

به یکدیگر تفاخر نکنیم، چرا که فخر فروشی باعث می شود به طور نامحسوس از یکدیگر دل آزرده شویم.

رقابت نکنیم. («ما» به جای «من»!)

از دیگران بد نگوئیم و روی نکات منفی آن‌ها پافشاری نکنیم. تفریحاتی که همه گروه‌ها بتوانند در آن شرکت کنند پی‌ریزی کنیم. آگاهانه قدر کسانی را که در اطرافمان هستند و دوستشان داریم بدانیم. از اینجا به کجا می‌روید؟

و باز این سؤال مطرح است که، به‌راستی چه چیزی باعث شده دانمارکی‌ها به مدت چهل سال در صدر شادترین مردم جهان باقی بمانند؟ همان‌طور که در پرورش فرزندان به شیوه دانمارکی خواندیم تنها دلیل آن روش تربیت کودکان در این کشور است. این میراثی است که از نسلی به نسل دیگر می‌رسد و همین‌طور در طول زمان تکرار می‌شود و درنهایت باعث می‌شود با بزرگسالانی مطمئن به خود، دارای عزت‌نفس، متمرکز، شاد و انعطاف‌پذیر روبه‌رو بشویم. این روش می‌تواند راه‌گشای هر قومی باشد.

به‌عنوان والدین، توجه به این نکته ضروری است که ابتدا باید به سراغ تنظیمات پیش‌فرض خودمان رفته، تمایلات طبیعی خودمان به‌عنوان والدین را بررسی کنیم و بفهمیم چه چیزهایی را باید تغییر بدهیم. ما زمان کافی برای خیره‌شدن در آینه و شناسایی چیزهایی که می‌خواهیم از چرخه معیوب خانوادگی مان حذف کنیم داریم. این اولین گام ما برای ایجاد تغییر و فرزندپروری قدرتمندانه است. هرگاه تنظیمات

پیش فرض خود را شناسایی کردیم با استفاده از نکاتی که در ادامه می آوریم می توانیم شادی را در کود کانمان و خودمان افزایش دهیم. بازی راهنمای خوبی برای فراگرفتن بسیاری از مهارت های ضروری زندگی است. انعطاف پذیری، خودکنترلی، کنار آمدن و مهارت گفتگو تنها تعداد اندکی از درس های ارزشمند زندگی است که می توان از بازی های آزادانه فراگرفت. همچنین با بازی کردن می توان به خوبی مهارت کنترل اضطراب را فراگرفت، که این امر احتمال درگیری آن ها با اضطراب را در بزرگسالی کاهش می دهد. بازی مرکز کنترل درونی کودک را توسعه داده و به کودک برای نشان دادن توانایی هایش اعتماد به نفس می دهد و این همان پایه و اساس شادی است.

اصالت به کودکان در پیدا کردن یک قطب نمای درونی قدرتمند کمک می کند، چرا که به آن ها می آموزد به احساس خود احترام بگذارند. این که صداقت را بیاموزیم و آن را به فرزندانمان آموزش بدهیم ویژگی ارزشمندی برایمان دارد. باید بدانید شما هیچ مانعی برای بروز هیچ احساسی ندارید. علاوه بر این تحسین کردن به روش های متفاوت کودکان را تحت تأثیر قرار می دهد و موجب می شود آن ها خود را فردی خاص ببینند. تحسین کردن های بی دلیل و تکیه بدون پشتوانه بر هوش و استعداد نداشته کودک به او حس ناامنی و ریسک گریزی خواهد داد. با تحسین عملکرد به جای تفکر ثابت باعث

به وجود آمدن تفکر رشد در کودک می‌شویم که افرادی مصمم، با پشتکار قوی و اعتماد به نفس بالا تحویل جامعه خواهد داد.

تغییر چارچوب روشی قدرتمند برای تغییر دیدگاه خودمان و فرزندانمان نسبت به زندگی است. روشی که با آن طرز نگاهمان را انتخاب می‌کنیم. خوشبین‌های واقع‌گرا اطلاعات منفی را هم می‌بینند، اما تلاش آن‌ها تمرکز بر روی سایر اطلاعات است تا در سایه آن بتوانند داستانی دلپذیر و غنی از زندگی خودشان و فرزندان‌شان بنویسند. تغییر چارچوب این توانایی را دارد که تجربه ما از جهان را تغییر داده و زندگی شادتری برای ما و فرزندانمان به ارمغان بیاورد.

آموختن مهارت تغییر چارچوب به فرزندانمان می‌تواند ارزشمندترین هدیه‌ای باشد که به آن‌ها می‌دهیم تا خودشان و نسل‌های بعدی‌شان زندگی شادتری داشته باشند.

همدلی انسانی‌ترین تمایل بشری است. با این‌که امروزه سطح خودشیفتگی بسیار بیشتر از سطح همدلی است، اما تحقیقات نشان‌دهنده آن است که انسان‌ها برای همدلی ساخته شده‌اند. اگر کمتر دیگران را قضاوت کرده و مایه شرمساری‌شان بشویم می‌توانیم آسیب‌پذیری وجودی خودمان و دیگران را بهتر درک کرده و بیشتر به یکدیگر نزدیک شویم، یکدیگر را ببخشیم و شادتر زندگی کنیم.

تمرین همدلی با کودکان به آن‌ها احترام به خود و دیگران را آموخته و

این مسئله باعث داشتن احساس عمیق خوشبختی می شود. اتمام حجت نکردن به ما یادآوری می کند که اگر بر سر قدرت جنگ به راه بیندازیم کنترلمان را از دست می دهیم. والدین زیادی در جوامع مختلف از فریاد کشیدن و تنبیه جسمانی در مورد کودکان استفاده می کنند. ما کنترلمان را از دست می دهیم، اما همچنان این انتظار را از کودکان داریم که آنها این کار را نکنند. اگر بخواهیم در پرورش فرزندان از روش هایی مانند سلطه جویی استفاده کنیم اعتماد و نزدیکی تبدیل به ترس و بی اعتمادی می شود. این روش شاید در کوتاه مدت تأثیرگذار باشد، اما عواقب آن در آینده خود را نشان خواهد داد. روش کارآمد تربیت فرزندان به شیوه دانمارکی حس اعتماد و انعطاف پذیری در کودکان را تقویت می کند. هرگاه به کودکان احترام گذاشته و درکشان کنیم و به آنها اجازه بدهیم قوانین را فهمیده و به آن احترام بگذارند حس خودکنترلی را در وجودشان ارتقا داده و در نهایت به بزرگسالانی شاد و باثبات تبدیل خواهند شد.

با هم بودن و احساس نزدیکی روشی است که می توان روابط را با آن بهبود بخشید تا شادی را در وجود افراد نهادینه کرد. اگر پیاموزیم چگونه بدون چالش دور هم جمع بشویم می توانیم دورهمی های خانوادگی را برای فرزندانمان شیرین تر و به یاد ماندنی تر کنیم. با گذشتن از «من» و تمرکز بر روی «ما» می توانیم بسیاری از مسائل منفی

و قضاوت یکدیگر را رها و جمعی شاد و دوستانه داشته باشیم. خانواده شاد و حمایت‌های اجتماعی قوی در شادی کودکان تأثیرگذار است. همان‌طور که پیش از این گفته شد ممکن است بعضی از مفاهیم این کتاب برایتان آشنا باشد یا تابه‌حال چیزی از آن‌ها نشنیده باشید. ممکن است تا این مرحله بعضی دستورات کتاب را تمرین کرده و یا هیچ‌کدام را عملی نکرده باشید. ما باور داریم اگر حتی بعضی از دستورات این کتاب را در زندگی‌تان عملی کنید در مسیر درستی برای پرورش کودکانی شادتر قرار خواهید گرفت.

ما ایمان داریم اگر والدین و معلمان از روش دانمارکی در پرورش فرزندان استفاده کنند می‌توانند کودکانی شادتر و منعطف‌تر داشته داشته باشند. با به‌وجود آوردن جامعه‌ای که در پی اهداف برنامه‌ریزی شده هستند می‌توانیم شادترین مردم دنیا را در اتاق خانه خود داشته باشیم. امیدواریم شما نیز با ما همراه باشید و کمک کنید تا این اتفاق بیفتد!